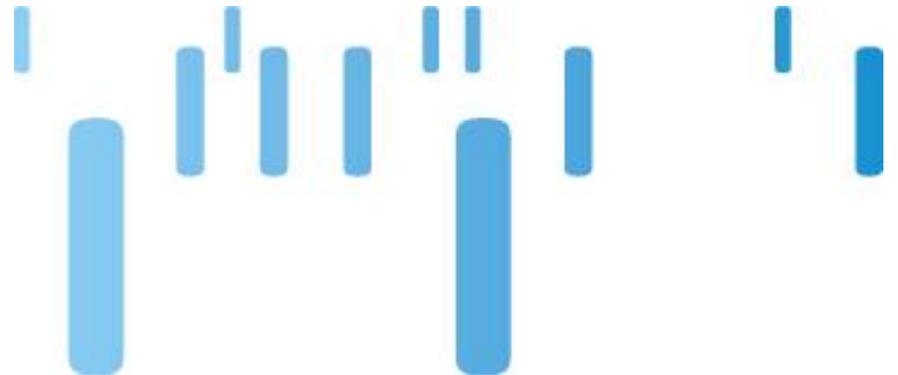


Definizione degli obiettivi per uno stile di vita sano

life  beats



Voglio mangiare più sano

Voglio smettere di fumare

Voglio prendere peso

Voglio diminuire il consumo di alcol

Voglio essere più felice

Voglio fare più attività fisica

Voglio essere meno stressato

Voglio avere più tempo per la mia famiglia

Voglio...



È più facile a dirsi che a farsi.

Questa presentazione ti aiuterà a raggiungere alcuni dei tuoi obiettivi.

Anno nuovo... vita nuova!

- L'arrivo del nuovo anno ci porta a pensare ai possibili cambiamenti e agli obiettivi che vogliamo raggiungere.
- Che cos'è un obiettivo per uno stile di vita sano? È **la tua idea personale** del modo in cui ti vuoi sentire e di quello che **vuoi** fare per sentirti bene.



Tipi di obiettivi

- A breve termine
 - Obiettivi raggiungibili nel prossimo futuro (nell'arco di settimane o mesi)

- A lungo termine
 - Obiettivi di portata più ampia, raggiungibili in più tempo (un anno o più)

- Per poterlo perseguire e raggiungere, un obiettivo deve essere quanto più specifico possibile.



La scelta dell'obiettivo

- In molti desiderano vivere una vita più sana... e allora chiediti: **che cosa** significa, per me, vita più sana?

- Individua l'ambito dello stile di vita su cui intendi lavorare **realmente** (e in cui pensi di poter ottenere buoni risultati).
Esempi:
 - Alimentazione
 - Attività fisica
 - Salute mentale
 - Alcol e altre sostanze
 - Malattie croniche e infettive
 - Sicurezza in casa



Obiettivi piccoli, adeguati e ragionevoli

- Vivere una vita più sana può essere il tuo obiettivo. La sfida è: **come** pensi di poterlo raggiungere?
 - “Vivere una vita più sana” è un obiettivo troppo vago. Che cosa voglio raggiungere esattamente, e come? Perché voglio farlo?



*“In quest’ultimo periodo ho messo su diversi chili in poco tempo. Mi sentivo privo di energie, demotivato e scontento di me; sapevo, quindi, che il mio obiettivo era in gran parte quello di tornare al mio peso precedente. Volevo sentirmi di nuovo soddisfatto e pieno di energie seguendo una **dieta sana e facendo attività fisica due o tre volte a settimana**”.*

L’obiettivo è una dieta sana e un’attività fisica regolare, più specifico rispetto al semplice “dimagrire”.

SMART

Specifico

“Voglio fare più attività fisica”, ad esempio, esprime un desiderio destinato a non realizzarsi. Diventerà un obiettivo solo nel momento in cui ti vincolerai a rispettare un impegno: “Voglio fare **almeno mezz’ora di attività fisica tre volte a settimana**”

Misurabile

Se non puoi misurarlo come farai a sapere se sei riuscito nel tuo intento? **30 minuti, tre volte a settimana** è un obiettivo misurabile

Basato sull’Azione

Nello specifico, che cosa farai per raggiungere il tuo obiettivo? Ad esempio: **passeggiare** al parco due volte e yoga una volta a settimana

Realistico

Sapendo quali sono i tuoi limiti, dove puoi realisticamente arrivare? Poniti un obiettivo ambizioso, ma non esagerare

Tempificato

Se non hai limiti di tempo per il raggiungimento di obiettivi a breve e lungo termine, la tua motivazione ad agire sarà limitata. **30 minuti** di attività fisica **tre volte a settimana** è un obiettivo tempificato

Responsabilizzati

- **Scrivi gli obiettivi a lungo termine.** Avere un elenco dei propri obiettivi significa avere la possibilità di consultarli e rivederli. Appendilo in un posto in cui puoi vederlo, in modo da rimanere sul pezzo.
- [Modello per gli obiettivi SMART](#) + [Esempio in italiano](#)
- **Condividi** i tuoi obiettivi con altre persone e parla dei risultati ottenuti e delle difficoltà incontrate. In questo modo sarà più difficile lasciare perdere...



- **Accetta i fallimenti e sii consapevole che le delusioni fanno parte della vita.** Non mollare!
- **Sii realistico.** Non complicarti la vita da solo. Ad esempio, se sei fuori allenamento, non aspettarti di riuscire a correre la mezza maratona dopo solo due settimane di preparazione.
- **Capisci e accetta che il tuo percorso personale sarà diverso da quello degli altri.** Procedi nel modo adatto a te.
- **Chiedi aiuto.** Rivolgiti a una persona di cui ti fidi e che ti sostenga.

Consigli per il successo

Oltre alla definizione degli obiettivi e alla programmazione, ci sono altre azioni che potranno aiutarti nella buona riuscita.

- **Trova un compagno** – Impegnarsi a fare attività fisica con qualcun altro, spesso, ci motiva di più rispetto a farlo da soli.
- **Sii flessibile** – Se fa brutto e non puoi uscire, improvvisa un allenamento al coperto.
- **Fai una pausa** – Prenditi un giorno di riposo per consentire al corpo di recuperare ed evitare di stancarti troppo.
- **Visualizza i tuoi obiettivi** – “Immaginati” mentre svolgi le attività che ti portano a ottenere un risultato.

Hai una storia di successo da condividere?



Ti sei posto un obiettivo relativo alla forma fisica e l'hai raggiunto?

- Sii fiero di te!
- Se hai raggiunto il tuo obiettivo e vuoi condividere la tua conquista, dillo anche a noi!
 - Contatta il tuo referente di zona
- Potremo raccontare la tua storia su *LifeBeats*!
- E tu potresti ispirare qualcun altro al cambiamento.

STILE DI VITA SANO

Dipende da te!
Inizia ***SUBITO.***



life **beats**