

A legjobb ajándék ötletek diétázóknak



Sokat gondolkozol azon, hogy mégis mit tegyél a fa alá? Ha olyan személyt ajándékozol, aki életmódváltáson töri a fejét vagy már bele is kezdett, nincs nehéz dolgod!

Íme a legjobb ötletek:

1., Okos mérleg

Nem csak a a testsúlyt mutatja, hanem például a testzsír százalékot is, ami az egyik legfontosabb tényező, ha azt szeretnénk eldönteni, hogy ideális-e a súlyunk és ezen belül a testünk összetétele. Mindezekén túl még sok-sok adattal szolgál és applikációval is össze tudjuk hangolni.

2., Konyhai mérleg

Persze legyen digitális és gramm pontos. Ezzel, aki méri, hogy miből mennyit ehet, nagyon nagy segítséget adunk.

3., Edzőruházat

Ha az illető edzőterembe is jár nagyon könnyű dolgunk van. Egy új sporttáska vagy edzőcipő, esetleg egy felső vagy egy nadrág biztosan hasznos ajándék lesz.

4., Könyv

Egy olyan könyv nagyon hasznos lehet, ami azt a témát dolgozza fel, amely érinti. Például egy inzulin problémákkal küszködő rokon, örömmel fogad egy ilyen témájú szakácskönyvet.

5., Pulzuszámoló óra

Ha valaki sportol, szereti tudni, hogy pontosan hány kalóriát égetett el. Ha fut vagy kerékpározik, akkor mekkora a táv, amit megtett. Ha még nincs, akkor tökéletes ajándék egy ilyen karóra.

6., Zene lejátszó

Sokan csak zenével szeretnek futni. Nekik tökéletes ajándék egy zenelejátszó vagy egy kábelenküli fülhallgató, amellyel nehézség nélkül lehet a telefonról zenét hallgatni.

Ez a cikk is a Tiszakécskei járásban élő lakosok számára az egészséges táplálkozásra és életmódra felhívó kampány keretein belül készült. További értékes tartalmak találhatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.