

9. 1. 2004

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Cvičte pro radost, ne proto, že musíte

Ubývající kila a radost z pohybu. Tak by se daly shrnout hlavní důvody, které lidi vedou k rozhodnutí: budu pravidelně cvičit. Pokud však budete chápat permanentku do posilovny a sportovní oblečení jako symboly utrpení, něco je špatně.

"Také jste si všimli, že nejčastější novoroční předsevzetí se týkají našeho životního stylu? Snad i proto, že o Vánocích lenošíme a dopřáváme si dobrého jídla, na Nový rok si slibujeme, že odteď bude všechno jinak," uvažuje pražská cvičitelka fitness Daniela Stackeová.

A potvrzuje: právě v lednu tržby fitness center a dalších sportovních zařízení oproti předchozím měsícům rychle rostou.

Už žádné výmluvy

Aby mělo cvičení smysl a zároveň aby u něj člověk vydržel, je dobré nedávat si přehnané závazky a na druhou stranu zbytečně se nevymlouvat třeba na nedostatek času.

Celý text článku naleznete [zde](#).