

Hé FitPlanner, ça fait presque trois semaines que vous vous débrouillez bien. C'est pourquoi nous parlons aujourd'hui de ce qui vient après le FitPlan.

Bientôt, vous aurez atteint votre objectif : 21 jours de travail pour une vie saine.

Quels sont les pièges qui peuvent vous empêcher de maintenir ce nouveau mode de vie ?

piège 1 : le vide

Les 21 jours sont passés. Vous vous levez le lendemain et vous vous dites : "Oh, et maintenant ?

On a le sentiment de devoir continuer seul et de ne pas encore tout savoir. Par exemple :

- Vous vous trouvez dans un supermarché et vous doutez qu'un produit s'inscrive ou non dans une alimentation saine.
- Vous manquez d'inspiration pour composer des repas équilibrés. Surtout, le soutien vous manque.
- Vous vous sentez vraiment seul et vous manquez de soutien.

piège 2 : baisse de la volonté

Les gens essaient souvent de changer leurs habitudes par leur seule volonté. La volonté est énorme au début, mais il en faut plus pour conserver de bonnes habitudes.

La volonté s'affaiblit toujours avec le temps et est fortement soumise à diverses variables externes (émotions, mauvaises nouvelles, hormones, météo, ...).

Un exemple : vous emmenez votre voiture au travail sous une pluie battante, vous avez un pneu crevé, le garde-champêtre met beaucoup de temps, vous arrivez trop tard au travail et vous vous faites gronder par votre employeur... et voilà le distributeur de bonbons. Devons-nous faire un autre dessin ?



Les conséquences se font sentir

Ces deux pièges peuvent vous faire retomber dans vos anciennes habitudes négatives.

La science a prouvé que de nouvelles habitudes peuvent se développer en 21 jours. Vous devez cependant rester vigilant et faire des efforts conscients et actifs pour faire des nouvelles habitudes saines un automatisme. Avec les périodes de forte activité et de stress, le danger de ces années de mauvaises habitudes rouillées se présentera.

Quelques exemples : vous êtes occupé au travail, vous êtes fatigué, vous vous levez un peu plus tard, vous vous dépêchez d'aller au travail, vous n'avez pas mis un en-cas sain dans votre sac de travail hier soir, alors vous regardez rapidement dans l'armoire à bonbons et vous prenez un biscuit sucré que vous emportez ensuite au travail. Si vous avez faim ce jour-là, vous prendrez ce biscuit au lieu d'un en-cas sain que vous auriez sinon délibérément mis dans votre sac de travail.

CONSEILS POUR PROCÉDER

Évitez de perdre vos nouvelles habitudes. Continuez avec nous ! Voici quelques conseils :

Définir un nouvel objectif

Considérez le FitPlan comme le premier niveau d'un défi. Vous êtes maintenant prêt à passer au niveau suivant. Réfléchissez à ce que vous voulez faire maintenant ou améliorez votre situation. Bouger plus ? Faire un nouveau sport ? Améliorer vos compétences culinaires ? En résumé, pensez à un nouveau défi que vous pouvez relever et qui s'aligne dans le cadre d'une vie saine.

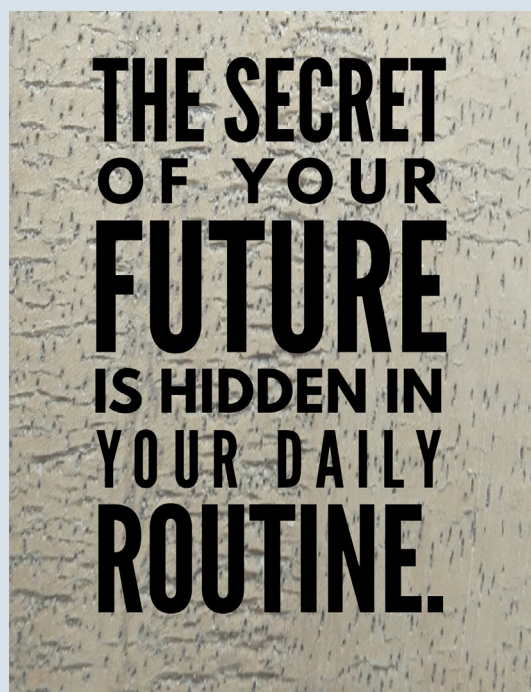
Préparez-vous

En période de calme, il est facile de conserver de nouvelles habitudes. Il est essentiel que ces derniers se transforment en un automatisme. Environ 40 % de nos activités quotidiennes sont basées uniquement sur nos habitudes. Un bon exemple est le brossage des dents.

Vous ne vous demandez pas consciemment si vous devez commencer à gauche ou à droite, en haut ou en bas. Non, vous commencez juste. C'est un automatisme. Nous avons besoin d'habitudes. Ils nous rendent plus rapides et plus efficaces. Pour éviter de retomber dans vos anciennes mauvaises habitudes pendant les périodes de pointe, vous devez vous assurer que ces nouvelles habitudes deviennent un automatisme.

Par conséquent, préparez-vous et structurez votre vie. Quelques exemples : préparer des en-cas sains en grande quantité le dimanche afin de pouvoir en profiter pendant plusieurs jours, réapprovisionner votre stock d'aliments sains à chaque fois que vous allez au supermarché, préparer votre sac la veille de votre départ pour le travail en y mettant des aliments sains.

Prenez des collations équilibrées et préparez un déjeuner sain le matin. Bref, assurez-vous que vous êtes bien préparé.



Faites vos propres projets

Remplacez "je dois" par "je veux" ou "je vais".

Après ces 21 jours, vous en arrivez au point où vous devez faire vos propres choix. Le FitPlan est terminé. En gros, tout est possible. Vous devez trouver votre propre voie. Dans quelle direction allez-vous ? En avant ou en arrière ?

Si vous ne faites pas de plans pour vous-même, le chaos a libre cours. Vous risquez de retomber dans de mauvaises habitudes.

Des situations se produisent presque tous les jours où l'on rencontre des tentations alimentaires. C'est l'anniversaire de quelqu'un et ses gâteries, on va à une fête, au restaurant ou en vacances...

Vous ne faites pas de plans à l'avance comme : Comment faire face aux tentations ?

Ensuite, vous allez manger ou manger quelque chose de malsain. Vous retombez dans une alimentation malsaine. Vous pensez alors : "Oh, je n'aurais pas dû faire ça" et vous vous sentez coupable. Souvent, la culpabilité ne vous motive pas à manger plus sainement et vous empêche de profiter de la nourriture.

Concrétisez vos habitudes saines. Je veux moins de bonbons, ça ne marche pas. Pensez au moment et à la fréquence auxquels vous pouvez pécher à nouveau. Par exemple : le samedi et le dimanche, je peux manger un morceau de chocolat une fois par jour. Ainsi, vous restez motivé et concrétisez vos intentions !

Vous ne devez vraiment pas être seul

C'est le conseil le plus important !

Ensemble, nous sommes plus forts.

C'est avec un soutien, un suivi et un accompagnement quotidiens que vous avez le plus de chances de parvenir à un changement durable.

Vous persévérerez grâce à une inspiration et des informations pour continuer à mener cette vie saine.

Les copains vous aident à garder de bonnes habitudes. C'est pourquoi nous sommes là pour vous avec notre plan FitSupport 365.

C'est un accès gratuit 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 :

- informations "pointues",
- réponses à toutes vos questions,
- nouveaux sujets,
- aide sur le plan physique, mental et émotionnel,
- conseils de cuisine,
- recette des repas,
- pluc beaucoup.

Avec le plan FitSupport 365, vous avez un accès permanent à un coach personnel qui vous accompagne dans votre vie saine.



Que devez-vous retenir de la HealthClass 21?

1. Attention au vide et à la diminution de la volonté.
2. Évitez de retomber dans vos vieilles habitudes.
3. Le plan FitSupport 365 est la clé de résultats durables.