



## (RI)TORNA IN FORMA DOPO LE VACANZE

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

La fine delle vacanze natalizie dovrebbe segnare, per molti, l'inizio del processo di "remise en forme", spinti dalla necessità di "bruciare" le calorie accumulate in eccesso durante le tradizionali abbuffate, con l'intenzione di ritrovare l'equilibrio ed il benessere psicofisico in breve tempo. La migliore strategia per affrontare la ripartenza è la programmazione a lungo termine, che prevede un cambiamento delle abitudini, legate alla nutrizione ed all'esercizio fisico, molto graduale.

La **scelta del tipo di esercizio fisico** è forse il passo più complesso da compiere, l'ideale è *sperimentare più discipline sportive prima di scegliere quella che davvero piace*, per **garantire costanza ed impegno nel tempo**.

In linea generale, soprattutto per chi si ritrova nella prima fase di ripresa dell'attività, è bene **puntare alla frequenza di allenamento**, inserendo oltre alle *discipline aerobiche* anche attività specifiche per il *potenziamento generale*. Quindi piuttosto che prediligere due sedute di allenamento di lunga durata 2 volte a settimana, meglio distribuire il volume praticando **esercizio fisico ogni giorno** anche con sessioni della durata di 20'-30'.

Un'idea potrebbe essere quella di effettuare 1-2 micro sessioni settimanali di **esercizio aerobico a digiuno** purché si rispettino **5 regole** fondamentali:

1. **curare l'idratazione**, visto che per diverse ore l'organismo non ha ingerito liquidi, magari inserendo una **bevanda che contenga caffeina e tè in grado di stimolare l'organismo prima dell'esercizio** ed un drink ipocalorico a base di sali minerali e vitamine durante l'allenamento;
2. **scegliere un'attività a basso impatto**, come la camminata, la bicicletta oppure il nuoto, evitando ad esempio la corsa (specie se non si è abituati a correre);
3. **contenere la durata della seduta**, dai 20' ai 40', per non indurre un eccessivo catabolismo proteico (utilizzo del substrato proteico per produrre energia);
4. **effettuare attività fisica in compagnia** così da ricercare uno stimolo continuo e duraturo nel tempo;
5. **consumare un pasto completo ed equilibrato dopo 30'-40'** dalla fine dell'esercizio fisico, che contenga quindi carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali ma con un apporto calorico contenuto.

**Qualora si decidesse di effettuare esercizio fisico dopo l'assunzione di un pasto è bene farlo dopo almeno 2h**, per **garantire una buona disponibilità di energia** evitando di sovraccaricare inutilmente l'organismo durante il processo di digestione ed assorbimento delle sostanze nutritive.

Al fine di **aumentare il dispendio energetico**, durante l'attività aerobica, è bene inserire **fasi ad alta intensità intervallate da fasi di recupero a bassa intensità** di durata variabile a seconda del proprio livello di allenamento. Nel caso si scelga la camminata ad esempio, è possibile strutturare così la seduta:

- ✓ 6' di camminata con intensità e percorso a scelta
- ✓ 8'-10' alterando 30" di camminata molto veloce a 30" di camminata lenta di recupero
- ✓ 6'-8' di camminata su percorso collinare con intensità a scelta
- ✓ 8'-10' su un percorso breve ad anello (si prendono i riferimenti cronometrici a ciascun giro del percorso, cercando di migliorare sempre il tempo di percorrenza)
- ✓ 4'-6' intensità e percorso a scelta.

E' necessario, **durante l'allenamento curare l'idratazione** utilizzando una bevanda ipocalorica (soprattutto se l'obiettivo è la diminuzione di massa grassa), ricca di vitamine e minerali, per **garantire una buona disponibilità allo sforzo fisico** mentre dopo l'attività è importante consumare un pasto completo che favorisca il recupero prima della successiva seduta di allenamento.