

MOTIVATION

ARTICLE 1

EMMA
FORME



COPIE ET REDISTRIBUTION FORMELLEMENT INTERDITE EMMA FORME 63

MOTIVATION

*Se lancer dans un programme sportif, c'est assez simple finalement ! Ce qui est beaucoup plus compliqué, c'est de rester motivé sur le long terme... Ça, c'est un vrai défi !
Voici 8 astuces pour garder la motivation dont tu as besoin pour atteindre tes objectifs.*

1- Se fixer des objectifs clairs et atteignables

Ne te dis pas seulement « je vais me remettre en forme » ... Sois plus précis(e) ! « Je vais faire du sport 3 fois par semaine pendant 1 mois ! ».

Un objectif clair te permettra de rester concentré(e) et de mesurer tes progrès. Ce qui te permettra, à la fin de ce mois, d'être fier(e) d'avoir atteint cet objectif et donc d'enchaîner sur un deuxième mois et ainsi de suite !

2- Attention aux réseaux sociaux

Sur les réseaux, on voit souvent des promesses irréalistes comme des « pilules miracles » ou des régimes hyper restrictif qui prétendent faire perdre 30 kg en un mois grâce à un jeun de plus de 23 h et 1 h de repas dans la journée !

C'est sûr qu'avec ce régime, tu vas perdre du poids... Et choper de nombreuses carences ! Et une fois que tu reprendras une alimentation correcte HOP ! Les kg reviendront.

Tu l'auras compris : tout cela est faux. La seule vraie solution pour transformer ton corps de manière saine et durable, c'est une alimentation équilibrée et un entraînement adapté.

3- Crée une routine et respecte-la

La clé du succès, c'est l'organisation !

Planifie tes séances comme un rendez-vous que tu ne peux pas annuler !

Entraîne-toi à des horaires fixes, si tu le peux, pour en faire une habitude.

4- Trouve du plaisir dans l'entraînement

Pour certain(e)s, le sport peut apparaître comme une contrainte, voire même une corvée ! Choisis une activité que tu aimes, qui te fait te sentir bien : musculation, cardio, danse, sports collectifs, randonnée, natation etc...

L'important pour réussir à changer tes habitudes, c'est de prendre du plaisir dans ce que tu fais !

5- Suis tes progrès

C'est toujours hyper motivant de voir ses progrès !

Relève tes performances dans les notes de ton téléphone ou sur un petit carnet si tu préfères. Prends des photos avant et après ou utilise une application de suivi.

Si tu n'es pas à l'aise à l'idée de prendre des photos de toi, ne t'inquiète pas. Rassure-toi en te disant qu'elles sont uniquement pour toi et te permettront plus tard de voir un véritable changement.

ATTENTION ! Ne te fie pas uniquement à la balance !

Le poids peut varier pour de nombreuses raisons : rétention d'eau, gain de muscle, digestion...) Ce n'est donc pas toujours un indicateur fiable.

6- Entoure toi des bonnes personnes

Rejoins des groupes de sport comme on pourrait trouver sur les réseaux sociaux. N'écoute pas les critiques ! Il s'agit de ton corps, de ton évolution ! Tu peux le faire !

Trouve un partenaire d'entraînement ; le temps passe plus vite et c'est amusant, la motivation est contagieuse.

7- Récompense toi

Chaque objectif atteint mérite un petit cadeau, non ? Un nouveau vêtement de sport, un repas gourmand, une journée au spa, quelque chose dont tu as envie depuis longtemps !

8- ACCEPTE les baisses de motivations !

Personne n'est motivé(e) à 100 % tout le temps !

L'important est de ne pas culpabiliser et de reprendre progressivement comme on l'a dit plus haut. Fixes toi un petit objectif atteignable et réalisable pour commencer.

Mot de la fin : La motivation se travaille et s'entretient, elle n'est pas constante et c'est Ok. Avec ces petits conseils, tu seras capable de rester motivé(e) et d'atteindre tes objectifs !

Mes programmes à distance , coaching à domicile et E-Book sont disponible sur le site :
<https://www.coachsportive-clermont63.com/>