

VUOI DIMAGRIRE?

la gestione del peso
trattata con il coaching



Simone Ceretti

VUOI DIMAGRIRE?

La gestione del peso trattata
con il coaching

INTRODUZIONE

Ciao sono Simone Ceretti sport/life coach, in questo testo voglio trattare l'argomento dimagrire, lo farò attraverso l'aiuto del coaching.

Come sempre utilizzerò un sistema breve e conciso al fine di essere il più semplice e immediato da utilizzare.

LEGENDA



Vantaggi.....

pag.3



Motivazione.....

pag.6



Analisi e

definizioni.....pag.8



Iniziamo!.....



Tecniche.....

pag.14

- Rafforzamento
psicologico...pag.16



Note.....



Chiusura.....

pag.25

VANTAGGI



Vediamo di seguito alcuni vantaggi che

ci offre una forma fisica adeguata alla nostra persona, quando parlo di dimagrire intendo raggiungere quella adeguata forma, forma che ci offre benefici fisici e mentali.

1. Dimagrire ci permette di dormire meglio, sappiamo quanto è importante il riposo.
2. Alleviare dolori fisici o articolari, una forma fisica non adeguata grava sul nostro corpo, muscoli, ossa, articolazioni ne risentono.
3. Miglioramenti in ambito lavorativo, è comprovato che avere un peso adeguato metta in luce le nostre capacità sul lavoro.
4. Abbassa i livelli di stress,

anche in questo caso il nostro peso ideale o adeguato ci permette di essere meno stressati.

5. Soffrire meno le alte temperature, avere meno peso addosso ci permette una sudorazione inferiore, anche questo in proporzione a ciò che siamo al momento.

6. Più memoria, è comprovato che una sana alimentazione ed un peso adeguato alla persona aiuti i processi legati alla memoria.

7. Una pelle più sana, con una alimentazione equilibrata, oltre a raggiungere il nostro peso ideale avremo vantaggi sulla nostra pelle.

8. Miglior rapporto con il

proprio corpo, una forma in linea con le caratteristiche del nostro corpo ci permette di piacerci di più.

9. Avere più energia, con una alimentazione equilibrata vi sentirete meno spossati, stanchi, svogliati e più energici.

10. Più endorfina, sentirsi meglio e mangiare meglio permette la produzione di questo ormone del benessere.

11. Uscire di più, una condizione fisica adeguata al nostro corpo ci invoglia ad uscire di più.

12. Più sport, se stiamo bene e siamo in una condizione di benessere anche le attività sportive ci riusciranno meglio.

13. Motivare chi hai attorno, se il tuo percorso risulta positivo anche chi ti sta attorno verrà di conseguenza stimolato a percorrerlo.

14. Autostima, è comprovato che una persona con un peso in linea alle caratteristiche del suo corpo, abbia più stima in se stesso.

15. Vivere più a lungo, una forma adeguata al nostro corpo ci permette di vivere più a lungo, rispetto ad una forma meno adeguata.

MOTIVAZIONE



Vorrei fare una breve parentesi sulla motivazione, cosa è:

La motivazione è l'espressione dei motivi che ci inducono a compiere o tendere verso una determinata azione.

La motivazione ci porta dunque a fare o non fare qualcosa, in questo testo si tratta la gestione del peso, dovrete essere VOI i primi a volerlo gestire, come descritto nei vari vantaggi di motivi ne abbiamo molti, c'è anche il TUO o i TUOI?

Trasformare:

IMPOSSIBILE

In

POSSIBILE

- Non voglio farlo
- Non posso farlo
- Voglio farlo
- Come farlo?
- Provo a farlo
- Posso farlo
- Lo faccio

□ **Si! C'è lo fatta!**



**ANALISI e
DEFINIZIONI**



Cosa è il coaching?

Una definizione che spesso mi piace usare è:

Il coaching è uno strumento che ci permette di massimizzare il nostro potenziale inespresso, al fine di trovare il percorso migliore per il raggiungimento di un obiettivo.

Dimagrire?

Se volessi definirlo in modo rapido direi che si tratta di perdere peso, so che questo non può bastare per questo approfondirò meglio.

Spesso le persone che desiderano perdere peso si affidano a diete, a volte preconfezionate da qualche rivista o programma tv, a volte nel migliore dei casi affidandosi ad uno specialista del settore, quello che vi posso dire è non affrontate la cosa con leggerezza affidatevi sempre ad uno specialista,

affidarsi permetterà al tuo corpo di percorrere la giusta strada.

Ora entra in gioco il coaching , prendersi cura del proprio corpo con una dieta equilibrata risulta essere più difficile per alcuni di quanto dovrebbe essere, la domanda che mi pongono è perché?

La risposta risulta essere semplice ciò che ti frena è la mente, la percezione di quello che stai facendo o dovreesti fare, entrano in ballo motivazione, frustrazione, ansia da risultati e tutto questo porta alla rinuncia.

In alcuni casi una persona inizia una dieta e poi la interrompe per frustrazione, in poco tempo riprende i kg persi e a volte li aumenta superando

così il punto di partenza.

Non si tratta di pesare ciò che mangiamo, contare tutte le calorie, fare continue rinunce e controllare minuziosamente la propria alimentazione, mi riferisco a forme autoimposte di controllo queste sono poco produttive a livello mentale.

Come dicevo il risultato di un simile atteggiamento è la frustrazione, cosa che il nostro corpo non recepisce positivamente, mi domando quanto durerebbe un vantaggio basato sulle rinunce, questo sistema va in contrasto con noi stessi.

Quindi cosa si può fare?

Ci sono molte cose che puoi fare alcune di queste le utilizzeremo

immediatamente.

Sarà una cosa difficile? NO!

Sarà una cosa facile? NO!

INIZIAMO!



Nei miei testi prediligo essere semplice

e conciso in modo da non perdere nessun lettore durante il percorso, stiamo parlando di controllo del peso e di conseguenza dimagrire, ogni riferimento sarà su questo argomento. Prendete un quaderno un notes quello che preferite per scrivere i vostri passaggi alle mie indicazioni.

1. Il nostro obiettivo è perdere peso, per rendere il nostro obiettivo forte e duraturo è necessario definirlo in modo efficace, efficace per noi non per altri, una cosa che nelle sessioni mi si presenta di frequente è quanto un obiettivo venga suggerito o instillato da terzi, in quel caso non andremo lontano, l'obiettivo deve essere TUO! Se condiviso ben venga

ma non è fondamentale.

- Definire l'obiettivo in modo efficace significa esprimerlo in positivo, non voglio essere o non mi piaccio così li sostituiremo con voglio essere e mi piacerei di più così, fondamentale la positività, crea motivazione.

2. Il nostro obiettivo è perdere peso, perché vogliamo perdere peso? Un passaggio fondamentale che ci porta al cambiamento è la motivazione il perché vogliamo qualcosa.

- Definire il perché vogliamo perdere peso varia da soggetto a soggetto, alcuni esempi utili sono la

voglia di rimettere quei jeans che amavi tanto, il vestito da sera di quella bellissima estate, qualsiasi cosa sia deve essere motivante per te deve essere il perché vuoi dimagrire.

3. Il nostro obiettivo ben definito di perdere peso, con un perché a rappresentarlo ha bisogno di un sistema di quantificazione, sistema che ci permetterà di capire se stiamo migliorando o meno nel percorso per raggiungere l'obiettivo stesso,.

- Definire un sistema di quantificazione per la perdita di peso può risultare più semplice del previsto, semplice poiché il peso ha già il suo sistema di quantificazione

che è il kg, in alternativa si potrebbe usare una cintura e al diminuire o aumentare della posizione della fibbia ci quantifica i vari progressi.

4. I nostro obiettivo ben definito di perdere peso, con un perché a rappresentarlo, un sistema di quantificazione ha bisogno di una meta a cui giungere, un traguardo anch'esso definito che ci permette di capire quando lo avremo raggiunto.

- Definire una meta da raggiungere in questo caso è fissare un peso ideale, per la nostra definizione di ideale, che non sia troppo esagerato ad esempio, se peso 80kg prefissarmi subito di arrivare a

60kg sarebbe eccessivo, in questo caso lavorerei così con una scala 80>75>70>65>60kg, in questo modo la meta è facilmente raggiungibile e al raggiungimento puoi sempre creare un'altra meta, siete liberi da qualsiasi imposizione potete anche creare una meta 1kg alla volta se la raggiungete avete comunque portata a compimento il vostro obiettivo, niente è più gratificante di arrivare dove vuoi arrivare.

TECNICHE



Vi ho dato delle indicazioni per il percorso ora vi darò delle tecniche applicative, adatte alla gestione del

peso, tecniche che potrete applicare a piacere farò esempi spiegandole all'interno dei vari passaggi, le quantità le decidete voi i miei sono esempi semplici.

1. Fai di meno qualcosa che ritieni non essere buono:

- Per esempio se mangi 2 brioches al giorno, prova a mangiarne 1

2. Fai di più qualcosa che ritieni essere buono:

- Per esempio, mangia più verdura, se prima lo facevi 1 volta alla settimana prova con 2 volte alla settimana.

3. Inizia a fare una cosa che ritieni buona:

- Per esempio inizia a fare un qualsiasi tipo di attività fisica, cammina, vai in palestra, fai esercizi a casa, fai le scale, non importa basta che fai qualcosa che non facevi.

4. Smetti di fare qualcosa che non ritieni buono:

- Per esempio smetti di mangiare fuori dai pasti, dopo pranzo o dopo cena che sia.

Questi passaggi ti metteranno nella condizione che ti permetterà di controllare il tuo peso, raggiungerai un passo alla volta il tuo obiettivo.

RAFFORZAMENTO PSICOLOGICO



Bene siamo già a buon punto abbiamo messo delle basi su comportamenti fisici che ci permettono di gestire il nostro peso, qui di seguito vi aiuterò attraverso delle domande a rafforzare il vostro obiettivo, domande alle quali vi chiedo di rispondere sempre sul vostro quaderno o notes in modo da poterlo consultare a bisogno.

1. Cosa farai una volta raggiunta la meta del tuo peso ideale?
2. Come applicherai le indicazioni descritte in questo testo?
3. Cosa di quello che hai letto può fare veramente la differenza per te?

4. Cosa hai già fatto per andare verso questo obiettivo?
5. Cosa sei disposto/a a fare oggi?
6. Se fossi sicuro/a di non fallire quale sarebbe il tuo obiettivo?
7. Cosa ti da più fastidio in questo momento?
8. Quali sono tre cose che farebbero la differenza?
9. Cosa vuoi veramente di più?
10. Quale sarà la sfida più grande che affronterai?
11. Quanto vuoi questo obiettivo?
12. Perché lo vuoi?
13. Cosa lo rende importante per

te?

14. Cosa ti darà raggiungere questo obiettivo?

15. Riesci ad immaginare quando lo avrai raggiunto?

Descrivilo.

16. Perché hai scelto questo obiettivo invece di altri?

17. Se potessi averlo adesso senza fare nulla, lo vorresti?

18. Una situazione che migliorerà grazie al raggiungimento dell'obiettivo?

19. Un'altra?

20. Cosa diranno i tuoi cari al raggiungimento dell'obiettivo?

21. Cosa ti piacerebbe dicessero i tuoi cari al raggiungimento

dell'obiettivo?

Questo passaggio è utile a rinforzare le motivazioni che ci spingono alla gestione o alla perdita di peso.

NOTE

Puoi annotare qui tutti i passaggi descritti nel libro, progressivamente anche tutte le migliorie in modo da avere tutto sempre a portata di mano.

--

CHIUSURA

Caro lettore/lettrice spero vivamente che questo testo possa aiutarti a cambiare, perdere o controllare il peso sarà più semplice, ti meriti di essere quello che vuoi essere.

A presto Simone.

Puoi trovarmi:

Su Facebook @wecoaching

Sul web www.mentalcoachceretti.com