

## Ajándék az Előadást élőben nézőknek

[IDE KATTINTVA találod a 12 perces mini-előadást!](#)

**Ez lesz az első szokás amit közösen kialakítunk a Fitt Apák Klubjában.**

**Ez már önmagában óriási pozitív hatással fog járni testileg & lelkileg egyaránt!**

**Itt találod az előadás szöveges változatát - amennyiben Te inkább olvasnál :)**

### **Jó szokások kialakítása**

Az edzés az életünk nagyon kis %-a még akkor is ha heti 2-4 órát edzünk.

Emellett fontos jó szokásokat kialakítani, amik növelik az aktívan töltött időt a hétköznapiakban.

Az egyik legfontosabb számomra a Movement Snack!

### **Mi a Snack?**

**Definíció** kis adag étel, amit a főétkezések között eszünk!

Mozgás terén is jó ha van edzés, ami pl 1 órás, hétféltúra, nagyobb sétálás - ami lehet, hogy több órás és vannak napi szinten is mozgások beépítve az életünkbe.

### **Snack - ételként - snack mozgásként**

Sokan alábecsülik az apró dolgokat.

**Hasonlat** - napi 1 csoki , napi 5-10 perc mozgás

1 nap, 1 hónap, 1 év tükör

Snack manapság negatív - valami sós vagy édes rágcsa, ami felesleges...

### **A Snack is lehet amúgy egészséges...**

A Movement Snack pedig kifejezetten az...

És ahogy egy kis adag étel is szolgálhat több célt úgy ezek a rövid mozgások is.

**Étel esetén:** sokszor a lelkünkéről szól, van, hogy sót pótolunk, van, hogy gyümölcscsel folyadékot, vitaminokat viszünk be.

Mi lehet Movement Snack?

**Mozgás Snack is sokféle lehet célját illetően:**

Munka közben kikapcsol, felfrissít, hatékonyabb folytatás, váltás 2 munkafolyamat között

Reggel: beindítja a napot.

Elmulaszt egy fájdalmat...

Ha ideges vagy: levezeti a stresszt

Ha egész nap ülsz átmozgat...

Javítja a tartásodat...

Ha semmit nem tudtál aznap mozogni és választasz egy intenzív 5 perces mozgást akkor felpörget...érzés, hogy ma is mozgótál

**Időtartam:** 1-10 perc

**Mik lehetnek Movement Snack-ek?**

Valójában bármilyen mozgás, aminek pozitív hatása van.

Ezért lesznek olyan Movement Snack-ek, amik

Erősítenek

Nyújtanak

Felpörgetnek

Kihívás elé állítanak

Koordinációt fejlesztenek

Ügyességről, egyensúlyról szólnak

Gyorsaságot fejleszt...

Vagy többnek a kombinációja

Ahogy étkezésben is sokoldalúan kell étkezni így mozgás terén is erre van szükségünk.

Naptól, helyzettől függően másra és másra lehet szükséged!

Illetve ha

**a Te szervezeted valamiből hiányt szenved abból növelni érdemes a dózist:**

PI valakinek a nyújtásra, valakinek a cardiós gyakorlatokra, van akinek az ügyességi feladatokra lesz nagyobb szüksége. Ezt érezni fogjátok, hogy mi megy rosszabbul. És az életben ( élő edzésekből) látni is fogjátok, hogy mi megy jól és esetleg mi kevésbé!

**Ne legyen kifogás:** éhes vagy, nem melegítettél be, korán van, késő van.... Ma már sétáltál egy nagyot stb... Vedd rá magad extra 5-10 perc mozgásra egy relatíve inaktív napon!

**Olyan programot küldök, ami széles spektrumot lefed. Ezért érdemes ezt csinálni...és csak a gyenge pontokra való fókuszálással kiegészíteni!**

### **Miért fontos?**

Fontosak a jó szokások, a napi rutinok

És sokszor ez adja meg a kezdő lökést akár egy 30-60perces edzéshez is - amihez alapvetően nem lenne kedved!