**Jak się motywować, by wytrwać w postanowieniach noworocznych?**

**Jesteśmy tym, co powtarzamy każdego dnia. Widząc efekty, napędzamy swoją motywację wewnętrzną i dzielnie realizujemy nasz cel krok po kroku. Ale co robić, gdy efektów jeszcze nie widać, a życie rzuca nam kolejne kłody pod nogi? Jak formułować swoje cele dietetyczno-treningowe, by zacząć, wytrwać i cieszyć się efektem? Profesjonalne wsparcie ekspertów i możliwość dzielenia się swoimi sukcesami i wątpliwościami z innymi osobami, podejmującymi podobne jak my wyzwania, może zdziałać cuda.**

**Dietetyczno-treningowy SMART plan**

Podobno połowa drogi do osiągnięcia celu to jego prawidłowe wyznaczenie. Właściwie sformułowany cel powinien spełniać warunek pięciu cech modelu SMART – być sprecyzowany, mierzalny, osiągalny, istotny i jasno określony w czasie. SMART to bowiem akronim pierwszych liter angielskich słów: specific, measurable, achievable, relevant i time-based. Każda z tych cech współgra z pozostałymi i wyznacza kolejne kroki na drodze do skutecznej realizacji celu.

Chcąc zrealizować SMART cel w obszarze zdrowego stylu życia, ważne by już na samym początku zakładać realne efekty. Nie schudniemy 10 kg w tydzień. Nie zrealizujemy 10 treningów dziennie. Trwałe zmiany to efekt naprawdę małych, ale codziennie powtarzanych kroków, które będą na tyle małe, by nie być ponad nasze siły i na tyle duże, by po upływie pewnego czasu przynieść widoczne rezultaty.

- Wielu osobom zmiana stylu życia kojarzy się z wyrzeczeniami i bólem. Tymczasem to wszystko kwestia znalezienie sposobu idealnie dopasowanego do naszych preferencji i dotychczasowej aktywności. Coś, co służy jednym, niekoniecznie sprawdzi się u każdego. – zauważa Roksana Środa, dietetyk kliniczna, założycielka MajAcademy. – Na platformie MajAcademy oferujemy kilka różnych diet i planów treningowych, które można testować do momentu, aż znajdzie się system idealnie skrojony na miarę własnych potrzeb i oczekiwań – zapewnia.

**#Wyzwanie28dni – realizuj swój cel w niecały miesiąc**

Wyzwania to znakomite narzędzie budowania nowych nawyków. Nasz mózg jest w gruncie rzeczy leniwy i szuka wszelkich sposobów, by zminimalizować straty energii podczas wykonywania różnego rodzaju czynności. Dlatego lubi działać automatycznie. Każdy nawyk składa się z trzech podstawowych elementów: natychmiastowego bodźca, pozytywnego zachowania i nagrody, czyli poczucia satysfakcji z dobrze wykonanego zadania.

- Pozytywne nawyki to idealny mechanizm, dzięki któremu możemy rozpocząć nowe, zdrowe życie. Niestety, średni czas potrzebny, aby dane zachowanie weszło nam w nawyk, wynosi kilkadziesiąt dni, dlatego to bardzo ważne, by przynajmniej na początku towarzyszyły nam pozytywne bodźce. – zauważa Roksana Środa z MajAcademy. – Przystępując do wyzwania treningowego na platformie MajAcademy uczestnik otrzymuje nie tylko wsparcie ekspertów, ale i motywację całej grupy ludzi, którym przyświeca ten sam cel. – dodaje.

#Wyzwanie28 prowadzone przez specjalistów MajAcademy polega na tym, by codziennie wykonywać ćwiczenia zgodnie z planem treningowym, a swoją aktywność dokumentować w postaci zdjęcia lub relacji na swoim profilu instagramowym z oznaczeniem #Wyzwanie28dni i #EfektMajAcademy. Do wyzwania można dołączyć w dowolnym momencie. Najważniejsze, by nie zrażać się, gdy zdarzy się dzień, kiedy nie będziemy mieć siły czy sposobności by zrobić trening. Ilość treningów i ich intensywność dobieramy do własnych możliwości, a naszym celem jest sama droga, czyli wypracowanie pozytywnego nawyku.

**W grupie siła**

Platforma MajAcademy prowadzona jest przez zespół doświadczonych ekspertów z różnych dziedzin: dietetyków, psychologów i trenerów personalnych. Każdy z nich wie, że zmiana sylwetki to proces obejmujący pracę nie tylko nad silnym ciałem i zdrowymi nawykami żywieniowymi, ale przede wszystkim skuteczną motywacją i determinacją do działania. Wszystko zaczyna się w naszej głowie!

- Społeczność MajAcademy tworzą ludzie pełni pasji, którzy chętnie dzielą się swoim doświadczeniem i wiedzą. Każdego dnia stawiamy sobie ambitne cele i pokazujemy innym, że nie wymaga to jakichś nadludzkich mocy czy umiejętności - podkreśla Roksana Środa. – Oferujmy gotowe plany żywieniowe i treningowe. Zapewniamy także dostęp do zamkniętej grupy wsparcia, dzięki czemu nie zostawiamy naszych klientów samych z własnymi obawami, pytaniami i potrzebami.

28 dni to niecały miesiąc. Warto podjąć wyzwanie i zadbać już dziś nie tylko o formę na lato, ale o wdrożenie nawyków, dzięki którym będziemy się cieszyć lepszym zdrowiem, formą i samopoczuciem przez kolejne lata.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175