

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Come riprendere le buone abitudini in 4 semplici step

Buongiorno ragazze, l'estate è finita e bisogna assolutamente riprendere i ritmi della routine. Le vacanze vi hanno fatto perdere le buone abitudini? Niente paura, ecco qui quattro step per rimettervi subito in forma.

### Alimentazione sana

Basta con il cibo spazzatura, gelati e mojito... settembre in fin dei conti è il mese della dieta no? Per tornare in forma, non dovrete far altro che iniziare a mangiare cibi sani e genuini, ed eliminare bevande gassate.



Photo credits Pinterest

### Sport, sport e ancora sport

Tra le tante buone abitudini, c'è lo sport. Per evitare di avere il fiatone dopo una rampa di scale, dovete tenervi allenati ed eliminare la vita sedentaria. Questo non solo per aumentare la resistenza fisica, ma anche per togliere quei centimetri di troppo. Settembre è il mese dei buoni propositi, quindi perché non iscriversi in palestra? Se siete delle persone anti sport, non spaventatevi, va bene iniziare anche solo da una piccola passeggiata quotidiana al parco.



Photo credits Pinterest

### **Dedicate più tempo per voi stessi**

Non dovete mai dimenticarvi di pensare a voi stessi, concedendovi ogni tanto qualche coccola. Un po' di shopping autunnale, una sistemata dalla parrucchiera e un buon massaggio alla spa, vi aiuterà ad affrontare lo stress autunnale con più leggerezza. Inoltre anche se vi potrà sembrare scontato, cercate sempre di fare attività che amate.

### **Organizzazione**

L'arrivo di settembre, soprattutto se si vive in città, comporta un indefinito numero di impegni e appuntamenti. Per evitare di iniziare il mese con il piede sbagliato, organizzate prima il vostro tempo in un planner. Questo vi impedirà di incasinarvi ulteriormente la vita.



Photo-credits: Pinterest

L'articolo [Come riprendere le buone abitudini in 4 semplici step](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).