

ЦИТАТА

Оздоровительный бег выдержал испытание временем. На родине олимпийских игр, в Древней Греции, повсеместно практиковались атлетические упражнения, в основе которых лежал бег. Начать занятия оздоровительным бегом и продолжать их по прошествии первых недель многим непросто. Ведь приходится менять привычный образ жизни. Причем дело касается не только необходимости вставать на час или даже два раньше (если удобнее бегать по утрам перед началом рабочего дня), игнорировать не всегда благоприятные погодные условия. Нужно изменить настрой в целом — распрощаться с «заторможенностью», от которой многие испытывают дискомфорт по утрам, вредных привычек, в том числе переедания. Но, преодолев себя, можно получить не сравнимую с некоторыми неудобствами пользу.

Следует отметить, что бегать рекомендуется через 1–1,5 часа после приема пищи. И конечно же, для пробежек непригодны загазованные центральные магистрали больших городов с напряженным автомобильным движением...

Содержание

Введение	3
Польза бега в различных ситуациях	6
Бег и рациональное питание	22
Как одеться и обуться, собираясь на пробежку	150
Полезные советы и рекомендации	154