



BETRI HEILSA

Lífsstílsþjálfun

Tími 16 - Baksýnisspegill og næstu skref

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða:

- Árangurinn af áttakinu
- Varanleg lífsstílsbreyting
- Markmið næstu 8 mánuðina
- Eftirfylgd einu sinni í mánuði?

Áskoranir vikunnar:

- 150 mínútur af hreyfingu

Góð ráð:

- Haltu áfram að prófa nýjar leiðir í hollustu og hreyfingu
- Fagnaðu árangrinum - vertu stolt(ur) af þér
- [Greinasafn SÍBS](#)



Þín markmið næstu 6 mánuði ?

Hreyfing - næstu 8 mánuði mun ég hreyfa mig a.m.k. 150 mínútur á viku og halda áfram að gera styrktaræfingar.

Mataræði - næstu 8 mánuði ætla ég að annaðhvort að halda þeirri þyngd sem ég er nú komin(n) í eða missa ____ kg til viðbótar.



Fögnum árangrinum

- Leyfðu öðrum að fylgjast með á Facebook
- Verðlaunaðu þig þegar þú nærð markmiðum
- Haltu utan um framvinduna (þyngd, hreyfingu, mataræði, fatastærð)
- Póstaðu jafnvel fyrir og eftir myndum á Facebook eða prentaðu þær út þér til áframhaldandi hvatningar
- Þakkaðu fjölskyldu, vinum og samstarfsfélögum veittan stuðning
- Mátaðu fötin sem eru nú of stór
- Styddu við aðra sem vilja feta í fótspor þín - láttu gott af þér leiða



Að takast á við áskoranir

- **Mér leiðist** - Settu þér ný markmið, kepptu við félagana, prófaðu nýjar uppskriftir, hreyfðu þig meðan þú horfir á sjónvarpið, hreyfðu þig með fjölskyldu og vinum.
- **Hópurinn hittist ekki einu sinni í viku** - Haldið hópinn og hittist áfram vikulega eða sjaldnar, finndu annan hóp, ættum við að hittast einu sinni í mánuði næstu 8 mánuði?
- **Ég er búin(n) að léttast mikið og ná mínum markmiðum** - Minntu sjálfa(n) þig á kosti þess að lifa vel, settu þér ný markmið um að léttast/styrkjast eða auka hreyfingu.
- **Að gefast upp** - Vertu jákvæð(ur), fylgdu 5 skrefum í lausn vandamála: Lýstu vandamálinu, settu fram valkosti, veldu bestu valkostina, gerðu áætlun og prófaðu þig áfram.
- **Ég léttist hægar en áður** - Það er eðlilegt að léttast mest fyrst. Haltu áfram að byggja upp vöðvamassa (vöðvar eru þyngri en fita), hreyfa þig, borða hollt, fylgjast með mataræði og hreyfingu.
- **Ég náði ekki þeim árangri sem ég vonaðist eftir** - Fagnaðu þeim árangri sem þú þó náðir, settu þér ný markmið og gerðu áætlun um hvernig þú nærð þeim.



Þangað til næst?

Í vikunni ætla ég að:

- hreyfa mig í 150 mínútur
- Setja mér markmið um hreyfingu og mataræði fyrir næstu 8 mánuði

Í lok vikunnar og áfram þá spyrjum við okkur:

1. Hvað gekk vel?
2. Hvaða hindrunum mætti ég?
3. Hvað get ég bætt og hverju get ég breytt fyrir næstu vikur og mánuði?

