

44 powody dla których warto zacząć biegać.

Zrób test, a dowiesz się, czy powinieneś/powinnaś biegać nie tylko po bułeczki, czy na przystanek autobusowy, ale przede wszystkim dla czystej przyjemności. Niezła okazja, by zacząć biegać albo zrobić krok naprzód w tym najzdrowszym z nałogów. Rozwiąż poniższy test i sprawdź, czy bieganie jest sportem dla Ciebie. Za każde "tak" licz sobie plus, za każde "nie" minus. Minusy odejmuj od plusów. Suma to będzie twój Indywidualny Wskaźnik Zachęty do Biegania (IWZdB), im wyższy, tym bardziej warto. 44 poniższe pytania są czasem w wersji żeńskiej, czasem męskiej, odpowiadaj na wszystkie.

1. Brakuje mi energii, nic mi się nie chce
2. Robić coś fajnego w grupie, z innymi Tego mi brak
3. Chciałabym mieć moment w ciągu dnia, kiedy robię coś tylko dla siebie
4. Próbowałem rzucić palenie, ale nie daję rady
5. Chyba lubiłabym biegać, nawet jeśli tego nie robię
6. Piję za dużo alkoholu, męczy mnie kac
7. Czasami nie wiem, co zrobić z weekendem
8. Często łapię infekcję, łatwo marznę
9. Jestem samotny, brak mi znajomych
10. Czuje się niedoceniana przez męża i dzieci
11. Dostaję zadyszki na schodach, kiedyś tego nie było
12. Gorzej śpię, trudniej mi zasnąć, jestem spięty
13. Jak bym się ostatnio postarzał
14. Jako dziecko byłem zawsze w ruchu, ganiałem za piłką itd.
15. Jestem zajęty, ale potrafiłbym wygospodarować wolną godzinkę co drugi dzień
16. Utyłam, jestem znacznie grubsza niż kiedyś
17. Chcę pokazać sobie samej, że stać mnie na więcej
18. Lubię patrzeć na sportowców, zazdroszczę im sprawności
19. Nie mam poważnych kłopotów z kręgosłupem
20. Bywa, że sam się ze sobą nudzę

21. Mam mniejszą ochotę na seks niż kiedyś
22. Wiem, z kim mógłbym zacząć biegać
23. Młodość mija zdecydowanie za szybko
24. Za dużo siedzę przed komputerem
25. Nawet najbliżsi nie interesują się tym, co robię
26. Muszę stracić brzuch, ale nie wiem jak
27. Niedaleko mego domu jest fajny park/ lasek
28. Nie jestem tak przyciśnięta finansowo jak kiedyś
29. Naszej rodzinie przydałaby się zmiana, np. wspólna pasja
30. Lekarze nigdy mi nie mówili, że powinnam unikać wysiłku
31. Chciałbym zaimponować czymś znajomym
32. Nie potrafię się cieszyć życiem jak dawniej
33. Jeśli się ruszam, to tylko w czasie wakacji
34. Niepokoi mnie poziom cholesterolu
35. Odczuwam brak kontaktu z naturą
36. Próbowалаm diet, raczej z marnym skutkiem
37. Spędzam dużo czasu przed telewizorem
38. Szukam partnera, a kandydatów nie widać
39. W mojej rodzinie były choroby układu krążenia, np. zawały serca
40. Za mało mam w sobie "dziecka", jestem za poważny
41. Zdarzają mi się skoki ciśnienia
42. Na pewno powinnam być więcej na powietrzu
43. Stać mnie na to, by wydać trochę kasy na swoje hobby
44. Za dużo jem, niezdrowo się odżywiam