Fit & Forme
Cours de Fitness

WWW.FITANDFORME.COM

LES 5 CLÉS POUR RÉUSSIR SA RENTRÉE

CATHY DESPONTIN

VOTRE COACH

Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable.

Heureuse maman de 2 petits garçons, j'ai 44 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Créatrice du Fat Attack Challenge, j'ai voulu offrir un entrainement efficace à faire à la maison en un minimum de temps.

Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette. Tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps.
Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.

Les croyances d'une coach et les valeurs d'une maman: L'ASSOCIATION GAGNANTE

Tout le monde peut y arriver !
Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Bougez bougez !
La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant...

On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman
Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

SUIVEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

EMAIL:
cathy@fitandforme.com

WWW.FITANDFORME.COM

Table des matières

1 INTRODUCTION

2 1E CLÉ : QUITTER VOS DÉPENDANCES

3 2EME CLÉ : RÉDUIRE VOTRE STRESS

4 3EME CLÉ: BOUGER PLUS

5 4EME CLÉ: MANGER DES ALIMENTS PLUS SAINS

6 5EME CLÉ: AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL

INTRODUCTION

Nous souhaitons tous prendre de bonnes habitudes lors de grosse période de transition tel que la rentrée scolaire, mais vivre une vie saine dans la société d'aujourd'hui est l'un des plus grands défis. Se sentir dynamique et énergique est plus difficile parce que nous ne vivons plus naturellement. Les salles de sport s'adressent aux personnes déjà musclées, la restauration rapide est partout et nous ne prenons plus le temps de vraiment nous concentrer sur les bases d'une vie saine. Nous ne nous efforçons plus de rester positifs et de nous concentrer sur la réalisation de notre paix intérieure. Mais grâce à l'autodétermination, nous pouvons accomplir tout ce que nous entreprennons. Les objectifs ne semblent plus aussi irréalisables, la négativité ne pèse plus sur le comportement ou l'attitude. Profitons donc de cette rentrée pour mettre en place de bonnes habitudes.

Très rarement, nous changerons vraiment pour une autre personne. Le vrai changement a lieu quand une personne change pour elle-même. C'est pourquoi tant de régimes à la mode échouent et pourquoi tant de personnes restent si négatives quant à leur santé et leur poids. Les médias disent aux gens de changer pour les autres, de changer pour qu'ils aient l'air bien en maillot de bain, ou de manger de nouveaux aliments au restaurant de restauration rapide local parce que tout le monde le fait, ou parce que c'est proche. Tout cela nous demande de changer pour quelqu'un d'autre et finit par échouer.

Une fois que vous commencez à comprendre cela et que vous prenez le contrôle de votre vie, changez parce que vous le voulez, parce que vous aimez vous améliorer chaque jour un peu mieux que la veille et vous concentrer sur le pouvoir de la positivité et de l'autodétermination, alors vous pourrez atteindre vos objectifs et accomplir littéralement tout ce que vous voulez.

La plupart des gens ne réalisent pas à quel point leur mentalité affecte leur développement personnel. Dans les moments de peur, le corps produit naturellement de grandes quantités d'adrénaline qui peuvent amener les gens à faire des actes physiques qui auraient autrement semblé impossibles. Il en va de même pour le développement de base quotidien.

En continuant à rester positif mentalement, vous serez prêt à relever davantage de défis physiques.

Si vous mangez bien, votre corps sera en meilleure santé. Plus vous faites d'exercice, plus votre corps sera en meilleure santé. Ces deux choses combinées libéreront des endorphines et d'autres hormones et produits chimiques naturels dans votre corps, ce qui augmentera votre forme mentale, créant un cercle sans fin. Avec la forme mentale vient la forme physique et avec la forme physique vient plus de forme mentale.

Vos 5 façons de changer définitivement les habitudes malsaines signifient bien plus que changer ce que vous mangez. Ceci comprend:

1. Abandonner vos dépendances
2. Réduire votre stress
3. Faire de l'exercice
4. Manger des aliments plus sains
5. Améliorer le sommeil

En faisant chacune de ces choses un peu à la fois, par exemple en remplaçant un repas sain par jour et en faisant de l'exercice tous les deux jours, vous pouvez commencer à voir des améliorations à long terme. Vous constaterez bientôt que les petites habitudes que vous construisez lentement se transformeront en un changement de style de vie permanent.

Clé n° 1

Quittez vos dépendances.

Les dépendances sont l'un des nombreux obstacles à une vie saine et heureuse. Ils entravent la réalisation d'une alimentation et d'exercices de base, ce qui rend impossible pour beaucoup de vivre en bonne santé. Mais en surmontant vos dépendances, vous pouvez les surmonter de façon permanente et profiter des avantages d'une vie plus saine. Beaucoup de gens à travers le monde fument. C'est un vice qui est encouragé et pour beaucoup, semble impossible à surmonter. Cependant, fumer peut rapidement devenir addictif tant sur le plan physique que psychologique. Lorsque cela se produit, cela constitue non seulement une menace pour votre santé, mais aussi pour celle de ceux qui vous entourent.

Fumer ou boire de trop peut causer de nombreux problèmes. Il existe des risques pour la santé associés non seulement à vous-même en tant que fumeur ou consommateur excessif d'alcool , mais aussi à ceux qui vous entourent.

Chaque année, des milliers de décès surviennent dans le monde à cause de causes liées au tabagisme ou de l'alcool , ce qui représente un décès sur cinq. En arrêtant de fumer ou en diminuant votre consommation d'alcool, vous pouvez prévenir l'apparition future de maladies respiratoires graves.

Bien que le tabagisme soit une dépendance grave, il existe de nombreuses autres dépendances que vous pourriez avoir. Une habitude malsaine peut inclure une dépendance au jeu, une dépendance au sucre, une dépendance à la caféine ou une dépendance à regarder les écrans. Atténuer l'une de ces dépendances et briser ces habitudes malsaines ne doit pas être fait du jour au lendemain.

Vous pouvez:

- régler une minuterie lorsque vous jouez à des jeux vidéo ou regardez la télévision afin de ne pas abuser
- ne plus réapprovisionner les articles remplis de sucre dans votre maison afin 'au fur et à mesure , vous vous sevrez naturellement de votre dépendance au sucre
- remplacer lentement un huitième de chaque tasse de café par de l'eau afin qu'en quelques semaines le niveau réel de consommation de caféine diminue

RÉDUIRE LE STRESS

Il est important que vous trouviez les mesures optimales pour lutter contre le stress lors de votre changement. En améliorant votre alimentation et en atténuant le stress, vous vivrez une existence plus saine et plus satisfaisante. En commençant petit, vous pouvez commencer à atténuer les facteurs de stress un par un chaque jour. Avant de vous en rendre compte, vous aurez atteint un style de vie sans stress. Au fur et à mesure que vous serez en meilleure santé, reviendrez à l'essentiel, vous ne serez plus accablé et à ce titre, vous devriez pouvoir profiter de votre vie dans un environnement sans stress.

En minimisant votre niveau de stress, vous évitez certains des principaux désagréments associés au processus de vieillissement tout en augmentant votre niveau d'énergie naturel. Vous pouvez intégrer quelques étapes clés dans votre routine quotidienne pour soulager le stress. Vous pouvez combattre une myriade de maladies, majeures et mineures, avec un soulagement quotidien du stress, Trouver un soulagement du stress est une étape nécessaire pour maintenir un mode de vie sain.

Commencez lentement

Réduire votre stress peut être aussi simple que :

- ajouter la méditation à votre routine quotidienne chaque fois que vous sentez votre stress monter ou chaque matin ou chaque soir
- utiliser des techniques de respiration pour calmer votre esprit chaque fois que vous êtes contrarié
- se concentrer sur un meilleur sommeil

CLÉ N° 3

BOUGER PLUS

Avec activité physique vous pouvez commencer petit - un entraînement rapide de 20 minutes - 2 fois/semaine, puis commencer à augmenter la fréquence et la durée de vos entraînements au cours des jours suivants. Vous pouvez utiliser ce temps pour trouver des programmes d'exercices qui fonctionnent pour vous et cibler les domaines que vous aimez le plus. Avant que vous ne vous en rendiez compte, les premiers jours seront terminés et vous verrez déjà des résultats. À ce stade, vos séances d'entraînement simples deviendront une routine et vous pourrez profiter de votre nouveau changement de style de vie.

Changer les mauvaises habitudes pour de bon signifie travailler plus intelligemment et non pas plus dur. Vous n'avez pas à changer votre manque d'activité physique en vous entraînant 5 heures par jour. Les entraînements à haute intensité peuvent être courts et doux mais tout aussi efficaces. Trouver le temps de faire seulement 20 minutes chaque jour est beaucoup plus raisonnable que de trouver le temps de faire une longue routine cardio d'une heure et demie.

Le temps est un facteur important pour tout le monde et la plupart des gens ne peuvent pas se permettre de passer des heures à s'entraîner, et même s'ils le peuvent. Il est beaucoup plus difficile de briser une habitude sédentaire malsaine en plongeant dans un exercice excessif et beaucoup plus facile de changer cette mauvaise habitude en ajoutant simplement petits entraînements.

Cela peut inclure :

- se promener dans votre quartier chaque fois que vous prenez un appel téléphonique
- faire des jumping jack , de la corde à sauter ou des exercices d'abdominaux chaque fois que des publicités sont diffusées ou entre les segments de 20 minutes de Netflix que vous regardez

Comme toutes choses, vous serez surpris de la rapidité avec laquelle la théorie pavlovienne prend le dessus ; bientôt, chaque fois que vous recevez un appel téléphonique, vous sortez automatiquement et commencez à vous promener.

Lorsque vous commencez à changer vos mauvaises habitudes d'un mode de vie sédentaire, il est important que vous trouviez des exercices que vous aimez vraiment. Il n'y a pas de réponse unique, pas de solution unique et lorsque vous avez du mal à rester motivé parce que vous êtes fatigué, que vous avez passé une mauvaise journée ou que le temps ne coopère pas, faire quelque chose que vous aimez va être beaucoup plus facile que quelque chose que vous détestez.

Plus important encore, vous n'êtes pas limité à un seul type d'exercice. Il n'y a aucune raison pour que certains jours où vous êtes fatigué ou que vous avez eu beaucoup de hauts et de bas émotionnels, vous ne puissiez pas simplement faire de l'exercice avec du yoga relaxant ou du Pilates, puis des jours où vous avez eu une grande réussite au travail et vous vous sentez énergique, vous pouvez faire du vélo et soulever des poids.

CLÉ N°4

MANGER PLUS SAINEMENT

Manger des aliments plus sains est essentiel. Très souvent, nous nous concentrons trop sur le nombre de calories, mais nous ne lisons pas les étiquettes nutritionnelles de nos aliments et considérons que le corps a besoin de nutriments spécifiques pour fonctionner correctement en plus du bon nombre de calories. Vous pouvez consommer une pizza au pepperoni entière et un soda et avoir encore faim simplement parce que votre corps, bien qu'il ait reçu le bon nombre de calories, n'a pas reçu le bon nombre de nutriments, il vous en demande donc plus.

Cela se traduit souvent par beaucoup de suralimentation et de grignotages inutiles. En reconnaissant ce que signifient certaines fringales et en étant conscient de substituer des aliments plus sains même si c'est un peu à la fois, vous pouvez changer vos mauvaises habitudes alimentaires et aider votre corps à long terme.

Par exemple : si vous continuez à avoir envie de chocolat, ce n'est peut-être pas le chocolat ou le sucre dont vous avez besoin, mais plutôt le magnésium dont vous avez besoin. Essayez de manger une poignée de brocoli et voyez si vous avez toujours cette envie.

Manger moins de matières grasses, avoir des portions plus petites et s'assurer de consommer le bon mélange de vitamines et de nutriments est essentiel. Se fixer des objectifs nutritionnels est un bon moyen de changer vos mauvaises habitudes alimentaires.

Cela peut être aussi simple que :

- remplacez vos dîners par des salades, même si ces salades contiennent des vinaigrettes grasses et quelques croûtons jetés dessus pendant la première semaine environ
- grignoter uniquement des fruits, des légumes ou des noix
- s'assurer d'avoir une alimentation équilibrée en graisses, glucides et protéines
- augmenter les fibres dans au moins un de vos repas
- réduire le sucre et les aliments transformés

AMÉLIORER SON SOMMEIL

La réduction du stress est l'une des mesures les plus importantes que vous puissiez prendre pour maintenir votre bonne santé, mais l'amélioration du sommeil joue un rôle important à cet égard. Il joue également un rôle important dans vos saines habitudes alimentaires, car sans un bon sommeil, votre corps ne peut pas réguler les hormones responsables de choses comme vos fringales ou lorsque votre cerveau vous dit « je suis rassasié ».

Vous devez donc dormir suffisamment. Le sommeil est responsable de la restauration de vos fonctions cognitives, de vos émotions et de votre santé en général. Il est important d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes frais. Consommer un bon mélange d'agents anti-inflammatoires nécessaires peut réduire considérablement le risque de maladie supplémentaire. La consommation de vitamine D aidera à réguler le cerveau, vous fournira de l'énergie et offrira un soulagement du stress. Promouvoir une bonne nuit de sommeil et une alimentation saine est impératif pour réduire le stress pendant le reste de la journée.

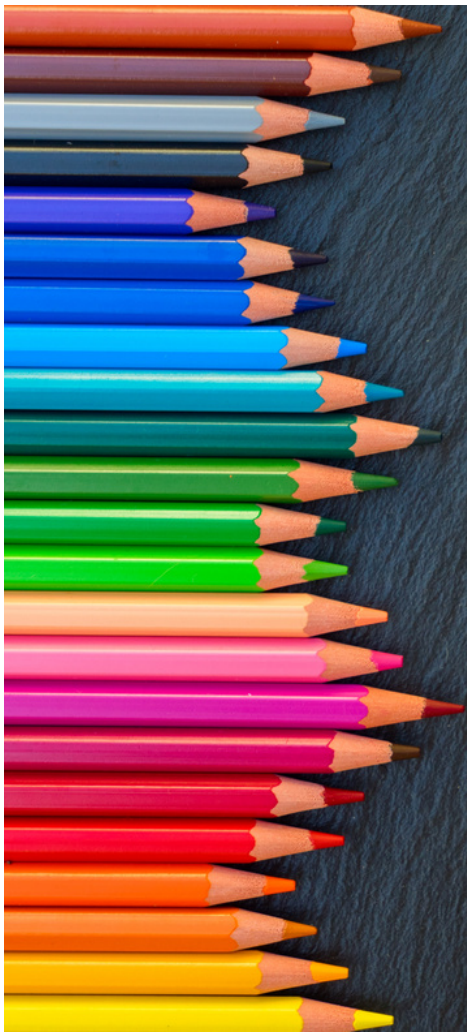
Cela peut être aussi simple que :

- réduire le nombre de siestes que vous faites après le travail
- se fixer comme règle d'aller au lit à une certaine heure
- changer vos écrans pour qu'aucune lumière bleue n'interfère avec votre production de gaba le soir
- se réveiller à la même heure chaque matin

Dans l'ensemble, il est difficile de changer vos mauvaises habitudes , en particulier lorsque vous regardez des salles de sport destinées aux personnes déjà en forme, avec des fast-foods à chaque coin de rue et une négativité qui vous arrive sous tous les angles. Lorsque vous créez des objectifs personnalisés et que vous changez d'attitude, vous pouvez accomplir de véritables miracles. Abandonner vos dépendances, réduire votre stress pour être en forme mentalement, améliorer votre forme physique et vous assurer que vous dormez et mangez correctement vous aideront grandement.

PETITS PAS À PETITS PAS VOUS Y ARRIVEREZ

Nous façonnons
d''abord nos habitudes,
puis, nos habitudes
nous façonnent



Fit & Forme
Cours de Fitness

BONNE
RENTRÉE..