



PhenQ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Πίνακας περιεχομένων

Οδηγός Συντήρησης	2
Χτύπημα Τσι & Το Γλυκό Ενδιάμεσο	3
Διαγωνισμός & Σύστημα Φίλου	4
Μίσθωση ενός Εκπαιδευτή	5
Τελευταία Σχόλια	6

Οδηγός Συντήρησης

Εντάξει, σας έχει βγει ο πισινός, έχετε κάνει πολύ σκληρή δουλειά και ένα σωρό θυσίες. Μέσα από όλον αυτόν τον ιδρώτα, πετύχατε τελικά το σώμα που θέλατε. Και τώρα τι? Καλά, το τελευταίο πράγμα που θέλετε να κάνετε είναι να βγείτε από αυτή τη διαδικασία και να γυρίσετε πίσω σε ό, τι κάνατε παλιά. Έτσι, εδώ είναι μερικές σημαντικές πληροφορίες για το πώς να κρατήσετε αυτό που εργαστήκατε πυρετωδώς για να αποκτήσετε.

Παλιά Μοτίβα

Αυτό ίσως χρειαστεί ένα λεπτό για να το χωνέψετε, αλλά είναι πολύ αληθινό και δεν μπορεί να αμφισβητηθεί. Είτε το πιστεύετε είτε όχι, κάθε ανησυχία, φόβος, αμφιβολία και πρόβλημα που έχετε οφείλεται σε παλιά μοτίβα που ξαναέρχονται στην επιφάνεια. Εδώ είναι ένα παράδειγμα, έτσι ώστε να κατανοήσουμε πλήρως αυτή την έννοια.

Αρκετά χρόνια πριν, ήσασταν υπέρβαροι και αγύμναστοι. Ξεκινήσατε την άσκηση και τη σωστή διατροφή, αλλά πήγατε σε ένα πάρτι και χάσατε τον έλεγχο. Την επόμενη μέρα ξυπνήσατε και είπατε στα κομμάτια, και γυρίσατε πίσω στους παλιούς τρόπους σας. Στη συνέχεια βάλσατε πίσω το μικρό κομμάτι του βάρους που είχατε χάσει και ήσασταν ακριβώς πίσω στα παλιά μοτίβα σας.

Fast forward στο παρόν και καταφέρατε να διατηρήσετε ένα υγιές πρόγραμμα. Χάσατε πολύ βάρος, δείχνεται υπέροχα, αισθάνεστε υπέροχα και τα επίπεδα ενέργειάς σας είναι πραγματικά υψηλά. Τότε παίρνετε μια πρόσκληση για ένα πάρτι όπως το αρχικό που πήγατε. Υπάρχει ένας τόνος φαγητό, ποτά και γλυκά που σας κοιτάζουν επίμονα ακριβώς όπως την τελευταία φορά. Τρώτε, πίνετε και περνάτε καλά όλη τη νύχτα και ξυπνάτε την επόμενη μέρα...

Εδώ είναι όπου αρχίζει το πρόβλημα για πολύ κόσμος και θα πρέπει να επιμείνετε και να δείξετε πειθαρχία. Θα μπειτε στον πειρασμό να πέσετε πίσω στο ίδιο σημείο που ήσασταν πριν από λίγο καιρό, γιατί αυτό περιμένετε να συμβεί! Αυτό είναι το μέρος όπου τα παλιά μοτίβα ξαναέρχονται στην επιφάνεια.

Σταματήστε αυτή την τρέλα αμέσως! Προφανώς έχετε τη δύναμη να κάνετε μνημειώδεις αλλαγές, γι' αυτό μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να βγει εκτός τροχιάς και να μην επιστρέψει σε αυτή ποτέ ξανά.

Συνειδητοποιείτε ότι είναι βέβαιο ότι θα συμβούν κάποια παρασπαστήματα. Άνθρωποι είστε. Επίσης απλά να ξέρετε ότι έχετε τη δυνατότητα να μπειτε και πάλι στο δρόμο σας σε μια στιγμή.

Ακόμα πηγαίνετε ένα βήμα παραπέρα και επιτρέψτε στον εαυτό σας ένα γεύμα εξαπάτησης ή μια ημέρα εξαπάτησης κάθε εβδομάδα. Χρησιμοποιήστε το ως ένα σύστημα ανταμοιβής για να κρατήσετε τον εαυτό σας κινητοποιημένο και να παραμείνετε σε τροχιά τις άλλες ημέρες της εβδομάδας.

Επίσης, να είστε πολύ προσεκτικοί με ανθρώπους, μέρη και πράγματα που σας έχουν ρίξει κατά το παρελθόν. Ορισμένα εστιατόρια, περιοχές της πόλης και μπαρ μπορεί να προκαλέσουν τις ανθυγιεινές αισθήσεις σας και να σας κάνουν αδύναμους. Εάν δεν πιστεύετε ότι είναι καλή ιδέα να περπατήσετε μπροστά από έναν φούρνο επειδή συνήθως σταματούσατε εκεί μετά τη δουλειά, τότε πηγαίνετε από άλλο δρόμο.

Θα πρέπει να είστε προσεκτικοί επίσης με τους ανθρώπους που συναναστρέφεστε. Υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που είναι πολύ υποστηρικτικοί και υπάρχουν και άλλοι που θα κάνουν ότι μπορούν για να σας παρασύρουν και να καταστρέψουν όλα για όσα έχετε εργαστεί σκληρά. Αυτοί είναι άνθρωποι που δεν έχουν την πειθαρχία να το κάνουν οι ίδιοι και τρελαίνονται που σας βλέπουν να τα έχετε καταφέρει. Έτσι φτάνουν στα άκρα για να σας ρίξουν πίσω στο επίπεδό τους. Μην πέσετε!

Είναι βρουκόλακες αρνητικότητας και δεν θα το σκεφτούν καν πριν ρουφήξουν τη δυναμικότητα από το σώμα σας. Αν είστε αρκετά ισχυροί, να θυμάστε ότι δεν έχει σημασία τι λένε, είναι απλά λόγια. Είναι μόνο η δική σας ερμηνεία ή αποδοχή αυτών που μπορεί να σας κάνει οποιαδήποτε ζημιά.

Χτύπημα Τσι

Αν ξεφύγετε και χρειάζεστε ένα μικρό κίνητρο για να ανακτήσετε την ορμή σας, δοκιμάστε αυτό. Τοποθετήστε φωτογραφίες του παλιού σας εαυτού κοντά σε όλα τα μέρη που θα βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ακόμα και στην τσέπη σας.

Όταν φυσικά πέφτετε, ρίξτε μια καλή ματιά σε μία από αυτές τις εικόνες και σκεφτείτε τι περνάγατε τότε. Πώς αισθανόσασταν σωματικά; Πώς ήταν τα επίπεδα ενέργειάς σας; Τι βλέπατε στον καθρέφτη; Απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια και κατά πάσα πιθανότητα θα βρείτε το κίνητρο να μην επιστρέψετε σε αυτό το μέρος.

Το Γλυκό Ενδιάμεσο

Όχι, δεν είναι το όνομα ενός νέου ζαχαροπλαστείου στη γωνία. Είναι το μέρος όπου πρέπει να πάτε για να κρατήσετε τον εαυτό σας ευτυχισμένο και να αισθάνεστε καλά. Με απλά λόγια, οι προσδοκίες σας ίσως είναι πολύ υψηλές για να διατηρηθούν για το υπόλοιπο της ζωής σας.

Μπορεί τους τελευταίους έξι μήνες να σηκωνόσασταν στις 5 π.μ. για να γυμναστείτε, να προετοιμάζατε τα γεύματά σας και να κάνατε περιπάτους μετά τη δουλειά για επιπλέον καύση θερμίδων, αλλά αυτό το «πράγμα» που λέγεται ζωή μπαίνει πάντα θα σας προλαβαίνει.

Τα χαμένα παιχνίδια ποδοσφαίρου του παιδιού σας, η αποφυγή των οικογενειακών συναντήσεων και η προσπάθεια για δίωρες προπονήσεις κάθε μέρα δεν είναι πιθανώς βιώσιμα μακροπρόθεσμα. Γι' αυτό θα πρέπει να βρείτε το «γλυκό ενδιάμεσο».

Στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων αυτές που γυρνάνε πίσω και τους κάνουν να χάσουν κάθε έλεγχο. Πειραματιστείτε με τη διατροφή και το πρόγραμμα άσκησης σας ώστε να βρείτε αυτά που σας επιτρέψουν να διατηρήσετε το σώμα σας.

Αυτό σημαίνει ότι ίσως δεν χρειάζεται να κάνετε πια προπονήσεις υψηλής έντασης, όπως κάνατε κάποτε για να κρατήσετε το σώμα σας σε καλή κατάσταση. Και μπορείτε επίσης να ξεφύγετε και λίγο περισσότερο με τη διατροφή σας. Το να φτάσετε στα άκρα ήταν μέρος μιας διαφορετικής φάσης για την οποία έχετε ήδη πληρώσει. Πιθανότατα τώρα έχετε περισσότερη μυϊκή μάζα, η οποία είναι μεταβολικά ενεργό ιστός. Μπορείτε έτσι να τρώτε περισσότερες θερμίδες, χωρίς να κερδίζετε βάρος.

Σε αυτό το σημείο, είναι πραγματικά περισσότερο σημαντική η επίγνωση του πώς αντιδρά το σώμα σας με τα τρόφιμα και την γυμναστική, και η συντήρηση ενός προγράμματος που έχει δημιουργεί ισορροπία μεταξύ της ζωής δουλειάς/σπιτιού και αρμονία.

Διαγωνισμός

Από την άλλη πλευρά, μπορεί τώρα να έχετε εθιστεί στο συναίσθημα που παίρνετε από την άσκηση και το καθαρό φαγητό. Δεν υπάρχει τίποτα κακό με αυτό. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως να θέλετε να πάτε προς μια άλλη κατεύθυνση και να γραφτείτε σε έναν διαγωνισμό.

Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναγκάσετε τον εαυτό σας να παραμείνει σε τροχιά· ειδικά εάν εμπλέκεται και κάποια ανταμοιβή. Η επίγνωση του ότι δαπανήσατε χρήματα για να μπειτε μπορεί να σας δώσει επιπλέον κίνητρο για να τα καταφέρετε.

Ο κατάλογος των διαγωνισμών εκεί έξω είναι μεγάλος και αυξανόμενος. Επικεντρωθείτε σε κάτι που σας αρέσει. Αν αγαπάτε τη γυμναστική με βάρη, εγγραφείτε σε έναν διαγωνισμού φιγούρας. Αν σας αρέσει να τρέχετε, κάντε έναν αγώνα 5K ή ημιμαραθώνιο. Αν σας αρέσει η κυκλική προπόνηση και η δοκιμή του σώματός σας στο μέγιστο, δεν υπάρχει καθόλου έλλειψη από αγώνες με εμπόδια. Απλά επιλέξτε ένα συμβάν για το οποίο θα ανυπομονείτε να προπονηίστε σε καθημερινή βάση και θα έχετε το κίνητρο που χρειάζεστε για να παραμείνετε σε τροχιά.

Σύστημα Φίλου

Η θετική ενίσχυση είναι πάντα ένα καλό πράγμα όταν πρωτοξεκινάτε, αλλά μην την απορρίψετε μόλις έχετε φτάσει το στόχο σας σχετικά με το βάρος ή το μέγεθος του σώματός σας. Η δημιουργία ενός συστήματος φίλου, για παράδειγμα, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διατηρήσετε ό, τι έχετε καταφέρει.

Βρείτε κάποιον για να γυμνάζεστε μαζί, να παρακολουθείτε μαζί μαθήματα και να σας κρατάει υπεύθυνους για να παραμείνετε σε τροχιά με τη διατροφή σας. Ψάξτε για κάποιον που είναι σε παρόμοια θέση με εσάς, έτσι ώστε να μπορείτε να κρατάτε υπεύθυνο ο ένας τον άλλο. Το καλύτερο σενάριο είναι να κάνετε τις αλλαγές μαζί με το σύντροφό σας και να μπορείτε να κρατάτε συνεχώς ο ένας τον άλλο σε καλό δρόμο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνθρωποι ΠΡΕΠΕΙ να γυμνάζονται μαζί με κάποιον άλλο ή δεν θα το κάνουν καθόλου. Απλώς αισθάνονται πιο άνετα σε μια ομαδικά κατάσταση. Αυτό οφείλεται συχνά στην αυτο-συνείδηση, αλλά μερικές φορές απλώς αισθάνονται περισσότερο κινητοποιημένοι όταν είναι κάποιος μαζί τους. Αν κάτι τέτοιο λειτουργεί και για σας, τότε πάμε κάντε το! Πραγματικά δεν υπάρχει καμία λανθασμένη απάντηση εδώ.

Μίσθωση ενός Εκπαιδευτή

Ίσως το μεγαλύτερο κίνητρο από όλα είναι ένας προσωπικός εκπαιδευτής. Θα ήταν ιδιαίτερα προς το συμφέρον σας να προσλάβετε έναν εκπαιδευτή, αν όντως συμμετάσχετε σε κάποιο γεγονός. Στην περίπτωση αυτή, ψάξτε για κάποιον που έχει ειδική εμπειρία σε αυτό το γεγονός και είτε έχει εκπαιδεύσει πολλούς άλλους για αυτό είτε το έχει κάνει ο ίδιος. Δεν θα είχε νόημα να προσλάβετε έναν εκπαιδευτή εξειδικευμένο στο βραζιλιάνικο jiu jitsu αν προπονείστε για έναν αγώνα ταχύτητας.

Για πιο γενικούς σκοπούς, ένας εκπαιδευτής μπορεί επίσης να σας βοηθήσει. Αν έχετε προγραμματίσει μία ή δύο εβδομαδιαίες συναντήσεις μαζί του, θα έχετε πάντα κάποιον να σας ελέγχει. Μπορεί επίσης να γεμίσει το κενό του να μην έχετε κάποιο κίνητρο και να διώξει το φόβο του να γυμνάζεστε μόνοι.

Επιπλέον, μπορεί πραγματικά να σας βοηθήσει με τη σωστή τεχνική και τον προγραμματισμό. Μπορεί να τα κάνετε όλα όπως να ναι και αυτό είναι κάτι που δεν θέλετε.

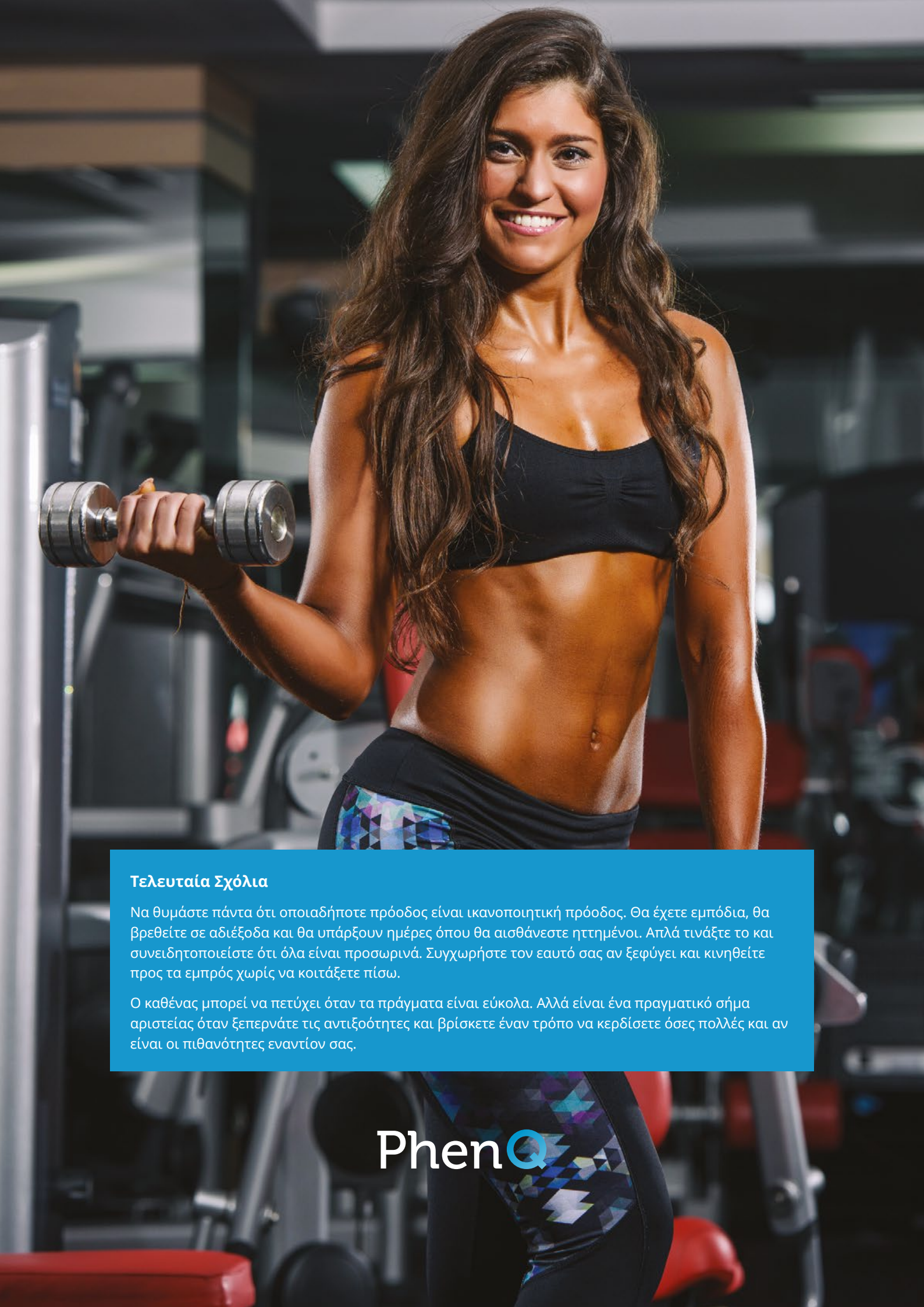
Να είστε επιλεκτικοί όταν επιλέγετε έναν εκπαιδευτή. Δεν υπάρχει έλλειψη από αυτούς, όπως επίσης δεν υπάρχει έλλειψη καλών και κακών εκπαιδευτών. Ένας καλός εκπαιδευτής θα έρχεται στην ώρα του, θα είναι θετικός, θα παρέχει κίνητρα, θα είναι χαρούμενος και θα έχει ένα σύνολο ικανοτήτων που δείχνει με τις πράξεις του.

Δεν προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή, δεν ενεργεί σαν να ξέρει τα πάντα για τα πάντα και δεν περνάει το μεγαλύτερο μέρος των συνεδριών του στο κινητό του. Απλά κάνει τη δουλειά του και την κάνει καλά, και κερδίζει το ενδιαφέρον με αυτό.

Ένας κακός εκπαιδευτής, από την άλλη πλευρά, κάνει ακριβώς το αντίθετο του καλού εκπαιδευτή. Και μερικές φορές φαίνεται δυσαρεστημένος. Αλλά πολύ συχνά, είναι αλαζόνας και φαρισαϊκός. Και για όνομα του θεού, ποτέ μην προσλάβετε έναν εκπαιδευτή φωνάζει και του αρέσει να ουρλιάζει στα μούτρα σας. Δεν θα έπρεπε καν να του επιτρέπεται είσοδος στο γυμναστήριο!

Τέλος, βεβαιωθείτε ότι ο εκπαιδευτής σας τα πάει καλά με τα λόγια, αλλά και με τις πράξεις. Πάρα πολύ συχνά, είναι οι ίδιοι εκτός φόρμας ή τουλάχιστον δεν γυμνάζονται σχεδόν ποτέ.

Θέλετε πραγματικά να σας πει πώς να κάνετε μια τουρκική άρση κάποιος που δεν τις κάνει ποτέ; Φυσικά και όχι. Βεβαιωθείτε ότι έχουν ένα αποδεδειγμένο ιστορικό και ακόμη μιλήστε με μερικούς πελάτες που είχαν στο παρελθόν. Θα ξέρουν καλύτερα από τον καθένα αν αξίζει το χρόνο σας και είναι ο κατάλληλος για σας.



Τελευταία Σχόλια

Να θυμάστε πάντα ότι οποιαδήποτε πρόοδος είναι ικανοποιητική πρόοδος. Θα έχετε εμπόδια, θα βρεθείτε σε αδιέξοδα και θα υπάρξουν ημέρες όπου θα αισθάνεστε ηττημένοι. Απλά τινάξτε το και συνειδητοποιείτε ότι όλα είναι προσωρινά. Συγχωρήστε τον εαυτό σας αν ξεφύγει και κινηθείτε προς τα εμπρός χωρίς να κοιτάξετε πίσω.

Ο καθένας μπορεί να πετύχει όταν τα πράγματα είναι εύκολα. Αλλά είναι ένα πραγματικό σήμα αριστείας όταν ξεπερνάτε τις αντιξοότητες και βρίσκετε έναν τρόπο να κερδίσετε όσες πολλές και αν είναι οι πιθανότητες εναντίον σας.

PhenQ