

7 TIPŮ, JAK SE MOTIVOVAT KE CVIČENÍ

Chci zhubnout, nabrat svaly, začít zdravěji jíst. Začnu běhat, budu chodit více pěšky a několikrát týdně navštívím fitko. Dnes mám trénink, ale... nechce se mi! Znáte to?

Existují různé způsoby, **jak se motivovat k pohybovým aktivitám** a ke **zdravému životnímu stylu**. Každý máme dny, kdy jsme plní energie, ale také dny, kdy se nám nechce, kdy přijdeme unavení z práce, máme spousty věcí na vyřizování anebo nás přepadne lenost. **Ztráta motivace** nezastihuje pouze nás, ale i profesionální sportovce. Rozdíl je pouze v tom, že každého motivuje něco jiného. Pokud se zrovna nacházíte na rozcestí, kdy je vaše chuť cokoli dělat na bodě mrazu, tak si přečtěte několik jednoduchých tipů, které vás zaručeně nakopnou k vaší fit cestě.

1. Cíle

Je dobré určit si cíl, kterého chcete dosáhnout. Bohužel se často stává, že si stanovíte velmi vysoké cíle, které jsou v krátkém časovém úseku nedosažitelné. Tím pak přicházíte nejen o motivaci, ale i o snahu cokoli změnit. Nejlepší způsob, jak se tomuto nadšení a pozdějšímu zklamání vyhnout, je ten, že si vytyčíte menší cíle, kterých budete dosahovat postupně. Jednotlivé malé milníky vás nakonec dovedou k tomu hlavnímu. Navíc se nebudete stresovat a budete mít větší energii jít vaší zvolenou cestou, až nakonec dojdete přesně tam, kam jste celou dobu směřovali. Pamatujte si, že i když jdete pomalu, tak se neustále přibližujete ke svému cíli.

2. Pište si a zaznamenávejte

Velmi dobrým pomocníkem, jak se držet cílů a jak se motivovat je zapisování. Na internetu najdete nejrůznější fitness tabulky, do kterých můžete zaznamenávat své pokroky. Ať si tabulku stáhnete, nebo se rozhodnete si ji vytvořit sami, tak si ji nezapomeňte vytisknout a dát na viditelné místo. Díky tomu, budete mít své cíle neustále na očích, uvidíte své pokroky a budete mít chuť se dále zlepšovat.

.....