**Cara Membuat Olahraga Menjadi Kebiasaan**

**Cari tahu motivasi Anda**   
Pikirkan kembali apa sebenarnya yang membuat Anda mengikuti program kebugaran, atau membeli alat olahraga di rumah. Pikirkan mengapa Anda begitu ngotot menyelipkan waktu berolahraga di sela-sela kesibukan kerja. Apakah Anda sekadar ikut-ikutan teman, atau memang ingin menjalani gaya hidup sehat? Mengingatkan diri akan tujuan awal berolahraga selalu mampu mengembalikan motivasi Anda.   
**Ukur kemampuan**   
Bersikaplah realistis saat membuat program latihan, terutama jika Anda tidak terbiasa berolahraga. Jangan coba-coba menyelesaikan jadwal latihan yang tidak sesuai dengan kemampuan. Yang ada, tubuh akan mudah lelah atau sakit, dan Anda akan menjadi mudah kecewa karena merasa gagal. Lebih baik buat program latihan yang sederhana, tapi hasilnya maksimal.   
**Perhitungkan segala sesuatu**   
Anda lebih menyukai cara berolahraga yang di luar pakem (tidak mengikuti program latihan)? Ya, itu sah-sah saja. Atau, Anda lebih memilih berolahraga sendiri daripada berkelompok? Itupun tak masalah. Apapun pilihan Anda, carilah hal-hal yang bisa mendukung keinginan Anda itu. Toh, tujuan Anda berolahraga pun sekadar untuk bugar saja, bukan untuk menjadi atlet.  
**Lupakan kesempurnaan**   
Latihan bukan tentang kesempurnaan, tapi lebih pada “perbaikan” tubuh dan pikiran. Jadi, Anda tidak perlu mengkhawatirkan apapun. Mungkin tubuh Anda tidak langsung terlihat langsing atau kencang. Tetapi jika Anda merasa lebih fit dari biasanya, itu pertanda latihan Anda mengalami kemajuan, bukan?   
**Jadikan gaya hidup**   
Kebiasaan berolahraga akan lebih mudah dilakukan jika Anda menjadikannya rutinitas atau bagian dari gaya hidup Anda. Jadi, berhentilah berpikir bahwa olahraga adalah tugas atau beban, dan mulailah menjadikan ini bagian dari hidup Anda. Sama seperti ketika Anda membutuhkan makan, tidur, dan mandi, di mana selama Anda hidup Anda tak mungkin bisa lepas dari ketiganya.