

REMISE EN FORME

# yobson

PRE & POSTNATAL



**Yobson**  
**D90**

**5**  
conseils

Reprendre le contrôle de son  
corps & booster sa confiance  
[www.yobson.com](http://www.yobson.com)

# Une coach sportive motivée et motivante



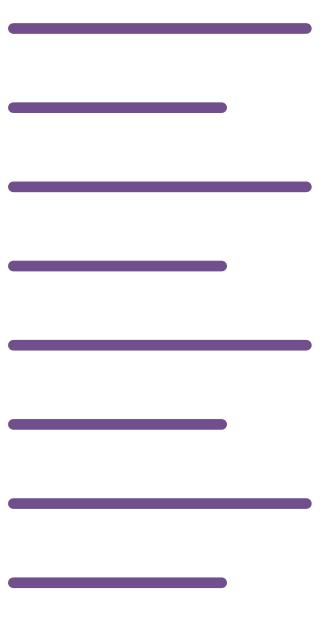
**Diane\_Yobson**

HEALTH COACH | PRÉ & POST NATAL SPECIALIST | MOTHER

**Hello, Hello !!**

Je suis Diane, spécialiste de la remise en forme prénatal et postnatal. Si tu souhaites reprendre le contrôle de ton corps, te remettre en forme physiquement et mentalement, je serais là pour t'accompagner en live ou en présentiel selon le programmes que tu auras choisis. Mon expérience de 14 ans en tant que coach sportive et manager de salles (l'Usine, Energie forme, Aqualoft...), me permet te t'aider à retrouver un corps qui te plaît, dans lequel tu te sens bien et la confiance nécessaire pour y parvenir.

**En tant que maman, je comprends parfaitement les défis/enjeux de la vie prénatal et postnatal et j'utilise cette expérience pour définir le contenu de tes programmes de remise en forme.**





**Reprendre le  
contrôle de  
son corps &  
booster sa  
confiance**



# 1

## FIXE TES OBJECTIFS

Si tu souhaites te reprendre physiquement et mentalement, tu vas devoir te fixer des objectifs clairs et réalisables. Tu vas devoir définir des objectifs **SMART**.



# **S** spécifique

Des objectifs spécifiques, clairement défini. Plus tu seras précis, mieux tu pourras déployer les efforts nécessaires pour y arriver.

# **M** mesurable

Des objectifs mesurables, que l'on peut quantifier, chiffrer ou encore observer ! C'est le moment pour toi de te peser une première fois, de prendre tes mensurations et de te prendre en photo. Sans cela, tu ne pourras pas savoir si tu as atteint tes objectifs, si les résultats sont insuffisants ou vont au-delà de tes espérances.

# **A** atteignable

Des objectifs atteignables. Rien ne sert de vouloir atteindre la lune si l'on n'a pas les moyens de s'y rendre. Les actions que tu vas mettre en place doivent être à la hauteur de tes ambitions.

# **R** réalisable

Des objectifs réalisables et pertinents. Soit le plus réaliste possible et fixe-toi des objectifs que tu es en capacité d'atteindre. Si tu n'as jamais fait de sport, tu n'as sans doute la condition physique pour faire 5 séances de sport par semaine mais tu vas peut-être commencer par deux, puis trois etc...

# **T** temporellement limité

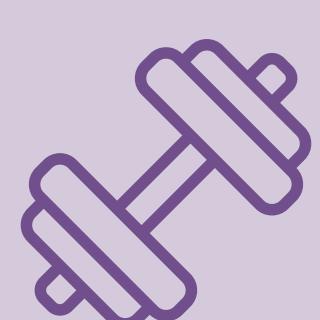
Des objectifs temporellement limités. Fixe-toi une date à laquelle tu veux atteindre ton objectif. Écris-la ! Choisi des moments spécifiques pour mesurer tes succès. Des laps de temps de 2 à 4 semaines sont plus faciles à garder en mémoire, à contrôler le résultat et à te garder motivée.



# 2

## FAIS DU SPORT

Fais du sport régulièrement dès que tu peux et tu retrouveras la forme assez rapidement. Essayes de trouver un moment dans tes journées où tu peux faire de l'exercice régulièrement.



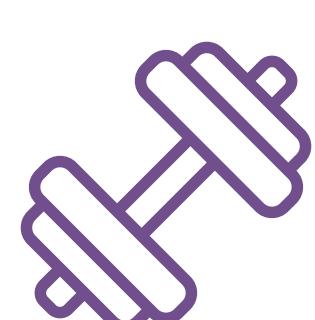
# Prend rdv avec toi-même

Il vaut mieux commencer lentement et augmenter progressivement l'intensité et la durée de tes entraînements à mesure que tu te sens plus à l'aise. N'hésite pas à varier tes entraînements pour éviter la monotonie et stimuler ton corps de différentes manières.



## Faire du sport a de nombreux avantages :

- Tonifier l'ensemble du corps.
- Diminuer les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité...
- Augmenter la confiance en soi.
- Atténuer le stress, la dépression et l'anxiété.
- Améliorer ses capacités physiques (endurance, souplesse, coordination...)
- Diminuer les problèmes de sommeil



# 3

## ADOOPTE UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

C'est facile à dire, mais assez difficile à faire dans notre société, on est toujours tentés de manger des aliments transformés, trop sucrés ou trop salés. Il est important de manger des aliments sains et nutritifs pour fournir à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement.



Je te propose ici **6 ASTUCES** pour t'aider à adopter une alimentation saine et durable :

## 1. Inclus une variété d'aliments

Lorsque tu vas planifiez vos repas, assure-toi d'inclure une variété d'aliments. Cela te permettra de bénéficier de différents nutriments et de ne pas t'ennuyer avec les mêmes aliments.

## 2. Ne te prives pas

Il est important de se permettre des plaisirs alimentaires de temps en temps. Si tu te prives constamment de tes aliments préférés, tu risque de te sentir frustrée et de céder à des envies alimentaires incontrôlables.



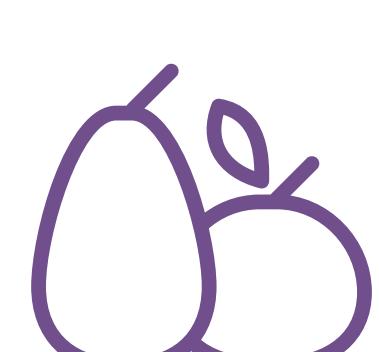
## 3. Planifies et prépares tes repas à l'avance

Prends le temps de planifier tes repas à l'avance, de sorte que tu ais une idée de ce que tu vas manger pour chaque repas de la semaine. Quand le menu de la semaine est prêt, fais la liste course en conséquence.



**Prends 2 à 3h max 1 à 2 fois par semaine pour préparer tes repas en avance.**

En cuisinant en grande quantité tu éviteras de craquer le midi pour un sandwich ou le soir quand tu es fatiguée de faire les mauvais choix. Les repas seront déjà prêt. Tu verras ça deviendra naturel dans quelques semaines.



## 4. Apprends à cuisiner

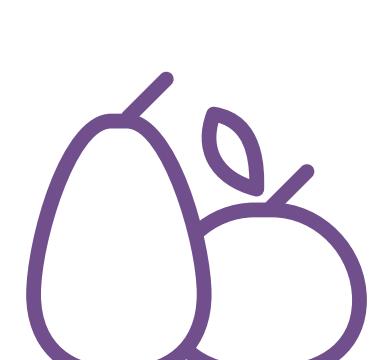
Apprendre à cuisiner peut être un excellent moyen de contrôler les ingrédients que tu utilises dans tes repas et de rendre la cuisine saine plus amusante et excitante. Tu peux essayer de nouvelles recettes et expérimenter avec des aliments différents.

## 5. Écoute votre corps

Apprends à écouter les signaux de ton corps. Si tu as faim, mange. Si tu es rassasiée, arrête de manger. Évite de manger parce que tu es stressée,ennuyée ou triste.

## 6. Ne diabolise pas les aliments

Essaye de ne pas diaboliser les aliments ou de les classer en «bons» et «mauvais». Tous les aliments peuvent être consommés avec modération, même ceux que l'on considère comme étant «mauvais» pour la santé.



# 4

## RECHERCHE UN MEILLEUR ÉTAT D'ESPRIT

Pour reprendre le contrôle de ton corps tu dois travailler sur un tout nouvel état d'esprit.



Ci-dessous mes **6 ASTUCES** pour développer un meilleur état d'esprit qui te permettra d'atteindre tes objectifs.

## 1. Adopte une attitude de gratitude

Prend le temps chaque jour de réfléchir à ce pour quoi tu es reconnaissant. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de remercier ton corps pour vous permettre de faire de l'exercice, ou de remercier tes amis et ta famille pour leur soutien. Faire preuve de gratitude t'aidera à te concentrer sur les aspects positifs de ta vie plutôt que sur les aspects négatifs.

## 2. Visualise tes objectifs

Prends le temps de visualiser tes objectifs de remise en forme, et imagine-toi en train de les atteindre. Visualiser tes objectifs de manière positive t'aidera à rester motivée et engagée.

## 3. Médite

La pratique de la méditation, du yoga ou de la pleine conscience peut aider à réduire le stress et à améliorer l'humeur.



## 4. Soit gentil(le) avec toi

Parfois, nous sommes notre pire ennemi. Essaye de te parler à toi-même avec gentillesse et compassion. Sois fier de chaque petit pas en avant que tu fais, et n'oublies pas que tout progrès est bon.

## 5. Entoure-toi de personnes positives

Entoure-toi de personnes qui te soutiennent et qui ont une attitude positive envers la vie. Les personnes positives peuvent avoir un impact positif sur ton état d'esprit et t'aider à rester motivée.



## 6. Prends soin de ton corps

Prends soin de ton corps avec des aliments sains, de l'exercice régulier et suffisamment de sommeil.

**Un corps en bonne santé peut aider à maintenir un esprit sain.**



# 5

## BIEN DORMIR & RÉCUPÉRER

Un sommeil de qualité est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Ceci afin d'être performant dans toutes les activités de la vie quotidienne.



**Essaye d'avoir un horaire de sommeil régulier et dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.**



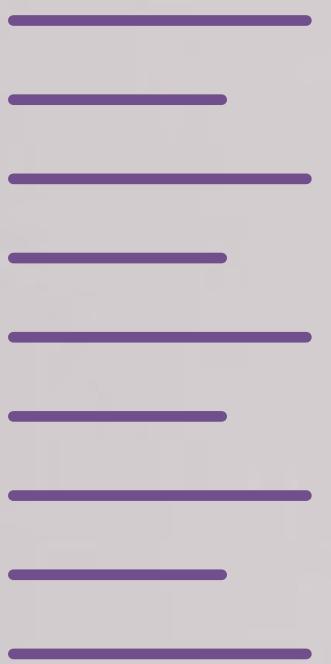
## **6 raisons pour lesquelles tu devrais améliorer ton sommeil**

- Une meilleure récupération musculaire
- De meilleure performance
- Régulation de l'appétit
- Régulation du métabolisme
- Amélioration de l'humeur





N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations



**@Diane\_yobson**

Rejoins la team Yobson et suis-nous sur nos réseaux sociaux.