

# Psychologiczne Korzyści Ćwiczeń Fizycznych

Badania naukowe wykazują, że regularne ćwiczenia fizyczne zwiększają odporność na wiele zaburzeń psychicznych. Ćwiczenia łagodzą trwające objawy i zapobiegają ich nawrotom.

## Z jakimi problemami pomagają ćwiczenia?

### Zaburzenia Psychiczne

Depresja  
Zaburzenia Lękowe  
Uzależnienia  
Bulimia  
Choroba Alzheimerera

### Inne

Trudności ze Snem  
Stres  
Zdrowie Fizyczne  
Brak Energii  
Samooceń

Ułożenie planu ćwiczeń nie musi być trudne. Nawet 30-minutowe spacerzy 3 razy w tygodniu wykazują potwierdzoną skuteczność. Nie przejmuj się tym, jakie ćwiczenia wybrać. Zarówno ćwiczenia aerobowe i anaerobowe skutecznie poprawiają zdrowie psychiczne.

### Ćwiczenia Anaerobowe



Podnoszenie ciężarów  
Sprint (bieganie, jazda na rowerze, etc.)  
Ćwiczenia interwałowe  
Wspinaczka

### Ćwiczenia Aerobowe



Chodzenie, jogging lub jazda na rowerze  
Rowerki do Ćwiczeń itp.  
Pływanie  
Taniec

Nawet jeżeli brakuje ci czasu, możesz wcisnąć w swój dzień trochę ćwiczeń. Dwa spacerzy po 15 minut są równie skuteczne jak jeden 30-minutowy! Oto trochę porad:



Musisz gdzieś zadzwonić?  
Zrób to na spacerze.

Ćwicz z przyjacielem, będzie cię motywował.

Zaparkuj z tyłu parkingu i podejź kawalek.

Zrób coś, co lubisz, nie będzie wtedy przymusem.

Wybierz schody zamiast windy.

Wyjdź na 10 minut w przerwie na lunch.

# Psychologiczne Korzyści Ćwiczeń Fizycznych

## W jakich dniach jesteś w stanie znaleźć czas na ćwiczenia?

Wybierz co najmniej trzy dni, w których będziesz w stanie ćwiczyć przez co najmniej 30 minut. Pamiętaj, że możesz podzielić ten czas na mniejsze części na przestrzeni dnia.

Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pią.	Sob.	N.

## Wymień trzy ćwiczenia, które ci się podobają.

Najlepsze ćwiczenia to takie, które przypadną ci do gustu i które nie wymagają zbyt wiele przygotowania.

①

②

③

## Jakich strategii możesz użyć, aby pamiętać o regularnym ćwiczeniu?

Łatwo można pominąć ćwiczenia, skupić się na czymś innym lub po prostu zapomnieć. Zakreśl pomysły, które mogą ci pomóc w utrzymaniu się planu.

- ❖ Zaplanuj ćwiczenia z przyjacielem – obietnica motywuje.
- ❖ Ustaw alarm przypominający ci o ćwiczeniach. Możesz włączyć na telefonie funkcję powtarzania alarmu o tej samej godzinie!
- ❖ Wyrób sobie nawyk poprzez ćwiczenie każdego dnia o tej samej porze. Postaraj się powiązać ćwiczenia z jakąś częścią swojego dnia, na przykład idź na spacer codziennie po obiedzie.
- ❖ Dawaj sobie nagrody za dobrą robotę. Zrób coś przyjemnego po ćwiczeniu. Pamiętaj, żeby grać fair! Nie ma ćwiczeń, nie ma nagrody.