

APPUNTAMENTO di MANTENIMENTO

Il Mantenimento è una FASE IMPORTANTISSIMA e SIGNIFICATIVA del nostro percorso perché presuppone il Raggiungimento degli OBBIETTIVI ma Soprattutto la Consapevolezza di ESSERCI RIUSCITI.

La Più grande soddisfazione per me è quando ARRIVATE al Mantenimento!

BRAVI !!

ADESSO tutto è più facile e divertente perché potete mangiare tutto ciò che desiderate in quanto Avete Acquisito un METODO ed il vostro CORPO è ALLENATO a questo percorso.

Inoltre VOI avrete acquisito le conoscenze indispensabili per sapervi Autogestire.

Diventa tutto più difficile quando il peso non si è stabilizzato, infatti dopo un percorso di nutrizione controllato, lungo o corto che sia, dopo un mese è necessario un Controllo in cui normalmente ci si ripesa e si guardano eventuali Analisi del Sangue confrontandole con quelle precedenti per verificare miglioramenti o eventuali differenze e se necessario si possono consigliare programmi di integrazione preventiva.

La Cosa Più Sbagliata si verifica quando si Riprende peso ad un ritmo di 2 kg in 1 mese e non si ritorna dal Nutrizionista a fare un controllo.

SE si oscilla di 1 kg e nell'arco di una settimana si recupera non è un problema se invece si prendono 2 kg al mese vuol dire che non state riuscendo da soli ad AUTOGESTIRVI quindi è necessario non perdere l'abitudine ai Controlli Mensili e cercare di Riprendere una GUIDA NUTRIZIONALE per evitare di riprendere tutto il Peso Perso.

QUESTO è FONDAMENTALE per la SALUTE

PER EVITARE L'EFFETTO YO YO che vi CONDANNA AD UNA VITA SCHIAVI DEL CIBO E DELLA BILANCIA.

SCHEMA di mantenimento adottato e consigliato:

Primo Controllo dopo un mese (fortemente consigliato quasi d'obbligo)

Secondo Controllo da Concordare, solitamente dopo 3 mesi (consigliato)

Terzo Controllo dopo 6 mesi (secondo personale esigenza)

Infine 1 volta all'anno (facoltativo o secondo personale esigenza)