운동을 해야하는 이유

<서론>

운동을 해야하는 이유는 간단하다.
우리가 그동안 살아오면서 운동을 꾸준히 한 사람이 있고 그냥 그저 흘러 보낸 사람이 있을 것이다.
만약 당신이 후자에 속한다면 이 글을 끝까지 읽어보길 바란다.

나는 자신감도 없고 거절도 못하는 예스맨이었다.
남들보다 뚱뚱했으며 자존감도 매우 낮았다.
사람들과 대화가 무서웠고 눈치보느라 밖이 정말 싫었다.

운동의 효능은 근육증가,암 예방,골다골증 예방 등 정말 효능이 많다.
하지만 나는 운동의 최고 순 기능은 자신의 삶이 바뀐다는 점이라고 생각한다.
땀을 흘리고 내 전력을 운동에 쏟고 매일매일을 보낸다면 지금 까지의 삶과 달라지는 것을 알 수 있을 것이다.

당장 헬스장을 달려가라 라고 할 수는 없다.
내가 그랬으니까 밖이 두려웠으니까

밖이 두려워서 나는 내가 할 수 있는 범위에서 시작했다.
먼저 집에서 할 수 있는 운동을 생각해 봤다.

문에 박혀있는 문틀 철봉이 보였다.
그때 나는 생각했다.
집에서 하는 운동을 해보자.

나는 그 선택 이후 인생이 달라졌다고 당당하게 자부할 수 있다.
나는 이 책의 독자들도 내가 변했던 것처럼 좋은 방향으로 갔으면 좋겠다.

자존감이 낮거나 자신감이 부족하거나 콤플렉스 트라우마 등 여러 가지 정신 질환도
운동을 하다보면 무뎌지고 이겨낼 수 있다.
힘내보자 맨몸운동과 헬스의 장점들을 소개해주겠다.