

Φτιάξτε ένα πλάνο!

Σε ποιους χώρους της γειτονιάς σας μπορείτε να παίξετε;

Όλα τα αθλήματα έχουν κάτι πολύ σημαντικό να σας δώσουν:
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑ! Έτσι:

- Δεν έχει σημασία πόσες ώρες θα ασχοληθείτε, αλλά να ασχοληθείτε!
- Δεν έχει σημασία με ποιο άθλημα – αρκεί να είναι το αγαπημένο σας!
- Δεν έχει σημασία αν θα αθληθείτε μόνος ή με φίλους. Η υγεία σας και η φυσική κατάσταση μπορούν να βελτιωθούν είτε έχετε παρέα, είτε όχι!
- Φυσικά θα χρειαστεί να κάνετε κάποιο προγραμματισμό όλων των υποχρεώσεών σας.

Επιλέξτε τώρα!

Ποιες ώρες θα μελετήσετε;

Ποιες ώρες θα αφιερώσετε για άσκηση και για την υγεία σας;

Επιλέξτε άθλημα! (δείτε τον πίνακα στην ενότητα της καρδιοαναπνευστικής αντοχής σελ. 70). Ποια είναι τα αγαπημένα σας αθλήματα;

Με ποιο ή ποια απ' αυτά θα ασχοληθείτε αυτή τη χρονιά;

Επιλέξτε φίλους!

Μπορείτε να πάτε και μόνοι ή μόνες.



Λοιπόν, είστε έτοιμοι να αρχίσετε !!!