

Hogyan állj neki az életmódváltásnak?

Min változtass? Étkezés - Mozgás -

Pihenés



- Vigyél rendszert az étkezésedbe!

- Vedd sorra milyen ételeket szeretsz!

- Húzd ki a listáról az „egészségtelen” ételeket!

- Ezeknek az ételeknek a reform változatát próbáld ki!

- Fogyassz minden nap zöldséget és gyümölcsöt valamilyen formában!

- Csökkentsd az adagokat (ha kell)!

- Főzz otthon!

- Légy kitartó!

- Ha busszal közlekedsz, szállj le 1 megállóval hamarabb, használj lépcsőt lift helyett!

- Alakítsd úgy a napirended, hogy jusson szabad idő, amit mozgásra tudsz majd fordítani!

- Keresd meg azt a mozgásformát, amit szívesen végzel!

- Tedd rendszeressé!

- Tűzz ki elérendő célokat a mozgás terén (pl. táv, idő)!

- Tanulj meg „énidőt” tartani.

- Találd meg, mi az ami kikapcsol. Pl. Olvasás, relaxáció.

- A megfelelő mennyiségű alvásról se feledkezz meg!

Mit **NE** tegyél?



- Kerüld a divatdiétákat!
- Ne koplalj!
- Ne azért kövess egy étkezési szokást, mert XY-nak az vált be! (Minden ember, minden szervezet más és máshogy is reagál.)
- Ne hagyd abba pár nap, vagy 1 hét után!
- Ne légy túl megengedő magaddal szemben! (Ha heti több félreévés is van, azzal teljesen semmissé teszed az egész fáradozásod lényegét)



- Ne egyből a legintenzívebb tornával kezdj! (Még ha erősnek és fittnek is érzed magad, de nem mozogtál rendszeresen, fokozatos hozzászoktatás kell)
- Ne add fel az első kudarcoknál, fáradtságnál, izomláznál!
- Ne kizárólag a mozgástól várj eredményeket!



- Ne mindig mászt helyezz magad és a pihenés elé!
- Túlzásba se ess, edzés helyett ne a pihenést válaszd (1-1 kivételes alkalom lehet)
- Ne légy türelmetlen! Hagyj időt magadnak és a szervezetednek a változásokra!
- Ne halld meg az „Úgyse fog menni!”, „Minek csinálod, így is jó vagy?!”, „Csak pénzkidobás!”, „Na még egyet vegyél, úgyse árt meg!” mondatokat! Legtöbbször azoktól fogsz ilyen mondatokat hallani, akik elbuktak vagy akik irigykednek.

Hogyan állj neki az életmódváltásnak?



Min változtass?



Vigyél rendszert az étkezésedbe!

- Vedd sorra milyen ételeket szeretsz, s fogyaszd ezek a reform változatát!
- Fogyassz minden nap zöldséget és gyümölcsöt valamilyen formában!
- Csökkentsd az adagokat (ha kell)!
- Főzz otthon!
- Légy kitartó!

Ha busszal közlekedsz, szállj le 1 megállóval hamarabb, használj lépcsőt lift helyett!

- Alakítsd úgy a napirended, hogy jusson szabad időd, amit mozgásra tudsz majd fordítani!
- Keresd meg azt a mozgásformát, amit szívesen végzel!
- Tedd rendszeressé!
- Tűzz ki elérendő célokat a mozgás terén (pl. táv, idő)!



Tanulj meg „énidőt” tartani.

- Találd meg, mi az ami kikapcsol. Pl. Olvasás, relaxáció.
- A megfelelő mennyiségű alvásról se feledkezz meg!

Mit NE tegyél?

- Kerüld a divatdiétákat! Ne koplalj!
- Ne azért kövess egy étkezési szokást, mert XY-nak az vált be! (Minden ember, minden szervezet más és máshogy is reagál.)
- Ne hagyd abba pár nap, vagy 1 hét után!
- Ne légy túl megengedő magaddal szemben! (Ha heti több félrehevés is van, azzal teljesen semmissé teszed az egész fáradozásod lényegét)
- Ne egyből a legintenzívebb tornával kezdj! (Még ha erősnek és fittnek is érzed magad, de nem mozgottál rendszeresen, fokozatos hozzászoktatás kell)
- Ne add fel az első kudarcoknál, fáradságnál, izomláznál!
- Ne kizárólag a mozgástól várj eredményeket!



Ne mindig mást helyezz magad és a pihenés elé! Törekedj a megfelelő alvásra!

- Túlzásba se ess, edzés helyett ne a pihenést válaszd (1-1 kivételes alkalom lehet)
- Ne halld meg az „Úgyse fog menni!”, „Minek csinálod, így is jó vagy?!” és „Csak pénzkidobás!” vagy „Na még egyet vegyél, úgyse árt meg!” mondatokat! Legtöbbször azoktól fogsz ilyen mondatokat hallani, akik elbuktak vagy akik irigykednek.

