

Uge 34

Sundhed · Uge 34, 2026

Træn når du hader gym **Uge 34 | 2026-08-25 | Sundhed & Vaner** --- ## Vilje er en dårlig langsigtet strategi De fleste melder sig ind, mister gejsten, stopper. Genstart. Cyklus. **Princippet:** Find bevægelse du ikke hader. Consistency slår intensitet. --- ## Et princip der virker: "Den nemme version først" **Hvordan jeg bruger det:** 10 min hjemme før 60 min i center. Nem start = lav modstand = gør det. Resultat: vanen kommer før ambitionen. --- ## En fejl jeg gjorde (så du slipper for den) **Fejlen:** Jeg købte årsmedlemskab som "investering i mig selv". Brugte det 3 gange. **Læsningen:** Byg vanen gratis først. Betal derefter hvis den holder. --- ## Værktøj der sparer tid: Gå-i-stedet-for Ingen udstyr. Ingen kørsel. 20 min gang er bedre end 0 min center. --- ## Spørgsmål til dig > Hvilken bevægelse gør du allerede gerne — og hvordan gør du den til en vane? --- ## Næste uge Sådan måler du fremskridt uden at blive besat af vægt. --- *Dette nyhedsbrev sendes fra info@succes.bz. * Du modtager det fordi du tilmeldte dig Amdis sundheds-breve. * [\[Afbryd tilmelding\]\({{UNSUBSCRIBE_URL}}\)](#) | [\[PDF version\]\({{PDF_URL}}\)](#) | [\[Web-arkiv\]\({{WEB_ARKIV_URL}}\)](#)

Dette indlæg er fra succes.bz — en dansk blog om business, penge, forhold og sundhed.