АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

Процесс изменений	Стадия до размышления	Стадия размышления	Стадия подготовки	Стадия действия	Стадия удержания	Примеры
Повышение осознанности Осознавание текущего поведения и его последствий	✓	✓				Чтение контента о плюсах физической активности для здоровья
Эмоциональное подкрепление Эмоциональная реакция на свое поведение и его последствия	✓	✓				Эмоциональная реакция на последствия сидячего образа жизни
Переоценка отношений с окружением Оценка того, как поведение влияет на личное окружение (физически, социально)	✓	✓				Размышления о том, как наличие/отсутствие физактивности влияет на близких людей
Социальное освобождение Осознавание возможностей для изменения поведения	✓	✓				Размышления о том, какие социальные тренды могут способствовать увеличению или снижению доли физактивности в жизни
Изменение самооценки Переосмысление своей роли в поведении и его последствиях		✓	✓			Размышления о личном отношении к активному и сидячему образу жизни
Самоосвобождение Совершение изменений в поведении			✓	✓		Постановка задач по формированию активного образа жизни
Контроль над подкреплением Вознаграждение за изменения в поведении и повторный анализ этих изменений				✓	✓	Работа по созданию нового образа жизни, вознаграждение положительных изменений
Помогающие взаимоотношения Выстраивание системы социальной поддержки				✓	✓	Создание вокруг активного образа жизни поддерживающей системы социальных связей
Перевоспитание Освоение более здоровых вариантов поведения				✓	✓	Замена неактивного поведения активным
Контроль над вредными влияниями Избегание триггеров, провоцирующих рецидивы				✓	✓	Построение такой окружающей среды, которая способствует активности и предотвращает сидячий образ жизни
Баланс решений	Минусы > Плюсы	Минусы > Плюсы	Минусы = Плюсы	Минусы < Плюсы	Минусы < Плюсы	
Самоэффективность	Низкая →→→→