

NATALIA BOFFI

Premiers pas vers un mode de vie et une alimentation sains

GRATUIT



UN GUIDE GRATUIT DE HEALTHY STARTS HERE POUR VOUS



BONJOUR!

Je voulais juste te féliciter d'avoir décidé de télécharger ce guide.

Cela signifie que tu es prêt(e) à changer et à acquérir des connaissances sur les bases qui te mèneront vers une vie plus saine, plus heureuse et plus jeune.

En t'engageant à mettre en pratique ces piliers au quotidien, tu constateras rapidement leurs bienfaits. Crois-moi, j'applique moi-même toutes les étapes de ce guide dans ma vie, et avec toutes les personnes que j'aide à trouver de nouvelles façons d'aborder les modes de vie et les habitudes alimentaires peu saines.

Je crois sincèrement qu'il y a toujours quelque chose à apprendre et de la place pour s'améliorer.

Alors, plongeons ensemble dans cette aventure dès maintenant !

Bienvenue,

Natalia Boffi

Integrative Nutrition Health Coach®

SOMMAIRE

PARTIE 1

- 1 Concepts de base de l'alimentation
- 2 Groupes alimentaires
- 3 Ce qu'il ne faut PAS consommer
- 4 Termes clés que vous devriez connaître

PARTIE II

- 5 Importance de l'activité physique, motivation à faire de l'exercice
- 6 Gestion approprié du stress
- 7 Surmonter les excuses
- 8 Maintenir la concentration et la motivation

PARTIE 1

1

BASES ALIMENTAIRES

L'alimentation est un facteur fondamental. Nous pouvons constater comment l'ère industrielle a conduit la société vers une consommation de masse de produits transformés et emballés, remplis de produits chimiques et d'additifs. Le discours derrière cela était de rendre nos vies un peu plus faciles, car il est toujours plus simple de manger quelque chose qui est déjà pratiquement prêt, plutôt que de consacrer du temps à la cuisine. D'après mon expérience personnelle, je peux dire qu'il est incorrect et faux de croire que cela rend nos vies plus faciles. À court terme, cela peut sembler ainsi, mais à long terme, cela nous laisse tant de choses à réparer que la commodité immédiate ne vaut pas la peine.

Cependant, cette supposée facilité (gratification instantanée) a éloigné les gens de leur alimentation d'origine, celle que nos ancêtres suivaient, qui était principalement composée de ce qu'ils pouvaient chasser et récolter. Cette alimentation naturelle, exempte de toxines et riche en minéraux et vitamines, a été compromise.

Personnellement, j'ai constaté une grande aide en adoptant une alimentation adéquate, telle que suivre un régime méditerranéen avec une maîtrise des glucides. Vous en avez probablement déjà entendu parler, mais avant d'approfondir un régime spécifique, je veux d'abord que nous comprenions chaque groupe alimentaire.

GROUPES ALIMENTAIRES



GLUCIDES

Ce sont l'un des macronutriments présents dans les aliments et fournissent l'une des sources possibles d'énergie pour le corps. La plupart des aliments contiennent des glucides dans des proportions variables (d'où l'importance de faire les bons choix). Selon leur composition, les glucides peuvent être classés en deux catégories :

- **Glucides simples** : Leur caractéristique principale est leur assimilation immédiate. Le sucre (glucose, fructose, lactose) passe dans le sang et se convertit en énergie instantanée. Il est important de faire attention à leur consommation car ils sont rapidement absorbés, ce qui déclenche une augmentation de l'insuline. Rappelle-toi que l'insuline est l'"hormone de la faim" et qu'elle empêche l'utilisation des réserves de graisse comme source d'énergie (c'est-à-dire qu'elle favorise la prise de poids et la perte de masse musculaire).
- **Glucides complexes** : Leur caractéristique principale est de fournir de l'énergie sur une période plus longue. Ces glucides sont absorbés plus lentement, ce qui n'entraîne pas une sécrétion d'insuline importante.

Comment le corps utilise-t-il les glucides ? Lorsque tu les consommes et qu'ils sont absorbés par le corps, tes cellules utilisent une partie du glucose, tandis que le reste est stocké dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. Cependant, seulement une partie peut être stockée, ce qui fait que l'excès de glucides est directement converti en graisse, en triglycérides, et stocké par l'organisme (en particulier la graisse viscérale, la plus difficile à éliminer par la suite).

Pour éviter cette situation, il est recommandé d'adopter un régime alimentaire faible en glucides (comme le régime cétogène, paléo ou méditerranéen avec contrôle des glucides). En limitant la consommation de glucides, tu peux contrôler ton taux de sucre dans le sang, tes niveaux d'insuline, favoriser la combustion des graisses corporelles, mieux contrôler ton appétit, éliminer les envies et ressentir une plus grande sensation de satiété. Un aspect important est de ne plus penser que les glucides se limitent aux pâtes, au pain ou au riz, car de nombreux aliments en contiennent : légumes, fruits, fruits secs.

GROUPES ALIMENTAIRES



PROTÉINES

Une protéine est composée de petites unités appelées acides aminés. Le corps humain a besoin d'un total de 20 acides aminés, et bien que la plupart d'entre eux soient produits par le corps lui-même, il y en a 9 que nous devons obtenir par l'alimentation, appelés acides aminés essentiels. Nous pouvons distinguer deux types de protéines :

- **Les protéines d'origine animale**, également appelées protéines complètes, car elles contiennent les 9 acides aminés essentiels dans leur composition et sont facilement absorbées.

- **Les protéines d'origine végétale**, également appelées protéines incomplètes, car bien qu'elles contiennent des acides aminés, tous les acides aminés essentiels ne sont pas présents dans leur composition, ce qui les rend plus difficiles à absorber.

Consommer des protéines de manière adéquate aide à réduire l'appétit, permettant un meilleur contrôle et évitant de trop manger. Cela entraîne un bon niveau de satiété et un contrôle du poids. Je t'invite à le constater par toi-même en essayant un petit-déjeuner riche en protéines un jour et un petit-déjeuner à base de glucides un autre jour. Note à quelle heure tu ressens le besoin de manger ton prochain repas. Tu verras comment le petit-déjeuner riche en protéines te procure une satiété plus durable. Il est important de noter que la digestion des protéines nécessite que le corps brûle plus de calories. Par conséquent, cela aide à maintenir un poids santé.

GROUPES ALIMENTAIRES



GRAISSES

Les graisses sont des nutriments qui fournissent de l'énergie. Les graisses contiennent 9 calories par gramme. Les graisses aident également à l'absorption des vitamines A, D, E et K, qui sont solubles dans les graisses.

Je sais que nous entrons dans un domaine où vous devrez absolument apprendre à désapprendre. Pour parler des graisses, il doit y avoir un changement de perspective, car pendant très longtemps, elles ont été considérées comme les ennemies de notre corps. Même aujourd'hui, malgré de nombreuses études démontrant le contraire, de nombreuses personnes continuent à craindre leur consommation, cette peur étant directement associée au cholestérol. Faisons donc une petite parenthèse pour aborder et clarifier d'abord ce point.

Le cholestérol est essentiel pour notre santé :

- Il est indispensable à la vie.
- Il fait partie des membranes cellulaires et est indispensable à leur réparation.
- Il participe à la production de certaines hormones telles que les œstrogènes, la progestérone et la testostérone.
- Il constitue 35 à 40 % du système nerveux central (le cerveau).

Le cholestérol n'est pas un ennemi, bien au contraire, c'est un allié nécessaire pour maintenir une bonne santé.

GROUPES ALIMENTAIRES

TYPES DE GRAISSES

GRAISSES SATURÉES :

Les graisses saturées sont solides à température ambiante. On les trouve principalement dans les aliments d'origine animale tels que le lait, le fromage et la viande. Les volailles et les poissons contiennent moins de graisses saturées que les viandes rouges. Les graisses saturées se retrouvent également dans les huiles tropicales telles que l'huile de coco, l'huile de palme et le beurre de cacao. Options saines : Beurre bio, crème bio, ghee (beurre clarifié), huile de coco.

GRAISSES TRANS :

Les graisses trans sont des graisses modifiées par un processus appelé hydrogénation. Cette modification les rend plus résistantes et solides à température ambiante. Ce sont des graisses nocives que vous devriez éliminer de votre alimentation. On les trouve dans les aliments transformés, les aliments frits, la margarine et les huiles végétales, principalement.

GRAISSES INSATURÉES :

Graisses monoinsaturées : Ces graisses se trouvent dans les avocats, les noix et les huiles végétales comme l'huile de canola et l'huile d'olive. Options saines : Huile d'olive, noix, avocat, olives.

Graisses polyinsaturées : Ces graisses se trouvent principalement dans les huiles végétales telles que l'huile de carthame, l'huile de tournesol, l'huile de sésame, l'huile de soja et l'huile de maïs. Les graisses polyinsaturées sont également la principale source de matières grasses que l'on trouve dans les poissons gras et les fruits de mer.

Acides gras oméga-3.

Acides gras oméga-6.

Options saines : Poissons gras, viande nourrie à l'herbe, œufs bio, graines de chia.

CE QU'IL NE FAUT PAS CONSOMMER



SUCRE

C'est un ennemi silencieux qui est partout, dans des endroits évidents et d'autres moins. Il a tellement de noms que de nombreuses personnes, lorsqu'elles vérifient une étiquette, cherchent uniquement le mot "sucre" et peuvent finir par acheter quelque chose qui en contient, mais sous un autre nom. Le problème sérieux est que la consommation excessive et fréquente de sucre est la cause d'un grand nombre de maladies chroniques telles que le diabète, les problèmes cardiaques, l'obésité, pour n'en citer que quelques-unes.

De nombreuses personnes recherchent ce goût sucré comme une sorte de refuge ou de réconfort émotionnel, pour les moments de stress ou d'anxiété, devenant ainsi dépendantes. C'est pourquoi ceux qui décident d'éliminer le sucre de leur vie souffrent souvent de symptômes de sevrage, similaires à ceux ressentis lorsqu'on arrête une drogue.

Lorsque vous consommez du sucre, les enzymes de la salive le décomposent, puis les molécules sont converties en glucose par les intestins et le suc gastrique. Le sang absorbe le glucose et le pancréas est stimulé pour produire de l'insuline. L'insuline transporte le glucose vers les cellules, tandis que l'excès est stocké par le corps pour une utilisation ultérieure, se convertissant ainsi et s'accumulant sous forme d'excès de triglycérides et de graisse corporelle (en particulier la graisse viscérale, la plus difficile à éliminer).

PARTIE 1

3

CE QU'IL NE FAUT PAS CONSOMMER



GLUTEN

L'industrialisation et la modification génétique des céréales ont rendu ces dernières de moins en moins nutritives et méconnaissables pour notre organisme, nous conduisant à des états d'inflammation chronique.

L'un des points de vue les plus évolués de la médecine moderne accorde une importance maximale à la question de l'inflammation chronique et à son lien fondamental avec les maladies chroniques et dégénératives.

La relation entre les aliments contenant du gluten et les processus inflammatoires qui commencent dans le côlon pour ensuite se manifester sous la forme de surpoids, de diabète, d'arthrite, de lupus, de fibromyalgie et de cancer est aujourd'hui une question à laquelle la médecine ne peut pas fermer les yeux si nous voulons que les individus mènent une vie saine et longue.

Le processus peut être décrit de la manière suivante :

GLUTEN -> Inflammation du côlon -> Intestin perméable -> Inflammation systémique -> Maladie chronique -> Vieillesse prématurée

Le contraire serait :

PAS DE GLUTEN -> Intestin sain -> Réduction de l'inflammation systémique -> Santé -> Longévité

Si nous voulons guérir, nous devons comprendre ce qui nous rend malades et choisir consciemment notre alimentation pour ne pas attiser le feu.

PARTIE 1

4

TERMES CLÉS QUE VOUS DEVRIEZ CONNAÎTRE

Je tiens à te fournir des informations supplémentaires dans cette section pour t'aider à prendre les décisions alimentaires les plus éclairées. Voici quelques termes qui peuvent être utiles lors de tes achats :

BIO : Il s'agit des aliments qui ont été cultivés sans pesticides synthétiques, engrais chimiques, et autres additifs. Le terme est couramment utilisé lorsqu'il s'agit de légumes, mais il peut également s'appliquer aux viandes et aux œufs. Ces aliments contiennent une plus grande quantité d'antioxydants. Il vaut la peine de vérifier annuellement les 12 aliments les plus contaminés et ceux qui ne le sont pas, afin de décider quels aliments acheter en bio et ceux pour lesquels ce n'est pas nécessaire, pour rendre cela plus économiquement viable. Tu peux vérifier ces informations via les liens suivants : <https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php> et <https://www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php>.

SANS OGM : Il est important de comprendre que les aliments OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) ont été génétiquement modifiés, que ce soit pour les rendre résistants à des produits comme les herbicides ou pour améliorer leur apparence. Ces aliments sont courants et ont de nombreux effets néfastes, il est donc important de vérifier que ce que tu consommes est sans OGM.

NATUREL : Il s'agit d'aliments qui n'ont pas subi de processus industriel et qui ne contiennent pas d'additifs, d'hormones, de édulcorants, de colorants ou d'arômes. Ce sont les meilleurs aliments et ceux que tu devrais privilégier dans ton alimentation. Fais attention car le terme "naturel" est souvent utilisé sur les étiquettes, comme "arômes naturels" par exemple, et cela n'est pas naturel mais plutôt transformé.

SANS GLUTEN : C'est peut-être le terme que tu connais le mieux et auquel tu fais le plus attention lors de tes achats.

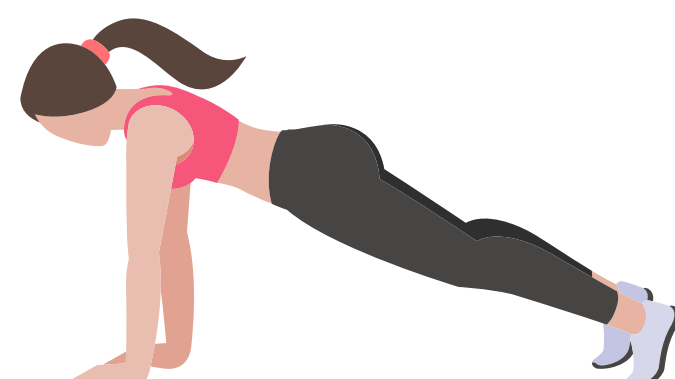
SANS HORMONES AJOUTÉES : Il s'agit des aliments d'origine animale, en particulier des viandes, auxquels aucune hormone supplémentaire n'a été ajoutée pendant l'élevage. L'ajout d'hormones aux animaux est courant pour qu'ils grandissent plus rapidement et plus volumineux, mais ces hormones sont nuisibles pour notre santé.

ÉLEVAGE EN LIBERTÉ : Ce terme est souvent utilisé sur les étiquettes des viandes, des volailles et des œufs, ce qui indique que les animaux ont été élevés en ayant passé une grande partie de leur temps en liberté. Ces viandes contiennent une plus grande quantité de vitamines et d'acides gras équilibrés, elles sont donc plus nutritives.

NOURRI À L'HERBE : Cela indique que l'animal a été nourri naturellement avec de l'herbe exempte de pesticides, d'engrais ou de produits chimiques, et que sa viande ne contient aucun ajout d'hormones. Ces animaux ont été élevés de manière paisible et libre.

Et n'oublie pas d'essayer de consommer autant que possible des produits locaux, de saison et de préférence biologiques.

IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
MOTIVATION À FAIRE DE L'EXERCICE



Inclure une routine d'exercice régulière dans un programme de santé garantit votre réussite, en apportant une plus grande efficacité et une plus grande durabilité aux résultats souhaités.

Faire régulièrement de l'exercice produit un effet relaxant et satisfaisant qui permet non seulement d'atteindre un poids santé, mais aussi de réduire l'anxiété. Cela se produit car pendant l'exercice, nous libérons une série d'hormones et de neurotransmetteurs qui contribuent à notre santé et à notre bien-être chaque jour.

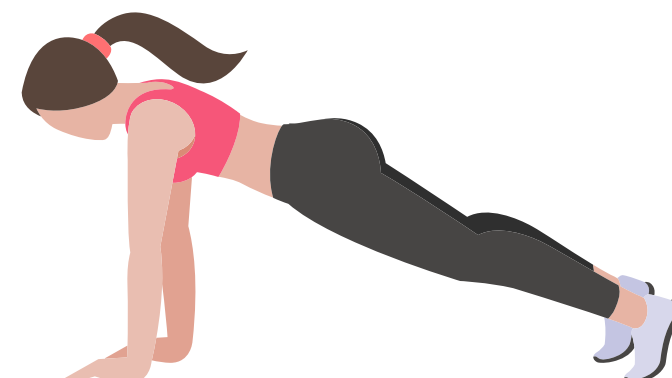
L'exercice stimule non seulement nos mouvements externes, mais génère également un travail interne impliquant divers organes pour assurer l'acquisition d'énergie et un fonctionnement correct du corps.

Des études montrent que la libération d'endorphines est directement proportionnelle au niveau d'effort et à la durée de l'exercice. Par conséquent, un exercice plus intense entraîne une plus grande libération d'endorphines, ce qui se traduit par une sensation de bonheur et de bien-être par rapport à des activités moins exigeantes.

Pour les personnes qui ne sont pas habituées à faire de l'exercice, je souhaite partager quelques recommandations pour incorporer progressivement l'activité physique dans leur quotidien et augmenter progressivement à la fois la fréquence et l'intensité.

IL EST IMPORTANT DE BOUGER; la sédentarité est une habitude qui nuit à notre santé.

IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MOTIVATION À FAIRE DE L'EXERCICE



Pourquoi devrions-nous faire de l'exercice ?

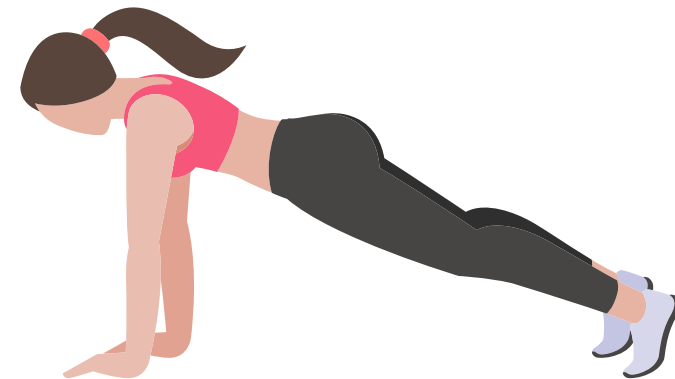
- Diminue l'accumulation de graisse liée au vieillissement.
- Augmente la masse musculaire.
- Aide à mieux gérer le stress.
- Améliore les performances sexuelles.
- Améliore les capacités mentales.
- Favorise la longévité et la qualité de vie.
- Améliore le métabolisme corporel.
- Réduit le risque de développer des maladies.
- Améliore le transit intestinal et réduit la constipation.
- Réduit les chances de développer un cancer.
- Diminue le risque de diabète et d'ostéoporose.
- Renforce le système immunitaire.
- Réduit le risque de maladies cardiaques.
- Améliore la qualité du sommeil.
- Favorise une meilleure digestion.
- Améliore l'humeur.
- Réduit l'envie de fumer et de boire.
- Fournit de l'énergie mentale et physique.

Pour les personnes qui trouvent une satisfaction immédiate dans l'activité physique en raison de leur histoire personnelle, suivre un programme d'entraînement ne pose aucun défi.

Cependant, pour ceux qui n'ont pas développé d'intérêt pour de tels habitudes saines tout au long de leur vie, commencer une activité physique à l'âge adulte peut être difficile et même frustrant au début.

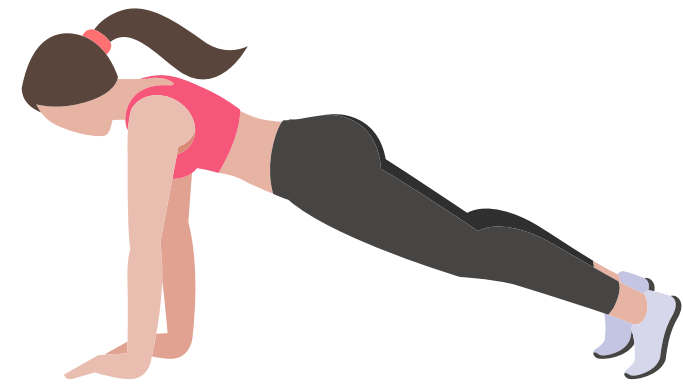
Pour les personnes du deuxième groupe, il existe plusieurs recommandations qui peuvent aider à établir cette habitude :

IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MOTIVATION À FAIRE DE L'EXERCICE



1. Si vous n'avez jamais pratiqué d'activité physique et que vous prévoyez de le faire, vous pouvez commencer par quelque chose de très simple : LA MARCHÉ. Il n'y a pas d'activité meilleure que celle-ci, en plus d'être très facile à mettre en pratique. Pour commencer, marchez pendant une demi-heure par jour et augmentez progressivement d'une minute chaque jour jusqu'à atteindre et maintenir une heure de marche quotidienne, en portant des chaussures appropriées qui ne serrent pas, comme des chaussures de sport.
2. Fixez-vous des objectifs à court terme : Si vous n'avez jamais pratiqué d'activité physique, ne vous attendez pas à adopter les habitudes d'un sportif du jour au lendemain, tout vient en son temps. Commencez par un programme léger et augmentez-le au fur et à mesure que vous améliorez votre capacité.
3. Un planning suggéré est le suivant : Pratiquez une activité physique 5 jours par semaine, pendant 1 heure par jour. 30 minutes d'exercice cardiovasculaire (marche rapide, elliptique ou natation), 20 minutes de renforcement musculaire (haltères ou bandes de résistance) et 10 minutes d'étirements.
4. Il existe différentes formes d'activité physique : Trouvez celle qui convient le mieux à votre mode de vie et à vos préférences. Dans mon cas, j'adore marcher et pratiquer le QiGong que je complète avec des exercices de résistance/force (planche, pompes et squats).
5. Organisez votre temps : Le manque de temps est une excuse courante. Bien que cela puisse être vrai, changer certaines priorités peut vous aider à trouver le temps libre dont vous avez besoin. Rappelez-vous qu'une bonne condition physique améliore les performances globales, vous permettant d'accomplir davantage en moins de temps.
6. Trouvez un endroit adapté : Le lieu où vous choisissez de pratiquer une activité physique doit être confortable pour vous, de manière à ce que commencer l'activité ne nécessite pas d'effort supplémentaire.
7. Amusez-vous : Le temps consacré à l'activité physique peut être un moment pour être avec vous-même (si vous aimez les activités solitaires) ou une opportunité d'interaction sociale, de rencontrer de nouvelles personnes et de partager des expériences. Recherchez un environnement social qui correspond à votre personnalité et où vous vous sentirez à l'aise dans un nouvel espace. Faire de l'exercice en compagnie des autres offre également un soutien supplémentaire, de la motivation et de l'encouragement.

IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MOTIVATION À FAIRE DE L'EXERCICE



8. Faites confiance à un entraîneur : Parfois, nous avons besoin d'un coup de pouce supplémentaire et de motivation. Travailler avec un entraîneur personnel ou en groupe peut vous aider à aborder votre entraînement avec plus de conviction, car vous vous sentirez guidé et confiant dans le fait que vous suivez un bon plan d'entraînement. De plus, vous vous sentirez encouragé lorsque votre entraîneur reconnaîtra l'importance de vos progrès.

9. Consultez votre médecin : Les médecins recommandent souvent différentes formes d'activité physique adaptées à chaque condition particulière. Demandez à votre médecin et écoutez ses conseils, car il saura ce qui est le mieux pour vous, en particulier si vous avez des problèmes de santé ou des conditions particulières.

PARTIE 2

6

GESTION APPROPRIÉE DU STRESS



Le stress

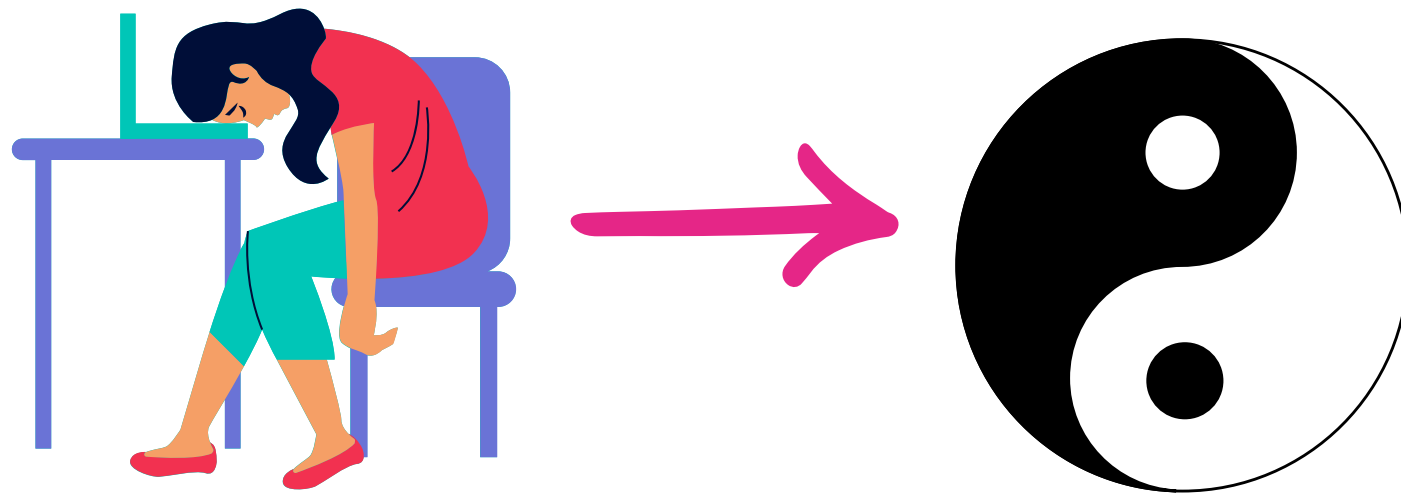
C'est une réponse non spécifique du corps à un stimulus spécifique (toute demande spécifique qui lui est adressée, comme la chaleur, le froid, le sommeil, etc.). Le stress est toujours une réponse physiologique à un stressor externe ou interne ; il implique la sécrétion d'hormones qui produisent des changements à distance dans différentes parties du corps. Ces substances affecteront le comportement, produisant un effet social en relation avec un ou plusieurs stressors qui affectent chaque personne de manière spécifique.

Le **distress** est défini comme un stress néfaste. C'est un stress qui entraîne un excès d'effort par rapport à la charge. Il est toujours accompagné d'un trouble physiologique, d'adrénaline, de noradrénaline, de cortisol, qui accélèrent les fonctions et agissent loin du point d'équilibre, entraînant une hyperactivité, un raccourcissement musculaire, des somatisations et finalement un vieillissement prématuré. Ce sont les effets secondaires du stress négatif. La conséquence du distress est une diminution de la production d'énergie au niveau cellulaire.

Une petite quantité de stress est bénéfique car elle nous motive et nous permet d'agir et de réfléchir plus efficacement. C'est ce qu'on appelle l'**eustress**, qui est un stress positif. La relation avec les impressions externes et internes ne crée pas de déséquilibre organique ; le corps est capable de faire face aux situations et en tire même du plaisir. L'eustress nous permet de vivre le monde comme un endroit où chaque millimètre est délicieux. L'eustress est également un état de conscience dans lequel la pensée, l'émotion et la sensation semblent s'organiser pour procurer un effet général de joie, de satisfaction et d'énergie vitale. En réalité, les techniques de relaxation nous guident vers un état d'eustress plutôt que de calme, ce qui est inutile pour nos désirs d'action et de réalisation. L'objectif des techniques de relaxation est d'atteindre l'action dans le monde sans les effets négatifs du distress, en nous préparant à une vie créative où nous pouvons profiter des moments heureux sans crainte et faire face de manière réaliste aux autres moments qui se produiront inévitablement. La créativité facilite une vie où les problèmes ont tendance à être résolus. Les problèmes existent pour tout le monde ; certains prennent plus de temps à résoudre, tandis que d'autres les affrontent directement.

Nous pouvons comprendre que l'eustress augmente non seulement la vitalité, la santé et l'énergie, mais facilite également la prise de décision qui nous permet de prendre l'initiative dans notre développement personnel, en permettant un niveau de conscience capable de ressentir la vie comme une expérience unique et précieuse.

GESTION APPROPRIÉE DU STRESS



Dans de nombreux cours/ateliers auxquels j'ai participé, j'ai appris diverses attitudes et activités que j'applique de manière aléatoire en fonction de mes besoins. Voici quelques-unes d'entre elles énumérées ci-dessous, j'espère qu'elles pourront vous être utiles pour gérer et contrôler le stress.

- Accordez du temps dans votre journée pour la méditation.
- Créez un environnement familial et professionnel le plus harmonieux possible. Cultivez de nouvelles connaissances.
- Participez à des activités sociales et intégrez des hobbies et des activités récréatives dans votre vie.
- Ne vous surchargez pas de trop de responsabilités.
- Établissez une relation efficace et harmonieuse avec votre patron, vos collègues, vos clients, vos amis et votre famille.
- Prenez votre temps et respirez lentement lorsque vous commencez à vous sentir stressé(e).
- Analysez et écrivez les problèmes qui vous préoccupent au travail afin de les discuter avec d'autres personnes et de les résoudre le plus rapidement possible.
- Observez-vous pour comprendre quand vous êtes contrarié(e), irrité(e) et impatient(e). Analysez pourquoi et comment vous pouvez réagir différemment.
- Trouvez de l'humour dans toute situation.
- Évitez de regarder des programmes et des actualités violents.
- Parlez sans agressivité, écoutez attentivement avant de répondre et évitez de réagir de manière excessive aux situations.
- Différenciez ce que vous pouvez contrôler de ce que vous ne pouvez pas changer.
- Maintenez une bonne forme physique et mangez sainement, car cela a été démontré comme étant efficace pour bien gérer le stress de la vie quotidienne.

PARTIE 2



7

SURMONTER LES EXCUSES

Voici les excuses typiques que j'entends dans mes consultations :

Je n'ai pas le temps.

S'il y a du temps, cela ne signifie pas nécessairement que nous devons faire de l'exercice tous les jours. Nous n'avons pas non plus besoin de longues séances d'exercices.

Je ne peux pas me permettre un abonnement à la salle de sport.

Heureusement les parcs, les escaliers et même les trottoirs restent gratuits pour marcher.

Je ne suis plus capable de le faire.

Si vous avez cette attitude, cela signifie que vous avez besoin de faire quelque chose de toute urgence. Le temps passe pour tout le monde, mais la jeunesse et la vitalité se cultivent. Vieillir est inévitable, se sentir vieux est un choix.

Problèmes de santé.

Plusieurs conditions s'améliorent justement grâce à l'exercice.

Je suis trop fatigué(e).

C'est d'autant plus une raison de pratiquer une activité physique, car cela augmente votre niveau d'énergie.

Je suis paresseux(se).

Trouvez un groupe de personnes qui sont également en mauvaise condition physique pour commencer ensemble.

Trop de stress.

L'exercice aide justement à gérer le stress.

Je n'aime pas faire de l'exercice.

Vous n'avez probablement pas essayé suffisamment d'options pour trouver celle qui peut le plus vous motiver.

Je vais bien comme je suis.

Nous pouvons toujours nous améliorer.

PARTE 2



7

MAINTENIR LA CONCENTRATION ET LA MOTIVATION

Si vous essayez d'être plus actif, de maintenir votre capacité et votre force, ou de reprendre une activité physique, fixer des objectifs réalistes et bien planifiés peut être un outil puissant. Cela vous aide à rester concentré et motivé. Définir un objectif vous fournira un chemin clair et une façon de mesurer les progrès, à condition de suivre quelques principes de base que j'utilise dans mes accompagnements :

- Identifiez l'objectif final. L'objectif doit être réaliste, spécifique et important pour vous, et non pour quelqu'un d'autre.
- Définissez le chemin pour atteindre cet objectif. Cela comprend la discipline, un programme d'exercices spécifique, ainsi que des changements dans l'alimentation et le mode de vie.
- Fixez de petits objectifs spécifiques. Cela peut être aussi simple que s'entraîner 4 à 5 fois par semaine ou atteindre de petites augmentations dans les poids que vous utilisez.
- Surveillez régulièrement vos progrès et célébrez-les. Maintenez votre flexibilité, car vous devez vous adapter aux circonstances changeantes. La vie apporte toujours des changements, acceptez-les et ajustez-vous.
- Ne soyez pas trop dur avec vous-même, mais ne renoncez pas non plus.

Si vous avez besoin de soutien pour vous accompagner dans ce parcours de transformation, envoyez-moi un e-mail à natalia@healthystartshere.online avec vos préoccupations.

REMERCIEMENT



Un grand merci d'avoir atteint la fin de ce guide.

Si vous mettez en pratique certaines de mes recommandations, vous verrez sûrement des changements dans votre vie quotidienne qui perdureront pour toujours. Il s'agit d'un voyage à sens unique... les changements que je propose sont toujours à long terme, c'est pourquoi je ne parle jamais d'un régime spécifique mais plutôt d'un mode de vie. Cette approche nous maintient motivés et non frustrés.

Ce n'est pas un guide pour une satisfaction immédiate, mais un engagement envers vous-même et votre santé à long terme.

Je tiens à exprimer ma gratitude particulière envers ma famille proche, qui me soutient toujours dans mes "folies" (qui ne sont pas folles pour moi, hahaha), mon compagnon de voyage/mon professeur, mes enfants auprès desquels j'apprends tellement depuis 21 ans, mon chien qui m'apprend quotidiennement l'importance de vivre dans le présent, d'être patient et résilient, l'amour inconditionnel.

Je suis reconnaissant envers ma famille maternelle, paternelle et politique qui, malgré la distance dans différents plans métaphysiques, m'encouragent toujours et ont confiance en moi. Ils ont été le tournant de ma transformation.

Je suis reconnaissant envers mes amis qui m'acceptent tel que je suis et me permettent d'ÊTRE.

Je suis reconnaissant envers tous les enseignants qui ont croisé ma vie personnelle, académique et professionnelle. Chacune de ces synchronicités me permet aujourd'hui d'accompagner les autres sur leur chemin de transformation.

Merci, merci, merci.

Beaucoup d'amour et de lumière à tous !

Natalia



INFO DE CONTACT

+1 360 919 4149

natalia@healthystartshere.online