

Przygoda ze sportem i zdrowym trybem życia zaczęła się u mnie 7 lat temu. Początkowo było to tylko bieganie, później dołączył do tego boks tajski i joga. Podczas studiów moja pasja do biegania rozkwitła na nowo i wtedy też zaczęłam zwracać uwagę na to co jem.

Sokrates powiedział, że „Człowiek nie żyje, aby jeść, ale je, aby żyć” i mimo, że to słowa sprzed ponad dwóch tysięcy lat, są nadal aktualne, a ich słuszności nie da się podważyć. Zbilansowana dieta i aktywność fizyczna są kluczem do długiego i zdrowego życia.

Bieganie to aktywność, która pozwala rozładować negatywne emocje, wyciszyć się, a przy okazji jest to sport dostępny praktycznie dla każdego. Wystarczą chęci, trochę czasu i buty do biegania, bo biegać można praktycznie wszędzie, w każdych warunkach i jest to znakomite rozwiązanie do poznania nowych miejsc. Tak właśnie zrodziła się moja pasja do biegów ulicznych. Moim ulubionym dystansem jest maraton, do którego zawsze trzeba podchodzić z szacunkiem, ponieważ rządzi się swoimi prawami. Nigdy nie można go lekceważyć, nawet z dobrym przygotowaniem. Mam za sobą przebiegnięte cztery maratony i mogę powiedzieć, że mimo, iż 42,195 km zawsze stanowi pewnego rodzaju barierę mentalną, to jednak po jej przekroczeniu czuć niesamowitą satysfakcję.



Od 4 lat trenuję boks tajski. To sztuka walki dla każdego – kobiet i mężczyzn, która przede wszystkim kształtuje charakter i wolę walki. Każdy trening to 100% koncentracji, wyciszenia i skupienia. Liczy się technika i zaangażowanie. Trening nie należy do łatwych, jest wręcz odwrotnie - wyczerpuje do granic możliwości. Dzięki temu uczę się przekraczać własne granice. Muay thai pokazuje, że największym przeciwnikiem, z którym musisz się zmierzyć jesteś Ty sam.

I na sam koniec joga. Znakomite uzupełnienie boks i biegania, bo każdy z tych sportów wymaga dobrego rozciągnięcia. Wybrałam taki rodzaj jogi, który łączy ze sobą podstawowe asany, fitness i balet – yoge beat. To nowa, dynamiczna odmiana jogi. Trening ten daje siłę fizyczną, pozwala zachować spokój oraz skupienie w natłoku codziennych obowiązków, a co ciekawe - odbywa się w rytm energetycznej muzyki.

Bawienie się aktywnością fizyczną, próbowanie różnych dyscyplin sportowych to szansa na poznanie siebie i własnych możliwości. Sport daje także dużo pozytywnej energii i pozwala poznać nowych ludzi. Polecam każdemu, bo to najlepsza motywacja do dalszego działania.

Małgorzata Kotowicz
mgr elektroradiologii
doktorantka Wydziału Nauki o Zdrowiu
Klinika Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii