



## Quest'anno investi sul benessere e libera la tua passione!

di

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

Gennaio è il mese dei buoni propositi ed il miglioramento dello stile di vita figura spesso in cima alle liste di chi intende investire sul proprio benessere. Spinti dalla volontà di smaltire qualche kg di troppo, rimediato durante le feste, e anche dalla necessità di arrivare in forma all'imminente prova costume (di carnevale ☺), **molti si adoperano per ottimizzare nutrizione ed esercizio fisico**. Non a caso, infatti, è proprio in questo periodo che nelle palestre si registra un nuovo picco di iscritti.

E' vero! Come cita un famoso proverbio: "*Chi ben comincia è a metà dell'opera*".

**Accade di frequente però che, dopo un primo periodo di profonda dedizione all'esercizio fisico e cura dell'alimentazione, ci si dimentichi dei buoni propositi** ed in poco tempo l'entusiasmo iniziale lascia spazio alle "vecchie" abitudini.

### ***Come mantenere uno stile di vita sano tutto l'anno?***

E' bene specificare che *non esiste un ingrediente segreto in grado di garantire continuità*, ma la somma di più variabili può aiutare chi è determinato, a cambiare il proprio stile di vita:

1. **Valuta la tua forma fisica e le abitudini alimentari.** Uno degli step più importanti ed in genere uno dei più trascurati è l'analisi iniziale. E' essenziale perché **permette di definire con più accuratezza gli obiettivi a breve e lungo termine**. Alcuni dati come il *peso corporeo*, la *frequenza cardiaca a riposo*, la *pressione arteriosa*, la *rilevazione delle abitudini alimentari* e la *qualità del riposo* sono semplici da raccogliere e forniscono un quadro completo del punto di partenza.

A questi possiamo aggiungere test più specifici riguardo la forma fisica:

- a. **Valutazione con bilancia impedenziometrica** (un modo semplice, pratico e sufficientemente preciso) ideale non soltanto per analizzare la composizione corporea (la percentuale di massa grassa ed i kg di massa muscolare) ma anche per stimare altri parametri come la percentuale totale di acqua corporea ed il metabolismo basale;
- b. **Valutazione del proprio livello di allenamento**, misurando ad esempio il **tempo di percorrenza su una determinata distanza** (percorsa camminando, di corsa oppure in bicicletta) e completando la valutazione con la misurazione della frequenza cardiaca al termine dello sforzo.

*Tutti i dati ottenuti potranno essere confrontati con quelli futuri per stabilire eventuali miglioramenti.*

2. **Fissa piccoli obiettivi a breve termine per ottenere grandi risultati nel tempo.** Un errore comune è quello di affrettarsi per raggiungere il traguardo, senza considerare che, soprattutto quando si tratta di adattamenti organici, **il tempo la fa da padrone**. La scelta di **perseguire obiettivi più facilmente raggiungibili nel breve periodo assicura continuità e facilita il mantenimento di un stile di vita sano nel lungo periodo**. Se ad esempio il fine ultimo è la diminuzione della propria massa grassa oppure l'aumento di massa magra, *sarà importante ricorrere ad una valutazione sistematica, settimanale o mensile, della composizione corporea con bilancia impedenziometrica, per valutare ed apprezzare anche piccoli progressi*. Può essere utile, in tal senso, *compilare un diario dedicato o semplicemente prendere nota dei cambiamenti ottenuti non soltanto in termini numerici, ma anche e soprattutto relativi alle sensazioni provate*.
  
3. **Libera la tua passione!** *L'organismo umano è fatto per muoversi ed ognuno presenta diverse qualità fisiche prevalenti*. Anche se non sempre si tratta di un percorso semplice, è *fondamentale capire quali sono le attività sportive che meglio si sposano con le caratteristiche dominanti del nostro organismo*. Soltanto in questo modo sarà possibile appassionarsi ad una determinata disciplina sportiva garantendo di fatto costanza nel tempo.
  
4. **Parola d'ordine: Variare!** Che si tratti di esercizio fisico o di nutrizione, per facilitare l'aderenza agli obiettivi prefissati, **"la variazione" gioca un ruolo centrale**. La stessa palestra, una scheda monotona, correre sui tracciati di sempre e allenarsi alla medesima ora ogni giorno sono soltanto alcuni degli esempi che, soprattutto per i meno convinti, rappresentano motivo di scarsi risultati raggiunti oppure, peggio ancora, l'abbandono dei buoni propositi. **Inserire esercizi nuovi ogni giorno e stimolare con proposte alternative le diverse capacità motorie**, ad esempio *l'equilibrio e la mobilità articolare con attività dedicate come la danza, lo yoga e le arti marziali, sono ottime strategie*. Discorso analogo vale per la nutrizione. **L'alimentazione dovrà essere ricca di gusto e colore affinché s'innesci l'abitudine a mangiare sano**. E' possibile iniziare *modificando con una certa frequenza il contenuto del carrello della spesa*, assicurando così una valida alternanza di nutrienti. Un ulteriore ottimo sistema che garantisce da un lato l'apporto completo ed equilibrato dei vari nutrienti e dall'altro un introito energetico ipocalorico è l'utilizzo del sostituto di pasto. **Sperimentare il Formula 1**, nei suoi diversi gusti ed eventualmente accompagnato dalla frutta di stagione, **come sostituto di un pasto principale** o ancora la **Barretta Proteica** come alternativa allo snack, rappresentano una soluzione ideale per chi vuole migliorare il proprio stile di vita.
  
5. **Ascoltati e Premiati!** *Capita di avere giornate difficili, magari l'allenamento salta e la voglia di togliersi qualche sfizio alimentare, non proprio sano, aumenta. Accettare questi momenti*

*con una certa serenità contribuisce a superarli con più facilità senza perdere il focus sugli obiettivi da raggiungere. Di riflesso, ogni volta che si raggiunge un piccolo traguardo, è bene premiarsi, ad esempio concedendosi una gita fuori porta con annessa attività all'aperto oppure una cena nel proprio ristorante preferito.*

In altre parole: divertitevi! ☺