5 CONSIGLI PER RITROVARE LA MOTIVAZIONE E CONTINUARE AD ALLENARTI

Allyoucan fit

Grazie di cuore per aver scaricato questa guida.

Una delle sfide più grandi per chi si allena costantemente è quella di mantenere alta la motivazione sempre e comunque.

Cedere ai cali di motivazione è facile e il rischio più grande è quello di mollare tutto vanificando tutti i risultati raggiunti.

Ecco perché ho voluto creare questa guida, per condividerti **5 preziosi consigli** per mantenere sempre alta la tua motivazione.

Prima di iniziare però, ci tengo a presentarmi un attimo.

Mi chiamo *Maria Luisa* e sono una **Fitness Coach.**

Lavoro in diversi centri fitness di Milano come Personal e Functional Trainer.

Sono anche Consulente di Nutrizione Sportiva e Insegnante di Matwork e Reformer Pilates.

Amo allenarmi e allenare le persone per aiutarle a raggiungere i propri obiettivi.

Per questo qualche anno fa ho fondato l'All You Can Fit Academy dove condivido ogni giorno tutte le mie conoscenze ad **oltre 300 persone.**

Fatta questa piccola premessa, parliamo di motivazione.

Ci sono diversi motivi per cui una persona decide di iniziare un percorso di allenamento.

Ad esempio per rimanere in forma, tonificare oppure perdere qualche chilo di troppo.

All'inizio c'è sempre una grande **motivazione ed entusiasmo** che ti spinge a superare qualsiasi ostacolo.

Ma col passare delle settimane però, **quell'euforia iniziale svanisce** giorno dopo giorno, portandoti verso una spirale di demotivazione dove si trovano le più svariate scuse per non fare più nulla.

Scuse del tipo:

"Oggi non ho tempo..."
"Oggi non ho voglia..."
"Oggi ho mille cose da fare..."

I motivi per cui succede questo, sono molteplici.

Vediamone alcuni insieme...

MOTIVO N° 1

Nessun obiettivo prefissato
Uno dei motivi per cui la maggior parte delle persone che si iscrive in palestra molla dopo pochi mesi è perché **non ha un obiettivo ben definito**.

Quando ad esempio chiedo alle ragazze che si rivolgono a me di parlarmi dei loro obiettivi, le risposte che ricevo sono quasi sempre vaghe e confuse, condite da tanti *"vorrei"*.

"Vorrei tanto perdere quei chili in eccesso..."

"Vorrei rimettermi un po' in forma"

Questi però non sono obiettivi, ma sogni o meglio desideri frutto della nostra mente.

Un obiettivo invece è un piano d'azione ben strutturato con una data di scadenza e una serie di azioni programmate da fare nel tempo.

Significa conoscere qual è il punto di partenza e quello dove si vuole arrivare, nel tempo che hai a tua disposizione ogni giorno.

Iniziare un percorso di allenamento senza avere ben in testa questo, equivale ad affidarsi solo all'entusiasmo.

E l'entusiasmo come forse saprai, è passeggero...

CONSIGLIO

Quando devi stabilire un obiettivo, sia che si tratti di perdere peso o mantenerti in forma, aiutati sempre rispondendo a queste **domande di riflessione**:

Quali azioni devo fare per ritrovare la mia migliore
forma fisica?

In quanto tempo?

In quali momenti della mia giornata?

Avere un obiettivo ben definito ti permette di mantenere alta la motivazione anche nei momenti in cui l'entusiasmo iniziale viene meno.

All'interno dell'Academy ad esempio c'è una sezione dedicata al mindset, con una parte specifica su come definire correttamente un **obiettivo attraverso 5 semplici step**.

Se vuoi conoscerli o saperne di più clicca sul pulsante qui sotto.

Scopri L'Academy

MOTIVO N° 2

Aspettative troppo alte
Il secondo motivo spesso collegato al primo, riguarda le **aspettative**.

Spesso quando una persona inizia un percorso di allenamento, immagina di raggiungere i propri obiettivi già dopo poche settimane.

Dimenticando però una cosa molto importante: i risultati richiedono sempre tempo (e fatica).

Quando non riescono a raggiungere l'obiettivo, iniziano a ricorrere a metodi estremi, allenandosi tutti i giorni o per ore, ricorrendo a diete drastiche, fino a mollare tutto.

CONSIGLIO

Il mio consiglio è quello di prendere carta e penna, e creare una **mappa mentale** per suddividere il tuo obiettivo in tanti piccoli step.

Questo ti consentirà di settare bene le aspettative e affrontare il tuo percorso di cambiamento con più serenità e **meno stress**.

MOTIVO N° 3

Ingrediente segreto
Il mondo del fitness è una continua rincorsa all'ingrediente segreto.

L'integratore magico, la dieta miracolosa, l'allenamento perfetto...

Tutte promesse a cui molte persone continuano a credere e che **quasi mai si verificano**.

Un esempio banale è quando pubblico su Instagram una foto con i risultati raggiunti da me o dalle mie clienti.

Una delle risposte più frequenti che ricevo è:

"Ma come hai fatto?"

Quasi come se ci fosse un segreto che solo io o le mie ragazze dell'Academy conosciamo.

La risposta, come sempre è **allenamento e alimentazione**.

Tutto il resto è fuffa (o quasi).

CONSIGLIO

Qui il consiglio che ti do se vuoi ottenere risultati, è quello di dimenticare le varie promesse che circolano in questo settore e concentrarti solo su queste 2 variabili:

- Evitare diete drastiche e seguire **un'alimentazione sana ed equilibrata** -senza grandi rinunce-;

- Allenarti costantemente con **esercizi specifici per i tuoi obiettivi** affidandoti magari a un professionista.

MOTIVO N° 4

Nessuno che ti segue
Un altro motivo per cui le persone si demoralizzano e smettono di allenarsi dopo poco tempo è perché **non hanno una guida** che le segua passo passo.

Soprattutto se ti alleni in qualche **palestra affollata** dove ci sono pochi personal trainer disponibili, spesso ti ritrovi completamente da sola e abbandonata.

E magari ti ritrovi pure la classica scheda precompilata con **esercizi che non ti piacciono** e non conosci, e che proverai a fare per un po' prima di abbandonare tutto.

CONSIGLIO

Il consiglio che ti do è sempre quello di affidarti a un professionista che ti aiuti a costruire un programma di allenamento su misura con esercizi mirati e sappia darti la giusta motivazione.

Nell'Academy ad esempio **puoi trovare più di 100 video-lezioni** di fitness, pilates e workout completi.

Sia che tu parta da zero o sia già a un **livello più avanzato**, tutti gli allenamenti sono strutturati su più livelli che puoi scegliere in base alle tue esigenze.

Inoltre **ogni mese** verranno aggiunte nuove **video-lezioni** nelle quali lavorerai insieme a me per raggiungere i tuoi obiettivi in minor tempo.

Se vuoi maggiori informazioni o **provare la mia Academy** per 14 giorni al prezzo simbolico di 9€...

...clicca sul pulsante qui sotto.

Scopri L'Academy

MOTIVO N° 5

Mancanza di tempo
Dedicare una parte del proprio tempo per allenarsi non è sempre possibile.

Spesso infatti abbiamo sempre i **minuti contati e mille cose da fare**.

Senza contare che non tutti abbiamo la fortuna di avere la palestra dietro l'angolo o di allenarci in orari dove c'è meno gente.

CONSIGLIO

Anche qui voglio lasciarti alcune domande di riflessione per aiutarti a stabilire per bene le tue priorità.

Come sfrutti di solito il tuo tempo libero?

Ci sono attività inutili che puoi eliminare per guadagnare del tempo?

Pensi sia impossibile ritagliarti un piccolo momento una o più volte alla settimana?

In alternativa puoi sempre valutare l'idea di allenarti a casa.

Molte delle mie clienti ad esempio, si allenano nell'Academy seguendo esercizi specifici da fare a casa (*anche con poca attrezzatura*) **risparmiando tempo e denaro**.

Uno dei vantaggi della mia Academy infatti è proprio questo...

Puoi allenarti dove vuoi tu in base ai tuoi impegni e ai tuoi orari.

Ti basta solo uno smartphone per accedere alla piattaforma (consultabile 24 ore su 24, 7 giorni su 7) e iniziare il tuo allenamento.

Non ci credi?

Guarda cosa pensano alcune delle nostre clienti:

Zuleika Cichella recommends **Allyoucanfit**.
22 March ·

Maria Luisa è un'istruttrice insostituibile.
Ho da sempre cambiato palestre e istruttori perchè dopo una settimana di palestra avevo sempre *mal di schiena* e dopo un mese dovevo assolutamente fermarmi.Ho pensato che se mi succedeva in una palestra dove ero seguita dal vivo, in una Academy online avrei avuto grossi problemi. Invece Maria Luisa è riuscita a farmi cambiare idea.
Dopo un mese e mezzo di esercizi sotto la sua guida e i suoi consigli *non soffro più di mal di schiena* e la mia *postura si è corretta* automaticamente. è molto brava nello spiegare gli esercizi e gli errori che non si devono commettere nell'eseguirli. Inoltre è sempre disponibile per dubbi e chiarimenti.
Inoltre il mio nutrizionista (sto seguendo una dieta varia ed equilibrata) mi ha fatto tanti complimenti perchè dopo sole tre settimane di Academy sono riuscita a *perdere due kg di massa grassa* e a mettere 1kg e mezzo di massa magra e il mio *metabolismo è accelerato* vertiginosamente.

Ripeto, Maria Luisa è insostituibile 😊

Betty Epifani recommends **Allyoucanfit**.
1 May 2020 ·

Una ragazza molto professionale, simpatica, carina e soprattutto chiara nello spiegare le cose!!!

Vanessa Brusadin 🌱 Posso allenarmi quando voglio senza perdere tempo a prepararmi e fare la strada per andare in palestra, correre e trovare confusione visto che lavorando si hanno poche fasce orarie disponibili. La cosa importante è la possibilità di scegliere il tipo di allenamento e anche unirne diversi tipologie, ma soprattutto ascoltare la tua voce che dà motivazione e spinta💪😋

Mi piace · Rispondi · 58 min 1

Lulu Lagioia 🖐 Buongiorno... Io riesco ad allenarmi e questo è già tanto. Con una bambina da sola il lavoro ecc ecc in palestra non riesco mai ad andarci. Con l Academy ho la comodità di farlo a casa mentre lei gioca ... Se non ci riesco un giorno recupero il giorno dopo🥰

Mi piace · Rispondi · 2 h 1

Noemi Galli recommends **Allyoucanfit**.
28 March 2020 ·

Competente, chiara e gentile

1

Se vuoi saperne di più e vuoi ricevere ogni mese nuovi allenamenti, ricette golose e consigli su alimentazione e mindset, allora clicca il pulsante qui sotto e scopri la mia Academy.

Puoi provarla per **14 giorni** *-senza impegno-* al prezzo simbolico di 9€

Clicca sul pulsante qui sotto.

Scopri L'Academy