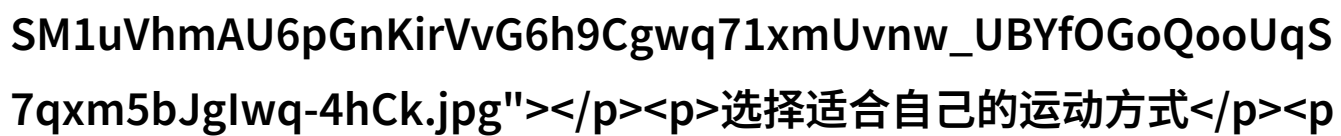


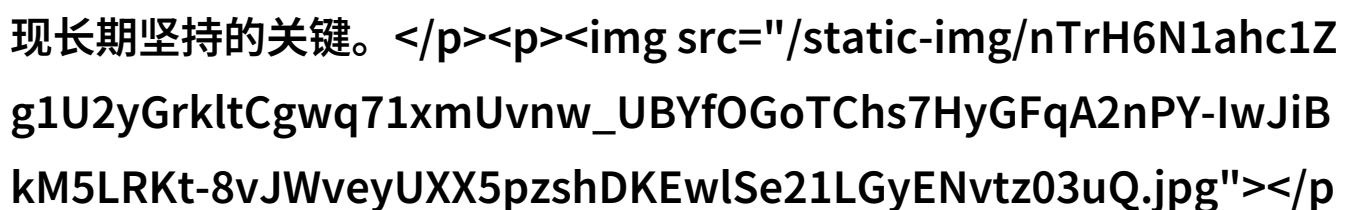
不停运动的免费生活健康之旅

不停运动的免费生活：健康之旅



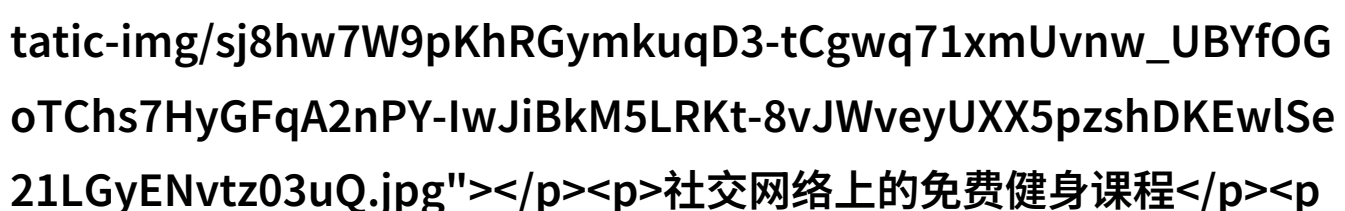
选择适合自己的运动方式

在追求不停运动的同时，个人的健康和兴趣也是首要考虑的。有的人可能更喜欢户外活动，如徒步、骑行或是游泳；而有些人则倾向于室内健身房中的锻炼，例如瑜伽、太极或者是使用各种健身器材进行高强度间歇训练。找到自己最感兴趣和最愿意持续进行的一种运动方式，是实现长期坚持的关键。



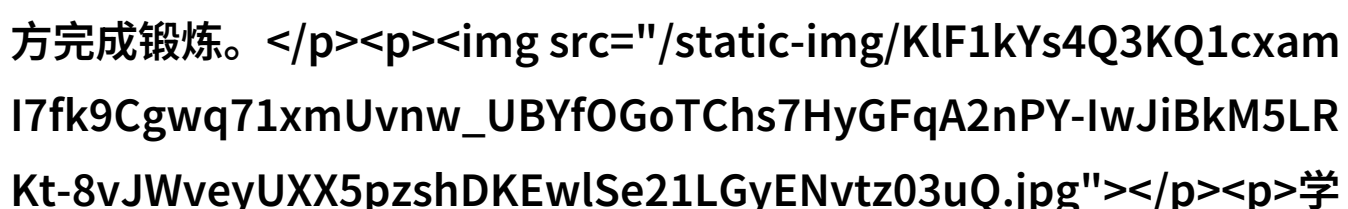
利用自然环境进行免费锻炼

城市里无论如何都能找到一片绿地，一条河流，或是一座山丘。这些都是完美的地点，可以让你在户外享受自由自在，同时也锻炼身体。这不仅可以节省费用，而且还能增加对周围环境的认识，让你的心情更加愉悦。



社交网络上的免费健身课程

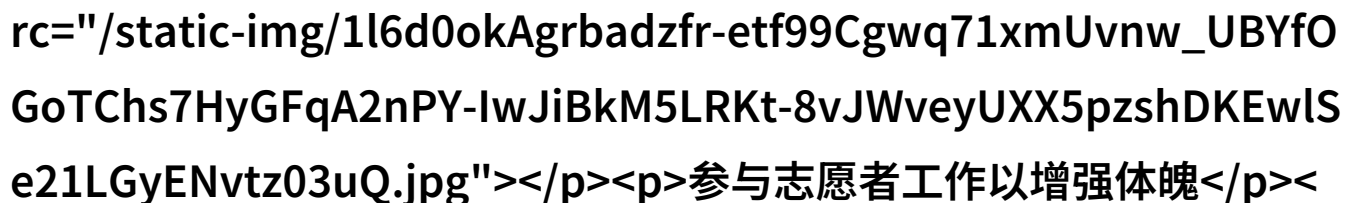
社交媒体平台如YouTube、Facebook等提供了大量免费视频教程，这些教程涵盖了从初学者到专业人士所需的大量内容，无论是力量训练还是耐力训练，都有详尽且易懂的指导。你可以根据自己的能力和需求来选择适合自己的课程，并在家中甚至是在公园里的任何一个安静的地方完成锻炼。



学校和社区提供的心理健康服务

很多学校和社区机构会为居民提供心理咨询服务，这些服务往往是不收费或非常低廉的。这对于那些寻求提高自我意识、减少压力或改善睡眠质量的人来说是一个宝贵资源，

不仅能够帮助他们提升精神状态，还能促进身体健康。



参与志愿者工作以增强体魄

参与志愿者的工作除了能够丰富个人生活，还可以作为一种全新的锻炼方式。在帮助他人的过程中，你会发现自己也得到了意想不到的心理满足。此外，这样的活动通常需要一定程度的手脚劳动，有助于增强体魄，提高整体素质。

利用应用程序跟踪你的每一步走过

市场上有许多应用程序专门用于记录日常活动，它们通过定位技术来追踪你走过的地方并计算出燃烧掉多少卡路里。这类工具对于保持动态变化并鼓励你继续前进至关重要，因为它们让你看到你的努力成果，从而激发更多动力去不断挑战自己。

[下载本文pdf文件](/pdf/833826-不停运动的免费生活健康之旅.pdf)