

COMMENT GARDER LA MOTIVATION





INTRODUCTION

Garder la motivation lorsqu'on est dans une démarche de perte de poids n'est pas toujours chose facile !

Mais il y a différents facteurs et piliers que l'on peut utiliser pour y parvenir

1/ LES CAUSES DE PERTE DE MOTIVATION CE QUI PEUT FAIRE PERDRE LA MOTIVATION

- **Stagnation / Pas de résultat / Reprise**
- **Perte rapide / Satisfaction**
- **Frustration / Restriction**
- **Culpabilité**
- **Manque de confiance**
- **Mauvaise gestion émotionnelle**

2/ LES CLÉS POUR GARDER LA MOTIVATION

- Se fixer des objectifs réalistes / Visualiser
- Savoir pourquoi on veut perdre du poids
- S'engager auprès de quelqu'un (entourage / communauté / coach)
- Se récompenser sans lâcher
- Ne pas trop se relâcher
- Accepter les périodes off
- Visualiser le résultat / Avoir confiance dans le process
- Ne pas mettre tous ses espoirs sur le résultat balance
- Ne pas se peser si source de stress
- Avoir un équilibre ET du plaisir
- Apprendre à gérer ses émotions

CONCLUSION

Une perte de motivation est toujours la source d'un élément dont on vient de parler
Cherche à l'identifier et à trouver les solutions pour le contrer

Si période de stagnation : 3-4 jours off puis détox puis menu
Cf atelier sur la stagnation