

NAVYK SPOJENÝ S FYZICKOU AKTIVITOU

S	Specific	Zadejte konkrétní druh aktivity, kterou chcete zavést jako svůj zvyk. Vyberte si procházky, bruslení, lezení, nebo třeba cvičení v pohodlí domova či kanceláře? Máte úplnou volnost, ale to, co si vyberete, musí být konkrétní. Nemůžete zadat pouze „více cvičit“
M	Measurable	Zadejte, jak často a jak dlouho hodláte vybranou aktivitu provozovat. Namísto „co nejvíce“ nebo „ve volném čase“ zadejte například vzdálenost, kterou chcete urazit, nebo počet cviků, které hodláte provést (<i>např. 3 cviky po 10 opakováních, každý den po návratu z práce</i>).
A	Achievable	A teď se ještě jednou podívej na to, co jsi napsal, a zkontroluj, jestli to, co zamýšlíš, nebude příliš obtížné. Pokud ano, zjednoduš předpoklady.
R	Relevant	Nezapomeňte, že aktivita, kterou si vyberete, by měla být příjemná. Osvojujete si zdravý návyk, protože se chcete k sobě chovat laskavě.
T	Time	Zapište, za jak dlouho zkontrolujete, jak se zavádění návyku daří (nejlépe uveďte datum). Například za měsíc se můžete vrátit k této tabulce a zvážit, zda chcete něco změnit. Možná chcete změnit druh aktivity nebo její frekvenci? Nebo je čas zavést další zdravý návyk?