

MOTIVACE

Můžeme mít buď výmluvy nebo výsledky.
Nikdy ne obojí.

nastavování malých cílů

Při nastavování malých cílů postupujeme rychleji a naše motivace se zvyšuje.

určení ideálního sportu

Je důležité si vybrat pro nás ideální sport, který nás bude naplňovat.

najít parťáka

Ve dvou se to lépe táhne.

pravidelnost

Jakmile našemu tělu nastavíme režim, pohyb se stává rutinou.

hecni se!