

# CEĻŠ UZ VESELĪGU

## DZĪVESVEIDU – SOLI PA SOLIM

Veselīgs dzīvesveids ir apzināta ikdienas rīcība, kas veicina fizisko un emocionālo labsajūtu un palīdz uzlabot pašsajūtu, saglabājot veselību ilgtermiņā.



### Skaidri definē mērķus



**Motivācija palīdz saglabāt apņēmību.**



**Uzstādi mērķi!** Tam jābūt – konkrētam, sasniedzamam, laika ierobežotam, reālam un izmērāmam.



### Sāc ar mazām, viegli ieviešamām izmaiņām



Neuticiet tikai motivācijai un gribasspēkam – **veido jaunus ieradumus.**



**Pakāpeniski palielini slodzi un koncentrējoties uz ieradumu veidošanu:**

- Izkāp dažas pieturas ātrāk no sabiedriskā transporta un pastaigājies.
- **Pievieno vairāk dārzeņu un augļu savām maltītēm.**
- **Atceries regulāri padzerties!**



**Radikālas paradumu maiņas visbiežāk nerezultējas pozitīvās ilgtermiņa izmaiņās dzīvesveidā!**

### Esi konkrēts

**Nosaki precīzu plānu,** piemēram, "Katru dienu 30 minūtes pastaigāšos pēc darba".

**Izvēlies konkrētus ēšanas paradumus,** piemēram, "Trīs reizes nedēļā gatavošu mājās veselīgas vakariņas".

**Izstrādā detalizētu plānu** – sagatavo nedēļas plānu ar konkrētiem uzdevumiem, piemēram, "Otrdienās un ceturtdienās plkst. 18:00 apmeklēju jogas nodarbības".



### Positīva pieeja

**Fokusējies uz to, ko vari darīt,** nevis uz to, ko jāatsakās. Piemēram, "Apēdīšu vienu augli dienā" ir efektīvāk nekā "Neēdīšu saldumus".

**Pieņem neveiksmes kā daļu no procesa:** Ikvienam gadās atkāpes no plāna, piemēram, izlaists treniņš vai nepaplānots našķis. Nekritizē sevi!



### Videi ir nozīme



**Radi sev atbalstošu vidi** – atbrīvojies no neveselīgiem našķiem, sagatavo veselīgas uzkodas.



**Turi sporta somu redzamā vietā,** lai atgādinātu sev par fiziskām aktivitātēm.



**Sagatavo maltītes iepriekš,** lai būtu mazāk kārdinājumu pasūtīt neveselīgu maltīti.



**Pieraksti savus mērķus un plānus,** novietojot tos pie ledusskapja vai spoguļa, lai tie vienmēr būtu Tavā redzeslokā.



### Atbalsts



**Iesaisti draugus un kolēģus** – organizē kopīgi 30 dienu soļu skaitīšanas izaicinājumu.



**Atrodi treniņu partneri** – kopīgi sportot ir motivējošāk un jautrāk.

### Paslavē sevi un seko līdzi progresam



**Fiksē progresu.**



**Uzraksti sev iedvesmojošu vēstuli.**



**Apbalvo sevi par sasniegumiem!**