



## Как мотивировать себя, чтобы достичь своей лучшей формы

Секреты мотивации от команды Herbalife

Работать над собой нелегко, но никто и не говорит, что тренировки – это бесконечный праздник. Зато какие они могут дать результаты! Если вы хотите достичь своей лучшей формы, пора переходить от желания к действиям. Мы расскажем вам, как сделать, чтобы мотивация не пропадала, и покажем, что для этого делает команда Herbalife.

### Ставьте перед собой реальные цели

Постарайтесь определить реальный результат своих тренировок и сбалансированного питания. Обобщенные цели, такие как “стать привлекательнее”,

“похудеть к отпуску” или “нарастить мышечную массу”, слабо мотивируют на активные занятия спортом. Человек устроен так, что он может стремиться всеми силами лишь к тому, что четко определено и реально выполнимо. Поэтому в том случае, если вы запланируете, например, снизить вес на 3 килограмма за 2 недели, то скорее достигнете желанных форм, чем если просто решите “похудеть”. Именно такие четкие цели ставят перед собой герои **“Историй успеха”**, которые работают над собой вместе с Herbalife, рассказывая об этом в социальных сетях и вдохновляя своим результатом сотни других людей!

## Выработайте привычку

Согласно теории известного исследователя привычек Чарльза Дахигга, 40% всех наших действий в течение дня мы совершаем автоматически – просто потому, что мы так привыкли. Это происходит по той причине, что организм, как и любая другая физическая система, стремится к минимальной потере энергии. Поскольку мозг тратит большое количество энергии на выполнение непривычной работы, ему выгодно, чтобы многие действия мы совершали автоматически, не задумываясь о них. Для этого он и формирует привычки.

Регулярные занятия спортом – это новое действие для организма, и чтобы оно стало привычкой, необходимо затратить немало времени и усилий. Зато потом физическая активность будет восприниматься как автоматическое действие и не будет вызывать сопротивления. Главное для выработки привычки – регулярные занятия в течение длительного времени. Существует так называемое правило «21-го дня», согласно которому нужно повторять действие 21 день, чтобы оно превратилось в привычку.

## Поощряйте себя

С психологической точки зрения, привычка представляет собой процесс из трех этапов, или так называемую “петлю привычки”. Первый этап – это знак, то есть сигнал для начала определенного действия, второй – само действие, а третий этап – поощрение, благодаря которому активность и становится привычкой, поскольку мозг видит, что она приносит удовольствие и запоминает её как полезную. Применительно к фитнесу “петлю привычки” можно представить следующим образом: сбор сумки для

похода в спортзал – это сигнал, процесс тренировки – это действие, а просмотр любимого сериала – это поощрение. Поэтому не забывайте баловать себя после того, как потренировались – особенно на первых порах, поскольку это поможет сформировать привычку регулярно заниматься спортом.

## Найдите единомышленников

Вместе достигать своей лучшей формы гораздо проще, чем в одиночку. Найдите себе компаньона, с которым будете вместе заниматься спортом и придерживаться сбалансированного питания: взаимная ответственность не даст вам пропускать тренировки и питаться неправильно!

Компания Herbalife понимает, что совместное стремление к своей лучшей форме – это лучший стимул для движения вперед. Именно поэтому к дружной семье HERBALIFE24 может присоединиться каждый! С движением [#покажисебя24](#) любой человек может рассказать о том, как именно он достигает своего личного совершенства, и вдохновить своим примером других.

А из этого видео вы узнаете, как сотни людей по всему миру стремятся своей лучшей вместе с Herbalife.

## Устраните пробелы в знаниях

Иногда мы ленимся и пренебрегаем сбалансированным питанием и занятиями спортом просто потому, что не вполне осознаем, зачем это нужно. Попробуйте углубиться в

тему сбалансированного питания и спорта и устранить пробелы в знаниях. Что происходит, когда организму не хватает движения? Как усваиваются питательные вещества и в каком объеме они нам необходимы? Детально зная все процессы, происходящие в организме, вы иначе взглянете на активный образ жизни.

Например, знали ли вы, что тренировки в спортзале повышают уровень тестостерона у мужчин? Что один кусок чизкейка содержит столько же калорий, сколько вы тратите за час активного плавания? Или, например, что перед тренировкой лучше запастись сложными углеводами, а после – белками? Даже базовое знание темы сбалансированного питания и спорта даст вам огромное преимущество на пути к своей лучшей форме!

## Визуализируйте свои желания

Постарайтесь представить, как вы будете выглядеть, когда достигнете желанных результатов. Может быть, сможете надеть своё лучшее платье? Или будете приковывать взгляды прохожих своим крепким прессом? Недаром говорят: если голова не может представить, то тело не может выполнить! Не бойтесь представлять себя в своей лучшей форме – визуализация поможет добиться успеха.

## Начните действовать

Основное, что нужно для мотивации – начать действовать! Это может быть любой шаг – найти подходящий спортзал, договориться с тренером, набросать план питания или купить удобную форму. А многие из тех, кто сегодня достигает своей лучшей формы вместе с командой Herbalife, начали с консультации с одним из Независимых Партнеров Herbalife. Каждый из них всегда рад поделиться своими знаниями о сбалансированном питании и о том, как именно вы можете достичь своей лучшей формы, что неизменно дает мощную мотивацию двигаться вперед! Каков бы ни был первый шаг, главное – преодолеть порог и начать вырабатывать привычку вести активный образ жизни. Вы быстро убедитесь, что это не только полезно, но невероятно увлекательно!