

SPREMENITE SVOJE NOVOLETNE ZAOBLJUBE V RESNIČNE ODLOČITVE

1. Začnite z majhnimi koraki

Za začetek bo dovolj, da v svoje življenje vnesete nekaj manjših sprememb, na primer en zdrav obrok več na dan, pol ure spanja več, vadba enkrat tedensko ... Spremljajte napredek in ko navada preide v rutino, si zastavite nov cilj.



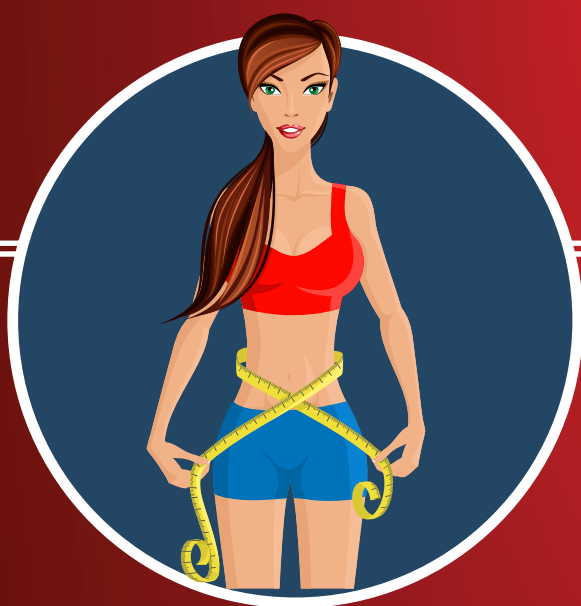
2. Delujte dan za dnem

Včasih dan ne gre po načrtu. Če se prekršite pri prehrani, izpustili vadbo ali drug pomemben korak do svojega cilja, še ni treba, da zaobljubo vržete v koš. Jutri je nov dan!



3. Poiščite svoj način

Preizkusite več dejavnosti, ki vas zanimajo, in izberite tiste, v katerih najbolj uživate. Tako boste aktivnost lažje vključili v svoj vsakdan.



4. Združite se

Izzivov se lotite z osebo, ki ima podobne cilje. Podporo lahko poiščete tudi v spletnih skupnostih, izmenjujte si zdrave recepte in izkušnje. Ostati na progi je veliko lažje ob podpori navijačev in somišljenikov.



5. Nagradite se

Vsako pozitivno spremembo si zamislite kot zmago. Ko navada preide v rutino in ste pri doseganju svojega cilja učinkoviti, se nagradite in motivirajte za nove uspehe!