

PAR MICHÈLE LEMIEUX

JOSÉE LAVIGUEUR
ET GUY BOURGEOIS

Se remettre en forme... pour de bon!



GUY BOURGEOIS
7 TRUCS POUR RESTER MOTIVÉ

1 DÉCIDEZ QUE C'EST POUR DE BON

Comme pour toute décision importante qu'on prend, tel qu'arrêter de boire ou de fumer, il faut décider que cette fois-ci, c'est pour de bon. En matière de perte de poids, on se fixe souvent un objectif modeste ou à court terme: «Je vais perdre 10 lb et je verrai ensuite» ou «Je vais faire attention jusqu'aux fêtes». Mon expérience m'a démontré que ces attitudes favorisent la reprise des kilos perdus. Pour que ça fonctionne, il faut se prendre en main pour le reste de ses jours, afin d'éviter de retomber dans ses vieilles habitudes. L'objectif, c'est de perdre du poids et de ne jamais le reprendre. On doit s'engager avec détermination et ne pas décrocher. Malgré les écarts qu'on peut commettre ponctuellement, lors d'un party ou de vacances, par exemple, on

doit toujours revenir à son objectif. Les écarts ne mettent pas fin à la démarche; ils ne sont qu'une parenthèse à celle-ci.

2 DÉTERMINEZ LE POIDS QUE VOUS VOULEZ ATTEINDRE

On doit se donner un objectif clair et précis. Pour ce faire, on pourra consulter un nutritionniste, un médecin ou s'inspirer de l'IMC (indice de masse corporelle) qu'on veut atteindre. Il faut déterminer clairement notre objectif et le temps requis pour l'atteindre. Par exemple, on pourrait se dire: «Dans six mois, je pèserai 160 lb.» On écrit notre objectif sur un papier qu'on laisse bien en vue sur le frigo. Un objectif bien défini permet d'orienter ses efforts en fonction des résultats qu'on veut obtenir. Quant à la date qu'on s'est fixée pour atteindre notre objectif, on tente de rester logique et on se fixe un but

réaliste. La méthode Kilo Cardio favorise une perte de 1 à 2 lb par semaine. Il n'est pas question ici de perdre 10 lb en une semaine!

3 ÉCRIVEZ TOUTES LES «MAUVAISES HABITUDES» QUI VOUS NUISENT

On connaît tous les mauvaises habitudes qui nuisent à la perte de poids: manger avant de se coucher, se lever la nuit pour grignoter, prendre un second dessert, boire des boissons gazeuses, mettre trop de sucre dans son café, etc. On écrit toutes nos mauvaises habitudes afin d'en prendre pleinement conscience et d'éventuellement les changer. L'être humain se sent bien dans les habitudes qu'il acquiert. La personne qui mange un sac de croustilles en regardant le hockey le fait par habitude, non pas parce qu'elle a faim.

La motivation demeure le moteur de toute démarche de remise en forme. Guy Bourgeois vous propose sept trucs pour la maintenir au fil du temps et des résultats.



Avec Josée Lavigueur, Isabelle Huot et Guy Bourgeois comme coachs, facile d'atteindre son poids santé!

4 TROUVEZ-VOUS UN PARTENAIRE DE MOTIVATION

Ce n'est pas essentiel, mais avoir un partenaire qui s'est fixé les mêmes objectifs que nous est très motivant. On connaît tous des gens qui veulent perdre du poids, que ce soit au sein de notre famille ou au travail. Si on fait les choses à deux ou à plusieurs, on pourra ainsi compter sur l'autre pour nous stimuler si on manque de motivation. S'encourager à deux permet de se concentrer sur notre objectif. On pourra aussi comparer nos pertes de poids, sans toutefois jalouser l'autre. Et on garde en tête que chaque personne est différente. Au sein d'un couple, par exemple, l'homme perd généralement du poids plus rapidement que la femme.

Le guide qu'il vous faut

Le livre *Kilo Cardio 3* propose les conseils de trois spécialistes: Guy Bourgeois accompagne le lecteur afin de maintenir sa motivation; Josée Lavigueur nous offre un DVD d'exercices différent du contenu du livre, et la nutritionniste Isabelle Huot suggère des menus et des recettes qui visent à manger mieux. *Kilo Cardio 3*, Isabelle Huot, Josée Lavigueur et Guy Bourgeois, Les Éditions de l'Homme, 32,95 \$



5 ACHETEZ UN VÊTEMENT DE LA TAILLE QUE VOUS VOULEZ PORTER

Pour maintenir un objectif à long terme, l'être humain a besoin d'en voir la finalité. Il doit pouvoir imaginer concrètement la raison de ses efforts, soit la restriction alimentaire et l'entraînement. On s'achète donc un vêtement de la taille qu'on aimerait porter et on le suspend dans notre chambre, bien en vue. Ça devient notre objectif tangible: «Dans six mois ou un an, je porterai ce pantalon ou cette robe.»

6 DONNEZ VOS VÊTEMENTS DEVENUS TROP GRANDS

Il faut prouver à son cerveau qu'on ne reviendra pas en arrière. Il ne doit pas y avoir de porte de sortie. La plupart des gens ont tendance à conserver leurs vêtements trop grands «au cas où». C'est vrai que ça coûte cher et qu'on ne voudrait pas avoir à s'en racheter, mais en conservant ses vêtements trop grands, on ouvre la porte à la reprise de poids. Ceux qui perdent du poids et en reprennent ont souvent l'équivalent de deux et même trois garde-robes en vêtements... On fait donc le ménage au fur et à mesure.

7 NOTEZ LES EFFETS POSITIFS QUE VOUS RESSENTEZ GRÂCE À VOTRE PERTE DE POIDS

Après deux semaines d'entraînement, on sent habituellement un regain d'énergie. Il est important de noter tous les avantages liés à notre perte de poids: des vêtements moins serrés, un meilleur souffle en montant l'escalier, une plus grande facilité à se pencher pour attacher ses chaussures, etc. Ce journal positif nourrit notre mental et notre détermination, et permet de se rendre compte que les efforts ne sont pas fournis en vain. On peut aussi se photographier chaque semaine et créer un diaporama de notre évolution. C'est motivant pour soi... et pour les autres!



JOSÉE LAVIGUEUR
5 CONSEILS POUR RENOUER AVEC LE PLAISIR DE BOUGER

Vous souhaitez vous reprendre en main? Josée Lavigueur livre cinq conseils pour renouer avec le plaisir de bouger. Trois séances de 30 minutes par semaine sont suffisantes pour avoir un impact positif sur votre bien-être physique et psychologique.

1 LA MARCHÉ

Marcher est une excellente manière de faire du cardio. On marche au moins trois fois par semaine durant 30 minutes et à un bon rythme, jusqu'à se sentir légèrement essoufflé.

2 LE CARDIO

Il existe plusieurs appareils cardiovasculaires empoussiérés dans les sous-sols! Le vélo stationnaire, le tapis roulant ou l'elliptique trouvera une seconde vie dans votre salon. Regarder son émission favorite en faisant du vélo fait toute la différence!

3 LE STEP

Un step coûte trois fois rien. On peut aussi s'en fabriquer un ou utiliser une marche dans la maison. On monte et on descend la marche en suivant le rythme d'une musique entraînante.

4 LA DANSE

Quelques bonnes chansons, c'est tout ce qu'il faut pour danser! On se prépare une liste de lecture et on s'adonne à cette agréable activité dans le salon. Un DVD d'exercices peut aussi être très motivant.

5 LES HALTÈRES

On peut utiliser des haltères pour effectuer deux ou trois exercices de renforcement musculaire ou encore utiliser le mobilier à la maison. Par exemple, on fait des abdos sur le plancher du salon, des push-ups sur une table basse ou encore des squats avec une chaise de cuisine!