

با شروع **سال نو**، بسیاری از ما تصمیماتی برای بهبود سلامت و تناسب اندام خود گرفته ایم. در حالی که داشتن اهداف خاص سلامتی و تناسب اندام در ذهن بسیار عالی است، مردم اغلب برای رسیدن به این اهداف افراط می کنند. آنها جدیدترین رژیم غذایی یا روند تمرینی مد روز را امتحان می کنند و اغلب انرژی ذهنی و جسمی خود را تقلیل می کنند.

این نوع انتخاب معمولاً منجر به ترک کامل یا رسیدن به این اهداف و ناتوانی در حفظ آنها می شود که در نهایت منجر به فرسودگی شغلی، شکست یا آسیب می شود. به همین دلیل، من به شما پیشنهاد می کنم که اهداف غیرواقعی شدید را کنار بگذارید و سعی کنید **سبک زندگی** خود را تغییر دهید.

هنگامی که به سلامتی و تناسب اندام به عنوان یک **سبک زندگی** نگاه می کنید تا یک سرگرمی نیمه وقت یا چالش 30 روزه، رفتارهایی ایجاد می کنید که بسیاری از زمینه های زندگی شما را بهبود می بخشد.

داشتن یک **لایف استایل** سالم می تواند الهام بخش خلاقیت باشد و نظم، انطباق و تعادل را به شما بیاموزد. این نه تنها ظاهر و احساس بهتری در شما ایجاد می کند، بلکه به عنوان نسخه بهتری از خود برای افرادی که در زندگی شما واقعاً مهم هستند، نشان خواهید داد.

## چیزی فراتر از زیبایی شناسی است

سلامتی و تناسب اندام چیزی فراتر از یک اسلوب و دید شما، غذایی که می خورید یا وزنه ای که در باشگاه بلند می کنید، است.

### در واقع شامل موارد زیر موارد زیر هستند:

- روشی که شما احساس می کنید
- کیفیت زندگی شما
- تمرکزی که در کار دارید
- توانایی شما برای حرکت
- وضعیت روانی شما

وقتی واقعاً سالم هستید، **خلق و خوی** بهتری دارید و از نظر فیزیکی می توانید **کارهای بیشتری** انجام دهید. می توانید کارهایی مانند پیاده روی با سگتان، پیاده روی یا پارو زدن انجام دهید. ناتوانی در انجام این کارها می تواند به شدت بر تجربیات شما تأثیر بگذارد و **کیفیت زندگی** شما را محدود کند و **سبک زندگی** شما افت کند.



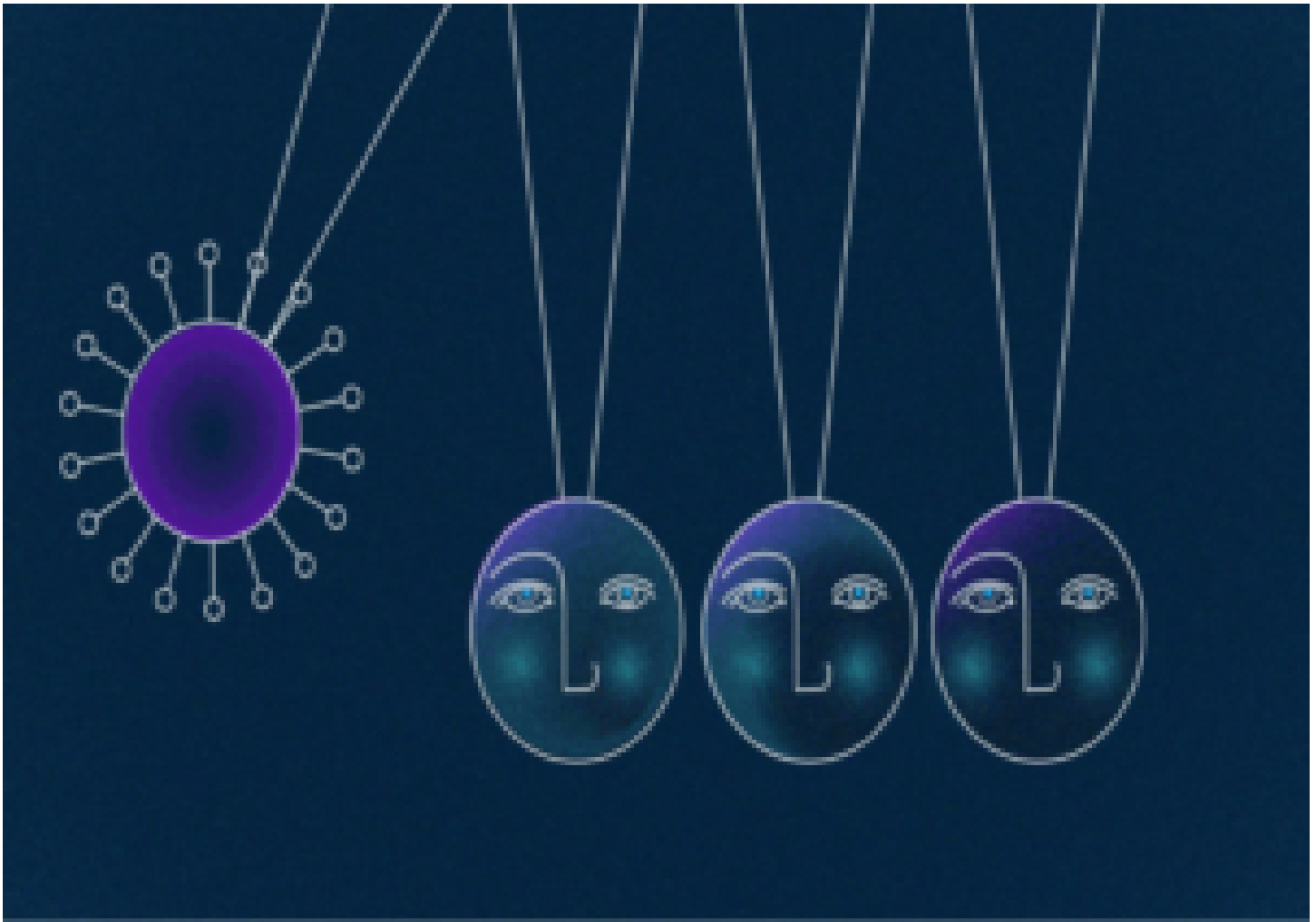
**الگوها تجسم یک ایده آل هستند، دایم آنها را تحسین می‌کنیم و دوست داریم شبیه آنها شویم**

## الگو شوید

وقتی سبک زندگی سالمی را انتخاب می‌کنید، شما نه تنها به خودتان لطف کنید، بلکه الگوی عالی برای همه اطرافیان‌تان و عزیزان خود هستید. در اطراف شما، دوستان، خانواده و فرزندان شما تحت تأثیر افراد، انتخاب‌هایی درست و سالم شما قرار می‌گیرند که می‌کنید و اغلب احساس می‌کنند برای ایجاد تغییر در زندگی‌شان با انگیزه شده‌اند.

نتیجه این روابط بهتر، خطر ابتلا به بیماری پایین‌تر است و به طور کلی جهانی سالم‌تر و شادتر. با ساختن ساده انتخاب‌های سالم‌تر، می‌توانید تأثیری موجی بر همه اطرافیان‌تان داشته باشید.

**فردی باشید که تغییر را آغاز می‌کند.**



آیا تابحال تصمیمی برای ایجاد تغییر گرفته و شکسته خورده اید ، تا متوجه دشواری تغییر رفتار شوید؟

## شما دقیقاً تغییر رفتار را یاد می گیرید

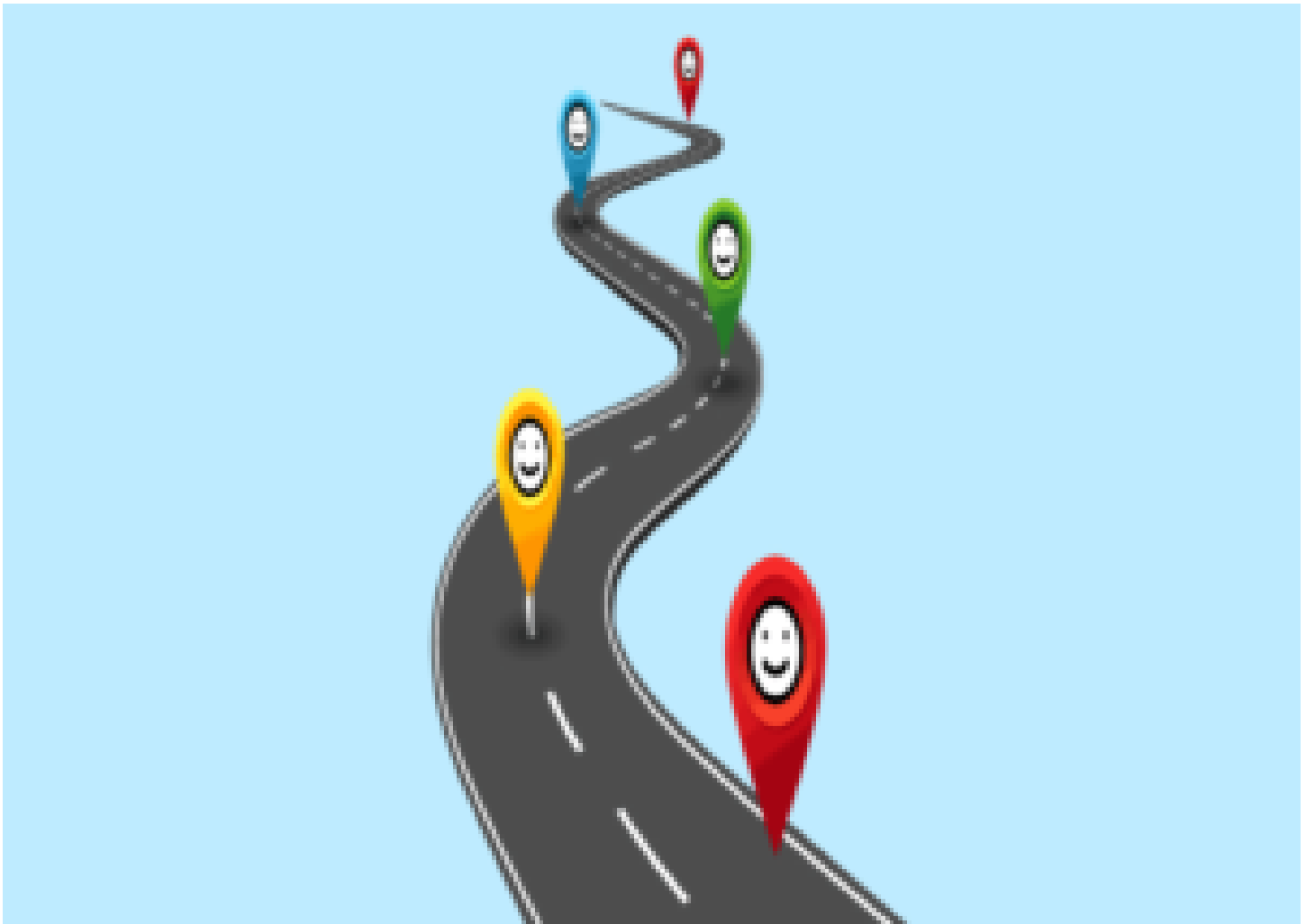
من متوجه شدم که فقط "رژیم های غذایی" یا "چالش های تمرینی".

وقتی پایدار هستند که ادامه پیدا می کنند و متوقف نمی شوند. این غیر واقعی است که همیشه با سرعت 100 مایل در ساعت حرکت کنیم. زندگی جریان دارد، استرس می آید و می رود، و برنامه ها ممکن است از بین بروند و با شکست مواجه شوند.

وقتی **سبک زندگی** سالمی را انتخاب می کنیم، یاد می گیریم این چیزها را بپذیریم و سازگار شویم.

وقتی در تعطیلات هستید یاد می گیرید از زندگی لذت ببرید و از باشگاه و آشپزخانه خود دور شوید زیرا عادات و مهارت هایی برای داشتن یک **لایف استایل** سالم بدون توجه به جایی که هستید را تمرین کنید. تمرین شما باید بی وقفه ادامه یابد. توسط همیشه

با تمرین میانه روی و تعادل، به خود اجازه دهید هر جایی ورزش یا پیاده روی کنید بدون رفتن، زیاده روی کنید. یاد می گیرید که خود را سریع به هر محیط جدید یا موقتی وفق دهید.



داشتن ثبات قدم در راه رسیدن به اهداف از اساسی‌ترین درس‌های موفقیت است

## ثبات

مطمئناً، افراد با رژیم‌های غذایی شدید یا با شرکت در چالش‌های تمرینی نتیجه می‌گیرند با این حال، درصد افرادی که دنبال این نوع برنامه‌ها هستند خیلی محدودند. این چالش‌ها اغلب در کوتاه مدت پایان می‌یابند. و همراه با دستورالعمل‌های دقیق موفقیت و شکست، برنامه ریزی می‌شوند که نه برای سلامت جسمی و نه سلامت ذهنی شما مفید نیستند.

که برای سلامت جسمی یا روحی شما مفید نیستند. وقتی اهداف افراطی را تعیین می‌کنید، احتمال بیشتری وجود دارد با کوچک‌ترین بهم ریختگی ذهنی یا بیرونی شکست بخورید.. وقتی انتظارات به این شدت نیست، بیشتر احتمال دارد که ثابت قدم بمانید و از سفر خود لذت ببرید. قرار نیست که خود را تحت فشار قرار دهید تا کامل و عالی شوید. اگر یک روز درست غذا نخورید و یا ورزش نکردید روز بعد که از خواب بیدار شدید دوباره برنامه و طرح خود را از سر می‌گیرید چون این اتفاق بخشی از سبک زندگی شماست و دوباره با انرژی مضاعف در مسیر قرار می‌گیرید. سبک زندگی شما به خاطر چند بی توجهی دچار مشکل نمی‌شود و خود را دوباره موظف به اجرای دستورالعمل‌ها می‌کنید. اصولاً، این رویکرد بسیار دست یافتنی تر است و منجر به ثبات بیشتر در دراز مدت می‌شود و سبک زندگی پایدارتری را برای شما به ارمغان می‌آورد.



در اینجا به چند نکته برای شروع سلامتی و تناسب اندام در سبک زندگی امروزی توجه کنید:



**کسی که ورزش را هیجانی شروع کند، بسرعت ورزش را کنار می‌گذارد**

## 1. ورزشی پیدا کنید که از آن لذت می‌برید

این موضوع زمانی که نوبت به ثابت ماندن در تمرینات ورزشی شما می‌رسد، مهم است. اگر به طور مداوم ورزشی را انجام می‌دهید که از آنها لذت نمی‌برید، و از نظر جسمی و عاطفی به شما احساس خستگی می‌دهد، این ورزش زیاد طول ندامه پیدا نمی‌کند. بهتر است ورزشی را پیدا کنید که به شما احساس خوبی می‌دهد و می‌توانید در درازمدت به آن پایبند باشید، حتی اگر ورزش سنگینی نباشد. ورزش مداوم با شدت کم همیشه بر تمرینات ورزشی با شدت بالا و ناسازگار پیروز می‌شود.



افرادی که دارای توانمندی روانی برای تاب آوری بیشتر و صبور هستند، دارای ظرفیت سلامت روان بالاتری نیز هستند

## 2. در مورد رسیدن به اهداف بدنی خود صبور باشید

به یاد داشته باشید، نتایج زمان بر است. خودت راحت باش هیچ چیز خوب، آسان به دست نمی آید. یاد بگیرد که عاشق فرآیند و شخص شوید. در طول سفر سبک جدید زندگی تغییر می کنید.



### 3. غذاهایی که دوست دارید را رها نکنید

من اعتقاد راسخ دارم که هرگز از غذاهایی که خیلی دوست دارم دست نکشم. راهی برای سالم تر کردن غذاهای مورد علاقه خود بیابید. اگر پیتزا غذای مورد علاقه شماست آن را رها نکنید این باعث می شود احساس محرومیت و کمبود کنید. خلاق باشید و از مواد سالم و خوشمزه برای ساختن نسخه سالم خود و **سبک زندگی** منحصر به فرد خود استفاده کنید.

### 4. با کسی رقابت نکنید

این زندگی و سفر شماست. در این دنیا حتی راه دو نفر هم یکسان نیست، بنابراین هرگز و هرگز نباید خود را با دیگران مقایسه کنید. تا وقتی که تو هر روز از خواب بیدار شو و سعی کن از دیروزت بهتر باشی مسیر عالی و سبک زندگی درست را یافتی!



چیزای جدید رو امتحان کنید، لزوما همشون قرار نیست جواب بدن، برای همینم نیازی نیست شما به خاطر هر شکست ناراحت بشید بلکه باید یاد بگیرید و دوباره به مسیرتون ادامه بدیم.

## 5. چیزهای جدید را امتحان کنید

از منطقه امن و راحت خود خارج شوید یک کلاس تناسب اندام جدید را با یک دوست امتحان کنید و غذاهای مختلف را کشف کنید. خرید مواد غذایی بر اساس آنچه در فصل است، راهی آسان برای شروع آزمایش با غذاهای مختلف و قرار گرفتن در معرض طیف گسترده ای از میوه ها و سبزیجات است. اگر تا به حال به این سبک غذا آماده نکرده اید، یک بار شجاعانه امتحان کنید! بیرون آمدن از منطقه راحتی و تغییر همه چیز باعث می شود همه چیز جالب شود و به شما کمک کند انگیزه و الهام بگیرید تا این **لایف استایل** را به یک **سبک زندگی** دائمی تبدیل کنید.