

## ABITUDINE LEGATA ALL'ATTIVITÀ FISICA

<b>S</b>	<b>Specific/ obiettivo specifico</b>	<p>Inserisci il tipo specifico di attività che desideri introdurre come abitudine. Scegli una passeggiata, i pattini, l'arrampicata o magari degli esercizi nella comodità della tua casa o del tuo ufficio? Hai completa libertà, ma ciò che scegli deve essere specifico. Non puoi semplicemente inserire “fare più esercizio”.</p> <p>.....</p>
<b>M</b>	<b>Measurable/ effetto misurabile</b>	<p>Inserisci con quale frequenza e per quanto tempo intendi praticare l'attività scelta. Invece di scrivere “il più possibile” o “nel tempo libero”, inserisci ad esempio la distanza che desideri percorrere o il numero di esercizi che prevedi di eseguire (ad esempio 3 esercizi da 10 ripetizioni, ogni giorno dopo il lavoro).)</p> <p>.....</p>
<b>A</b>	<b>Achievable/ obiettivo raggiungibile</b>	<p>Ora rileggi quello che hai scritto e verifica che non sia troppo difficile. Se lo è, riduci le ipotesi.</p>
<b>R</b>	<b>Retevant/ l'obiettivo deve essere importante e attraente per te</b>	<p>Ricorda che l'attività che hai scelto dovrebbe essere piacevole. Stai introducendo un'abitudine sana perché vuoi trattarti con gentilezza.</p>
<b>T</b>	<b>Time/ stabilisci una scadenza entro la quale raggiungerai il tuo obiettivo</b>	<p>Inserisci dopo quanto tempo verificherai l'andamento dell'implementazione dell'abitudine (preferibilmente inserisci la data). Ad esempio, tra un mese potrai tornare a questa tabella e valutare se desideri apportare delle modifiche. Forse desideri cambiare il tipo di attività o la frequenza? O forse è il momento di introdurre un'altra abitudine salutare?</p> <p>.....</p>