

చిన్నగా మొదలుపెట్టి

మొదట్లో చేయగలిగే పనులతో ప్రారంభించాలి. ఓ పది నిమిషాల నడకతోనే తేడా కనిపిస్తుంది. క్రమంగా మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుకుంటూ పోవాలి.

వాస్తవ లక్ష్యాలు

నిస్సత్తువ ఆవహించకుండా ఉండాలంటే మీరు సాధించగలిగే లక్ష్యాలను మాత్రమే మీ ముందు ఉంచుకోండి.

ఆనందించే కార్యక్రమాలు

వ్యాయామాలను మీరు హాయిగా చేయగలిగే వాటినే ఎంచుకోవాలి. డాన్సింగ్, ఈత కొట్టడం ఏదైనా సరే దాన్ని ఆనందంతో చేస్తే బోర్గా అనిపించదు.



సాంకేతిక సహకారం

ఫిట్నెస్ యాప్స్ను ఉపయోగించుకోవాలి. మీ పురోగతి ఎలా ఉందో వాటి ద్వారా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.



ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవనశైలిలో నిస్సత్తువ ఆవహించడం, వ్యాయామం అంటే ఉత్సాహం అంతగా ఉండదు. అయితే, శారీరకంగా, మానసికంగా బలంగా ఉండాలంటే నిరంతరం చురుగ్గా ఉండటం కీలకం. ఎప్పుడైనా నిస్సత్తువగా అనిపిస్తే మిమ్మల్ని మీరు ఉత్సాహపర్చుకోవడానికి ఆచరణ సాధ్యమైన కొన్ని వ్యూహాలను అమలుచేయాలి.

అండగా కొందరు

మీ స్నేహితులతో కలిసి వ్యాయామం చేయండి. మీ ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలను వారితో పంచుకోండి. అలా మిత్రుల మద్దతు పొందండి.

శరీరాన్ని వినండి

మీ శరీరం ఏం చెబుతుందో వినండి. మీకు కష్టంగా అనిపించే పనులకు వెళ్లకూడదు. తీవ్రమైన అలసట ఉన్నప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీ సెలవు రోజులను శరీరం కుదురుకోవడానికి ఓ అవకాశంగా మలుచుకోవాలి.

రోజువారీ పనుల్లో కదలిక

పై అంతస్తుకు వెళ్లడానికి లిఫ్ట్ బదులుగా మెట్లెక్కడం, దగ్గరలో ఉన్న ప్రదేశాలకు నడుస్తూనే, సైకిల్పైనే వెళ్లడం చేయాలి. ఇలాంటి చిన్నచిన్న మార్పులు వ్యాయామానికి ప్రత్యేకంగా సమయం కేటాయించే అవసరం లేకుండానే మిమ్మల్ని చురుగ్గా ఉంచుతాయి.



నిద్ర పోషకాహారం

రోజంతా శక్తి సరిపోయినంత ఉండాలంటే తగినంత నిద్ర అవసరం అనే సంగతి మరిచిపోవద్దు. అలానే తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తేలికైన ప్రోటీన్లు, ముతకధాన్యాలతో కూడిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

ప్రయోజనాలపై దృష్టి

వ్యాయామంతో వచ్చే సానుకూల ఫలితాలను పునశ్చరణ చేసుకోవాలి. దీనికోసం ఓ జర్నల్ కేటాయించుకోవాలి.

లక్ష్యాన్ని దర్శించండి

వ్యాయామంతో వచ్చే ప్రయోజనాలను ముందుగానే మీ కళ్ల ముందు ఉహించుకోండి. అలా నిబద్ధతగా చురుగ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

మీరే సర్ది చెప్పకోవాలి

కొన్నిసార్లు బాగా వ్యాయామం చేస్తాం. మరికొన్ని రోజులు కుదరకపోవచ్చు. కాబట్టి, మీకు మీరు సర్ది చెప్పుకొని ముందుకు సాగిపోవాలి. అంతే తప్ప ఆగిపోవద్దు.

వ్యాయామం ఆనందంగా.. హాయిగా!

