

# À LA RECHERCHE DU CORPS IDÉAL...



Bon, ça y est! Janvier annonce les nouvelles résolutions et vous avez la ferme intention de commencer à vous entraîner d'ici peu, c'est-à-dire maintenant, « parce que là, ça va faire »!

Couchée sur votre lit, vous êtes exaspérée par la situation: la fourchette ne tient plus le coup en montant la fermeture éclair de votre jean, le miroir vous renvoie une image qui vous fait penser aux publicités vantant les produits qui promettent une perte de gras phénoménale, et ce, en un temps record! Vous avez la nette impression que vous êtes la photo prise « AVANT » et non « APRÈS ». Rien ne va plus...

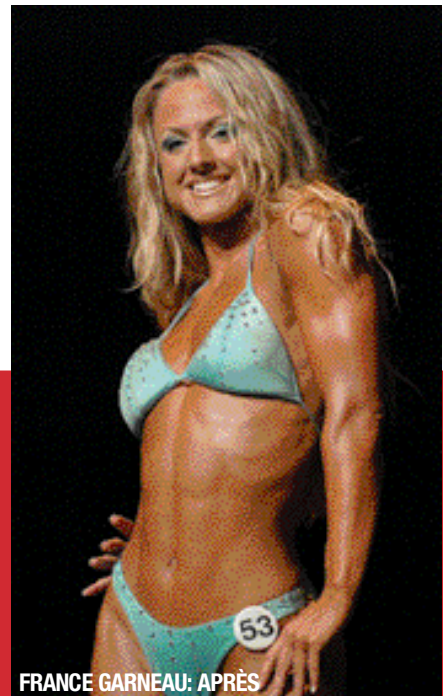
Cette photo, je vous conseille de la garder sur votre frigo! Celle-ci saura vous tenir motivée tout au long de votre cheminement vers un corps plus en santé et esthétique. Esthétique? Oui, vous avez bien lu! Il n'y a pas de mal à être belle ou encore à vouloir améliorer son apparence. Et tant mieux si vous avez choisi le chemin de l'entraînement physique plutôt que la diète draconienne. Y en a marre

« Ne vous fiez pas aux apparences, car plus souvent qu'autrement, les stars ne sont justement que ça. Photos retouchées, chirurgies esthétiques et régimes à basse teneur calorifique sont souvent de mise pour satisfaire les standards de la clique hollywoodienne. »

des p'tites carottes et des bouts de céleri! (D'ailleurs, ce type de régime est non recommandé, mais ceci fera partie d'une autre chronique.) Ou encore, de payer une visite à votre chirurgien esthétique sans avoir même vraiment tenté le coup avec un entraîneur privé certifié au gymnase du coin. Entamez votre cheminement vers votre mieux-être en recherchant l'équilibre. Ce qui n'est pas toujours facile, étant donné que dans toute chose positive, il y a aussi un côté négatif. Donc, pas d'excès!

Ça y est, le jour se lève et vous de même. Étirements, verre de jus de fruits et gymnase sont à l'agenda. Votre entraîneur vous a évaluée attentivement et, de là, a su vous préparer un programme d'entraînement personnalisé proactif ainsi qu'un plan alimentaire équilibré qui vous permettra d'améliorer du même coup votre posture, votre flexibilité et votre ratio densité maigre/adipeuse (ainsi qu'éventuellement, votre confiance en vous). Tout cela vous redonnera inévitablement le goût de sourire et de remettre votre jean afin de calculer votre progrès de façon hebdomadaire. Mais de grâce, n'essayez pas celui-ci tous les jours; si votre corps a pris trois ans à devenir ce que vous ne vouliez pas, alors laissez-lui au moins trois mois afin qu'il puisse retrouver l'équilibre.

Sachez appliquer les principes suivants, soit fréquence, intensité, constance et durée des entraînements. Si vous n'avez pas le budget afin de vous abonner à un gymnase, eh bien, sortez et marchez, planifiez-vous une petite course à obstacles dans le parc municipal d'à côté! Cessez de trouver des excuses pour ne pas mettre la machine en marche, et trouvez plutôt des solutions! Écoutez votre corps; sachez l'hydrater amplement et souvent, le



FRANCE GARNEAU: APRÈS



FRANCE GARNEAU: AVANT

nourrir sagement et lui donner du repos lorsqu'il est fatigué. Il saura vous le remettre largement en vous évitant des visites chez votre médecin de famille ou encore l'achat d'une autre paire de pantalons.

Rappelez-vous que le simple fait de faire quelque chose pour vous et non pas pour votre mari, votre chum ou vos amies saura être un facteur clé qui contribuera à votre succès et au maintien de celui-ci.

«C'est bien beau tout ça, Francine, allez-vous me dire, mais moi je ne dispose pas des moyens pour me payer un entraîneur privé comme les grandes stars de Hollywood.» De un, ces stars ont assurément les moyens, j'en conviens. Mais de deux, moi je vous dis qu'il est possible d'atteindre un mieux-être sans les gros billets. Aujourd'hui, il y en a pour tous les budgets. Beaucoup de gymnases offrent des spéciaux d'abonnement ou des méthodes de paiements différés. Dites-vous aussi que votre santé de façon globale en dépend. Il n'y a pas de prix pour votre équilibre psychologique et physique. De nos jours, avec le secteur de la santé qui est en pénurie de services, il vaut mieux magasiner pour un abonnement à un centre sportif et investir graduellement dans ces services afin d'être au

top de notre forme. Graduellement, vous baignerez dans le milieu du conditionnement physique et inévitablement, vous en retirerez beaucoup de bien. L'énergie positive, c'est contagieux et c'est tant mieux!

Mais revenons à ces fameuses stars. Je vais être très honnête avec vous: ne vous fiez pas aux apparences, car plus souvent qu'autrement, ces dernières ne sont justement que ça. Photos retouchées, chirurgies esthétiques et régimes à basse teneur calorifique (de ceux-ci, vous savez dorénavant ce que je pense!) sont souvent de mise pour satisfaire les standards de la clique hollywoodienne.

Je ne suis pas nécessairement contre la chirurgie, en autant que ça ne soit pas la seule ressource à laquelle vous ayez pensé afin d'atteindre votre but. Mais dites-vous bien qu'après une intervention, il est possible que votre peau ne soit plus aussi ferme, ce qui risque du même coup d'y accentuer

l'apparence de la pelure d'orange. Donc, comme vous pouvez le constater, il n'y a pas de miracle. Tout part de l'intérieur. Alors soyez sage et allez-y gaiement, d'une façon déterminée, tout en dosant vos efforts. Ramenez-vous souvent les deux pieds sur terre en vous disant que la beauté n'est pas dans ce qui est, mais surtout dans ce qui plaît!

Voici quelques témoignages et photos de clientes ayant entrepris le voyage afin de trouver leur corps idéal. J'aimerais remercier chaleureusement ces jeunes femmes qui m'ont accordé leur confiance tout au long de leur transformation.



JULIE ST-AMOUR: AVANT (FÉVRIER 2004)



JULIE ST-AMOUR: APRÈS (AVRIL 2005)

Afin d'appuyer les femmes ayant subi violence et abus, ProActif Fitness a mis sur pied un calendrier avec quelques demoiselles qui ont transformé leur vie. Une partie des fonds recueillis par la vente de ce calendrier servira à contrer cette violence. Vous pouvez vous procurer ce calendrier par le biais du site de ProActif Fitness ou en contactant Francine au (514) 257-7767 (SPOR).

**SOYEZ PROACTIF! MUSCLEZ VOTRE SANTÉ!**



Pour en savoir plus, ou pour un rendez-vous visitez le [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com)

« Ceci se veut aussi un message d'espoir pour celles qui ne s'acceptent pas telles qu'elles sont en ce moment. Peu importe vos obstacles à franchir, ne perdez pas courage! Vous êtes belles, fortes et, plus que tout, VOUS ÊTES FEMMES! Y a de quoi être fière! »



Ce panier-cadeaux comprend les produits pour souliers Sof Sole: shampooing, spray imperméable, étoiles parfumées, lacets, chaussettes, Scuff Remover et semelles. [www.sofssole.com](http://www.sofssole.com)