



A fogyókúrának és az életmódváltásnak fontos része a fizikai aktivitás. Nem mindegy azonban, hogy hogyan mozgunk! A rosszul megválasztott sportolással sokan kifejezetten ártanak szervezetüknek.

Sokan konditerembe járnak, aerobicoznak, csapatsportokat űznek heti egy-két alkalommal, ezektől remélve a testsúly és a fittség megőrzését vagy a testsúlycsökkenést. Kevesen tudják, hogy ezzel szervezetüknek kifejezetten ártanak, hiszen a kevés terheléshez szokott szervezetet, a heti pár alkalom során annyira igénybe veszik, hogy az edzetlen ízületek, izmok könnyen megsérülnek, károsodnak.

[Bővebben>>>](#)