

Comment tenir ses résolutions de mise en forme

Vous souhaitez perdre du poids? ...vous remettre en forme? ... améliorer votre santé? Et pourquoi cette année, ces résolutions tiendront la route? Pour éviter l'abandon et hausser vos chances de succès, ayez un plan d'action concret !

Étape 1 : Commencez par commencer!

Pour diverses raisons, on remet souvent à demain notre première séance d'exercice. Pourtant, seule l'action mènera aux résultats voulus. En effectuant un nouveau comportement pour la première fois, les barrières et les mauvaises perceptions seront brisées. Alors temps, effort et énergie devront être fournis afin que l'activité physique fasse parti de votre quotidien. Allez-y!

Étape 2 : Identifiez les barrières possibles et trouvez des solutions pour y remédier!

Dans le passé, vous avez peut-être déjà tenté d'entreprendre un programme d'entraînement sans succès. En identifiant clairement les raisons de vos échecs antérieurs et surtout, en prévoyant des solutions pratiques, vous vous sentirez en meilleure contrôle de la situation et moins vulnérable à la possibilité d'abandonner.

Étape 3 : Révisez vos motivations!

Quels sont vos objectifs exacts liés à votre prise en charge? À la suite de vos premières semaines d'entraînement, n'hésitez pas à réviser vos objectifs initiaux. Ne sous-estimez pas tous les efforts que vous déployez au quotidien, car ils contribueront tous à améliorer votre condition physique et à faire de l'entraînement un nouveau mode de vie!

Étape 4 : Offrez-vous l'encadrement d'un entraîneur personnel.

Plusieurs raisons justifient de faire appel à un entraîneur qualifié :

- Il évalue votre condition physique et vous prescrit des exercices adaptés à votre niveau de forme physique
- Il s'assure de vous faire faire les meilleurs exercices pour vous permettre d'atteindre rapidement vos objectifs
- Il devient une source d'encouragement et de motivation stimulante vous poussant à vous surpasser à chaque séance
- Il relance votre programme d'entraînement afin de stimuler continuellement votre corps et assurer une progression

Étape 5 : Reconnaissez votre progrès!

De nombreux résultats vont se faire sentir au fur et à mesure que votre entraînement fera partie de votre quotidien. Par contre, certains autres résultats prendront plus de temps à se manifester. Pour cette raison, assurez-vous de reconnaître les éléments qui vous permettront de constater votre progrès. Par exemple :

- la mesure de vos circonférences (taille, hanches, en cm)
- le confort ressenti dans vos vêtements
- votre niveau d'énergie
- la qualité de votre sommeil
- le respect de votre assiduité à l'entraînement
- la gestion de votre stress au quotidien
- l'aisance à réaliser vos activités quotidiennes
- l'amélioration de votre estime de soi et votre sentiment de bien-être
- votre poids
- le calcul de votre indice de masse corporelle

N'oubliez surtout pas que nous sommes toujours à votre disposition! Vous n'avez qu'à composer le 1 800 EN FORME et prendre rendez-vous avec un de nos entraîneur!

Bon succès!

Nautifus



On entraîne des résultats

10 trucs pour demeurer motivé à l'entraînement

1. Prenez l'habitude de vous entraîner régulièrement et à la même heure;
2. Inscrivez à votre agenda votre horaire d'entraînement hebdomadaire;
3. Trouvez-vous un partenaire avec qui vous entraîner;
4. Ayez toujours le contenu de votre sac d'entraînement prêt pour votre prochaine séance;
5. Si vous vous déplacez en automobile, remisez votre sac d'entraînement sur la banquette arrière prêt à saisir. Si vous utilisez le transport en commun, apportez-le à votre lieu de travail et remisez-le à portée de vue;
6. Essayez de planifier vos séances d'entraînement à des périodes charnières de votre horaire quotidien, par exemple : avant le travail, à l'heure du lunch, après de souper;
7. Utilisez une fiche d'entraînement, elle se révélera un moyen intéressant d'encouragement et de référence pour votre progression;
8. Essayez au moins deux nouvelles activités au centre d'entraînement et alternez votre programme à toutes les six semaines;
9. Lorsque vous débutez votre programme, n'essayez pas d'outrepasser vos capacités physiques. Soyez patient dans l'atteinte de vos objectifs (l'important au départ étant à la fois de s'imposer une discipline personnelle et d'habituer son corps à l'activité physique);
10. Lorsque pour une raison ou une autre vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter à votre centre d'entraînement Nautilus Plus, cherchez une alternative temporaire d'entraînement telle que prendre une longue marche ou effectuer l'un des entraînements proposés dans les DVD « 30 minutes par jour pour Vivre Plus »!

Rappelez-vous, faire de l'activité physique constitue une démarche essentielle pour améliorer votre santé et votre mieux-être. Nous vous invitons sincèrement à suivre ces quelques conseils utiles, et vous verrez, le plaisir croît à l'usage!