¿Cuál es tu Motivación?

"Un viaje de mil millas comienza con un solo paso".
– Lao Tzu

Unirte al programa Fit3 fue el primer paso en tu viaje. Pero ahora es el momento de dar el siguiente paso, y el más importante: entender POR QUÉ te uniste a Fit3 en primer lugar. Por supuesto, quieres estar más saludable, pero ¿Por qué? ¿Cómo mejorará tu vida si mejoras tu salud? ¿Cómo medirás tu éxito? No es probable que tu éxito sea medido estrictamente por el número de libras que reduzcas o la fuerza que adquieras. Tu éxito se medirá por aquello que tú debes definir.

Seamos realistas

Junto con las fotos de "antes" que te tomes, ésta puede ser una de las partes más incómodas al empezar con Fit3. Aquí es en donde tienes que ser individual, real y honesto contigo mismo. Aquí es en donde tienes que enfrentar tus debilidades y tus temores, y aceptar tu vulnerabilidad. Porque si no tienes definido POR QUÉ estás realmente aquí, cada elección que hagas respecto a la nutrición será agonizante. Cada minuto de ejercicio lo sentirás como castigo y el resentimiento superará los beneficios.

Escríbete una carta a ti mismo

Durante la primera semana de tu aventura con Fit3, te vas a escribir una carta a ti mismo. Simbolizará el compromiso que has hecho contigo mismo y tu intención de mejorar la salud a través de Fit3. Tómate tu tiempo y piensa bien cómo redactar esta carta. Responde las siguientes preguntas e identifica lo que te inspira a seguir cuando sientas que quieres abandonar el programa.

Firma y pon fecha a la carta y luego que tu entrenador Fit3, un amigo o familiar la lea y la firme también. Sácale copias y tenlas disponibles para que estén a la mano en los momentos difíciles.

No todos los días con Fit3 son impresionantes. Puede ser que al principio tengas más retos que victorias. Pero conforme progreses o adquieras nuevos hábitos, los mejores días serán más significativos que los días difíciles. Y sin darte cuenta empezarás a desconocer a la persona que eras antes.

La hoja de trabajo en la parte posterior te dará algunas ideas y te ayudará a comenzar tu carta.

HOJA DE TRABAJO DE MI MOTIVACIÓN

Contesta las siguientes preguntas tan honestamente como sea posible.

- ¿Qué quieres cambiar?
- ¿Por qué deseas cambiar?
- ¿Cómo quieres sentirte?
- ¿Qué te está distrayendo?
- ¿Qué te asusta?
- ¿Qué te motiva realmente?

Palomea todas las casillas que se relacionen más con tus metas de salud y acondicionamiento físico.

Ponte en Forma

Aunque hayan pasado unos meses o varios años, querrás volver al buen camino y empezar a hacer ejercicio y comer de manera inteligente.

- ☐ Quiero tener más energía.
- ☐ Quiero vivir saludable más años.
- ☐ Quiero subir escaleras sin que me falte el aliento.
- ☐ Quiero hacer deporte de nuevo o ser más activo.
- ☐ Quiero caminar o correr los 5K u otra carrera.
- ☐ Otro motivo _____.

Siéntete en Forma.

Ir de compras solía ser más fácil, pero tu ropa simplemente ya no te queda bien.
Estás listo para sentirte mejor contigo mismo.

- ☐ Quiero ponerme en mis pantalones ajustados.
- ☐ Quiero que mis músculos se vean más tonificados.
- ☐ Quiero sentirme más a gusto con mi ropa.
- ☐ Quiero sentirme y verme más joven.
- ☐ Otro motivo _____.

Mantente en Forma.

Has probado las dietas de moda y los trucos, y estás cansado de empezar de nuevo.
Deseas un plan realista para bajar de peso que puedas mantener de por vida.

- ☐ Quiero bajar unas pocas libras/pulgadas sin pasar hambre, ni pasar horas en el gimnasio.
- ☐ Quiero aprender cómo puedo comer mis alimentos favoritos y seguir manteniendo mi cuerpo en la mejor forma.
- ☐ Quiero envejecer con gracia.
- ☐ Quiero evitar enfermedades y prevenir problemas de salud en el futuro.
- ☐ Quiero mejorar mi Sistema Inmunológico.
- ☐ Otro motivo _____.