Håber I alle har det godt trods de omstændigheder vi nu befinder os i🤍

Desværre er MK-Pusterummet lukket ned for en periode sammen med landets øvrige fitnesscentre – men dette skal ikke gøre, at du holder dig tilbage for at prioritere din sundhed og krop. Du kan absolut få rigtig gode resultater med kostændringer og hjemmetræning.

Kosten er primus motor for at skabe et vægttab, dertil er træning og motion det, som vil bidrage til, at du får en sundere og stærkere krop med mere energi. Men det er kosten, som er afgørende for vægttab.

Og motionen kan vi få udenfor ved at tage cyklen frem eller få gå/løbe nogle gode ture – det er ganske gratis, og i disse dage, hvor solen titter frem, ja så kan man da ikke blive andet end glad i låget 😊

Nogle af os sidder pt. derhjemme og arbejder. Dette gør at vi sidder på en anden måde end vi normalt gør ved vores hæve/sænkeborde og på vores kontorstole. Så der er det ekstra vigtigt, at vi slipper tastaturet et par gange i løbet af dagen, og får lavet nogle gode stræk for vores nakke, ryg og skuldrer, hvorfor jeg vil anbefale dig at lave følgende 4 øvelser, der får løsnet musklerne godt op.

Håber vi snart ses i MK-Pustemmet, men indtil da, pas godt på jer selv og hinanden.