

INSIDER TRAINING

SPECIAL REPORT REVEALS THE TOP
PHYSICAL TRAINING TIPS FROM EXPERTS!



FITNESS



Copyright © Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

I TUOI DIRITTI: Questo libro è limitato al tuo uso personale. Non viene fornito con altri diritti.

DISCLAIMER LEGALE: Questo libro è protetto dalla legge internazionale sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o usato per creare opere derivate senza il permesso espresso dell'editore. L'editore mantiene tutti i diritti d'autore su questo libro.

L'autore ha fatto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per assicurare che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia qui contenuta e non garantisce o rappresenta in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura in rapido cambiamento di Internet.

Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è di educare e non ci sono garanzie di reddito, vendite o risultati impliciti. L'editore/editore/rivenditore non può quindi essere ritenuto responsabile di eventuali risultati scadenti che si possono ottenere quando si implementano le tecniche o quando si seguono le linee guida stabilite per voi in questo libro.

Tutti i nomi di prodotti, siti web e società menzionati in questo rapporto sono marchi o proprietà di copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/rivenditore non sono associati o affiliati ad essi in alcun modo. Né i nomi dei prodotti, dei siti web e delle aziende citati sponsorizzano, sostengono o approvano questo prodotto.

RIVELAZIONE DI COMPENSAZIONE: A meno che non sia stato espressamente dichiarato il contrario, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/rivenditore declinano ogni responsabilità che possa derivare dal tuo coinvolgimento con tali siti/prodotti. Dovresti eseguire la dovuta diligenza prima di acquistare i prodotti o i servizi menzionati.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Qualsiasi controversia o termine non

discusso in questo accordo è a sola discrezione dell'editore.

Tabella dei contenuti

Introduzione	4
Suggerimento #1: visualizza il tuo obiettivo	6
Suggerimento #2: Riprogrammare la tua mente	11
Suggerimento #3: fare piccoli passi	14
Suggerimento #4: la comunicazione è la chiave	16
Suggerimento #5: mescolare le cose	19
Suggerimento #6: Mangiare sano	22
Suggerimento #7: sostituire le vecchie abitudini	25
Suggerimento #8: scegliere gli integratori	28
Suggerimento #9: oltre la perdita di peso	30
Suggerimento #10: Riposare e recuperare	32
Conclusione	35
Risorse	36

Introduzione

Quando si prende la decisione di assumere un personal trainer, può essere un po' travolgente. Vi state affidando a loro per dare al vostro stile di vita attuale una revisione completa e aiutarvi a trasformarvi in una persona più forte e più sana.

È normale essere nervosi quando si fa un passo così grande e importante. Prima di farlo, però, vorrai avere una buona idea di quello che puoi aspettarti.

Non è facile chiedere a qualcun altro di aiutarvi a cambiare in meglio. Dopo tutto, come esseri umani, tendiamo ad essere creature abitudinarie. Ma a volte è importante fare un passo indietro e dare un'occhiata più da vicino a queste abitudini, riconoscendo il fatto che non sono sempre buone come potrebbero essere.

Riconoscere i propri difetti e creare quella motivazione per il cambiamento è il motivo per cui avere un personal trainer può

essere determinante per il tuo successo.

I personal trainer sono dall'esterno che guardano dentro, e con le loro conoscenze e competenze, possono modificare le piccole cose che potresti non notare, per avere un impatto maggiore di quanto tu possa mai immaginare. Tenete a mente che sono professionisti della salute e i loro consigli sono di solito basati su ricerche scientifiche e teorie provate.

Questo rapporto non è solo per quelli di voi che hanno bisogno di sapere cosa aspettarsi da un buon, esperto personal trainer, ma è anche per le persone là fuori che stanno appena iniziando a immergere i loro piedi nell'idea di auto-miglioramento e migliori abitudini di fitness e nutrizionali.

Diamo uno sguardo all'interno di alcuni consigli e trucchi che i personal trainer condividono con i loro clienti!

Nota importante: è importante che tu cerchi il consiglio e l'approvazione del tuo fornitore di assistenza sanitaria prima di fare qualsiasi cambiamento drastico alla tua dieta o

esercizio.

Suggerimento #1: visualizza il tuo obiettivo

Non vuoi solo dichiarare il tuo obiettivo; vuoi vederlo veramente materializzarsi davanti a te.

È una buona idea prendersi un po' di tempo e scrivere ciò che si vuole dal proprio rapporto con un personal trainer, così come gli obiettivi di salute per i quali si sta lottando.

È ancora meglio quando rivisiti questi obiettivi ancora e ancora per ricordarti del nuovo te sano che ti stai sforzando di essere. Non serve a niente annotare questi obiettivi e poi metterli da parte.

Lontano dagli occhi, lontano dal cuore.

Le lavagne di visione stanno spuntando dappertutto su internet. Queste lavagne sono luoghi per visualizzare gli obiettivi che le

persone hanno per tenerli concentrati lungo la strada. Beh, queste lavagne non sono solo per

persone che hanno una lista di desideri piena di destinazioni di viaggio. Sono anche per le persone che hanno obiettivi di salute e nutrizione!

Una delle cose che i personal trainer dicono ai loro clienti di praticare è la visualizzazione. Prendete gli obiettivi scritti o verbali che avete, e portateli in vita attraverso aiuti visivi.

Per esempio, se un cliente vuole perdere 50 libbre, si può suggerire quanto segue: prendere un grande cartellone, stampare cinque immagini di sacchi di riso o di farina da 10 libbre e incollarle sul cartellone.

Ogni volta che lo guardano, non solo si ricorderanno del loro obiettivo a lungo termine, ma saranno anche in grado di vedere fisicamente quanto sono realmente dieci libbre di perdita di peso.

Forse il cliente del personal trainer vuole diventare un pugile professionista. In questo caso, potrebbero fargli appendere una foto del loro pugile preferito dove è più probabile che lo vedano

su base regolare. Oltre al combattente, un personal trainer può suggerire di includere immagini di allenamenti che li aiuteranno a raggiungere questo obiettivo.

Qual è il suo obiettivo principale?

Le specifiche degli obiettivi di salute variano da persona a persona, ma in generale, l'obiettivo principale, che si tratti di perdita di peso, aumento di peso o migliori abitudini alimentari, è sempre quello di diventare una versione più sana di te.

Assumere un personal trainer non significa necessariamente che si vuole perdere peso. I personal trainer si occupano di aumento di peso, aumento dei muscoli, salute del cuore, allenamento sportivo e molte altre aree.

Quando stai decidendo i tuoi obiettivi e ciò che vuoi passare al formatore, poniti le seguenti domande.

- **Qual è il mio peso ideale?** Prenda un appuntamento con il

suo medico e discuta con lui del suo peso personale,

L'indice di massa corporea e il peso ideali dovrebbero essere. Mentre puoi facilmente cercare su internet per scoprire quale dovrebbe essere il tuo peso, il tuo operatore sanitario può guardare la tua storia medica e prendere tutto in considerazione prima di darti un numero. Questo è particolarmente importante se sei sotto farmaci che rallentano il tuo metabolismo.

Una volta che hai quel numero, scrivilo nella tua Vision Board.

- **Quali aree del mio corpo hanno bisogno di più lavoro?** Se vuoi braccia e gambe snelle, stampa delle immagini di repertorio del tuo look ideale e mettile sulla tua Vision Board. Lo stesso vale per qualsiasi altra parte del corpo che volete cambiare. È anche una buona idea pubblicare immagini di esercizi pensati per tonificare quelle zone! Ricordate, siate realistici con le vostre aspettative e basatele sul vostro corpo, non sul modello nella foto.
- **Voglio allenarmi per uno sport specifico?** Se ti stai incontrando con un personal trainer perché vuoi partecipare

a un

uno sport specifico, poi stampate una foto di quello sport e mettetela sulla vostra lavagna delle visioni. Per esempio, se vuoi correre una maratona, allora pubblica una foto di maratoneti sulla tua lavagna. Anche i volantini per una specifica maratona a cui si desidera partecipare sono buoni motivatori.

Ricordate, vedere è credere, e credere vi spinge a lavorare molto di più per raggiungere i vostri obiettivi. Quindi, qualunque sia il vostro obiettivo, fate la vostra Vision Board e appendetela con orgoglio dove potete vederla ogni giorno.

Suggerimento #2: Riprogrammare la tua mente

Il nostro corpo è progettato per proteggerci, e il nostro cervello è la nostra armatura più forte. Il cervello tenta automaticamente di proteggerci da tutto ciò che crea una sensazione di ansia e nervosismo.

I cambiamenti al nostro normale stile di vita e alla routine possono creare esattamente queste sensazioni. Quando il vostro cervello lo percepisce, tenderà di farvi deragliare da quei cambiamenti come protezione per l'ignoto.

Ma non lasciatelo fare.

Quando vi incontrate con il vostro personal trainer, discutete i problemi del cambiamento. La ripetizione e una mentalità positiva

possono aiutare a sistemare quei sentimenti ansiosi. È importante che tu sviluppi la tua routine positiva per riprogrammare la tua mente a capire che stai facendo ciò che è meglio per lei.

Che si tratti di doversi svegliare prima per una sessione di esercizi, o di non indulgere in un viaggio veloce al fast food, il vostro personal trainer sarà lì per aiutarvi a rompere il ciclo negativo con la minima ansia.

Un personal trainer ti aiuterà ad affrontare le parti più difficili del mantenimento di uno stile di vita sano.

Riconoscere ciò che ti trattiene: se il lavoro ti impedisce spesso di fare esercizio, l'allenatore potrebbe farti impegnare in un tempo specifico, ogni giorno, per fare esercizio. Questo toglierà l'interferenza del lavoro e ti aprirà a una nuova routine.

Riqualifica il tuo modo di pensare: Ogni volta che non sei dell'umore giusto per allenarti, un personal trainer ti motiverà attraverso una dedizione non solo a loro, ma anche a te stesso. Non appena il tuo cervello comincia a contrattare con il tuo allenamento, mettiti in movimento.

Un corpo in movimento, rimane in movimento. Il tuo allenatore potrebbe farti creare una lista di affermazioni che puoi ripetere a te stesso quando ti senti particolarmente pigro o demotivato. Questo è del tutto naturale, e farà lezione con il tempo.

Strappa la tua lista di scuse: I personal trainer spesso ti fanno partecipare a un gesto simbolico affinché il tuo cervello si colleghi a quella negatività e ti aiuti a continuare il tuo percorso.

Scrivendo tutte le ragioni che hai per NON allenarti, e poi strappandole, stai simboleggiando il tuo intento di bypassare quel ragionamento e fare ciò che sai essere meglio per il tuo corpo.

Nessuno è perfetto, ed è normale avere giorni in cui allenarsi sembra una tortura. Ma un buon personal trainer non solo lo riconoscerà, ma farà di tutto per aiutarvi a superare queste sensazioni!

Suggerimento #3: fare piccoli passi

La decisione di dare una svolta alla propria vita è eccitante, ma può anche essere travolgente. Decidere di cambiare le proprie abitudini alimentari e di salute è un grande passo in sé, e spesso può essere deciso in un attimo. Ma una volta che hai deciso cosa vuoi, inizia a rallentare un po' il processo.

Ecco alcuni modi per iniziare lentamente.

Sostituire un pasto al giorno: Prendi un muffin con il tuo ordine di coffee-to-go ogni giorno? Considera di avere una ciotola di farina d'avena e qualche forma di proteina sul lato prima di colpire quel drive-thru.

Sarai troppo pieno per ordinare un muffin, ma potrai comunque goderti il tuo caffè.

Inizia la tua giornata con una sessione cardio di 5 minuti: Se sei

nuovo all'esercizio fisico e hai davvero bisogno di andarci piano, allora considera di fare una sessione cardio di cinque minuti ogni mattina. Ci sono un sacco di

opzioni facilmente disponibili online, e farlo vi aiuterà a prepararvi per le vostre sessioni più lunghe e intense con il vostro personal trainer.

Bevi più acqua: Probabilmente l'avrai sentito dire centinaia di volte, ma bere abbastanza acqua è davvero una delle cose più importanti che puoi fare per te stesso ogni giorno.

Non è un passaggio facile dalla soda, però. Inizia lentamente sostituendo una tazza d'acqua da otto once con una porzione di soda al giorno. Da lì, sali il più velocemente possibile, fino a quando l'acqua sarà la tua principale fonte di idratazione.

Suggerimento #4: la comunicazione è chiave

Non è facile chiedere aiuto, ma è quello che i personal trainer dovrebbero fare, aiutarvi. Avere una linea di comunicazione aperta tra voi due è imperativo. Se decidi di non prendere un personal trainer, potresti comunque voler avere qualcuno nella tua squadra con cui confidarti riguardo a questo nuovo cambiamento di stile di vita.

Quando si tratta di peso e dello stigma pubblico che c'è dietro, spesso abbiamo paura di esporci e di diventare vulnerabili agli altri.

Un personal trainer può essere una via di mezzo per questa preoccupazione. Sono la vostra cassa di risonanza, ma anche la vostra fonte di informazioni durante il processo. Potrebbero non dire sempre quello che volete, ma sono lì per guidarvi, non per essere vostri amici.

Dopo tutto, è meglio che loro sappiano il più possibile e che voi impariate strumenti che vi aiutino lungo la strada!

Ecco alcuni modi per aprirsi con il proprio personal trainer.

Stabilire un rapporto: Imparate a conoscervi l'un l'altro. Chiedi le loro credenziali, parlagli di te e sii semplicemente amichevole. Assicurati che il tuo personal trainer sia aperto al dialogo casuale e non ti stia solo dicendo come fare squat o sollevamenti.

Sii onesto: sei qualcuno a cui piace spalmare la glassa della torta sui cracker Graham? Probabilmente non sei il solo. Dovresti sentirti a tuo agio a dirlo al tuo personal trainer senza paura di essere giudicato. Ti aiuteranno a battere questa abitudine.

Scambiare le scarpe: Non fisicamente, ma mentalmente. Se ti incontri con un trainer perché sei ingrassato dopo un brutto divorzio, racconta esattamente cosa è successo. Poi, immaginatevi come il personal trainer con un cliente proprio come voi. Questo ti aiuterà a capire

l'un l'altro, e quindi ottenere il massimo dalle vostre sessioni di allenamento personale.

Suggerimento #5: mescolare le cose Up

Perdona il gioco di parole, ma la varietà è davvero il sale della vita. Se tutto quello che fai quando ti alleni è correre sul tapis roulant, alla fine ti annoierai, e così il tuo corpo. Questo succede anche se ami correre!

È anche importante lavorare ogni gruppo muscolare in modo diverso, altrimenti le cose possono diventare stagnanti e la vostra perdita di peso si bloccherà. Anche ai nostri muscoli piace la varietà!

Ogni allenatore dovrebbe assicurarsi che il suo cliente rimanga impegnato e interessato al suo allenamento. Mentre non c'è niente di sbagliato nella ripetizione, la verità è che un allenamento dovrebbe rimanere stimolante nel senso che si sta lavorando sulle

diverse parti del corpo.

Assicuratevi di cambiare le cose di tanto in tanto, che si tratti di concentrarsi su una serie diversa di gruppi muscolari ogni giorno, o di provare nuove routine cardio o esercizi di stretching. O forse anche un ambiente diverso!

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a mescolare le cose.

Parti del corpo diverse: Esercitare una parte del corpo diversa ogni giorno. Per esempio, fai un allenamento per gli addominali lunedì e venerdì, e per le gambe martedì e giovedì. Scoprirete che isolare gruppi specifici vi aiuterà a lavorare a fondo su quei gruppi specifici!

Programmare giorni di riposo: Non solo il tuo corpo ha bisogno di un giorno di riposo, ma anche la tua mente. Assicuratevi di programmare uno o due giorni di riposo a settimana. Mentre dovrete astenervi dal fare attività intense in quei giorni, è comunque una buona idea fare stretching.

Studia alcune tecniche di stretching di base, o prendi in considerazione l'idea di fare yoga!

Suggerimento #6: Mangiare sano

È importante mangiare una dieta ben bilanciata per ottenere il massimo dai tuoi allenamenti. L'uno sostiene l'altro e senza un piano alimentare sano, la tua routine di fitness ti aiuterà solo a sostenere il tuo peso attuale, non a dimagrire.

Il tuo medico e il tuo personal trainer decidono quali cibi dovresti e non dovresti mangiare, poi puoi andare avanti nel tuo stile di vita sano, portando gli strumenti dati oltre le mura della palestra.

Ecco alcuni consigli da ricordare quando si tratta di nutrizione e corpo.

Mai saltare un pasto. Potresti pensare che saltare la colazione ti aiuterà a raggiungere il tuo obiettivo, ma questo è lontano dalla verità. I personal trainer spesso vi aiuteranno a ricordare

l'importanza di mangiare cibo a

ogni pasto. Se questo è qualcosa che fate sempre, assicuratevi di farglielo sapere in anticipo. Ammettiamolo però, solo perché si mangia, non significa che sia sano. Assicuratevi di mangiare sempre cibi che si adattano al vostro cambiamento di stile di vita.

Il cibo è carburante: i personal trainer vi aiuteranno a capire che, proprio come le auto hanno bisogno di benzina, i corpi umani hanno bisogno di cibo. Questo è particolarmente importante da ricordare se si è mai avuto un rapporto malsano con il cibo.

Anche se non mettereste mai della cattiva benzina nella vostra auto, avete comunque bisogno di metterla. Lo stesso vale per il cibo e il nostro corpo. Ricordatevi di mettere nel vostro piatto i cibi più sani e ricchi di sostanze nutritive per nutrire il vostro corpo, non solo per nutrirlo.

Fattore di piccoli spuntini: I nostri stomaci sono come i nostri serbatoi di carburante. Se si svuotano, non possiamo andare molto lontano. Pensate ai momenti tra i pasti in cui il vostro stomaco annuncia la sua presenza. È un po' come la spia della benzina che

si accende nelle nostre auto! Questo può essere il

Il momento più vulnerabile della nostra giornata, e il momento in cui siamo più a rischio di afferrare qualcosa di veloce e malsano. Quindi, assicuratevi di pianificare piccoli e sani spuntini tra i pasti.

Suggerimento #7: sostituire le vecchie abitudini

Fare la spesa, per alcuni di noi, è diventato quasi robotico, un compito fatto per necessità, infilato ordinatamente nella nostra vita. Ma la vostra routine di spesa rapida e precisa è diventata obsoleta? Se stai gettando cartoni di gelato e sacchetti di patatine nel carrello, è sicuramente il momento di riorganizzarsi.

Purtroppo per la maggior parte di noi, le vecchie abitudini sono dure a morire. Ecco perché il tuo personal trainer sceglierà un ritmo lento e costante fin dall'inizio.

Ecco alcuni consigli utili su come iniziare a cambiare quelle vecchie abitudini.

Sostituisci un alimento ogni settimana. Se passi dal comprare solo pizze surgelate e gelati al caricare il tuo carrello con pollo, verdure

e cereali integrali, non passerà molto tempo prima che il tuo

Il corpo inizia a desiderare il cibo spazzatura. Sostituisci un cibo cattivo con uno sano ogni settimana quando fai la spesa. Per esempio, sostituisci un normale cartone di gelato con una versione a basso contenuto di grassi del tuo gusto preferito!

Non mollare quando è difficile. Se siete ancora in una condizione fisica che vi impone l'incapacità di completare un allenamento senza pause di riposo, va bene così.

Invece di terminare il tuo allenamento in quel momento, fai una pausa, prenditi un paio di minuti per riprendere fiato, fare stretching e riorganizzarti, e riprendi esattamente da dove hai lasciato.

Noterete che con il passare del tempo sarete in grado di fare i vostri allenamenti senza quella pausa.

Smettila di premere il pulsante Snooze. Se state cercando di diventare più sani e più forti, allora dovrete abbracciare la cura del vostro corpo. Questo include il riposo del vostro corpo per tutto il

tempo di cui ha bisogno.

Impegnatevi ad andare a letto ad un'ora decente e ad alzarvi non appena la sveglia suona. Fai finta che la tua sveglia non abbia nemmeno il tasto snooze!

Preparare tutto la sera prima: Le nostre mattine sono spesso affrettate perché stiamo cercando di prepararci, il che significa che potremmo non fare esercizio o prendere il tempo per mangiare bene. Prendete l'abitudine di preparare tutto per il giorno dopo, prima di andare a letto.

Disponi i tuoi vestiti, prepara la tua caffettiera, prepara il tuo pranzo, ecc. Fate il più possibile in anticipo e noterete quanto tempo avete a disposizione e quanto siete motivati a rimanere in salute!

Suggerimento #8: Scegliere gli integratori

Con così tanti integratori sul mercato, può essere un po' snervante cercare di trovare quello giusto per te. Coloro che stanno cercando di perdere peso e abbassare il colesterolo hanno esigenze diverse da chi vuole guadagnare peso o muscoli.

Dopo aver discusso i tuoi obiettivi con il tuo personal trainer, potrebbe suggerirti di aggiungere integratori alla tua dieta. Per esempio, qualcuno che ha bisogno di perdere peso a causa dell'obesità ma odia mangiare pesce potrebbe beneficiare di integratori di olio di pesce inodore.

Stai cercando di aggiungere massa muscolare al tuo fisico? Un

personal trainer potrebbe volere che tu aggiunga la creatina alla tua
dieta, che è un

integratore che ti fornisce più energia durante le tue sessioni di sollevamento di potenza.

Altri integratori che un personal trainer può raccomandare includono multivitamine giornaliere, calcio, probiotici e vitamina c. Se il tuo medico dice che hai la glicemia alta, il tuo personal trainer può suggerire un integratore che aiuta a prevenire l'assorbimento di zucchero nel sangue in eccesso.

Come menzionato in un capitolo precedente, è vitale che tu comunichi tutti i problemi di salute con il tuo personal trainer fin dall'inizio. Gli integratori non sostituiscono i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno, ma possono aiutarti a reintegrare le tue fonti.

Suggerimento #9: Oltre il peso perdita

Avere un personal trainer al proprio fianco non è solo positivo per la motivazione e la conoscenza che porta, ma come un costante promemoria che l'esercizio e l'alimentazione sana non riguardano solo la perdita di peso. Si tratta di diventare la migliore versione di se stessi. Si tratta di guardare a un futuro più lungo, più magro e più caldo.

Uno stile di vita sano rafforzerà i tuoi muscoli, i tuoi polmoni, il tuo cuore, la tua postura, le tue ossa e il tuo fisico in generale. Ma una routine sana ed equilibrata migliorerà anche la vostra acutezza mentale. I medici spesso prescrivono l'esercizio fisico e un'alimentazione sana per aiutare a trattare malattie come l'ansia, la depressione e l'ADHD.

Un buon personal trainer riconoscerà sempre l'importanza di una

mente sana e di un corpo forte quando vi introduce a un nuovo stile di vita. Senza una mente forte, cambiare il vostro stile di vita potrebbe essere

quasi impossibile. L'esercizio fisico e l'alimentazione sana sono veramente un affare onnicomprensivo, che ti nutre dall'interno.

Assicurati di discutere con il tuo personal trainer i problemi non fisici di cui potresti soffrire. Il tuo personal trainer sarà in grado di adattare il tuo allenamento e la tua alimentazione a quello che sei come individuo e spesso questa conoscenza è imperativa per il tuo successo.

Suggerimento #10: Riposo e Recupero

Quando iniziate a considerare l'assunzione di un personal trainer, oltre all'eccitazione di un nuovo e migliore voi, la vostra mente può iniziare a buttare fuori quelle temute sottrazioni che pensate di dover fare alla vostra vita. Penserete al gelato, alla pizza, al vino, alla birra e ai pigri pisolini di 6 ore ogni domenica.

Ognuna di queste cose ti porta piacere in qualche modo. Di solito, producono endorfine nel vostro cervello, la sostanza chimica che vi rende felici. Ma solo perché le elimini, non significa che non aggiungerai scelte di vita sane che ti daranno la stessa sensazione di gioia.

Per ogni cosa a cui si rinuncia, c'è qualcosa da guadagnare.

Ecco alcune cose che il tuo personal trainer può aggiungere al tuo

stile di vita.

Nuove deliziose ricette: Non tutto il cibo sano implica cavoli insapori e pollo bollito. Non importa quanto sia sano qualcosa, la maggior parte delle persone non lo mangia se è insipido o sgradevole. Ma grazie a Internet, ora avete accesso a migliaia - se non milioni - di ricette che sono buone per voi e deliziose!

E chissà, forse amerete davvero il sapore del cavolo!

Nuove attività: Sì, molti di noi preferiscono oziare in tuta piuttosto che sudare su una macchina per gli esercizi. Ma il vostro personal trainer vi ricorderà ogni giorno che c'è molto di più nell'esercizio fisico che le noiose macchine.

Molte palestre offrono classi di esercizi come l'aerobica, lo yoga, il ciclismo e, se sei pronto per una sfida, il CrossFit! Per non parlare delle altre cose che puoi fare come esercizio fuori dalla palestra. L'escursionismo, la bicicletta, il nuoto, l'arrampicata e la corsa sono solo alcune.

Incontrare nuove persone: Ci vuole impegno per andare in palestra quando preferiremmo di gran lunga essere a casa, ma si è destinati a incontrare nuove persone più spesso si va.

Non importa in quale fase del fitness e della salute si trovi qualcuno, sono ancora lì per la stessa ragione generale, per essere la migliore versione di loro stessi che possono essere.

Spesso, trovare un sistema di supporto da parte di queste persone può aiutare a tenerti in pista e a renderti responsabile.

Conclusione

Se vuoi raggiungere la forma migliore della tua vita, ci saranno dei veri e propri sacrifici che dovrai fare. Dovrete essere coerenti con il fitness e renderlo una vera priorità. Dovrete anche prendervi il tempo per assicurarvi di celebrare adeguatamente le vostre vittorie mentre vi ritenete responsabili.

Potresti anche dover rimanere consapevole delle tue relazioni. Può essere molto impegnativo mettersi in forma se avete un amico intimo o un altro significativo che cerca di tentarvi in attività malsane, o ha qualcosa di negativo da dire sul vostro viaggio. Sta a voi assicurarvi di far sapere a queste persone che prendete sul serio il vostro percorso di fitness.

Alla fine, il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno per esserti messo in forma. La strada potrebbe non essere sempre facile, ma puoi farcela!

Risorse

Qui ci sono dei link ad alcune risorse che credo vi aiuteranno:

Suggerimenti dai personal trainer:

>> <https://www.afpafitness.com/blog/personal-training-tips-for-your-clients>

L'American Fitness Professionals Association (AFPA) è un'organizzazione che educa gli individui ad essere la versione più sana di se stessi che possono essere.

Suggerimenti di personal trainer:

>> https://www.huffpost.com/entry/top-10-tips-from-a-persona_b_324052

Suggerimenti su come migliorare la propria salute, con o senza un personal trainer.

Consigli di allenamento personale specifici per gli uomini:

<https://www.mensjournal.com/health-fitness/25-expert-fitness-tips-and-strategies-every-lifter-should-know/>

Grande sito web dedicato ad aiutare gli uomini a rimanere in salute.

Conoscenze di prima mano da personal trainer:

<https://www.prevention.com/fitness/a20483892/8-tips-from-personal-trainers/>

Prevention è un sito web che si occupa di manutenzione quando si tratta della nostra salute.