

25 בואו נהנוך פי ...

1 הריצה, ובעקור הריצה למרחקים, היא התנועה הטבעית והיעילה ביותר, אשר בעזרתה אפשר לשפר את הבריאות ולתרום לחייוניות ולחדות חיים.

5 אפשר לשפר את תפקוד מחזור הדם, הלב, האיברים הפנימיים ומערכת השרירים על-ידי ריצה 2-3 פעמים בשבוע במשך 15 דקות. מכך יש מעלה לא רק לבריאותכם ולתפקוד הפיסיולוגי והשכלי שלכם, אלא גם ליצירתיות הדרושה בעבודתכם

היוםיומית. אך עליכם להקפיד להתחיל באמוני ריצה רק כשעתים
לאחר הארוחה.

10 אפשר להפחית את משקל גופכם ללא מרשמים וטבליות. לכו
נודעת חשיבות לא רק לבריאות, אלא גם לתדמיתכם ולתחושה
העצמית.

15 אף מקצוע באתלטיקה קלה ואף ענף ספורט אינם מציבים בפני
המשתתף בעיות כה מעטות! לריצה לא נדרש ציוד יקר, וכל
עוד המנון נכון, טובה הריצה לילד בן שמונה ולסבא בן שבעים
כאחת.

20 ריצה בחברותא – עם בני משפחתכם, עם ידידיכם, עם חבריכם
לעבודה או עם שכניכם – מסיעת להשלים את מנות האמון
ומעודדת יחסים חברותיים. יתכן גם, שתגלו בשעת הריצה
כשורים לפעילויות ספורטיביות אחרות.

והעקר: בלו בנעימים בשעת הריצה!

מתוך «דבר»