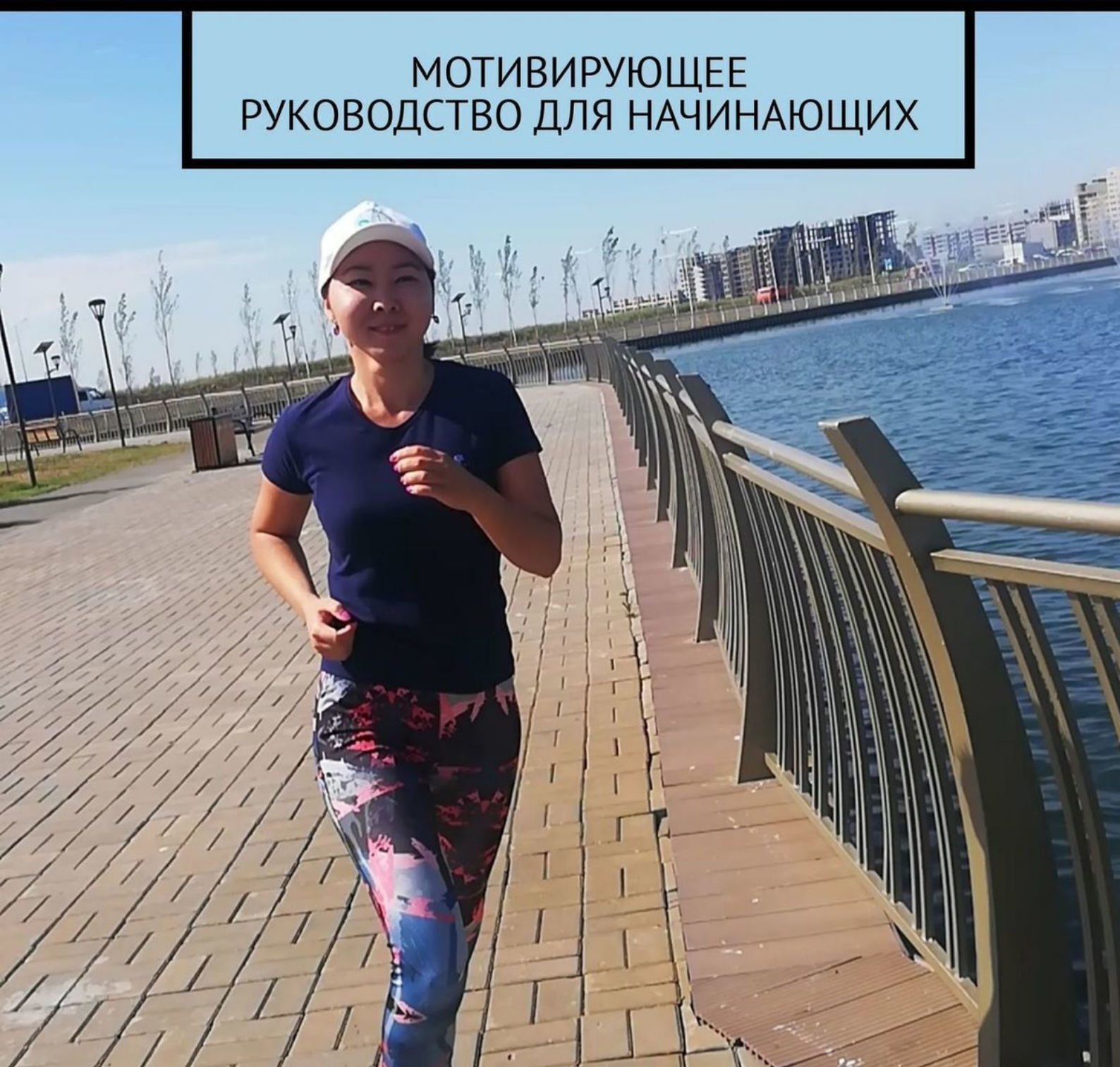


**ДИНАРА САМАТОВА**

---

# **Как полюбить бег и сделать его потребностью**

**МОТИВИРУЮЩЕЕ  
РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**



Динара Саматова

**Как полюбить бег и сделать его  
потребностью. Мотивирующее  
руководство для начинающих**

«Издательские решения»

**Саматова Д.**

Как полюбить бег и сделать его потребностью. Мотивирующее руководство для начинающих / Д. Саматова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968054-9

Вы несколько раз начинали бег и забрасывали? Хотите, наконец, освоить его раз и навсегда? Тогда эта книга для Вас! Вы узнаете о том, как найти свою идеальную программу, о семи причинах совершать пробежки, о золотом правиле привычки, и получите заряд мотивации в виде 20 побуждающих к действию цитат. Это самое простое руководство для начинающих бегунов. Примените все идеи, описанные в этой краткой книге, и бег прочно войдёт в вашу жизнь.

ISBN 978-5-44-968054-9

© Саматова Д.  
© Издательские решения

## Содержание

Идеальная программа	6
мой девиз	7
7 Причин бегать регулярно	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как полюбить бег и сделать его потребностью Мотивирующее руководство для начинающих**

**Динара Саматова**

© Динара Саматова, 2021

ISBN 978-5-4496-8054-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Идеальная программа

*«Жизнь похожа на велосипед: если хочешь держать равновесие, нужно двигаться»*

Я дважды начинала и бросала бег. Это были получасовые пробежки трусцой в близлежащем парке, три раза в неделю, после чего я занималась еще полчаса на тренажёрах, турниках и делала физические упражнения.

Каждый раз после тренировки я была рада и довольна собой. Но каждый раз перед тренировкой у меня наблюдалось легкое нежелание идти заниматься. И так продолжалось несколько месяцев, пока это все занятие мне окончательно не наскучило. И через год тоже самое, но уже в другом городе – из Бишкека (Кыргызстан) я переехала в Шымкент (юг Казахстана), где летом даже в семь вечера стояла знойная жара и было жарко даже в тени деревьев, а при беге тем более. Но этим я, конечно не оправдываю себя, это была отмазка.

Время шло, и я осознавала огромную важность спорта в жизни успешных людей. Прослушав истории многих великих личностей, прошедших через трудности жизни, при этом став сильнее и мудрее, я везде проследила связь между спортом и успехом. Меня это очень мотивировало и сейчас мотивирует.

В какой-то момент я поняла, что дело было в моей программе тренировок. Они были слишком насыщены, и я не успевала по ним соскучиться! Для меня три раза в неделю – это было много. Сократив тренировки до одного раза в неделю, я нашла свою золотую середину и идеальную программу! И на сегодняшний день я уже как ровно полтора года занимаюсь бегом не пропуская ни одну тренировку.

## **мой девиз**

Мой девиз – тренироваться в любую погоду, в снег, дождь и жару. Я сделала себе спорт приоритетным. Это первое дело, за которое я берусь после завтрака и после прописывания своих целей в воскресенье. Дорога до парка занимает минут 40 (это своего рода разминка), бег – минут 30 и еще минут 40 на тренажёрах там же, на свежем воздухе, после чего минут 40 пешком до дома.

Если вы не успеваете соскучиться по тренировкам, то стоит задуматься, не слишком ли они интенсивные. Поэкспериментируйте со своим расписанием и регулярностью тренировок. Самое главное – чтобы вы получали наслаждение от всего процесса, а не делали всё через силу. ПолюбиМе спорт – и спорт полюбит вас. Сделайте его своей неотъемлемой частью.

## **7 Причин бегать регулярно**

### **1. Победа над самим собой**

Каждую тренировку я жду с нетерпением, и предвкушаю очередную порцию физической нагрузки. «Каждый раз, когда ты бегаешь – это выход из зоны комфорта», сказал Ицхак Пинтосевич, известный мотивационный спикер и тренер по личностному росту. Каждый раз, когда я прихожу в парк на пробежку, я выхожу из зоны комфорта, я бегу, потею, преодолеваю возвышенности, упражняюсь на тренажёрах, и в итоге каждый раз – это победа, победа над самим собой, победа над своей ленью, победа над своими страхами, победа над своими неудачами! Это непередаваемое ощущение! Прохожие смотрят на тебя с восторгом, кто-то говорит «Молодец! Здоровый образ жизни ведет», кто-то спрашивает «А вы легкоатлетка?». Это конечно, вдохновляет еще больше. Но есть и такие люди, кто не понимает и на чьих лицах читается «Зачем это надо?». Но на самом деле у меня такой взгляд: «Мне абсолютно безразлично, что люди думают обо мне. У меня есть цель и я ее достигаю каждый раз, несмотря ни на что, ни на кого, и вопреки всему».



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.