Memotivasi Remaja Putri Agar Selalu Aktif

Masa remaja adalah suatu hal yang sulit bagi semua orang, termasuk remaja itu sendiri. Bagi remaja putri, ini adalah masa pencarian jati diri. Salah satu cara untuk membantu remaja putri yang ada di dalam kehidupan Anda adalah

melalui peningkatan aktivitas fisik.

Manfaat Aktivitas Fisik

Ini bukan merupakan fakta-fakta baru. Aktivitas fisik akan meningkatkan taraf kesehatannya. Bila ia sehat, ia tidak akan mudah terkena penyakit. Bagi remaja, ini berarti penurunan terjadinya [jerawat](http://doktermu.com/Jerawat/), Glossary Link [bisul](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/B/Bisul-57.html), flu dan kondisi lainnya.

Aktivitas fisik juga dapat membentuk tubuh. Bila badannya kurus, ia akan dapat memiliki otot yang lebih berisi. Bila ia memiliki berat badan berlebih, ia dapat menurunkannya ke berat badan yang lebih sehat. Namun, semua ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan.

Bagaimana Memotivasi untuk Melakukan Aktivitas

Dengan teknologi yang berkembang sangat pesat, Anda dapat menyelesaikan beberapa pekerjaan hanya dengan duduk dan menekan-nekan layar ponsel atau menulis di komputer yang Anda miliki daripada berjalan kesana-kesini. Teknologi adalah sesuatu yang bagus, tetapi juga telah membuat generasi muda kekurangan rangsangan fisik. Sejumlah besar remaja mengalami kelebihan berat badan dan kekurangan [gizi](http://doktermu.com/gizi/).

Berikut ini adalah beberapa saran untuk menggerakkannya:

Pilihlah suatu aktivitas yang mereka sukai

Aktivitas tradisional sebenarnya bukanlah apa yang dicari oleh kebanyakan remaja putri. Kebanyakan mereka suka menari atau berdansa, jadi cobalah membuatnya tertarik untuk mengikuti kelas dansa. Kelas yang paling disukai saat ini adalah fitnes **Zumba**, yaitu dansa yang memiliki gabungan gaya latin, hip-hop, salsa dan club yang digabung menjadi satu dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan dan juga membakar kalori.

Lakukan aktivitas bersama mereka

Ada kekuatan dalam jumlah. Jika mereka melihat Anda turut serta dan tidak hanya bicara saja, mereka akan lebih cenderung untuk ikut mencoba. Tetapi beri mereka kesempatan untuk memilih aktivitas mana yang mereka sukai. Beri mereka [motivasi](http://doktermu.com/Motivasi/) untuk mengajak teman-temannya. Mereka akan melihat bahwa kita tidak perlu menjadi seorang olahragawan untuk berpartisipasi dan melakukannya dengan baik.

Pilihlah aktivitas khusus putri

Ia akan sangat sulit berkonsentrasi pada apa yang ia lakukan bila ada anak laki-laki di ruangan yang sama. Ini akan mengaktifkan alam bawah sadarnya tentang bagaimana penampilan mereka terlihat. Suatu kelas dansa atau klub lari untuk wanita biasanya menurunkan tingkat kesadaran tersebut dan bahkan dapat sangat meningkatkan rasa percaya diri remaja. Jika remaja putri lainnya dapat melakukannya, maka begitu juga ia.

Selalu ikuti perkembangan yang ada

Ini membutuhkan penentuan target. Apa yang ingin ia capai? Mungkin saja ia ingin **meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan berat badan**, atau untuk permulaan sekedar untuk **kesenangan**. Sebelum Anda memulainya, timbanglah ia dan catat berat badannya. Setiap bulan, cek kembali hasilnya. Tidak ada yang lebih memotivasi selain melihat hasilnya.

Beri ucapan selamat atas usahanya

Meskipun ia bukanlah remaja putri paling hebat di kelas atau tim olahraganya, jangan menahan diri untuk memberi pujian terhadap apa yang telah ia capai.

Meingkatkan kepercayaan diri dan pengetahuannya tentang diri sendiri

Masa remaja adalah masa perubahan pada tubuh remaja putri. Tingkatkan kepercayaan diri dan pengetahuannya tentang diri sendiri dengan membantunya untuk tetap aktif dan memegang kendali atas kehidupan mereka sendiri.