

par Valérie Orsoni

Toutes vos excuses pour ne pas faire de sport **pulvérisées** et **solutionnées**!

... pas l'envie

...pas de baskets

pas le temps ...

Sommaire

Introduction	5
"J'ai mes règles" #1	6
"Je n'ai pas de vêtement de sport sympa à me mettre"	6
"Il fait trop froid pour sortir"	7
"J'ai les enfants à la maison"	7
"Ah non pas ce soir il y a ma série à la télé"	8
"J'ai oublié mes écouteurs"	8
"Je ne veux pas avoir l'air trop musclée"	9
"J'ai oublié mon savon et shampoing"	9
"Je suis fatiguée en ce moment je préfère me coucher tôt"	10
"Le sport, ça coûte trop cher" #1	10
"Je sors de chez le coiffeur"	11
"Le chien a mangé mes baskets"	11
"Il pleut"	12
"Ils ont annoncé du mauvais temps pour aujourd'hui"	12
"Mon mari ne veut pas venir avec moi"	12
"Je n'ai pas le temps"	13
"Je n'ai pas mes affaires"	13
"Mes affaires de gym sont dans la machine"	14
"J'ai un gros dossier à finir pour le boulot"	14
"Ça tombe mal, je pars chez ma copine pour un brunch"	15
"J'ai 3 enfants, si vous croyez que j'ai le temps"	15
"J'ai mon ménage à faire"	16
"Je dois emmener mon amie faire ses courses"	16
"J'ai déjà fait du sport hier"	17
"J'ai déjà marché mes 10 000 pas pour la journée"	17
"Je travaille la nuit"	18
"Je pars en déplacement et je dois faire mes valises"	18
"Il fait trop froid aujourd'hui. On verra demain ?"	19
"Faire du sport coûte trop cher" #2	19
"Je suis débordé(e)"	20
"Je ne suis pas motivée"	21

Sommaire

"J'ai mes regies" #2	21
"J'ai mal au ventre car j'ai trop mangé"	22
"Je suis sortie hier soir, je suis cla-quée!"	22
"Je crois que je couve quelque chose"	22
"Je suis allergique au sport"	23
"Le sport c'est trop dur, je vais me blesser"	23
"Je me trouve trop grosse dans ce jogging"	24
"J'ai le temps avant mes prochaines vacances"	24
"Je m'ennuie en cours de sport"	25
"Il y a des gens trop bizarres à la salle"	25
"J'aime pas transpirer en groupe"	26
"Il fait encore (ou déjà) nuit"	26
"Il parait que le sport ne fait pas maigrir de toute manière"	27
"C'est surfait le sport"	27
"Trop fatiguée pour faire du sport"	28
"J'ai des complexes"	28
"Ça me stresse de bouger avec d'autres personnes"	29
"Je ne suis pas assez souple"	30
"Ma copine s'est fait mal en faisant du sport"	30
"Je suis génétiquement programmée pour être molle"	31
"Je suis surbookée au boulot, je vais craquer"	31
"Je le ferai plus tard"	32
"Je prends un jour de repos, heu, enfin, une semaine"	32
"Pas de sport, ma priorité, c'est mes enfants"	33
"Mes toilettes sont bouchés, j'attends le plombier"	33
"Je n'ai pas de nounou, je dois garder mon poussin"	34
"Mon petit-ami est jaloux de mon prof de sport"	34
"Je me suis faite plaquée, je suis trop déprimée pour bouger"	35
"Je suis toujours en voyage, pas le temps de bouger"	35
"Je me suis faite massée hier et je veux rester zen encore un peu"	36
"J'ai peur de faire des hypoglycémies quand je fais du sport"	36

Sommaire

"Préparer les bagages avec 2 filles surexcitées ça compte non?"	37
"Faire du shopping et du sport c'est pareil vu que je marche"	37
"Je dois aller au ciné avec une copine ce soir"	38
"J'ai faim"	38
"J'ai déjà marché 4000 pas aujourd'hui"	39
"Ca ne sert à rien, sur moi rien ne marche"	39

Introduction

J'adore tordre le cou aux mythes et idées reçues concernant la nutrition. Cette fois-ci je m'attaque à toutes les excuses anti-sport que j'ai pu lire ou entendre lors de nos échanges sur votre espace privé LeBootCamp.com ou sur les réseaux sociaux. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que vous avez été créatif(ves)!

Si vous n'avez pas l'envie de bouger, rassurez-vous moi je l'ai ! Et la bonne nouvelle, c'est que celle-ci est contagieuse. Après avoir lu ce petit manuel anti-excuses, vous n'aurez plus qu'une chose en tête : bouger !

Vous avez d'autres excuses fitness à pulvériser ? N'hésitez pas à me les envoyer pour que je continue de renouveler sans cesse ce petit ouvrage qui leur est dédié :)

Bonne lecture! #TeamNoExcuse Valérie Orsoni



/lebootcamp



@valerieorsoni



@valerieorsoni



@valerieorsoni



"J'ai mes règles cette semaine, je commencerai le programme plus tard" #1

La fameuse excuse que l'on ressort à son prof de gym pendant nos années collèges... Bon effectivement, on est d'accord ce n'est pas le moment agréable du mois, mais cela ne doit pas nous confiner au canapé et aux grignotages ! On peut adapter son sport à des activités plus douces comme : la marche rapide, des étirements ou encore une séance de yoga sur Youtube. Et puis côté nutrition, aucune excuse, une alimentation saine et équilibrée vous permettra justement d'éliminer les fringales qu'on peut avoir autour de cette période.

"Je n'ai pas de vêtement de sport sympa à me mettre / je n'aime pas me voir en vêtements moulants"

Il s'agit d'une séance de sport et non d'un défilé de mode! Ok c'est sympa d'avoir des vêtements de sport qui nous plaisent (et ça peut même nous motiver) mais il ne faut pas que cela devienne une excuse si on n'a pas la dernière brassière à la mode ou le legging de marque. Pensez plutôt au corps que vous êtes en train de vous sculpter sous les vêtements! Alors qu'importe si vous débarquez à la salle avec un jogging passé d'âge, du moment que vous prenez du plaisir et que vous vous dépassez je peux vous garantir que vous ferez des envieuses!

"Il fait trop froid pour sortir"

Il existe aujourd'hui de très bons vêtements d'extérieur, adaptés au sport, on en trouve même dans les grandes enseignes comme Décathlon. Et puis, en plein hiver, on peut aussi opter pour le sport à la maison : corde à sauter, vidéos de sport, danse, stepper, vélo d'appartement etc. Le tout étant de bouger !



"J'ai les enfants à la maison"

Au contraire, les enfants sont un encouragement à bouger! Allez faire une grande ballade avec eux, sortez les vélos, les rollers et même les trottinettes. Certaines trottinettes pour adultes permettent même de rajouter un marche-pied pour que le plus jeune monte avec vous : à vous les cuisses galbées! Allez également au terrain de basket/foot du quartier jouer ensemble, apprenez-leur à jouer à la corde à sauter, à chat, à la passe à dix dans le jardin ou au parc du coin...

"Ah non pas ce soir il y a ma série/mon film préféré(e) à la télé, je ne veux pas la louper"

Euh, et le replay ??:)



"J'ai oublié mes écouteurs, impossible de faire du sport sans musique!"

Oui la musique, ça peut booster une séance. Mais il suffit de se définir un autre objectif, ça peut être l'occasion de varier ses séances, discuter avec son voisin à côté si vous faites du sport en salle, vous connecter davantage à la nature si vous courrez dans un parc, mais aussi de vous focaliser sur votre respiration trop souvent négligée.

"Je ne veux pas avoir l'air trop musclée si je fais trop de sport..."

À moins de vous prévoir des séances de musculation quasi quotidiennement et de charger très fort les appareils que vous utilisez vous ne risquez pas de finir bodybuildée. Au contraire, vous allez faire fondre la graisse de votre corps et tonifier vos muscles qui vont vous donner une jolie silhouette. Et entre nous, il vaut mieux qu'ils soient un peu rebondis vos muscles des fesses non ?

"J'ai oublié mon savon et shampoing, pas de salle/piscine pour moi ce soir!"

Pas de soucis! Vous vous armez d'un vieux pull que vous enfilez et zou! Vous vous doucherez chez vous, à moins qu'une connaissance sympa vous prête une noisette de chaque. Laissez également en permanence un petit sac de survie dans le coffre de la voiture avec le nécessaire de toilettes.



"Je suis fatiguée en ce moment je préfère privilégier un bon repos, me coucher plus tôt."

Le sport quand on est fatigué c'est dur, mais c'est en fait le meilleur remède pour retrouver plus d'énergie. Et oui ! Une bonne séance et on se crée une bonne fatigue, on élimine les tensions, on booste son moral et on favorise un endormissement plus rapide le soir.

"Le sport, ça coûte trop cher" #1

Pas besoin d'investir plusieurs centaines d'euros dans un abonnement en salle. Le sport peut aussi très bien se pratiquer chez-soi, dans votre salon en suivant les conseils d'une vidéo sur internet ou comme avec mes challenges qui ne nécessitent que peu de matériel. On peut aller courir avec une amie, faire du vélo en famille, des sorties roller, etc. Si vous vous renseignez, vous trouverez aussi des cours de sports gratuits dans des associations de quartier par exemple.

Nos challenges sont LA solution fitness pour retrouver une silhouette affinée en quelques semaines seulement. Simples et efficaces, il sont adaptés à tous les profils avec des niveaux de difficulté et d'intensité variés pour vous apporter le corps dont vous avez toujours rêvé.





"Je sors de chez le coiffeur, je ne vais pas bousiller mon brushing"

Faire du sport ne veut pas nécessairement dire sauter dans tous les sens jusqu'à ce que transpiration et teint écarlate s'en suive. Vous pouvez également privilégier une séance de stretching qui va mobiliser de manière intensive chaque muscle de votre corps pour l'étirer et allonger la fibre musculaire. C'est également un bon moyen de récupérer lorsque l'on a des courbatures ou quand on veut améliorer ses performances.

"Le chien a mangé mes baskets"

Profitez du temps que votre chien passera chez le vétérinaire pour aller faire du shopping (oui une paire de baskets, ça ne doit pas être très digeste pour Médor). Profitez-en pour renouveler vos baskets en fonction de l'activité physique que vous pratiquez. Une bonne paire de chaussure adaptée c'est aussi un atout. Pour votre confort : car on risque moins de se blesser quand le pied et la cheville sont correctement maintenus. Mais aussi pour votre motivation : le shopping et les chaussures neuves, ça rebooste!



www.LeBodyChallenge.com

"Il pleut"

Comme nous n'avons pas été génétiquement conçu(e)s de sucre et qu'il existe de superbes vêtements de pluie spécialement élaborés pour l'activité physique, pas d'excuses pour ne pas bouger. On en profite également pour faire de la pensée positive : même si on préfère le soleil, il est vital de prendre conscience que la pluie est nécessaire aux plantes par exemple et à notre écosystème. Sans elle, pas d'eau et pas de vie!

"Ils ont annoncé du mauvais temps pour aujourd'hui"

La météo n'étant pas fiable à 100% il se peut finalement que la neige tant annoncée se transforme en... rien du tout! Prenez les devants et modifiez votre emploi du temps pour bouger à l'intérieur ou pour bouger à un autre moment de la journée puisque vous avez grâce à cette information la possibilité d'anticiper. Et une super organisation, c'est la clé de toute réussite:)

"Mon mari ne veut pas venir avec moi"

Chouette! Comme ça il va pouvoir garder les enfants ou vous avancer dans le repas ou le ménage pour que vous puissiez partir l'esprit 100% tranquille pour un moment rien qu'à vous. Il est aussi important d'avoir des activités seule où vous n'aurez pas besoin de faire la conversation et où vous pourrez faire ce que bon vous semble comme exercices et à votre rythme.

"Je n'ai pas le temps"

Statistiquement il y a 24H dans une journée. Vous consacrez environ 8H à votre sommeil, il vous reste donc 16H. Vous travaillez environ 10H par jour (travail, pause déjeuner...), il vous reste donc 6H. Vous passez 2H dans les transports par jour, il vous reste 4H. La préparation des repas, le ménage, les lessives, les devoirs etc. vous prennent environ 3H par jour. Il vous reste donc 1H par jour pour vous occuper de vous ! Ce n'est qu'un exemple que vous pouvez adapter à votre quotidien pour trouver le créneau horaire qui vous ira bien. Encore une fois organisation est le maître mot !



"Je n'ai pas mes affaires"

Comme courir ou faire une séance de cardio en jean n'est pas très confortable du fait des frottements, optez pour une autre activité comme la marche rapide. Au moins 30 minutes et à une allure rapide (vous ne pouvez pas tenir une conversation sans être essoufflée et devoir reprendre votre souffle). Certes vous transpirerez et vous ne pourrez pas remettre vos affaires le lendemain, mais vous aurez bougé :)

"Mes affaires de gym sont dans la machine"

Il n'y a que le marketing pour vous faire croire que vous avez besoin d'une tenue de sport pour bouger. Achetez-vous une tenue spéciale pour le bricolage sans quoi vous ne pouvez bricoler ? N'importe quel tee-shirt, pantalon confortable ou short fera l'affaire. Privilégiez un soutien-gorge serré si vous prévoyez une activité intense pour ne pas abîmer votre poitrine ou optez exceptionnellement pour une activité plus douce mais tout aussi intense (marche nordique, stretching, pilates...) Investissez par la suite dans plusieurs brassières ou lavez-la juste après son utilisation et mettez-la à sécher sur un sèche-serviette dans la salle de bain pour qu'elle soit prêt à resservir dès le lendemain!

"J'ai un gros dossier à finir pour le boulot"

Vous avez un gros dossier à finir pour le boulot et vous y êtes déjà dessus depuis des heures. Vous sentez que vos idées s'éparpillent et que vous en avez marre. C'est le moment d'aller bouger!

- Si vous êtes bloqué(e) au bureau : sortez 30 minutes minimum au grand air et marchez à très bonne allure, hydratez-vous et faites des exercices de respiration profonde. Rapidement vos pensées et votre esprit vont s'échapper l'espace de quelques précieuses minutes. De retour à votre poste, vous aurez les idées plus claires et serez plus efficace.
- Si vous avez la possibilité de rentrer : rentrez à la maison et aller bouger. Profitez-en ensuite pour dîner et passer un peu de temps avec votre famille. Terminez ensuite votre dossier : vous serez plus efficace et votre sommeil sera davantage récupérateur, même si vous vous couchez tard, car vous aurez bougé et dîné à une heure décente

"Ça tombe mal, je pars chez ma copine pour un brunch"

Très bonne idée! Cela veut dire que nous sommes dans la matinée de samedi ou de dimanche et que vous allez avoir la possibilité de bouger toute l'après-midi avec votre copine après avoir brunché. Au programme: une belle promenade d'au moins 2 heures en papotant et refaisant le monde.



"J'ai 3 enfants, si vous croyez que j'ai le temps"

Si vous ne souhaitez pas sortir (voir 1ère excuse des enfants), expliquez aux plus grands que vous avez besoin d'un peu de temps pour vous pour faire du sport et qu'ils peuvent jouer tranquillement pendant ce moment. Décidez d'un jeu à faire tous ensemble juste après. Pour les plus petits, attendez l'heure de la sieste pour bouger dans le salon, quitte à fractionner votre séance en 2 si besoin (une le matin et une l'après-midi). Planifiez vos séances pour que certains jours d'autres personnes puissent prendre le relai : le papa peut rentrer plus tôt un soir dans la semaine, la nounou faire une demiheure de plus un jour, ou déculpabilisez de les laisser à la garderie un peu plus le temps que vous puissiez vous aussi avoir un peu de temps pour vous.

"J'ai mon ménage à faire"

Combinez les deux ! Faites votre ménage de manière intensive en enchaînant les allers-retours avec l'aspirateur, en réalisant des squats et fentes après chaque meuble dépoussiéré, en contractant abdominaux et fessiers jusqu'à la brûlure, en réalisant 30 secondes de gainage à chaque fois que vous aurez nettoyé une pièce... Laissez libre court à votre imagination !



"Demain, je ne peux pas, je dois emmener mon amie faire ses courses, elle est en panne de voiture"

Remerciez votre amie car grâce à elle et pendant qu'elle fait ses courses, vous allez pouvoir aller bouger! Convenez d'un horaire et d'une durée, partez la chercher en tenue de sport et laissez votre voiture sur le parking. Profitez-en pour aller marcher à allure vive ou bien convenez d'un supermarché près de votre salle de sport, même si cela lui fait changer un peu ses habitudes pour les courses.

"J'ai déjà fait du sport hier"

Les études sont formelles : il faut bouger quotidiennement ! Les personnes bougeant tous les jours ont de meilleurs résultats que les personnes ne bougeant qu'une à deux fois par semaine, même de manière intensive. De plus, les bénéfices liés à l'activité physique sont de courte durée. C'est pourquoi il faut bouger quotidiennement pour qu'ils persistent.

"J'ai déjà marché mes 10 000 pas pour la journée"

Bravo vous avez atteint votre objectif! Mais cet objectif n'est là que pour vous forcer à marcher au travail et dans votre quotidien pour lutter contre la sédentarité. Une fois le seuil de la sédentarité passé, c'est maintenant pour votre santé et votre ligne que vous devez bouger en privilégiant une activité cardiovasculaire qui va entretenir votre coeur, vos organes et vos muscles.



"Je travaille la nuit et le jour je me repose et m'occupe de la maison"

Comme pour les autres personnes, vous bénéficiez de journées de 24H, ni plus mais ni moins non plus ! Votre rythme est simplement inversé. À vous d'établir un planning en répartissant les heures de sommeil (environ 8H par jour), les temps de transport, de travail, les tâches quotidiennes... Au final, il vous restera 1H rien que pour vous !

"Je pars en déplacement et je dois faire mes valises"

Que vous partiez régulièrement ou rarement en déplacement, établissez une liste de ce que doit contenir votre valise avec tous les basiques et de manière détaillée : trousse de toilettes, pyjama, chargeur de téléphone... Une fois celle-ci établie, mettez-la au propre et conservez-la dans votre agenda professionnel par exemple ou simplement quelques jours à l'avance si vous partez plus rarement. Ainsi, dès que vous aurez besoin de partir, vous n'aurez pas à réfléchir à quoi emmener et boucler votre valise sera l'affaire de quelques minutes seulement le temps de réunion les objets de la liste. Ayez également le réflexe de systématiquement prévoir une tenue de sport ou, à défaut, au moins une paire de baskets pour bouger pendant votre déplacement.

"Il fait trop froid aujourd'hui. On verra demain?"

Du coup vous ne bougez que l'été ? Pratiquez la méthode de l'oignon en enfilant plusieurs couches de vêtements. Au fur et à mesure que vous vous réchauffez en bougeant vous pourrez les retirer sans risque d'attraper froid. La seule règle : bien s'échauffer et continuer de s'hydrater. Bouger lorsqu'il fait froid permet à votre corps de s'adapter plus rapidement aux températures hivernales par exemple, de conserver un bon métabolisme de base en luttant contre la sédentarité, de conserver un bon système immunitaire mais également de respirer au grand air, l'air intérieur étant trop chauffé et pas suffisamment renouvelé.

"Faire du sport coûte trop cher" #2

Une fois que vous avez choisi une ou plusieurs activités qui vous plaisent, vous pouvez progressivement vous équiper grâce à ce que j'appelle les bonnes occasions : matériel de seconde main, videgrenier, soldes, matériel prêté par des amis, troc... Mais pensez également à dire ce qui vous ferait plaisir pour Noël, anniversaire et autre jolie occasion. Un nouveau legging de sport vous fera peut-être davantage plaisir qu'un bouquet de fleurs surtout si vous l'utilisez chaque semaine!

"Je suis débordé(e)"

J'aime souvent aborder mes séances de coaching avec de nouveaux angles de vue. Par exemple "Je suis débordé(e)" peut être transformé en "Je suis mal organisé(e)". La solution apparaît ainsi plus clairement. Dans ce cas présent, il faut réorganiser ses journées. À la méthode des heures et agenda, planifiez vos journées avec les courses, les impératifs, le travail, les enfants... jusqu'à ce que vous trouviez au moins 30 à 60 minutes pour vous pour bouger. Réorganiser, c'est aussi passer par une phase d'apprentissage pour prioriser, déléguer, se déconnecter... que je mets à l'honneur dans mon Système Feel Good®.

Combiner le Système Feel Good® avec votre projet minceur, c'est vraiment vous donner les moyens de réussir, là où le stress a eu raison de votre motivation les premières fois. Personne d'autre ne pourra mieux prendre soin de vous que... vous ! Je vous propose 30 techniques sous forme de mise en situation, d'exercices et d'actions immédiates pour ne plus vous sentir constamment fatigués et oppressés !

À RETROUVER SUR LA BOUTIQUE

LEBOOTCAMP.COM



"Je ne suis pas motivée"

Il est possible qu'au départ vous ayez du mal à démarrer, surtout si vous reprenez l'activité physique après une longue période d'arrêt. Si vous reportez sans arrêt, faites appel à une "gym buddy" (copine de gym en anglais). Trouvez dans votre entourage une personne qui souhaite faire du sport et définissez ensemble les jours, horaires et durée des séances. Faites le pacte que si nous n'avez pas envie de bouger, elle doit vous convaincre et vice-versa. Ainsi, vous vous soutiendrez mutuellement!

"J'ai mes règles #2 (bon ok, ça fait la 3ème fois ce mois-ci mais cette excuse marche bien)"

La plupart du temps pendant la période des règles, on se sent lourde et gonflée et par la même occasion démotivée! Au contraire, le fait de bouger va vous permettre de dynamiser votre organisme et de remettre un peu d'ordre notamment au niveau des intestins et de la rétention d'eau. Ce sentiment qui paraissait n'en plus finir va diminuer et en seulement quelques jours, le cap sera franchi. Vous vous retrouverez à nouveau "normale":)

"J'ai mal au ventre car j'ai trop mangé"

C'est certain qu'après un gros repas, vous n'allez pas joyeusement enchaîner les séries de crunch comme si de rien n'était ou sauter dans tous les sens au risque de régurgiter votre repas. Mais cependant, aller marcher à bon pas après le repas (la fameuse balade digestive) va vous permettre d'échapper à l'effet somnolence que les agapes auront sur votre digestion. Cette marche active permettra également de masser vos intestins et estomac pour booster la digestion et diminuer les sensations de mal-être.

"Je suis sortie hier soir, je suis cla-quée!"

Sortir et bouger va vous permettre de remettre les pendules de votre horloge biologique à l'heure. Sans compter que si vous avez enchaîné mojitos sur mojitos, transpirer vous aidera à éliminer les méfaits et les toxines liés à l'alcool. N'oubliez pas votre bouteille d'eau, l'alcool ayant un fort pouvoir déshydratant.

"Je crois que je couve quelque chose"

Le saviez-vous ? L'exercice physique permet de renforcer son système immunitaire. Donc si vous pensez couver quelque chose et ne pas attendre qu'il soit trop tard... Bougez :)

"Je suis allergique au sport"

Modifiez votre pensée! Là où vous voyez du sport, et donc une contrainte, essayez de voir autrement pour penser différent et surtout pour penser positif. Par exemple: "Je ne fais pas de la marche active, mais j'apprends à mieux connaître mon quartier/ville". Si le sport pour le sport ne vous dit rien qui vaille, optez pour une activité plus ludique et davantage fun, pendant laquelle nous n'aurez pas l'impression de faire du sport. Orientez-vous pas exemple pour de l'escalade, de la zumba, de la salsa ou encore du paddle.



"Le sport c'est trop dur, je vais me blesser"

On ne devient pas du jour au lendemain professionnelle de la grasse mat' à médaillée des Jeux Olympiques. Ce qui compte vraiment, c'est de respecter votre rythme. Apprenez dans un premier temps à bien vous échauffer et à bien vous étirer. C'est tout aussi important que la séance en elle-même! Votre objectif dans un premier temps sera de maîtriser les mouvements et enchaînements plutôt que de viser la rapidité et la performance, qui viendront après coup.

"Je me trouve trop grosse dans ce jogging"

Bonne nouvelle! Vous venez de trouver votre source de motivation : tout faire pour que justement vous vous trouviez à votre avantage dans ce jogging qui va devenir votre vêtement de référence et votre allié motivation. Progressivement au fil des séances, vous serez moins serrée dedans ou encore il vous faudra même serrer un peu le cordon pour ne pas vous retrouver les fesses à l'air:)



"J'ai le temps avant mes prochaines vacances"

Et en général, ce sont les mêmes qui 1 semaine avant le départ cherchent de toute urgence un programme miracle pour perdre du-ventre-des-cuisses-des-hanches-et-aussi-un-peu-de-partout, l'épreuve du bikini ne s'étant pas aussi bien déroulée que prévu. Et si on bougeait toute l'année pour avoir un joli corps toute l'année et pas que sur la plage l'été ? N'oubliez pas qu'outre l'aspect silhouette, le sport est avant tout un allié santé!

"Je m'ennuie en cours de sport"

Si vous vous ennuyez, c'est ce que vous n'avez pas choisi la bonne activité, celle qui vous correspond. Le sport, c'est comme le travail. Il faut qu'il vous donne envie de vous lever et d'y aller le sourire aux lèvres. Essayez d'autres activités et trouvez celle qui vous passionnera davantage. Il se peut également que comme certaines personnes, il vous faille changer très régulièrement (tous les trimestres ou même tous les mois) pour tenir éloigner l'ennui et garder votre motivation au plus haut niveau.

"Il y a des gens trop bizarres à la salle"

Nous sommes tous et toutes la personne bizarre de quelqu'un d'autre :) Ignorez le regard des gens comme ils ignoreront le vôtre et concentrez-vous sur votre objectif et votre séance. À force de régularité, vous (vous et eux) ferez partie du décor et plus personne ne fera attention à personne. Venez avec une amie si nécessaire et si vraiment le lieu ne vous convient pas, changez pour une autre salle où l'atmosphère sera davantage en adéquation avec vos attentes.

"J'aime pas transpirer en groupe"

Prenez quelques minutes à la fin de votre prochain cours collectif pour observez les participants : les personnes sont certainement dégoulinante de sueur et avec les joues rouges. Vous font-elles hontes ou les trouvez-vous repoussantes ? Non ? Dites-vous qu'elles auront le même regard sur vous puisque vous êtes toutes là pour la même chose. Si cela n'est vraiment pas possible pour vous, alors rien ne vous empêche de vous entraîner en solo à votre rythme :)

"Il fait encore (ou déjà) nuit"

Pour la période hivernale, modifiez votre emploi du temps ou votre organisation si vous ne souhaitez pas opter pour la solution frontale + gilet ou bandes réfléchissantes. Vous pourrez ainsi commencer plus tôt votre journée au travail et finir lorsque le soleil n'est pas encore couché. Ou bien allonger un peu votre pause déjeuner pour y caser de l'activité physique. Bon nombre de salles de sport proposent également des abonnements au mois uniquement et sans engagement. Idéal pour switcher de routine l'hiver au chaud, au sec et avec de la lumière!



"Il parait que le sport ne fait pas maigrir de toute manière"

L'activité physique a plusieurs conséquences. Dans un premier temps, celle-ci va vous permettre de brûler des calories et donc de la graisse, vous permettant ainsi que perdre vos premiers kilos. Puis, en vous entrainant, vous allez ensuite renforcer vos muscles. Le muscle pesant deux fois plus lourd que la graisse, il est possible que vous repreniez le poids perdu ou que votre poids reste stable par la suite. C'est un procédé tout à fait normal! Mais vos muscles étant renforcés, ils demanderont davantage d'énergie et votre métabolisme augmentera. Vous brûlerez alors davantage d'énergie au repos et la perte de poids reprendra. Tout n'est qu'une question de régularité et de patience!

"C'est surfait le sport"

Le sport permet de : se relaxer, booster votre moral, perdre du poids, renforcer votre immunité, entretenir les fonctions sexuelles, améliorer le transit intestinal, accroître le capital osseux, améliorer la respiration, réguler la tension, vieillir en bonne santé, lutter contre tout un panel de maladies... Alors certes, certaines disciplines seront toujours plus hype que d'autres, on essayera toujours de vous vendre les derniers mérites de telle ou telle méthode, les influenceurs et influenceuses seront toujours là avec leurs vidéos et photos de rêve, il y aura toujours des salles de sport plus branchées que d'autres, des évènements sportifs qui deviendront des "place to be"... Mais franchement, les bénéfices ne vous font-ils pas envie ?

"Trop fatiguée pour faire du sport"

Si votre objectif est de vous remettre au sport mais que pour le moment vous êtes fatiguée voire épuisée, choisissez dans un premier temps un objectif plus réaliste et davantage accessible. Ce qui compte vraiment, c'est que vous preniez l'habitude de vous réserver un créneau quotidien dans votre agenda pour vous. Et pas question de le zapper sous prétexte que ce n'est pas vraiment du sport. Au départ cela peut être de la motivation, du yoga, de la natation douce, des auto-massages drainants, de la gym douce, de la ballade... qui se transformeront en activité plus sportive par la suite.

"J'ai des complexes"

Vous n'aimez pas votre corps comme à peu près 9 femmes sur 10. Mais justement si vous ne bougez pas à cause de ces complexes, comment réussir à les gommer voire les faire disparaître totalement ? C'est un cercle vicieux que vous allez devoir casser à un moment donné. Cela peut commencer avec l'alimentation qui va vous permettre de perdre du poids, mais il faudra dans tous les cas passer par la case sport pour vraiment sculpter votre silhouette, prendre soin de votre santé et vous assurer que les kilos perdus ne reviennent jamais.



La meilleure manière de retrouver son poids idéal est une alimentation, saine, naturelle, équilibrée et sans privations ! Apprenez à équilibrer vos menus et à cuisiner des recettes gourmandes grâce au coaching minceur LeBootCamp.

sur www.LeBootCamp.com



"Ça me stresse de bouger avec d'autres personnes"

Peut-être êtes-vous fait(e) pour bouger en solo ? Certaines personnes adorent l'ambiance électrique des salles de sport et des cours de spinning musique à fond, collés les uns aux autres dans la quasi pénombre. D'autres préfèreront bouger seul en plein air au contact de la nature et de éléments. Chacun sa motivation et son inspiration, pourvu que vous respectiez ce qui fonctionne pour vous.

"Je ne suis pas assez souple"

Ajoutez cet objectif intermédiaire sur votre parcours. Si votre but final est de perdre du poids vous pouvez très bien rajouter des objectifs intermédiaires comme "gagner en souplesse" par exemple. Cela ne rallongera pas pour autant votre parcours et ne fera que renforcer votre motivation à chaque fois que vous aurez atteint et accompli un objectif intermédiaire. La route vers votre objectif final vous semblera également moins longue. Si votre objectif est long terme, c'est d'autant plus vital de trouver des intermédiaires et paliers.



"Ma copine s'est fait mal en faisant du sport"

Votre copine s'est fait mal : S'est-elle suffisamment échauffée ? Zappe-t-elle les étirements ? Son hydratation est-elle optimale ? Dort-elle suffisamment ? Était-elle bien équipée ? Quel est son historique médical ? Son alimentation est-elle plutôt inflammatoire ou anti-inflammatoire ? Autant de paramètres qui varient vraiment d'un individu à un autre et qui ne peuvent pas prédire que vous vous blesserez également comme elle. Discutez-en avec elle et apprenez de ses erreurs pour que cela soit bénéfique pour vous. Un mal comme un bien dit-on.

"Je suis génétiquement programmée pour être molle, rien ne marche sur moi!"

Une fibre musculaire est une fibre musculaire. Il n'y a pas génétiquement deux types de muscles : ceux des personnes toniques et ceux des personnes dites molles. Ce qui peut vous démotiver par contre c'est la graisse qui entoure vos muscles. Plus vous en avez et moins vous voyez les résultats sur vos muscles vu qu'ils sont cachés en dessous. Et pour éliminer la graisse il vous faut associer une alimentation saine, une combinaison d'exercices cardio et de renforcement musculaire (pour brûler et renforcer à la fois) ainsi que des habitudes de vie saine (sommeil, stress...). Si un de ces paramètres est manquants, c'est pour cela que vos efforts n'aboutissent pas. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il suffit de corriger pour inverser la tendance :)

"Je suis surbookée au boulot, je vais craquer"

Rome ne s'est pas faite en un jour mais il est possible de progressivement vous en sortir. Cela peut passer par des réunions de travail avec vos collègues ou votre boss pour réorganiser votre charge de travail ou la façon de travailler si la situation dure trop longtemps par exemple. Si c'est occasionnel, gardez vos baskets pour aller courir ou marcher à vive allure dès que vous en aurez l'opportunité. Pensez également aux exercices de la 25 ème heure (contraction des fessiers, des abdominaux, faire des pompes au mur et de la chaise invisible aux toilettes...) en attendant que la charge de travail redevienne normale. Et rentabilisez vos weekends en bougeant +++

"Je le ferai plus tard"

En termes plus honnêtes, plus tard = jamais. Stop à la procrastination ! Si vous repoussez sans cesse, c'est probablement que l'objectif que vous vous êtes fixé est trop ambitieux et qu'il vous nécessite trop d'énergie et de sacrifices dans un premier temps pour le mettre en place. Si bouger tous les jours vous semble irréalisable, procédez par étapes. Établissez un contrat écrit avec vous-même : décidez d'une date de démarrage (affichée en gros), d'une fréquence par semaine (par exemple 1 ou 2 fois par semaine pour débuter), de l'activité que vous ferez (pilates le mardi et natation le vendredi), des jours, des horaires (vous aurez au préalable organisé votre planning pour être sûre d'être disponible à ces créneaux) et préparez vos tenues la veille. Cochez sur votre contrat à chaque fois que vous avez réussi. Progressivement vous pourrez augmenter le nombre de séances.

"Je prends un jour de repos, heu, enfin, une semaine"

C'est le piège qui nous attend à chaque fois que l'on casse notre routine aussi bien huilée soit-elle. C'est pourquoi au retour de 3 semaines de vacances de farniente à la mer il est si difficile de se re-bouger le popotin. Si l'on souhaite un jour de repos, il vaut mieux l'inclure dès le début dans son contrat en décidant à l'avance quel sera le jour. Cela peut-être un jour où la charge de travail est toujours très élevée (parce que l'une des collègue est en repos par exemple) ou que l'on a vraiment (vraiment, vraiment) aucune solution avec les enfants ce jour-là. Le double avantage c'est que ça nous permet aussi de déculpabiliser de ne pas bouger. Profitez-en pour faire une machine de manière à ce que vos tenues soient prêtes pour le reste de la semaine.

"Pas de sport, ma priorité, c'est mes enfants"

Être une mère est l'un de nos plus beaux rôles dans la vie, mais vous êtes également une épouse et surtout une femme avant tout ! Vous existez en tant que personne, et même si vos enfants sont plus beaux et plus gentils du-monde-de-la-terre-entière, il n'en reste pas moins vrai que vous avez le droit et devez prendre soin de vous. Vos enfants (et votre mari) ne méritent-ils pas d'avoir une maman super canon, bien dans son corps et ses baskets ? Outre l'aspect physique, faire du sport c'est aussi prendre soin de sa santé. Et une maman en pleine santé, ça n'a vraiment pas de prix ! Enfin si 30 à 60 minutes par jour. Franchement ce n'est pas cher payé ;)



"Mes toilettes sont bouchés, j'attends le plombier"

Justement! Rentabilisez ce temps perdu à tourner en rond chez vous en maltraitant une énième fois cette maudite chasse d'eau en enfilant une tenue de sport et en bougeant sur votre tapis de gym: yoga, pilate, renforcement musculaire... Quitte à être enfermée chez vous autant que cela vous serve! Et puis on ne sait jamais, Mike Delfino de Wisteria Lane aura peut-être repris du service.

"Je n'ai pas de nounou, je dois garder mon poussin"

Selon l'âge de Poussinou d'amour, il est soit petit et en âge de faire 1 à 2 siestes par jour (ce qui vous laisse environ 2 heures minimum pour bouger par jour), soit en âge de jouer seul dans sa chambre, porte ouverte pendant 30 à 60 minutes pendant que vous bougez dans le salon, soit en âge de tout bonnement participer avec vous. Mettez-lui un tapis à côté de vous et expliquez-lui qu'il doit suivre les consignes de la personne sur la vidéo et faire comme vous. Cela commence aussi comme ça, l'initiation à de bonnes habitudes de vie pour plus tard :)



"Mon petit-ami est jaloux de mon prof de sport"

Qu'il vienne donc constater de ses propres yeux qu'un cours de sport... reste un cours de sport ! Embarquez-le avec vous et transpirez ensemble. Vous ne ferez que renforcer votre complicité en pratiquant une activité sportive ensemble. Dans tous les cas, il verra qu'il n'y a rien à craindre (à moins que vous ne nous ayez pas tout dit :) et il vous laissera tranquille après avoir transpiré avec vous pendant quelques séances. Et s'il y prend goût, tant mieux ! il deviendra votre gym buddy en cas de panne de motivation. Tout bénéf!

"Je me suis faite plaquer, je suis trop déprimée pour bouger"

N'avez-vous pas envie telle Bridget Jones, de prendre votre revanche sur votre ex ? Qu'il vous voit à ce point transformée et épanouie ? Nous si ! Transformez votre colère, votre tristesse, votre haine... en énergie positive pour déplacer des montagnes. Et s'il vous en reste encore à foison, pourquoi ne pas accomplir en plus un projet personnel qui vous tient à coeur ?

"Je suis toujours en voyage, pas le temps de bouger"

Qui dit voyage, dit forcément moyen de transport. Et pour voyager également beaucoup, je trouve toujours le moyen de caser des séances de sport. Que ce soit dans l'avion, dans le train ou dans une salle d'embarquement, vous avez toujours la possibilité de caser des exercices: gainage, pompes au mur, chaise invisible, contraction des fessiers, prières hindoues, tonification des adducteurs, renforcement des mollets... Cela vous permet également de passer le temps, de lutter contre les postures statiques trop longues et d'arriver fraîche et tonique! Pensez à toujours caser une tenue de sport et une paire de baskets dans votre valise.

"Je me suis faite masser hier et je veux rester zen encore un peu"

Vous êtes sur votre petit nuage et vous avez envie d'y rester. Je vous comprends! Jouez les prolongations en troquant votre séance de fitness traditionnelle contre une séance douce mais intense pour vos muscles: yoga, stretching, pilates, marche active dans la nature... Rappelez-vous que votre organisme sécrète des endorphines, la molécule du bonheur, lorsque vous bougez. Sérénité et bien-être, la recette du bonheur:)

"J'ai peur de faire des hypoglycémies quand je fais du sport"

À moins de souffrir d'une pathologie particulière comme le diabète, votre corps est génétiquement programmé pour bouger intensément. D'ailleurs, cela lui est même bénéfique. Cela lui permet d'utiliser le glucose que vous avez en permanence dans le sang, mais aussi d'entamer les réserves de sucre (sous forme de glycogène) présentes dans le foie. Lors des prochains repas, ces réserves pourront se reformer. Si vous ne les utilisez pas, que vous ne bougez pas et que vous mangez riche en glucides, l'excédent de glucose devra être stocké ailleurs que dans votre sang et votre foie. C'est-à-dire dans vos cellules sous forme de gras.

"Préparer les bagages avec 2 filles surexcitées ça compte non ?"

Rappelez-vous de toujours utiliser l'astuce de la liste pour vos déplacements qu'ils soient réguliers ou ponctuels. Vous n'apprenez en général pas la veille au soir que vous partez pour plusieurs jours. Vous avez également la possibilité de préparer les valises à un moment qui n'est pas propice pour faire du sport comme le soir par exemple. Vous vous coucherez sereine, votre devoir bien accompli. Il vous restera également le lendemain pour finaliser ce que vous n'avez pas pu mettre dedans parce que vous vous en serviez encore. Cela vous laissera tout le champs libre pour aller bouger avec les 2 surexcitées et les apaiser avant le grand départ. Le stress n'étant bon ni pour vous, ni pour elles.

"Faire du shopping et du sport c'est pareil vu que je marche"

Qui ne s'est jamais senti éreinté après une journée shopping ? Malheureusement cette fatigue n'est pas salvatrice pour l'organisme : on piétine, on ne se tient pas droite voir carrément toute tordue lorsque l'on poireaute dans la file d'attente des cabines d'essayage, on fait une pause thé gourmand (bim le sucre !), on est stressé par le monde, l'éclairage et le bruit ambiant. La solution ? Commencez votre séance shopping par une grand marche active. Garez-vous plus loin et marchez en agrandissant la boucle pour marcher activement au moins 30 minutes avant votre shopping. Emmenez avec vous un petit paquet de lingettes pour vous rafraîchir aux toilette avant votre lèche-vitrine.

"Je dois aller au ciné avec une copine ce soir. On a nos habitudes, tous les mardis, c'est ciné!"

Plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous avez la possibilité de troquer le ciné avec votre amie pour un cours de sport fun qui change vraiment et qui ne vous donnera pas l'impression d'être contrainte de faire du sport (du pole dance par exemple). Changez tous les mois pour garder l'impression de nouveauté. Alternez sinon une semaine sur deux ciné et cours de sport. Bougez avant d'aller au cinéma ou juste après pour éliminer le pot de popcorn.



"J'ai faim"

Justement! Bougez va vour permettre de vous faire penser à autre chose, de vous occuper et de réguler les hormones de votre organisme. Une fois votre séance terminée et comme vous vous serez bien hydratée tout au long de celle-ci votre fringale passagère ne sera plus qu'un lointain souvenir. L'activité physique est une précieuse alliée contre la fausse faim, celle qui vous pousse à ouvrir tous les placards en quête d'une douceur.

"J'ai déjà marché 4000 pas aujourd'hui, comme j'ai fait un peu de ménage ça doit suffire"

Pour considérer qu'une journée est active, c'est au moins 10 000 pas que vous devriez effectuer par jour. Bien sûr, ce chiffre reste une moyenne que l'on atteint presque ou que l'on dépasse en fonction de nos journées. Mais 4000 pas ce n'est même pas la moitié! Une fois que vous avez lutter contre la sédentarité grâce à l'indicateur des 10000 pas, si vous voulez perdre du poids et être en meilleure santé, il faut bouger maintenant pour faire pomper votre coeur. Alors on se relève et zou c'est parti pour une séance de HIIT!

"Ça ne sert à rien, sur moi rien ne marche"

Donnez vous du temps. N'êtes-vous pas trop impatiente d'avoir des résultats ? Si votre corps n'est pas là au bout de 2 semaines, c'est tout à fait normal ! Vos kilos ne se sont pas installés en un claquement de doigts. C'est donc normal que le chemin pour repartir soit lent également. N'abandonnez pas la méthode que vous avez choisie et continuez. C'est votre régularité et votre persévérance qui donnera des résultats, grammes par grammes pour éliminer la masse graisseuse.



/lebootcamp

NOUVELLES FONCTIONNALITÉS @valerieorsoni

ALLER SUR LEBOOTCAMP.FR



- Un coaching + connecté
- Un suivi 100% humain et personnalisé
 - 100% des menus & recettes revus