



Uitdaging #11

Begin niet, voordat u uitdaging #10 volbracht hebt. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

Uitdaging: Maak er een gewoonte om minstens drie keer per week, een uur lang te bewegen. (Al doet u dit al, lees toch dit artikel).

Toelichting: Een intelligente man moet discipline uitbeelden. Of hij wil of niet, de eerste indruk die hij van zichzelf geeft, is door zijn lichaam. Voordat hij zijn mond opent, zijn werkvermogen toont of voordat hij zelfs de kans krijgt om zijn persoonlijkheid te tonen, geeft een man zijn eerste indruk af door zijn lichaam. U hoeft geen bodybuilder te worden of een six-pack te krijgen, maar het is noodzakelijk om sterk, gezond en goede uithoudingsvermogen te hebben en het te tonen.

Om dit doel te bereiken is het essentieel om een trainingsroutine te hebben. We willen niet uw persoonlijke trainer worden, maar we willen u uitdagen om iets te doen met betrekking tot uw fysieke gesteldheid. De uitdaging is om de discipline van regelmatig sporten aan te nemen. U hoeft geen lidmaatschap van een sportschool of een personal trainer te hebben om dit te doen. Natuurlijk, als dat de manier is waarop u het wilt doen, dan mag het. Het belangrijkste is om te beslissen dat u minstens drie keer per week zult sporten, (dat wil zeggen, min of meer om de 2-3 dagen,) al is het thuis.

Als u niet bekend bent met dit onderwerp, dan stel ik voor om een arts of een professional in te schakelen die u lichamelijk kan adviseren. Als u een student bent, dan kunt u vaak zo iemand vinden op school. Veel bedrijven bieden deze dienst aan hun werknemers. U kunt waarschijnlijk ook een afspraak maken met uw dokter om hierover te praten. En als u geen toegang hebt tot een van deze dingen, mijn vriend, dan kunt u met een mond en Google van alles bereiken. Het is belangrijk dat u een trainingsschema maakt die bij uw lichaam, fysieke gesteldheid, leeftijd en persoonlijke agenda past. Kom niet met excuses zoals "ik heb geen tijd om te bewegen." Moet ik u vertellen dat uw gezondheid belangrijker is dan tv-kijken, videospelletjes spelen, of surfen op het net? Is het echt niet mogelijk om uw schema te veranderen om drie uur per week te zorgen voor uw lichaam? Juist, dus hier is uw uitdaging. Geen excuses, geen uitzonderingen: een uur bewegen, drie keer per week, elke week. Zult u het volhouden of opgeven?

(Als u dit al wekelijks doet, dan is het uw uitdaging om enkele tips over wat u doet om de discipline en motivatie voor het trainen te behouden en dat te plaatsen op de IntelliMen Facebook-pagina. Mocht u deelnemen aan een sport die wekelijks een aanzienlijke hoeveelheid fysieke activiteit vereist kan dit worden opgenomen in de 3 uur.)

Notitieboek: Schrijf de oefeningen op die u zult doen op elk van de 3 dagen. Dit zal u helpen weten wat te doen en om de routine te volgen tijdens uw trainingssessie.

Officiële Buddy: Praat met uw partner over de soort training die u zult doen en vraag hem naar de zijne. Het is geen verplichting, maar dit is een geweldige kans om, indien mogelijk, een uur lang samen te trainen.

Deadline: Deze taak kan gelijk gedaan worden en moet volbracht worden voor Uitdaging #12.

Plaatsing: Post na, en alleen nadat u deze uitdaging hebt volbracht, een bericht over wat uw aandacht in deze uitdaging trok op de IntelliMen Facebook pagina (niet uw eigen pagina) en schrijf het volgende:

IntelliMen uitdaging # 11 gedaan: Ik ben mijn lichamelijke training begonnen en zal 3 keer per week blijven bewegen. (Voeg eventueel andere opmerkingen toe. Deel eventueel ook de soort oefeningen die je besloot te doen of geef sommige tips aan uw mede-IntelliMen. Vergeet niet om #IntelliMen_NL te gebruiken).

Links:

<https://www.facebook.com/IntelliMenWorld>

<https://twitter.com/intellimenworld> (gebruik bij het tweeten @IntelliMenWorld)

Verificatie Checklist:

- Ik besloot lichamelijke training te doen
- Ik schreef op welke specifieke soort oefeningen ik zal doen in mijn Notitieboek
- Ik sprak met mijn partner over de uitdaging
- Ik plaatste mijn foto en commentaar op Facebook/Twitter