



Wszyscy teraz przechodzimy przez kwarantannę. Siedzimy w domu, izolujemy się, na zewnątrz wychodzimy bardzo mało i jeśli już, to omijamy ludzi szerokim łukiem. Jest to czas wyjątkowy i wiele z naszych “zwyczajnych” czynności zostało teraz przerwanych. Budzi to różne emocje, od niepokoju i złości, przez radość że można zostać w domu, po zwyczajną nudę.

W każdym razie jest to idealny czas, by się sobą zająć. Wyciszyć się, zadbać o siebie, zrobić dla siebie coś przyjemnego.

1. Ćwiczenia, wspólna zabawa – prawdziwy relaks

Możemy ćwiczyć wspólnie z dziećmi, oto kilka propozycji ćwiczeń, które możemy wykonywać w domu:

✓ Bieg w miejscu

Bieg w miejscu uaktywnia do działania wszystkie partie mięśni i doskonale modeluje sylwetkę oraz może być elementem rozgrzewki. Aby wykonać to ćwiczenie nie potrzeba praktycznie żadnych akcesoriów treningowych – wystarczy wygodna odzież oraz sportowe buty. Co więcej, biegnąc w miejscu, możemy w pełni skupić się na oglądaniu ulubionych programów, więc łączymy przyjemne z pożytecznym.

15-minutowy bieg w miejscu pozwala spalić około 130 kcal. Aby osiągnąć lepszy wynik, warto w czasie treningu naprzemiennie zmieniać tempo wykonywania ćwiczenia.

✓ Przysiady

Przysiady to także ćwiczenia wyszczuplające, które pozwalają wyrzeźbić mięśnie nóg, pośladków i brzucha. W czasie 15-minutowego treningu można spalić około 90 kcal.

✓ Klasyczne brzuszki

Brzuszki to kolejne proste i skuteczne ćwiczenie odchudzające; robione systematycznie, wzmacniają mięśnie brzucha oraz pleców i pozwalają pozbyć się nieestetycznych fałdek z okolicy talii. Ile kalorii spalają brzuszki? 15-minutowy trening pomaga spalić około 50-70 kcal.



2. Wartościowy posiłek - Nic tak nie poprawia nam humoru, jak pełnowartościowy posiłek, szczególnie, gdy zrobimy go razem 😊

Pamiętajmy, że wspólny posiłek daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości, co jest podstawą prawidłowego rozwoju dziecka. Rodzinna atmosfera, miła, luźna rozmowa i żarty sprzyjają kojarzeniu posiłków z pozytywnymi uczuciami 😊



3. Czytanie ciekawych książek i oglądanie filmów

Choć spędzanie czasu z najmłodszymi – zwłaszcza w czasie przymusowej domowej kwarantanny – nie powinno polegać wyłącznie na oglądaniu telewizji, to dobry film doskonale urozmaici codzienne rozrywki.



Rysowanie, granie na instrumentach, robótki ręczne... Albo może coś prostszego, dbanie o rośliny domowe. Wszyscy mamy jakieś wymarzone hobby, na które "nigdy nie ma czasu" – może właśnie teraz znajdziesz ten czas?

