

inspire

EDIZIONE ITALIANA NUMERO 137
SETTEMBRE 2006

Today



Alcuni semplici modi per far entrare il fitness nella tua vita

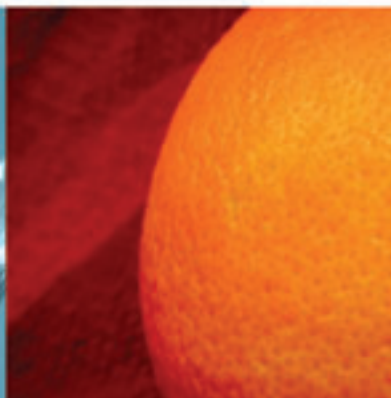
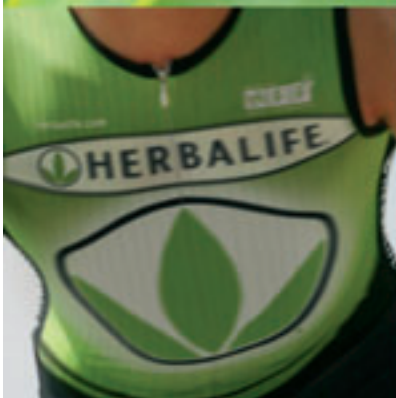
È davvero così impensabile riservare 30 minuti di esercizio fisico nella tua fitta agenda di impegni?

Forse no!

Tutto quello che fai implica qualche tipo di attività fisica, ma quando la classifichiamo come "esercizio", ecco che d'un tratto assume il carattere di un compito ingrato, e cominciano ad affiorare le resistenze. È il momento di riconsiderare alcune cose.

Un regolare esercizio fisico fa bene tanto alla mente quanto al corpo; aiuta a ridurre lo stress, tonifica e rafforza i muscoli, migliora la mobilità articolare, brucia i grassi, elimina le tossine, aumenta la densità ossea e tanto altro ancora!

Non privare più il tuo corpo di tutto questo – comincia SUBITO...



In forma per la vita!

Prima di iniziare a leggere le idee che ti proponiamo, dai un'occhiata a queste regole che riguardano la sicurezza – qualunque cosa fai, falla senza rischi!

- Per evitare infortuni, fai un po' di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Se non ti senti bene, interrompi l'esercizio e chiedi il parere di un esperto.
- Bevi tanta acqua, soprattutto quando fa molto caldo.
- Non fare esercizio subito dopo un pasto abbondante.
- Prima di intraprendere qualsiasi programma di attività fisica, verifica con il medico le tue condizioni fisiche.
- Non strafare – troppo e subito non fa bene a un organismo abituato alla vita sedentaria! Aumenta l'attività gradualmente per dare il tempo al corpo di abituarsi.


Perché un'attività sia utile e possa essere classificata come 'esercizio fisico', è necessario compiere una determinata quantità di sforzo. L'attività più benefica raccomandata dagli esperti è di 30-40 minuti di sforzo fisico sostenuto ogni due giorni. Se stai cercando di perdere peso, cerca di non pensare troppo a quanto grasso vorresti perdere. La perdita di peso è solo uno dei benefici dell'esercizio fisico; l'insieme degli effetti di una attività fisica regolare è molto più potente. Aspetta un po' e vedrai che differenza!

Tieni a mente che la quantità di energia che l'organismo utilizza dipende dal tipo di attività svolta, dalla durata, dal rapporto muscoli-grasso, dall'età, dal sesso e dalla forma fisica. Quando usi molta energia te ne accorgi subito perché ti senti accaldato e senza fiato!

Ora sei pronto a cominciare, non hai più scuse... abbiamo qualcosa per tutti!

- La prima cosa da fare al mattino – resta sdraiato a letto e distendi gli arti più che puoi: il pieno risveglio sarà più rapido.
- Riesci ad alzarti un po' prima e fare una nuotata o una corsetta mattutina?
- Parcheggia l'auto un po' lontano dal luogo di lavoro e prosegui a piedi.
- Scendi dall'autobus un paio di fermate prima.
- Sempre alla scrivania? Alzati e fai una camminata ogni ora per facilitare la circolazione. Ricorda di sgranchire gli arti, specie quando ti alzi dopo essere stato seduto per qualche tempo.
- Usa le scale invece che l'ascensore – più gradini sono meglio è!
- Fai una camminata veloce all'ora di pranzo.
- Stop ai brevi tragitti in auto: vai a piedi!
- Se hai un cane portalo al parco, se invece non ce l'hai offriti di portare quello dei vicini!
- Smetti di usare il telecomando: alzati e cambia canale come si faceva una volta.
- Elettrodomestici: non usare la lavastoviglie – lava i piatti a mano.
- Aspetti che la cena si cuocia? Fai una decina di minuti di corda o balla con la musica che preferisci.
- Dedicati al giardinaggio o se hai un piccolo pezzo di terra, trasformalo nel tuo orto – l'unico tipo di esercizio che dà frutti commestibili!

- Taglia l'erba del giardino.
- Compra un mini-tappeto elastico per il giardino – fa bene ed è divertente.
- Lava la macchina, pulisci i vetri di casa, lava i pavimenti!
- Esercizio da poltrona – pensa a tutti i movimenti della parte superiore del corpo che puoi fare tenendo in mano una scatola di fagioli!
- Mentre stai telefonando, mettiti in piedi e contrai e rilassa i glutei.
- Metti della musica quando fai le faccende domestiche – balla e canta mentre lavori.
- Prendi a noleggio una macchina lavatappeti e fai tornare come nuovi tutti i tappeti di casa.
- Gioca più spesso con i tuoi figli, portali al parco, divertitevi con un frisbee o un pallone.
- Iscriviti a un corso di danza con un amico o un'amica: salsa, rock 'n' roll, qualunque ballo veloce va bene.
- Grandi pulizie – svuota la soffitta, il garage, rimetti in ordine le credenze.
- Hai dieci minuti liberi? Sali e scendi le scale rapidamente: un fantastico mini-esercizio!
- L'ultima cosa da fare la sera: ripeti gli esercizi che hai fatto appena sveglio.



Prendi a noleggio una macchina lavatappeti e fai tornare come nuovi tutti i tappeti di casa...

E se non vuoi perderti i tuoi programmi televisivi preferiti, guarda la TV in piedi! Puoi fare qualsiasi tipo di attività: saltellare o marciare sul posto, fare grandi salti, esercizi di stretching, esercizi per le braccia con le due scatole di fagioli, usare il piccolo tappeto elastico. Prendi in considerazione l'idea di acquistare piccoli attrezzi di fitness come uno stepper o una cyclette – le possibilità sono infinite.

Afferrato l'idea?

Come vedi, assumere delle abitudini salutari non deve essere per forza noioso o ripetitivo. Fai questo piccolo sforzo per tre o quattro volte la settimana, e in men che non si dica comincerai a notare i benefici. Quando sei pronto per accelerare il ritmo, fatti prestare qualche DVD di fitness o iscriviti ad un corso. Non te ne pentirai!

Per avere un'idea di quanta energia utilizzi, dai un'occhiata a questo elenco che riporta le kilocalorie spesi per ogni ora di diverse attività:

- Posizione seduta – 360 kJ / 86 Kcal ora
- In piedi – 420 kJ / 100 Kcal ora
- Camminata lenta – 780 kJ / 186 Kcal ora
- Camminata a velocità spedita – 1260 kJ / 301 Kcal ora
- Salire e scendere le scale – 2280 kJ / 545 Kcal ora
- Lavori domestici – 600-1200 kJ / 143-287 Kcal ora
- Giardinaggio, ballo, lavori di scavo – 1260-1800 kJ / 310-430 Kcal ora
- Nuoto (stile libero) – più di 1800 kJ / più di 430 Kcal ora

(1 kcal = 4.184 kJ)

Fonte: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.
Manual of Nutrition. London: HMSO, 1992

Formula



*Per mantenersi forte e sano,
l'organismo ha bisogno di un adeguato
apporto quotidiano di proteine.*

Formula 3 – Integratore Proteico in Polvere Cod. 0141

Prezzo al pubblico: 33,00 €

PV: 17,95

Il tuo piano per una vita di benessere inizia OGGI!

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti: Cod. 6240

Il tuo Distributore Indipendente/Incaricato alle vendite Herbalife:



Issue 137 – Insert
Italian
#5921-IT-37