

MAŽI ŽINGSNIAI

REIŠMINGI POKYČIAI

SUSIDURIATE SU SUNKUMAIS MAITINTIS SVEIKIAU, DAUGIAU JUDĖTI AR MESTI RŪKYTI? TIKĖTINA, KAD TIKROJI PROBLEMA - JŪSŲ PASIRINKTA ĮPROČIŲ KEITIMO METODIKA

KĄ SVARBU ŽINOTI, PRADEDANT UGDYTI SVEIKESNIUS ĮPROČIUS?

NUO KO PRADĖTI?



Užsirašykite norimus pakeisti įpročius.

Paklauskite savęs:

Kodėl aš tai darau? Kada pradėjau tai daryti?

Kokių pokyčių siekiu?

Trokštamą veiksmą susiekite su kitais kasdien atliekamais veiksmais, pvz., jei norite išgerti daugiau skysčių, kaskart pakilę nuo darbo stalo išgerkite stiklinę vandens.

Išsikelkite konkrečius ir įgyvendinamus tikslus. Kūnas nemėgsta radikalių pokyčių, todėl tikslus išskirstykite etapais. Pvz., jeigu karštus gėrimus saldinate, pirmiausiai naudojamo saldiklio kiekį sumažinkite ketvirčiu arbatinio šaukštelio, po savaitės saldiklio kiekį sumažinkite dar ketvirčiu šaukštelio ir t.t.

KAIP KEISTI SAVO APLINKĄ?

APLINKA TURI MOTYVUOTI SIEKTI NAUJŲ TIKSLŲ:

Pradėjus ugdytis naują įprotį, iš pradžių jam skirkite iki 2 min. Pvz., siekiant save motyvuoti bėgioti, apsiaukite bėgimo batelius ir išeikite į lauką. Pradėjus daryti ką nors teisingo, gerokai lengviau tai tęsti.



NORITE IŠGERTI DAUGIAU VANDENS?

Kas rytą prisipilkite kelis buteliukus vandens ir išdėliokite juos ten, kur būnate dažniausiai.



NORITE SVEIKIAU MAITINTIS?

Suplanuokite valgiaraštį iš anksto, kad keletą dienų turėtumėte jau paruošto sveiko maisto

SUNKU PRISIVERSTI SPORTUOTI?

Pasiruoškite sportinę aprangą, avalynę ir pasidėkite matomoje vietoje.



KAIP SĖKMINGAI LAIKYTIS PLANO?



Nesijauskite blogai, jei vieną dieną nepavyko laikytis plano - svarbiausia grįžti į vėžes jau kitą dieną.

Užsirašykite visus jau įgyvendintus veiksmus - pasiekimų įsivardinimas suteikia papildomos motyvacijos.

Būkite kantrūs - įpročiams išsiugdyti reikia laiko.



GERIAUSIĄ SAVĘS VERSIJĄ PRADĖKITE KURTI ŠIANDIEN!