

Giulio

Papi

10 ans de Coaching !

Vous avez 52 ans ? On ne le dirait pas, vous faites 10 ans plus jeune... Merci, cela fait plaisir à entendre mais il ne faut pas croire que je fais beaucoup de sacrifice. En fait, il y a 10 ans déjà, j'avais décidé de prendre un personal trainer pour diminuer le « bidon » et les résultats non pas tardé, au bout de 3 semaines à raison de 2 coaching par semaine, je n'avais plus de mal de dos et je dormais vraiment mieux ; pour le « bidon » j'ai dû attendre plusieurs mois.

J'ai remarqué que le Personal Training est un programme qui me convient bien, j'ai toujours fais du sport en venant en salle de fitness, mais j'utilisais les machines en ne me positionnant pas correctement et mes gestes n'étais pas pertinents pour mes objectifs. Maintenant, je ne réfléchis plus à ce que je dois faire, Olivier enchaîne les exercices sans répit pendant 1 heure ; c'est très intense.

Olivier m'a expliqué durant les séances de coaching comment faire des gestes « fonctionnels », de la musculature et du cardio. Les conseils en nutrition ont été très importants, car je suis gourmand et tous ses conseils m'ont permis de me faire toujours plaisir à table et diminuer mon poids, affiner ma silhouette et de « stopper » les effets de l'âge.

Mes objectifs ont été atteints et largement dépassés pour un budget économique raisonnable, le calcul est simple : 2 séances de coaching par semaines correspond à un coût de 2 paquets de cigarettes par jour; l'adrénaline au lieu de la nicotine. Pour moi, le Personal Training correspond à ma conception de qualité de vie simple... mais de qualité.

