Poznań, 20.12.2016 r.

*Informacja prasowa*

**Ze skutecznym postanowieniem w nowy rok – 4 kroki**

**Prawie połowa ludzi regularnie wyznacza sobie noworoczne postanowienia – tak wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z University of Scranton. Większość z tych zamierzeń dotyczy prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia oraz osiągnięcia zgrabnej i wysportowanej sylwetki. Niestety tylko niewielki procent postanowień „przeradza” się w codzienne nawyki. W jaki sposób można pomóc sobie zrealizować noworoczne cele i co najważniejsze, konsekwentnie się ich trzymać?**

W styczniu siłownie i kluby fitness są zazwyczaj zatłoczone. Z każdym kolejnym tygodniem liczba osób, które regularnie odwiedzają te miejsca jednak spada. Niełatwo zmienić swoje nawyki, a ciężka i wytrwała praca nad ciałem, przy jednoczesnym wypełnianiu codziennych obowiązków to często prawdziwe wyzwanie.

**1. Precyzyjnie wyznaczyć cel**

Spora część osób rzuca się na przysłowiową „głęboką wodę” i w nowym roku rozpoczyna trening lub dietę, które są dla nich zbyt ciężkie i niejasno określone. Zmęczenie oraz brak natychmiastowych efektów łatwo zniechęcają do kontynuowania rozpoczętego procesu.

*- Często popełnianym błędem są zbyt ogólne zamierzenia. Noworoczne cele powinny być precyzyjnie określone, dlatego zamiast zakładać, że „zmienimy swoją sylwetkę” lub „zaczniemy się lepiej odżywiać” , powinniśmy wyznaczyć sobie konkretne zadania np. „od jutra będę chodzić na siłownię 3 razy w tygodniu” lub „od poniedziałku zrezygnuję z picia porannej kawy”* – mówi Małgorzata Segiet z firmy Diet & More.- *W ten sposób nasz mózg otrzyma konkretną instrukcję i łatwiej będzie nam pozostać konsekwentnym w swoich planach* – dodaje.

**2. Iść małymi krokami**

Myśląc o swoich postanowieniach noworocznych, warto być realistą, gdyż zbyt wygórowane cele mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Nawet jeżeli do zrzucenia ma się 25 kilogramów, na początku warto założyć sobie, że schudnie się np. 5 kg w 2 miesiące. Poprzez realizację mniejszych celów łatwiej określać kolejne etapy drogi do wymarzonej formy. W wyznaczeniu optymalnego noworocznego postanowienia sportowego mogą z kolei pomóc badania wydolnościowe.

*- Znając dokładnie stopień wytrenowania organizmu, można określić jego realne możliwości i sformułować cel na dany sezon. Przy pomocy wyników takich badań wyznacza się też plan treningowy, dzięki któremu dana osoba może zrealizować swoje postanowienia szybciej, efektywniej i bezpieczniej* – wyjaśnia Paweł Życki, trener personalny z Diet & More.- *Każdy organizm jest inny, dlatego droga do tego samego celu również bywa różna: krótsza, dłuższa, mniej lub bardziej intensywna. Trening dostosowany do danego organizmu zawsze będzie bardziej skuteczny –* dodaje.

Dobrym sposobem na rozpoczęcie działania jest wyznaczenie sobie „pierwszego kroku” (od którego zacznie się realizację postanowienia) i wykonanie go w przeciągu 24 godzin. Zadanie powinno być proste i krótkie. Jeżeli na przykład chce się zacząć biegać, najpierw należy kupić odpowiednie obuwie, a żeby zacząć ćwiczyć – karnet na siłownię. Pomocne jest także wypisanie swoich celów na kartce papieru wraz z uzasadnieniem, dlaczego chce się daną rzecz osiągnąć. Ułatwia to zmotywowanie się do dalszej pracy w chwilach słabości.

**3. Znaleźć „sojuszników”**

Kiedy ma się już odpowiednie postanowienie noworoczne, warto poszukiwać okazji do tego, by wytrwać w nim jak najdłużej.

*- Najlepiej znaleźć kogoś, kto poprowadzi nas przez drogę do celu albo przynajmniej ludzi, z którymi można wspólnie realizować noworoczne postanowienia: chodzić na siłownię, biegać, nie jeść słodyczy, w skrócie: nawzajem motywować się i wspierać w drodze do celu* – dodaje Małgorzata Segiet z Diet & More. - *Wystarczy skorzystać z portali społecznościowych czy ogólno dostępnych aplikacji, by na bieżąco dzielić się swoimi osiągnięciami z innymi, otrzymywać od nich wskazówki i wirtualne dowody uznania. Nie powinna być to główna motywacja do działania, ale zawsze może się przydać, zwłaszcza, że deklaracja złożona publicznie jest bardziej wiążąca* – dodaje.

**4. Weryfikować, nagradzać, urozmaicać**

Warto wprowadzić również system nagród i kar dla samego siebie. Po tygodniu zrealizowanych zgodnie z planem treningów można wyznaczyć sobie ciekawą nagrodę (np. wyjście do kina lub zakup nowego gadżetu związanego z realizacją celu). Z kolei karą może być np. 15 minut dodatkowego spaceru, urozmaicone zmienioną trasą, ulubioną muzyką czy zdrową przekąską czekającą na mecie. To, co ważne w postanowieniach noworocznych to również brak monotonii. Istnieje wiele różnych sposobów, które pomagają osiągać te same cele, np. do wymarzonej sylwetki można dojść biegając, ale też tańcząc zumbę czy skacząc na trampolinach.

Warto zachować koncentrację w początkowym, najtrudniejszym etapie – mówi się, że wystarczy 21 dni regularnego wykonywania danej czynności, by się do niej przyzwyczaić. Po przełamaniu pierwszego kryzysu nie ma się gwarancji, że wkrótce nie nadejdzie kolejny, jednak wbrew pozorom małymi krokami łatwiej dojść do celu. Satysfakcja płynąca z efektów wytrwałej pracy zawsze wynagradza cały trud i niedogodności wcześniejszej drogi.

**O Diet & More**

Diet & More promuje szeroko pojęty zdrowy styl życia. Pełen pasji zespół wykorzystuje swoją wiedzę oraz wieloletnie doświadczenie, aby pomagać ludziom zachowywać równowagę między ciałem a umysłem. Doświadczony trener fitness Paweł Życki przeprowadza badania wydolnościowe (na spirometrze przenośnym MetaLyzer®3B) i pomaga układać plany treningowe. Gosia Segiet, wykwalifikowany coach i współzałożycielka Diet & More dba o pozytywną motywację i systematyczną pracę każdego z klientów. Z kolei fizjoterapeutka Olga Włodarczyk dba o ich zdrowie i właściwą regenerację. Razem pomagają ludziom zmieniać swoje życie i osiągać zamierzone cele. Diet & More współpracuje również ze sportowcami i bierze udział w licznych imprezach tematycznych. Szczegóły na stronie <http://www.dietandmore.pl>.

**Dodatkowych informacji udziela:**

Michał Wylegała  
Prelite Public Relations  
Tel: +48 695 393 750  
E-mail: [m.wylegala@prelite.pl](mailto:m.wylegala@prelite.pl)