

## Motivatia de a face miscare

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 30 Iunie 2014 10:24 - Ultima actualizare Luni, 30 Iunie 2014 14:06

---



E luni, ziua schimbarilor. Un nou inceput de saptamana, poate insemna luarea unei decizii majore: o schimbare in propriul comportament. Sa luam un exemplu: tanjiti dupa momentele in care sa stati la plaja, fara nicio problema, fara a va gandi cum sa ascundeti mai bine colaceii, celulita, "burta de bere"? Asta insemna ca nu sunteti multumiti de propriul corp si ati vrea sa faceti ceva cat se poate de repede. Pare a fi greu, insa solutiile sunt la indemana oricui. De ce avem nevoie? **Motivatia pentru a incepe.** Nivelul de motivatie fluctueaza si sa nu va fie mare mirarea cand veti vedea o persoana fanatica in privinta exercitiilor fizice care renunta dintr-o data pentru o perioada de timp. Asadar, inainte de a incepe un program de exercitii, accepta faptul ca vor fi momente in care vei da inapoi si vei renunta.

### Care sunt pasii necesari pentru a incepe?

1. Alege o activitate- sau mai multe activitati fizice care iti plac. Acestea trebuie sa iti ofere incredere ca le poti face si le poti include in stlul tau de viata, de zi cu zi.
2. Sportul/forma de miscare fizica aleasa trebuie sa se poata desfasura aproape de casa sau de locul de munca. Cu cat se afla mai departe, cu atat vei avea mai multe episoade de a sari peste ele.
3. Stabileste-ti niste scopuri realiste. De exemplu, in loc sa-ti propui sa slabesti 4 kilograme intr-o saptamana, alege sa-ti propui 4 ore de sport in acest interval de timp.
4. Fiecare dintre noi are anumite "lucruri" care il motiveaza. Gandeste-te care sunt cele ce te motiveaza pe tine.
5. Aminteste-ti ca studiile spun ca nu e nevoie sa pierzi kilograme pentru a te bucura de beneficiile pe care orice forma de sport le poate avea asupra ta.
6. Incepe increzator, cu pasi mici. Creste gradual timpul zilnic de miscare, in functie de

## Motivatia de a face miscare

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 30 Iunie 2014 10:24 - Ultima actualizare Luni, 30 Iunie 2014 14:06

---

activitatile pe care le ai incluse in program.

7. Gaseste un prieten sau un membru de familie care sa te insoteasca si sa te sprijine in activitatea ta fizica.

8. Transforma in timp, ideea de miscare, intr-un obicei.

### **Si totusi, daca apare plictiseala ce putem face?**

Putem varia exercitiile si tipul de miscare ales.

Rutina poate fi evitata provocandu-ne personal (in loc sa faci 10 minute de alergare pe banda, cauta sa-ti propui sa parcurgi un anumit numar de kilometrii in acest interval de timp etc.).

Stabileste-ti scopuri si obiective noi.

Alatura-te unui grup de persoane care practica acelasi sport ca si tine sau cu care impartasesti aceleasi scopuri. Astazi, vremea e frumoasa, soarele e sus pe cer, natura zambeste, iar salile de fitness si-au deschis portile pentru un nou inceput de saptamana. Nu ai niciun motiv pentru care sa nu incepi de azi o schimbare in comportamentul tau ! 1,2,3 START !

Articol aparut si pe pag de fb

[Sala Gladiator Fitness](#)