



# PhenQ

GUIDE D'INTRODUCTION

## Contenu

<b>Guide d'introduction</b>	<b>2</b>
<b>Autorisation</b>	<b>3</b>
<b>Mise en place d'une vision de bien-être</b>	<b>4</b>
<b>Motivateurs</b>	<b>5</b>
<b>Obstacles</b>	<b>6</b>
<b>Stratégies</b>	<b>7</b>
<b>Objectifs sur Trois Mois</b>	<b>8</b>
<b>Objectifs Hebdomadaires</b>	<b>9</b>
<b>Restez motivé</b>	<b>10</b>

## Introduction

### Examen Objectif

Il est 6h du matin, votre alarme retentit et vous vous roulez hors du lit pour commencer la journée. Vous vous sentez léthargique, fatigué et vos articulations se rebellent contre toute idée de mouvement.

Ensuite, vous tracez maladroitement votre chemin vers la salle de bains et vous vous fixez dans le miroir. Vous prenez conscience du fait que vous êtes officiellement en mauvaise forme et frustré par la personne que vous avez laissé devenir. Dans votre cerveau, le commutateur a été renversé et il est enfin temps de faire quelque chose.

Le seul problème est de se lancer dans un programme d'exercice et de faire des changements alimentaires qui vous feront grincer des dents et peur. Peu importe, le fait de devoir bouger votre corps répétitivement durant une longue période de temps et du coup, de couler sous une bonne sueur assez productive.

Détendez-vous ! Prenez une respiration profonde ou deux, pensez à des choses heureuses et rentrez à la maison. Il n'y a pas lieu d'être préoccupé par de fausses preuves vous apparaissant vraies.

En réalité, vous construire athlétiquement n'est pas aussi dur que ce que vous pensez. Bien sûr, cela implique du cœur, du désir, du dévouement et de la discipline, mais une fois que vous vous lancerez, tout se mettra en place.

Ceci étant dit, vous savez sans doute que la baisse du niveau de santé mise en parallèle avec la hausse des coûts de la santé a pris une place centrale aux yeux du public. Ceci, à son tour, n'a pas seulement eu un impact majeur sur l'économie, mais a également provoqué l'apparition d'une multitude de programmes d'entraînement.

Les entreprises offrant ces programmes proposent "des résultats garantis ou remboursés !". Malheureusement, ils n'ont pas toujours votre intérêt à l'esprit. Elles sont souvent plus préoccupées par leur ligne de revenus que par votre tour de taille.

À vrai dire, en tant que débutant, investir du temps dans le programme de remise en forme à la mode n'est pas la meilleure façon de faire. Vous serez mieux servis en prenant une approche intelligente, sûre et saine qui implique des changements progressifs et significatifs. Vous mettrez alors en place un apprentissage physique, et en bonus supplémentaire, votre confiance recevra un grand coup de pouce et votre motivation va exploser!

Les pages à venir dévoileront des méthodes, des techniques et des conseils d'initiés centrés sur la condition physique, la nutrition, l'alimentation et l'acuité mentale.

En prime, attendez-vous à être sujet à des actes de bonté au hasard. Tout cela est fait pour que puissiez être la meilleure personne possible.

Rappelez-vous, il n'y a pas de raccourcis. Tenez-vous en au plan, travaillez beaucoup, prenez le bon angle, puis, et seulement à ce moment-là, vous pourrez vous concentrer sur l'obtention du 6-pack ou du dos sculpté que vous désirez tant. Et bien que la patience soit une vertu, l'assiduité peut tout changer !



## Autorisation

Ne croyez pas le battage médiatique. Le changement est bon et il est quelque chose que vous ne devriez jamais craindre. Et faire des modifications de style de vie fait partie intégrante du changement. Ceci inclut votre corps, esprit et attitude!

Certaines choses à considérer quant à votre changement personnel sont de vous assurer que vous êtes physiquement en mesure de vous exercer et d'être sûr de mettre en place un plan d'effort solide. Afin d'obtenir un résultat souhaité, vous devez d'abord définir votre direction.

Avant de vous lancer tête première dans le brouillard de l'incertitude, il est d'abord préférable de demander conseil à un professionnel de santé. Que ce soit un médecin personnel, le médecin de famille ou tout autre type de praticien que vous choisirez d'utiliser.

Il y a de très bonnes chances que vous n'ayez pas de soucis de santé particuliers. Mais que faire si vous n'êtes pas dans ce cas ? Prenez cette situation hypothétique en exemple. Vous allez dans une salle de sport, commencez à vous entraîner et tout d'un coup une douleur massive apparaît dans votre poitrine

Le meilleur scénario correspond à de mauvaises brûlures d'estomac. Le pire scénario est que vous êtes sur le point d'avoir une crise cardiaque. Le choix A est évidemment mieux que le B, mais les deux sont défavorables et auraient pu être évités avec un examen rapide.

Les médecins vous poseront un certain nombre de questions de base sur votre bien-être global. Ils voudront savoir votre âge, les maladies dans votre famille, la liste des chirurgies que vous avez eu au fil des ans, si vous avez des limitations de mouvement, et votre niveau actuel et passé d'activité physique.

Soyez honnête ici aussi ! Si vous dissimulez des informations à votre médecin, il ne sera pas en mesure de vous donner une évaluation précise. Soyez certain que votre

entretien est privé et sécurisé. Cela fait partie de la politique de confidentialité que les praticiens de la santé doivent respecter par la loi.

Et juste pour info, une rencontre avec un médecin avant de commencer un nouveau programme sportif est principalement destinée aux personnes en surpoids ou obèses, âgées de plus de 40 ans, ayant vécu une vie sédentaire, des maladies chroniques ou ayant des antécédents familiaux.. Si vous avez été relativement actif et ne tombez dans aucune de ces catégories, vous pouvez vous entraîner.

## Mise en place d'une vision de bien-être

Le 1er Janvier, comme chaque année, des millions de résolutions dans le monde entier concernent la perte de l'excès de poids accumulé au cours du temps. Ce n'est pas toujours sur la perte de poids cependant. Parfois, c'est juste pour manger sainement ou abandonner de mauvaises habitudes de vie. Dans certains cas, c'est un mélange de tout ce qui précède.

Malgré les volontés, il y a un taux très élevé d'échec et tout cela découle d'une chose : l'absence d'un solide plan de match. Cela peut sembler banal, mais échouez à vous préparer et vous pourriez aussi bien vous préparer à l'échec.

Si vous appartenez déjà à une salle de sport, vous en avez probablement déjà été témoin. Notez combien de personnes sont présentes les deux ou trois premiers jours de la nouvelle année par opposition à la mi-Février. Il y a des chances de voir une différence monumentale.

Vous pouvez appeler ça tomber du train en marche, manquer de discipline ou de direction. En fin de compte, cela vient probablement de l'absence d'un schéma à suivre. C'est là qu'une préparation sérieuse entre en jeu.

Si vous y pensez quelques instants, un pourcentage élevé des gens qui ont réussi dans le monde des affaires, sports et divertissement avaient un dénominateur commun. L'échec n'était pas une option. Ils voulaient aller de l'avant et se voyaient en possession de ce qu'ils voulaient. On appelle cela une vision de bien-être.

La première chose que vous devez faire est de créer votre propre vision bien-être. Asseyez-vous dans un fauteuil, fermez les yeux et imaginez-vous dans 9 à 12 mois où vous voulez être. Définissez à quoi vous voulez que votre corps ressemble dans votre esprit et ressentez-le.

Vous voulez perdre du poids, avoir une meilleure capacité fonctionnelle, être en mesure de toucher vos orteils, participer à un événement sportif, être plus grand, plus fort, plus heureux ? Sentez-vous comme si vous étiez déjà en possession de ce que vous voulez, gardez cela en mémoire et écrivez-le sur papier.

Si vous êtes un peu coincé sur ce à quoi ressemble une vision bien-être, voici un exemple rapide "A ce moment de l'année prochaine, je veux..."

- ✓ **Avoir plus de définition sur mon corps entier**
- ✓ **Perdre 20 kgs**
- ✓ **Suivre un régime alimentaire sain**
- ✓ **Avoir de hauts niveaux d'énergie**
- ✓ **Me sentir bien dans des vêtements révélateurs**
- ✓ **Etre plus fort et avoir plus de masse musculaire**

Vous remarquerez que cette vision de bien-être est composée d'éléments d'exercices, d'alimentation et de mode de vie. En effet, le bien-être englobe tout. N'économisez aucun objectif que vous désirez. Cela ne fera que vous motiver plus fort pour atteindre vos objectifs.



## Motivateurs

Une fois que vous avez compris votre vision bien-être, vous aurez besoin de trouver des facteurs clés de motivation pour l'atteindre. Ceux-ci doivent être puissants ! Ce sont les forces motrices qui vous propulseront à travers un certain nombre de situations peu recommandables.

Elles doivent vous faire sortir tôt du lit le matin pour aller travailler, vous donner la discipline pour refuser des viennoiseries quand quelqu'un en amène au travail et vous empêcheront de tomber dans le piège des bières avec vos amis tout en regardant un match de foot ou rugby.

Il ne suffit pas de dire: "Je veux me mettre en forme" pour y arriver. Allez un peu plus en profondeur. Par exemple, pensez à l'effet de votre santé sur les autres dans votre vie, comme votre conjoint, parents, enfants, petits-enfants et collègues - ceux qui dépendent de vous, pour être physiquement, mentalement et émotionnellement fort. Si vous êtes en faillite en tout ou partie de ces domaines, vous n'avez rien.

Voici quelques exemples de facteurs de motivation qui vous feront aller dans la bonne direction.

- ✔ **Je veux pouvoir mettre mes courses dans la voiture sans douleurs au dos**
- ✔ **Je veux pouvoir jouer avec mes enfants sans être à bout de souffle**
- ✔ **Je veux être en vie pour voir mes petits-enfants avoir leur bac**
- ✔ **Je veux être mince et avoir fière allure dans ma robe de mariée**

Encore une fois, ce sont juste des exemples. Utilisez tout ou une partie d'entre eux s'ils correspondent à votre style de vie, mais sentez-vous libre de créer les vôtres aussi!



## Obstacles

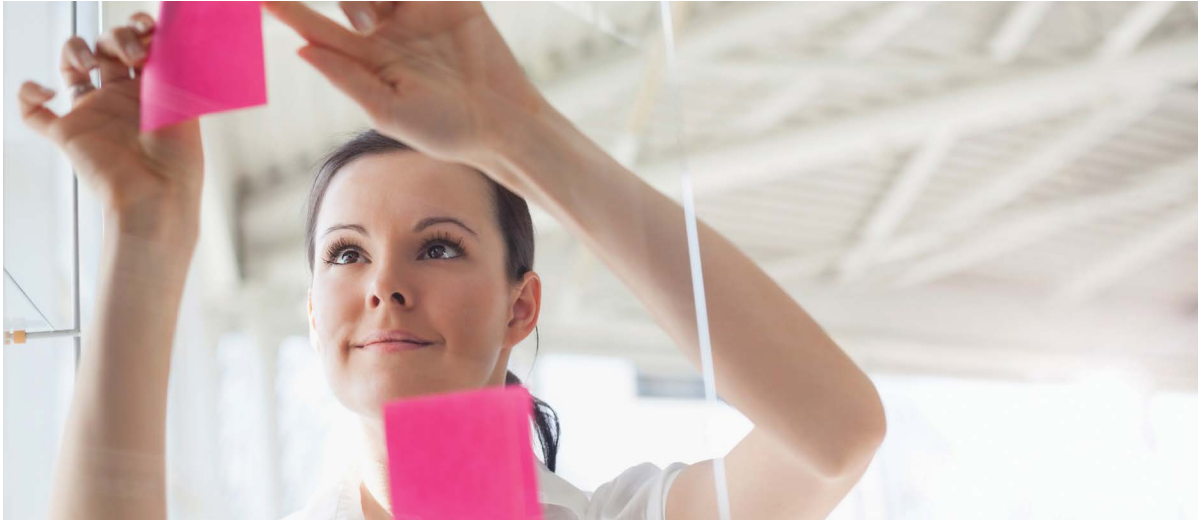
Il est quasi sûr que des obstacles se poseront au cours de la poursuite de votre vision de bien-être. Ils peuvent être là par votre faute ou par les actes de quelqu'un d'autre. Dans l'image voulue, cela n'a pas vraiment d'importance de savoir à qui appartient la faute. Vous devez les traiter et les enlever de votre chemin. La seule chose qui importe est que vous regardiez vers l'avenir et dans le présent pour déterminer en quoi ces barrages pourraient être désagréables.

Voici quelques exemples, et probablement au moins un ou deux s'appliquent à vous.

- ✓ **Manque de temps pour s'entraîner**
- ✓ **Faible estime de soi**
- ✓ **Manque d'argent pour un abonnement en salle de sport**
- ✓ **Ne pas savoir quoi manger**
- ✓ **Planning de travail très rempli**
- ✓ **Trop de voyages pour avoir un régime alimentaire équilibré**
- ✓ **Pression sociale**

Il y a quelque chose de vraiment important que vous devez savoir. Les obstacles ne sont vraiment rien de plus que de vieux modèles conditionnés qui refont surface continuellement dans votre vie pour vous rendre fou et vous empêcher d'atteindre le meilleur de vous-mêmes.

Ils sont lourds et vous causent de la douleur à l'intérieur et à l'extérieur. Vous pouvez vous référer à ce phénomène comme "l'obésité mentale". C'est très similaire à porter de l'excès de poids qui est sans valeur pour vous. La principale différence est que l'obésité mentale vous affecte à un niveau émotionnel tandis que l'obésité physique vous affecte sur un plan physiologique.



## Stratégies

Vous souvenez-vous de la scène de la salle de sport mentionnée plus haut ? Les obstacles dans la vie des personnes qui ont cessé, ont de toute évidence eu le dessus, parce qu'il n'y avait pas de stratégies adéquates en place pour les surmonter. Pas vous cependant. VOUS avez de la chance parce que vous êtes sur le point d'apprendre à créer des stratégies imbattables pour écraser vos obstacles embêtants quand ils surviennent au pire moment.

Veuillez ne pas confondre avec les stratégies de motivation. Elles n'ont pas le même but. Une stratégie est plus comme un pansement pour arrêter le saignement. Elle n'est pas exactement une solution rapide, mais est plus comme un plan pour résoudre un problème défavorable à court terme.

Voici quelques exemples de stratégies que vous pouvez utiliser face à des obstacles aléatoires

- ✔ **Je louerai une baby-sitter une heure par jour alors je pourrais m'entraîner.**
- ✔ **J'irai au lit une heure plus tôt tous les soirs, j'aurai donc plus d'énergie pour fonctionner de manière optimale au travail.**
- ✔ **Je me réveillerai une heure plus tôt le matin pour tenir mes séances d'entraînement.**
- ✔ **J'apporterai des collations saines au travail pour éviter la malbouffe**
- ✔ **Je préparerai ma semaine de nourriture le dimanche quand j'aurai du temps libre**

Voyez-vous le genre? Ce sont aussi de très bonnes stratégies, donc sentez-vous libres de les utiliser si elles vous conviennent. C'est également une bonne idée de rester dans un espace calme et de vous attribuer une bonne heure ou heure et demie pour déterminer vos coordonnées de bien-être. Une fois que vous trouverez un espace et bloquerez toutes les autres distractions, vous serez surpris de la facilité avec laquelle les réponses viendront.





## Objectifs sur Trois Mois

Voici le moment où vous commencez à vraiment composer le plan! Il est venu le temps de fixer des objectifs. Vous commencerez avec des objectifs de trois mois, puis la transition vers des objectifs hebdomadaires. Trois mois est un bon laps de temps, car il est assez long pour voir une grande différence dans votre esprit et votre corps, et suffisamment court pour avoir un sentiment d'urgence afin de rendre l'action possible.

Ces objectifs sont essentiellement des versions plus petites de votre vision globale de bien-être. Faites-les élevés, mais pas si élevés que vous ne pourriez pas les atteindre. Tous vos objectifs devraient suivre l'acronyme SMART, ce qui signifie petit, mesurable, basés sur l'action, réalistes et liés au temps.

Gardez votre esprit fixé en particulier sur l'aspect réaliste. Comme l'histoire l'a démontré, si vous visez la lune, vous pourriez atteindre les étoiles. Mais si vous essayez d'en faire plus que vous ne pouvez, vous pourriez obtenir une indigestion. Soyez raisonnable avec vos initiatives.

Voici quelques exemples d'objectifs sur trois mois.

- ✔ **Perdre 5 kilos.**
- ✔ **Faire toute forme d'exercice trois jours par semaine pendant au moins 60 minutes à 6h du matin**
- ✔ **Limiter ma consommation de café à une tasse par jour au lieu de cinq.**
- ✔ **Manger cinq petits et sains aliments entiers par repas quatre jours par semaine**

## Objectifs Hebdomadaires

Vos objectifs hebdomadaires divisent les choses en de plus petits morceaux. Ceux-ci seront de petits pas vers vos objectifs sur trois mois. Soyez sûr de définir ceux-ci avec une précision laser.

Voici quelques exemples.

- ✓ Réveillez-vous et mangez un petit déjeuner sain composé de yaourt, muesli et framboises le Lundi et Jeudi
- ✓ Amenez des vêtements de sport au travail les Mardis et Jeudis pour pouvoir marcher pendant 60 minutes dans un parc à 17 heures
- ✓ Utilisez la salle de bain à l'autre bout de votre bureau tous les jours
- ✓ Buvez une seule tasse de café le matin les Lundis, Mercredis et Vendredis

Notez la précision de ces objectifs. Les montants spécifiques, les durées, les heures et jours sont mentionnés. Ne négligez pas ces détails. Plus vous serez précis, plus vous pourrez les respecter.

Par exemple, si vous deviez simplement dire: «Je vais m'exercer trois fois la semaine prochaine» vous ne savez pas quand, combien de temps, quel type. Si vous recadrez cet objectif à dire: «Je vais faire de la musculation le lundi, mercredi et vendredi la semaine prochaine à 6h du matin pendant 60 minutes en salle» vous avez toutes les informations dont vous avez besoin pour y arriver.

Pensez à vos objectifs hebdomadaires comme des rendez-vous ou des obligations de travail. Si vous avez une réunion à 12 heures avec le conseil d'administration de votre société, vous vous y prendriez à la légère ? Traitez vos objectifs de la même façon!

### Summarization

Maintenant, vous savez comment créer un système complet pour vous mettre sur la bonne voie. Mettez à jour vos objectifs hebdomadaires et sentez-vous libre de modifier votre programme au besoin, au cas où vous auriez sur une révélation ou deux.

Nous espérons que vous vous amusez. Voilà ce que la vie de tous les jours devrait toujours être. Sinon, alors peut-être vous avez besoin d'un peu de mouvement. Vous savez, il est préférable de se lever et de se déplacer toutes les deux heures tout au long de la journée. Si vous ne l'avez pas fait, allez le faire maintenant. Au moment où vous revenez, vous vous sentirez bien et prêt à lire le prochain guide qui concerne l'entraînement.



**IL N'Y A PAS DE SOLUTION UNIQUE, EN UNE  
ÉTAPE IL Y A PLUSIEURS PETITES ÉTAPES.  
PHENQ VOUS ACCOMPAGNE  
JUSQU'AU BOUT!**

**PhenQ**