

تصمیمات **سبک زندگی** سالم یکی از محبوب ترین انواع تصمیمات سال نو است. امسال، شما نیز می توانید برای داشتن یک زندگی سالم تر تصمیم بگیرید. حفظ تصمیمات سال نو ممکن است سخت باشد، اما اگر به اندازه کافی متعهد باشید، می توانید سال 1402 را سالم ترین سال خود کنید.



ورزش بدون برنامه ریزی شما را به راحتی به هدف نمی رساند.

سوالات متداول

آیا در سال نو با لیستی از راه حل های مبهم سلامت یا **سبک زندگی** که در حفظ آنها مشکل دارید مواجهید؟ این یکی از سوالات بسیار رایج است. آیا این بدان معناست که شما قصد دارید بیشتر ورزش کنید، انتخاب های غذایی خود را بهبود ببخشید یا استرس را کاهش دهید؟ دستیابی به هدف مشخص تر و قابل اندازه گیری، آسان تر خواهد بود.

به نظر می رسد، به ندرت پیش می آید که صرفاً تعیین **هدف** منجر به تغییر رفتار شود. محققان این را "شکاف قصد-رفتار" می نامند، به این معنی که **تمایل به تغییر رفتار برای تسهیل و سرعت بخشیدن تغییر کافی نیست.**

در عوض، شما نیاز به یک برنامه دارید. اهداف SMART را وارد کنید، روشی برای هدف گذاری که تضمین می کند اهداف شما عبارتند از:

S - خاص بودن: اهداف مبهم را نادیده بگیرید و در مورد آنچه می خواهید به دست آورید بسیار **دقیق** باشید.

M - قابل اندازه گیری بودن: مطمئن شوید که هدف شما قابل اندازه گیری است (در تکرار، وزن، دقیقه، روز و غیره).

A - در دسترس یا دست یافتنی: هدفی که غیرممکن است هرگز به دست نخواهد آمد. هدف شما باید عملی باشد. خیلی رویایی نباشد.

R - مرتبط یا واقع بینانه: مطمئن شوید که واقعاً هدف را می خواهید و در زندگی شما قابل انجام است.

T - محدود به زمان: تاریخ **اتمام** داشته باشید که چه زمانی می خواهید به هدف خود برسید.

ما برخی از اهداف محبوب تناسب اندام، مانند ورزش بیشتر، داشتن عضلات در شکم، و دوی ماراتن را در نظر گرفته ایم و آنها را به اهداف هوشمندی تقسیم کرده ایم که شانس موفقیت بیشتری دارند. از اینها به عنوان دستورالعملی برای ایجاد اهداف هوشمندانه خود استفاده کنید که به طور مناسب چارچوب بندی شده باشند تا خود را برای موفقیت آماده کنید.



آیا داشتن سیکس پک شکم برای همه افسانه است؟

هدف: روی شکم خود کار کنید

آه، سیکس پک افسانه ای. برای بسیاری از علاقه مندان به تناسب اندام در فهرست خواسته های بالایی قرار دارد، اما هدفی دشوار است زیرا بر اساس نقطه شروع تناسب اندام شما قابل اندازه گیری، به راحتی قابل دستیابی نیست یا همیشه مرتبط به هدف شما نیست.

برخی از افراد چربی احشایی بیشتری در وسط بخش دارند، بنابراین کشیدگی ماهیچه شکمی مشخص واقع گرایانه نیست. و این اشکالی ندارد! فرهنگ تناسب اندام و رژیم غذایی باعث می شود فکر کنیم که یک نوع تیپ بدنی خاص مطلوب است، اما این به سادگی ممکن نیست. ایجاد قدرت مرکزی برای کل بدن مهم است. این به بهبود تعادل، وضعیت بدنی و ثبات کمک می کند، چه بتوانید ماهیچه های قوی را مشاهده کنید یا خیر.

"ایجاد شکم مناسب" را به عنوان یک هدف SMART مجدداً در نظر بگیرید:

ماهیچه های مرکزی شکم را تا شهریور تقویت خواهیم کرد. من این کار را با انجام تمرینات قدرتی اصلی مانند دراز و نشست و کرانچ دوچرخه چهار بار در هفته در طول تمرین انجام خواهم داد.

می توانید با افزودن جزئیات در مورد تمرین های دقیق تر، هدف را مشخص تر کنید.

انجام خواهم داد، و می توانم آن را با اضافه کردن اعداد خاص قابل اندازه گیری می کنم:

- من 20 کرانچ دوچرخه می زنم و این کار را چهار بار در هفته انجام خواهم داد.
- من 10 کرانچ عمودی پا را سه بار در هفته انجام خواهم داد.
- هفته ای دو شب 50 دراز و نشست انجام خواهم داد.

از آنجایی که نمی توانید نحوه واکنش بدنتان به افزایش تمرینات شکمی را کنترل کنید، هدف گرفتن عضلات شکمی قابل مشاهده به عنوان هدف تان قابل دسترس یا مرتبط نیست. با این حال، مطمئناً می توانید تمرینات تقویتی بیشتری را انجام دهید، زیرا این هدف قابل دستیابی و به راحتی قابل اندازه گیری است.



هرگاه هیجانی عمل کنید نتیجه عکس می گیرید.

هدف: قوی تر شوید

هدف رایج دیگر بر کسب قدرت متمرکز است که بسیار مهم است. رسیدن به این آسانتر است.

هدف اگر قابل اندازه گیری تر باشد به عنوان مثال، اگر معمولاً 10 کیلوگرمی وزنه بلند می کنید، می توانید با بلند کردن وزن 13 یا 15 کیلوگرمی در یک بازه زمانی مشخص، افزایش قدرت را اندازه بگیرید.

"قوی تر شدن" را به عنوان یک هدف SMART مجدداً در نظر بگیرید:

با دنبال کردن یک تمرین قدرتی، وزن کرال دو سر بازوی خود را در عرض 3 ماه از 10 کیلوگرمی به 13 کیلوگرمی افزایش خواهیم داد. شما می توانید این هدف تمرینی با وزنه را برای تمرینات مختلف بازو، پا و بدن با استفاده از وزنه ها و چارچوب های زمانی خاص برای اندازه گیری تکرار کنید.

هدف: بیشتر ورزش کنید

طبق CDC، تنها 53 درصد از بزرگسالان دستورالعمل های فعالیت بدنی را برای فعالیت بدنی هواری رعایت می کنند. این بدان معناست که بسیاری از افراد بی تحرک یا غیرفعال می مانند و تصمیمی برای «ورزش بیشتر» دارند.

بدون مرزها یا پارامترها، شکست در این هدف آسان است. برای موفقیت، باید نوع و مقدار تمرینی که انجام می دهید، و تعداد دفعات انجام آن را مشخص کنید.

«بیشتر ورزش کنید» را به عنوان یک هدف SMART دوباره تعریف کنید:

من روزی 30 دقیقه، حداقل چهار روز در هفته، در محله ام (یا داخل یک مرکز خرید اگر بیرون خیلی بارانی/سرد/گرم باشد) قدم می زنم.

همچنین مهم است که روش های ورزشی واقعی را انتخاب کنید که متناسب با سبک زندگی، آب و هوا و بودجه شما باشد. به عنوان مثال، اگر در آریزونا زندگی می کنید، احتمالاً اسکی در سرآشویی در ماه جولای را به عنوان راهی واقع بینانه برای ورزش بیشتر انتخاب نخواهید کرد.

هدف: دوی ماراتن

بسته به نقطه شروع شما (غیر دنده، مبتدی، پیشرفته و غیره) یک ماراتن می تواند بسیار بزرگ باشد.

تعهد فراتر از بخش فیزیکی دویدن، شما همچنین باید استراتژی هیدراتاسیون و تغذیه خود را نیز مشخص کنید و با پتانسیل مقابله کنید.

در نهایت، یک سوال بسیار مهم تر این است: آیا نسبت به بدن خود احساس خوبی دارید؟ به طور خاص، آیا شما از داشتن بدن خود خوشحالید اگر چنین است، پس چه کسی اهمیت می دهد که دیگران چه فکری می کنند؟ اگر نه، برای بدست آوردن آن تلاش کنید.