

Sunde motionsvaner

Formål:

Du skal i bedre form!

Sæt dig et mål med din motion og forestil dig hvordan du føles i den version af dig, som er i god form når du har nået dit mål. Lyt til modulet. Vi har arbejdet med metoder til at installere og opgradere dine motivations teknikker og vedholdenhed for at hjælpe dig på vej.

Det sværeste skridt er at lave aftalen med dig selv og så holde fast ved den, pakke undskyldninger væk hver gang de kommer og fokusere på at resultatet kommer af rutinen. Men du kan gøre det!

Facts:

1. Motion er godt for din forbrænding og øger effekten af dine madvaner på vægttab og sundhed- og det bedste af det hele er at der ikke skal så meget til
2. Det er ikke det du forbrænder under motionering der betyder noget men den efterfølgende effekt motionen har på din metabolisme
3. Du kan nøjes med 15 minutter om dagen! Det er 1% af din tid hver dag du investerer i din sundhed
4. 1% ! Gør det! prioriter det og gør det sjovt – 15 min hver dag

Videnskaben siger..

- Motion øger fedtforbrændingen i et døgn efter motion. Dette kaldes EPOC, excess post-exercise oxygen consumption
- Ved blot at motionere 15 min om dagen udnytter du således biologien med minimum indsats og maksimum effekt
- Det bedste du kan gøre er at lave det som en aftale med dig selv der er ufravigelig. Vi anbefaler du tager sportstøjet på hver dag – når du har det på er du i gang. Accepter ikke undskyldninger fra dig selv. Alle har dem men mennesker der er fit LYTTER IKKE TIL UNDSKYLDNINGER.

Øvelser

- Tre meget vigtige elementer af at få success med at implementere nye motionsvaner er
 1. At prioritere det
 2. At finde noget der er sjovt eller udfordrende for dig
 3. At gøre det til en rutine
 4. Det er dit valg hvad du bruger dine 15 min om dagen på, men **klæd om, kom i sportstøjet** og vær aktiv 15 min hver dag – det kan alle klare og det giver resultater

- Om du løber, svømmer, hopper, strækker, går stavgang, spiller squash eller noget helt andet er dit valg men der skal sved på panden for at du får effekten. Pulsen op 15 min hver dag så kommer resultaterne.

