

Determine-se

Ter em mente a importância de alcançar o objetivo é a dica da especialista comportamental Janaina Manfredini para ganhar disciplina e foco. Ela sugere uma reflexão com seis perguntas:

- > **1** Por que você poderia querer iniciar a prática de exercício físico? Escreva para si mesmo as razões disso.
- > **2** De zero a 10, quanto está disposto a praticar exercício? Seja sincero, não se importe se seu coração lhe disser que você está disposto três ou quatro em uma escala de zero a 10. Não será isso que determinará a mudança de hábito.
- > **3** Por que você não escolheu um número menor? Quais os motivos pelos quais você não escolheu um número menor na escala? Na reflexão você vai estar falando dos estímulos para a mudança.
- > **4** Imagine que você já tivesse conseguido seu objetivo. Quais seriam os resultados positivos disso? Escreva todos os benefícios que você conquistou, sendo que na imaginação já chegou lá.
- > **5** Liste as razões da importância dessa conquista. Por que é importante pra você?
- > **6** E agora qual é o próximo passo? Depois de ter respondido as perguntas anteriores é muito possível que você esteja impulsionado a iniciar já o plano de mudança de hábito, seja ele qual for. Isso ocorrerá a partir do primeiro passo, e não da decisão. Portanto após a decisão é muito importante a ação. O sucesso na sua jornada não será fácil. Mas valerá muito a pena.

Vá ao parque **sábado**

Neste sábado, às 18h, haverá caminhada orientada no Parque Ramiro Ruediger com alongamento e controle de frequência cardíaca. Colaboradores do Sesc darão dicas nutricionais, farão aferição de pressão, teste de glicemia e avaliação do Índice de Massa Corporal.