



(életmód tanácsadó, fitness edző)

Táplálkozás - mozgás - pihenés:

Balázs elmondta, hogy a lelki egészsége megőrzéséért rendszeresen jár masszázásra is. A beszélgetésben étkezési szokások, ehető és kerülendő ételek kapcsán is előkerültek jó ötletek. (Jó tipp például az édesburgonya!)

Czanik Balázs: "Nálunk az egész család sportos vonalon mozog. Már az általános iskolában is folyamatosan sportoltunk, és amikor gimnáziumba kerültem, a sulinak majdnem az összes sport eseményére engem küldtek.

Ha a lelkünket is akarjuk ápolni, arra nagyon jó alternatíva lehet a testmozgás.

Nagyon sokan például stresszoldás miatt jönnek az én óráimra, a küzdősportos Capoeira aerobikra. Nagyon szeretik azt, hogy ott kiboxolják, kirugdossák magukból a felgyülemlett energiákat. Valamilyen szinten iktassuk be a rendszeres mozgást a hétköznapijainkba. Heti 4-5 alkalmat mindenféleképpen javasolnék a mozgása.

A harmadik fontos dolog a táplálkozás és a mozgás mellett a pihenés! Legyenek olyan programok, amiket a barátokkal, vagy a családdal, gyerekekkel közösen végzünk. Egy kirándulás, vagy séta, hogy kapcsoljunk ki egy kicsit. Ezt a három dolgot próbáljuk megvalósítani! Ha csak részben, már az is nagy fejlődés lehet."

A Sztárportréban Czanik Balázs!

2019 május 28., kedd 10:01

<https://youtu.be/kT8xRWDcall>

<https://sztarportre.hu/>