



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Многе тегобе данашњег човека настају управо из запуштености кроз стереотипан начин живота уз конзумирање токсичних намирница из досаде, навике или потребе. Одговор је у организму и до њега треба доћи. Као што је проблем реалан, тако је и одговор реалан и захтеван. Једини начин да се одгонетне тегоба и поправи квалитет живота јесте покрет, физичка активност. Вежбе се примењују дозираним оптерећењем, а контролишу и усавршавају тренажном технологијом. Наука и пракса морају да имају резултат. Свака анализа и објашњење без резултата неће решити проблем. Фенотип човека указује докле је дошао својим начином живота. Резултат треба да буде достигнуће а не последица. Анализирајући последице уочавамо формиране ризико факторе и покушавамо да их откријемо и отклонимо. Није једноставнојер се човек тешко одриче лоших навика и не прихвата нове без обзира на то којим квалитетом резултирају. Чак и болест, патња и повреде тешко мењају човека. Колико се човек лечи, толико се и навикава на дефиците који му временом постају саставни део живота. Последице лошег живота су психосоматске и често изнегују депресивно, безвољно стање. Тајне организма су велике и моћне. Ту се крије механизам заштите, опоравка и ревиталитације.