

L'importance d'un repas JOKER pour maintenir ces objectifs et avoir plus de résultats (hors objectifs de compétitions)



1. C'est quoi un repas joker ?

Un repas Joker c'est simple, c'est lorsque vous avez des objectifs de minceur ou/de sèche (sans compétition) ou tout simplement de gestion du poids, que vous surveillez, pesez, vos aliments durant la semaine, et que durant le week-end ou un autre moment de votre choix, vous mettez tout de coté et vous mangez ce que vous aimez dans la quantité que vous voulez !

Voici quelques idées de repas joker.

Emilof COACHING



Par exemple, durant la semaine vous ne mangez aucune sauce, vous mangez du poisson, de la viande maigre, ou blanche, le week-end si vous aimez tout ce qui est fast food, vous mangez frites, kebab...

Ça c'est vraiment le gros repas joker !!!!! C'est « brièvement » la définition du repas joker.

Quand pratiquer le repas joker ?

Le mieux c'est d'avoir recours à cette technique une fois que vous avez atteints de bons résultats.

Ne le faites pas dès les premières semaines, généralement les premières semaines vous êtes motivés, vous tenez bons et vous êtes déterminés, tenez 4 semaines, 4 semaines c'est quoi ? Tenez bon !

Si par exemple vous vous vouliez éliminer 3 Kilos en 1 mois et que vous avez atteint votre objectif sur ces 4 semaines, en récompense vous pouvez pratiquer la technique du repas joker pour maintenir votre poids, la semaine vous surveillez, le week-end, vendredi ou samedi soir vous profitez !!!

Ça vous permettra de « tenir » la semaine beaucoup plus facilement et ainsi ne pas reprendre les kilos que vous avez éliminé.

On connaît tous des membres de notre entourage qui ont fait ça, ils ont bien minci et une fois les objectifs atteints ont repris autant si ce n'est plus.

Pourquoi pratiquer la technique du repas joker ?

Pratiquer la technique du repas joker c'est bon !

A la fois pour les objectifs quantitatif, à la fois pour entretenir voir booster la motivation, à la fois pour le mental, à la fois pour tenir sa diététique dans le temps voir même pour toujours.

Le repas Joker peut même booster vos performances, si vous faites du sport, un repas joker bien placé la veille d'une « grosse » séance peut vraiment vous servir de booster !

Personnellement ayant fait plusieurs sèches j'ai remarquer qu'à la fin lorsqu'il y a un « ralentissement » de la progression, j'ajoute une fois par semaine, généralement le dimanche soir, mon repas joker, ça peut être tout, couscous, pot au feu, frites/hamburger, kebab, et j'observe une nouvelle progression à ce moment là !!!

C'est comme si le corps pensait et disait : « vas y débarrasse toi encore de ce qu'il y a là, toute façon y a des réserves qui arrivent » et beaucoup de mes collègues et connaissances me témoignent du même phénomène.

Si vous êtes « proche » de votre balance, que vous aimez vous peser, pesez vous avant le repas joker, par exemple le vendredi matin ou le samedi matin puis pesez vous le vendredi ou le samedi de la semaine suivante, PAS LE LUNDI matin, votre poids aura augmenté ce qui est absolument NORMAL !

Si vous ne faites pas de sport vous pouvez aussi pratiquer cette technique, une fois que vous avez atteint votre objectif, planifiez une soirée en tête à tête ou entre amis et profitez.

Vous tiendrez mieux la semaine, en faite ce sera la règle du jeu avec vous même, la semaine je tiens le week-end je me récompense !

Comment faire un repas joker et en tirer le plus de bénéfices ?

Comment faire un repas joker :

Pensez à ce que vous aimez le plus dans la nourriture, ça peut être une pizza, un couscous, un pot au feu, un kebab, des burgers, pensez à ce dont vous avez eu le plus envie dans la semaine, des glaces ? Des frites ? Du chocolat ? Du fromage ? Des fromages ? Des gâteaux ?

Pensez y bien fort et SOULAGEZ VOUS !!!!

Vous éliminerez toutes les frustrations que vous avez pu avoir dans la semaine et c'est ainsi que vous tiendrez longtemps, longtemps, longtemps...

Si vous aimez les pizzas mangez en une ou faites en une qui doit être EXCELLENTE, si vous aimez le couscous, allez dans un restaurant ou il est EXCELLENT, si vous aimez les kebab allez dans un endroit ou ils sont EXCELLENTS, marquez vraiment le coup, savourez chaque saveur, savourez chaque secondes, le fait que vous surveilliez la semaine décuplera la saveur de vos aliments, épices, sauces, et vous apprécierez vraiment ce moment !

Ce qui vous permettra la semaine d'être « calme » et d'atteindre de meilleurs objectifs, plus rapidement et plus durablement !

