



ZdrowoAktywni  
Aleksandra Kost

## Aktywność i aloes: dwa nawyki, które zrewolucjonizują Twoje zdrowie

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i jakości życia. Współczesny trend charakteryzujący się siedzącym trybem pracy i nadmiernym stresem, zwiększa ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych. Z tego powodu aktywność fizyczna stała się kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej, a w połączeniu z dyscypliną, suplementacją i zdrową dietą staje się fundamentem zdrowego, długowiecznego życia.



### Aleksandra Kost

Nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor m.in. Nordic Walking, joggingu, trener, dietetyk, dietetyk sportowy. Promotorka zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. W ramach swojej działalności prowadzi Akademię Zdrowia, podkreślając prozdrowotne działanie aloesu. Rozpocyna swoją aktywność jako ZdrowoAktywni. Można ją znaleźć na [www.zdrowo-aktywni.pl](http://www.zdrowo-aktywni.pl)

Można ją znaleźć na [www.zdrowo-aktywni.pl](http://www.zdrowo-aktywni.pl)

**R**egularna aktywność fizyczna ma udowodniony pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Badania jednoznacznie wskazują, że bieganie wpływa na poprawę wydolności organizmu, kondycji serca oraz zwiększa długość życia.

### Bieganie – fundament zdrowia

Bieganie, to nie tylko forma aktywności fizycznej, ale również sposób na życie, który wykracza poza

fizyczne wyzwania. Regularne bieganie poprawia układ krążenia, obniża ciśnienie krwi oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca. Aktywność ta wzmacnia serce, poprawia przepływ krwi i zmniejsza ryzyko zawałów oraz udarów. To szczególnie istotne w kontekście współczesnych problemów zdrowotnych, jak nadciśnienie i choroby serca, które są najczęstszą przyczyną przedwczesnej śmierci.

Dodatkowo, **bieganie przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego**. Aktywność fizyczna, w tym bieganie, sprzyja wydzielaniu endorfin, hormonów szczęścia, które zmniejszają poziom stresu i poprawiają nastrój. Regularne bieganie zmniejsza ryzyko depresji i lęków, poprawia jakość snu oraz ogólną jakość życia. Wzmacnia również naszą odporność, pomagając organizmowi walczyć z infekcjami i chorobami.

### Bieganie i aloes – codzienne nawyki, które zmieniają życie

Od ponad trzech lat bieganie stało się moim codziennym rytuałem. Minimum 5 km każdego dnia, niezależnie od warunków atmosferycznych, nastroju czy okoliczności. Zaczęło się od projektu PRO300, a dzisiaj jest to fundament mojego stylu życia, który przynosi nie tylko radość, ale i korzyści zdrowotne dla siebie i innych. W połączeniu z codziennym pićm aloesu, który odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu, te nawyki stały się podstawą mojego dobrego samopoczucia i sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

### Aloes – naturalne wsparcie regeneracji

Aloes to roślina o niezwykłych właściwościach zdrowotnych, która od wieków stosowana jest w medycynie naturalnej. Jako część mojej codziennej rutyny, aloes wspomaga procesy regeneracyjne w organizmie, poprawia metabolizm i wspiera trawienie. Regularne picie aloesu ma pozytywny wpływ na detoksykację organizmu, odkwaszanie oraz eliminację tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu wisceralnego, który jest szczególnie szkodliwy dla zdrowia.

Badania naukowe potwierdzają, że aloes ma działanie przeciwzapalne, wspomaga układ trawienny oraz poprawia stan skóry. Według badania opublikowanego w „National Library of Medicine” ogólne nasilenie objawów żołądkowo-jelitowych zmniejszyło się w grupie pacjentów otrzymujących aloes (Storsrud, Pontén, Simrén, 2015). Ponadto, aloes pomaga regulować poziom cukru we krwi, co jest istotne w zapobieganiu cukrzycy typu 2, co wykazują inne badania.

Warto również zaznaczyć, że aloes wspomaga działanie układu odpornościowego. Jego właściwości przeciwzapalne mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób zapalnych oraz poprawy ogólnej odporności organizmu. Regularne spożywanie aloesu poprawia również kondycję skóry, redukuje zmarszczki i wspomaga procesy regeneracji po intensywnych treningach.

### Dyscyplina – klucz do sukcesu

Dyscyplina, którą wykształciłam w trakcie codziennego biegania, ma ogromne znaczenie nie tylko w kontekście aktywności fizycznej, ale i w zarządzaniu życiem zawodowym oraz osobistym.

Utrzymywanie regularnych nawyków, takich jak codzienna aktywność fizyczna, ma kluczowy wpływ na naszą zdolność do osiągnięcia celów i poprawy jakości życia. Nasze nawyki kształtują naszą rzeczywistość, a konsekwentne wykonywanie jednej pozytywnej czynności codziennie, takiej jak bieganie, wpływa na naszą zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami w innych obszarach życia.

Bieganie nauczyło mnie, jak istotna jest regularność i konsekwencja. Przestrzeganie ustalonego planu działania pomaga mi w dążeniu do celów, niezależnie od przeszkód. Wprowadzając nawyk codziennego biegania, nauczyłam się również, jak ważna jest kontrola nad własnym ciałem i umysłem. Zaczęłam dostrzegać, jak małe zmiany w codziennej rutynie mogą prowadzić do ogromnych efektów zdrowotnych w dłuższym okresie.

### Profilaktyka zdrowotna

W dzisiejszych czasach profilaktyka zdrowotna staje się kluczowa w walce z chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak choroby serca, cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie. Regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta, w tym naturalne wspomaganie organizmu przez aloes, stanowią fundamenty zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna, aloes wsparcie pierwiastkami śladowymi jak sód, potas, miedź, magnez, chrom czy molibden pomaga w zapobieganiu rozwoju tych chorób.

Codziennie bieganie, połączone z pićm aloesu, daje mi nie tylko poczucie energii, ale także realne korzyści zdrowotne. Pomaga w regulowaniu poziomu cukru we krwi, poprawia krążenie, zwiększa wydolność serca oraz wspomaga regenerację po wysiłku. To najlepsza profilaktyka, którą mogę sobie zapewnić – dbając o moje serce, układ krążenia, układ kostny i odporność.

### Zdrowe nawyki na długie lata

Codziennie bieganie i picie aloesu to moje najważniejsze nawyki, które zmieniają moje życie. To nie tylko forma aktywności fizycznej, ale sposób na życie, który ma udowodniony wpływ na zdrowie. Aktywność fizyczna i odpowiednia suplementacja, wspierają układ sercowo-naczyniowy, poprawiają kondycję psychiczną, zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych i poprawiają jakość życia. To najprostsza droga do lepszego samopoczucia i długowieczności. Warto wprowadzić te proste nawyki do swojego życia, bo to inwestycja w zdrowie na przyszłość.