



Od wyzwania do nawyku

Jak utrzymać codzienną aktywność?

**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa



Healthy
Cities

luxmed.pl

Pewnie nawet nie zauważyłeś momentu, w którym to się zaczęło. Aplikacja, pierwsze kroki, może z ciekawości, może dla punktów, a może dla swojej drużyny.

I nagle chodzisz codziennie.

Nie zawsze masz ochotę. Czasem pada. Czasem naprawdę wolałbyś zostać na kanapie. Ale idziesz. I to ma większe znaczenie, niż mogłoby Ci się wydawać. W takich właśnie momentach zaczyna się dobra zmiana.

Healthy Cities to wyzwanie, dzięki któremu ruch przestaje być czymś wyjątkowym i zaczyna pojawiać się w naszej codzienności. Organizm i głowa uczą się, że aktywność może być naturalną częścią dnia. Kiedy wyzwanie się kończy, ten rytm może zanikać...



Nie dlatego, że nagle tracisz chęć, lecz dlatego, że przestaje działać układ, który wcześniej prowadził Cię krok po kroku. Każdy nawyk opiera się na prostym mechanizmie: **sygnał, działanie, nagroda**. W czasie wyzwania wszystko jest czytelne. Masz sygnał, jest konkretne działanie i jest nagroda, którą widać od razu.

Często wydaje nam się, że idealny scenariusz wygląda tak: skoro już się ruszać, to intensywnie, długo i do zmęczenia. Taki wysiłek trudno jednak powtórzyć kolejnego dnia. Dużo lepiej działa coś prostszego. **Regularny ruch na poziomie około 6000 kroków dziennie wystarcza, żeby zrobić realną różnicę, a jednocześnie jest osiągalny.** I właśnie to sprawia, że można taką aktywność utrzymać na dłużej.

W tym ebooku pokażemy Ci, jak utrzymać nawyk codziennego ruchu. Bez presji, bez perfekcji, ale w sposób, który naprawdę działa.



Komentarz eksperta



Ewa Niewola

psycholożka i psychoonkolożka

Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia

Wyobraź sobie osobę, która przed pracą biega albo realizuje zaplanowany trening, a potem przez 8–9 godzin siedzi przy biurku niemal bez przerwy. Taka sytuacja dotyczy wielu z nas i powtarzana każdego dnia może nieść poważne konsekwencje zdrowotne. Można powiedzieć, że jesteśmy aktywni fizycznie, a jednocześnie przez dużą część dnia prowadzimy siedzący tryb życia.

Być może słyszałeś o **NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)**, czyli spontanicznej aktywności fizycznej. To nie trening ani intensywny wysiłek, ale wszystkie codzienne formy ruchu: krzątanie się po domu, spacer podczas rozmowy telefonicznej, wybieranie schodów zamiast windy, przejście do kolegi w biurze zamiast wysłania maila czy wstanie po wodę do kuchni. Każda z tych czynności daje ciału sygnał, że jest potrzebne.

Takie **regularne „mikrodawki ruchu” są od razu odczuwalne przez organizm. Aktywują mięśnie nóg i pośladków, zwiększają zużycie glukozy, poprawiają wrażliwość na insulinę, wspierają krążenie i dotlenienie tkanek.** Co dla mnie szczególnie ciekawe, krótkie spacery przynoszą również korzyści dla mózgu – poprawiają koncentrację, pomagają przełamać zmęczenie poznawcze, wspierają kreatywność i lepsze radzenie sobie z napięciem.

Wiele osób uważa, że do budowania nawyku potrzebna jest motywacja. Tymczasem motywacja jest zmienna. Jednego dnia jest jej więcej, innego mniej. Jeśli chcesz stworzyć trwałą zmianę, warto oprzeć się nie na chwilowym zrywie, ale na regularności. Zastanów się, co będzie przypominało Ci o ruchu każdego dnia. Może konkretna pora, miejsce albo czynność? Na przykład: „Po każdym spotkaniu idę na dwuminutowy spacer” albo „Po zamknięciu komputera wychodzę na 10 minut”. Im bardziej konkretny plan, tym większa szansa, że stanie się on częścią codzienności.

Nasz mózg chętniej powtarza zachowania, po których pojawia się nagroda. Nie musi być spektakularna. Czasem wystarczy zauważenie przyływu energii, chwila oddechu od obowiązków czy satysfakcja z dotrzymania danego sobie słowa. **Im częściej będziesz dostrzegać korzyści płynące z ruchu, tym większa szansa, że stanie się on naturalną częścią dnia.**

Pamiętaj też, że najtrwalsze zmiany zaczynają się od mikrokroków. Nie od ambitnych planów, ale od działania, które jesteś w stanie wykonać już dziś. Może to być 5 lub 10 minut spaceru po obiedzie czy po zakończeniu pracy. Z czasem niewielkie kroki uruchamiają efekt kaskadowy – zaczynasz chodzić więcej, częściej dostrzegasz okazje do ruchu i odczuwasz jego pozytywne skutki.

Na koniec zadaj sobie pytanie: dlaczego właściwie chcesz regularnie chodzić? Być może nie chodzi o same kroki, ale o energię dla bliskich, lepsze samopoczucie, zdrowie czy sprawność na kolejne lata. Im mocniej cel łączy się z Twoimi wartościami, tym większa szansa, że pozostaniesz przy nim na dłużej.

Trzymam kciuki za Twoje dalsze kroki.



Chcesz posłuchać więcej ciekawych treści. Polecamy Ci podcast:
[Harmonia – Twoja bezpieczna przystań](#)





Dlaczego dobre nawyki znikają?

Na początku wszystko układa się bardzo naturalnie.

Masz jasno określony cel, widzisz efekty swoich działań. Wiesz, po co wychodzisz, a to, co robisz każdego dnia, ma konkretny sens. Ruch przestaje być przypadkowy. Staje się częścią dnia, która pojawia się niemal automatycznie. Działasz w określonych ramach, które pomagają trzymać się planu, nawet wtedy, gdy nie masz na to szczególnej ochoty.

Dużą rolę odgrywa tutaj struktura, którą daje wyzwanie. W jego czasie wiele rzeczy dzieje się „samo”. **Nie zastanawiasz się długo, czy iść. Po prostu to robisz.** Nie musisz za każdym razem podejmować decyzji od zera. Wiesz, co masz zrobić i w jakim kierunku iść.



Nawyk nie funkcjonuje w próżni. Potrzebuje elementów, które go uruchamiają i podtrzymują. Kiedy są obecne, działanie jest prostsze. Każdy nawyk opiera się na prostym schemacie: **sygnał, działanie, nagroda.**

Po zakończeniu wyzwania znikają zewnętrzne ramy, które porządkowały działanie. **To, co wcześniej było oczywiste, zaczyna wymagać większego zaangażowania i dodatkowej uwagi. Pojawia się przestrzeń na wahanie, odkładanie decyzji i szukanie wymówek. To naturalny moment, w którym wiele osób stopniowo wraca do wcześniejszych schematów. Nie dlatego, że coś poszło nie tak. Po prostu zmieniły się warunki.**

W trakcie wyzwania ten schemat jest bardzo wyraźny. Sygnałem mogą być powiadomienia w aplikacji, komunikaty od zespołu albo sama rutyna dnia. Działanie jest konkretne i łatwe do wykonania, a nagroda pojawia się od razu w postaci punktów, postępu czy poczucia, że jesteś na dobrej drodze.

Po zakończeniu wyzwania te elementy zaczynają się rozmywać. Sygnał przestaje się pojawiać, a nagroda nie jest już tak widoczna jak wcześniej. To, co działało automatycznie każdego dnia, nagle wymaga dodatkowej decyzji. W tym miejscu najczęściej pojawia się spadek regularności. Nie wynika on z braku silnej woli. Wynika z tego, że nawyk traci swoje wsparcie. Dlatego sekret do utrzymania regularnej aktywności nie polega na tym, żeby bardziej się zmotywować. Polega na tym, żeby zrozumieć, co wcześniej działało i znaleźć sposób, by zastąpić te warunki w codziennym życiu.



Komentarz eksperta



Monika Kopeć-Sikora

psycholożka i seksuolożka Poradni Zdrowia
Psychicznego Harmonia

Droga od wyzwania do nawyku bywa przewrotna: z wielkim entuzjazmem podejmujemy rzuconą rękawicę, jednak nierzadko po osiągnięciu celu wracamy do swoich dawnych przyzwyczajeń.

Z perspektywy psychologicznej zjawisko to dobrze wyjaśniają mechanizmy regulujące naszą motywację. W trakcie wyzwania opieramy się przede wszystkim na motywacji zewnętrznej, wynikającej z jasno określonego celu, pewnych ram czasowych oraz poczucia zobowiązania wobec grupy, aplikacji czy organizatora. Elementy te tworzą strukturę sprzyjającą regularności i znacząco obniżają tzw. tarcie decyzyjne, czyli moment wahania przed podjęciem działania. **Natomiast po zakończeniu wyzwania ta zewnętrzna struktura znika, a mózg – zgodnie z zasadą oszczędzania energii – chętniej wraca do wcześniej utrwalonych schematów zachowania. To właśnie dlatego tak łatwo porzucamy nowe nawyki i wracamy do starych przyzwyczajeń.** Badania psychologiczne wskazują jednak, że w dłuższej perspektywie kluczowe znaczenie dla utrzymania zachowań ma motywacja wewnętrzna – czyli podejmowanie aktywności dlatego, że jest ona zgodna z naszymi wartościami, daje satysfakcję czy wspiera ważne dla nas cele. **Zgodnie z teorią autodeterminacji Edwarda Deciego**

i Richarda Ryana, zachowania oparte na motywacji wewnętrznej są bardziej trwałe, ponieważ wynikają z poczucia autonomii, sensu i wewnętrznej spójności, a nie z zewnętrznej kontroli. Z tego powodu zakończenie wyzwania często staje się momentem przejścia – z działania wspieranego z zewnątrz do działania, które powinno być podtrzymywane wewnątrz. Wówczas kluczowym staje się nadanie aktywności fizycznej osobistego znaczenia oraz spojrzenie na nią jako składową swojej tożsamości. Często też zakładamy, że kilka tygodni regularnego ruchu wystarczy, aby nawyk stał się automatyczny. Tymczasem trwałości nawyków sprzyja nie tylko regularne powtarzanie danego zachowania, ale również wykonywanie go w podobnych okolicznościach. Jeśli aktywność fizyczna odbywa się np. o stałej porze, czy w określonym dniu, z czasem coraz łatwiej wpisuje się w codzienną rutynę i wymaga od nas coraz mniej świadomego wysiłku.

Tak więc zakończenie wyzwania nie powinno być traktowane jako koniec procesu, lecz jako moment przejścia od motywacji zewnętrznej do wewnętrznej. To właśnie wtedy szczególnego znaczenia nabiera tworzenie warunków wspierających regularną aktywność. Ruch pozostaje z nami na stałe nie dzięki ciągłej wysokiej motywacji, lecz dlatego, że z czasem staje się nawykiem i składową naszej tożsamości. Pamiętajmy, że nie musimy być idealni każdego dnia – najważniejsze jest zachowanie konsekwencji i pozostanie aktywnym. Prawdziwy sukces zaczyna się właśnie teraz, gdy gasną światła wyzwania, a codzienna troska o swoje zdrowie i dobre samopoczucie staje się stałym, naturalnym wyborem.





Siła małych zmian – podejście Kaizen w praktyce

Jak mówi **japońska filozofia Kaizen**, zmiana nie polega na rewolucji, ale na **ciągłym doskonaleniu - krok po kroku, każdego dnia**. Samo słowo oznacza „zmianę na lepsze” i opiera się na prostym założeniu: to właśnie drobne, powtarzalne działania prowadzą do trwałych efektów.

Nie od razu Rzym zbudowano. Zamiast stawiać na intensywne zrywy, które trudno utrzymać, skupiamy się na małych ulepszeniach, które jesteśmy w stanie powtarzać każdego dnia.

Intensywny wysiłek wymaga energii, idealnych warunków i wysokiej motywacji. Dlatego często kończy się szybkim spadkiem zaangażowania. Kaizen podchodzi do tego inaczej: zakłada, że zmiana powinna być na tyle mała, żeby nie budziła oporu. Dzięki temu łatwiej ją zacząć i jeszcze łatwiej powtórzyć kolejnego dnia. To właśnie powtarzalność, a nie jednorazowy wysiłek, buduje trwały nawyk.

W praktyce oznacza to jedno: nie potrzebujesz godziny, planu treningowego ani „dobrego momentu”. Wystarczy drobny krok.

Spacer nie musi być długi, żeby miał sens. Kilkanaście minut w zupełności wystarczy. W filozofii Kaizen nie chodzi o perfekcję ani spektakularny wynik, ale o ciągłość działania. Nawet najmniejszy powrót do ruchu jest lepszy niż całkowita rezygnacja. Z czasem te drobne decyzje zaczynają się kumulować, działają jak procent składany – same w sobie wydają się niewielkie, ale w dłuższej perspektywie prowadzą do dużych efektów.

Dlatego właśnie 6000 kroków dziennie to tak skuteczny cel. To poziom, który nie wymaga rewolucji w Twoim dniu, jedynie drobnych przesunięć. Spacer z psem, wyjście do sklepu, wstanie od biurka, wysiadanie przystanek wcześniej. Kaizen uczy, żeby nie komplikować: wybieraj proste rozwiązania, które da się wdrożyć od razu.

W tej filozofii ważne jest jeszcze jedno: skupienie się na procesie, a nie tylko na efekcie. Nie pytasz już „czy zrobiłem trening?”, ale raczej: „czy



zrobiłem dziś choć mały krok w stronę ruchu?”. To drobna zmiana myślenia, ale ogromna zmiana w działaniu. Dzięki temu ruch przestaje być czymś wyjątkowym - wydarzeniem wymagającym przygotowania i motywacji. Staje się naturalnym elementem dnia. Czymś, co robisz bez presji i bez odkładania na później.

Z czasem zmienia się także sposób, w jaki myślisz o sobie - tożsamość buduje się poprzez powtarzalne działania. Zamiast być osobą, która „czasem wychodzi na spacer”, zaczynasz widzieć siebie jako osobę aktywną. I właśnie w tym tkwi największa siła tej metody - nie w wielkich planach, ale w małych krokach, które zostają z Tobą na dłużej.



Komentarz eksperta



Prof. dr hab. n. med.

Justyna Domienik-Karłowicz

dyrektorka ds. Nauki w Grupie LUX MED,
Prezeska Centrum Edukacji Medycznej

Otyłość jest dziś jedną z najpoważniejszych chorób przewlekłych i jednym z największych wyzwań zdrowia publicznego. Jej skala rośnie z roku na rok.

Według prognoz, w Polsce do 2035 roku otyłość może dotyczyć nawet ponad jednej trzeciej dorosłych mężczyzn i jednej czwartej kobiet.

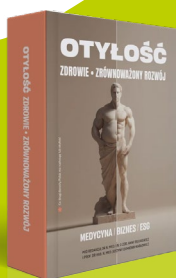
Rozmawiając o tym problemie, należy wyraźnie podkreślić: otyłość jest chorobą przewlekłą, a nie porażką pacjenta. **Otyłość nie zaczyna się wyłącznie na talerzu, ale także w mieście, pracy, szkole, reklamie i systemie ochrony zdrowia.**



Zdrowie nie powstaje tylko w gabinecie lekarskim. Powstaje tam, gdzie mieszkamy, pracujemy, uczymy się i odpoczywamy. **Ogromny wpływ ma na nie to, jak wygląda nasz dzień, ile czasu spędzamy w pozycji siedzącej, czy mamy przestrzeń i okazje do ruchu.**

W praktyce oznacza to, że wiele osób funkcjonuje dziś w środowisku, które nie sprzyja aktywności. Jeśli większość dnia upływa w bezruchu, organizm bardzo łatwo wychodzi z równowagi, nawet przy dobrych intencjach. Nie wystarczy apelować do ludzi, żeby żyli zdrowiej. Trzeba stworzyć warunki, w których zdrowy wybór jest łatwiejszy. Profilaktyka nie może być luksusem dla najbardziej zdeterminowanych. Musi być wpisana w codzienność.

Regularny ruch, nawet w najprostszej formie takiej jak chodzenie, jest jednym z najskuteczniejszych sposobów ograniczania ryzyka chorób związanych z otyłością. Healthy Cities pokazuje, że zdrowie publiczne może zaczynać się od prostego spaceru. To właśnie takie działania mają największą szansę zostać z nami na co dzień, ponieważ dzieją się w realnym życiu, a nie w idealnych warunkach.



Więcej o przyczynach, zależnościach i sposobach przeciwdziałania otyłości można znaleźć w książce pod redakcją dr n. med. i n. o zdr. Anny Rulkiewicz oraz prof. dr hab. n. med. Justyny Domienik-Karłowicz. Więcej przeczytasz [na stronie](#).





Jak utrzymać nawyk (w praktyce)

1. Ustal rutynę

Dużo łatwiej utrzymać ruch, kiedy pojawia się on w powtarzalnych momentach. Nie musi to być sztywna pora dnia ani dokładny plan. Wystarczy punkt zaczepienia, coś, co i tak robisz codziennie. Wyjście z pracy, powrót do domu, spacer z psem, przerwa między zadaniami. W takiej sytuacji nie zaczynasz od pytania „czy iść”, tylko odruchowo wchodzisz w znany schemat. To ogranicza liczbę decyzji, które musisz podejmować każdego dnia.

2. To, co zrobisz dziś, liczy się bardziej niż idealny plan na jutro

Pomaga też podejście, które nie zakłada perfekcyjnych warunków. Są dni, kiedy wszystko układa się dobrze i takie, w których trudno znaleźć czas, nastrój czy siły. Jeśli każdorazowo stawiasz sobie wysokie wymagania, łatwo im nie sprostać. Jeśli dopuszczasz krótszą formę, łatwiej zachować ciągłość. W praktyce oznacza to jedno: lepiej zrobić mniej niż nie zrobić nic.

3. Zobacz, że to działa

Utrzymanie nawyku ułatwia także wizualizacja postępów. Kiedy widzisz, ile kroków robisz w ciągu dnia albo jak często w tygodniu udaje Ci się wyjść, łatwiej zachować ciągłość. Dobrym przykładem jest aplikacja Healthy Cities, która na bieżąco pokazuje postępy oraz to, jak stopniowo buduje się nawyk. To właśnie ten mechanizm warto zachować również na czas po samym wyzwaniu. To, co staje się widoczne, dużo łatwiej kontynuować.

4.

Zrób z tego chwilę dla siebie

Spacer nie musi być kolejnym obowiązkiem do wykonania. Dużo łatwiej utrzymać regularność, kiedy traktujesz go jako moment dla siebie. Dla jednych będzie to muzyka, dla innych podcast, a czasem cisza i kilka minut bez bodźców. Nie chodzi o „produktywne wykorzystanie” czasu, tylko o to, żeby był przyjemny i dawał oddech. Jeśli ruch zaczyna kojarzyć się z chwilą wytchnienia, łatwiej wpleść go w kolejny dzień. Nawet przy mniejszej energii czy napiętym grafiku nie szukasz powodów, żeby go odpuścić. Wręcz przeciwnie, spacer staje się wyczekiwaną chwilą relaksu.

5.

Przerwa nie oznacza powrotu do punktu wyjścia

Potknięcia się zdarzają, to normalna część procesu. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczynasz odkładać powrót, a w głowie pojawia się myśl, że „trzeba zacząć od nowa”. Przerwa niczego nie kasuje. To, co już zrobiłeś, nadal ma znaczenie. Teraz po prostu wracasz do rytmu. Do czegoś, co już znasz i potrafisz robić. Z czasem to właśnie te powroty budują największą stabilność.

