

5. PRONALAZAK SVOG NAČINA ZA AKTIVNOST

Nakon ovog izazova, shvatit ćeš zašto (ni)si bio/la tjelesno aktivan/a i osjećat ćeš se sigurnije da se zauzmeš za sebe te isprobaš aktivnosti koje TI zaista voliš raditi.

IZAZOVI

#1.

(30 MIN)



1. Zapiši vrste treninga ili aktivnosti koje si do sada radio/la.
2. Pored svake aktivnosti objasni zašto je radiš i za koga ili što.
3. Kojih se razloga možeš sjetiti da ostaneš tjelesno aktivan/a samo zbog sebe, a ne zbog drugih?

#2.

(45 MIN)



Razgovaraj s ljudima koji ti govore da bi trebao/la biti (više) tjelesno aktivan/a.

Pitaj ih:

- Zašto žele da budeš (više) tjelesno aktivan/a?
- Zašto misle da bi bilo bolje da si (više) tjelesno aktivan/a?
- Koje aktivnosti smatraju prikladnima za tebe?

Reci im:

- Kako se osjećaš kad ti kažu da bi trebao/la biti aktivniji/a.



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



-
- Što bi radije radio/la kada je riječ o tjelesnim aktivnostima.
 - Što ti treba od ljudi oko tebe kako bi bio/la tjelesno aktivan/a.
-

#3.

(10 DANA)



1. Otkrij koja vrsta tjelesne aktivnosti ti pruža zadovoljstvo ili dobar osjećaj. Isprobaj 3 različite aktivnosti tijekom sljedećih 10 dana.

To može biti kratka šetnja od 20 minuta svaki dan, vožnja biciklom ili trčanje, odlazak na posao/školu biciklom ili pješice, joga/pilates, plivanje, igranje nogometa s mladima iz susjedstva itd.

2. Nakon 10 dana isprobavanja različitih aktivnosti, zabilježi u kojoj si najviše uživao/la ili koja ti nije bila toliko loša.

"Tjelovježba poboljšava kvalitetu sna, posebno dubokog sna."



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

