

AKO ROZHÝBAŤ SVOJE TELO?

Nájdite si pohyb, ktorý bude pre vás **radosťou**, a nie starosťou. Sústreďte sa nielen na samotný pohyb, ale aj na to, čo ho bude **spúšťať** (pohyb pred pravidelnou dennou činnosťou alebo po nej, v konkrétnom čase a pod.) a čo ho bude **dlhodobo udržiavať** (radosť z pohybu, kontakt s priateľmi).

BUDUJTE SI POHYBOVÉ NÁVYKY

1. Vykonávajte pohyb počas každodennej aktivity

Premyslite si, ako by ste k denným aktivitám vedeli pridať pohyb navyše. Pozerajte napríklad TV na fitlopte, telefonujte a kráčajte pri tom, schôdzu absolvujte postojáčky.



2. Zaradte pohyb pred pravidelnú aktivitu

S každou pravidelne vykonávanou činnosťou (ranná káva, čistenie zubov) si vytvorte pohybový návyk, na ktorý si **rýchlo zvyknete**.



3. Pohyb spájajte s pozitívnymi emóciami a potom sa odmeňte

Pohyb vykonávajte s priateľmi, partnerom, rodinou alebo so psom. Keď sa vám podarí vykonať naplánovaný pohyb, **odmeňte sa**.



4. Zaznamenávajte si svoje pohybové aktivity

Ak ste orientovaný na výkon, využívajte motivačné pomôcky, ako sú krokometry alebo **pohybové aplikácie**.



5. Ak sa vám nedarí prekonať bariéry k pohybu, oslovte odborníkov

Ak sa vám nedarí prekonať sa, pravidelne cvičiť, nájsť si správny pohyb a prekonať obavy, že pohyb nevládnete alebo sa strapnite, oslovte **trénera** alebo **psychológa**. Pomôže vám rozhýbať telo.



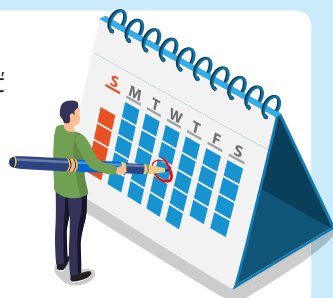
6. Zosilnite si pocit blaženosti vďaka pohybu

Odpocínok si naplno **vychutnáte** po únave z pohybu. Posedenie s priateľmi si viac užijete, ak predtým spoločne športujete.



7. Zaradte pohyb do svojho života rovnako ako svoju prácu

Pokiaľ sa vám nedarí nájsť pohyb, z ktorého máte radosť, naplánujte si a zapíšte si ho ako pravidelnú pohybovú do svojho **kalendára**.



8. Pohyb berte ako dôležitú súčasť vášho života

Pohyb prináša zdravie a zdravie je **základom** pre dlhý a dobrý život s vašimi najbližšími. Udržte si ho.



Aj malé kroky sú kroky vpred. Je lepšie sedieť ako ležať, stáť než sedieť a hýbať sa ako stáť.