



Чек-лист: Старт в спорте

Данный чек-лист для тех, у кого не хватает времени на спорт, для тех, кто не может перебороть силу воли, для тех, кто хочет, но в силу постоянной усталости не может начать тренировать свое тело. Измени свою жизнь. Пользуясь этим чек-листом ты сможешь поставить для себя правильные задачи и начать заниматься спортом.

Действуй!

☐ 1. Проверить свое здоровье

Вы получите свои показатели состояния здоровья. Сможете подобрать актуальную тренировку, соответствующую возможностям своего организма.

☐ 2. Пересмотреть свое окружение

Старайтесь больше общаться с теми людьми, которые вас поддержат и будут мотивировать. Не слушайте знакомых или друзей, которые будут вас подавлять.

☐ 3. Сделать правильный поход в магазин

В холодильнике всегда должны быть только полезные продукты. Не покупай ничего лишнего. Покупка спортивной экипировки простимулирует к занятию спортом.

☐ 4. Провести самоанализ

Подумайте над своим образом жизни. Все ли вас устраивает? Поставьте себе дополнительные цели: контроль алкоголя, полноценный здоровый сон, избавление от других вредных привычек.

☐ 5. Выбрать главную цель

Она должна быть конкретной и четкой. Например, сбросить вес (обязательно указать количество кг), или набрать мышечную массу, или пробежать 10 км за час и т.д.

☐ 6. Выполнять домашние тренировки

Перед тем как идти в тренажерный зал, начните регулярно заниматься дома. Эти тренировки должны быть легкие, помогающие настроиться к только предстоящей

тяжелой работе. Заниматься дома нужно каждый день, примерно по 15-20 минут.

☐ 7. Купить абонемент в тренажерный зал

Первые тренировки начинайте с фитнес – инструктором, так как он наиболее профессионально подберет для вас правильный комплекс упражнений

☐ 8. Правильно питаться

Вместе со стартом в спорте начните правильно питаться. Посоветуйтесь с диетологом. И самое главное пейте не меньше 1,5 – 3 литров воды в день

☐ 9. Найти напарника

В компании знакомых людей будет легче начать заниматься. Небольшое дружеское соперничество всегда на пользу.

☐ 10. Посмотреть мотивирующие видеоролики, прочитать мотивирующие книги

Правильная мотивация – путь к успеху. Посмотрите видео или почитайте мотивирующие книги. Сделайте вывод: Они нашли в себе силы, а значит и я смогу.

☐ 11. Фиксировать результат

Каждый день, раз в неделю или две, раз в месяц записывай свои результаты, в зависимости от выбранной цели. Например, если твоя цель похудеть - измеряй свои параметры (объем груди, талии, бедер, а также вес), если твоя цель пробежать 10 км за час - фиксируй свои ежедневные показатели в беге.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?