



# JAK ZACZAĆ ĆWICZYĆ, GDY NIE MASZ CZASU?

Przewodnik dla  
zapracowanych

PREZENTUJE STUDIO TRENINGU  
PERSONALNEGO :

**TR**  
TRENUIJ MĄDRZE

# SPIS TREŚCI :

1. Dlaczego warto?
2. Jak znaleźć czas?
3. Cel i motywacja
4. Systematyczność kluczem do sukcesu
5. Korzyści płynące z aktywności fizycznej
6. Podsumowanie





# 1. Dlaczego warto?

W wirze pracy i obowiązków, zawsze znajdzie się powód żeby nie trenować. Odkładając aktywność fizyczną na później, często o niej zapominamy.

Według badań, największą przeszkodą w prowadzeniu zdrowego trybu życia jest brak czasu.

Jak często rezygnowałeś z treningu ponieważ nie mogłeś znaleźć chwili? Czy ciągle odkładanie wszystkiego na potem ma sens?

Pomyśl.. **Jeśli Ty nie zadbasz o siebie, to nikt za Ciebie tego nie zrobi.**

**Jeżeli masz wątpliwości jak znaleźć czas na trening, to ten e-book jest właśnie dla Ciebie.**



Cała wiedza zawarta w tym materiale pomoże Ci zacząć przygodę z aktywnością fizyczną.

**Skup się na działaniu** i wprowadzeniu wskazówek w życie. Czas odłożyć na bok wymówki związane z brakiem czasu.

**Pamiętaj, że w walce o najlepszą wersję siebie - to Ty jesteś priorytetem.**

**Zaczynaj słuchać swoich potrzeb.** Ważne jest Twoje lepsze samopoczucie. Musisz uświadomić sobie, że tu chodzi o Twoje zdrowie.

**Wobec tego - jak zacząć regularnie ćwiczyć i pokonać ciągle wymówki?**



## 2. Jak znaleźć czas?

Jeśli zrozumiesz, że aktywność fizyczna to czas tylko dla Ciebie, dasz szansę by na stałe zagościła w Twoim życiu

– **stanie się to relaksem i przyjemnością.**

Ponieważ robisz to dla własnego szczęścia i zdrowia.

Najtrudniejszy jest pierwszy krok, lecz gdy zależy Ci na trwałej zmianie zacznij już dziś.

**Nie czekaj na kolejny poniedziałek, ponieważ najlepszy czas jest właśnie teraz.**

Zwłaszcza, że do rozpoczęcia aktywności nie potrzeba wiele – wystarczy wygodne ubranie i **Twoje ciało.**



Zastanów się w jakiej porze dnia możesz zaplanować trening.

W czasie przerwy między zajęciami?

Podczas oglądania serialu?

Zamiast przeglądania Facebooka?

Możliwości jest sporo, a to tylko od Ciebie zależy czy kilka razy w tygodniu zrezygnujesz z leżenia na kanapie na rzecz 30 minutowego treningu.

**Zdecydowanie lepiej poćwiczyć krótko niż wcale. W skali całego dnia 30 minut to naprawdę niewiele czasu.**

**Zamiast szukać ciągłych wymówek, realizuj swoje marzenia o ładniejszej sylwetce czy lepszym samopoczuciu.**

Jeśli będziesz działać regularnie i systematycznie, przymus treningu szybko stanie się przyzwyczajeniem.

Uczucie satysfakcji, z przeskoczenia własnych barier – gwarantowane!





**Zacznij od wpisania ruchu co swojego codziennego grafiku. Traktuj go tak samo poważnie jak resztę obowiązków. Dzięki temu nie zignorujesz treningu.**

**Wygospodaruj czas** - może to być przerwa przed obiadem, wieczór przed kąpielą. Może uda się wstać 30 minut przed planowanym budzikiem? Zastrzyk pozytywnej energii zdecydowanie poprawi Ci humor i sprawi, że dzień stanie się lepszy.

Jeśli nauczysz się planować poszczególne treningi to zauważysz, że po kilkutygodniach wejdzie Ci to w nawyk.

Natomiast jeśli w danym tygodniu jesteś w stanie znaleźć czas tylko dwa dni – wykorzystaj to.

**Małe kroki w realizacji Twojego celu, finalnie przyniosą Ci zdumiewające wyniki.**

# 10 MINUT



Jeśli Twoją największą wymówką, by nie ćwiczyć jest stwierdzenie, że trening trwa za długo... **To zacznij od małych kroków.**

Dobrym początkiem przygody z aktywnością, będzie nawet 10 minutowy trening. Nim się obejrzysz okaże się, że trwa on już pół godziny.

Codziennie ćwiczenia staną się nieodzownym elementem Twojego życia. Sposobów na znalezienie czasu jest mnóstwo lecz **od Ciebie zależy** jak je wykorzystasz.



- **Ćwiczysz rano w domu?**

Przygotuj wieczór wcześniej ubrania i matę.

- **Wolisz ćwiczenia na siłowni?**

Miej zawsze w gotowości torbę treningową.

- **Uwielbiasz poranne bieganie?**

Dzień wcześniej sprawdź prognozę pogody, przygotuj odpowiednie ubranie. Nastaw się na możliwy deszcz. Stwórz playlistę z ulubionymi piosenkami.

- **Wolisz jogę od intensywnych treningów?**

Super! Zaoszczędzisz czas nie musząc brać, bezpośrednio po treningu, kąpieli.



**Dużym ułatwieniem  
okaże się znalezienie  
odpowiedniej godziny  
w ciągu dnia na trening.**

Bardzo istotne jest trzymanie stałej pory  
ćwiczeń. Dzięki temu stanie się to Twoim  
zwyczajem. Twój organizm przyzwyczai się do  
tej rutyny, a Ty bez problemu zaplanujesz inne  
czynności.

Organizacja czasu na trening sprawi, że Twój  
dzienny harmonogram obowiązków stanie się  
bardziej poukładany niż kiedykolwiek.

Okaże się, że przestaniesz o tym  
myśleć jak o przymusie.

Stanie się to dla Ciebie tak  
oczywiste jak poranne mycie zębów.





## 3. Celi i motywacja

**Największą motywacją będzie cel, który założysz na początku drogi z treningiem. **Ponieważ nic tak nie motywuje jak własny sukces.** Zobaczysz jak wiele korzyści niesie za sobą aktywność fizyczna.**

Najczęstszymi sukcesami, które pojawią się zdecydowanie najszybciej i prędko je zauważysz to:

- większa siłamięśniowa
- wyrzeźbiona sylwetka
- brak bólu kręgosłupa
- swoboda w wykonywaniu codziennych czynności
- sprawniejsze ciało
- lepsze samopoczucie

# Co jeszcze zyskujesz?

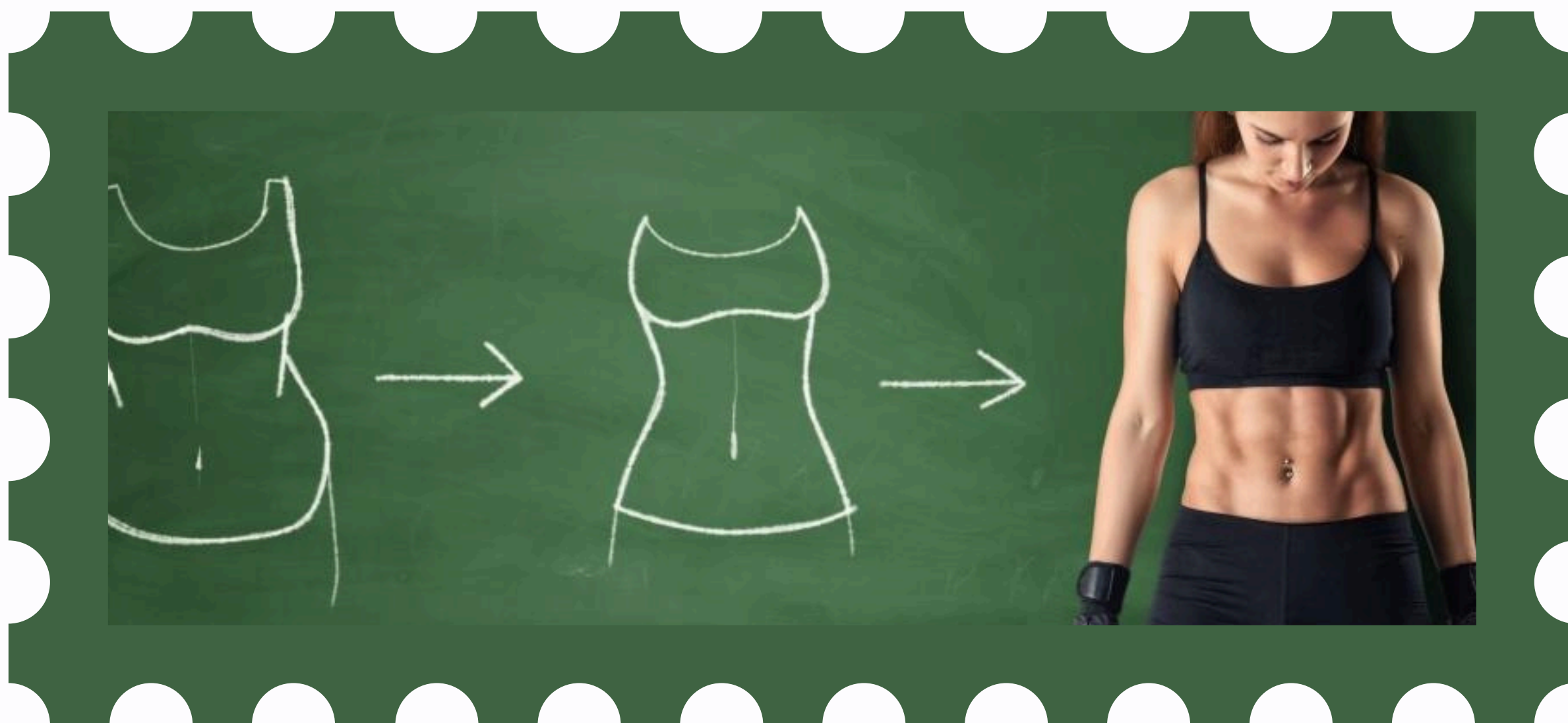
Dzięki systematyczności i regularności podtrzymujesz efekty rzetelnej pracy.

To właśnie czas dla samego siebie daje Ci ogrom pozytywnej energii i jeszcze więcej siły do dalszego działania.

Dzięki aktywności fizycznej, zmienia się Twoje myślenie. Nie chcesz zaprzepaścić rezultatów, więc dbasz o siebie i zdrowo się odżywasz.



**Zdecydowanie warto poświęcić 30 minut treningu dziennie, bo to nakręca Cię pozytywnie na pozostałe 23,5 godziny.**



# Skąd brać motywację do treningu?

## TWOJE WŁASNE SUKCESY

Kontroluj swoje osiągnięcia. Zanotuj to co udało Ci się wypracować. Niekoniecznie przełomowe momenty.

**Kilometr, minuta, powtórzenie więcej niż ostatnio?**

**Rewelacja!** To właśnie o to chodzi!

## METAMORFOZY INNYCH

Jeśli oni to zrobili, to **Ty też dasz radę!** Nie bój się pytać jak im się udało.

# MOTYWUJĄCY TRENERZY

Każdy **dobry trener motywuje do działania**, zachęca i jest Twoim wsparciem. Skorzystaj z tego!

## GRUPA WSPARCIA

**Dołącz do grupy na Facebooku, która wspiera Cię** w dążeniu do celu, motywuje Cię, jest życzliwa.

## INSPIRUJĄCE SŁOWA

Lubisz czytać podnoszącą ducha cytaty? Przygotuj własny zbiór myśli, które **dodadzą Ci otuchy w chwilach zwątpienia.**



Oczywiście, wszyscy jesteśmy ludźmi – chwile zwątpienia i kryzys może dopaść nawet najbardziej zmotywowaną osobę.

W tym momencie ważne jest, abyś przypomniał  
sobie swoje dotychczasowe osiągnięcia.

Uświadomił sobie, dokąd do tej pory udało Ci  
się dojść.

Zrób sobie dzień wolnego, wybierz spacer bądź jazdę rowerem. Spędź czas aktywnie na świeżym powietrzu. Wybór schodów zamiast windy?

To zawsze jest dobry pomysł!



**Bowiem jakikolwiek ruch jest lepszy,  
niż jego brak.**

# 4. Systematyczność kluczem do sukcesu

Nie spodziewaj się widocznych efektów, gdy trenujesz raz w tygodniu. Żeby zauważyć efekty Twojej pracy, musi być ona systematyczna. Wprowadzenie regularnego ruchu do harmonogramu wbrew pozorom nie musi być drastyczne.

**Pamiętaj, że najważniejsza jest logistyka.**

Niejednokrotnie sprawdziło się stwierdzenie, że im człowiek ma więcej na głowie, tym bardziej uczy się organizacji. Stara się poukładać wszystko tak, żeby znaleźć czas dla siebie i swojego zdrowia. Okazuje się wtedy, że wcale nie jest aż tak ciężko jak się wydawało, **wystarczy tylko chcieć.**

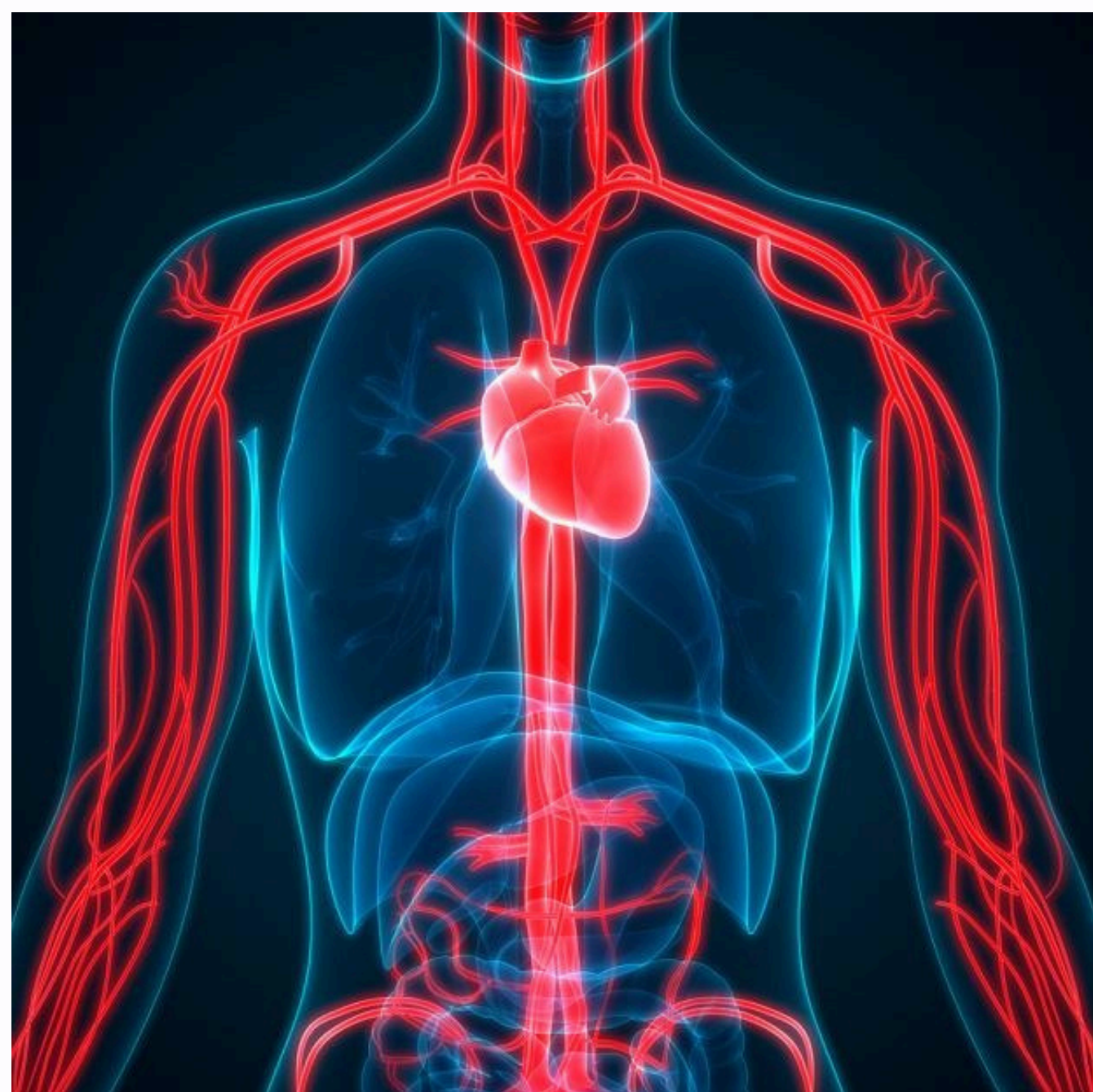
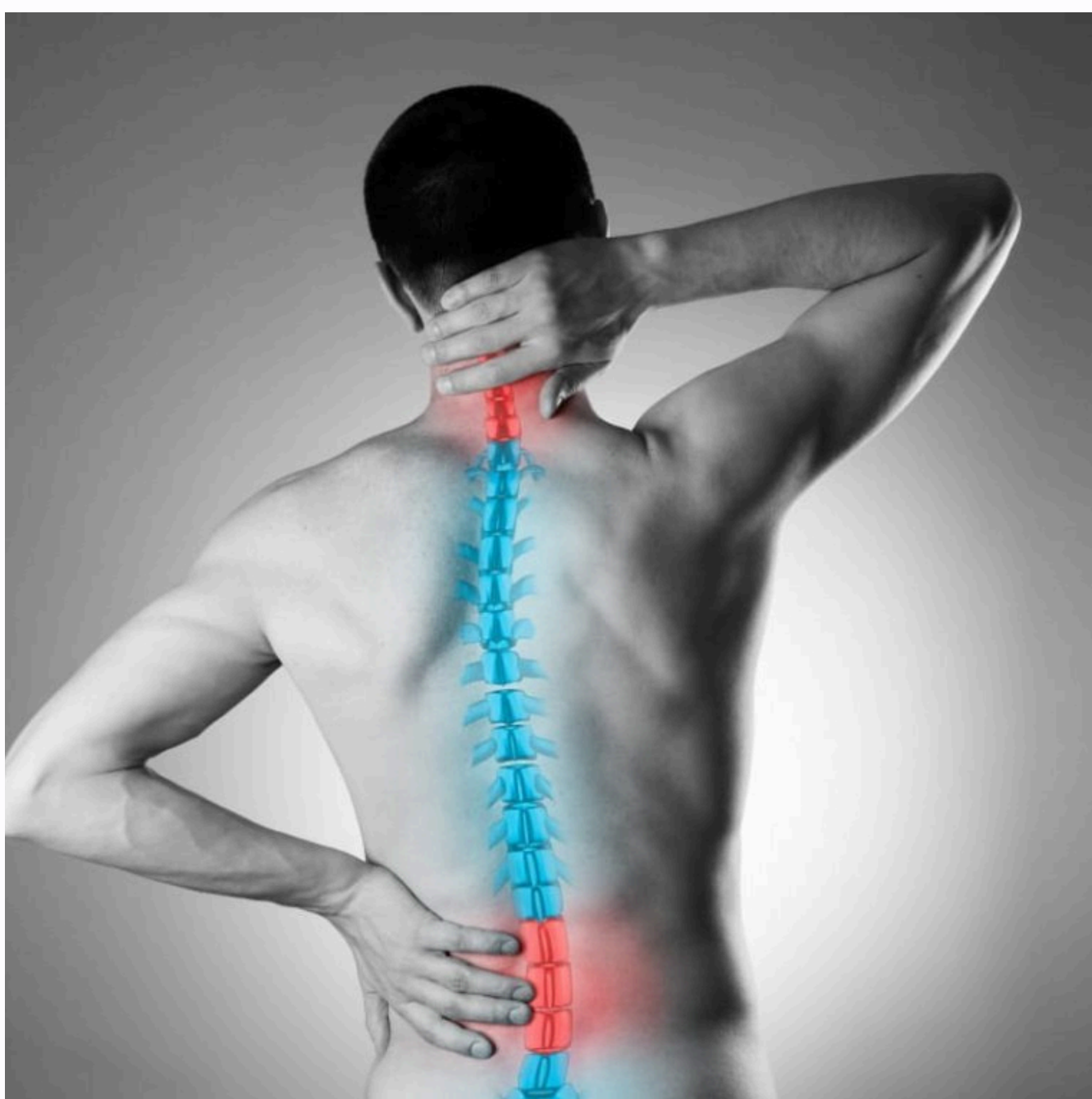
# 5. Korzyści płynące z aktywności fizycznej

**Istnieje wiele korzyści zdrowotnych z ćwiczeń fizycznych, które pozwalają zachować zdrowie i witalność. Oprócz lepszego wyglądu, zobacz jak wiele kryje zasobą sport.**

Aktywność fizyczna wpływa na :

- utrzymanie dobrej kondycji fizycznej
- wzmocnienie siły mięśniowej
- pomoc w leczeniu nadwagi i otyłości, poprzez wpływ na poprawę przemiany materii
- zapobieganie rozwojowi cukrzycy typu 2, poprzez zwiększenie wrażliwości tkanek na działanie insuliny, co poprawia jej skuteczniejsze działanie
- zapobieganie osteoporozie, poprzez wzmocnienie i normalizację gęstości kości

- wzmocnienie mięśni pleców i kręgosłupa, dzięki temu utrzymaniu lepszej postawy ciała i pozbyciu się bólu
- zmniejszenie ryzyka zachorowań na raka (np. piersi, jelita grubego)
- zwiększenie objętości wyrzutowej serca i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych, przez co zmniejsza się ryzyko miażdżycy i zapadalność na chorobę niedokrwienną serca
  - wzmocnienie układu krążenia
- zmniejszenie ryzyka powstania zaburzeń sercowo-naczyniowych
  - obniżenie ciśnienia tętniczego krwi



- pomoc w walce z zaburzeniami poznawczymi,  
związanymi ze starszym wiekiem
- wzmożenie działanie układu odpornościowego
- zwalczanie objawów depresji, poprawa obecnego  
nastroju
- lepszy sen
- zwiększenie odporności na stres
- lepsze samopoczucie, działanie na prawidłowe  
funkcjonowanie umysłu (tj. pamięć, planowanie,  
podejmowanie decyzji)
- zwiększenie zdolność koncentracji



# 6. Podsumowanie

1. Pamiętaj, słuchaj swojego organizmu.
2. Znajdź aktywność fizyczną, która Cię uszczęśliwi.  
Wachlarz możliwości jest ogromny. Przetestuj kilka z nich, aż trafisz na taką którą pokochasz.
3. Wygospodaruj czas dla swojego zdrowia i szczęścia.
4. Podstawowa zasada – lepszy krótki trening niż żaden.
5. Uwierz, nim się obejrzysz przymus treningu stanie się przyjemnością.
6. Nie musisz zaczynać od treningu, po którym nie można wstać z podłogi. Zbyt duża intensywność na początku drogi ze sportem, może Cię zniechęcić.
7. Nie stawiaj sobie za wysoko poprzeczki. Ciesz się z małych sukcesów.
8. Nie oczekuj, że rezultaty pojawią się po tygodniu pracy. Systematyczność przyniesie oczekiwane efekty.



**Trenuj Mądrze to zespół profesjonalnych trenerów, których łączy pasja do sportu i chęć pomagania innym w przekraczaniu Ich własnych barier. Od lat spełniamy marzenia o lepszej sylwetce, sprawniejszym ciele i o życiu w zgodzie ze sobą i w pełnej akceptacji.**

**Zaufaj Nam, a nic już nie będzie takie jak przedtem. Napisz do Nas i umów się na bezpłatną konsultację ;)**

**Po więcej zapraszamy Cię do naszego studia :**

**ul . Dożynkowa 50/1,64- 100 Leszno**

**Na naszą stronę internetową, gdzie znajdziesz ciekawe artykuły i poznasz bliżej :**

**<https://trenujmadrze.com>**

**Na Nasz fanpage:**

**<https://www.facebook.com/trenujmadrzenataliaipiotr>**

**oraz Instagram:**

**[https://www.instagram.com/trenuj\\_madrze\\_ems](https://www.instagram.com/trenuj_madrze_ems)**