

Think & Feel?



KEVIN

Pelo muy corto

Sin bigotes y sin barba

Siempre lleva puesto el uniforme del ejército

Say & Do?

Hace más cardio para quemar grasa

Muy ocupado todo el día.

No le gusta hacer dieta

Deprimido por no estar en forma.

No es muy bueno planeando su programa de entrenamiento.

En su tiempo libre lee o se va a pescar.

Consulta dietas de revistas o de sitios web

Empezó a comer más sano.

Es un buen padre, porque quiere cambiar su cuerpo para ser una inspiración para sus hijos.

Pasa un tiempo con sus hijos y familia cada día.

Consulta y recibe consejos de amigos con más experiencia.

La dieta la recibió de un amigo o las encuentra en revistas o sitios web.

Va al gimnasio.

Hace más cardio para quemar grasa

See?

Está expuesto a los productos que promocionan las revistas de fisiculturismo

Ver a otros soldados en mejor forma que él lo obliga a ponerse en forma

Entrena con amigos en el gimnasio, donde asiste a la noche después de trabajar.

Durante el día está en la base militar (post, army base)

En la base militar sirven 3 comidas principales al día.

Otros soldados

Su esposa y sus hijos

See?

I want to be around for son when they get older.

Piensa que ser gordo no le ayuda a correr o a hacer cardio

Harto de ser lento debido a su cuerpo

No le gusta cómo le queda la ropa.

Las personas que practican El torneo Spartan Race son modelos a seguir. A él también le gustaría competir allí donde se requiere un gran estado físico para llegar hasta el final

Es difícil mantenerse en forma

Quiere verse bien para su esposa

Es importante para él que sus hijos no lo vean crecer gordo

Se mira en el espejo y no le gusta lo que ve, siente vergüenza estar fuera de forma y con uniforme. Se siente deprimido.

Está harto de luchar contra el estándar de grasa corporal del ejército

Quiere seguir sirviendo a su país. Por esa razón necesita cambiar.

Cree que sería más justo si el ejército tomara en cuenta la genética de la persona.

Su salud en el futuro le importa mucho, para estar allí presente para sus hijos y su esposa

Un mejor físico le inspira más confianza a sí mismo

Piensa que es importante un buen físico para avanzar en su carrera

Se siente infeliz con su cuerpo

Piensa que si estuviese en combate no se desempeñaría bien.

Mejorar su físico significa un cambio positivo en su vida

Piensa que aquellos soldados que tienen un mejor cuerpo son más felices y son promovidos.

Odia la grasa que tiene



Hear?

Pain

Gain

Quiere ser un ejemplo para sus soldados, mostrarles que ellos también pueden lograr sus objetivos y estar saludables, y poder ayudarlos con el PT test.

Quiere poder proteger a sus soldados en combate

Quiere llegar más lejos dentro del ejército. Avanzar en su carrera.

Su sueño es tener un cuerpo musculoso, definido, sano, mantener ese físico y estar orgulloso de su propio cuerpo

En combate, teme ser el culpable de la muerte de sus compañeros si no logra cambiar su cuerpo

Tiene miedo de perder su empleo en el ejército si no logra estar en forma

Tiene miedo de no pasar el PT Test (test de entrenamiento físico)

no logra quemar grasa y que los músculos aparezcan

Le gustaría demostrar a los soldados más jóvenes que recién comienzan que puede estar en buena forma a su edad.

Quiere mantenerse dentro de los rangos normales de peso y grasa corporal

Quiere mostrarle a sus hijos que vivir una vida más sana es la mejor forma de vivir.

Le resulta difícil motivar a otros soldados a hacer entrenamientos físicos cuando él mismo no está en forma.

Lo más difícil para empezar el camino hacia la transformación es la motivación y la determinación.

Ha probado varios métodos de revistas u otros lados para bajar de peso pero ninguno le funcionó.