

Исходный текст

Задумайтесь о том, что успех любого дела закладывается на старте. Как мотивировать себя заняться спортом? Путь в тренажерный зал или бассейн может казаться вам насилием над личностью, но есть несколько хитростей, которые помогут преодолеть себя и присоединиться к сообществу людей, заботящихся о своем здоровье. Если Вы решаете начать, попробуем сформулировать 10 причин, побуждающих к занятиям спортом.

1. Представьте себе великолепные ощущения, которые вы получите после тренировки. Когда появляется соблазн пропустить занятие, вспомните, какое совершенство и бодрость вы испытываете всего после 30 минут или 1 часа упражнений.
2. Запланируйте заранее время встречи с тренером или подругой по тренировкам. Когда встреча назначена, сложнее увильнуть, Вы просто вынуждены выйти из дома, хотя ум и тело отчаянно сопротивляются.
3. Поощрите себя после тренировки. Установите бонусы, такие как массаж, парная, парикмахерская, отдых в кафе с чашкой ароматного чая или просто с яблоком.
4. Назначайте тренировки на начало дня, чтобы не отрываться потом от других дел, не прерывать свои прочие занятия.
5. Сформулируйте цель, запишите ее на листке бумаги или на фотографии, где вы себе нравитесь. Пусть это будет новое платье, которое пока тесновато, или пляж, который Вы намерены посетить в этом году. Когда зарождаются сомнения, напоминайте себе о своей мечте.
6. Вместо того чтобы спешить домой и лежа на диване смотреть любимые телепередачи, наденьте спортивный костюм и становитесь на беговую дорожку. Телевизор можно посмотреть и в тренажерном зале, или загрузить любимый фильм в iPod или iPhone.
7. Попробуйте что-то новое. Запишитесь на занятия йогой или

Рерайтинг

Как заняться спортом

Наконец - то вы задумались о том, что пора заняться спортом. Успех любого дела надо заложить в начале пути. Но все же у вас есть сомнения, вам трудно пойти в бассейн или тренажерный зал. Попробуйте поразмыслить и составьте для себя 10 веских причин, почему вы готовы прямо сейчас заняться спортом.

1. Поставьте цель, напишите на своем любимом фото со стройной фигурой, что вы ждете от тренировок. А возможно вы хотите надеть на вечеринку очаровательное платье с открытой спиной. Подходит лето и вы с любимым человеком едете на отдых с пляжем. Переборите себя и идите к цели.
2. попробуйте заручиться поддержкой подруги, вместе с ней запланируйте время встречи с тренером. Вдвоем будет сложнее не пойти на тренировку, вам будет стыдно.
3. Назначьте тренировку в первой половине дня, а остальные дела отложите. Если работаете, то тренировки запланируйте на выходные.
4. На тренировки макияж не накладывайте, но оденьте красивый спортивный костюм, на губы нанесите блеск.
5. Не перегружайте организм перед тренировкой едой, но и не будьте голодными.
6. На каждое занятие ставьте маленькие цели и хвалите себя за их достижение .
7. После тренировки может быть и бонус, например, поход в кафе, массаж и другое.
8. Если захочется все бросить, то вспомните какие вы бодрые после тренировок, сколько у вас сил и бодрости.
9. Можно попробовать занятия не только в тренажерном зале или бассейне, но, например, йогой, танцами, прогулки на

восточными танцами, совершайте прогулки, катайтесь на велосипеде, меняйте время тренировок.

8. Приступайте к занятиям в красивой одежде, не забудьте нанести блеск на губы. Это создает положительные эмоции, и, глядя в зеркало, вы будете радоваться своему отражению.

9. Избегайте перегружать организм едой перед началом занятий. Вам придется сжигать лишние калории, чтобы достичь цели.

10. Ставьте небольшие цели на каждую неделю и давайте себе награду, когда их достигаете. Поощряйте себя за каждые сброшенные 200грамм или 2см на талии и бедрах.

велосипеде, пешие прогулки.

10. Не спешите после работы упасть на диван и включить телевизор, идите пешком, оденьте спортивную одежду и станьте на беговую дорожку.