Prisluhnite telesu

Počitek ali aktiven odmor?

Aktiven odmor ali dan, namenjen počitku – prednosti vsakega izmed njiju ter kdaj in katerega izbrati.

Pozdravljeni! Trenutno treniram 4- do 5-krat na teden in se včasih res počutim utrujeno, a nočem izgubiti ritma. Me pa zanima – kdaj je bolje vzeti popoln dan počitka in kdaj je dovolj, če si privoščim samo aktiven odmor? Kako naj vem, kaj moje telo res potrebuje?
Nataša, Ljubljana