

KAKO NAJ UŽIVAM V GIBANJU?



Zakaj se gibam?

Najprej bi te rada povabila, da si odgovoriš na vprašanje: "Zakaj se gibam?"

Se gibaš zato, ker ti je telesna aktivnost, ki jo izvajaš pri srcu ali ker imaš občutek da je to nekaj, kar pač moraš početi?

Mogoče je to celo način s katerim si želiš spremeniti svoje telo na tak ali drugačen način.

Vzemi si kolikor časa potrebuješ in na spodnje vrstice napiši svoj 'Zakaj':

Telesna aktivnost mora biti nekaj, kar ti je všeč, nekaj po čemer se dobro počutiš. Če v gibanju ne uživaš, obstaja velika vrjetnost, da ga uporabljaš le kot orodje za manipulacijo izgleda telesa (izgubo maščobe/kilogramov).

Doker bo TO tvoj glavni razlog za gibanje, boš težko našla užitek v gibanju, saj bo vse vedno pogojeno z minimalnim trajanjem vadbe in porabo energije (kcal).

Prav zato moraš gibanje narediti v čim prijetnejšo izkušnjo.

Pri tem ti lahko pomaga naslednje vprašanje:

Kaj bi si želela početi in kako bi izgledalo tvoje gibanje, če ne bi imelo nobenega vpliva na tvoj izgled?

Npr. mučiš s tekom, ko bi ti v resnici veliko bolje prijal umirjen sprehod, ali pa hodiš na intenzivne skupinske treninge, ko bi veliko raje plavala.

Vzami čas in na spodnje vrstice napiši svoje odgovore:

Sedaj ko veš, kakšna vrsta gibanja ti je resnično všeč, je čas, da jo vključiš v svoj vsakdan.

Zgodilo se bo, da boš zaradi želje po spremembi telesa še vedno želela nazaj k telesnim aktivnostim, ki porabijo več energije in tudi to je ok.

Zapomni si le, da lahko v takem primeru hitro zgubiš motivacijo za gibanje in morda celo do gibanja dobiš odpor.

