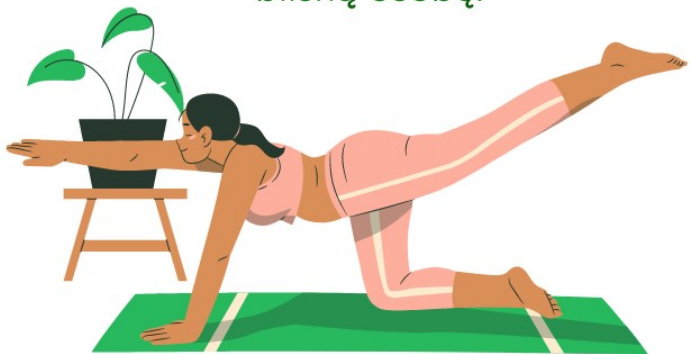
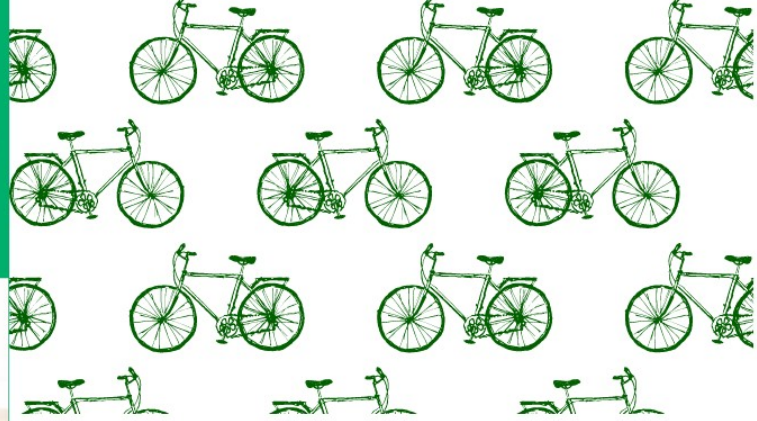
Jak zmotywować się do aktywności?

- Poznaj korzyści wprowadzania zmian.
- Określ, czego chcesz. Konkretnie.
- Zapisz cel na kartce i umieść ją w widocznym miejscu.
- Doprecyzuj szczegóły.
- Zacznij od małych kroków.
- Rób to, co lubisz.
- Bądź dla siebie wyrozumiały i cierpliwy.
- Na początku staraj się nie robić odstępstw. Regularność i systematyczność to podstawa.
- Myśl o dobrych skutkach, a nie o przeszkodach.
- Odsuwaj od siebie wątpliwości i negatywne myśli.
- Mierz swoje postępy.
- Celebruj małe sukcesy.
- Zaproś do wspólnego treningu bliską osobę.



Zły trening to tylko taki, który się nie odbył.

redakcja:
p. Beata Mikołajczyk
p. Ewa Topińska



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE PSYCHICZNE