



# PhenQ

INTRODUZIONE

## Contenuto

<b>Realtà dei Fatti</b>	<b>2</b>
<b>Prepariamo la strada</b>	<b>3</b>
<b>Impostazione di una visione di benessere</b>	<b>4</b>
<b>Motivatori</b>	<b>5</b>
<b>Ostacoli</b>	<b>6</b>
<b>Strategie</b>	<b>7</b>
<b>I Tre Obiettivi del Mese</b>	<b>8</b>
<b>Obiettivi settimanali e Riepilogo</b>	<b>9</b>

## Introduzione

### Realtà dei Fatti

Sono le 6 del mattino, la sveglia suona e rotolate letteralmente giù dal letto, pronti ad iniziare la giornata. Vi sentite pigri, stanchi, forse un po' indolenziti in certi punti, e le articolazioni si ribellano all'idea di muoversi.

Poi vi fate strada verso il bagno e vi fissate nello specchio. In quel preciso istante realizzate che siete ufficialmente fuori forma e siete frustrati della persona che siete diventati. Nel vostro cervello si è acceso l'interruttore ed è finalmente il momento di agire.

L'unico problema è che il solo pensiero di intraprendere un programma di esercizio e cambiare la vostra dieta vi fa rabbrivire. Non avete voglia di muovere costantemente il vostro corpo per quasi un'ora o di inzupparvi di sudore.

Rilassatevi! Fate un respiro profondo (o anche due), fate pensieri felici emettetevi comodi. Non c'è bisogno di preoccuparsi di tutte queste congetture che sembrano così reali.

Nella realtà, mettersi in forma non è così difficile come si potrebbe pensare. Certo ci vuole cuore, desiderio, dedizione e disciplina, ma una volta che avete preso la giusta routine e avrete lo slancio per iniziare a lavorare su voi stessi, tutto andrà come deve andare.

È vero che la salute in declino va di pari passo con l'aumento dei costi sanitari, assumendo un ruolo centrale agli occhi del pubblico. Questo, a sua volta, ha avuto non solo un grande impatto sull'economia, ma ha anche causato una moltitudine di programmi di allenamento che vanno a crescere e a perfezionarsi sempre di più.

Le aziende che sponsorizzano questi programmi confermano "risultati garantiti o rimborsati!" Purtroppo, non hanno sempre il vostro interesse a cuore. Spesso, sono più preoccupati della loro linea di fondo, invece che del vostro giro vita.

A dire il vero, quando siete agli inizi, investire tempo e denaro in una moda di fitness NON è il modo migliore per iniziare. Dovete assumere un approccio intelligente, sano e buono che vi coinvolgerà gradualmente, portandovi a cambiamenti significativi. Solo allora sarete pronti ad uno stile di vita "più fisico" e avrete più fiducia in voi stessi e la motivazione arriverà alle stelle.

Le prossime pagine vi sveleranno i metodi, le tecniche e i consigli sulla forma fisica, l'alimentazione, la dieta e l'acutezza mentale.

Come bonus aggiuntivo, diventerete oggetto di atti casuali di gentilezza. Tutto ciò, è stato progettato per rendervi le persone migliori che ci possano essere.

Ricordate, non ci sono scorciatoie. Rimanete focalizzati, mettetevi a lavoro e poi, e solo allora, potrete concentrarvi su come ottenere quei pregiati addominali scolpiti o quella forma che avete sempre desiderato di avere. E anche se la pazienza è una virtù, la diligenza è per voi un elemento rivoluzionario!



## Prepariamo la strada

Il cambiamento è buono ed è quel qualcosa che non si dovrebbe mai temere. E apportare delle modifiche ad uno stile di vita è un cambiamento totale. Questo cambiamento include il corpo, la mente, lo spirito e l'atteggiamento!

Un paio di cose da considerare quando si tratta del cambiamento personale: assicurarsi di essere fisicamente in grado di fare esercizio fisico, ed essere sicuri di impostare un piano solido. Al fine di arrivare a un obiettivo prefissato, è necessario prima seguire la giusta direzione.

Prima di saltare a capofitto nell'acqua gelida dell'incertezza, è meglio chiedere prima consiglio ad un professionista. Che si tratti di un medico personale, medico di famiglia o qualsiasi tipo di medico che voi decidiate di scegliere di consultare.

Ci sono ottime probabilità che siate sani come pesci. Ma se così non fosse? Prendiamo una situazione ipotetica per esempio. Vi iscrivetevi in palestra, iniziate ad allenarvi tutto d'un tratto sentirete un enorme dolore al petto.

La migliore delle ipotesi è che stiate avvertendo un improvviso attacco di cattiva acidità di stomaco. L'ipotesi peggiore è che invece siete vicini all'orlo di un attacco di cuore. Scelta A è ovviamente meglio di B, ma entrambi sono sfavorevoli e avrebbero potuto essere evitati con un esame rapido.

I medici vi faranno una serie di domande sul vostro benessere generale. Vorranno sapere la vostra età, se ci sono delle malattie genetiche nella vostra famiglia, l'elenco degli interventi chirurgici che avete avuto nel corso degli anni, e se disponete di eventuali limitazioni di movimento, e il vostro livello attuale e le vostre attività passate.

Siamo onesti anche qui! Se darete le giuste informazioni al vostro medico, egli non sarà in grado di dare una valutazione accurata. Le vostre informazioni rimarranno private e sicure. Questo fa parte della politica di riservatezza che gli operatori sanitari devono rispettare per legge.

E solo per la cronaca, l'incontro con un medico prima di iniziare un nuovo programma è in primo luogo per le persone che sono in sovrappeso o per chi soffre di obesità, per chi ha più di 40 anni, o per chi ha vissuto una vita sedentaria, e ha condizioni croniche o precedenti familiari di malattie ereditarie. Se siete stati relativamente attivi e non appartenete a nessuna di queste categorie, dovrete essere pronti per partire.

## Impostazione di una visione di benessere

Il 1 ° gennaio, ogni anno come un orologio, milioni di rivoluzionari in tutto il mondo si iscrivono in una palestra per perdere il peso in eccesso che si è intrufolato su di loro nel corso del tempo. Ma non si tratta sempre e solo di perdere peso. A volte è solo per mangiare più sano o rinunciare a cattive abitudini. In alcuni casi, è un miscuglio di tutto ciò.

In qualsiasi modo voi vogliate dare un taglio a tutto questo, c'è un tasso molto alto di fallimento, e tutto deriva da una cosa: la mancanza di un solido piano. Può sembrare banale, ma molte persone non riuscendo a prepararsi nella dovuta maniera, si preparano alla fine per fallire.

Se siete già iscritti in palestra, probabilmente lo avrete già visto in prima persona. Prendete nota di quante persone ci sono il 2 o 3 Gennaio rispetto a, per esempio, metà Febbraio. È probabile che ci sia una differenza monumentale.

Si può chiamare calo della volontà, si può chiamare mancanza di disciplina o si può chiamare mancanza di direzione. Alla fine non riuscire ad andare più in palestra è dato semplicemente dal non avere uno schema corretto da seguire. Ecco dove una visione di benessere entra in gioco.

La maggior parte delle persone di successo nel mondo degli affari, dello sport e del divertimento hanno tutti un filo comune. Il fallimento non è un'opzione. Guardano avanti e si vedono (o vedevano) in possesso di ciò che volevano. Avevano quello che si definisce una visione del benessere.

La prima cosa che dovete fare è creare una propria visione del benessere. Sedetevi su una sedia, chiudete gli occhi e immaginatevi in 9 - 12 mesi. Definite come volete che sia il vostro corpo e la vostra mente.

Volete perdere peso, avere una migliore capacità funzionale, essere in grado di toccare le dita dei piedi, partecipare ad un evento di fitness, essere più grandi, più forti, più felici? Sentitevi come se foste in possesso di tutto ciò che desiderate e impegnatevi mentalmente e scrivetelo su carta.

Se vi sentite un po' bloccati su come dovrebbe essere una visione del benessere come, ecco un rapido esempio ipotetico ... "A questo punto il prossimo anno, voglio ...

- ✓ **Avere un corpo definito**
- ✓ **Pesare 22 kg in meno**
- ✓ **Seguire una dieta salutare**
- ✓ **Avere più energia**
- ✓ **Sentirsi sicuri quando indossate abiti succinti**
- ✓ **Essere più forti e avere più massa magra**

Con questa visione del benessere noterete che ci sono elementi che comprendono esercizio fisico, dieta e stile di vita. Questo perché il benessere è totalizzante. Potete essere elaborati come volete. Saranno tutti incentivi che vi permetteranno di ottenere i vostri obiettivi.



## Motivatori

individuare le motivazioni che vi aiuteranno ad arrivare sin lì. E queste motivazioni devono essere potenti! Queste sono le forze motrici che vi spingeranno attraverso una serie di situazioni sgradevoli.

Devono buttarvi giù dal letto la mattina presto per farvi allenare, vi devono far dire “no grazie” quando vi offrono dei dolci, e devono aiutarvi a non bere la birra con gli amici mentre guardate la partita di rugby.

Semplicemente dire “Voglio essere in forma” non vi porterà lontano. Andate un po’ più in profondità. Ad esempio, pensate all’effetto che avrà sulla vostra salute e l’impatto che ci sarà nello sguardo degli altri nell’osservare la vostra vita, come ad esempio il coniuge, genitori, figli, nipoti e collaboratori - coloro che dipendono da voi per essere fisicamente, mentalmente ed emotivamente forti. Se non avete la giusta motivazione in questi campi non andrete lontano.

Ecco alcuni esempi di motivatori che hanno spinto molti clienti verso la giusta direzione.

- ✓ **Voglio essere in grado di mettere la spesa in macchina senza sentire dolore alla schiena**
- ✓ **Voglio essere in grado di correre sul campo da gioco con i miei figli senza essere a corto di fiato**
- ✓ **Voglio essere vivo per poter vedere il mio nipotino diplomarsi dalla scuola superiore**
- ✓ **Voglio essere magra per poter essere in forma per vedermi nel mio abito da sposa**

Ancora una volta, queste sono solo ipotesi. Puoi usarle tutte o solo alcune se si possono applicare al tuo stile di vita, o puoi crearne delle altre tutte tue.



## Ostacoli

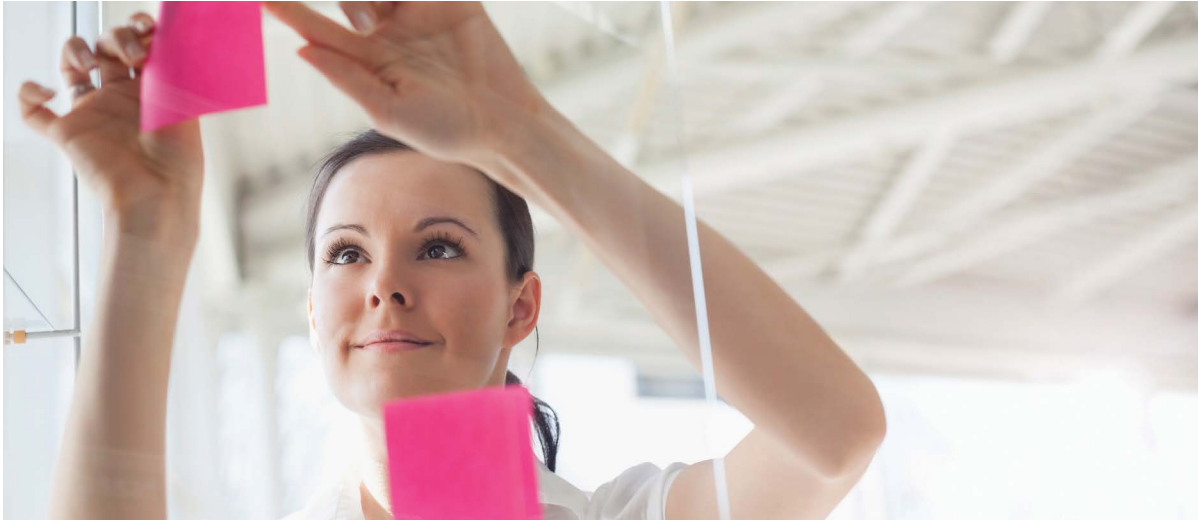
È una garanzia che ci saranno ostacoli durante la ricerca della vostra visione del benessere. Può avvenire attraverso i sensi di colpa oppure per le azioni sbagliate di qualcun altro. Non importa di chi è la colpa. Devi sconfiggerle e sbarazzartene. La sola cosa che conta è guardare nel futuro, e utilizzare il presente per determinare quali potrebbero essere questi ostacoli.

Ecco alcuni esempi, e probabilmente almeno uno o due si addicono alla vostra situazione.

- ✓ **Mancanza di tempo per allenarsi**
- ✓ **Bassa autostima**
- ✓ **La mancanza di soldi per comprare un abbonamento per andare in una palestra**
- ✓ **Non sapere cosa mangiare**
- ✓ **Orario di lavoro molto occupato**
- ✓ **Viaggio troppo per rimanere pari passo con la mia dieta**
- ✓ **La pressione dei pari**

C'è qualcosa di veramente importante che dovete sapere. Gli ostacoli sono realmente nient'altro che i vecchi schemi condizionati che riaffiorano continuamente nella vostra vita per farvi impazzire e impedendovi di raggiungere il vostro obiettivo.

Sono pesanti e vi faranno male sia dentro che fuori. Si potrebbe fare riferimento a questo tipo di fenomeno come "l'obesità mentale." È come portare in giro peso in eccesso che non ha alcun valore per voi. La differenza principale è che l'obesità mentale agisce su di voi a livello emotivo, mentre l'obesità fisica colpisce l'aspetto fisiologico.



## Strategie

Gli ostacoli nella vita delle persone che hanno smesso di andare in palestra hanno prevalso poiché non avevano le giuste strategie da mettere in atto per superarli. Non lasciare che ti accada. VOI siete fortunati perché state per imparare a creare strategie per permettere di schiacciare i vostri fastidiosi ostacoli proprio quando si presentano nei momenti peggiori.

Ma non bisogna confondere le strategie con i motivatori. Non sono la stessa cosa. Una strategia è più come una benda per fermare l'emorragia. Non è esattamente una soluzione rapida, ma è più simile ad un piano per cercare di risolvere un problema sfavorevole in breve tempo.

Ecco alcuni esempi di strategie che si possono utilizzare per gli ostacoli casuali.

- ✔ **Assumerò una babysitter per un'ora al giorno, così avrò il tempo di allenarmi**
- ✔ **Andrò a letto un'ora prima ogni sera così ho più energia per svolgere in modo ottimale il mio lavoro.**
- ✔ **Mi sveglierò un'ora prima la mattina per adattarmi ai miei allenamenti.**
- ✔ **Porterò spuntini sani al lavoro per evitare il cibo spazzatura**
- ✔ **Preparerò il pranzo per tutta la settimana di Domenica, che è il mio unico giorno libero.**

Chiaro? Queste sono tutte le buone strategie che potete adottare, quindi sentitevi liberi di usarle sul vostro stile di vita. E' anche una buona idea il fatto di riuscire a sedersi in uno spazio tranquillo, trascorrendo un'ora abbondante (o un'ora e mezza) a satbilire i dettagli delle vostre strategie. Una volta trovato uno spazio e dopo avere bloccato tutte le altre distrazioni, sarete sorpresi di vedere quanto sarà facile ottenere le risposte che vorrete.





## I Tre Obiettivi del Mese

È venuto il momento di fissare alcuni obiettivi. Si inizierà con gli obiettivi di tre mesi per poi transizionare verso obiettivi settimanali. Tre mesi sono un buon lasso di tempo perché è possibile già vedere una grande differenza sulla mente e sul corpo, e abbastanza breve per scatenare senso di urgenza per agire.

Questi obiettivi sono versioni fondamentalmente più piccole rispetto alla vostra visione generale del benessere. Devono essere "nobili" ma non così difficili da non poterli raggiungere. Tutti i vostri obiettivi dovrebbero essere: piccoli, misurabili, attivi, realistici e a tempo-correlati.

Tenete sott'occhio in particolar modo il vostro aspetto fisico. Come dice il proverbio, mira alla luna per riuscire a colpire le stelle. Ma se si cerca di mordere più di quanto si può masticare, si rischia l'indigestione. Prendete iniziative sensate.

Ecco alcuni esempi di obiettivi da raggiungere in tre mesi.

- ✔ **Perdere 4 kg**
- ✔ **Eeguire esercizio fisico tre giorni alla settimana per almeno 60 minuti alle 6 del mattino.**
- ✔ **Ridurre il consumo di caffè ad una tazza al giorno invece di cinque.**
- ✔ **Mangiare cinque piccoli pasti sani quattro giorni alla settimana.**

## Obiettivi settimanali

I vostri obiettivi settimanali scindono le cose in incrementi ancora più piccoli. Questi saranno i piccoli passi verso gli obiettivi dei 3 mesi. Questi obiettivi devono essere pensati e proposti da voi stessi nei minimi dettagli.

Ecco alcuni esempi.

- ✔ **Svegliarsi e mangiare una sana colazione composta da yogurt, muesli e lamponi Lunedì e Giovedì**
- ✔ **Portare la tuta a lavoro il martedì e Giovedì per andare a camminare per 60 minuti al parco locale alle 5 del pomeriggio.**
- ✔ **Usare il bagno in fondo al corridoio.**
- ✔ **Bere solo una tazza di caffè al mattino il lunedì mercoledì e venerdì**

Notate la precisione di questi obiettivi. Importi specifici, la durata, orari e giorni sono tutti menzionati. Più sono specifici e più sarà facile onorarli.

Ad esempio, se pensaste "ho intenzione di esercitarmi tre volte la settimana prossima," non avrete stabilito quando, per quanto tempo, come o dove. Se invece riguardante quell'obiettivo direte: "Mi alleno con i pesi il lunedì, mercoledì e venerdì la settimana prossima alle 6 del mattino per 60 minuti a YMCA" avrete tutte le informazioni necessarie per realizzarlo.

Pensa ai tuoi obiettivi settimanali come a degli appuntamenti o impegni di lavoro. Se avete un incontro alle ore 12 con il consiglio di amministrazione presso la vostra azienda, lo saltereste? Trattate i vostri obiettivi allo stesso modo!

### Riepilogo

Ora sapete come creare un sistema completo per mettervi sulla strada giusta. Aggiornate i vostri obiettivi settimanali e non esitate a modificare il programma nel caso in cui abbiate delle epifanie!

Speriamo vi divertiate a questo punto del gioco. È così che la vita dovrebbe essere ogni giorno. Se non è così, allora forse avrete bisogno di un po' più di movimento. Sapete, è meglio alzarsi e muoversi ogni due ore nel corso della giornata. Se non lo avete ancora fatto, andate a farlo ora. Quando tornerete sarete positivi e pronti a leggere la guida successiva, solo così potrete iniziare a allenarvi.



**UN PASSO SOLO NON BASTA.  
SERVONO TANTI PICCOLI PASSI.  
PHENQ É SEMPRE AL TUO FIANCO!**

PhenQ