



Wie den eigenen inneren Schweinehund überwinden und loslegen...

- Wähle eine körperliche Aktivität, die dir Spaß macht.
- Such dir einen Partner, mit dem du diese Aktivität ausübst. So könnt ihr euch gegenseitig motivieren.
- Trag diese Aktivität fix in deinem Terminkalender ein. So wird daraus eine Gewohnheit.
- Beginne langsam.
- Belohne dich, wenn du das Ziel erreicht hast.



Come superare la pigrizia ed essere attivi...

- Scegli un'attività fisica che ti piace.
- Cerca un partner con cui allenarti, in modo da motivarvi a vicenda.
- Pianifica l'attività fisica nella tua agenda, in modo che diventi un'abitudine.
- Procedi lentamente.
- Premiati se hai raggiunto l'obiettivo.