Scopri le tue vere motivazioni per mangiare sano

I 2 pilastri della motivazione

☀️ MOTIVAZIONE INTRINSECA

Forza Motrice: Soddisfazione personale, piacere, valori profondi.

Esempi: Sentirsi più energici, prevenire malattie e migliorare l'umore, allinearsi con i propri valori etici.

Alta probabilità di cambiamento duraturo

⚡MOTIVAZIONE ESTRINSECA

Forza Motrice: Ricompense esterne, pressioni sociali, evitare conseguenze.

Esempi: Perdere peso per un evento specifico, ottenere complimenti o approvazione, seguire gli ordini del medico.

Ottima per iniziare, ma difficile da mantenere

Il successo duraturo non è solo **cosa** sai, ma **perché** lo fai.

La tua motivazione è la "bussola interiore" che ti guida.

Scopri i tuoi motivatori intrinseci

💪

SALUTE PERSONALE & BENESSERE

Prevenire malattie, avere più energia e migliorare il benessere mentale.

✨

IMMAGINE DI SÉ & PERFORMANCE

Sentirsi a proprio agio nel corpo e migliorare le prestazioni fisiche e mentali.

❤️

VALORI & OBIETTIVI DI VITA

Vivere a lungo, essere un buon esempio, agire in modo etico e sostenibile.

Sono la base più solida per abitudini sane e durature.

Quali senti più vicini a te?

Dalla motivazione alle abitudini: come fare

1 🔍 SCOPRI IL TUO "PERCHÉ" PIÙ PROFONDO

Chiarisci i tuoi valori, trova ispirazione e pratica l'auto-osservazione per capire cosa ti motiva davvero.

Il tuo "perché" è la tua forza!

2 📈 AUMENTA LA TUA FIDUCIA

Parti in piccolo con 1-2 cambiamenti gestibili. Abbandona l'idea "tutto o niente" e celebra i progressi.

3 🤝 COLTIVA UN AMBIENTE DI SUPPORTO

Crea un sistema di supporto con amici e famiglia. Rendi la tua casa una "zona salutare" per facilitare le scelte giuste.

La tua motivazione intrinseca è il tuo superpotere per un cambiamento che dura tutta la vita!

4 🗓️ SFRUTTA LA SCIENZA DELLE ABITUDINI

Rendi le nuove abitudini automatiche collegandole a routine esistenti. Sii paziente: occorrono in media 59-66 giorni per formare una abitudine.

5 🛠️ USA STRUMENTI PRATICI

Imposta obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Attuabili, Rilevanti e con Tempistica definita), monitora i progressi con un diario o un'app e usa la visualizzazione per rimanere focalizzato.

Scopri di più:
fabdelta.it/infografiche