



Objectifs et attentes

Avant de vous inscrire au programme Kilo-Actif, vous aviez possiblement une préoccupation à l'égard de votre poids. Souvent, on passe trop rapidement aux objectifs et aux actions à entreprendre pour les atteindre. Avant d'aborder la notion d'objectif, il est nécessaire de cerner les motivations qui nous poussent à s'investir dans une démarche de perte de poids. Est-ce que je désire perdre du poids pour mon apparence, plaire à mon conjoint(e), suivre les recommandations de mon médecin ? Plusieurs motivations peuvent être à l'origine de la perte de poids. Néanmoins, je vous invite à vous arrêter quelques instant pour prendre conscience de la raison principale qui vous motive à perdre du poids et à adopter de saines habitudes de vie.

Maintenant que vous avez pris conscience de votre motivation principale, il est plus facile de se fixer des objectifs avec une plus grande clarté. Ceci dit, la perte de poids est possiblement votre objectif central et elle peut passer par une multitude de défis à atteindre (taille de vêtement, réalisation d'activités sportives,...) **mais garder en tête que votre santé doit passer avant votre perte de poids.**

Progression et perte de poids

Une perte de poids sécuritaire se situe autour de 5 à 10% de votre poids initial au cours des 6 premiers mois. Par exemple, si votre poids est de 110kg (242lbs), une perte de poids sécuritaire sera de 5.5kg à 11kg (12 à 24lbs). De plus, il ne faut pas chercher à perdre plus d'une demi à une livre par semaine car une perte de poids trop rapide est souvent accompagnée d'une diminution de votre métabolisme de repos et d'une perte de masse musculaire.

Ceci dit, votre poids sur la balance est une chose mais le tour de taille, l'aisance dans vos vêtements et la façon dont vous vous sentez (plus grande vitalité, meilleur sommeil, endurance accrue pour faire des activités de la vie quotidienne) sont de bien meilleurs indicateurs de votre progression que seulement la diminution du poids sur la balance. D'autant plus que le muscle (masse maigre) est plus lourd que la masse grasse !

Comment bâtir mes objectifs

Afin de vous assurer d'atteindre vos objectifs, vous devez les formuler convenablement.

Soyez **SMART !!!**

Spécifique

Soyez précis le plus possible dans la description de ceux-ci.

Mesurable

Peut-on les mesurer ? Temps, distance,...À cet effet, vous aurez une évaluation partielle de votre condition physique qui vous permettra de noter les progrès effectués en cours de route.

Atteignable

Pouvez-vous les atteindre si vous tenez compte de votre mode de vie, vos occupations, votre travail, votre famille,...

Réaliste

Est-ce que vos objectifs sont réalistes compte tenu du 5 à 10% de perte de poids par rapport à votre poids initial?

Temps

Donnez-vous du temps. Le temps est votre meilleur allié dans le cadre d'un processus de modification des habitudes de vie. La persévérance, la patience, la régularité et la continuité feront maintenant partie de votre vie. Le programme Kilo-Actif doit être vu comme un point de départ dans l'adoption de nouvelles habitudes de vie. Ce n'est pas une finalité. C'est le début.

Kinésologues et nutritionnistes vous donneront les outils nécessaires à l'atteinte de vos objectifs et ils vous guideront à travers ce merveilleux processus mais n'oubliez pas, **VOUS ÊTES LA SOLUTION !**

Bienvenue dans cette merveilleuse aventure !