

JIT



motywator

Ekursyonline.pl

Motywacja do odchudzania

Dobre nawyki żywieniowe i ćwiczenia to nie rozwiązanie na chwilę by schudnąć, to styl życia który ma ci towarzyszyć już zawsze. Jeśli twoim celem jest zrzuć kilka kilogramów, musisz być w deficycie kalorycznym, czyli spożywać mniej kalorii, niż wynosi twoje zapotrzebowanie. Z czasem, gdy osiągniesz swój cel, stopniowo możesz wychodzić z redukcji by jeść tyle kalorii, ile potrzebujesz, tzn. utrzymywać wagę na stałym poziomie. Wszystko to jest ciężką, systematyczną pracą by wyrobić nowe, zdrowe nawyki. Przy zdrowej diecie i odpowiedniej ilości ruchu jakość życia się poprawia, wpływając zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Mimo tego, że zwłaszcza na początku, może wymagać to od ciebie wielu wyrzeczeń, w dalszej części tego poradnika dowiesz się, że nie musisz rezygnować ze wszystkiego, chcąc zrzucić trochę kilogramów. Najważniejszy jest umiar i brak restrykcyjnych diet przynoszących więcej szkód niż korzyści, których rezultatem najczęściej jest efekt jo-jo.

Ciągle powtarzasz sobie, że zaczniesz od poniedziałku, lub tracisz motywację do zmian po tygodniu? Jeśli tak, problemem może być brak konkretnego planu działania. W motywacji do ćwiczeń i zdrowego trybu życia ważne jest sporządzenie planu. Jak lepiej formować cele? Użyj tej techniki SMART, która mówi, że twój cel powinien być:

- Skonkretyzowany,
- Mierzalny,
- Ambitny,
- Realny,
- Terminowy.