



# PhenQ

GUIDE DE MAINTIEN

## Contenu

<b>Guide de Maintien</b>	<b>2</b>
<b>Boost de moral et L'azone de confort</b>	<b>3</b>
<b>Compétition et Système d'amis</b>	<b>4</b>
<b>Engagez un coach</b>	<b>5</b>
<b>Commentaires de Clôture</b>	<b>6</b>

## Guide de Maintien

OK, alors vous vous êtes sacrifiés, vous avez mis beaucoup de cœur au travail et fait une tonne de sacrifices. Grâce à toute la sueur libérée, vous avez finalement atteint le corps que vous avez voulu. Maintenant, quoi ? Eh bien, la dernière chose que vous voulez faire est de sortir de cet état et de revenir à ce que vous étiez. Alors voici quelques informations importantes sur la façon de garder ce pourquoi vous avez travaillé si durement.

### Anciennes habitudes

Cela peut prendre une minute pour faire du sens, mais cela est très vrai et ne peut être nié. Croyez-le ou non, chaque souci unique, peur, doute et problème que vous avez est dû à des anciennes habitudes refaisant surface. Voici un exemple pour que vous compreniez parfaitement ce concept.

Il y a plusieurs années, vous étiez en surpoids et en mauvaise forme. Vous avez commencé à faire de l'exercice et à bien manger mais vous êtes allés à une fête et avez perdu le contrôle. Le lendemain, vous vous êtes réveillé et êtes retourné à vos anciennes habitudes. Vous avez ensuite récupéré le peu de poids que vous avez perdu et étiez de retour dans vos vieilles habitudes. Avance rapide vers le présent, et vous êtes en mesure de maintenir un programme sain. Vous avez perdu une tonne de poids, vous paraissez bien, vous vous sentez bien et vos niveaux d'énergie sont vraiment élevés. Ensuite, vous avez reçu une invitation à une fête comme celle à laquelle vous êtes allé. Il y a une abondance de nourriture, de boissons pour adultes et des desserts attirant votre attention comme la dernière fois. Vous mangez, buvez et êtes sociable pendant toute la nuit et vous réveillez le lendemain...

C'est là que les gens se mettent en difficulté et que vous devez persévérer et rester disciplinés. Vous serez très tenté de retomber là où vous étiez il y a un moment parce que vous attendez que cela arrive ! C'est là que les anciennes mauvaises habitudes refont surface.

Arrêtez cette folie immédiatement ! Vous avez évidemment la volonté de faire des changements monumentaux alors ne laissez pas passer la caravane.

Réalisez que des dérapages peuvent se produire. Vous êtes humain. Sachez seulement que vous avez la possibilité de vous ressaisir et de revenir sur la bonne voie en un éclair. Allez même un peu plus loin et permettez-vous un repas ou journée triche chaque semaine. Utilisez-le comme un système de récompense pour vous maintenir motivé pour rester sur la bonne voie les autres jours de la semaine

Aussi, soyez vraiment attentifs aux personnes, lieux et aux choses qui vous ont fait tomber dans le passé. Certains restaurants, zones de la ville et bars peuvent déclencher vos sens malsains et vous rendre faible. Si vous ne pensez pas que c'est une bonne idée pour vous de passer devant un fast-food parce que vous aviez l'habitude de vous arrêter là après le travail, prenez un autre itinéraire. Vous devez faire attention aux gens avec qui vous fraternisez aussi. Il y a des gens qui vous sont très favorables et il y en a d'autres qui feront tout pour vous traîner vers le bas et saboter tout ce pour quoi vous avez travaillé si dur. Ce sont des gens qui n'ont pas la discipline pour le faire eux-mêmes et cela les rend fous de vous voir réussir. Donc, ils vont à l'extrême pour vous ramener à leur niveau. Ne tombez pas dans leur piège ! Ils sont des vampires de négativité et ils ne vont pas réfléchir à deux fois au sujet de la succion de votre motivation. Si vous êtes assez fort, rappelez-vous que peu importe ce qu'ils disent, ce ne sont que des mots. Ce n'est que votre interprétation ou l'acceptation de ces mots qui peuvent faire n'importe quel mal.



## Boost de moral

Si vous tombez du train en marche et avez besoin d'un peu de motivation pour reprendre votre élan, essayez ceci. Placez des photos de vous avant à proximité dans tous les endroits où vous serez pendant la journée. Mettez-en même une dans votre poche.

Lorsque vous tombez bien sûr, jetez un long regard sur l'une de ces images et pensez à ce que vous avez traversé à l'époque. Comment vous êtes-vous senti physiquement ? Comment étaient vos niveaux d'énergie ? Que voyez-vous dans le miroir ? Répondez à ces questions honnêtement et vous aurez probablement la motivation pour ne pas retomber dans vos habitudes.

## La zone de confort

Non, ce n'est pas le nom d'une nouvelle pâtisserie près de chez vous. C'est la zone où vous devez vous maintenir pour vous sentir heureux et bien. Autrement dit, vos attentes pourraient être trop élevées pour le reste de votre vie.

Vous pourriez avoir passé six mois à vous lever à 5 heures pour vous entraîner, préparer des repas et passer du temps à vous promener après le travail pour brûler des calories supplémentaires, mais cette «chose» qu'est la vie vous rattrape toujours.

Les matchs de foot manqués de votre enfant, l'évitement des fonctions familiales et le risque de faire des séances d'entraînement de deux heures par jour ne sont probablement pas envisageables à long terme. C'est pourquoi vous devez trouver "la zone de confort."

Dans la plupart des cas, ce sont les habitudes alimentaires des gens qui les renvoient dans une spirale négative. Faites des expérimentations avec votre programme de régime et d'exercice qui vous permettront de maintenir votre corps.

Cela signifie que vous ne devez pas nécessairement faire des séances d'entraînement de haute intensité comme vous le faisiez auparavant pour garder votre corps en bonne forme. Et vous pourriez également être en mesure d'être un peu moins strict avec votre régime alimentaire. Pousser à l'extrême faisait partie d'une phase différente, que vous avez déjà surmontée.

Vous avez probablement maintenant plus de masse musculaire, qui est le tissu métaboliquement actif. Vous pouvez consommer plus de calories tout en ne prenant pas de poids.

À ce stade, c'est vraiment plus de la sensibilisation quant à la façon dont votre corps répond à la nourriture et l'exercice, et de continuer avec un plan qui crée l'équilibre travail / maison-vie.



## Compétition

De l'autre côté de la médaille, vous pouvez maintenant être obsédé par le fait de faire de l'exercice et manger sain. Il n'y a rien de mal à cela du tout. Dans ce cas, vous pouvez aller dans l'autre sens et vous inscrire à une compétition.

C'est une excellente façon de vous forcer à rester sur la bonne voie, surtout s'il y a des frais impliqués. Savoir que vous avez dépensé de l'argent pour vous inscrire pourrait vous donner une motivation supplémentaire. La liste des compétitions est large et grandissante. Concentrez-vous sur quelque chose que vous aimez. Si vous aimez la musculation, inscrivez-vous pour un concours de poids. Si vous aimez courir, faites un 5 km ou semi-marathon. Il suffit de choisir un événement pour lequel vous aurez hâte de vous entraîner sur une base quotidienne et vous aurez la motivation dont vous avez besoin pour rester sur la bonne voie.

## Système d'amis

Le renforcement positif est toujours une bonne chose lorsque vous commencez pour la première fois mais ne le rejetez pas une fois que vous avez atteint votre objectif de poids. La création d'un système d'amis, par exemple, est une excellente façon de maintenir ce que vous avez accompli.

Trouvez quelqu'un avec qui vous entraîner, assister aux cours avec et vous tenir responsable de rester sur la bonne voie avec votre alimentation. Cherchez quelqu'un qui est dans une position similaire afin que vous puissiez vous entraider les uns les autres. Le meilleur scénario est de passer par les changements avec votre conjoint et vous pouvez continuellement vous garder les uns les autres sur la bonne voie.

Dans certains cas, les gens ont besoin de s'entraîner avec quelqu'un ou ils ne le feront pas du tout. Ils se sentent plus à l'aise dans une situation de groupe ou avec un partenaire. Cela est souvent dû à la conscience de soi mais parfois ils se sentent plus motivés quand quelqu'un est avec eux. Si c'est ce qui fonctionne pour vous, alors allez-y ! Il n'y a vraiment pas de mauvaise réponse ici.



## Engagez un coach

Peut-être que le plus grand motivateur de tous est un entraîneur personnel. Il serait particulièrement dans votre intérêt d'embaucher un entraîneur si vous vous êtes inscrit pour un événement. Dans ce cas, cherchez quelqu'un qui a une expérience spécifique dans cet événement et a soit formé beaucoup d'autres ou l'a fait pour lui-même. Il ne serait pas logique d'embaucher un entraîneur qualifié en jiu-jitsu brésilien si vous êtes en formation pour un événement de marche rapide.

Un entraîneur peut vous aider aussi juste dans les buts généraux. Si vous planifiez un ou deux rendez-vous hebdomadaires avec eux, vous aurez toujours quelqu'un pour vous motiver. Ils peuvent également combler ce vide de ne pas avoir de motivation et enrayer la peur de l'entraînement tout simplement.

En outre, ils peuvent vraiment vous aider avec la bonne forme et le conditionnement. Vous n'avez peut-être pas mis un effort suffisant, et c'est quelque chose que vous ne devriez pas faire.

Soyez sélectif lorsque vous choisissez un entraîneur. Il y a un grand nombre d'entraîneurs, mais aussi un grand nombre de mauvais candidats. Un bon entraîneur apparaîtra à l'heure, sera positif, motivant, heureux et aura un ensemble de compétences solides qui sera évidente de par ses actions.

Il n'essaie pas d'attirer l'attention, agit comme s'il savait tout sur tout et ne passe pas la plupart de ses sessions à envoyer des textos. Il fait juste son truc, le fait bien et se fait remarquer pour cela.

Un mauvais entraîneur, pour sa part, fait tout le contraire du bon entraîneur. Et ils ont parfois l'air mécontents. Mais le plus souvent, ils sont arrogants. Et pour l'amour de dieu, ne jamais embaucher un entraîneur qui est bruyant et qui aime vous crier dessus. Ils ne devraient même pas être autorisés dans la salle de sport!

Enfin, assurez-vous que votre entraîneur tienne ses promesses de résultats. Trop souvent, ils sont hors de forme eux-mêmes. Voulez-vous vraiment être conseillé par quelqu'un qui ne fait jamais rien lui-même? Bien sûr que non. Assurez-vous qu'ils ont une expérience avérée et consultez même certains de leurs anciens clients. Ils sauraient mieux que quiconque s'ils valent votre temps et seront un bon ajustement pour vous.



### **Commentaires de Clôture**

Rappelez-vous toujours que tout progrès est un bon progrès. Vous aurez des obstacles, vous affronterez des barrages et il y aura des jours où vous vous sentirez vaincu. Il suffit de vous secouer et de réaliser que tout est temporaire. Pardonnez-vous si vous glissez et avancez sans regarder en arrière.

N'importe qui peut réussir quand le départ est facile. Mais c'est une véritable marque d'excellence lorsque vous surmontez l'adversité et trouvez un moyen de gagner, peu importe quelles embûches se dresseront sur votre chemin.

PhenQ