

Budowanie nawyku aktywności fizycznej

Aby zbudować nawyk, potrzebujemy odpowiedniej liczby powtórzeń (aby „wydeptać” ścieżkę automatycznych zachowań). Początkowo może to wydawać się trudne, ponieważ nasz mózg nie za bardzo lubi zmiany – wymagają one wysiłku. Naturalne jest to, że pojawia się opór.

Aby zbudować nawyk aktywności, warto:

1. **Wybrać jedną porę** (najlepiej nie przed snem, ani tuż po posiłku) na aktywność fizyczną. Tak, aby nam się to skojarzyło z jakąś konkretną czynnością, np. zjadamy obiad, idziemy poczytać książkę/gazetę, a kiedy odpoczniemy, idziemy ćwiczyć. I ważne, aby powtarzać to w podobnej sekwencji (np. zjedzenie obiadu i poczytanie książki będzie kojarzone przez nasz mózg z aktywnością – oczywiście po odpowiedniej liczbie powtórzeń). Oczywiście to tylko przykład, bo możemy mieć zupełnie inne skojarzenie. W pierwszym miesiącu można testować różne pory i zobaczyć kiedy nam wychodzi (rano, popołudniu – tu warto dopasować to pod swoje możliwości i preferencje).
2. **I ważne** – to ma być coś MAŁEGO. Czyli nie forsujemy się, zwłaszcza gdy mieliśmy dłuższą przerwę od ćwiczeń. Wtedy łatwo o kontuzję i zniechęcenie. Poza tym na krótką aktywność fizyczną łatwiej znaleźć czas, niż na dłuższą (żadne odkrycie). Warto zacząć od 3-4 minut dziennie (marszu w miejscu, jazdy na rowerku stacjonarnym/orbitreku). I tu ważne – w pierwszych dniach, nawet gdy chcesz ćwiczyć dłużej -przerywasz po 3 minutach.
3. W kolejnych dniach/tygodniach możesz **dolożyć po 2-3 minuty**.
4. Na początku regularność jest ważniejsza, niż długość ćwiczeń.
5. Warto ustalić plan minimum, czyli co zrobimy w sytuacji kryzysowej (brak czasu, zmęczenie, brak chęci), np. 2 przysiady, 5 pajacyków, dreptanie przy myciu zębów. Daje nam to ciągłość procesu i jest szalenie ważne w czasie zmiany nawyków żywieniowych (daje nam również poczucie sprawczości)
6. Warto nauczyć się rozróżniać przemęczenie od oporu/szukania wymówek. Kiedy organizm daje nam sygnał, że jest zmęczony lepiej odpocząć lub wyspać się. Musimy jednak rozróżnić go od oporu, który towarzyszy zmianie i wynika z wysiłku, który musimy włożyć. Właśnie po to warto zacząć od naprawdę małych rzeczy – aby pokonać ten opór (z czasem będzie naprawdę łatwiej, a kiedy już pocujemy korzyści wynikające z aktywności, jest duża szansa, że samodzielnie będziemy dążyć do wydłużenia czasu ćwiczeń).
7. Gorsze dni, „regres” czyli dni bez aktywności zapewne będą się zdarzały. I to jest normalne. Budowanie nawyków to taka mała przeprawa z samym sobą i warto tu odpuścić perfekcjonizm. Poniżej znajduje się tabela pomocnicza

Ulubiona forma aktywności fizycznej w przeszłości (no. Bieganie, pływanie, jazda na rowerze, joga, pilates, spacer)	Ile mam czasu w ciągu tygodnia? W jakie dni mogę wpleść dłuższą aktywność fizyczną, a w które plan minimum?
Czy lubię ćwiczyć w samotności? Czy w towarzystwie innych ludzi? Czy łatwo jest zmobilizować mi się samodzielnie do aktywności fizycznej?	Jakie mogę mieć korzyści z dodatkowej porcji ruchu? Do czego mi się to przyda?
Jaką formę ruchu przetestuję w najbliższym czasie? (mogą to być różne opcje)	Jaki będzie pierwszy, najmniejszy krok związany z aktywnością fizyczną (np. 5 skłonów rano, 3 minuty jazdy na rowerku)
<p>Wybierając formę aktywności fizycznej i ustalając pierwszy krok – nadajesz kierunek zmianom, które właśnie wprowadzasz w życie.</p> <p>Wybierając realne cele (nawet małe) dajesz sobie większą szansę na skuteczność.</p>	

W osobnym pliku załączam tabelę z wyzwaniem na 30 dni – polecam ją wydrukować i powiesić na lodówce/widocznym miejscu i odhaczać każdy dzień, w którym podjęliśmy aktywność fizyczną (można wpisać czas jej trwania).