

NAWYK ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

S	Specific/ Konkretny	Wpisz konkretny rodzaj aktywności jaki chcesz wprowadzić jako swój nawyk. Wybierz spacerowanie, rolki, wspinaczkę, a może ćwiczenia w zaciszu własnego domu lub biura? Pełna dowolność, ale to co wybierzesz musi być konkretne. Nie możesz wpisać po prostu „więcej ćwiczyć”.
M	Measurable/ mierzalny	Wpisz jak często i przez jak długo zamierzasz uprawiać wybraną aktywność. Zamiast wpisywać „najwięcej jak się da” lub w „wolnym czasie”, wpisz np. dystans który chcesz pokonać lub ilość ćwiczeń, którą zakładasz, że wykonasz (<i>np. 3 ćwiczenie po 10 powtórzeń, codziennie po powrocie z pracy</i>)
A	Achievable/ osiągalny	A teraz spójrz jeszcze raz na to co wpisałeś i sprawdź, czy to co zamierzasz nie będzie zbyt trudne. Jeśli tak, zmniejsz założenia.
R	Retevant/ Ważny	Pamiętaj, że aktywność którą wybrałeś powinna być przyjemnością. Wprowadzasz zdrowy nawyk, bo chcesz traktować samego siebie życzliwie.
T	Time/ określony w czasie	Wpisz, za ile sprawdzisz jak poszło wdrażanie nawyku (najlepiej wpisz datę). Np. za miesiąc możesz wrócić do tej tabelki i zastanowić się czy chcesz coś zmienić? Może chcesz zmienić rodzaj aktywności, albo częstotliwość? A może pora na wprowadzenie kolejnego zdrowego nawyku?