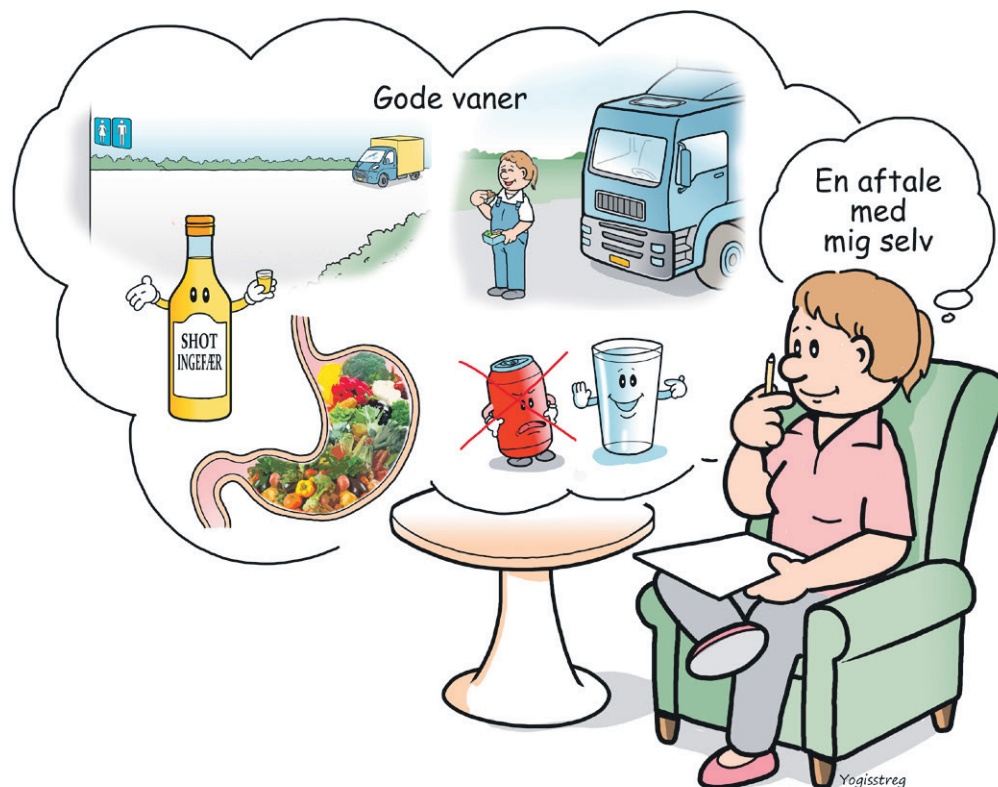


Når usunde vaner skal blive til gode vedvarende vaner



1

Læg en plan for dine nye vaner

Det kan være helt afgørende at lægge en håndgribelig plan for dine nye vaner. Hvis du f.eks. planlægger én times træning onsdag klokken 16.00 og én times træning lørdag kl. 09.00, er der langt større sandsynlighed for at lykkes, hvis det også bliver lagt i kalenderen, end hvis det er uklart, hvornår, hvor og hvordan du skal træne. Hvis dine mål er klare og præcise, er du allerede godt på vej.

2

Få en makker

Hvis det er muligt, så få fat i en makker i form af en kammerat, kollega eller noget helt tredje, så I løbende kan minde hinanden om, at I skal huske at træne, eller for eksempel drikke mere vand. En makker kan også være en online makker.

3

Del dine succeser med andre

Helt generelt vil du øge sandsynligheden for at holde trit med de sunde vaner, hvis du indvier familie, venner og bekendte i dit forløb. Det kan for eksempel ske via sociale medier.

4

Belønning

Find noget at belønne dig selv med, noget som føles godt, men som samtidig også har et sundhedsinput i din nye livsstil. Det kan for eksempel være et stykke kvalitetschokolade, massage, nyt tøj, en tur i biografen etc.