



## 1. Urejeno življenje

Ko boste zjutraj začeli vstajati vedno ob isti uri, boste ustvarili navado, te pa vodijo v večji red oz. bolj urejen način življenja.

## 2. Postali boste bolj disciplinirani

Ko boste nekaj časa vztrajali pri svoji novi navadi, boste tudi na splošno postali bolj odločni, motivirani in disciplinirani, kar se bo poznalo tudi na drugih področjih!

## 3. Zajtrk **pred odhodom v šolo**

Kako si lahko sam prilagodim prvi obrok? Kadarkoli ko ti ustreza, **najbolje ko vstaneš**, pomembna je razporeditev obrokov tekom dneva.

## 4. Tvoja produktivnost

Zjutraj telovadi! **Vadba požene kri po žilah in aktivira možgane** – skratka nas popolnoma zbudi. **Energični** in motivirani boste začeli dan. Tako bomo v krajšem času in lažje naredili več in bolje. **V šolo se odpravi peš, če je to mogoče.**

## 5. Bolje se boste počutili

Hitro poguglajte kaj so endorfini! **Dvigneta pa se tudi serotonin in dopamin, dva ključna nevrottransmitorja za dobro počutje.** Tako bomo veliko boljše razpoloženi in optimistični. To bo enkratno cel dan vplivalo na nas!

## 6. Izboljšal se vam bo spanec

Vadba izboljšuje spanje – lažje in hitreje bomo zaspali in tudi sam spanec bo kakovostnejši. Če vadimo zvečer, ima sicer lahko kontra učinek, saj nas razbudi (izjema so počasne in umirjene vadbe in raztezne vaje) – jutranja vadba pa nam da energijo za čez dan, zvečer pa bomo prijetno utrujeni. Pri tem je pomembno, da uvedemo tudi rutino, da hodimo spat in vstajamo ob isti uri.

## Učenci

Ob vadbi boste na splošno uspešnejši na vseh področjih svojega življenja, saj boste bolj odločni in motivirani; posledično boste bolj zadovoljni s sabo, nenazadnje pa tudi s svojim videzom, kajti gibanje se (v kombinaciji z ustrežno prehrano, seveda) prej ko slej začne poznati tudi na telesu. Iz tega sledi večje veselje do urejanja in mode, kar povratno vodi do večjega zadovoljstva s svojim videzom – skratka, dominam pozitivnih učinkov ni konca, zato nikar več ne odlašajte!