

THE

# FITNESS MINDSET



# Modalités et conditions

## AVIS LÉGAL

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse ni ne déclare à aucun moment que le contenu de ce rapport est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Bien que tous les efforts aient été faits pour vérifier les informations fournies dans cette publication, l'éditeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité. Toute atteinte à des personnes, peuples ou organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Dans les livres de conseils pratiques, comme pour toute autre chose dans la vie, il n'y a pas de garantie de revenus. Les lecteurs sont invités à répondre en fonction de leur propre jugement sur leur situation individuelle et à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseils juridiques, commerciaux, comptables ou financiers. Il est conseillé à tous les lecteurs de faire appel aux services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptable et financier.

Nous vous encourageons à imprimer ce livre pour en faciliter la lecture.

# Table des matières

Avant-propos

**Chapitre 1 :**

*Intro*

**Chapitre 2 :**

*L'état de santé des gens de nos jours*

**Chapitre 3 :**

*Qu'est-ce que la vraie forme physique ?*

**Chapitre 4 :**

*Qu'est-ce que l'état d'esprit de la forme physique autonome ?*

**Chapitre 5 :**

*Idées traditionnelles de remise en forme contre idées du Nouvel Âge*

**Chapitre 6 :**

*Que signifie pour vous l'autonomisation en matière de fitness ?*

**Chapitre 7 :**

*Pourquoi adopter l'état d'esprit de l'autonomisation pour la forme physique*

**Chapitre 8 :**

*Conseils pour devenir autonome en matière de fitness*

**Chapitre 9 :**

*Le bon et le mauvais de l'état d'esprit d'autonomisation pour le fitness*

**Chapitre 10 :**

*Conclusion*

# **Avant-propos**

En matière de fitness, vous n'avez pas besoin d'être un coureur ou d'aspirer à devenir un athlète pour commencer à améliorer votre condition physique générale. Si vous voulez être en bonne forme physique, vous devez faire preuve d'une détermination totale et vous concentrer sur ce que vous voulez atteindre pour réussir. Obtenez toutes les informations dont vous avez besoin ici.

## ***L'état d'esprit du fitness***

# Chapitre 1 :

## *Les bases du fitness*

---

### **Synopsis**

Avec les taux alarmants de maladies qui touchent les gens de nos jours, il est important pour les gens d'envisager d'améliorer leur forme physique.

Malheureusement, avec la grande variété d'aliments qui entourent le marché actuellement, il peut être difficile pour certains d'éviter ou de négliger leurs envies de manger leurs aliments préférés.

Cependant, ce qu'ils ne savent pas, c'est que tous les aliments ne sont pas sains pour améliorer la condition physique. Certains d'entre eux peuvent entraîner des risques pour la santé, ce qui n'est pas une bonne chose, surtout si vous souhaitez être en bonne forme physique. C'est pourquoi il est sage pour chacun de choisir des aliments sains avec discernement.

## **L'essentiel**

Si vous avez décidé de faire de l'exercice pour améliorer votre condition physique, félicitations ! C'est parce que l'amélioration de votre condition physique est l'étape la plus importante qui vous mènera au "nouveau" vous ! Maintenant, la seule chose que vous devez faire est de suivre votre plan et d'apprendre les bases du fitness.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles certaines personnes décident d'intégrer la forme physique dans leur vie. Que vous souhaitiez perdre du poids, gagner en taille ou améliorer votre bien-être, l'amélioration de votre condition physique peut être la clé d'une vie plus saine.

Les principes de base du fitness consistent à améliorer votre alimentation et à faire des exercices. Pour réussir à améliorer votre condition physique, vous devez fournir un effort et un engagement à 100 %. Lorsque vous pensez à la forme physique, il est essentiel que vous ayez une vue d'ensemble.

Il faut savoir que la forme physique n'est pas seulement une question d'endurance, de force ou de taux de graisse, mais aussi la combinaison de ces facteurs. Vous pouvez être fort, mais ne pas avoir d'endurance. Vous pouvez avoir de l'endurance, mais être moins souple.

En matière de fitness, il faut viser l'équilibre. Un bon fitness se compose de cinq éléments. La maîtrise de ces composantes vous apportera des avantages à long terme et une valeur ajoutée à votre bien-être général et à votre condition physique. Ces composantes sont les suivantes :

- Endurance aérobie - les activités répétitives ou rythmiques imposent une demande accrue d'oxygène à vos systèmes corporels, vos poumons et votre cœur. De grands groupes de muscles peuvent être sollicités dans diverses activités, notamment le vélo, le jogging ou la marche. L'objectif de cette composante est d'entraîner les autres muscles et le cœur à utiliser efficacement l'oxygène, ce qui permet de poursuivre l'exercice pendant une longue période.
- Force musculaire - C'est la capacité des muscles de votre corps à produire une énorme quantité de force pour utiliser l'énergie anaérobie. Cette énergie produit une explosion d'énergie à court terme et ne nécessite pas d'oxygène. L'énergie anaérobie vient après que les glucides aient été brûlés, ce qui est nécessaire pour reconstituer le système.
- Endurance musculaire - C'est la mesure de la capacité de vos muscles à générer de la force de manière répétitive pour maintenir l'activité. Il s'agit de l'utilisation des forces brutes. Lorsqu'on la compare à d'autres composantes, elle combine l'énergie anaérobie et aérobie.
- Souplesse - C'est la capacité d'une personne à s'étirer. Vous pouvez augmenter votre flexibilité en étirant les fibres élastiques au-delà de leurs limites et en maintenant les muscles étirés pendant plusieurs instants. Vos fibres s'adapteront à leurs nouvelles limites. Avec une meilleure souplesse, le risque de se blesser diminue lorsque vous faites de l'exercice et que vous augmentez vos performances. Le yoga et la natation sont quelques-uns des exercices qui nécessitent une plus grande souplesse.



- Composition corporelle - Elle vous indique le pourcentage d'os, de muscles et de graisses dans votre corps. Ces pourcentages vous donneront une

sur votre forme et votre santé en fonction de votre santé, de votre âge et de votre poids. La graisse et le poids sont utilisés ensemble la plupart du temps, mais la vérité est qu'ils ne sont pas interchangeables. Si vous êtes en surpoids, cela n'implique pas l'obésité. En fait, il y a beaucoup de personnes en bonne forme physique qui sont en surpoids parce qu'elles ont pris des muscles. Mais, si vous êtes trop gros, vous présentez des risques pour la santé qui peuvent aller jusqu'à l'hypertension, le diabète et les maladies cardiaques.

# Chapitre 2 :

## *L'état de santé des gens de nos jours*

---

### **Synopsis**

D'après les déclarations des experts, la forme physique reflète la force musculaire, la composition corporelle et l'endurance cardio-respiratoire d'une personne.

Parmi les facteurs qui contribuent au bien-être physique d'une personne, on peut citer la gestion du poids corporel, le fait d'éviter les aliments malsains et une bonne alimentation. Malheureusement, on constate un taux alarmant d'augmentation des risques pour la santé, qui entraîne également une baisse de la condition physique générale d'une personne.

Il existe plusieurs facteurs qui réduisent la forme physique d'une personne. Ces facteurs sont les suivants :

## **Ces jours-ci**

### **Influence**

On dit que la forme physique est influencée par vos propres actions. Chaque personne a le pouvoir de changer le niveau de sa condition physique générale en mettant en œuvre des changements et en menant une vie saine et heureuse. Le niveau de forme physique diffère d'une personne à l'autre, car il dépend de la génétique et de l'engagement de chacun. Les activités physiques peuvent vous aider de diverses manières, notamment en vous aidant à éviter certaines maladies, l'obésité et d'autres problèmes de santé.

### **Changez votre routine**

Lorsque l'on fait de l'exercice, il est toujours essentiel d'apporter quelques changements à sa routine. Le corps a besoin d'évoluer. En effet, si votre corps est habitué à votre routine quotidienne, il en résultera des problèmes qui pourraient affecter votre forme physique. Notez que la modification de votre routine quotidienne peut être la clé de votre réussite. Par exemple, si vous faites de l'haltérophilie de manière répétitive, il sera beaucoup plus facile pour votre corps de le faire. Cependant, si vous ajoutez une petite touche à vos exercices quotidiens, vous améliorerez sûrement votre condition physique.

Si vous faites des exercices pour améliorer votre cardio, ne vous contentez pas d'un seul type d'exercices cardio. Alternez-les chaque semaine et essayez d'autres exercices qui peuvent contribuer à votre

entraînement cardio. Avec cette

stratégie, vous ne pourrez pas seulement améliorer votre forme physique, mais aussi votre cardio.

## **Nutrition**

Certaines personnes ne réalisent pas que manger des aliments sains peut faire une énorme différence dans l'amélioration de votre condition physique. Que vous aspiriez à devenir un coureur ou que vous souhaitiez simplement perdre du poids, choisir des aliments sains et appropriés vous aidera à apporter des changements à votre santé. Si vous souhaitez perdre du poids, la meilleure façon d'atteindre vos objectifs est de contrôler vos habitudes alimentaires. L'ajout de légumes, de céréales et de fruits est la meilleure solution pour vous. Envisager des repas plus petits vous permettra également d'obtenir des résultats à long terme.

Si vous vous entraînez en vue d'une course, il est impératif de trouver la bonne façon d'alimenter votre corps. Vous devez consommer la meilleure quantité de glucides et de protéines pour obtenir des résultats optimaux. L'apport de ces minéraux à votre corps vous donnera plus d'endurance pour le jour de la course.

## **Eau**

Selon un organisme de santé particulier, le poids d'une personne est constitué de soixante pour cent d'eau. Comme le corps d'une personne dépend de l'eau, vous devez boire une quantité suffisante d'eau pour maintenir le niveau de vos fluides corporels, même si vous

avez fait diverses activités. Boire une quantité suffisante d'eau peut également vous aider à éviter la déshydratation, qui peut vous faire sentir fatigué car vous n'avez pas de réserves d'eau.

beaucoup d'énergie à consommer. L'eau peut vous aider à éliminer les toxines de votre corps et transporte les nutriments vers chacune de vos cellules.

## **Stress**

Le stress a de nombreux effets sur le corps. Il peut provoquer des douleurs et des courbatures dues à la tension des muscles. Le stress peut également affecter votre peau. Les hommes peuvent souffrir de divers problèmes sexuels tandis que les femmes peuvent avoir un cycle menstruel douloureux. Les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle peuvent également être dues au stress. Si vous subissez trop de stress, vous risquez de ne pas atteindre tous vos objectifs en matière de fitness.

## **Alcool et drogues**

La consommation de différentes drogues récréatives peut endommager les cellules du cerveau. Il faut savoir que le corps de chaque personne perd sa résistance à plusieurs maladies et peut causer des problèmes de coordination. L'alcool, quant à lui, peut endommager le cœur, le foie et le pancréas. Cela peut également entraîner une augmentation des risques pour la santé et de l'hypertension artérielle. Les deux peuvent également affecter l'humeur, la mémoire et la coordination du corps.

.



# Chapitre 3 :

## *Qu'est-ce que la vraie forme physique ?*

---

### **Synopsis**

La forme physique signifie différentes choses. Il peut s'agir d'être capable d'effectuer diverses activités physiques ou d'avoir la bonne quantité de force et d'énergie. Elle peut également être liée à la santé. Lorsque vous êtes en forme, votre santé s'améliore.

Il n'est pas nécessaire de devenir un athlète pour être en forme. Les athlètes doivent atteindre un haut niveau de forme physique, et les gens ordinaires n'ont qu'à marcher pendant quelques heures ou faire plusieurs exercices pour atteindre le bon niveau de forme.

Même si vous avez un emploi du temps chargé, vous pouvez avoir la chance d'être en bonne forme physique. La seule chose que vous devez savoir est ce qu'est la forme physique et comment vous pouvez devenir l'une des personnes en bonne forme physique.

## **Qu'est-ce que c'est ?**

La condition physique a été définie comme l'ensemble des attributs que les personnes atteignent ou possèdent pour pratiquer les différentes activités physiques. Mais il faut savoir que quelle que soit l'activité physique que vous pratiquez, elle ne définit pas le niveau de votre condition physique. Il existe plusieurs composantes de la condition physique que vous devez connaître. Ces composantes vous aideront à mesurer votre niveau de forme physique.

Il est important d'évaluer votre niveau de forme physique. Les composantes suivantes de la forme physique peuvent vous être d'une grande aide :

### **Endurance cardio-respiratoire**

L'endurance cardio-respiratoire est la capacité des systèmes respiratoire et circulatoire d'une personne à générer suffisamment d'énergie pour vous permettre d'accomplir toutes vos activités physiques. Pour améliorer l'endurance cardiorespiratoire, vous devez maintenir votre cœur à un niveau sûr qui vous soutiendra pendant que vous marchez, courez, nagez, faites du vélo, etc. L'activité que vous préférez n'a pas besoin d'être difficile pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire. Si possible, commencez lentement, puis passez progressivement à la phase la plus intense.

### **La force musculaire**

La force musculaire est la capacité des muscles d'une personne à exercer une force pendant les activités physiques. La clé pour rendre vos muscles plus

plus fort, c'est en pratiquant certaines activités qui vous permettront de renforcer votre résistance. Si vous voulez gagner en muscles et augmenter votre force musculaire, essayez de faire de l'exercice en soulevant des poids ou prenez rapidement les escaliers.

### **Endurance musculaire**

Il s'agit de la capacité des muscles du corps à poursuivre leur activité sans se fatiguer. Pour améliorer votre endurance musculaire, essayez de danser, de marcher, de faire du vélo ou du jogging.

### **Composition corporelle**

La composition corporelle fait référence à la graisse, aux os, aux muscles et à certaines parties du corps. Le poids total du corps d'une personne peut ne pas changer facilement avec le temps. Mais le pèse-personne ne permet pas d'évaluer la part de votre poids corporel constituée de graisses et de masse maigre. C'est la raison pour laquelle il est essentiel pour vous d'envisager de gérer votre poids.

### **Flexibilité**

On dit que la flexibilité est l'amplitude du mouvement autour des articulations. Si vous êtes souple, vous pouvez éviter les blessures. Si vous voulez améliorer votre souplesse, vous devez essayer des activités qui mettent vos muscles à l'épreuve. Les programmes d'étirement de base et la natation sont les meilleures options que vous pouvez envisager.

# Chapitre 4 :

## *Qu'est-ce que l'état d'esprit de la forme physique autonome ?*

---

### Synopsis

Ces dernières années, le secteur du fitness a connu une évolution rapide. Des salles de sport de haute technologie ont été créées et presque tout a changé. Cependant, même si beaucoup de choses ont changé radicalement dans le secteur du fitness, vous devez garder à l'esprit que la clé pour atteindre tous vos objectifs de fitness reste dans votre esprit. Pour cette raison, vous avez besoin d'un état d'esprit de remise en forme autonome. Mais qu'est-ce qu'un état d'esprit de remise en forme autonome ?

L'état d'esprit pour une bonne forme physique consiste à avoir le bon état d'esprit pour réaliser ce que vous voulez pour augmenter le niveau de votre forme physique. À l'heure actuelle, il est facile de dire que vous pouvez atteindre tous vos objectifs. Mais, une fois que vous avez commencé à agir, il ne vous est jamais difficile d'abandonner que de rester sur la bonne voie. Certaines personnes veulent être en bonne santé et en forme. Mais le problème est qu'elles veulent y arriver du jour au lendemain, ce qui est impossible à réaliser car cela demande du temps et des efforts. Il n'existe pas de solution rapide pour se mettre en forme. Vous devez commencer par avoir le bon état d'esprit.

Plusieurs facteurs influencent l'état d'esprit d'une personne et en voici

quelques-uns :

## L'état d'esprit

- **Motivation** - Si vous manquez de motivation, vous risquez de ne pas pouvoir atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Si le niveau de votre motivation était élevé au tout début, vous devez le maintenir une fois que vous avez commencé à travailler dur. La raison en est que si votre niveau de motivation diminue, vous échouerez et vous n'obtiendrez pas ce que vous voulez pour améliorer votre forme physique. Cherchez donc le meilleur moyen de réaffirmer votre motivation.
- **Éliminez la peur** - Avoir peur de ne pas pouvoir réussir peut réduire votre confiance. Accepter la négativité en soi peut ne pas être d'une grande aide car cela peut simplement vous conduire sur le mauvais chemin, à savoir l'échec. Par conséquent, si vous voulez atteindre tous vos objectifs de remise en forme, vous devez arrêter de vous comparer aux autres, car vous pouvez faire mieux qu'eux.
- **C'est plus qu'un simple cardio** - Lorsque vous vous entraînez pour améliorer votre condition physique, il n'est jamais facile de surmonter les problèmes que vous rencontrez. Mais cela ne signifie pas que vous devez abandonner. Plutôt que d'abandonner, trouvez des solutions qui vous conviennent. Essayez de créer des améliorations en adaptant les changements à votre style de vie. Surveillez votre

consommation d'eau, votre alimentation, le temps passé, vos mensurations et vos heures de sommeil. Ces éléments



ne sont peut-être pas importants pour vous, mais ils jouent un rôle énorme dans l'amélioration de votre condition physique. Cela vous donnera également le meilleur état d'esprit pour atteindre vos objectifs de remise en forme. Votre confiance en vous s'en trouvera également renforcée.

- **Recherchez un partenaire ou un groupe d'entraînement** - Certaines personnes veulent avoir quelqu'un sur qui elles peuvent compter lorsqu'elles s'entraînent. C'est parce que cela les motive. Si vous êtes l'une de ces personnes, il est sage de chercher un partenaire d'entraînement ou un groupe de passionnés de fitness. Cela vous aidera à éviter la négativité et vous aurez toujours plaisir à vous entraîner car l'ambiance est bonne.
- **Suivre et surveiller les progrès** - Suivre et surveiller les progrès dans tous les domaines de la forme et de la santé vous permettra toujours de rester au top. Cela renforcera également votre confiance et votre détermination. Il peut donc être utile de tenir un journal de vos progrès quotidiens.

Il est facile d'abandonner, surtout si vous n'avez vu aucun résultat de votre dur labeur. Si vous êtes confronté à des obstacles lors de l'amélioration de votre condition physique, vous devez chercher la meilleure façon de faire face à ces obstacles avec courage, car c'est ce que signifie l'état d'esprit de la condition physique autonome.

# Chapitre 5 :

## *Idées traditionnelles de remise en forme contre idées du Nouvel Âge*

---

### **Synopsis**

Avec les progrès de la technologie d'aujourd'hui, il n'est pas étonnant qu'elle ait également changé le secteur du fitness. Son impact a apporté de bonnes et de mauvaises choses au fitness et à la façon dont les gens cherchent à améliorer leur niveau de forme. Cependant, même s'il existe actuellement de nouvelles idées en matière de fitness, certains pensent toujours que les idées traditionnelles sont bien meilleures. Alors, qu'est-ce qui est le mieux entre les idées traditionnelles de fitness et les idées du nouvel âge ?

## Quoi de neuf

Les idées traditionnelles de remise en forme et celles de la nouvelle ère ont toutes des avantages et des inconvénients. En fonction de ses préférences, une personne peut choisir entre les idées disponibles sur le marché actuel. Quel que soit le choix que vous fassiez entre les idées traditionnelles de remise en forme et les idées du nouvel âge, les résultats dépendront toujours de la manière dont vous aurez travaillé dur pour améliorer votre condition physique.

Les idées traditionnelles en matière de fitness reposent sur l'utilisation des équipements de gym disponibles et sur une alimentation adéquate. Les idées du nouvel âge, au contraire, reposent sur l'utilisation des nouveaux concepts de nombreux experts en fitness en incorporant diverses approches, programmes, méthodes, etc. Les deux approches peuvent vous apporter des avantages et vous aider à améliorer votre condition physique.

Les temps nouveaux ont apporté des changements radicaux dans le secteur du fitness. Actuellement, pour permettre aux gens de se mettre en forme, il existe des suppléments qui peuvent être utilisés pendant l'entraînement ou pendant que vous suivez un programme particulier.

Ces compléments peuvent être organiques et artificiels. Ces types de compléments ont fait leurs preuves et sont efficaces. Cependant, si vous voulez réussir ce que vous voulez atteindre, vous devez considérer celui qui ne vous fera pas défaut et qui apportera des effets positifs sur votre corps.

Les suppléments organiques sont réputés être les meilleurs que vous pouvez envisager, en particulier si vous voulez renforcer votre forme physique de manière holistique.

Par rapport aux idées traditionnelles de remise en forme, les idées de la nouvelle ère ont ouvert les portes d'un large éventail d'options. Avec les concepts disponibles sur la façon d'améliorer sa condition physique, vous pouvez incorporer une combinaison des idées disponibles sur le marché aujourd'hui.

Vous pouvez toujours avoir n'importe quelle idée pour renforcer votre condition physique. Tant qu'elles vous permettront de rester sur la bonne voie et vous donneront des résultats à long terme, il n'y a pas lieu de s'inquiéter de ce que vous avez choisi.

Même s'il existe aujourd'hui de nouvelles idées en matière de fitness, les idées traditionnelles jouent toujours un rôle important dans l'amélioration de la condition physique, car elles servent de base aux idées de fitness modernes. Sans les idées de fitness traditionnelles, les idées de fitness de la nouvelle ère n'existeraient pas.

# Chapitre 6 :

## *Que signifie pour vous l'autonomisation en matière de fitness (Comment fixer des objectifs)*

---

### Synopsis

On dit toujours aux gens de voir grand. De viser l'or et d'atteindre les étoiles. Mais, lorsqu'il s'agit de fitness, vous devez apprendre une approche beaucoup plus calculée afin d'atteindre efficacement vos objectifs. L'autonomisation en matière de fitness implique de fixer des objectifs réalisables et très réalistes. Alors, comment pouvez-vous fixer vos objectifs de fitness ?

La voie du succès dans le domaine du fitness autonome n'est pas impossible à atteindre. La seule façon d'atteindre le succès est de commencer à fixer vos objectifs. Si vous ne savez pas comment fixer des objectifs, voici quelques-unes des meilleures façons de le faire :

## La vraie forme pour vous

- **Prenez votre temps** - Lorsque vous vous fixez des objectifs pour améliorer votre forme physique, vous n'avez pas besoin de vous précipiter. Vous pouvez toujours prendre votre temps car c'est vous qui décidez. Vous devez juste vous concentrer pour déterminer les objectifs que vous souhaitez pour votre forme physique.
- **Rendez vos objectifs spécifiques** - Certaines personnes pensent que les résolutions et les objectifs sont interchangeables. Mais la vérité est que les résolutions impliquent que vous décidez quelque chose alors que les objectifs sont des actions spécifiques que vous voulez entreprendre. Par exemple, la phrase "devenir sain" n'est pas spécifique. Il existe plusieurs façons pour vous de devenir en bonne santé. Il peut s'agir d'arrêter de fumer, de manger les bons aliments, de faire de l'exercice, etc. Si vous voulez un objectif spécifique, vous devez définir exactement ce que vous voulez vraiment faire pour renforcer votre forme physique.
- **Rendez vos objectifs mesurables** - Lorsque vous vous fixez des objectifs, vous devez savoir comment suivre vos progrès. Rendre cela concret ne vous aidera pas seulement à rester sur la bonne voie, mais aussi à vous motiver à franchir chaque étape de votre parcours.

- **Assurez-vous que vos objectifs sont réalisables** - Cela ne signifie pas que vous devez placer la barre très haut pour viser les étoiles. Cependant, il arrive que les gens se fixent des objectifs difficiles à atteindre, ce qui ne peut que les conduire au découragement et à l'échec. C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes abandonnent lorsqu'elles atteignent leurs objectifs. Ainsi, lorsque vous vous fixez des objectifs, veillez à ce qu'ils soient réalisables afin d'éviter tout ce qui pourrait vous pousser à abandonner.
- **Rendez vos objectifs plus réalistes** - Si vous n'êtes pas un coureur, courir un marathon est un exemple d'objectif irréaliste. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas en faire un. Mais, si vous voulez vous assurer que vos objectifs seront atteints, vous devez vous évaluer aujourd'hui pour les rendre plus réalistes.
- **Fixer un délai** - Fixer un délai peut également être utile. Si vous ne vous fixez pas d'échéance, vous ne serez pas motivé pour faire votre activité physique.

Fixer des objectifs de manière judicieuse peut faire la différence. Mais cela ne veut pas dire que vous n'allez pas connaître l'échec. Vous devez toujours faire des efforts pour réussir.



# Chapitre 7 :

## *Pourquoi adopter l'état d'esprit de l'autonomisation pour la forme physique*

---

### Synopsis

Les débuts sont toujours difficiles, mais si vous avez le bon état d'esprit pour le fitness, il n'y a aucune chance que vous n'atteigniez pas tous vos objectifs de fitness dans le temps imparti.

C'est la raison pour laquelle vous devez envisager de créer un état d'esprit qui vous servira de motivation pour atteindre vos objectifs. Alors, pourquoi devez-vous adopter le bon état d'esprit pour la remise en forme ?

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles un bon état d'esprit est important pour améliorer votre condition physique. De nombreuses personnes choisissent d'abandonner lorsqu'elles améliorent leur condition physique, car elles pensent que c'est le meilleur moyen de se débarrasser des obstacles qu'elles rencontrent. C'est vrai à un moment donné.

Mais ce qu'ils ne savent pas, c'est qu'en abandonnant, ils perdent leur confiance en eux pour essayer à nouveau et atteindre les étoiles.

## **Se responsabiliser**

Il est facile de commencer à atteindre ses objectifs de remise en forme, mais il est difficile de rester sur la bonne voie, surtout si vous devez faire face à des obstacles difficiles une fois que vous avez commencé à faire de l'exercice. Cependant, avec un état d'esprit favorable à la forme physique, vous pouvez dépasser vos limites. La raison en est que vous serez motivé, quelle que soit la difficulté du défi à relever.

Une autre raison pour laquelle vous devez adopter un état d'esprit d'autonomisation pour la forme physique est qu'il arrive que certains cherchent des solutions rapides pour améliorer leur niveau de forme. Ce n'est pas un problème de chercher une approche facile. Mais, pour que vous puissiez réussir, vous devez apprendre à la dure pour comprendre la signification réelle de l'autonomisation pour la remise en forme.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez prendre en compte lorsque vous adoptez un état d'esprit d'autonomisation pour le fitness. Tout d'abord, vous devez vous assurer que vous avez fixé des objectifs en utilisant votre propre approche. Vous pouvez également prendre en considération les différentes approches que vous pouvez utiliser pour définir un état d'esprit approprié pour la remise en forme.

Cependant, lorsque vous créez votre propre état d'esprit, vous devez prendre note de vos besoins ou préférences. Chaque personne a ses

propres besoins ou préférences, en particulier lorsqu'il s'agit d'améliorer sa condition physique. Si vous ne voulez pas échouer, vous devez commencer par créer le bon état d'esprit.

Deuxièmement, vous devez prendre des mesures pour atteindre vos objectifs. Vous ne réussirez jamais si vous ne commencez pas à agir pour atteindre vos objectifs. C'est la clé de la route du succès. Apprenez donc le meilleur moment pour prendre des mesures, car elles peuvent avoir de l'importance à long terme.

Il y a quelques raisons pour lesquelles vous devez adopter l'autonomisation sur votre état d'esprit pour la forme physique. Avec cela, vous ne serez pas en bonne santé. Mais aussi, vous aurez le pouvoir d'avoir une défense contre les maladies ou les affections qui peuvent réduire votre forme physique. Alors, pourquoi attendre le moment idéal ? Connaissez et comprenez les raisons de l'adoption d'un état d'esprit de responsabilisation pour la forme physique.

# Chapitre 8 :

## *Conseils pour devenir autonome en matière de fitness*

---

### **Synopsis**

L'une des choses les plus essentielles que vous puissiez faire pour votre forme physique est de pratiquer diverses activités physiques. Faire de l'exercice régulièrement peut réduire les risques pour la santé et améliorer votre état de santé général et votre condition physique. C'est la raison pour laquelle la prise en charge de la forme physique est vitale non seulement pour les athlètes, mais aussi pour ceux qui veulent éviter les maladies.

Il existe de nombreuses façons de se donner les moyens d'être en forme. Si vous voulez être en forme, vous pouvez envisager ce qui suit :

## **Bien faire les choses**

### **Exercice aérobique**

Les exercices tels que la natation, la marche, le vélo et le jogging peuvent vous aider à renforcer votre cœur, car ils vous permettront de pomper pendant une longue période. Les exercices d'aérobic peuvent également vous aider à gérer votre tension artérielle et vos niveaux d'énergie.

### **Entraînement en force**

L'entraînement en résistance ou en force peut vous aider à développer votre endurance, ce qui vous permettra de remplacer les graisses corporelles par une masse musculaire maigre qui encourage le corps à brûler plus efficacement les calories. Cet entraînement peut également vous aider à compenser les muscles que vous avez perdus en faisant des exercices comme les tractions et les pompes.

### **Fruits et légumes**

Une alimentation saine et équilibrée, comprenant beaucoup de légumes et de fruits, peut vous aider à promouvoir des niveaux élevés de forme physique car ils fournissent les nutriments et les minéraux les plus essentiels à l'organisme. Cependant, il faut savoir que tous les légumes et les fruits ne sont pas sains et nutritifs. C'est pourquoi vous devez les choisir judicieusement pour obtenir des résultats.

## **Étirements**

Dans un programme de fitness, l'un des éléments les plus essentiels est l'étirement. Les étirements peuvent aider votre corps à améliorer votre circulation. Les étirements peuvent également soulager le stress et assurer une meilleure posture.

## **Outlook**

Une alimentation saine et un exercice régulier peuvent vous aider à renforcer votre forme physique. Si vous tenez compte de vos objectifs personnels, vous obtiendrez sûrement des résultats à long terme. Mais, avant de commencer votre programme de remise en forme, vous devez d'abord consulter un expert pour connaître votre état de santé général.

# **Chapitre 9 :**

## ***Le bon et le mauvais de l'état d'esprit d'autonomisation pour le fitness***

---

### **Synopsis**

Bien qu'être en bonne forme physique signifie avoir un bon état de santé général, il y a aussi des avantages et des inconvénients que vous devez connaître sur l'autonomisation de la forme physique. Mais, même si le fitness a ses propres inconvénients, ses avantages l'emportent toujours sur ses inconvénients. C'est pourquoi il est important d'adopter un état d'esprit favorable au fitness.



# Le bon et le mauvais

## Les bons côtés de Empowerment Mindset for Fitness

Les avantages du fitness sont nombreux, surtout si vous avez intégré un état d'esprit de responsabilisation pour atteindre vos objectifs. Il s'agit notamment d'une plus grande force, d'une meilleure apparence, d'une énergie accrue, d'une meilleure santé, d'une humeur et d'une attitude plus positives et d'une meilleure santé. Voici quelques-uns des avantages du fitness :

1. *Réduction des risques pour la santé* - Les personnes en bonne forme physique peuvent lutter contre l'attaque de diverses maladies, y compris les maladies chroniques.
2. *Une meilleure santé* - Une bonne condition physique peut augmenter la force et la taille de votre cœur. Cela permettra à votre cœur de pomper plus de sang, qui deviendra plus efficace. Cela permet également de réduire la pression artérielle et le pouls, ce qui peut augmenter votre durée de vie.
3. *Diminuer le taux de cholestérol* - L'un des avantages de l'empowerment fitness est qu'il peut vous aider à contrôler le taux de cholestérol. Il peut vous aider à réduire la quantité de mauvais cholestérol dans votre corps et à maximiser le nombre de bon cholestérol.
4. *Renforcer les ligaments, les articulations et les os* - Si vous êtes en bonne forme physique, vos muscles seront renforcés. Cela peut également réduire le risque de maladies osseuses. Il existe

également des études qui montrent que

qu'être en bonne forme physique peut aider à réduire la gravité de l'ostéoporose.

5. *Améliorer la qualité de votre sommeil* - L'un des principaux avantages du fitness est qu'il peut vous aider à mieux dormir. Des études montrent que les personnes qui font régulièrement de l'exercice s'endorment facilement et dorment plus longtemps que celles qui ne font pas assez d'exercice.

Il existe d'autres avantages du fitness que vous obtiendrez lorsque vous commencerez à emprunter la voie du fitness autonome. Dans l'ensemble, le fitness peut améliorer la qualité de votre vie et vous permettra de vivre une vie beaucoup plus saine.

### **Les mauvaises choses sur l'état d'esprit d'autonomisation pour le fitness**

Bien qu'il y ait de nombreuses raisons pour lesquelles les gens envisagent d'améliorer leur condition physique, il y a également certains problèmes qui peuvent surgir lorsque vous commencez à renforcer votre condition physique. Cependant, cela peut dépendre de l'état de santé général d'une personne.

L'un des inconvénients de l'état d'esprit d'autonomisation pour la remise en forme est que d'autres personnes pourraient ne pas envisager de respecter le délai fixé pour atteindre leurs objectifs. Mais, si vous êtes motivé, vous pouvez facilement l'éviter. Un autre point négatif est que certaines personnes peuvent choisir d'abandonner au lieu de poursuivre leurs objectifs. Néanmoins, même si l'état d'esprit d'autonomisation pour la remise en forme peut

apporter des choses négatives aux gens, les avantages qu'il offre sont toujours imbattables.

# Chapitre 10 :

## *Conclusion*

---

Il n'est jamais trop tard pour renforcer votre condition physique. Tant que vous savez comment fixer vos objectifs de remise en forme et que vous avez un état d'esprit de responsabilisation, vous resterez toujours sur la bonne voie. Si vous voulez atteindre vos objectifs de remise en forme, n'oubliez pas les éléments mentionnés dans chaque chapitre. Avec ces éléments en tête, vous ne manquerez pas de réussir.

L'amélioration de la condition physique ne doit pas nécessairement être coûteuse. Vous n'aurez pas besoin d'argent pour commencer à renforcer votre condition physique. Tout ce dont vous avez besoin est votre dévouement, votre détermination, votre concentration et votre engagement. Si vous possédez ces qualités, vous n'aurez pas à vous soucier des échecs ou des erreurs, car vous serez en mesure d'apprendre à les éviter. Cependant, même si vous avez tout envisagé pour améliorer votre forme physique, cela ne signifie pas nécessairement que vous obtiendrez une forme physique améliorée sans commettre d'erreurs ou rencontrer des échecs. En fonction de votre objectif, vous devez faire des efforts car cela nécessite une implication totale de votre part.

Alors, qu'attendez-vous ? Ne vous laissez pas souffrir de diverses maladies ou d'autres risques pour la santé, car vous pouvez toujours

changer les choses en prenant la route du nouveau vous ! Relevez ce défi dès maintenant ! C'est maintenant ou jamais. Passez à l'action pour atteindre vos objectifs et découvrez les avantages cachés de la forme physique autonome !