

## Consigli per un **NATALE GINNICO**

1. **Riparti subito il 28 dicembre**, non aspettare il 4 o addirittura il 7 gennaio! Più tardi fissi la tua ripartenza e maggiori sono le probabilità di non ripartire!!!
2. **Attacca un post-it** in cucina o un cartello in bacheca o nello specchio dell'ingresso o del bagno, o scrivi un messaggio nella lavagna magnetica dove dichiarare la data in cui riprenderai l'allenamento da ginniG !
3. **Dichiara la data** in cui tornerai alle Coach, in modo da impegnarti ufficialmente con noi a rientrare quel giorno lì.
4. **Vivi la pausa natalizia come un'interruzione di pochi giorni** legata alle feste ed alla nostra chiusura dal 25 al 27 dicembre. I giorni prima del 25 e quelli dopo il 27 sono giorni in cui val bene la pena di allenarsi, a maggior ragione perchè nei giorni festivi mangiamo di più e quindi più attività fisica prima e dopo le feste è la scelta più saggia. Così puoi mangiare di più senza troppi rimorsi di coscienza!!!
5. **Evita inutili e rischiosi blocchi**, del tipo: "per le vacanze mi fermo!". Non interrompere la frequenza oltre il 28 dicembre se non c'è un impedimento reale, come una vacanza in montagna o una malattia. Tieni presente che proprio a causa del Natale si rischia di sospendere la frequenza per periodi troppo lunghi: più ci si ferma e più si rischia di non ripartire più!
6. **Se hai l'abbonamento in scadenza** a fine mese o nei primi giorni di gennaio cogli l'occasione per rinnovare prima di Natale: 1) con la promozione hai un prezzo agevolato; 2) ti impegni maggiormente a riprendere l'attività subito dopo le feste. Ricorda che le statistiche parlano chiaro : una buona parte di chi interrompe la frequenza per oltre 15 giorni a Natale non riprende a gennaio !!!