**2nd Tambahan Cara Buat Olahraga Jadi Kebiasaan.**

**6. Walaupun sangat lelah, jangan lupa olahraga.** Sebagai gantinya, Anda akan merasa lebih baik setelahnya. Olahraga akan membuat Anda berenergi. Tarik napas dalam-dalam, maka tubuh akan menggunakan pertukaran oksigen dengan lebih baik. Selain itu, Anda akan lebih gembira pada saat dan setelah berolahraga.

**7. Tentukan jadwal Anda.** Tuliskan hal-hal yang menurut Anda penting. Misalnya waktu yang akan Anda habiskan untuk berolahraga, berapa langkah yang akan Anda jalani, atau seberapa jauh Anda akan berlari atau bersepeda.

**8. Perhatikan semua indikator positif.** Anda tentunya akan senang jika pakaian yang semula kesempitan jadi pas di badan, atau Anda bisa mengangkat beban yang lebih berat dan bisa berolahraga lebih lama tanpa merasa kelelahan.

Tapi, jangan lupa juga dengan indikator lainnya seperti tidur lebih nyenyak, berpikir lebih jernih, lebih berenergi, menyadarai kalau otot Anda tidak sakit setelah memindahkan beban yang cukup berat, detak jantung Anda saat istirahat semakin menurun atau mungkin saja dokter Anda menyatakan kalau ternyata kadar kolesetrol, tekanan darah, kepadatan tulang, kadar trigliserida dan gula darah Anda membaik.

Dengan mennyadari semua manfaat ini, Anda pastinya akan lebih senang dan lebih termotivasi untuk meneruskan rutinitas olahraga Anda.

**9. Jalan dengan penghitung langkah (pedometer) atau anjing kesayangan.** Jika senang berjalan tetapi belum berolahraga selama beberapa waktu, Anda sudah bisa memulainya. 10 menit tiga kali sehari tentunya setara dengan 30 menit

Gunakan pedometer dan berjalanlah hingga 10.000 langkah sehari. Tentunya, tidak akan mudah mencapai jumlah ini pada tahap awal. Sebaiknya lakukan saja seperti rutinitas jalan Anda biasanya. Minggu berikutnya, tambahkan 300 ekstra langkah setiap harinya. Tambhakn jumlah langkah Anda setiap minggunya. Jika senang ditemani Anjing, maka Anda akan lebih termotivasi lagi.

**10. Hargai dan beri hadiah untuk diri sendiri.** Para pakar setuju kalau mengubah perilaku itu sangat sulit. Tetapi, hadiah bisa memotivasi Anda. Jadi, tetapkan dulu apa tujuan dan hadiah yang akan Anda dapatkan. Jika ingin membeli video game, katakan pada diri Anda kalau video game itu akan menjadi milik Anda setelah berolahraga rutin selama 1 bulan penuh atau jika menginginkan sepatu olahraga baru, pastikan dulu kalau Anda harus jalan sebanyak 5000 langkah untuk mendapatkannya