**1. Jangan Menetapkan Target**  
Buatlah olahraga sebagai kegiatan untuk meningkatkan kesehatan dan lakukan secara rutin tanpa harus menetapkan target. Misalnya ketika memasang target harus turun 5 kg dalam sebulan, motivasi untuk olahraga memang akan besar. Tapi apa yang terjadi ketika target itu sudah terpenuhi? Anda pun menjadi malas dan olahraga pun tidak seaktif sebelumnya. Dengan tidak memasang target, Anda akan olahraga dengan santai dan tidak terburu waktu untuk mengejarnya.  
  
**2. Awali Hari dengan Olahraga**  
Bangunlah lebih pagi dan mulai ritual di awal hari dengan berolahraga. Tak perlu olahraga yang sulit seperti fitnes, aerobik atau yoga. Setelah bangkit dari tempat tidur, cuci muka dan sikat gigi sebentar, kenakan setelan training dan mulailah jogging, jalan sehat atau bersepeda di sekeliling kompleks rumah. Lakukan itu selama satu atau dua bulan dan ritual olahraga ini akan menjadi sebuah kebiasaan, seperti hal nya Anda meminum kopi dan menyantap roti panggang di pagi hari.  
  
**3. Bentuk Komunitas Olahraga**  
Tak perlu membentuk komunitas berskala besar seperti Bike To Work atau grup yoga. Cukup ajak teman-teman dekat Anda yang satu visi untuk mengadakan olahraga bersama, misalnya tiap tiga minggu sekali atau Sabtu-Minggu di pagi hari. Agar setiap anggota berkomitmen, bisa menarik iuran bulanan, menyewa tempat olahraga, patungan membeli peralatan olahraga atau gabung dalam acara aerobik. Olahraga bersama teman, akan membuat Anda bersemangat dan lebih disiplin olahraga.  
  
**4. Pilih Olahraga yang Anda Sukai**  
Olahraga tidak harus selalu dilakukan dengan fitnes di gym, tapi pilih kegiatan yang Anda sukai. Kegiatan itu bisa berupa main tennis, bersepeda, berenang atau bermain bersama anak. Bahkan bagi Anda yang hobi belanja, bisa lakukan window shopping di mal. Putarilah mal selama 30 menit sebelum Anda memutuskan untuk membelanjakan uang. Pilihlah aktivitas fisik yang paling Anda suka, bukan yang menurut orang paling bagus. Dengan begitu, secara tidak sadar Anda telah menjadikan olahraga sebagai kebiasaan sehari-hari.  
  
**5. 'Selipkan' Olahraga dalam Keseharian Anda**  
Sangat mudah menerapkan aktivitas fisik dalam kegiatan keseharian. Pilih naik tangga daripada lift, pilih makan di pantry atau jalan ke warung makan daripada memesan makanan kepada office boy dan mana di meja kerja. Atau parkir mobil di tempat yang agak jauh dari tempat kerja juga bisa membantu tubuh tetap bergerak aktif. Intinya, jangan biarkan tubuh Anda diam dan santai terlalu lama. Perlahan-lahan, itu akan menjadi kebiasaan Anda setiap hari.