

👉 «Как не забывать про упражнения — даже если устала»

✔ Почему мы забываем?

- Устала? — «Сегодня пропущу. Завтра начну снова...»
- Много дел? — «Сейчас не до этого...»
- Не в настроении? — «Ой, ну ладно...»

А потом проходят дни, недели, а тело молчит... пока не заболит.

✔ Как не забывать — даже если нет сил

✔ 1. Минимум лучше, чем ничего

1 минута наклонов, 3 круга плечами, 10 секунд вытяжения — это уже победа!

🔑 Главное — **сохранить привычку**, а не героизм.

✔ 2. Упражнения = как чай после еды

Привяжи привычку к рутине:

- «Встала с кровати — потянулась»
 - «Перед сном — вытянулась у стены»
 - «Во время сериала — кручу стопами»
-

✔ 3. Вешай напоминание на холодильник

Сделай яркий стикер:

«Движение — это жизнь»

или

«Всего 3 минуты — и спина скажет спасибо!»

✓ 4. Ставь таймер

Заведи будильник в 10:00 и 20:00 — он подскажет:
«А не пора ли чуть-чуть подвигаться?»

✓ 5. Хвали себя за каждый шаг

Сделала одно упражнение?
«Молодец!»
Потянулась — «Умница!»
Главное — не ругай, а поддерживай себя.

✓ Напоминание от Аллы:

Даже усталость отступает, когда тело чувствует движение.
Пусть упражнения будут твоим тёплым ритуалом заботы — не обязанностью, а поддержкой.