Magiczny Kraków

Tak, chcę być w formie!

2021-05-18

Chcesz być w formie, ale nie wiesz od czego zacząć? Pamiętaj, że ciało potrzebuje czasu na adaptację i rozwój, dlatego trudno o widoczne zmiany już na samym początku. Warto zacząć od stawiania małych kroków i wyznaczania celów realnych do osiągnięcia.

Jak zacząć? Postaw na działanie i efekt, którego oczekujesz. Taka postawa sprawi, że będziesz bliżej celu, a wymarzona sylwetka okaże się realna do wypracowania. Powiedz sobie, teraz głośno i wyraźnie: ,,Mam motywację do ćwiczeń!” i zacznij rozgrzewkę jeszcze w domu.

Jaki może być Twój cel?

- zdrowie
- atrakcyjna sylwetka
- zdrowe nawyki żywieniowe
- doskonałe samopoczucie
- sprawne ciało
- zrzucenie zbędnych kilogramów

Zacznij myśleć pozytywnie

Z jakich powodów może brakować nam zapału do ćwiczeń?

- pandemia
- zmęczenie
- nadmiar pracy i obowiązków
- negatywne nastawienie
- brak wiary w swoje możliwości

To działania, którym towarzyszą negatywne emocje, mogące prowadzić do zniechęcenia i poddania się już na starcie. Jak je odczarować? Nie chcę, nie mogę, nie potrafię zamień na: chcę, mogę, potrafię i znajdź 1 powód, aby Ci się chciało!

Tym powodem może być nagroda w postaci atrakcyjnej sylwetki lub doskonałego samopoczucia. Efekty, poprzedzone pracą i wytrwałością, mogą nas bardzo pozytywnie odmienić.

Zacznij trening już dziś! Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – **Dominiki Waksmundzkiej**.