

## Definizione degli obiettivi per uno stile di vita sano



*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”.

## 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...**





## Consigli sulla definizione e il raggiungimento degli obiettivi:



- **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.