

Rozsądny poradnik jak ćwiczyć i poruszać się więcej!

1. Rób coś, co Ci sprawia przyjemność – Ale nie spodziewaj się, że zawsze będzie ją sprawiało.
2. Postrzegaj to jako inwestycję w SIEBIE, swoje zdrowie i zwiększanie odporności na ból - rób to dla SIEBIE, a nie dlatego, że ktoś ci powiedział, żeby to robić.
3. Ćwiczenie NIE oznacza tylko siłowni, postaraj się być aktywnym na wiele sposobów. Na przykład sport, hobby lub chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy.
4. Potraktuj to jako wartościowo spędzony czas z dala od telefonu/pracy/rodziny.
5. Celem nie zawsze musi być utrata wagi, ale poczucie pewności w swoim ciele i jego funkcjonalności. Korzyści w wyglądzie fizycznym są produktem ubocznym.
6. Ludzie, którzy ćwiczą regularnie, stawiają ćwiczenia jako swój priorytet. Jednak nie musi to być Twoim głównym priorytetem.
7. Spróbuj cieszyć się korzystać z ciała - pamiętaj, jak dobrze możesz się czuć lub jak czułeś się w nim już wcześniej.
8. Jest to podróż, a nie cel sam w sobie. Celem jest kontynuowalność, a nie osiągnięcie określonego poziomu sprawności.
9. Fitness występuje w wielu formach - nie pozwól nikomu dać sobie wmówić, że to co robisz jest bezwartościowe czy POPRAWNE.
10. Naucz się, co sprawia, że czujesz się dobrze, a co, że źle (typ, czas trwania, intensywność) oraz dostosuj to odpowiednio do siebie – Buduje to pewność siebie (wiarę) w swoje możliwości.
11. Nie każdy trening musi być najlepszy na świecie. W rzeczywistości, niewiele z nich jest.
12. Nie bój się poprosić o pomoc, kiedy jej potrzebujesz.
13. Staraj się ćwiczyć 3 razy w tygodniu. Czasami 2 i czasami 4. Ale zachowując średnią 3 treningów na tydzień w miesięcznym okresie czasu.
14. Otaczaj się osobami, które będą Cię wspierać i motywować, a nie utrudniać. To jest ważne.
15. Nie ma minimalnej dawki, ale staraj się podnosić intensywność, częstotliwość i czas trwania.
16. Nie oceniaj siebie w stosunku do innych osób pod względem sprawności fizycznej lub zdrowia, oni się nie liczą.
17. Kiedy czujesz się źle, ćwicz mniej, kiedy czujesz się dobrze, ćwicz więcej.
18. Pozwól sobie na odpowiedni odpoczynek, to nic złego przegapić trening, jeśli jesteś zbyt zajęty lub życie jest zbyt stresujące.
19. Spróbuj używać siły raz na tydzień, a także spróbuj pozbawić się tchu na kilka chwil raz w tygodniu. Musisz utrzymywać co najmniej to.
20. Miej pozytywny wpływ na innych i ich podróż.