

QUEL CADRE POUR TOI ?

Ne négliges pas le cadre !

Trouver le cadre qui nous correspond nous empêche d'être mal à l'aise durant la pratique sportive et c'est une motivation pour les prochaines séances.

Chez soi (avec une application why not)

1. C'est un bon choix si tu es assez autonome pour chercher les exercices à faire et te motiver seule. Ce choix permet d'avoir une grande autonomie et apporte une grande satisfaction après.

Dans une salle de sport

2. Ce choix est parfait si tu as besoin d'un lieu dédié au sport, de motivation visuelle (le fait de voir d'autres sportives) et surtout si tu as besoin d'un accès à certaines machines.

Dans un cours collective

3. Si tu as besoin d'un encadrement et d'une motivation de groupe, de stimulation, d'instaurer une routine quotidien et pourquoi pas te faire des amies ce cadre est fait pour toi.

Avec un coach

4. Par contre si tu as besoin d'individualité, d'un suivie personnel et d'une personne qui vous booste choisissez cette option. Cette personne peut être un coach privé comme un/e ami/e.

Choisis ton cadre selon tes besoins et non selon la mode du moment, tes copines ou ton copain/ta copine.

Durant longtemps je me suis convaincue que je **devais** aller à la salle pour faire mon sport alors que ma perte de poids, la plus significative, est dû aux exercices que j'ai accompli toute seule chez moi.

-

Ne te contente pas que d'un cadre sois capable de t'adapter à tous les cadres pour pouvoir trouver une alternative si jamais tu te retrouve bloquée.

Exemple : ne pas te retrouver dans l'incapacité de faire du sport si ta salle venait à fermer. Comme actuellement, situation Covid, beaucoup en on fait une excuse comme moi au début