

Hvordan kan din coach støtte dig når du skal tabe dig?

Rigtig mange mennesker ved hvor svært det kan være at tabe sig .

Mange starter med at spise lidt mindre af den uartige mad, drikke lidt mindre vin og finder løbeskoene og cyklen frem for at bevæge sig lidt mere i hverdagen.

Det er måske nok for nogle, men for en stor del af os skal der langt mere til, fordi vi gennem alt for lang tid har fået et par kilo på her og der, som gør at tøjet strammer, og vi synes at fotografierne er taget fra en uheldige vinkler.

Mange kender sikkert de kilo, der dukkede op efter den første graviditet og aldrig helt kom af igen, eller da jobbet kom til at tage tiden fra de ugentlige pilatestimer eller løbeturen, osv

Så når du seriøst beslutter dig for at nu skal det være, så har de fleste stor gavn af nogle professionelle, som vejleder og støtter.

Det kan være kostvejledere/diætister, personlige trænere og coaches.

Det er indlysende at diætister og trænere har en plads i projektet, men er det virkelig nødvendigt at bruge en coach?

Sikkert ikke for alle.

For der er nogle, der har deres mål, så tydeligt foran sig efter de har fået deres træningsprogram og kostvejledning, at de er i stand til at følge det uden at slingre – og kiloene rasler af og fordeler sig hensigtsmæssigt, så de nu kan lade sig fotografere i alle vinkler.

Andre har sværere ved at holde dampen oppe over en længere periode, og det virkelige liv har det også med at blande sig i form af større festivitas med herlige kalorierige måltider, travlhed på jobbet og småkonflikter, som kræver lidt trøstechokolade osv

Det er her coachen kommer på banen! Det gælder nemlig om at finde den virkelige motivation bag ønsket om at tabe sig, for det er den, der skaber grundlaget for de handlemønstre, som praktiseres.

Coachen har nogle redskaber i form af spørgeteknikker og kommunikationsmetoder, som kan give dig nogle indsigter og erkendelser, som skaber nye handlemuligheder, der er mere hensigtsmæssige og i overensstemmelse med dit sande værdigrundlag.

pro-coaching

Når man handler i overensstemmelse med sine erkendte værdier, så har man igen taget styringen over sig selv og lader ikke bare stå til for at få nydelse eller trøst i nuet.

Se din coach som en samarbejdspartner på dit vægttabsprojekt, som en, der støtter dig i at holde fokus, så du kan skabe de resultater og de mål, du har besluttet dig for at nå.



PRO-Coaching
Annemarie Sylvester-Hvid
Certificeret coach og medlem af ICF
asyh@post.cybercity.dk
TLF. 40 57 52 00
Hejreskovvej 13 D
3490 Kvistgård