



Lean Fitness

Personal Trainer

10 dicas para você se sentir motivado a se exercitar diariamente



ÍNDICE

Capítulo 1- O que significa motivação?	01
Capítulo 2- O que é motivo?	02
Capítulo 3- 10 Dicas para Motivação	03
Capítulo 4- Recomendação	14

1| O que significa motivação?

Energia, necessidade, desejo que regula a direção, intensidade e persistência do comportamento e é dirigida a certos objetivos. É aquilo que dá energia, direciona, mantém e sustenta um comportamento. O termo é usado para os estados e processos psicológicos conscientes e inconscientes, hereditários e aprendidos que na linguagem comum é descrito pelos termos: afeto, motivo, necessidade, urgência, atitude, sentimento, interesse, desejo, vontade etc. A motivação ocorre antes, durante e depois da atividade esportiva.

2| O que é motivo?

Motivo é qualquer fator que estimule ou contribua para um esforço consciente em direção a uma meta. Estes fatores são importantíssimos para quem faz qualquer atividade, pois você tem sempre que ter um objetivo e se empenhar para alcançá-lo.

Assim, muitas pessoas, principalmente as que não gostam de fazer exercícios, apesar de saberem a necessidade que temos de fazê-los para termos uma vida saudável, precisam de um fator motivante para arrumar um tempinho e se exercitar com regularidade.

3| Dez dicas para você se sentir motivado a se exercitar diariamente



Este tema é muito vasto e sem dúvida os fatores motivacionais variam de pessoa para pessoa. Mas, no geral, os 10 motivos que têm dado mais resultados são:

3.1 | DICA 1

Conhecer os benefícios dos exercícios físicos: nós somos mais motivados a fazer coisas que serão benéficas para nós. Quanto mais nós nos beneficiamos, mais nós ficamos entusiasmados. Por exemplo, se eu dissesse para você que te daria um milhão de dólares para você caminhar 30 minutos amanhã de manhã, você aceitaria? É lógico que você aceitaria! As vantagens do exercício não são tão convincentes como essa, mas elas são de grande estímulo! Você irá se beneficiar tremendamente do exercício consistente. Para muitas pessoas isso é muito motivante!.

3.2| DICA 2

5

Crie sua lista pessoal de razões deixe um pedaço de papel e uma caneta próximos de você por alguns dias. Anote CADA motivo que você lembrar para você querer ficar saudável, com um bom preparo físico e perder peso através de exercícios consistentes. Exemplo: Ser capaz de vestir todas as roupas do seu armário. Ser capaz de desfrutar uma vida longa e saudável. Não se sentir desconfortável em público. Não ficar sem fôlego ao subir escadas. Ser capaz de fazer coisas "agitadas" com sua família e amigos. Ser capaz de vestir roupas bonitas.. Faça uma lista longa, extensa. Isto pode não parecer importante, mas é crítico você poder ler esta lista quando sua motivação para exercitar está diminuindo. É um modo poderoso para se sentir "re-motivado" rapidamente!

3.3| DICA 3

Se exercite com um amigo ou em casal. Segundo as estatísticas, pessoas que fazem exercícios acompanhadas são mais bem sucedidas em se exercitar consistentemente. Saber que alguém espera por você para se exercitarem juntos pode ser uma grande motivação para você aparecer e concluir seu exercício!



3.4| DICA 4

O exercício deve ser a primeira coisa pela manhã, todas as manhãs. Se você está levando a sério essa história de se exercitar, então aja com seriedade sobre o assunto. Nossos corpos foram feitos para serem ativos em uma base diária e quando nós estamos ativos, todos os tipos de coisas maravilhosas acontecem. Nós conseguimos até saúde e boa forma! As pessoas que se exercitam de seis a sete dias na semana, sendo o exercício a primeira coisa que elas fazem pela manhã, são mais bem sucedidas em se exercitar consistentemente, do que aquelas que o fazem dois ou três dias por semana. Não precisa ser um treinamento gigantesco todos os dias. Vá lá fora e ande 30 minutos.

3.5| DICA 5

8



Treine para uma caminhada local de 5km ou 10km ou corrida na sua região. Isso pode ser uma grande motivação para o exercício numa base regular. Eu tenho visto muitas pessoas se transformarem de viciados em televisão em magros, quer dizer, máquinas de exercício, porque elas decidiram entrar e treinar para uma competição como esta. Não pense que você não consegue. Você pode fazer isso sim!

3.6| DICA 6

Dê uma recompensa a si mesmo! Por exemplo, negocie consigo mesma e estipule uma meta mensal. A cada meta conquistada se dê um presente.



3.7| DICA 7

10



Anote seus recordes: Anote seu tempo de exercício (em minutos) a cada dia. Anote o total de corrida para o mês e o ano. Calcule sua média de tempo de exercício por dia. Use algum grande objetivo.

Faça com que seu exercício seja o mais agradável possível. Por exemplo, se você caminha, você pode querer começar com uma boa lista de [música para ouvir](#). Por outro lado, você pode justamente preferir paz e tranquilidade. Faça o que for para tornar o exercício mais agradável para você. Vai ser muito mais provável você se [exercitar](#) consistentemente se você gostar disso.



Use tênis apropriados para o exercício que você está fazendo. Ferimentos afetam seriamente sua motivação para os exercícios. A maioria das pessoas, especialmente aquelas que caminham e correm, usam seus tênis por muito tempo. Tênis gastos causam maior propensão a ferimentos.



3.10| DICA 10

13

Veja os resultados e receba elogios. Isso é realmente motivante!
INVISTA NISTO!.



Alimente-se bem e procure sempre um profissional capacitado para orientação e fazer o acompanhamento de seus exercícios , isso com certeza vai te fazer sentir-se motivado mais motivado .



BONS TREINOS E ATÉ A PRÓXIMA