



Életmódot váltasz? Elmondjuk, hogyan maradj motivált.

Az elhatározás már megvan, csak az akarat kevés? Elárulunk néhány trükköt, amivel megőrizheted az elszántságod és teljesülhet végre az álmod. Elérheted a vágyott testalkatot, vagy visszaszerezheted az egészséged, ha nem adod fel. Mindezt hogy csináld? Íme 8 tipp:

1., Ne vegyél új ruhákat!

Ha éppen meg vagy hívva, és tenni szeretnél ellene, akkor ne kényeztesd magad új, nagyobb méretű, kényelmes ruhákkal, hanem hord azokat, amelyek már szorítanak itt-ott, így a kényelmetlenség érzése miatt folyamatos lesz a készítés arra, hogy odafigyelj a táplálkozásra.

2., Ne vásárolj felesleges ételeket

Az életmódváltás az elhatározáson túl, a bevásárlással kezdődik. Ha nincs otthon csábító, de hizlaló étel, akkor könnyebb ellenállni. Természetesen, a szülők neheztelt pályán mozognak ezen a téren is, de egy kis extra önuralom és ebből sem lehet gond. Továbbá, amit lehet a gyerekeknek is készítsük el a megfelelő alapanyagok felhasználásával.

3., Lásd magad előtt a célt!

Ha tudod, hogy mennyit szeretnél fogyni, akkor készíts egy centit. Például, ha 10 kiló leadása a cél, akkor 1-től 10-ig szerepeljenek a számok. Minden egyes kiló eltűnésekor, lenyisszantunk egyet a centiből. Nagyon jó érzés lesz látni a fejlődést ezen a módon is.

4., Fokozd a hatékonyságot fotók segítségével

Van, aki attól lesz motivált, ha a kedvenc szuper modellje vagy énekesnője fotóját nézi, mert az a célja, hogy rá hasonlítson. Vannak azonban olyanok is, akiknek az ad erőt, ha egy olyan képet látnak sűrűn, ahogyan nem szeretnének kinézni, de a jelenlegi életmódjukkal éppen jó úton járnak, hogy elérjék ezt a negatív változást. Mindegy melyik, amitől tartod az új életmódot, váltsd hasznodra.

5., Legyen partnered

Ne csináld egyedül! Vond be a házastársad, a barátnőd, az anyukád, vagy bárkit, akivel jó hatással vagytok egymásra. Ez a fajta egyezség folyamatos motivációt nyújt majd. Persze csak akkor, ha szigorúak maradtok magatokkal és egymással is.

6., Jutalmazd magad!

Tűzz ki mérföldköveket és ha eléred, jutalmazd meg magad. Ha 30 kiló leadása a cél, amikor már 10 kilóval kevesebbet mutat a mérleg, vagy feljön az egy számmal kisebb nadrág, akkor jöhet egy kis kényeztetés. Egy régóta vágyott wellness, egy színház, egy új könyv.

7., Légy mindig büszke magadra

Van, amikor nehezebben megy. Van, amikor nem mozdul a mérleg nyelve semerre és belefáradunk az egészbe. Na ekkor kell nagyon nagy levegőt venni és előhúzni a maradék kitartásunkat és folytatni tovább. Az eredmény nem fog elmaradni.

8., Elegendő alvás

Nem lehet eleget elmondani, hogy az alvás nem csak az egész szervezetünk számára rendkívül fontos, de az életmódváltásunk kiemelkedő szerepű segítője is. Aki kipihent nem kíván nagy mennyiségű ételt, hogy pótolja az alváshiányból eredő kalóriaigényt.

Ez az írás is az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmakért a témában megtalálhatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.