

## 7 tipů, jak začít cvičit a nepřestat

Rozhodla ses začít cvičit? Gratuluji. První krok k úspěchu. Pokud mají být účinky trvalé, měla by sis ale uvědomit, že to nepůjde ze dne na den. Chce to tvrdou práci a hlavně motivaci, kterou mnozí ztrácejí po pár dnech. Zde najdeš pár tipů, jak ji znovu najít. **Věř mi, že po 6 týdnech uvidíš první výsledky. Poté, už na tom budeš závislá, a nebudeš chtít přestat.**

### 1. Vstávej dříve

Je dokázáno, že vstávání každý den dříve ve stejnou hodinu pomáhá k lepším výsledkům. **Spánek je mnohem kvalitnější, když spíš od 20:00 - 4:00, než když spíš stejných osm hodin od 22:00 - 6:00.** I tak ty dvě hodiny strávíš na sociálních sítích. Proč raději nejít spát, a ráno udělat něco, za co si v budoucnu poděkuješ?

### 2. Začni pomalu

Když budeš cvičit každý den hodinu a budeš se do toho doslova nutit, dlouho ti to určitě nevydrží. **První měsíc cvič 3 dny v týdnu 30 minut, další měsíc 3 dny v týdnu hodinu a podobně.** Dělej to tak, jak ti to nejvíce vyhovuje. I malý krok vpřed je posun.

### 3. Založ si diář

Zapisovat si své výsledky a pokroky. Co víc k tomu dodat? **Podívat se zpět o dva měsíce a být pyšná na to, kam daleko si to už dotáhla.** No nechtěla bys to vyzkoušet? Já vím, že ano. Tak to nevzdávej.

### 4. Vytvoř si tréninkový plán

Tréninkový plán je dobrý na to, abys věděla, jaké cviky chceš cvičit, čemu se chceš věnovat. Ať máš v plánu zhubnout nebo nabrat svaly a mít nějaké ty "buchtičky". **Napiš si na papír, nebo ještě lépe, do svého nového diáře cviky, které ti vyhovují nejvíce a přidej počet opakování a sérii.** Nebo pokud ti je lepší, zapni si na YouTube cvičící video a cvič podle toho. Nastav si přesný čas, který chceš cvičení věnovat. **Nezkracuj ho. Dělaš to pro sebe.** Podváděla by si jedině sebe.

### 5. Kup si sportovní pomůcky

Určitě je lepší pocit cvičit v pohodlném sportovním setu, jak v domácích teplákách. **Kup si dobrou podložku, nějaké činky, gumu na cvičení, nebo klidně tenisky na běhání.** Věř mi, že do tohoto se vyplatí investovat.

## 6. Navštěvuj fitness centra

Možná pro tebe bude lepší, když budeš mezi "svými". Když budeš vidět, jak se také snaží, a že to ani po pár týdnech snažení nevzdávají. Možná právě to pro tebe bude dostatek motivace. **Co když si tam například najdeš partnera, se kterým budeš moci sdílet tento koníček** (případně pro někoho životní styl). Klidně si najdi trenéra, který ti se vším pomůže. Možností máš hodně. Zapni si do sluchátek hudbu, která ti dělá radost, a hurá do toho!

## 7. Používej sociální síť

Někoho motivuje dívat se na své tělo v zrcadle. Jiných zase motivuje, když vidí, jak se tělo mění jiným lidem. Potřebují vidět čísla a statistiky. Pokud i ty patříš k takovým lidem, tak zkus použít Instagram i na něco jiného, než jen na sledování vtipných "meme". **Začni sledovat fitness dívky, které přidávají fotky nejen sebe ale i svých klientek.**

+ Když jsme už u toho internetu, stáhni si nějakou aplikaci. Je jich množství. Možná i právě toto ti pomůže udržet se v kondici.

## Nevzdávej to!

Některé dny budou horší. Některé dny se ti nebude chtít vstát z postele. Jediné, co musíš, je říct si, že to zvládneš, a že výsledky budou stát za to. **Musíš cítit, že touha mít hezčí a zdravější tělo je větší, než zůstat ležet v posteli a jen o tom snít.**

Vím, že budeš mít někdy pocit, že už to nezvládají, a chceš se na to všechno vykašlat. Ale přesně za rok od této doby si poděkuješ, že si to neudělala. Věř si, a budeš vidět jak se tvé celé tělo, a dokonce i myšlení změní. Budeš vidět, jak velká síla je v Tobě. **Jediné, co bylo potřeba, bylo odhodit přebytečný strach, a tuto sílu v sobě najít.**

**Meta description:** Cvičení pomáhá lepší kondici a také je to velké plus pro tvé zdraví.