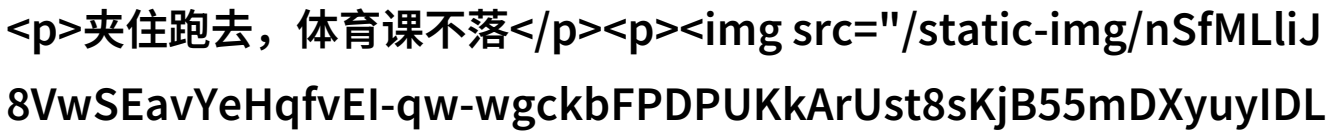


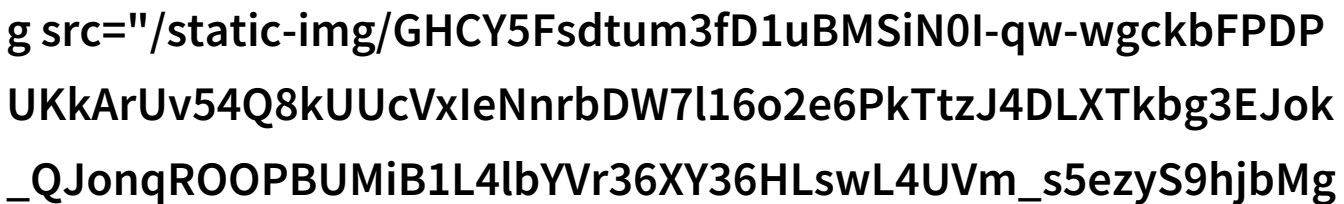
夹住跑去体育课不落

夹住跑去，体育课不落



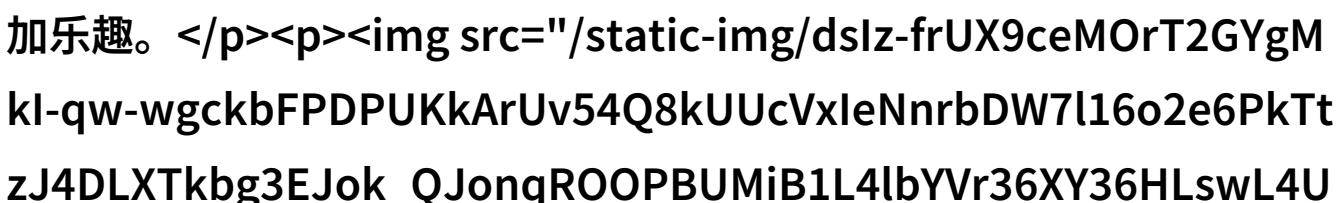
在我们的生活中，有很多事情看似简单却又容易让人忘记。比如说，每天早上锻炼身体，这对于保持健康是非常重要的。但有时候，由于种种原因，我们可能会忽略这一点。今天我们就来谈谈如何把握这种简单但易被忽视的日常习惯。

首先，我们要明确自己的目标和动机。在决定每天都要坚持锻炼之前，你需要问自己为什么要这样做。这可能是为了减肥、增强体质，或仅仅是因为喜欢运动。一旦你清楚了你的目的，就能更好地激励自己去行动。



其次，要合理安排时间表。每个人都有自己的忙碌时段，但这并不意味着不能找到时间进行锻炼。无论是在早晨起床后，还是下班后的放松时间，都可以选择适合自己的活动方式，比如快走、慢跑或瑜伽等。

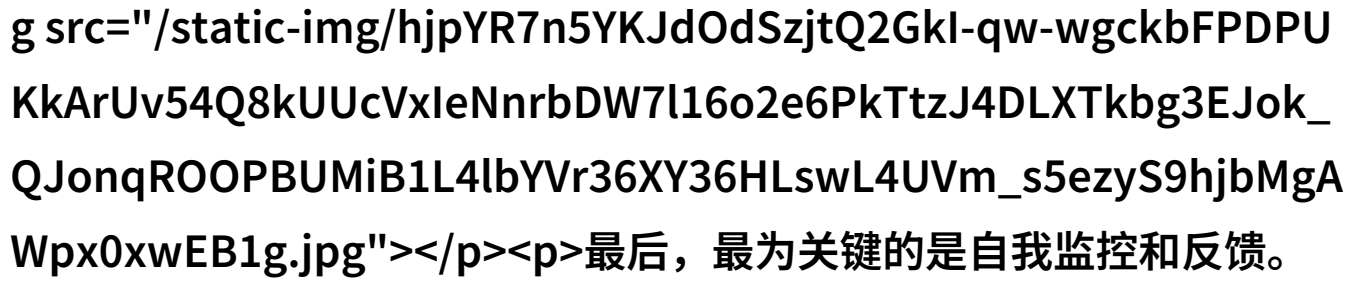
第三，如果你是个爱追剧或者玩游戏的人，那么转变思维模式也很重要。你可以试着将锻炼当成一种娱乐形式，比如听音乐或播客，与朋友一起散步，或者加入一些社群来增加乐趣。



第四，不断调整策略。当一次性无法坚持下去时，不妨逐渐增加运动量或改变运动项目，以避免厌倦感产生。此外，也不要害怕偶尔有一两次迟到或错过训练，这完全正常，只要能够尽快恢复正轨即可。

第五，将体育活动与日常生活紧密结合起来。这意味着在工作之余选择步行而不是开车，在家里不使用电梯，而是楼梯，让身体得到充分的运动。如果可能的话

，可以尝试把它夹住去跑步，即使速度慢些，也比什么都不做好得多，而且这样的方法可以长期坚持，从而不会掉体育课渺渺。



最后，最为关键的是自我监控和反馈。如果你发现自己经常缺乏动力，那么设立具体的目标并跟踪进度是一个好的开始。此外，对自己保持积极的心态也是非常重要的一环，因为积极的心态能帮助我们克服困难，从而更容易实现我们的目标。

[下载本文pdf文件](/pdf/534792-夹住跑去体育课不落.pdf)