12 DOBRYCH NAWYKÓW W JEDEN ROK
WWW.EASYVOICE.PL

RUSZAM SIĘ

zadania

styczeń 2020

"Mam dwóch lekarzy: pierwszym z nich jest moja lewa noga, a drugim prawa"
G.M. Travelyn

ćwicz z nami

07.01

Poszukaj **aplikacji do mierzenia ilości kroków** wykonywanych przez Ciebie codziennie. Pokaże Ci ona w przybliżeniu, jak wyglądają Twoja codzienna aktywność i tryb życia. Zalecana liczba to ok. 10 tysięcy kroków (ok. 5 km) wykonywanych codziennie. Jeśli to zbyt dużo na początek - zacznij od 5 tysięcy i stopniowo rób ich coraz więcej. Możesz też wykorzystać zegarki lub fit opaski z funkcją krokomierza. Możesz zainwestować wcale nie tak dużo w zwykły krokomierz. Śledzenie ilości kroków wykonywanych codziennie pokazuje, że wykonujemy ich na ogół mniej niż nam się wydaje (przeceniamy naszą aktywność). Poza tym mobilizuje do tego, by się więcej poruszać pieszo.

08.01

Zapytaj siebie i odpowiedz sobie na pytanie: **„Co mnie odciąga od aktywności fizycznej**? Na co przeznaczam czas, który mogłabym/ mógłbym wykorzystać na spacer, zdrową porcję ruchu?

09.01

Przygotuj sobie **wygodne buty**, by móc spacerować dłużej i więcej czasu spędzać w pozycji stojącej. Może zakup nowej pary, dodatkowych gadżetów będzie skuteczną motywacją, by zacząć. Spróbuj także innej metody - **przed zaśnięciem przygotuj sobie ubranie na jutrzejszy spacer.** Połóż je w wyznaczonym miejscu i powtarzaj tę czynność codziennie. Z takim przygotowaniem i nastawieniem jest większe prawdopodobieństwo wygranej, gdy pojawią się przeszkody lub znajdziesz wymówki.

10.01

Zrób dziś **więcej kroków.** Jeśli korzystasz z krokomierza, niech to będzie o dwa tysiące kroków więcej. Jeśli nie masz aplikacji, urządzenia do mierzenia kroków - udaj się na dłuższy spacer lub dodaj jeszcze jedną 10-15 minutową przechadzkę.

ćwicz z nami

11.01

Stwórz **listę minimum trzech pieszych wycieczek**. Może to będzie spacer tylko w Twojej okolicy, może w innym mieście lub kraju. Zaplanuj, kiedy je zrealizujesz. Niech jedna z nich będzie do wykonania jeszcze dziś. Udanego spaceru!

12.01

Pomyśl o spacerowaniu z kijkami, czyli o **nordic walking**. To dyscyplina, która urozmaici Twoją aktywność fizyczną, dodatkowo zaangażuje większą liczbę mięśni w trakcie spacerowania i wzmocni kondycję. Dowiedz się, gdzie w Twoim mieście można najpierw wypożyczyć kijki lub wypróbować i nauczyć się prawidłowo z nimi spacerować. Może jest w Twojej okolicy grupa pasjonatów nordic walking, która chętnie przyjmie Cię do swojego grona?

13.01

Zamień windę na schody. Zamiast korzystania z windy, wchodź po schodach. Jeśli masz do przejechania dużą ilość pięter, to początkowo część drogi przejdź na pieszo. Podczas spaceru wybieraj też miejsca, w których są schody. To dodatkowy trening mięśni, wytrzymałości i oddechu.

14.01

Dziś czas na **spacer wdzięczności**. Wyjdź na zewnątrz. Idź tam, gdzie czujesz się swobodnie (dla jednych będzie to las, dla innych zatłoczona ulica). Spaceruj z myślami o tym, za co jesteś wdzięczny/ wdzięczna. Weź swoje życie pod lupę, przejrzyj się sobie. Za co możesz dziękować? Ile powodów do wdzięczności uda Ci się odkryć. Wróć do domu z wdzięcznością.

ćwicz z nami

15.01

Jeśli pogoda nie sprzyja (porywisty, mroźny wiatr, oblodzone drogi i chodniki), czujesz się gorzej, trudno Ci wybrać się na zewnątrz- energicznie **spaceruj w domu** przez minimum 30 minut. Możesz to robić oglądając ulubiony serial, słuchając muzyki lub korzystając z domowych treningów dostępnych na youtube (np. walkathome).

16.01

Odpowiedz sobie na pytanie: **"Co mogę zrobić, by w ciągu dnia wykonywać więcej kroków, żyć bardziej aktywnie?"** Podpowiedzi znajdziesz także na @projektspacer.

17.01

Zastanów się, **jakie korzyści daje Tobie** spacerowanie/ uprawianie sportu/ bardziej aktywny tryb życia. Jeśli już spacerujesz więcej, **jakie zmiany obserwujesz?** Jak reaguje Twój głos?

18.01

Znajdź towarzysza do codziennej wędrówki, jeśli nie lubisz chodzić sama/ sama. Albo delektuj się ciszą i dźwiękami Świata spacerując **solo.**

19.01

W ciągu dnia **wstań kilkakrotnie** z kanapy, od biurka, przerwij wykonywane czynności w pozycji siedzącej. **Rozprostuj nogi**, pospaceruj po domu, biurze, po schodach budynku, wyjdź na korytarz, taras, do ogrodu. Zajrzyj do skrzynki pocztowej (nie e-mailowej :)). Poruszaj się choć przez kilka minut w ciągu godziny, gdy prowadzisz siedzący tryb życia lub masz pracę, która wymaga siedzenia przez długi czas.

ćwicz z nami

20.01

Jeśli chciałbyś biegać, ale jest to zbyt trudne albo nie wyobrażasz sobie robić tego w obecnym stanie Twojego ciała (słaba kondycja), poznaj **slow jogging**. Poczytaj, wypróbuj i przekonaj się czy Twoje ciało zaakceptuje taką formę ruchu.

21.01

Idź na **spacer po najbliższej okolicy**, ale tym razem z intencją, by dotrzeć tam, gdzie jeszcze nie byłeś/ byłaś. **Odkryj nowe miejsca.** Może trafisz na uroczą kawiarnię, w której zrobisz przystanek przed kolejnym etapem pieszej wycieczki? Może trafisz na polanę w lesie, która zaczaruje Cię w swoim pięknem?

22.01

Wybierz się na **sesję oddechową**. Znajdź trasę, która będzie wolna od smogu, spalin. Wybierz raczej łono natury i porę dnia, kiedy powietrze jest najlepszej jakości. Idź spokojnym krokiem. Obserwuj swoje tempo. Świadomie je zwalniaj. Obserwuj swój oddech.

23.01

Wypróbuj **stepper**. To urządzenie znajdziesz w siłowni, możesz też kupić je do użytku w domu/ w biurze. Dzięki niemu wzmacniamy nie tylko mięśnie nóg i pośladków, ale możemy wykonać trening cardio, który poprawi kondycję organizmu. Ćwiczenie z użyciem steppera urozmaici treningi w domu, może być też przerywnikiem, gdy większość dnia w pracy siedzisz przy biurku.

24.01

Wybierz się **pieszo po drobne zakupy**, zamiast podjeżdżać samochodem do najbliższego sklepu. Albo **zaproponuj starszej, samotniej osobie pomoc** – rób dla niej zakupy, wyprowadzaj psa. Zyskasz o wiele więcej niż tyko okazję do częstszego spacerowania.

25.01

Jeśli jesteś rodzicem i **czekasz** na dziecko, które jest na dodatkowych zajęciach, **nie siedź bezczynnie** w samochodzie, na krześle w poczekalni. Zostaw smartofna i wyjdź na spacer. Czas upłynie przyjemniej i zyskasz chwile dla siebie, dla swojego zdrowia i głosu. Jeśli nie masz dzieci, **szukaj okazji** w ciągu dnia, **by więcej spacerować** po mieście, ruszać się. Wysiadaj przystanek wcześniej, piętro - dwa niżej, wychodź na krótki spacer podczas przerw w szkole, w pracy.

26.01

Jeśli do tej pory nie udało Ci się zrealizować planu, **zastanów się, dlaczego nie podejmujesz większej aktywności?** W każdej chwili możesz to zmienić.

27.01

Wyjdź na **pięciominutowy spacer ekstra**, by złapać promienie słońca (przyda się dodatkowa porcja wit. D zimą) albo załóż kalosze i jeśli pogoda sprzyja - idź poskakać w kałużach (dodaje energii, poprawia humor). Jeśli jest śnieg, ulep bałwana lub stocz bitwę na śnieżki.

28.01

Odkryj swoje miasto na nowo. **Bądź turystą w swoim mieście**. Wybierz się na wycieczkę po swojej miejscowości. Zabierz ze sobą aparat, zaopatrz się w mapę. Okryj nowe miejsca lub miejsca, o których do tej pory nie wiedziałeś/ wiedziałaś. Baw się dobrze.

29.01

Może Twój apetyt na aktywność fizyczną wzrósł na tyle i Twoja kondycja pozwala Ci już na to, by **do pracy, szkoły, na uczelnię docierać pieszo**? Albo rezygnować z samochodu, komunikacji miejskiej, gdy umawiasz się na spotkanie biznesowe lub ze znajomymi? Spróbuj dziś poruszać się pieszo po swojej miejscowości.

30.01

Idź na **spacer nocą.** W miejsca, które dobrze znasz. Oglądaj teraz w świetle gwiazd, księżyca lub ulicznych latarni. Poznaj swoją okolicę od innej strony. Delektuj się obrazami, które pojawiają się w nieco innej odsłonie.

31.01

Podsumuj ten miesiąc.
Co się udało?

Co nie wyszło i dlaczego?

Wyciągnij wnioski z niepowodzeń i ucz się na błędach.
Który ze spacerów podobał Ci się najbardziej?

Co pozwoliło Ci osiągnąć sukces?

Co przyczyniło się do przegranych?

Jak się czujesz fizycznie, gdy spacerujesz więcej?

Jak większa aktywność fizyczna przekłada się na Twoja pracę (nad) głosem?

Kontynuuj codzienną aktywność. To Twoja troska o krtań, dobry oddech, zdrowe ciało, lepszą odporność zwłaszcza w sezonie, gdy wokół krążą wirusy.

Brawo. Miesiąc aktywności za Tobą.

Zapraszam Cię do wspólnych spaceróW.

Spaceruj ze mną dalej w
@projektspacer
#projektspacer

#12dobrychnawyków

www.easyvoice.pl
https://www.facebook.com/easyvoicepl
https://www.instagram.com/easyvoice.pl/