

CEĻŠ UZ VESELĪGU

DZĪVESVEIDU – SOLI PA SOLIM

Veselīgs dzīvesveids ir apzināta ikdienas rīcība, kas veicina fizisko un emocionālo labsajūtu un palīdz uzlabot pašsajūtu, saglabājot veselību ilgtermiņā.



Skaidri definē mērķus



Motivācija palīdz **saglabāt apņēmību.**



Uzstādi mērķi! Tam jābūt – konkrētam, sasniedzamam, laika ierobežotam, reālam un izmērāmam.



Sāc ar mazām, viegli ieviešamām izmaiņām



Neuzticies tikai motivācijai un gribasspēkam – **veido jaunus ieradumus.**



Pakāpeniski palielini slodzi un koncentrējies uz ieradumu veidošanu:

- Izkāp dažas pieturas ātrāk no sabiedriskā transporta un pastaigājies.
- **Pievieno vairāk dārzeņu un augļu savām maltītēm.**
- **Atceries regulāri padzerties!**



Radikālas paradumu maiņas visbiežāk nerezultējas pozitīvās ilgtermiņa izmaiņās dzīvesveidā!

Esi konkrēts

Nosaki precīzu plānu, piemēram, "Katru dienu 30 minūtes pastaigāšos pēc darba".

Izvēlies konkrētus ēšanas paradumus, piemēram, "Trīs reizes nedēļā gatavošu mājās veselīgas vakariņas".

Izstrādā detalizētu plānu – sagatavo nedēļas plānu ar konkrētiem uzdevumiem, piemēram, "Otrdienās un ceturtdienās plkst. 18:00 apmeklēju jogas nodarbības".



Positīva pieeja

Fokusējies uz to, ko vari darīt, nevis uz to, ko jāatsakās. Piemēram, "Apēdīšu vienu augli dienā" ir efektīvāk nekā "Neēdīšu saldumus".

Pieņem neveiksmes kā daļu no procesa: Ikvienam gadās atkāpes no plāna, piemēram, izlaists treniņš vai neplānots našķis. Nekritizē sevi!



Videi ir nozīme



Radi sev atbalstošu vidi – atbrīvojies no neveselīgiem našķiem, sagatavo veselīgas uzkodas.



Turi sporta somu redzamā vietā, lai atgādinātu sev par fiziskām aktivitātēm.



Sagatavo maltītes iepriekš, lai būtu mazāk kārdinājumu pasūtīt neveselīgu maltīti.



Pieraksti savus mērķus un plānus, novietojot tos pie ledusskapja vai spoguļa, lai tie vienmēr būtu Tavā redzeslokā.



Atbalsts



Iesaisti draugus un kolēģus – organizē kopīgi 30 dienu soļu skaitīšanas izaicinājumu.



Atrodi treniņu partneri – kopīgi sportot ir motivējošāk un jautrāk.

Paslavē sevi un seko līdzi progresam



Fiksē progresu.



Uzraksti sev iedvesmojošu vēstuli.



Apbalvo sevi par sasniegumiem!