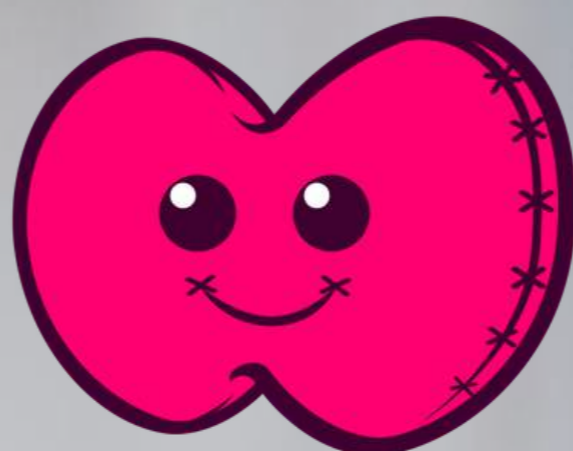




Jak ćwiczyć przy niedoczynności tarczycy i Hashimoto?



MISTER HOLISTER



**AKTYWNI
Z NIEDOCZYNNOŚCIĄ**

Cześć!

Grono osób zmagających się z niedoczynnością tarczycy i/lub Hashimoto stale rośnie. Ponad połowa z nas nie jest nawet jeszcze świadoma choroby. Nadchodzi ten dzień, gdy z przerażeniem odkrywasz, że Twoje ciało zmieniło się nie do poznania, a walka z nadwyżką kilogramów nie jest tak łatwa jak kiedyś. Stworzyliśmy ten ebook, aby rozwiązać Twoje wątpliwości dotyczące aktywności fizycznej przy niedoczynności tarczycy i Hashimoto, a także aby podważyć często słyszaną odpowiedź lekarzy: „taka już jest pani/pana uroda”.



Daria Kikoła

Od ponad 3 lat prowadzę bloga „Aktywnie z niedoczynnością”, którego celem jest wspieranie osób zmagających się z niedoczynnością tarczycy i Hashimoto. Sama wygrywam walkę z niedoczynnością. Mój dotychczasowy bilans to: -16 kg, szczęśliwe narodziny zdrowej córeczki i świetne samopoczucie.



Mateusz Kępski

Jestem trenerem personalnym i doradcą żywieniowym. To co wyróżnia moją pracę to podejście holistyczne, które rozumiem jako spojrzenie na ciało ludzkie w szerszej perspektywie – jako mechanizm, za którego prawidłowe funkcjonowanie odpowiada w głównej mierze – równowaga hormonalna, stan układu trawiennego i aktywność fizyczna „szyta na miarę”. Zapraszam na konsultacje na misterholister.pl.

Gdy tarczyca wypada z formy

Tarczyca...ten niepozorny gruczoł o kształcie motyla ma potężną moc. Gdyby porównać organizm do maszyny okazuje się, że tarczyca nie jest byle jakim trybikiem, ale właśnie silnikiem napędzającym metabolizm, odżywiającym komórki, dostarczającym energii całej machinie. Najczęściej niedoczynność tarczycy diagnozuje się oznaczając poziom tyreotropiny (TSH) – hormonu, który wytwarzany jest uwaga! – nie przez tarczycę, a przez przysadkę mózgową. To właśnie hormon TSH odpowiada za stymulację produkcji trijodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4) przez tarczycę. Dopiero osiągnięcie optymalnego poziomu każdego z tych trzech hormonów daje nam szansę na lepsze samopoczucie. Właśnie dlatego tak istotne jest, aby regularnie badać całą trójkę tarczycową (TSH, ft3, ft4).



**3 tarczycowa (TSH, ft3 i ft4)
co 3 miesiące**

Niedoczynność tarczycy i Hashimoto potrafią wyrzucić nasze samopoczucie do góry nogami. Niepostrzeżenie z osób aktywnych, pełnych wigoru stajemy się osowiali, szybko się męczymy i marzymy tylko o tym, aby zanurzyć się pod kołdrą. Po kilku tygodniach z przerażeniem odkrywamy, że nie dopinamy się w ulubionych spodniach i chyba czas wymienić baterie w wadze, bo to co pokazuje jest przecież niemożliwe. Wtedy decydujemy się na zmiany. Odpalamy trening na Youtube i po 10 minutach przeklinamy samych siebie za ten pomysł.

Aktywność fizyczna a niedoczynność tarczycy i Hashimoto

Ćwiczenia przy niedomagającej tarczycy to temat, który rodzi wiele kontrowersji, podobnie jak wygląda to w przypadku diety. Wśród nas znajdują się przecież zwolennicy diety paleo, bezglutenowej, bez laktozy, diety "mniej żreć" i diety "jeść wszystko". Tak samo wśród treningowych zaleceń znajdziemy sprzeczne rekomendacje – od długich sesji cardio, przez martwe ciągi po wyciszającą jogę. **Jedno jest pewne – aktywność fizyczna przy niedoczynności tarczycy i Hashimoto jest niezbędnym elementem w walce o dobre samopoczucie.**

Jak wynika z badań, które przeprowadziłam na grupie 50 losowo wybranych niedoczynnych aż 87% podkreśla, że minimalna aktywność fizyczna (np. w formie 20-minutowego spaceru) ma pozytywny wpływ na ich samopoczucie. Nic dziwnego, zdrowy ruch wyzwala w nas endorfiny i podkręca metabolizm. Dlaczego zatem tylko 56% badanych przyznaje, że regularnie uprawia sport?

Podwyższona poprzeczka niedoczynnych: „Nie chce mi się”

Najprostsza odpowiedź brzmi: „To wszystko przez tarczycę”. Jednak czy rzeczywiście jesteśmy uprawnieni do tego, aby traktować niedoczynność jako wymówkę? Bez wątpienia do często spotykanych objawów słabej pracy tarczycy należą:

- apatia
- ospałość
- otyłość
- bóle stawów i mięśni
- chroniczne zmęczenie

Amerykańskie źródła mówią także o **niskiej tolerancji na aktywność fizyczną**. Jeśli chociaż jeden z powyższych symptomów już od dłuższego czasu dotyczy Ciebie, powiedz o tym endokrynologowi i nie rzucaj się od razu na treningi, które znajdziesz online. Dlaczego? Całkiem możliwe, że w pakiecie niedoczynność/Hashimoto otrzymałeś także bonus w postaci wyczerpanych nadnerczy.

Wypalone nadnercza i kortyzol, czyli „ćwiczę i nie mogę schudnąć”

Medycyna konwencjonalna nie posługuje się pojęciem wypalonych nadnerczy, właśnie dlatego tak niewielu lekarzy jest chętnych do diagnozowania tego syndromu. A szkoda, bo tak jak w 90% przypadkach niedoczynności źródłem jest Hashimoto, tak samo istnieje zależność pomiędzy przeciążoną pracą nadnerczy i tarczycy. Wypalone nadnercza prowadzą do wtórnej niedoczynności tarczycy. Najczęściej objawia się to w postaci wysokiego poziomu globuliny TBG, niskiego ft4, niskiego ft3 i niskiej temperatury ciała. Na następnej stronie przedstawiamy listę symptomów, które pomogą Ci rozpoznać, że Twoje nadnercza są zmęczone nadmierną aktywnością fizyczną.

Wyczerpane nadnercza



nagłe skoki temperatury

„mgła mózgowa”

cienkie, kruche paznokcie

zapadnięte oczy

cienka i przesuszona skóra

migreny i silne bóle głowy

częste infekcje

chroniczne zmęczenie

wyniki wskazujące na hipoglikemię

palpitacja serca

częste wybudzanie się w nocy, szczególnie w okolicach 2-4 rano

płytki sen w nocy, głęboki sen nad ranem

problemy z porannym wstawaniem

zjazd energetyczny w porze obiadowej

napływ energii wieczorem

bardzo szybkie męczenie się

nietolerancja na zimno

wzmoczone zmęczenie szczególnie po treningu

bóle mięśni

utrudniona regeneracja

Czynnik stresowy

Jak tłumaczy Mateusz Kępski – trener personalny prowadzący niedoczynnych i autor fanpage’a StereoTypy, głównym winowajcą jest kortyzol: „Hormon stresu wydzielany jest przez nadnercza. Jego głównym celem jest pomaganie organizmowi w odzyskaniu siły po silnej reakcji stresowej typu „walcz albo uciekaj”. Jest produkowany w odpowiedzi na niskie stężenie glukozy we krwi, stres fizyczny albo psychospołeczny, intensywną i przedłużającą się aktywność fizyczną oraz brak snu.

Kortyzol odgrywa kluczową rolę w przyswajaniu soli, utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, funkcjonowaniu układu immunologicznego oraz regulacji energii. Zwiększa stężenie glukozy we krwi poprzez stymulowanie rozpadu glikogenu – energii zapasowej odłożonej w mięśniach oraz wątrobie. Wydzielanie kortyzolu ma swój dobowy rytm, zgodny z cyklem światła i ciemności. Najwyższy poziom występuje rano, tuż przed obudzeniem (dlatego właśnie nie polecamy jeść węglowodanów na śniadanie, by dodatkowo nie zwiększać ilości glukozy we krwi!) i proporcjonalnie zmniejsza się w ciągu dnia, by wieczorem ustąpić pola swojemu antagoniście – melatoninie.

Gdy wiemy już, czym jest i w jaki sposób działa kortyzol, odpowiedzmy sobie na pytanie: Dlaczego to właśnie on często odpowiada za brak progresu w redukcji tkanki tłuszczowej?

Jednym z zadań hormonu stresu jest pomaganie glukagonowi w utrzymaniu odpowiedniego stężenia glukozy (cukru) we krwi. Kiedy nasz organizm dostaje sygnał, że stężenie glukozy jest niskie (np. jeżeli nie jedliśmy przez dłuższy czas), reaguje na tą stresującą informację wydzielając kortyzol. Ten następnie pobudza glukagon, doprowadzając do uwolnienia glukozy do krwiobiegu. Problemy zaczynają się wtedy, kiedy nasz organizm jest „zestresowany” cały czas (przez złą dietę, trening, styl życia, pracę, brak snu etc.). To powoduje, że hormon stresu jest uwalniany nieustannie, a kiedy kortyzol zaczyna być zbyt „hałaśliwy”, przysparza wiele problemów takich jak ciągłe zmęczenie, senność, problemy z koncentracją czy ciągły stres psychiczny. Przewlekłe wydzielanie kortyzolu jest sygnałem wysyłanym wieloma ścieżkami hormonalnymi i nastawionym na jeden cel – oszczędzanie! Długotrwały nadmiar kortyzolu powoduje, że mamy coraz więcej tkanki tłuszczowej. Kolejną przyczyną zwiększenia się masy ciała jest również przejadanie się, spowodowane zaburzeniem cyklu insulinowo-glukozowego (kortyzol pobudza nas do jedzenia coraz większych ilości cukru). Wreszcie, nadmierne wydzielanie hormonu stresu zaburza prawidłowe funkcjonowanie tarczycy i spowalnia metabolizm, co również pomaga przybieraniu na wadze.

Trzeba pamiętać, że nasz organizm ma swoje limity. Gdy będziemy ciągle narażać go na stres, nastąpi tzw. zmęczenie nadnerczy, które może skutkować brakiem produkcji kortyzolu oraz innych hormonów płciowych i zaczną się poważniejsze problemy zdrowotne niż „oponka”. Szczególną uwagę na pracę nadnerczy powinny zwrócić panie, ponieważ często, chcąc pozbyć się opornej tkanki, obcinają drastycznie dostarczane kalorie oraz wykonują godziny cardio. Jeśli dołożymy do tego stres związany np. z pracą to mamy bardzo szybką drogę do „rozwalenia” organizmu.”

Jaki rodzaj treningu zalecany jest osobom z niedoczynnością tarczycy i Hashimoto?

Jak wyjaśnia trener Mateusz: “Wszystko zależy od stopnia zaawansowania choroby. Jeśli niedawno odkryłeś, że masz niedoczynność tarczycy lub Hashimoto i Twoje wyniki są złe, Ty sam czujesz się wiecznie zmęczony, ospały, masz nadwagę i ogólnie jesteś apatyczny to na pewno na początek zamiast treningu trzeba zabrać się za żywienie, które pomoże zmniejszyć symptomy dolegliwości i ustabilizuje gospodarkę hormonalną. Dopiero, gdy poczujesz się zdecydowanie lepiej można zacząć myśleć o treningu.

Najlepszym rodzajem treningu będą ćwiczenia o wysokiej intensywności (HIIT - czyli interwały lub HIT - trening o wysokiej intensywności). Oczywiście termin wysoka intensywność dla każdego będzie oznaczał co innego. Pani Halince prowadzącej siedzący tryb życia nie polecimy na początek sprintów czy ciężkich rwań, natomiast spacerowanie po bieżni czy jazda na rowerku stacjonarnym również nie jest najlepszym rozwiązaniem.

Przedłużający się stres prowadzi do nadmiernej stymulacji nadnerczy i tarczycy, dlatego zamiast wykonywać długie sesje cardio, które notabene nie są najlepszą opcją w walce z nadwagą, lepiej skupić się intensywnym krótkotrwałym treningu. **Szczególnie ważne dla osób z niedoczynnością będzie fakt, że wysoki poziom kortyzolu będzie prowadził do wysokiego poziomu insuliny, który to zaburza konwersję T4 do T3.** Jeśli naszym celem jest redukcja tkanki tłuszczowej oraz wymodelowanie naszej sylwetki najlepiej jest wykonywać ćwiczenia wielostawowe np przysiady, martwe ciągi, swingi, różnego rodzaju wyciskania, podciągania itd. Taki rodzaj treningu zaangażuje mocno i jednocześnie całe ciało, dzięki czemu jest dużo bardziej efektywny.

Pamiętajmy jednak, że trening powinien być dostosowany do każdego indywidualnie. Pierwszy lepszy plan ściągnięty gdzieś z internetu czy najczęściej odtwarzany na youtube filmik z treningiem interwałowym najprawdopodobniej nie będzie odpowiedni dla Ciebie. Główne czynniki wpływające na zmianę naszej sylwetki czyli intensywność, objętość i częstotliwość dla każdego będą inne, tak więc trenując jak koleżanka czy kolega nie możesz oczekiwać takich samych lub lepszych rezultatów.

Kolejnym ważnym aspektem przy doborze ćwiczeń jest technika ich wykonywania. Najlepiej rozpisany plan i ułożona progresja może zdać się na nic jeśli wykonujesz dane ćwiczenia źle technicznie. W treningu najważniejsze nie jest ruch z punktu A do punktu B, a praca jaką wykona mięsień pod napięciem. Jeśli nie jesteście pewni swojej techniki, a chcecie rozpocząć trening siłowy naprawdę warto pomyśleć o zgłoszeniu się do specjalisty w tym zakresie. Pomoże Wam to zaoszczędzić sporo czasu, ale również zdrowia."

O czym należy pamiętać, gdy zaczynamy ćwiczyć z niedoczynnością?

"Równie ważnym elementem jak rodzaj treningu będzie pora jego wykonywania. Przy nieprawidłowej pracy tarczycy godzina treningu będzie kluczowa, gdyż trening podnosi poziom kortyzolu. Dlatego najlepiej będzie trenować w porach, kiedy jego poziom jest wysoki, czyli porannych lub około południowych. Gdy idziemy na trening po zmroku, sztucznie podnosimy poziom hormonu stresu, który powinien się obniżać. Ma to wpływ na jakość naszego snu oraz regenerację, chociaż niektóre osoby śpią lepiej po wieczornym wysiłku. **Natomiast przy niedoczynności większa aktywność fizyczna przed snem nie jest wskazana.**"



Czy mogę ćwiczyć codziennie?

Najlepiej na to pytanie odpowiesz sam, bo to kwestia indywidualna. U mnie sprawdza się zasada, że **na dzień treningu zawsze przypada dzień regeneracji**. Obserwuj swój organizm, sprawdź czy nie będziesz czuć się wyczerpany rozpoczynając trening drugi dzień z rzędu. Jednocześnie zadbaj o to, aby wygospodarować czas na **aktywność fizyczną co najmniej 2-3 razy w tygodniu**. Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć, osobiście polecam chociaż 1-2 spotkania z trenerem personalnym, który oceni Twoją obecną kondycję, wskaże obszary, nad którymi szczególnie warto popracować i podpowie jak powinna wyglądać zalecana częstotliwość i intensywność ćwiczeń.

Kiedy mogę spodziewać się pierwszych efektów?

Nie oszukujmy się – nie osiągniesz cudownych wyników w 2 tygodnie. Chociaż najślynniejsza trenerka fitness obiecuje widoczne zmiany już po 10 treningach, musisz dać sobie więcej czasu – Twój metabolizm jest spowolniony, a ciało potrzebuje regeneracji. Utrata wagi nie powinna być dla Ciebie celem samym w sobie.

Często pytacie mnie w wiadomościach, co zrobić, aby szybko schudnąć. **Trzeba zacząć od zmiany podejścia**. To właśnie blokada psychiczna – ciągłe wskakiwanie na wagę, porównywanie się do innych, wyznaczanie nierealnych celów, utrudniają nam pracę nad sobą. Ja pierwsze wizualne efekty mojej pracy zauważyłam **dopiero po 3 miesiącach regularnych ćwiczeń**. Przez pierwsze 6 tygodni polecam w ogóle nie wchodzić na wagę – budując masę mięśniową zwiększamy ciężar ciała. Dla tych słabszych niedoczynnych kilka dodatkowych kilogramów na wadze może skutkować całkowitym spadkiem motywacji. Waga zacznie spadać, wszystko w swoim czasie! Jeśli chcesz uniknąć efektu jojo, **trać nie więcej niż 1 kg na tydzień**.

*Daj sobie czas.
Przemiana, którą
widzisz na zdjęciu
trwała pół roku:)*



Czy długotrwałe sporty wytrzymałościowe typu kolarstwo nie obciążają za bardzo tarczycy przy niedoczynności?

Przedłużająca się aktywność fizyczna nie jest najlepsza dla osób z problemami z tarczycą, gdyż podniesiony poziom kortyzolu podnosi poziom insuliny, która to może skutecznie blokować konwersję T4 do T3. Może również źle wpływać na prawidłowy poziom cukru, prowadzić do wyczerpania nadnerczy itd.

Natomiast pamiętajmy, że niedoczynność tarczycy to nie wyrok na całe życie.

Jeśli wykryto u Ciebie niedoczynność i zaczniesz zmieniać swój tryb życia, udoskonalisz swoje żywienie i poprawisz regenerację to z czasem nie musisz się obawiać czy możesz uprawiać ten sport czy tamten. Każda aktywność jest dobra jeśli jest szyta na naszą miarę. Jeśli ktoś się zdrowo odżywia i czuje się dobrze, to pomimo choroby niech uprawia sport jaki lubi. Jasne, że może nie jest to najbardziej optymalne, ale czy zawsze nasze wybory muszą takie być?

Chcę schudnąć jak najszybciej! Czy warto korzystać z odżywek i “spalaczy tłuszczu”?

Zacznijmy od tego, z czego są zrobione odżywki białkowe. Najpopularniejsze na rynku to z pewnością białko serwatkowe. Serwatka jest to białko mleczne, które wyodrębnia się przy produkcji sera. Jest to mieszanina wielu rodzajów mniejszych białek i hormonów, w tym immunoglobuliny, insuliny, IGF-1, estrogenów i innych czynników wzrostu (pamiętajmy, że mleko jest potężnym promotorem wzrostu!). W zależności od użytych procesów oczyszczania, serwatka zawiera mniejsze lub większe ilości tłuszczu czy laktozy. Proces, w którym usuwa się tłuszcz i laktozę nazywa się ultrafiltracją. Po tym procesie powstaje standardowy koncentrat białka (WPC). Żeby powstał z niego izolat (WPI) czy hydrolizat (WPH), produkt musi przejść kolejne procesy filtracji. Na koniec producenci dodają przeróżne substancje smakowe, zapachowe czy koloryzujące. Pamiętajmy również, że suplementy nie podlegają żadnej kontroli farmakologicznej, tak więc co znajdzie się w „słoiczku”, zależy tylko i wyłącznie od inwencji producenta. Nie brzmi to za dobrze, prawda?

Firmy produkujące suplementy w swoich działaniach marketingowych sugerują, że silna odpowiedź insulinowa po spożyciu odżywki białkowej pomaga kierować składniki odżywcze do komórek, aby zmaksymalizować regenerację. Ty jednak ćwicząc, nie potrzebujesz sztucznego, insulinowego „impulsu”, aby składniki odżywcze znalazły się w komórkach, ponieważ twój organizm natychmiast po aktywności fizycznej jest naturalnie bardziej wrażliwy na insulinę. W stanie potreningowym absorpcja składników odżywczych jest również naturalnie większa, co oznacza, że składniki odżywcze przedostają się do komórek, bez konieczności wykorzystania dużych ilości insulin. Na dodatek, częste skoki insuliny pochodzące ze spożywania białek serwatkowych mogą być szkodliwe, tak samo jak ciągle nadmierne spożycie węglowodanów, powodując w dłuższym czasie insulinooporność oraz inne problemy zdrowotne (o dodatkowych kilogramach w postaci tkanki tłuszczowej nie zapominając).

Suplementy białka serwatkowego są zupełnie zbędne dla większości ćwiczących, chociaż w szczególnych okolicznościach mogą być łatwym źródłem białka dla zorientowanych na wyniki sportowców zawodowych. Po ćwiczeniach wybieraj bogate w składniki odżywcze jaja, mięso, owoce morza czy ryby zamiast uboższego, przetworzonego białka nabiałowego. To jest zdecydowanie lepsza i zdrowsza opcja, która przyniesie więcej korzyści dla Twojego organizmu oraz mięśni.

Równie popularne jak odżywki białkowe są tzw. spalacze tłuszczu. Zapatrzeni w różne reklamy owych suplementów, przedstawiające super przemiany uzyskane dzięki „magicznym kapsułkom” wielu początkujących przygodę z odchudzaniem rozpoczyna właśnie od ich zakupu. Warto wiedzieć czym tak naprawdę są popularne spalacze. Duża większość z nich to słabsze lub mocniejsze stymulanty, zawierające kofeinę i inne substancję pobudzające. Ich zadaniem jest zwiększenie naszej aktywności w ciągu dnia i treningu. Niestety jak już wcześniej wspominałem wysoki poziom kortyzolu jest częstą przyczyną nadwagi i ogólnej złej pracy naszego organizmu. Dlatego dodatkowe stymulowanie nadnerczy do produkcji katecholamin będzie bardziej szkodliwe niż pomagało w spalaniu tkanki tłuszczowej.

Na koniec warto pomyśleć o tym, że do zdjęcia reklamującego odżywki białkowe czy spalacze tłuszczu wynajmowany jest zawodowy model, który najczęściej swoje potężne mięśnie zbudował w oparciu o sterydy i inne środki silnie anaboliczne, a nie reklamowane przez niego białko serwatkowe ;))



Czy mogę korzystać z sauny po treningu na siłowni?

Sauna może być ciekawym dodatkiem do treningu siłowego. Nie należy jednak korzystać z niej bezpośrednio po treningu. Nadmierne podnoszenie temperatury ciała bezpośrednio po wysiłku jest szkodliwe dla zdrowia. W czasie ćwiczeń podnieśliśmy już temperaturę ciała, doprowadziliśmy do częściowego odwodnienia organizmu, obciążyliśmy układ krwionośny wraz z sercem. Najlepszym rozwiązaniem byłoby więc po treningu odpocząć, nawodnić organizm i obniżyć temperaturę ciała. Korzystanie z sauny jest dokładnym przeciwieństwem tego, co powinniśmy wykonać po treningu.

Wybierając się na saunę po treningu liczymy na szybszą regenerację i lepsze efekty treningu. Tymczasem rezultat takiego działania może być zupełnie odwrotny, a ponadto niebezpieczny dla naszego zdrowia.

Każdy trening wpływa na uszkodzenia mięśnia i jest to normalny efekt, którego następstwem jest superkompensacja. Jeśli zaraz po takim treningu nastąpi rozgrzanie w saunie, czyli rozszerzenie naczyń krwionośnych, to wpłynie to na jeszcze większe uszkodzenia mięśni na skutek większego wynaczynienia krwi – w dużym stopniu spowolni to regenerację potreningową.

Na saunę najlepiej wybrać się w dniu wolnym od aktywności fizycznej.

Jak znaleźć w sobie motywację do ćwiczeń?

To moje ulubione pytanie, bo my - niedoczynni, jak nikt ulegamy wymówce „nie chce mi się”.

Gdy zaczynam nowy etap w życiu, zawsze dbam o to, żeby dokładnie przeanalizować to, co miało miejsce w przeszłości i wyciągnąć z tego pozytywne wnioski. Tak samo warto wziąć pod lupę „erę leniucha”, zanim rozpocznieś „erę aktywnie niedoczynnego/niedoczynnej”. Może Ci w tym pomóc narzędzie, które najczęściej stosuje się w marketingu i zarządzaniu - analiza SWOT. Wystarczy, że skorzystasz z naszego szablonu. Oto przykładowa analiza SWOT:



Spójrz teraz na swoje mocne strony – możesz być z nich dumny! To właśnie nimi posłużysz się, gdy trzeba będzie pokonać... no właśnie, Twoje słabe strony. To są rzeczy, które zależą tylko i wyłącznie od Twojego nastawienia i działań, które podejmujesz. I to właśnie od eliminacji tych czynników zaczniesz metamorfozę. Chyba nie liczysz na to, że wystarczy „po prostu zacząć ćwiczyć”? Aktywność to styl życia! Jeśli chcesz czuć się świetnie, obierz holistyczne podejście.

Pewnie dojdiesz do podobnych wniosków – rozprawiając się ze słabymi stronami udało mi się wyeliminować połowę zagrożeń! Teraz już znasz pułapki, które na Ciebie czyhają. Skoro jesteś ich świadomy, możesz już przejść do etapu celebrowania przygotowań. Oto 10 przykazań każdego niedoczynnego, który wkrótce będzie chwalił się metamorfozą:

1. Nie mów nikomu o tym, co zamierzasz. A najlepiej – utrzymaj informację o tym, że ćwiczysz w sekrecie. Dopiero się zdziwią!
2. Koniecznie zrób sobie selfie „przed” – stań w samej bieliźnie (najlepiej czarnej) przed lustrem. Jeszcze lepiej jeśli to zdjęcie zrobi Ci ktoś inny – pamiętaj, żeby zrobić zdjęcie i z przodu i z tyłu.
3. Chwyć za centymetr i zmierz się w biodrach, na brzuchu, pod piersiami i wskocz na wagę. Powtarzaj co tydzień i zapisuj wyniki w jednym miejscu – w arkuszu Excela lub pamiętniku Twojej metamorfozy!
4. Znajdź sobie kompana do ćwiczeń – pamiętaj tylko, żeby nie była to super fit koleżanka przy której będziesz się czuć tak atrakcyjny jak worek ziemniaków. Masz skupić się na przyszłości. Dlatego najlepiej zacznij z kimś, kto boryka się z podobnymi problemami. Wtedy odpowiedź na Twoje „nie chce mi się” znajdziesz w drugiej osobie:

-Ej Kacha, dziś serio nie mam siły. Nie idziemy.

-Chyba żartujesz? Ja i tak idę.

- No dobra, to ja też!

Głupio Ci teraz? Czasami wstyd też może być dobrą motywacją:)

5. Znajdź hejtera. Serio. Nikt tak nie motywuje jak osoba, która źle Ci życzy (wiem, co mówię!). Nic tak jej/jego nie zaboli jak Twój sukces – dlatego za każdym razem, gdy pomyślisz, że Ci się nie chce, zrób to dla tej osoby. Dla bezcennej miny na jej twarzy, gdy ją miniesz po przemianie. Oczywiście, nie polecam żyć przeszłością i hodować w sobie negatywnych emocji, ale wyraz twarzy hejtera = satysfakcja gwarantowana
6. Wybierz się na sportowe zakupy – jeśli zainwestujesz trochę kasy w sportowe ciuchy, później będzie Ci szkoda ich nie zakładać:)
7. Zaczynaj każdy tydzień od zakupu 2 zgrzewek wody niegazowanej. Postaw je w korytarzu. Potykaj się o nie. Niech przypominają Ci o tym, że czas na trening.
8. Spójrz na swój grafik i rozplanuj treningi. Zacznij od 3 razy w tygodniu, zawsze pozostawiając sobie dzień na regenerację.
9. Jeśli jesteś maniakiem technologii, zainstaluj sobie darmowe aplikacje mierzące spalanie kalorii i przypominające o nadchodzącym treningu.
10. Zapoznaj się z metmorfozami innych. . Kto wie, może wkrótce i Ty do nich dołączysz!

Lubię różnorodność. Jakie sporty polecasz niedoczyнным?

Z pewnością trening personalny! Każde spotkanie z trenerem wygląda inaczej, lecz za każdym razem czuję, że mój organizm wzmacnia się, poprawia się mobilność i wytrzymałość.

Tak jak pisałam, z aktywnością fizyczną w niedoczyнности tarczycy jest trochę jak z dietą – nie ma jednej reguły, która sprawdzi się we wszystkich przypadkach. Być może nie odczuwasz żadnych dolegliwości, jednak inni niedoczyinni mogą zmagać się z dotkliwymi bólami mięśni i stawów. Oto kilka sprawdzonych przeze mnie propozycji, które mogę polecić z czystym sumieniem:

Joga. Obniża poziom kortyzolu, wycisza, a Ty porozciągasz się tam gdzie trzeba. Jeśli wstydzisz się dołączyć do istniejącej grupy, koniecznie zorientuj się czy w Twoim mieście są prowadzone zajęcia dla początkujących. Nie radziłabym zaczynać przygody z jogą od filmików na Youtube.

Taniec. Polecam tą aktywność szczególnie ze względu na widoczne efekty. Poprawa w postawie, a przede wszystkim ogromna motywacja która napędza Cię, gdy widzisz, że choreografie wychodzą Ci coraz lepiej. Nie wybieraj tańca, który wymaga agresywnych ruchów jak np. hip-hop lub dancehall. Może taniec towarzyski lub....seksowna kizomba?

Basen. Woda wyciąga! Idealne rozwiązanie dla osób, które mają problemy ze stawami i nie mogą zdecydować się na inny rodzaj ćwiczeń. Jeśli nie do końca wierzysz w swoje zdolności pływackie, zawsze możesz zapisać się na aqua-aerobik.

Aktywność na powietrzu. Pogoda dopisuje, dlaczego zatem ograniczać się do zamkniętych przestrzeni? Jeśli nie masz problemów ze stawami, zaplanuj trasę i wskocz na rower, chwyć za kijki do nordic walkingu lub po prostu wybierz się na spacer. Bądź offline. Oddychaj:)

Jesteśmy ciekawi jak u Was wygląda aktywność fizyczna? Czy nie brakuje Wam siły lub motywacji? Co najchętniej ćwiczycie? Dajcie nam znać! Mamy nadzieję, że ten ebook wyjaśnił Wasze wątpliwości. W razie pytań zapraszamy do kontaktu!

Jesteśmy ciekawi jak u Was wygląda aktywność fizyczna? Czy nie brakuje Wam siły lub motywacji? Co najchętniej ćwiczycie? Dajcie nam znać! Mamy nadzieję, że ten ebook wyjaśnił Wasze wątpliwości. W razie pytań zapraszamy do kontaktu!

Chcesz wiedzieć więcej? Koniecznie obserwuj bloga „**Aktywnie z niedoczynnością**”! Potrzebujesz konsultacji lub treningu „szytego na miarę” dla niedoczynnych? Napisz na kontakt@misterholister.pl.

Czekamy na Wasze metamorfozy!