

Sport jako předsevzetí! Jak dodržet předsevzetí déle než týden?



Patříte do skupiny lidí, kteří si neustále dávají nějaká předsevzetí? Toužíte začít sportovat a shodit pár kilo? pak si přečtěte, jak dodržet...

Patříte do skupiny lidí, kteří si neustále dávají nějaká předsevzetí? Toužíte začít sportovat a shodit pár kilo? pak si přečtěte, jak dodržet předsevzetí, že začneme sportovat a neskončit hned po prvním týdnu.

Nejen na začátku roku, ale naopak po celý rok, se lidé uchylují k sebereflexi a zhodnocení uplynulého roku. Přemítají nad tím, co se událo a jak se cítí, a to je vede k tomu některé věci v životě přehodnotit a změnit. Pokud si rádi dáváte předsevzetí a cíle, přečtěte si, jaké je vaše ideální [předsevzetí podle znamení](#).

1) Dávejte si menší cíle

Předsevzetí jsou cíle. Abychom jich dosáhli, musíme si je konkrétně stanovit. Zaměřit bychom se také měli na samotný proces. Nedávat si tedy předsevzetí typu: *Začnu více sportovat*, ale spíše: *Každé úterý ráno před prací budu chodit na dvě hodiny do posilovny*. Přečtěte si, [jak si správně přát](#).

2) Dávejte si cíle, které jsou blízko

Chyba také je, dávat si předsevzetí, jehož výsledky možná pocítíte až tak za rok. Proto si dávejte cíle, které jsou blízko. Pokud si tedy řeknete, že za rok uběhnete maraton, možná k tomu nikdy nedojde. Raději si řekněte, že za dva týdny chcete místo 3 kilometrů uběhnout pět. **Stanovení nereálných cílů** znamená většinou konec už na začátku. Vytváření menších met je důležité. **Zkuste měsíc po měsíci.**

3) Dvakrát týdně stačí

Dále je třeba zvolit správnou intenzitu cvičení. Někteří to mohou na začátku přepálit a mají ambice sportovat každý den a jít do toho s vervou. Nicméně pokud před tím vůbec nic nedělali, častou **spadnou do únavy a přetížení** a rychleji to pak vzdají. Pozor na svalovou únavu.

4) Když jednou selžete, nevzdávejte se

Dali jste si tedy za cíl, že budete každé úterý ráno běhat, ale jedno úterý nestiháte, nebo vám není dobře. Je to přirozené a rozhodněte byste se neměli trápit a vyčítat si, že jste jednou nešli. **Důležité je se nevzdat a v úsilí vytrvat.** Jít další týden a dát si třeba o kolečko více.

5) Vyberte si sport, co vás baví

Je důležité **vybrat si sport, který vás bude bavit** a nebudete ho brát pouze jako povinnost. Všichni chodí do posilovny, ale vám toto prostředí nevyhovuje? Nevadí, zkuste například sportovat venku nebo v malých prostorách, třeba [jógu pro začátečníky](#) nebo pilates.

6) Jak dodržet vaše předsevzetí? Odměňujte se!

Lidská bytost funguje spíše **na principu odměn než trestů**. Za každý cíl, který si v rámci předsevzetí dáte, se řádně odměňte - běžte do kina, na večeri, udělejte si procházku nebo si kupte něco hezkého na sebe. Odměna posiluje motivaci a výdrž a je příjemnou tečkou za tím méně příjemným.

7) Zkuste si najít parťáka

Jak se říká, **ve dvou se to táhne lépe**. Jít do sportování se svojí kamarádkou či přítelem vám může pomoci, protože skončit nebude tak snadné. Vždy tu totiž bude někdo (kromě vašeho svědomí, které můžete obejít), kdo vám bude říkat, ať to nevzdáváte. Navíc popovídat si s kamarádkou můžete místo nad vínem u běhání, a tím si i **zajistíte správnou tepovou frekvenci**.

8) Upravte váš jídelníček

Sportovní aktivity je možné doplnit i úpravou jídelníčku. Tak uvidíte výsledky rychleji. Vyzkoušejte [smoothie recepty na hubnutí](#).

Jak dodržet předsevzetí?

- Zvolte si sport, který nenaruší vaše denní povinnosti.
- Myslete na to, že sport a cvičení děláte pro sebe a pro vaše zdraví.
- Najděte si pravidelně čas, kdy si od tréninku odpočínáte.
- Stanovte si reálné cíle.

A co vy a předsevzetí? Dáváte si nějaké i v průběhu roku?