**Значение физических упражнений.**

Прекрасная форма любого человека — ключ к душевному и физическому здоровью. Три главных ее качества — выносливость, сила и гибкость позволяют иметь не только хорошую фигуру, но и чувство собственного достоинства.

Находясь в хорошей форме, вы не только станете более спортивной, изящной и привлекательной, но и почувствуете себя лучше во всех отношениях. Нельзя отрицать, что отличное физическое состояние делает человека более уверенным в себе и энергичным. И хотя многие теперь понимают значение здоровой пищи, однако к регулярным физическим упражнениям продолжают относиться без всякого интереса. Причины этого, выявленные в результате опросов, сводятся обычно к следующему: недостаток времени, жизненной энергии, отсутствие интереса и уверенности в себе. На самом деле добиться хорошей физической формы не так трудно, и это вовсе не требует столько времени, как может показаться. Ее можно достичь гораздо быстрее, проще и с большим удовольствием, чем вы думаете.

**К какому физическому состоянию следует стремиться?**

Никакого эталона хорошей физической формы не существует: все зависит лично от вас и от тех побудительных мотивов, которые лежат в основе ваших устремлений. Например, цель, в основе которой лежит стремление выиграть марафон, отличается от задачи стать стройной, красивой, изящной и при этом хорошо себя чувствовать. Однако в любом случае физические упражнения улучшат ваш обмен веществ и работу сердечно-сосудистых и дыхательных органов.

**Цели и рекордные результаты.**

Один из секретов успеха — это поставить цель, которая вас действительно воодушевит. Хорошо, чтобы у вас был серьезный побудительный мотив привести себя в порядок. Он позволит вам собрать всю свою силу воли и направить ее на исполнение желания. Это может быть стремление похудеть по какому-то особому поводу, например к свадьбе, попытка завладеть вниманием человека, который вам особенно нравится, или покупка красивого облегающего платья, о каком вы давно мечтали. Поставьте себя в жесткие временные рамки и не выходите из них. Разумеется, все зависит от того, какой цели вы хотите достичь. Однако трехнедельный срок оптимален, потому что, если вы будете упорно, отсчитывая день за днем, продвигаться к своей цели, то вскоре почувствуете результаты. Ставьте перед собой выполнимые задачи: если они будут слишком сложны, вы, потерпев неудачу, можете потерять интерес к ним, а если слишком легко выполнимы, то не с чем будет сравнивать результат. Цели будут вдохновлять вас, но быстрые сроки их достижения помогут продолжить регулярные занятия. Для каждого человека естественно стремление получить вознаграждение за свою тяжелую работу.

Чтобы находиться в хорошей форме, следует заниматься не менее 20 минут 3 раза в неделю. То есть всего трех сеансов в неделю достаточно для того, чтобы вы еле дышали, но чтобы дыхание не перехватывало.

Но если вы хотите получить результаты от занятий спортом в короткий срок, то придется приложить дополнительные усилия. Например, начать посещать теннисный корт, или бассейн, заняться быстрой ходьбой. Фактически, вы будете заниматься спортом 6 раз в неделю.

Хорошо также принять участие в соревнованиях в составе спортивной команды: дух состязаний усилит вашу решимость. Некоторые виды спорта требуют специальной подготовки, но есть и такие, где не обязательно быть спортсменом, чтобы ими заниматься.