

FITNESS

Kretanje je osnovna ljudska potreba i upravo zbog toga nema nikakve tajne za zdravlje i fit izgled. Ovo mi je ispričao **Denis Rajčić**, fitness trener i stand up komičar, osim što trenira ljude s vježbama, trenira i njihov smijeh na svojim nastupima te je to sve spojio u svoj brend “Treniraj uz osmijeh”. Više na www.denisrajcic.com.

Tri jednostavne stvari:

- osvijestite i naučite **pravilno disati**

(preporuka Wim Hof <https://youtu.be/0BNejY1e9ik>)

- **hodajte svaki dan minimalno 10.000 koraka** (pratite korake s aplikacijom)

- **pravilo 20 sekundi** kada vam se ne vježba - olakšajte si aktivnost recimo odite se samo razgibati u opremi za vježbanje, kada već budete u toj situaciji vrlo vjerojatno ćete napraviti više od toga (<https://youtu.be/lj5SzG4XHJo>)

Isplanirajte koju ćete jednu stvar od ove tri raditi svakodnevno i rezervirajte vrijeme za to. Nemojte krenuti sa svim odjednom. Ukoliko želite više, odredite koje ćete vježbe raditi (u videu na kanalu možete naći Denisovu vođenu vježbu 5 tibetanaca ili možete napraviti neku svoju).

TJEDNI FIT PLAN

PONEDJELJAK
UTORAK
SRIJEDA
ČETVRTAK
PETAK
SUBOTA
NEDJELJA