
A jak się mają Twoje postanowienia? Robimy rachunek sumienia.

Marzec to dobry miesiąc na podsumowanie noworocznych postanowień, a jak pokazują badania¹, to właśnie płęć żeńska jest bardziej skłonna do ich planowania. Aż 54% kobiet zamierzało więcej się ruszać w Nowym Roku. Czy dotrwałyśmy z tym postanowieniem do marca?

Postanowienia noworoczne...kończą się w styczniu?

Wszystkie znamy żarty i historyjki o tym, jak to nasze plany noworoczne kończą się w styczniu. W Internecie krąży mnóstwo memów wyrażających podziw w stosunku do osób, które jeszcze w lutym mają motywację, by uprawiać jakąś aktywność fizyczną. Nic nowego, ale czy musi tak być? Czy takie historie muszą dotyczyć nas samych?

Chciałam, ale jakoś nie wyszło...

Ile z nas powiedziało to sobie w tym roku? I w poprzednim? A może i 2 lata temu? Wypadałoby więc w końcu dotrzymać słowa – tak, jak dotrzymujemy go w stosunku do naszych mężów, synów, braci, przyjaciół. A nikt nie odwdzięczy się nam tak, jak nasz organizm. Wystarczy o niego zadbać i spełnić złożone sobie obietnice. Tylko jak to zrobić?

Miej plan i wyznacz swój szlak!

Przede wszystkim ułóż plan, który będzie pasował do Ciebie. Jeśli jesteś w tej grupie kobiet, która obiecała sobie większą aktywność fizyczną to zastanów się, co lubisz robić, co Ci się nie znudzi po tygodniu czy miesiącu.

Jeśli nie lubisz siłowni, wybierz fitness. Jeśli nie lubisz ćwiczeń grupowych postaw na aktywność outdoorową. Możesz spacerować, uprawiać jogging, trekking, nordic walking. Jeśli masz psa, spróbuj dogtrekkingu. Jest tyle opcji, wystarczy tylko znaleźć ulubioną formę aktywności i wpleść ją w swoją codzienność. Uprawianie sportu jest łatwe, jeśli naprawdę go polubisz.

Zadbaj o bezpieczeństwo

Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze, więc zaufaj specjalistom, którzy używają najnowszych technologii przy tworzeniu butów do aktywności fizycznej.

¹ Badanie na zlecenie Lightbox, grudzień 2017.



Chcesz chodzić po górach? Wybierz obuwie Siren Traveller Q2, posiadające poduszkę powietrzną Merrell® Air Cushion amortyzującą wstrząsy i poprawiającą stabilność. Zapewniają one wyjątkowy komfort dzięki podszewie środkowej QFORM® 2 dostosowanej do anatomii kobiecej stopy.



Postawiłaś na biegi? Najlepsze będą BARE ACCES FLEX E-MESH, w których żłobiona podszewa środkowa FLEXconnect™ EVA o właściwości dwukierunkowego zginania zwiększa stabilizację i zwinność. Dodatkowo, ten model nie zawiera żadnych elementów pochodzenia zwierzęcego.



Masz psa, który kocha wodę i chcesz z nim spacerować? TETREX RAPID CREST to obuwie idealne do aktywności związanych z wodą – zawierają M-Select™ WET GRIP, podszewę zewnętrzną zapewniającą doskonałą przyczepność podczas poruszania się w wodzie i na mokrych powierzchniach.

Jak widzisz, wystarczy dobra organizacja i przygotowanie do aktywności fizycznej, by spełnienie jakiegokolwiek postanowienia, nie tylko noworocznego, było przyjemnością i wreszcie się udało. Bo chyba nie ma piękniejszego prezentu jaki można sobie sprawić, niż spełnienie obietnicy. Zwłaszcza tej danej samej sobie. Dlatego Merrell trzyma kciuki!

Merrell to obuwie, które wraz ze swoimi użytkownikami tworzy prawdziwe historie. Ponad 30-letnie doświadczenie sprawia, że dociera do najbardziej wymagających entuzjastów aktywnego wypoczynku. Kiedy mówisz Merrell myślisz – wysoka jakość, niezawodność, sprawdzone technologie.

<http://www.merrell.pl/>

Kontakt dla mediów:

Żaneta Hiszpańska

z.hiszpanska@synertime.pl

668-132-415

Biuro prasowe marki Merrell

Kontakt dla mediów:

Żaneta Hiszpańska

z.hiszpanska@synertime.pl

668-132-415