

چگونه همیشه تندرست و قیاق بمانیم؟

ISNA



اگر می‌خواهید ورزش برنامه‌های همیشگی‌تان باشد، برای آن دلیل داشته باشید؛ مثل کاهش استرس، افزایش انرژی و پیدا کردن دوست جدید



در یک ماه نخست شروع ورزش، برنامه‌ای سبک داشته باشید تا خسته و دلزده نشوید



تصور نکنید که حتماً باید از ورزش لذت ببرید، بلکه پیدا کردن حس خوب پس از ورزش اهمیت بیشتری دارد



از تعیین اهداف بزرگ خودداری کنید؛ با هدف‌های قابل دسترس، به ادامه ورزش امیدوارتر می‌شوید



ورزش کردن را با کارها و برنامه‌های دیگر خود ترکیب کنید؛ مثل دوچرخه‌سواری تا محل کار



برای ورزش برنامه‌ریزی کنید، به آن اولویت دهید و آن را به عادت تبدیل کنید



اگر برای ورزش، زود از خواب بیدار می‌شوید، ساعت یا موبایل را جایی بگذارید که هنگام زنگ خوردن، مجبور به راه رفتن شوید



از قانون «چهار روز» استفاده کنید؛ یعنی نباید از زمان آخرین تمرین ورزشی‌تان بیش از چهار روز گذشته باشد



با پیشرفت در تمرینات ورزشی، به خود جایزه دهید



تمرینات ورزشی را متناسب با توانایی جسمانی خود انجام دهید



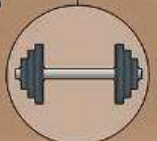
می‌توانید برای نظارت بر روند پیشرفت خود، از اپلیکیشن‌های ورزشی کمک بگیرید



در صورت مصدومیت، با پزشک درباره چگونگی بازگشت به تمرینات مشورت کنید



لازم نیست به مدت طولانی ورزش کنید؛ ۱۵ دقیقه هم می‌تواند کافی باشد



اگر مجبور هستید ساعات زیادی در خانه بمانید، در خانه ورزش کنید