

### Начало дня

Бодрое начало дня – это залог успеха и хорошего настроения. И именно физические упражнения в этом вам помогут. Если вы не можете себя заставить выйти на утреннюю пробежку – выполняйте предложенные упражнения прямо дома.

Однако не стоит забывать, что настоящий результат от утренней зарядки вы увидите только тогда, когда зарядка будет регулярной

При выполнении физических упражнений утром следуйте простым правилам:

- выполняйте зарядку на голодный желудок – до завтрака и чашки кофе. После пробуждения можно выпить негазированной воды;
- большая часть упражнений должна состоять из разминки и растяжки. Силовые упражнения – не лучший вариант;
- продолжительность зарядки не так важна, как её регулярность;
- закрепите результат от зарядки контрастным душем и полезным питательным завтраком.

Психолог Е.И. Буглак

