**Postanowienia noworoczne: jak ich dotrzymać?**

**Jak wynika z badań, najwięcej postanowień noworocznych dotyczy zmiany stylu życia. W Nowym Roku zwykle chcemy schudnąć, więcej się ruszać i zdrowiej się odżywiać. Podpowiadamy jak zrealizować zamierzone cele.**

## **Jak dotrzymać postanowień noworocznych?**

Składanie postanowień noworocznych przychodzi nam z łatwością, gorzej wygląda sprawa z ich realizacją. Początkowy entuzjazm zwykle opuszcza nas już po kilku pierwszych tygodniach, a na koniec roku pojawiają się wyrzuty sumienia, że znów nic nie zmieniliśmy w swoim życiu. Tymczasem by osiągnąć sukces wystarczy tylko nieco zmienić podejście i pamiętać o kilku prostych zasadach.

### **Nie obiecuj zbyt wiele**

Nie wymagaj od siebie zbyt wiele i nie składaj całej listy postanowień noworocznych. Wybierz jedno, dwa, trzy, które są dla Ciebie najważniejsze i to na nich skup całą swoją energię. Stawiaj sobie realne do osiągnięcia cele, którym będziesz w stanie sprostać. Zwróć uwagę by były one jasno sprecyzowane i mierzalne, wtedy łatwiej będzie Ci skupić się na ich realizacji i monitorować efekty.

### **Realizuj jedno postanowienie jednocześnie**

Jeśli zdecydowałaś się na więcej niż jedno postanowienie noworoczne, na początku i tak realizuj je pojedynczo, jedno po drugim. Dopiero gdy jeden nawyk wejdzie Ci w krew, przejdź do realizacji kolejnego. Dzięki temu zmiany w Twoim życiu nie będą zbyt gwałtowne i łatwiej będzie Ci je przeprowadzić, a wytrwanie w jednym postanowieniu wzmocni Twoją wiarę w siebie i sprawi, że kolejne przyjdzie Ci już łatwiej.

### **Działaj małymi kroczkami**

Pamiętaj, że podczas wprowadzania zmian najskuteczniej sprawdza się metoda małych kroków. Chcesz zacząć ćwiczyć? Nie rzucaj się na głęboką wodę i nie obiecuj od razu, że będziesz ćwiczyć codziennie przez godzinę. Szczególnie, jeśli wcześniej prowadziłaś siedzący tryb życia i nie uprawiałaś sportu wcale. Zacznij od 10-15 minut trzy razy w tygodniu i stopniowo wydłużaj ten czas oraz zwiększaj częstotliwość. Zobaczysz, że z czasem stanie się to dla Ciebie tak normalne jak mycie zębów i nawet nie zauważysz, gdy dojdziesz do upragnionego celu.

### **Rozpisz szczegółowy plan**

Ogólnikowe hasła typu ”schudnę”, “zacznę ćwiczyć” nie wnoszą nic konstruktywnego i nie motywują do działania. Dlatego jeśli naprawdę chcesz coś zmienić, przygotuj szczegółowy plan. Jasno sprecyzuj co chcesz w tym roku osiągnąć i jak zamierzasz to zrobić. Unikaj przy tym sformułowań “spróbuję”, “postaram się”, które z góry zakładają usprawiedliwienie dla ewentualnej porażki. Powiedz raczej “zrobię”, “będę” – to wzmocni Twoją pewność i determinację.

## **Jak schudnąć w Nowym Roku?**

Kluczem do sukcesu by schudnąć w Nowym Roku i więcej się ruszać, jest wybór odpowiedniej aktywności fizycznej. Nie sugeruj się modą na siłownię czy bieganie, jeśli dla Ciebie ten rodzaj sportu jest katorgą. Inaczej szybko się zniechęcisz i podświadomie sama będziesz szukać wymówek byle tylko uniknąć treningu.

*Jaki rodzaj aktywności w takim razie wybrać? Najlepiej taki, który nie będzie się kojarzył ze sportem tylko z dobrą zabawą. Fitness na trampolinach czy zajęcia bungee fitness pozwolą zapomnieć, że jesteśmy na treningu. Doskonale sprawdzą się w tej roli również kursy tańca oraz sporty walki np. krav maga. A jeśli cierpliwość nie jest naszą mocną stroną i zależy nam na szybkich efektach, postawmy na trening EMS, który dzięki wykorzystaniu elektrostymulacji mięśni, gwarantuje osiągnięcie widocznych rezultatów w znacznie krótszym czasie*. – wyjaśnia Anna Wais z serwisu Prezentmarzeń.

Początek Nowego Roku to doskonała okazja do wprowadzenia zmian w swoim życiu. Jeśli podejdziemy do tematu we właściwy sposób, mamy naprawdę duże szanse na sukces. Właściwa motywacja, realny do osiągnięcia cel i stawianie małych kroczków każdego dnia pozwolą osiągnąć upragniony cel, byś za 365 dni można było z dumą spojrzeć w lustro i powiedzieć – zrobiłam to!