

Objetivos de Exercícios e Aptidão Física!

Data: _____

Peso atual: _____

Minha meta de frequência cardíaca: _____ (veja o passo 4)

Quais são suas principais motivações para se exercitar? Use este formulário para listá-las.

Por que me preocupar, você pergunta? Porque escrever as razões **em suas próprias palavras** irá ajudá-lo a solidificar em sua mente exatamente por que você quer se exercitar. Se você só tem uma vaga ideia de que "o exercício é bom para mim", pode ser mais difícil de fazer do exercício um hábito.

Você quer perder peso? Parecer melhor? Sentir-se menos estressado? Impedir ataques cardíacos? Você quer dar a si mesmo melhores chances de que você vai viver mais tempo e ver seus filhos e netos ficarem mais velhos?

Há muitas, muitas razões pelas quais as pessoas se exercitam. Algumas motivações podem ser a chave para você se exercitar! Assim, mesmo que você jogue esta folha no lixo logo após escrever os pontos abaixo, tome um minuto e faça isso.

Se você quiser ajuda, consulte o Guia de Exercício, particularmente o Passo 2 ("benefícios"), Passo 9 ("Motivações"), e as histórias pessoais.

Minhas 5 principais razões para começar a ser MAIS ATIVO são:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Agora circule ou marque aquela que é a sua razão número 1.



(A propósito, por que você não salva esta folha para se lembrar no futuro?)