

Életmódváltást írt fel a kezelőorvosod? **Inzulinrezisztensként** az étrendet már elsajátítottad, de a **mozgásban** segítségre volna szükséged? Tudni szeretnéd, **hogyan mozogj**, hogy javíthasd vele az állapotodat?

Ez az útmutató segít, hogyan tudod a testmozgással javítani az inzulinrezisztenciát!

Kedves Felhasználónk!

Ebben az útmutatóban összefoglaltam, hogyan mozogj, hogy jó hatással legyél az inzulinrezisztenciára.

A rendszeres testmozgás szervezetre gyakorolt pozitív hatásait mindenhol olvashatjuk, tudjuk, tapasztaljuk. Miben más mégis az **IR-es** mozgás? A kutatások ajánlásait, vagyis az elméletet már olvashattad a [weblapomon](#), most a gyakorlati megvalósításhoz szeretnék segítséget nyújtani.

Válassz egy **aerob típusú, kardió** mozgásformát, amit **szeretsz** és **jókedvűen** végzel. Egy edzés legalább 30 percig tartson. A kardió bármi lehet, ami emeli a pulzusszámod például:

- ✓ séta
- ✓ kocogás
- ✓ futás
- ✓ kerékpározás
- ✓ túrázás
- ✓ aerobik
- ✓ tánc

Közepes, mérsékelt intenzitással hosszabb ideig végezd a testmozgást.

A maximális pulzusod **60-75 %-a** között legyen a pulzuszónád. Ne terheld túl a keringési rendszert hirtelen rövid, magas intenzitásokkal, mert az nemhogy csökkenti, hanem éppen ellenkezőleg növeli a vércukor értékeket.

Figyelj rá, hogy az edzések között **2 napnál** hosszabb idő lehetőleg ne teljen el, mert csak így biztosított a folyamatos hatás. A kardió edzések mellé **izomerősítő gyakorlatokat** is iktass be **hetente kétszer**. Ezek lehetnek: saját testsúllyal vagy súlyzóval, gumiszalaggal végzett ellenállásos gyakorlatok.

Mozgasd át az összes nagyobb **izomcsoportodat**.

A **bemelegítést** és a **nyújtást** sose spórold le.

Próbálj meg kiszakadni az inaktív életmódból kerékpározással, sétával. Legyél friss levegőn naponta, nemcsak az IR-ednek, hanem az immunrendszerednek is jól teszel vele.

A **fokozatos és biztonságos mozgást** szem előtt tartva kerüld a **túlterhelést!**

Túlsúly vagy **mozgásszervi probléma** esetén nagyobb odafigyelésre van szükséged.

Ne légy türelmetlen önmagaddal, a szokásaink megváltoztatásához sok **türelemre és kitartásra van szükség.**

Ne feledd a mozgás **boldogság**hormont szabadít fel! ☺

Amennyiben az állapotodnak megfelelő biztonságos mozgásprogram összeállítására van szükséged, szívesen segítek.

Szeretettel várlak a Rád szabott online **konzultáción!**

Ha jelentkezni szeretnél, [ide](#) kattintva megtalálod a szükséges információkat.

Tetszett a leírás? Szeretnél még több cikket olvasni tőlem? Hírlevélre föliratkozással értesülhetsz az újabb tartalmak megjelenését illetően.

Köszönöm, a figyelmedet!

Krisztina

.