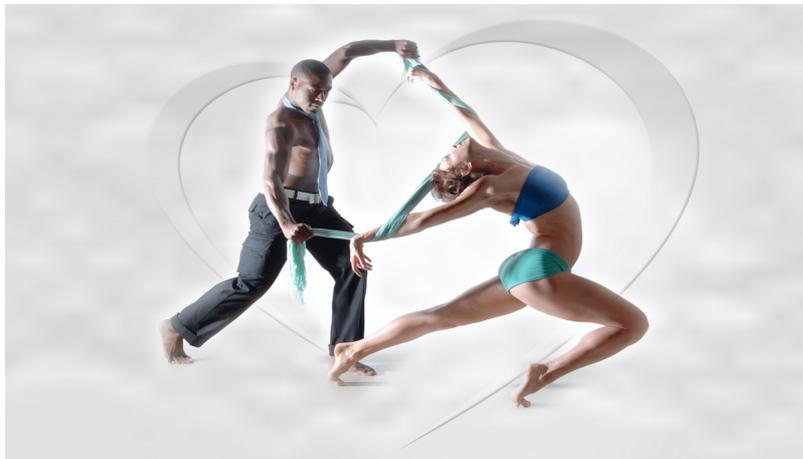


WELLNESS & FITNESS

“Mens sana in corpore sano”, Giovenale (Satire, X,356)

Una sana attività fisica è fondamentale non solo per mantenere il fisico in forma ma anche per avere una buona salute. Esistono tanti sport praticabili o tanti tipi di esercizi che ci aiutano a mantenere una più efficiente forma psico-fisica e renderci più attivi.

Si possono scegliere tanti tipi di attività sportive, tra le più importanti ed efficaci troviamo il walking, il body building, il running, il nuoto, il tennis, il ballo.



Per qualsiasi attività fisica è consigliabile effettuare circa dieci minuti di stretching per un riscaldamento muscolare, circolatorio e mentale.

Jogging: un modo per fare attività sportiva all'aperto

Per chi si annoia o non gradisce la palestra con gli attrezzi, la corsa è senz'altro l'alternativa migliore. Il running infatti può essere praticato all'aperto in spiaggia, ovunque; consigliabile a contatto con il verde; non comporta spese e forse è più salutare di certuni ambienti chiusi.

Dopo lo jogging o la corsa ci si sente più rilassati; si può cominciare con i classici 20 minuti anche per prendere il ritmo, solo con la costanza si potranno raggiungere poi traguardi più ambiziosi.



La corsa

- Risulta adeguata per la respirazione e il sistema cardiocircolatorio
- E' un ottimo tonificante per la muscolatura delle gambe
- Favorisce la muscolatura addominale
- Aiuta a dimagrire
- La corsa fa sì che tramite la sudorazione vengano espulse le tossine presenti nell'organismo
- Aiuta ad allentare lo stress
- Con lo stare all'aria aperta si assorbono energie diverse del solito ambiente e ci rende spesso di buon umore specialmente se a contatto con la natura

Consigli pratici

- Seguire un programma e lo puoi trovare in libri dedicati al running
- Delimitare il percorso e se è la prima volta non esagerare



- Alternare la corsa alla camminata o ad altri esercizi fisici perchè correre per tutto il tragitto è arduo soprattutto all'inizio, alternare quindi la corsa a camminata veloce o più lenta
- Correre almeno 2/3 volte a settimana per non perdere i miglioramenti acquisiti
- Usare scarpe da running di qualità, la calzatura riveste la sua importanza
- Stabilire gradualmente degli obiettivi per aumentare le proprie potenzialità e benessere fisico
- Prima di correre fare del riscaldamento muscolare - esercizio fisico o una camminata a passo spedito
- Respirare naturalmente
- Fare attenzione alle reazioni del tuo corpo per capirne i limiti oltre cui non forzare
- Non scoraggiarsi subito perché si fatica è un segnale naturale specialmente nella fase iniziale



Camminare per stare bene



Una camminata fatta ogni giorno permette di tenersi in movimento soprattutto nel caso di un lavoro sedentario.

Per trarre dei benefici la camminata deve essere di almeno venti minuti al giorno e diventa allora un ottimo antistress.

Benefici camminata



- Ci mantiene in forma e ci fa sentire più giovani
- Riduce il rischio di malattie pericolose
- Riduce il rischio di malattie cardiache
- Allunga la vita
- Aiuta a prevenire il diabete
- Stimola la creatività e produttività sul lavoro
- Aumenta le difese immunitarie
- Aiuta a regolare l'attività tiroidea

“Auto?” “ No! Bicicletta!”



Per spostarsi in città molto spesso conviene avere un mezzo alternativo e quello migliore anche più salutare è sicuramente la bicicletta. In molte città è possibile trovare piste ciclabili e servizi cosiddetti bike sharing che permettono di utilizzare il mezzo per il tempo di utilizzo e poi da riportare; costi relativi.

Vantaggi utilizzo bicicletta

- Mezzo economico e non inquinante con cui spostarsi
- Fa bene alla salute in genere, all'apparato circolatorio e del cuore
- Mantiene in forma
- Tonifica la muscolatura in particolare i glutei
- Non è pericolosa come altri mezzi di trasporto purché si presti attenzione e si porti sempre il casco
- Fa sentire più dinamici e attivi
- Permette di superare le file delle automobili e di non addentrarsi nella giungla del traffico



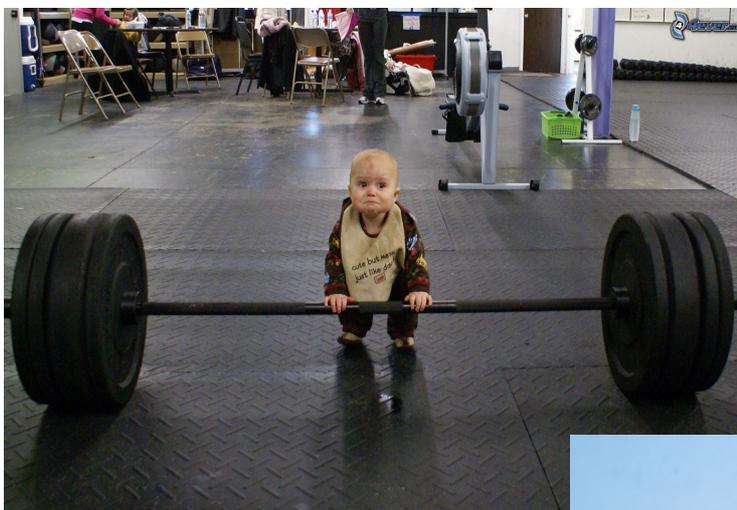
Esercizi in Palestra

A seconda delle esigenze personali, è possibile praticare esercizi specifici per determinate parti del corpo, utilizzando la strumentazione specifica presente nella palestra, seguiti da personale specializzato e professionale.



In generale, è possibile effettuare esercizi a corpo libero anche in palestra, seguiti da personale specializzato e professionale.

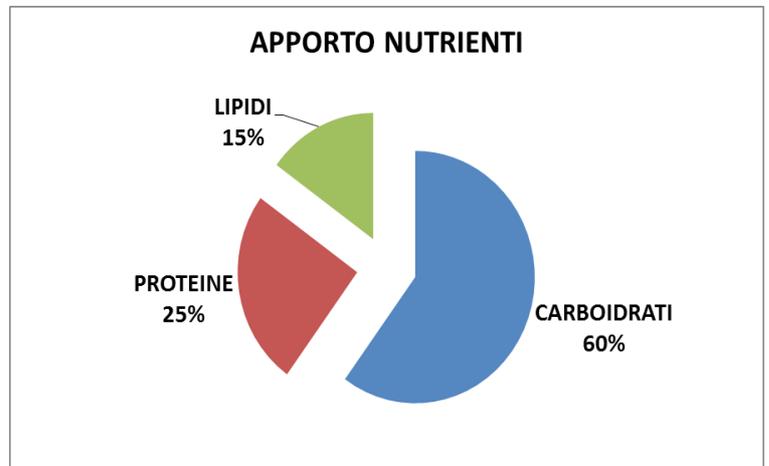
Questi esercizi devono essere accompagnati da una adeguata alimentazione ricca di proteine, povera di grassi animali e sotto la tutela di seri professionisti.



Alimentazione

A seconda del tipo di attività prescelta bisogna affiancare un'adeguata alimentazione, che fornisca i corretti nutrienti a seconda delle proprie esigenze, sia che si voglia potenziare la muscolatura, oppure dimagrire o che si desideri una alimentazione di mantenimento.

Alimentazione consigliata deve essere sana ed equilibrata, fornire circa il 50-60% di carboidrati, tra cui frutta, dolcificanti, pane, pasta riso e cereali, preferibilmente integrali, perché contenenti una maggior fibra alimentare, proteine che si trovano in carne, pesce, latticini, soia, ivi comprese quelle dei legumi. La funzione di queste proteine è quella biologica di fornire attività di sostegno e strutturale. Altre proteine hanno importanti funzioni all'interno della membrana cellulare, del citoplasma, degli ormoni.



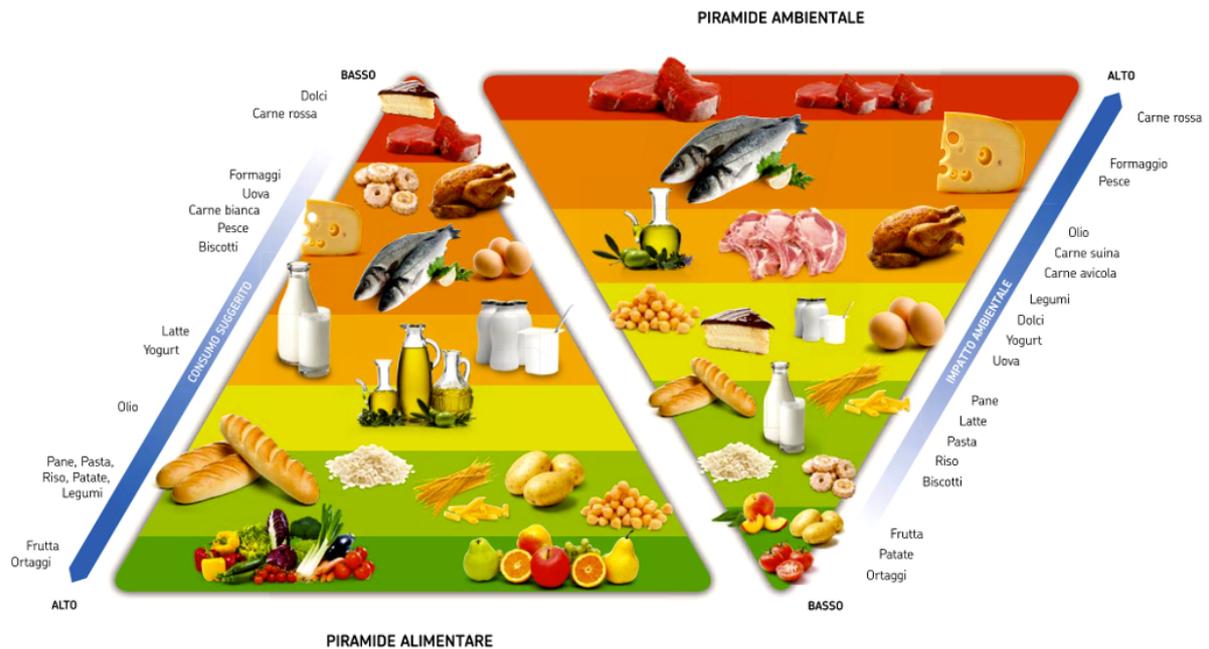
Una alimentazione equilibrata deve contenere circa il 20% di lipidi che hanno una funzione molto importante per il nostro organismo, perché rappresentano una rilevante riserva di energia, in particolare gli steroidi che sono i precursori degli ormoni steroidei, altri importanti elementi per le membrane biologiche.

I lipidi possono essere di origine animale o vegetale. I grassi di origine animale, che troviamo in burro, carni, formaggi, salumi, possono procurare se in eccesso un aumento del colesterolo cattivo o LDL.

Il colesterolo buono o HDL è quello che favorisce la pulizia delle arterie e del sistema circolatorio. L'aumento del colesterolo buono è favorito da attività fisica, dalla perdita di peso, da acidi grassi monoinsaturi ed omega-tre, da una dieta ipocalorica, nonché dall'abolizione del fumo.

Il grasso di origine vegetale, molto presente nei pesci, assume funzioni molto importanti nel nostro organismo.





Integratori

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una corretta dieta variegata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Gli integratori naturali sono quelli che integrano i nutrienti e vengono a mancare nell'alimentazione di una persona, tra questi troviamo:

- Integratori a base di piante officinali
- Integratori a base di vitamine
- Integratori a base di minerali
- Integratori a base di amminoacidi
- Integratori di proteine che sono tra i più importanti per l'organismo
- Integratori di acidi grassi
- Integratori di probiotici per riequilibrare la flora intestinale
- Integratori di fibre

Quindi mangiare in modo sano ed equilibrato e di tutto in abbinamento ad un'attività fisica adeguata permette di mantenersi sani e in ottima forma psico-fisica.