

Мотивация на движения

Заполните разделы ниже и храните это где-нибудь на видном месте, как напоминание о том, что действительно придает энергию.

Для чего вы хотите больше двигаться?

(большой список причин)

Как вы хотите двигаться?

(От чего получаете удовольствие и что хотите попробовать?)

С кем вы хотите быть активным?

(в гордом одиночестве или компании)

Каковы ваши цели?

(на этой неделе или месяце)

Что нужно предпринять, чтобы это произошло?

(когда, где и как?)

Таблица, которая поможет вам
ежедневно отслеживать ваши успехи.

День недели	Что я сделал сегодня?	Как я себя чувствовал во время занятий?	Что я сделаю завтра?
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			