



MINCEUR FITNESS ET SANTÉ

**10 SOLUTIONS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS
ET NE PLUS JAMAIS VOUS EN ÉLOIGNER**

Il est souvent beaucoup plus facile d'atteindre ses objectifs ou du moins de s'en approcher que de les maintenir sur le long terme.

Je vous explique en 10 étapes clés comment mettre toutes les chances de votre côté.

C'est parti :

1. La reconnaissance sociale
2. Le ou les amis de sport
3. L'activité qui **vous** convient
4. Le plaisir
5. Se fixer un objectif raisonnable
6. Instaurer une routine
7. Peu vaut mieux que rien
8. Pas d'interruption trop longue
9. Le coach sportif, santé ou le club de sport
10. Le chien 🐶 mais si!

1. LA RECONNAISSANCE SOCIALE



Les réseaux sociaux peuvent vous aider

Vous avez décidé de perdre du poids, de vous remettre au sport, d'arrêter de fumer etc

Affirmez vous, n'ayez pas honte.

Au contraire, parlez en autour de vous, à vos proches, vos amis, sur les réseaux sociaux.

Cela augmente vos chances de réussite, votre engagement et vous serez moins tentés de capituler que si vous étiez le ou la seule au courant de ces bonnes résolutions. Plus vous en parlerez, et à des gens qui comptent pour vous et plus vous vous y tiendrez.

Peur de l'échec : mauvaise excuse, et des moqueries?
Ceux qui se moquent feraient mieux de se regarder dans le miroir, il faut du cran pour prendre les bonnes décisions et en parler autour de soi.

Soyez donc fiers de vous

**« Si votre esprit est motivé,
votre corps suivra »**



2. LE OU LES AMIS DE SPORT

Rien de tel que de se trouver un partenaire de sport ou de régime ou d'arrêt de cigarette ou de tout autre défi et de se motiver ensemble. Pour ce qui est du sport, lorsque vous avez donné rendez-vous à un ami pour une séance vous ne pouvez plus faire marche arrière, même s'il fait nuit ou froid et que l'on est en hiver.

Pareil pour un régime vous avez culpabilisé de vous être empiffrer de gâteau si votre ami a été plus raisonnable pour la journée.

Vous augmentez donc grandement vos chances de réussite et de durée de vos résolutions sur le long terme.

Alors empressez vous de trouver un ami pour aller faire du sport, vous fixer un planning précis et vous y tenir. Go!



Le sport c'est mieux à 2

3. TROUVEZ L'ACTIVITÉ QUI VOUS CONVIENT

Il faut parfois essayer beaucoup d'activités, de sport, pour trouver celle qui vous convient à vous et à personne d'autre. Ce critère est extrêmement important car si l'activité ne vous convient pas vous n'allez pas la pratiquer bien longtemps. Il faut que ce soit pratique, que vous arriviez à la caler dans votre emploi du temps, que ça ne soit pas trop loin de la maison ou même chez vous pourquoi pas. Pas de secret, il faut essayer de changer et réessayer jusqu'à trouver l'activité parfaite pour vous. Celle que vous pourrez pratiquer sur le long terme sans vous lasser.



Essayez autant de sport ou régime nécessaire pour trouver LE VOTRE

4. ÉPROUVEZ DU PLAISIR



Dans La Vie, le plaisir est la clé 🗝️

La vie est une éternelle quête du plaisir.

Si vous commencez une activité ou un régime qui vous est vraiment désagréable vous n'allez certainement pas le tenir très longtemps.

Alors bien évidemment lorsqu'on fait du sport on n'éprouve pas toujours que du plaisir, il y a aussi des efforts à fournir, de la douleur parfois, de la souffrance....

Il faut garder à l'esprit que cette notion de plaisir est importante!

Lorsque vous aurez fini votre **activité sportive**, il faut que ce soit cela dont vous vous souveniez : j'ai éprouvé du plaisir en faisant cette séance et vivement la prochaine!

Il faut que vous soyez contents de ce que vous avez fait et donc il faut que ce soit une activité qui vous plaise vraiment, qui vous apporte du plaisir.

Si vous avez horreur d'aller courir inutile de vous obstiner à pratiquer la course à pied essayez peut-être le vélo le fitness ou autre.

Pareil pour un **régime alimentaire** bien qu'il y ait des règles à respecter, quelque chose qui vous est absolument insupportable, ne sera pas tenable à long terme. Il faut donc arriver à adapter vos goûts et vos envies à quelque chose de raisonnable et de bon pour la santé.

Pour cela peut-être faudra-t-il essayer différents types de régimes alimentaires ou d'habitudes de vie et trouver

CE QUI VOUS CONVIENT!

5. SE FIXER UN OU DES OBJECTIFS RAISONNABLES

Si vous commencez le jogging il est peu probable que vous finissiez le marathon de New York cette année.

Se fixer des objectifs inatteignables est une bonne façon de se démotiver et d'arrêter en cours de route.

Tout se construit à petits pas.

Il vaut mieux de bonnes résolutions mais raisonnables, modestes, qui vous donneront envie d'aller plus loin encore et encore et oui 👍

Que de vous dire : je vais gagner les JO dans quatre ans.

Bien sûr certains y arriveront mais quand même soyons raisonnables ils sont peu nombreux.

Il faut fixer vos objectifs en fonction de vos envies, du temps que vous avez, et de votre état actuel physique, mental, et votre âge aussi : soyez RÉALISTES



Soyez raisonnable vous progresserez!!!

Là encore il s'agit d'une clé vraiment importante pour atteindre vos objectifs de poids, de santé, de forme.

Il faut savoir être réaliste et se fixer des objectifs raisonnables et que vous pouvez atteindre réellement.

Vous vous fixerez progressivement des objectifs plus difficiles, mais qui seront à ce moment-là adaptés à votre niveau du moment!!

Si vous avez un ami de sport, si possible choisissez quelqu'un qui est à peu près de votre niveau.

Si votre ami peut courir 10 fois plus vite que vous, ce sera démotivant pour vous, et ennuyeux pour lui à coup sûr.

6. LE SECRET C'EST LA ROUTINE

KESAKO?

C'est simple : à mon sens le point-clé pour qu'une activité ou un mode de vie devienne définitif est d'instaurer des routines.

Il faut que vous fassiez les choses de manière automatique **sans y réfléchir**

exemple le lundi mercredi et vendredi je cours une demi-heure

le mardi et jeudi je fais une demi-heure de fitness

Il faut que ce soit **immuable**, que vous n'ayez pas à réfléchir pour le faire.

Idem en faisant les courses :

vous allez-vous habituer acheter tel ou tel aliment et à bannir tels autre.

J'insiste mais pour moi c'est vraiment le point clé.

La routine

La routine est - le secret

- le point le plus important

J'ai essayé différents programmes sportifs :

- à la maison
- en ligne
- sur des livres
- des PDF
- en live
- dans des clubs

Ce qui fait que je m'y suis tenu ou pas, ce qui a toujours fait LA différence et que j'ai réussi à transformer ça en une routine :

cela peut-être :

aller au yoga le mardi soir à 20h avec untel ou untel

cela peut-être faire de la méditation avec mes enfants le mercredi à 16h

Qu'importe l'essentiel est que cela devienne pour vous définitif et immuable, et que vous ne réfléchissiez plus pour le faire



Motivez vous

Je pense que maintenant vous avez vraiment compris ;-)
que c'est la clé du succès!

C'est ce qui va faire que vous allez maintenir votre objectif et

faire votre programme de sport pendant trois mois seulement et revenir à vos anciennes habitudes. Ou pire reprendre votre poids de départ voire même regrossir plus comme c'est fréquent après un régime!!

Ou bien que dans 2,3,4,5 ans vous aurez toujours ces habitudes et que ce sera devenu des habitudes de vie, un mode de vie à part entière.



Routine quotidienne

7. PEU VAUT MIEUX QUE RIEN DU TOUT

Voici l'astuce sport :

Lorsque le temps semble manquer, lorsque vous n'avez pas envie, ou que vous êtes en retard etc

Dites vous *je m'y mets et je ne fais que 5 min au lieu des 30 ou 45 prévues.*

C'est aussi simple que cela et ça marche.

9 fois sur 10 vous allez en faire plus et aurez envie de continuer à l'issue des 5 min.

Et si ça n'est pas le cas, ces 5 minutes vous auront déjà fait du bien!!!!

Essayez.

8. PAS D'INTERRUPTION TROP LONGUE



Faites vous un planning hebdomadaire

Bien sûr vous allez avoir des périodes off, vous allez manquer l'entraînement ou foirer les résolutions de votre régime alimentaire.

C'est humain!

Mais si possible jamais 2 jours de suite.

Sinon vous risquez de lâcher pour de bon.

PAS PLUS DE 2 JOURS D'ARRET



Pas d'arrêt prolongé

L'organisme et le mental s'habituent vite à revenir en arrière et à oublier les bonnes résolutions.

Donc vous pouvez craquer une journée mais si vous commencez à craquer deux jours, trois jours, quatre jours vous avez de fortes fortes chances de laisser tomber. Alors faites un effort et repensez au conseil précédent :

- 5 minutes c'est déjà bien (pour ce qui est du sport)



Juste 5 min et puis vous verrez

9. LE COACH SPORTIF, DE SANTÉ OU LE CLUB DE SPORT

Comme vous vous en êtes sûrement aperçu il n'est pas toujours facile de se motiver à faire du sport tout seul à la maison.

Certains y arrivent, d'autres pas.

C'est pourquoi pour beaucoup d'entre nous vont choisir un coach.

De la même façon dans le cas d'un régime alimentaire ou du traitement d'une addiction, il peut être fort utile

D'être suivie par un nutritionniste une diététicienne.



N'hésitez pas à consulter un spécialiste

C'est le même processus en cas d'inscription dans un club de sport, cela peut vous être particulièrement bénéfique.

En effet en plus de la somme déboursée qui a elle même peut vous motiver pour ne pas abandonner trop vite, vous allez bénéficier de l'émulation des gens autour de vous si vous êtes dans un club.

Et selon le coach choisi, c'est lui qui ne vous lâchera pas et vous encouragera encore un peu plus dans votre progression!

Certains auront horreur de ça alors que d'autres en auront besoin.

C'est donc à vous de choisir et de voir si vous préférez être soutenu, encouragé ou au contraire si vous préférez vous fixer seul vos objectifs et les tenir sans vous sentir infantilisé par un prof ou un Coach.

Mais pour beaucoup cela s'avérera être d'une aide précieuse.



Un coach personnel ou un collectif sera un allié précieux

10. ADOPTEZ UN CHIEN 🐶

Et oui je suis sérieuse.

Cela ne va pas à tout le monde bien évidemment.

Mais entre le fait d'être obligé d'aller le promener au moins deux fois par jour pendant une demi-heure à 1h. Cela vous obligera définitivement à marcher ou à faire du jogging. Si vous êtes déjà adepte du footing, courir avec un chien est particulièrement sécurisant. Je pense qu'il faut y réfléchir Bien évidemment ce n'est pas l'astuce numéro un que je retiendrai dans tout ce que je vous ai dit et exposé mais je vous assure que cela peut être d'une aide précieuse.

Il est démontré par exemple que pratiquer une demi-heure à 1h de marche par jour comme exercice physique est un excellent traitement du syndrome métabolique et du diabète. Cela améliore les glycémies et la résistance à l'insuline. Ce qui diminue les risques cardio-vasculaires.

Bien sur tout le monde n'est pas diabétique et ne se sentira pas concerné, mais tout cela pour vous dire que le fait d'être obligé de promener votre chien une heure par jour aura des effets bénéfiques sur la santé.

J'espère que ces conseils précieux sauront vous aider au quotidien,
Estelle.



Tu comptes VRAIMENT
importuner ma maîtresse
pendant son footing?

Mais même un plus petit comme celui ci
vous apportera des bénéfices santé non négligeables!

*Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur.
Tous les droits sont exclusivement réservés à Estelle PACECA et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur.
Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur.
Vous ne disposez d'aucun droit de label privé.
Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.*

*Copyright 2017 – 2018 – Estelle PACECA
minceur-fitness-et-sante.com
Tous Droits Réservés.*



C'est l'heure de la promenade :-)