

7 tipov, ako začať cvičiť a vydržať pri tom

Rozhodla si sa začať cvičiť? Gratulujem. Prvý krok k úspechu. Ak majú byť účinky trvalé, mala by si si ale uvedomiť, že to nepôjde zo dňa na deň. Chce to tvrdú prácu a hlavne motiváciu, ktorú mnohí strácajú po pár dňoch. Tu nájdeš pár tipov, ako ju znovu nájsť. Ver mi, že **po 6 týždňoch uvidíš prvé výsledky**. Potom, už na tom budeš závislá, a nebudeš chcieť prestať.



1. Vstávaj skôr

Je dokázané, že vstávanie každý deň skôr v rovnaké hodiny pomáha k lepším výsledkom. **Spánok je oveľa kvalitnejší keď spíš od 20:00 – 4:00**, než keď spíš rovnakých osem hodín od 22:00 – 6:00. Aj tak tie dve hodiny stráviš na sociálnych sieťach. Prečo radšej neísť spať, a ráno urobiť niečo, za čo si v budúcnu poďakuješ?

2. Začni pomaly

Keď budeš cvičiť každý deň hodinu a budeš sa do toho doslova nútiť, dlho ti to určite nevydrží. Prvý mesiac cvič 3 dni v týždni 30 minút, ďalší mesiac 3 dni v týždni hodinu a podobne. Urob ak ti to najviac vyhovuje. **Aj malý krok dopredu je posun.**

3. Založ si diár

Zapisovať si svoje výsledky a pokroky. Čo viac k tomu dodať? Pozrieť sa späť o dva mesiace a byť pyšná na to, kam ďaleko si to už dotiahla. No nechcela by si to vyskúšať? Ja viem, že áno. Tak to nevzdávaj.

4. Vytvor si tréningový plán

Tréningový plán je dobrý na to, aby si vedela, aké cviky chceš cvičiť, čomu sa chceš venovať. Či máš v pláne schudnúť, alebo nabrať svaly a mať nejaké tie “buchtičky”. **Napíš si na papier, alebo ešte lepšie, do tvojho nového diára cviky, ktoré ti vyhovujú najviac a pridaj počet opakovaní a sérii.** Alebo ak ti je lepšie, zapni si na YouTube cvičiace video a cvič podľa toho. Nastav si presný čas, ktorý chceš cvičení venovať. **Neskracuj ho. Robíš to pre seba. Podvádzala by si jedine seba.**

5. Kúp si športové pomôcky

Určite je lepší pocit cvičiť v pohodlnom športovom sete, ako v domácich teplákoch. **Kúp si dobrú podložku, nejaké činky, gumu na cvičenie, alebo kľudne tenisky na behanie.** Ver mi, že do tohto sa oplatí investovať.

Určite pozri na túto stránku, kde si niečo isto vyberieš: <https://www.topceny.sk/k/6014>

6. Navštevuj Fitness centrá

Možno pre teba bude lepšie, keď budeš medzi “svojimi”. Keď budeš vidieť ako sa tiež snažia, a že to ani po pár týždňoch snaženia nevzdávajú. Možno práve to pre teba bude dostatok motivácie. Čo ak si tam **napríklad nájdeš partnera**, s ktorým budeš môcť zdieľať tento koníček (prípadne pre niekoho životný štýl). **Kľudne si nájdi trénera**, ktorý ti so všetkým pomôže. Možností máš veľa. **Zapni si do slúchadiel hudbu, ktorá ti robí radosť, a hurá do toho!**

7. Používaj sociálne siete

Niekoho motivuje pozeráť sa na svoje telo v zrkadle. Iných zase motivuje, keď vidí ako sa telo mení iným ľuďom. Potrebujú vidieť čísla a štatistiky. Ak aj ty patíš k takým ľuďom, tak skús použiť Instagram aj na niečo iné, než len na sledovanie vtipných “meme”. **Začni sledovať fitness dievčatá, ktoré pridávajú fotky nie len seba ale aj svojich klientok.**

+ keď sme už pri tom internete, stiahni si nejakú **aplikáciu**. Je ich množstvo. Možno aj práve toto ti pomôže udržať sa v kondícii.

Nevzdávaj to!

Niektoré dni budú horšie. Niektoré dni sa ti nebude chcieť vstať z postele. Jediné čo musíš, je povedať si, že to zvládneš, a že výsledky budú stáť za to. **Musiš cítiť, že túžba mať krajšie a zdravšie telo je väčšia**, ako zostať ležať v posteli a len o tom snívať.

Viem, že budeš mať niekedy pocit, že už to nezvládaš, a chceš sa na to všetko vykašľať. **Ale presne za rok od tejto doby si poďakuješ, že si to neurobila.** Ver si, a budeš vidieť ako sa tvoje celé telo a dokonca aj myslenie zmení. Budeš vidieť aká veľká sila je v Tebe. **Jediné čo bolo potreba, bolo odhodiť prebytočný strach, a túto silu v sebe nájsť.**