



## **EGZERSİZDE BAŞARININ ANAHTARLARI**

Ne kadar egzersiz yapmanız gerektiği konusunda herhangi bir tavsiyeye uyarken atılacak ilk adım size uygun bir aktiviteyle işe koyulmaktır. Aşağıda, yararlı olabilecek bazı ipuçları ve yöntemler verilmektedir.

### **➤ Egzersiz Öncesi Sağlık Değerlendirmesi**

Herhangi bir sağlık sorununuz varsa öncelikle doktorunuza danışınız. Egzersiz öncesi sağlık değerlendirmesi, size uygun fiziksel aktiviteler ve egzersizlerin belirlenmesinin yanı sıra egzersiz sırasında dikkat edilmesi gerekenler ve yararlanma riskinizi nasıl azaltabileceğiniz konusunda bir bilgi edinmenizi sağlayabilir.

### **➤ Egzersizin Önündeki Engeller Değerlendirmesi**

Egzersizin önündeki engellerin değerlendirilmesi, düzenli bir egzersiz alışkanlığı edinmenize engel olan belirli unsurları keşfetmenizi sağlayacaktır. Egzersiz yapmanızı ya da daha aktif bir yaşam sürmenizi engellediğini düşündüğünüz tüm nedenleri yazın ve her birini nasıl ortadan kaldıracığınızı planlayın

### **Başarınıza Yardımcı Olacak Diğer İpuçları**

- **Egzersiz Zamanı Programlaması**  
Her gün yapacaklarınızı kağıda dökerek hangi zamanları egzersize ayıracığınızı görebilir ve bu sayede bir daha aktif bir yaşam programına daha kolay bağlı kalabilirsiniz.
- **Kendini Değerlendirme**  
Hedeflerinizi ve planınızı belirleyin ve egzersize başlamak veya sürdürmek için kendinizle bir anlaşma imzalayın.
- **Basit Tutun**  
Sizin için en kolay ve en zevkli egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri seçin.
- **Bir Düzen Oluşturun**  
Egzersizinizi günlük yaşamınızın düzenli bir parçası yapmak için kendinizi planlayın.
- **Getiri/Götürü Analizi**  
Hareketsiz bir yaşam ve düzenli egzersizi karşılaştırarak her ikisinin de yaşamınıza getirilerini/götürülerini inceleyin. Biraz ek çaba gerektirecek olsa bile, aktif bir yaşamın getirileri tartışmasız olarak kendini gösterecektir.