## 3 skvělé tipy jak doopravdy hubnout kvalitním běháním

Snažíte se zhubnout? Začali jste kvůli tomu běhat, ale máte pocit, že vaše úsilí nenese ovoce? Máte při běhání pocit, že něco děláte špatně ale nevíte co přesně?

Podívejte se na naše rady a tipy a uvidíte, že se vám začne dařit.

Čím bychom asi tak měli začít? POHYBEM...

## Pohyb jako základ každé diety

Mnoho z nás se snaží aktivně hubnout. Někteří z nás k tomu používají především přípravky na hubnutí, ale je nutné si přiznat, že bez pohybu se nikdy zhubnout nedá. Chcete-li pro své tělo doopravdy něco udělat je důležité se hýbat. Již 15 minut plynulého běhu denně přináší výsledky. A vy velmi rychle zjistíte, že nejen fyzické, ale i psychické. Každý pohyb totiž uklidňuje mysl a vyrovnává nahromaděný stres.

*Vezměte si například Charlottu ze seriálu Sex ve městě. Tato hrdinka běhala den co den a to i v pokročilém těhotenství a přinášelo jí to nejen dobrý pocit z její skvělé postavy a uvolnila si i mysl a všechny své problémy nechal v newyourském Central Parku.*