

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

ДЕНЕ СҰЛУЛЫҒЫН 4 ТӘСІЛМЕН ЖАҚСARTY.ЖАРИЯЛАНДЫ
26.04.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/119458/>

Бұл постта мен жаттығу кезінде не нәрсеге мән беру керек екенін , қалай дұрыс жаттығу жасау керектігін өз білгеніммен бөлісетін боламын.

1-ТӘСІЛ: Сіз егерде жаттығу залына барамын деп шешім қабылдасаңыз немесе дене сұлулығына аса мән беремін десеңіз, сізді құттықтаймын !

Сіз қазірден бастап әрекетті бастадыңыз.

Жаттығу жасап, денеңізді әдемі әрі мықты қылып шығару қазіргі таңда трендке айналды десемде болады.

2-ТӘСІЛ: Жаттығу кезінде нәтиженің 70 %-тамақтанудан тұрады .

Яғни, FAST FOOD-ты қолданбай, дұрыс тамақтану керек. Ол сіздің ағзаңызға өте пайдалы және нәтижеге тез жетуге көмектеседі

Сіз жаттығу жасап жүрген болсаңыз, онда 5-уақытты тамақтану керек

Егер сізде тамақтану кестесі болмаса, менікін алсаңыздар болады

3-ТӘСІЛ: Әрине күнделікті жаттығусыз болмайды

Күнделікті жоспар құру барысында жаттығуға кем дегенде 1 сағат немесе 1/30 сағат жұмсағандарыңыз дұрыс .

Жаттығу кезінде барлығын аз дан бастаған абзал.Себебі бірден ауырдан бастасаңыз, денеңіз зақымданып қалуы мүмкін.

Жаттығудың арқасында : энергияңыз жеткілікті , көңіл-күйіңіз көтеріңкі , күніңіз сәтті өтуіне көп үлес қосады.

4-ТӘСІЛ: ДҰРЫС ҰЙҚЫ . Ұйқыны жеке бір тәсіл ретінде шығару себебім: көбісі дұрыс ұйықтауды елемейді.Ал толыққанды ұйқы кәсіби қызметте де, жеке өмірде де жетістікке жетуге мүмкіндік береді.

Адам күніне орташа есеппен 8-10 сағат ұйықтау керек.Ұйқы кезінде организм қалпына келу процесі жүреді . Бұл ұзақ өмір сүруге ықпалын тигізеді.

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.