



PhenQ

GUIDA ALLA MANUTENZIONE

Contenuto

Guida Alla Manutenzione	2
Chi Hit & Un Luogo Felice	3
Competizione & Buddy System (Il Mio Amico)	4
Assumere un Allenatore	5
Coomenti Finali	6

Guida Alla Manutenzione

OK, vi siete impegnati duramente e avete fatto un sacco di sacrifici. Attraverso finalmente raggiunto il corpotanto desiderato. Ora cosa succede? L'ultima cosa che volete è fare un passo indietro. Quindi, ecco alcune informazioni importanti su come mantenere ciò per cui avete lavorato febbrilmente e che è stato per voi molto difficile da ottenere.

Vecchi Schemi

Che ci crediate o no, ogni preoccupazione, paura, dubbio e problema che avete sono dovuti a vecchi schemi che riemergono. Ecco a voi un esempio in modo da poter comprendere appieno questo concetto.

Diversi anni fa, eravate in sovrappeso e fuori forma. Avete iniziato ad eseguire esercizio fisico e a mangiare giusto, ma poi siete andati ad una festa e avete perso il controllo. Il giorno dopo vi siete svegliati e avete detto "la diavolo" e siete ricaduti nelle vostre cattive abitudini. Avete rimesso su quel poco peso che avevate perso e siete ritornati al punto di partenza.

Tornati al presente: siete riusciti a organizzare un programma sano. Avete perso una tonnellata di peso, vi sentite bellissimi, grandi e i livelli di energia sono alle stelle. Ricevete un invito ad un'altra festa molto simile a quello originale alla quale non potevate mancare, e andate. C'è un sacco di cibo, bevande per adulti e dolci che vi fissano continuamente, proprio come l'ultima volta. Mangiate, bevete e siete socievoli per tutta la notte per poi svegliarvi il giorno dopo ...

Questo è il momento in cui la gente si trova nei guai, ed è qui che dovete perseverare e rimanere disciplinati, sempre. Sarete tentati nel ricadere nella stessa trappola di qualche tempo fa allora perché aspettate che tutto ciò accada! Questi sono i vecchi schemi che riemergono

Fermate questa follia subito! Avete la forza di volontà per fare cambiamenti monumentali, in modo da non permettere mai più a voi stessi di cadere in tentazione.

Avrete realizzato quindi che questi scivoloni sono destinati a verificarsi purtroppo. Siete umani. Ma abbiate la consapevolezza che potete rialzarvi e tornare in pista in un lampo.

Anche concedersi un pasto "non sano" una volta a settimana è permesso. Usatelo come un sistema di ricompensa per mantenervi motivati a rimanere in pista gli altri giorni della settimana.

Inoltre, siate molto prudenti intorno a persone, luoghi e cose che vi hanno portato giù in passato. Alcuni ristoranti, zone della città e bar possono innescare sentimenti malsami e farvi sentire ancora più deboli. Se non pensate che sia una buona idea passare davanti al negozio di Johnny Ciambella poiché ogni volta che usciate dal lavoro eravate abituati a fermarvi lì, prendete un altro itinerario.

Bisogna fare attenzione alle persone che avete intorno. Ci sono alcune persone che sono molto favorevoli e ci sono altri che ci trascinano verso il basso e ci portano a sabotare tutto ciò per cui abbiamo lavorato duramente. Queste sono le persone che non hanno la disciplina per farlo loro stessi e sono gelosi dei vostri successi. Quindi faranno il possibile per riportarvi al loro livello. State attenti!

Sono vampiri negativi e non ci penseranno due volte prima di succhiare il vostro momentum fuori dal tuo corpo. Se siete abbastanza forti ricordate che sono solo parole. È solo l'accettazione di queste parole che provoca il danno.



Chi Hit

Se avete bisogno di un po' di motivazione per riprendere il via, provate questo: mettetevi delle vecchie foto di voi stessi in giro per casa, mettetene una addirittura nel portafogli.

Quando sentite che state per cedere, date uno sguardo a quelle immagini e ripensate a quello che avete attraversato. Come vi siete sentiti fisicamente? Come erano i livelli di energia? Che cosa avete visto allo specchio? Rispondete a queste domande onestamente e saprete di non voler tornare più in quel posto.

Un Luogo Felice

No, non è il nome di una nuova pasticceria che trovate lungo la strada. È il luogo dove dovete andare per essere felici e sentirvi bene. In altre parole, le vostre aspettative potrebbero essere troppo alte per riuscire a mantenerle tali per il resto della vostra vita.

Per sei mesi vi siete alzati alle 5 del mattino per fare esercizio fisico, vi siete dedicati alla preparazione dei pasti sani, passeggiate dopo il lavoro per bruciare calorie in più...ma poi la vita vi insegue e vi afferra.

Le partite di calcio di vostro figlio che non avete visto, cene di famiglia saltate e la fatica di fare allenamenti di due ore tutti i giorni non sono situazioni che potete sostenere a lungo. Ecco perché è necessario trovare il "Luogo Felice".

In molte circostanze, sono le abitudini alimentari delle persone che li mandano fuori controllo. Fate qualche sperimentazione con la vostra dieta e trovate il giusto programma di esercizio che vi permetterà di mantenere in forma il vostro corpo.

Questo significa che non avrete a che fare con gli allenamenti ad alta intensità come facevate una volta per mantenere il vostro corpo in buona forma. E forse potete fare anche qualche strappo alla dieta. Spingere fino agli estremi faceva parte di una fase che avete già vissuto.

Adesso avete abbastanza massa muscolare, il che significa che il tessuto è metabolicamente attivo. Potrete mangiare più calorie senza dover aumentare troppo di peso.

A questo punto, siete consapevoli di come il corpo risponde al cibo e all'esercizio fisico, create un piano che crea equilibrio lavoro / casa-vita.



Competizione

Oppure siete ossessionati con la sensazione sprigionata dall' esercizio fisico e dal mangiare pulito. Non c'è niente di sbagliato in questo. In questo caso, si potrebbe desiderare di andare nella direzione opposta e iscriversi ad un concorso.

Questo è un ottimo modo per sforzarsi di rimanere in pista; soprattutto se c'è una quota da pagare in questione. Sapere che avete speso dei soldi per entrare nelle gare potrebbe motivarvi a rimanere fino alla fine.

L'elenco dei concorsi è lungo e si allunga sempre di più. Concentratevi su qualcosa che vi piace. Se amate allenarvi con i pesi, iscrivetevi a un concorso figurativo. Se amate correre, fate 5Km di maratona. Se vi piace il circuito di formazione testate il vostro corpo al massimo, ci sono abbastanza ostacoli. Basta scegliere un evento per cui formarvi su base quotidiana e avrete la motivazione necessaria per rimanere in pista.

Buddy System (Il Mio Amico)

Gli incoraggiamenti sono sempre una buona cosa prima di iniziare, ma non respingeteli una volta che avete raggiunto il vostro obiettivo di peso o le giuste dimensioni del vostro corpo. Createvi una cerchia di amici, per esempio, per mantenere sempre attivo ciò che avete compiuto.

Trovate qualcuno che sia disposto a fare esercizio fisico con voi, a frequentare le lezioni e che vi aiuti a stare in pista con la vostra dieta. Cercate quindi qualcuno che è in una posizione simile alla vostra in modo tale da potervi sostenere reciprocamente.

Alcune persone DEVONO allenarsi in compagnia o non concludono nulla. Vi sentirete subito più a vostro agio restando insieme allo stesso partner o gruppo. Questo è dovuto all'imbarazzo, o semplicemente si sentono più motivati in compagnia. Se questo è ciò che funziona per voi, allora trovatevi un vostro Amico!



Assumere un Allenatore

Forse il più grande motivatore di tutti è un personal trainer. Sarebbe particolarmente nel vostro interesse assumere un allenatore se vi siete iscritti ad una gara. In questo caso, cercate qualcuno che ha esperienza, che ha addestrato altri professionisti o che lo hanno fatto su loro stessi.

Se pianificate uno o due appuntamenti settimanali con loro, avrete sempre qualcuno che vi controllerà. Possono anche colmare quel vuoto che avete a volte sulla non motivazione e mettere a tacere la paura di allenarvi da soli.

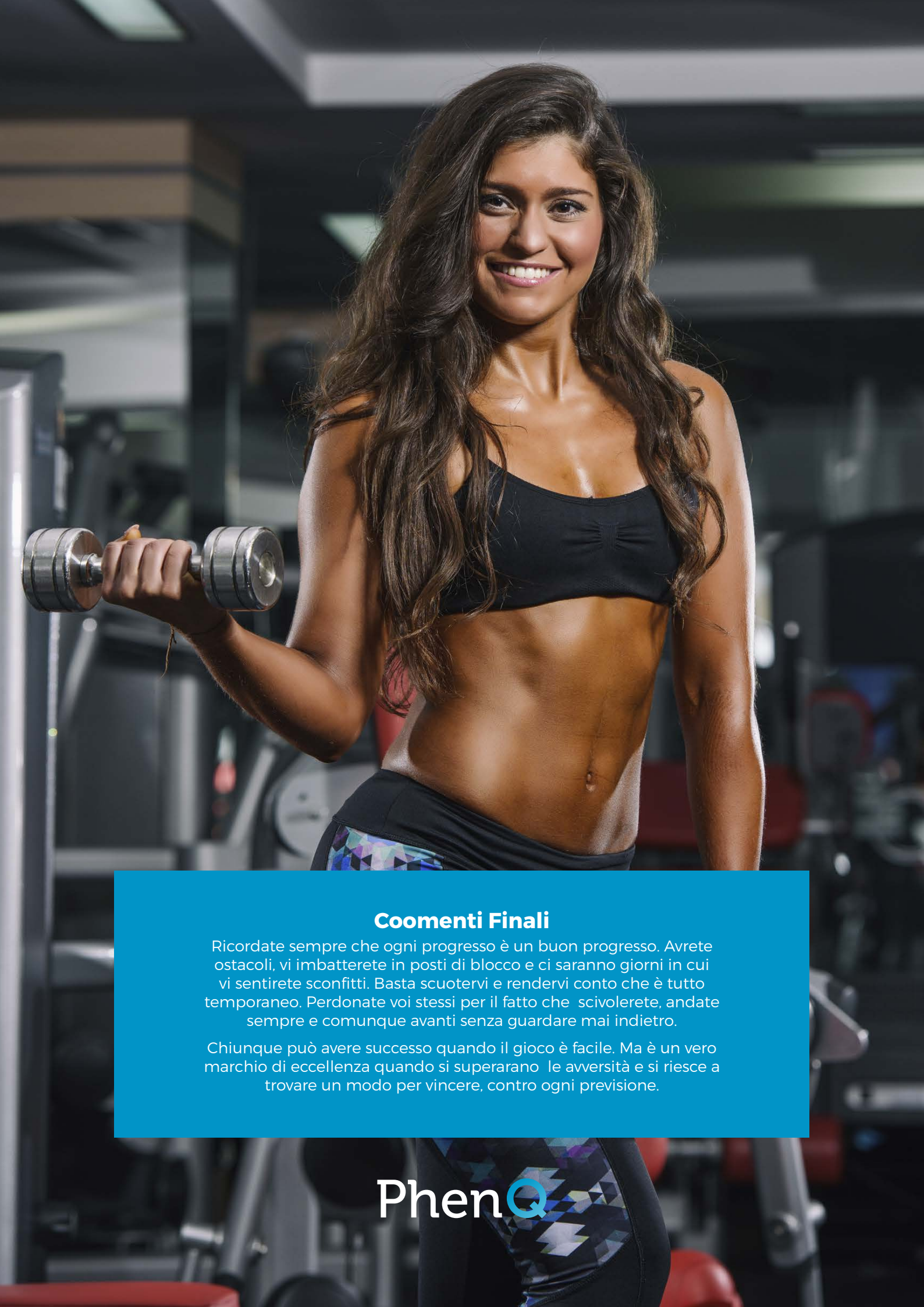
Vi possono aiutare con una programmazione corretta. Forse avete sbagliato fino ad ora e nemmeno lo sapevate!

Siate però selettivi quando scegliete un allenatore. Ce ne sono tanti, buoni e non proprio buoni. Un buon allenatore non arriva mai tardi, vi tiene positivi, motivati, felici e ha delle capacità ovvie in quello che fa.

Non cerca di attirare l'attenzione, non si comporta come se sapesse tutto di tutto e siate sicuri che non spenderà la maggior parte delle sue sessioni ad inviare messaggi. Quando fa qualcosa, la fa bene, e viene notato per questo.

Un cattivo allenatore, invece, fa il contrario. A volte sembrano scontenti. Ma il più delle volte, sono arroganti e presuntuosi. E per amor del cielo, mai assumere un allenatore a cui piace urlarvi addosso piuttosto che aiutarvi. Non dovrebbero nemmeno essere ammessi in palestra!

Infine, assicuratevi che il vostro allenatore sia in forma fisicamente, e non sia solo chiacchiere. Troppo spesso sono fuori forma o non si allenano più. Assicuratevi che abbia una comprovata esperienza e consultate anche alcuni dei loro clienti passati. Sanno meglio di chiunque altro se vale la pena spendere il vostro tempo e denaro con loro.



Coomenti Finali

Ricordate sempre che ogni progresso è un buon progresso. Avrete ostacoli, vi imbatte-
rete in posti di blocco e ci saranno giorni in cui vi sentirete sconfitti. Basta scuotervi e rendervi conto che è tutto temporaneo. Perdonate voi stessi per il fatto che scivolerete, andate sempre e comunque avanti senza guardare mai indietro.

Chiunque può avere successo quando il gioco è facile. Ma è un vero marchio di eccellenza quando si superano le avversità e si riesce a trovare un modo per vincere, contro ogni previsione.

PhenQ