

Com podem aconseguir crear l'hàbit de fer exercici físic

L'esport aporta beneficis al nostre rendiment acadèmic, però aconseguir practicar-ho de forma habitual no és senzill. A continuació, proposam uns consells perquè sigui més fàcil adquirir l'hàbit de fer exercici:

1. Tria un esport que us agradi

Recordau que l'exercici físic no és només anar a córrer, també podeu caminar, ballar, nedar, anar al gimnàs, etc. Hi ha moltes activitats que suposen exercici físic, així que dediqueu temps a pensar i, fins i tot, a provar activitats per trobar aquella que us agrada, motiva i suposa uns al·licient per fer-ho de forma assídua durant la setmana.

2. Concretau el que fareu

Una vegada que hàgiu triat l'exercici físic que fareu, intentau concretar al màxim com el practicareu, on, quant de temps, en quin moment del dia, què necessiteu per fer-ho i si ho fareu acompanyat i amb qui, si és el cas. Aquest procés us ajudarà a establir una planificació realista.

3. Començau a poc a poc

L'inici ha de ser suau i molt assequible. Començau amb alguna cosa molt més fàcil del que us considereu capaç; per exemple, 30 minuts dos dies a la setmana i, a poc a poc, podeu incrementar gradualment el temps de dedicació. Quan començau, el que és important és complir els dies que us heu



marcat, encara que sigui poc temps. Si començau amb un objectiu exigent, és fàcil que perdeu la motivació just en començar.

4. Donau-vos una recompensa

Cercau una recompensa que pugueu obtenir de manera immediata després de fer l'exercici i intentau que sigui sana. Per exemple, una dutxa relaxant, escoltar la vostra cançó preferida, telefonar a un amic. Aquesta és una manera d'ajudar-vos a no perdre la motivació per fer l'activitat durant les primeres setmanes. Veureu que a poc a poc l'exercici físic en si i el benestar que us produirà us suposarà recompensa suficient.

5. Incloeu l'exercici en el dia a dia

Planifiqueu el moment de fer esport reservant-hi el temps necessari, de manera que es converteixi en una activitat programada i no prescindible. Aquesta planificació serà especialment important en l'època d'exàmens, quan l'esport serà més necessari que mai.

6. Feu esport amb amics

Si us costa molt posar-vos a fer esport pel vostre compte, podeu fer un esport d'equip o simplement quedar amb amics per practicar una activitat conjunta de manera regular. A més d'aprofitar per socialitzar, la motivació per practicar l'activitat física augmentarà i us serà més fàcil crear l'hàbit.



Text
Elena Vázquez Coll