



Mocna psychika i wewnętrzna równowaga

Mocna psychika i wewnętrzna równowaga - tak można określić najlepszą drogę do sukcesu, czyli osiągnięcia wymarzonej figury (sylwetki). Jeśli mamy wystarczająco dużo silnej woli i samozaparca, mamy szansę na sukces.

Kształtowanie sylwetki – wszystko zaczyna się w głowie

Każdy z nas jest inni i na każdego wpływa co innego. Dla tego nie ma jednej uniwersalnej rady, jednego planu, którego każdy miałby się ściśle trzymać, jeśli chce wymodelować swoje ciało. Wprawdzie istnieje kilka skutecznych zaleceń i metod, które są efektem wielu lat doświadczeń specjalistów z dziedziny kształtowania sylwetki, ale nawet te sprawdzone metody i rady nie przyniosą efektu, jeśli sami nie będziemy wiedzieć, czego chcemy, jeśli nie będziemy odpowiednio zmotywowani i zabraknie nam silnej woli.

Pierwszym krokiem w dążeniu do celu niech będzie wytyczenie realnego celu i zakodowanie w myślach wyobrażenia siebie - jak chcesz wyglądać - i obietnica sobie, że nie poddasz się w chwili słabości. Często się motywuj! Możesz w tym celu wykorzystać np. afirmacje i siłę pozytywnego myślenia.

Drugi krok - zastanów się nad planem treningowym dostosowanym do obecnej kondycji i możliwości organizmu oraz odpowiednim do celów, jakie chcesz osiągnąć (wyszczuplenie, wyrzeźbienie sylwetki, nabranie masy mięśniowej).

Trzeci krok to właściwa dieta. Oczywiście nie ma to być jakaś dieta „cud”, czy drastyczna zmiana dotychczasowych nawyków. Na początek wystarczy zastąpienie niezdrowych produktów, produktami pełnowartościowymi, np. zrezygnuj z chipsów, cukru i produktów, które go zawierają, a do diety wprowadź produkty nierafinowane oraz świeże owoce i warzywa. Pamiętaj, że lepiej postępować metodą małych kroczków, by organizm, a przede wszystkim umysł przyzwyczyły się do zmiany nawyków.

Pamiętaj, że właściwe odżywianie jest połową sukcesu i jednym z najważniejszych czynników zdrowego stylu życia. Nawet dobrze dobrany, czy intensywny trening bez pełnowartościowego pożywienia nie dadzą oczekiwanych skutków, tak przy próbie pozbycia się tłuszczu, jak i przy budowie masy mięśniowej. Trening bez odpowiedniego odżywiania jest pozbawiany sensu. Można to zauważyć w fitness klubach. Wielu ludzi ćwiczy od lat, a ich sylwetka i tak nie bardzo się zmienia. Przyczyna najprawdopodobniej tkwi w niewłaściwym odżywianiu.

Z pewnością nie jest łatwo rozeznąć się w „gąszczu” różnych zaleceń dietetycznych i wszystko dokładnie zaplanować. Dlatego warto skorzystać z porady specjalisty lub też samemu trochę się potrudzić i mądrze zbilansować i dostosować dietę do indywidualnych potrzeb. Pamiętaj, że tylko harmonijne zrównoważenie diety i ćwiczeń fizycznych doprowadzi do oczekiwanych efektów.

Czwarty i bardzo ważny krok, to uzbrojenie się w cierpliwość. Nie rezygnuj z obranego celu, tylko dlatego, że np. po miesiącu nie będziesz jeszcze widzieć jakichś znaczących postępów. Kształtowanie sylwetki nie trwa chwilę. Potrzeba no to czasu, siły woli, wytrwałości i cierpliwości. Wytrwałość jest domeną ludzi sukcesu! Warto z nich brać przykład.

Systematyczne dążenie do celu, zrównoważona dieta i regularne treningi w końcu przyniosą wymarzony skutek. Taki wysiłek opłaca się, a z czasem właściwe odżywianie „wejdzie ci w krew”, a aktywność fizyczna stanie się potrzebą dnia codziennego i nawet się nie zorientujesz, jak twoje życie zmieni się na lepsze, zdrowsze, bardziej fit, a gdy spojrzysz w lustro ujrzysz nowe „Ja” – piękne, zgrabne, zdrowe szczęśliwe!

Urszula Lemańska