

# Физические нагрузки как полезная привычка

Самооценка (продолжение)

Проблема	Решение
<input type="checkbox"/> Мне стыдно	Постарайтесь изменить отношение к проблеме. Не сравнивайте себя с другими, сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и на достижении нужного вам состояния здоровья. Попросите друга или родственника первое время сопровождать вас на тренировках. Потом вы будете чувствовать себя увереннее и сможете заниматься самостоятельно.
<input type="checkbox"/> У меня пропала мотивация	Заранее планируйте свои действия. Выделите время для занятий спортом и отметьте его в календаре. Найдите напарника для тренировок. Купите абонемент в тренажерный зал или фитнес-клуб. Выбирайте формы физической активности, которые вам нравятся. Это может быть не только тренажерный зал, но и танцы, прогулки в парке и многое другое.
<input type="checkbox"/> Не могу по семейным обязательствам	Поговорите с родными и расскажите им о целях оздоровления, которые вы ставите перед собой. Попросите их помочь вам найти время для занятий. Проводите время активно с детьми и близкими, вместе гуляйте, бегайте в парке, играйте в подвижные игры.
<input type="checkbox"/> Я слишком устал	Планируйте тренировки на то время суток, когда вы испытываете наибольший прилив сил. Пересмотрите свой режим сна. Чтобы полноценно отдыхать, старайтесь спать ночью не менее 7 часов. Начните с 10-минутных упражнений, например с ходьбы. Может оказаться, что, немного размявшись, вы взбодритесь и решитесь на более длительную тренировку.

# Физические нагрузки как полезная привычка

## Самооценка (продолжение)

Что мешает вам вести активный образ жизни?

Проанализируйте результаты оценки своего образа жизни. Обдумайте описанные проблемы или добавьте свои собственные.

---

---

---

---

---

---

---

---

Что вы делаете, чтобы преодолеть сложности?

Воспользуйтесь приведенными выше методиками или придумайте свои собственные.

---

---

---

---

---

---

---

---