

# JC IN FORMA con JILL COOPER FITNESS

Noi tutte conosciamo abbastanza bene le "regole" di base per perdere peso e sentirsi bene con noi stesse e il nostro corpo. Le abbiamo lette - anno dopo anno, dalla primavera inoltrata all'inizio dell'estate - nelle riviste femminili, o ascoltate nei programmi sulla salute. Mangia meno zuccheri e grassi, bevi molta acqua, smetti di fumare e vai in palestra. Semplice, no? Quindi, perché non lo facciamo?

Perché qualcosa dentro di noi ci impedisce di essere veramente in armonia con noi stesse.

Ecco ciò che penso: quei parenti stretti, chiamati senso di colpa e paura, ti fanno sentire orribile causando, a lungo termine, una mancanza di auto-stima. Non tratti te stessa con il rispetto che meriti perché non pensi di averne diritto. Infatti, se trattassi te stessa con rispetto (che non è altro che una forma di amore), avresti di conseguenza un corpo splendido e un'esistenza di successo, perché quando si ama qualcosa è normale che lo si tratti con cura e rispetto.

Per ciò oggi ti lascerò con un piccolo esercizio per la tua autostima e forma fisica di conseguenza.

Ora, prima di iniziare, hai bisogno di equipaggiarti con alcuni strumenti che aiuteranno a misurare la tua crescita. Il risultato finale è ciò che conta, giusto? Giusto, san Tommaso che sei! Tutta la teoria del mondo non soddisferà la tua naturale voglia di vedere risultati pratici. Quindi, prima di cominciare a leggere, procurati un centimetro a nastro, una bilancia, uno specchio portatile e un'agenda speciale (sceglila attentamente, è un regalo che fai a te stesso, perciò compra quella che ti piace di più).

## BENE, COMINCIAMO... ORA INIZIA AD ACCETTARTI!

Se vuoi sentirti più snello, più sodo, sembrare più giovane, non aspettare domani, comincia ad accettarti e ad amarti adesso, non ti concedere un giorno di più delle vecchie maniere, o un fine-settimana di più e, per l'amor di Dio, non aspettare lunedì per cominciare! Lo hai fatto per tutta la vita, e hai forse il corpo e la vita che hai sempre sognato?

Se la risposta è no... continua a leggere.

### ESERCIZIO

Questo è uno degli esercizi più facili che faccio fare ai miei clienti. Prendi il centimetro a nastro e misura:

1. La circonferenza vita (nel punto dove è più sottile);
2. La circonferenza vita all'altezza dell'ombelico;
3. La coscia vicino alla parte superiore dove le cosce interne si toccano ovvero la parte più grossa;
4. I fianchi, al di sopra della parte più larga delle natiche;
5. Il braccio intorno al bicipite.

## ADESSO PESATI E ANNOTA TUTTO SULLA TUA AGENDA. RIPETI DOPO TRE SETTIMANE DI ALLENAMENTO

«Facile?», stai gridando, «Non c'è niente di peggio che pesarmi e misurarmi!».

È vero, ma questo sarà l'unico momento in cui ti permetterò di sentirti male. Questo è il primo e ultimo esercizio in cui permetterò che il "vecchio" te stesso, il piccolo critico interno, abbia la meglio o dica qualcosa, prima di metterlo a letto. Quindi via! Fai una festa con le tue autocritiche.

Calati nella prova. Ora scrivi i tuoi dieci più grandi difetti; anche se ne hai abbastanza da riempire l'agenda intera, ho bisogno solamente di dieci difetti.

Non ho mai incontrato una persona incapace di autocritica, così va avanti e butta fuori tutti quei giudizi e gli «io devo cambiare...» e «oh, mamma mia!», e descrivi con parole tue quel senso di vuoto che provi quando ti pesi e ti misuri.

Fatto? Ti senti meglio? Non penso.

ORA IMPEGNATI AD ALTA VOCE AD ACCETTARE OGNI TUO DIFETTO RIFORMULANDOLO IN MODO POSITIVO O ALMENO NEUTRO. PER ESEMPIO SE HAI SCRITTO "HO LA PANCIA!" DII "POTREI ALLENARE LA MIA PANCIA CON GRANDI RISULTATI". RICORDARE INOLTRE DI NON CRITICARTI PIÙ! MORDI LA TUA LINGUA PIUTTOSTO! È SOLO QUANDO RIESCI AD ESSERE GENTILE CON TE STESSO E TUOI "DIFETTI" CHE SARAI IN GRADO A RISOLVERLI. SEMBRA UN CONTRO SENSO MA TI ASSICURO NON LO È. PROVA PER CREDERE

Alla prossima, Jill

