Postanowienia noworoczne, czyli jak wytrwać w zdrowiu?

data aktualizacji: 2024.01.04 autor: Łukasz Saptura

Rzucenie palenia, oszczędzanie, spędzanie więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi – to tylko niektóre z postanowień noworocznych. Wśród planów, które chcielibyśmy zrealizować przez najbliższe dwanaście miesięcy znaleźć można również zrzucenie zbędnych kilogramów oraz zadbanie o sylwetkę. W jednej ze skierniewickich siłowni pytamy czy na początku roku widać zwiększony ruch i czy pojawiają się nowi klienci.

Nowy rok to dla wielu osób doskonała okazja, żeby coś zmienić w swoim życiu. Może być to położenie większego nacisku na życie prywatne, a nie zbyt dużym skupianiu się na pracy. Może być to zwrócenie uwagi na swoje zdrowie i kondycję fizyczną. To, że coraz więcej skierniewiczan i skierniewiczanek decyduje się zadbać o swój wygląd świadczy zwiększony ruch na początku stycznia na siłowniach. Potwierdza to **Magdalena Krawczyk, trenerka personalna** oraz właścicielka jednego z fitness clubów w Skierniewicach:

> – Na początku roku więcej osób korzysta z usług siłowni, z treningów personalnych, zapisuje się na różne masaże na zabiegi, zaczyna dbać o swoje zdrowie. Uważam, że jest

to bardzo dobre postanowienie – dbałość o swoje zdrowie, o swoje ciało, o swoją fizyczność.

To, że na tej skierniewickiej siłowni na początku stycznia pojawią się nowi klienci świadczą zapytania o ofertę, które były wysyłane jeszcze przed Bożym Narodzeniem. Odnotowano również większą sprzedaż voucherów. Być może pytający i kupujący już zakładali, że w czasie świąt pojawią się u nich dodatkowe kilogramy. Karnety na siłownie mogły być również prezentem pod choinkę.

– Na pewno jest część takich osób, które przychodzi zrzucić tylko ten nadmiar kilogramów i później przestaje ćwiczyć. Ale zauważam, że takich osób jest naprawdę mało, że **jak już przychodzi ktoś i wykorzysta jeden karnet ćwiczy miesiąc, to swoją przygodę kontynuuje** – mówi Magdalena Krawczyk.

Więcej na ten temat w papierowym wydaniu "Głosu Skierniewic i okolicy" z 4 stycznia.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/43055-postanowienia-noworoczne-czyli-jak-wytrwac-w-zdrowiu