Что такое здоровый образ жизни спортсмена

Правила здорового образа жизни для спортсменов

Сбалансированное питание, правильно расписанный распорядок дня – это далеко не единственное, что входит в обычные будни спортсмена. Здоровый сон, ежедневные тренировки, подготовка к соревнованиям, ранние подъемы тоже являются неотъемлемой частью.

Нужно отметить, что здоровый образ жизни не состоит из запретов, а наоборот вы приобретаете отменное самочувствие. Начать этот нелегкий, но результативный путь вам помогут **несколько правил:**

1. *Боритесь с вредными привычками и своими желаниями, которые не принесут вам никакой пользы. Если ваше пристрастие это еда, то попробуйте проанализировать прошлое и понять какие пережитые эмоции движут вами.*
2. *Проведите беседу по душам с родными, вам необходимо убедиться, что ваши близкие разделяют ваши мысли, и вы будете получать нужную вам поддержку.*
3. *Корректируйте свой **рацион**, если вы решились настолько сильно изменить свою жизнь, то употребляйте больше растительной пищи.*
4. *Правильные тренировки являются очень важной частью здорового образа жизни. С помощью аэробной системы вы сможете стать более выносливым.*
5. ***Фиксируйте** каждый результат. Хвалите и награждайте себя за любой прогресс, награда может быть разной, это может быть, как и чувство гордости, так и любое приобретение.*
6. *Никогда не сдавайтесь. Помните, что это долгий процесс и вам понадобится много времени для достижения желаемого результата.*

Для начала вам будет этого достаточно. Для спортсмена очень важно быть здоровым, ведь это залог победы.

Для усовершенствования себя и своего состояния, необходимо соблюдать некоторые ежедневные мудрости. Как можно больше **ходите пешком**. Если расстояние между пунктами предназначения для вас допустимо, то лучше откажитесь от транспортных средств передвижения. Перестаньте экономить на еде, качественная пища – залог здоровья.

Откажитесь от еды, которая кажется вам подозрительной в таких заведений как кафе, ресторанах или уличных ларьках, вам может попасться несвежая еда, что зачастую приводит **к отравлению.** Не употребляйте просроченные продукты и утилизируйте их вовремя.

Стоит отказаться от такой вредной привычки как курение, ибо происходит нарушение метаболизма и это влечет за собой бессмысленную трату денег.

Покупайте только то количество фруктов и овощей, которое планируете съесть в ближайшие пару дней. Не копите злость, так вы нанесете вред себе, **отличное психологическое состояние** является залогом физического здоровья. Такая же ситуация состоит и с чувством обиды, стоит переждать или избавиться от этого состояния и только спустя время можно будет заняться тренировкой.

Ешьте как можно меньше жареной еды, отдайте предпочтение блюдам приготовленным на пару или же вареным. Боритесь с навязчивыми мыслями и негативом, депрессивное состояние может тормозить ваши спортивные достижения, на фоне всего этого могут появляться психосоматические заболевания. Как можно чаще гуляйте с друзьями, не сидите дома.

Регулярно **ходите к врачам**, не бойтесь их, ваше здоровье только в ваших руках и необходимо заботиться о нём. Эти небольшие правила не только для профессиональных спортсменов, но и для начинающих или просто для людей, которые ценят и берегут своё здоровье.

Несколько советов для спортсменов:

1. *Не жалейте финансов на спортивную одежду. Чувство комфорта улучшит вашу тренировку, хорошая одежда придаст вам уверенности, и занятия уже не будут вам в тягость.*
2. *Выберите в квартире **отдельный уголок** для спортивных принадлежностей. Сделайте так, чтобы всё лежало на видном месте и не терялось среди других вещей.*
3. *Снимайте процесс тренировки на видео, так вы сможете увидеть себя со стороны и исправить ошибки. Вы можете выкладывать видеозаписи в социальные сети, в таком случае вы можете обрести поддержку или получить достаточное количество критики, что поможет вам только улучшить следующие занятия.*
4. *Найдите **единомышленников**, возможно, вы найдете их в спортивном зале. Так вы сможете обмениваться опытом и совершенствоваться в данном вопросе.*

5. *Штрафуйте и хвалите себя. Наказывайте себя за пропуск занятия, употребления вредной пищи, невыполнение поставленной цели.*
6. *Тренируйтесь и соревнуйтесь. Проводя занятия в компании, вы сможете выжимать себя на максимум. Пытайтесь стать лучше кого-то, именно чувство победы станет лучшим стимулом для работы над собой в будущем.*
7. *Не занимайтесь долго по одной и той же программе, она может перестать приносить вам результат.* ***Вносите изменения****, добавляйте нагрузки.*

Какой бы вид тренировки вы не выбрали, эти принципы и правила помогут вам прийти к своей цели. Главное не сдавайтесь и помните, что здоровый образ жизни спортсмена является сложным процессом и требует терпения и силы воли.