



Smart si diventa!

di

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

Ci siamo quasi! Sta per iniziare il countdown per il Natale...

Mancano solo due settimane ma siamo ancora in tempo giusto per sfatare uno dei miti legati alle festività natalizie: rappresentano davvero una minaccia per la propria forma fisica?

In realtà quando lo stile di vita è corretto durante tutto l'anno è possibile affrontare, con assoluto piacere e senza sensi di colpa, tutte le prove culinarie previste dal Natale.

Quindi...non resta che arrivare preparati alle festività, innescando buone abitudini nutrizionali e pratica regolare di esercizio fisico fin da oggi!

Si sa, l'arrivo della stagione invernale porta ad essere tutti un po' più pigri, con effettiva riduzione dell'attività fisica spontanea giornaliera ed aumento delle calorie consumate...e il corretto stile di vita? Per qualcuno sembra più semplice rimandare il problema ai buoni propositi per l'anno nuovo.

Ecco quindi che entra in gioco l'approccio **SMART**, per affrontare al meglio questa fase di transizione verso il Natale e il nuovo anno con l'idea di migliorare in maniera facile e concreta le proprie abitudini di vita e la propria salute.

1 Scegli cosa mettere nel carrello!

Fare la spesa con consapevolezza ti aiuterà a comporre i tuoi pasti in maniera sana ed equilibrata così sarà semplice non incorrere nella trappola dell'eccesso calorico, vista la tentazione data dai cibi ricchi di calorie particolarmente pubblicizzati in questo periodo dell'anno.

Scopri l'esercizio fisico che fa per te!

Non scegliere a caso la disciplina sportiva che intendi praticare ma sperimenta più di un'attività prima di selezionare quella che ti diverte di più e che si adatta meglio alle tue esigenze. Questo garantirà costanza nel lungo periodo e più motivazione a migliorare!

2 Mangia colorato

Colorare i tuoi piatti a tavola con cibi diversi può essere un'ottima mossa per assicurarsi completezza ed equilibrio nutrizionale nei diversi pasti. E non solo! I colori influenzano il nostro cervello e quindi l'effetto cromatico può avere anche un buon impatto sull'umore.

Mescola diverse tipologie di allenamento

Nel movimento così come a tavola metti fantasia. Alternare diversi stimoli allenanti come ad esempio la forza e la resistenza aiuta ad ottenere maggiori benefici nel lungo periodo, come quelli sull'apparato muscolo scheletrico e cardiovascolare.

- 3 **Attento ai dettagli.** Con l'autunno le ore di luce si riducono e questo elemento oltre ad interagire in maniera importante con il riposo stimola la produzione di Vitamina D. Quest'ultima riveste importanti funzioni che riguardano, ad esempio, la funzionalità del tessuto muscolare e osseo e, anche se ancora non completamente compreso il meccanismo d'azione, influisce in maniera positiva sull'umore.

Aggiungi sessioni di esercizio fisico a digiuno. Iniziare la giornata con l'attività fisica, come una camminata ad alta intensità oppure un allenamento a circuito fatto a casa, oltre che essere particolarmente piacevole per l'organismo può portare benefici cognitivi da sfruttare nelle performance lavorative quotidiane.

- 4 **Ricorda l'idratazione e gli spuntini.** Con la riduzione delle temperature si diventa più pigri anche nell'idratazione, ecco perché è importante introdurre una buona quota di liquidi già a partire dalla colazione. Bere prima di ciascuna pasto può aiutare a mantenere buoni i livelli di idratazione. Inoltre effettuare piccoli pasti durante il giorno, mantenendo sempre una quota di proteine questo evita le abbuffate ed i cibi zuccherini che fanno aumentare la glicemia con secrezione di insulina e rischio di avere attacchi di fame prima dei pasti principali.

Raggiungi i tuoi obiettivi con qualcuno. Fare attività fisica in compagnia può aiutare nella costanza e nella motivazione oltre che rendere più piacevole l'attività.

- 5 **Testati!** Valutare la propria forma fisica e le abitudini alimentari sono un ottimo punto di partenza per stabilire il margine di miglioramento e gli obiettivi futuri. Le misure antropometriche come il peso corporeo insieme all'analisi della massa grassa e le circonferenze corporee possono essere dei buoni riferimenti. A questo è possibile aggiungere anche la 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 eventuale misurazione della frequenza cardiaca a riposo e al termine dello sforzo.

Prodotti consigliati:

- **INFUSO A BASE DI ERBE**
- **XTRA CAL**
- **BARRETTE PROTEICHE**