
#FebruaryHomeWorkoutWithG Cheat Sheet



Преминахме заедно през предизвикателството
#FebruaryHomeWorkoutWithG - 1 месец и 20 завършени
тренировки! Поздравления!

Както ти споделих в началото на февруари - главната ни цел е да
създадем нов полезен навик и да изградим дисциплина, която да
ни помага тогава, когато мотивацията липсва.

Сега остава само да продължиш тренировките и да затвърдиш
навика. За да ти помогна малко, реших да изготвя този **Cheat Sheet**,
в който надявам се ще откриеш полезна информация и
вдъхновение!

5 съвета за мотивация

Информация

Освен онези малки причини, които изпращах в общия чат, те съветвам да потърсиш още информация по темата. Направи свое **проучване**, за да откриеш **полезните действия** на редовната физическа активност и си ги запиши някъде, за да ги поглеждаш всеки път, когато се чудиш дали тялото ти се нуждае от тази тренировка.

График

Направи си **график на тренировките** - ако ти е трудно да тренираш 5 дни в седмицата, започни с 3. Определи си дни, в които задължително да тренираш и се опитай да се придържаш към този график. Не претоварвай тялото си, планирай **почивните дни**, така че тялото ти да има достатъчно време да се възстанови.

Облекло

Може да ти звучи странно, но да имаш **сладурски екип** за тренировки, ще помогне. Колкото по-добре се чувстваш по време на тренировките, толкова по-сигурно е че няма да се откажеш. Така че намери си спортен екип в любим цвят, шарена бутилка за вода или **удобни обувки** :)

Освен това, за допълнителен тонус, препоръчвам да си създадеш **подходящ плейлист** с любими хитове.

Вдъхновение

Във времената на социалните мрежи, тази точка сигурно ще ти се стори най-лесна. Намери момичета, които да те вдъхновяват да тренираш.

Някои от моите **любими Инстаграм профили** са:

Whitney Simmons - <https://www.instagram.com/whitneysimmons/>

Denice Moberg - <https://www.instagram.com/deniceemoberg/>

Krissy Cela - <https://www.instagram.com/krissycela/>

Jane Campbell - <https://www.instagram.com/jvfitness93/>

Chontel Duncan - <https://www.instagram.com/chontelduncan/>

Тренировки

Първо, трябва да решиш какви са **резултатите**, които искаш да постигнеш с тренировките. И след това, да откриеш **упражненията**, които ти харесват и ще ти помогнат да постигнеш целите си. Има различни **типове тренировки**, за теб остава да решиш кои са най-подходящи за твоето тяло.

Изпращам ти и някои от моите **любими YouTube канали**, от които се надявам да откриеш любими тренировки:

Sydney Cummings - https://www.youtube.com/channel/UCVOJZE_on7It_pEv6tn-jdA

Heather Robertson - <https://www.youtube.com/channel/UCOpsZxrmeDARilha1uq4slA>

Lily Bowman - https://www.youtube.com/channel/UCctc6W8zCSZsrLWog_FSMRA

Vicky Justiz - <https://www.youtube.com/user/vickyjustiz>

Chloe Ting - <https://www.youtube.com/user/ChloesAddiction>

Приятни тренировки!

хохо,

G.