

MỤC LỤC ◆□

- [Đánh giá và điều chỉnh kế hoạch giảm cân](#)
- [Tập trung vào việc sửa đổi hành vi](#)
- [Nâng cao trách nhiệm và hỗ trợ khách hàng](#)
- [Thay đổi thói quen tập thể dục](#)
- [Theo dõi tiến độ và đánh giá hiệu quả](#)
- [Giáo dục về tình trạng đứng cân](#)
- [Xem lại tình trạng căng thẳng và chất lượng giấc ngủ](#)
- [Xem xét đánh giá y tế](#)
- [Lưu ý](#)

Trong quá trình giảm cân, sẽ luôn có một giai đoạn đứng cân hay thậm chí tăng cân. Các huấn luyện viên kiểm soát cân nặng đều biết rõ điều đó, tuy nhiên những huấn luyện viên mới có thể không biết điều này và trở nên lúng túng. Hãy làm theo những hướng dẫn bên dưới đây để giúp cho khách hàng của bạn vượt qua tình trạng đứng cân hoặc bị tăng cân trong quá trình giảm cân nhé.

Đánh giá và điều chỉnh kế hoạch giảm cân

- Xem lại chế độ ăn uống và tập thể dục hiện tại của khách hàng để xác định bất kỳ yếu tố tiềm năng nào cần cải thiện hoặc thay đổi.
- Hãy cân nhắc điều chỉnh lượng calo nạp vào, tỷ lệ giữa các chất dinh dưỡng đa lượng và/ hoặc cường độ tập luyện để vượt qua mức ổn định hiện tại.
- Giúp khách hàng đặt ra các mục tiêu thực tế và có thể đạt được, phù hợp với giai đoạn giảm cân hiện tại của họ.

Tập trung vào việc sửa đổi hành vi

- Khuyến khích khách hàng thực hiện những thay đổi lối sống bền vững thay vì chỉ dựa vào chế độ ăn kiêng ngắn hạn hoặc chế độ tập luyện khắc nghiệt.
- Giúp khách hàng phát triển những thói quen lành mạnh hơn như ăn uống có tinh thần, kiểm soát khẩu phần ăn, hoạt động thể chất thường xuyên và sử dụng các kỹ thuật quản lý căng thẳng.

Nâng cao trách nhiệm và hỗ trợ khách hàng

- Cung cấp những thông tin hướng dẫn tiếp theo và hỗ trợ thường xuyên để giúp khách hàng luôn có động lực và chịu trách nhiệm về hành động của chính mình.
- Đưa ra sự củng cố tích cực, ăn mừng những thành tựu nhỏ và khuyến khích khách hàng vượt lên chính mình trong những giai đoạn khó khăn
- Đề nghị khách hàng tham gia nhóm hỗ trợ của bạn hoặc làm việc với các chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà trị liệu đã đăng ký để được hướng dẫn và học hỏi thêm.

Thay đổi thói quen tập thể dục

- Đề xuất những thay đổi trong thói quen tập luyện của khách hàng như kết hợp các bài tập mới, tăng cường độ hoặc thời lượng của buổi tập, thử các loại bài tập khác nhau hoặc kết hợp giữa chế độ luyện tập tăng sức bền và gia tăng sức đề kháng.
- Khuyến khích khách hàng thử thách bản thân và bước ra khỏi vùng an toàn để thúc đẩy sự tiến bộ không ngừng.

Theo dõi tiến độ và đánh giá hiệu quả

- Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc theo dõi tiến độ ngoài những con số trên thang đo (chỉ số vòng eo, vòng hông; chỉ số phân tích thành phần cơ thể; chỉ số xét nghiệm máu...).
- Khuyến khích khách hàng tự thực hiện đo thành phần cơ thể, chụp ảnh tiến trình và theo dõi những thay đổi về sức mạnh, sức bền hoặc chất lượng giấc ngủ...
- Giúp họ hiểu rằng việc giảm cân có thể không tuyến tính và thất bại là một phần bình thường của hành trình giảm cân.

Giáo dục về tình trạng đứng cân

- Giải thích cho khách hàng rằng tình trạng ổn định trong quá trình giảm cân là điều bình thường, đặc biệt là khi cơ thể thích nghi với những thay đổi.
- Giúp khách hàng hiểu được khái niệm cân bằng năng lượng và sự biến động của trọng lượng nước, tăng khối cơ và giảm khối mỡ có thể ảnh hưởng đến tiến độ giảm cân như thế nào.

- Nhắc nhở họ tập trung vào việc cải thiện sức khỏe tổng thể thay vì chỉ tập trung vào con số trên thang đo.

Xem lại tình trạng căng thẳng và chất lượng giấc ngủ

- Thảo luận về tác động tiềm ẩn của căng thẳng và việc ngủ không đủ giấc đối với việc giảm cân.
- Giúp khách hàng phát triển các chiến lược để quản lý căng thẳng, cải thiện chất lượng giấc ngủ và tạo môi trường hỗ trợ để đạt được tiến bộ nhất quán.

Xem xét đánh giá y tế

- Có nhiều yếu tố khác góp phần gây tăng cân như: các bệnh lý rối loạn nội tiết tố (hormon), các loại thuốc điều trị bệnh mạn tính đang uống...
- Nếu đã cho khách hàng áp dụng nhiều phương pháp khác nhau mà không thành công, hãy đề nghị họ tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế để loại trừ bất kỳ tình trạng bệnh lý tiềm ẩn nào có thể ảnh hưởng đến việc giảm cân.

Lưu ý

Hãy nhớ rằng, việc giúp khách hàng vượt qua tình trạng ổn định và thất bại trong quá trình giảm cân đòi hỏi sự kiên nhẫn, hỗ trợ và giao tiếp cởi mở. Mỗi cá nhân là duy nhất, vì vậy điều quan trọng là điều chỉnh cách tiếp cận của bạn cho phù hợp với nhu cầu và mục tiêu cụ thể của khách hàng.