Warszawa, 05.03.2020 r.

**30 minut ćwiczeń dziennie – prezent dla obojga na Dzień Kobiet?**

**Dzień kobiet to wyjątkowy dzień i kobiety powinny go obchodzić w taki właśnie sposób. Może w tym roku warto wyrwać się z oklepanych schematów i spędzić go inaczej niż zwykle? Nic tak nie wytwarza endorfin, jak ćwiczenia fizyczne, a wspólne ćwiczenia ze swoim mężczyzną, to już pełnia szczęścia. Mimo mody na zdrowy i aktywny styl życia otyłość wśród społeczeństwa nadal jest ogromnym problemem. Warto posłuchać więc rad i zaleceń trenerki personalnej, Mistrzyni Świata w Fitness Figure Classic, Katarzyny Dziurskiej.**

Taki dzień, jak 8 marca warto spędzić z ukochaną osobą i warto poświęcić ten czas na coś ważnego. Nie ma nic ważniejszego w życiu niż zdrowie i szczęście, które może zapewnić nam wspólne, aktywne spędzenie wolnego czasu. Jeżeli Matka Natura obdarzyła Ciebie lub Twojego mężczyznę stałą wagą to jesteście w grupie szczęściarzy, ale mimo to powinniście pamiętać o zdrowym stylu życia. Jeżeli natomiast jesteście w tej drugiej grupie i mieliście mniej szczęścia z figurą, to warto popracować nad wytrwałością i wyrobić sobie nawyk regularnych ćwiczeń. Sport jest szczęściem w czystej postaci, ponieważ powoduje wytwarzanie endorfin, które sprawią, że poczujecie się szczęśliwi po wysiłku fizycznym.

*– Dzień Kobiet może być dniem, od którego zaczniecie zmiany i wyrabianie lepszych nawyków. Wraz ze swoim mężczyzną możecie oddać się aktywnościom fizycznym, na które normalnie nie macie czasu. Już 30 minut ćwiczeń sprawi, że wytworzą Wam się endorfiny, które są szczęściem. Zmotywujcie się wzajemnie tego dnia i bądźcie szczęśliwi! –* mówi Kasia Dziurska, ambasadorka marki Therm Line od Olimp Labs, trenerka personalna i Mistrzyni Świata w Fitness Figure Classic.

**Dobra motywacja to podstawa**

Nic tak nie motywuje człowieka, jak wsparcie i wiara ukochanej osoby w to, że się uda wszystko, co sobie założyliśmy. Warto wykorzystać ten fakt przy wyrabianiu nawyków regularnych ćwiczeń. Warto wesprzeć swoich mężczyzn w tego typu walce, ponieważ w Waszym dniu nie powinni Wam odmówić.

*– Chciałam Was zachęcić do wzajemnej motywacji w Waszym związku, do wspólnego spędzania czasu i do wspólnego dbania o Wasze życie i zdrowie, ponieważ nie ma nic ważniejszego niż szczęśliwe życie –* mówi Kasia Dziurska.

**Dodatkowe wsparcie to nic złego**

Jeżeli chcecie znaleźć wsparcie podczas wzajemnej drogi do regularnych ćwiczeń i zdrowego stylu życia oraz pięknej sylwetki, to warto wesprzeć się dodatkowymi rozwiązaniami dostępnymi na rynku. Można wykorzystać interaktywne urządzenia oraz aplikacje wspierające tego typu działania. Dodatkowo dostępny jest szeroki wybór cateringu dietetycznego oraz suplementów diety. Dla Pań, które chciałyby pomóc swoim panom w pozbyciu się zbędnej tkanki tłuszczowej polecamy zakup preparatu Therm Line Man. Pomaga on w spalaniu tłuszczu i powoduje, że nie odkłada się w organizmie oraz zmniejsza apetyt i łaknienie na słodycze. Warto dodać, że składniki znajdujące się w nim mają również wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu i wspierają męskie libido. Dodatkowo ochrania komórki przed stresem oksydacyjnym.

*– Należy zawsze starannie dobierać tego typu produkty i czytać ulotki dołączone do nich. Nie ma złotego środka na piękną i zdrową sylwetkę. Kluczem do sukcesu jest wytrwałość i konsekwencja, ale jeśli możemy sobie pomóc to po prostu to róbmy –* radzi trenerka personalna.

Każdy moment i powód jest dobry do rozpoczęcia aktywności fizycznej. Wspólne świętowanie może być dobrą motywacją do zmian, a aktywne spędzanie wolnego czasu bardzo zbliża.

*– Drogie kobiety, zadbajmy o swoich mężczyzn w tym ważnym dla nas dniu! A może to będzie Wasz początek zmian w kierunku zdrowego stylu życia?* – motywuje Dziurska.

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Żaneta Hiszpańska

z.hiszpanska@synertime.pl

Biuro prasowe Olimp Labs