



## Come inizia uno stile di vita sano?

di

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

Lo stile di vita sano è diventato a tutti gli effetti un modello di riferimento fondamentale per migliorare la propria salute generale. Gli effetti benefici dati dall'unione di buone abitudini alimentari con pratica costante di esercizio fisico garantiscono la prevenzione di patologie importanti come quelle a carico del sistema cardiovascolare e non solo. L'innalzamento della qualità della vita che ne deriva facilita l'approccio al quotidiano e contribuisce a ridurre i livelli di stress.

Migliorare il proprio stile diventa più facile se prima di attuare un qualsiasi tipo di cambiamento ci si rende consapevoli delle proprie abitudini e comportamenti quotidiani.

Lo stile di vita sano inizia quindi da una buona conoscenza di quello si fa ogni giorno.

Dieci domande per conoscersi e migliorare

1. Quando ti svegli al mattino ti senti riposato? Com'è la tua qualità del sonno?
2. Cosa mangi per colazione?
3. Curi la tua idratazione fin dal mattino?
4. Ti piace allenarti di più al mattino o al pomeriggio?
5. Come ti sposti per andare a lavoro?
6. Sfrutti la pausa pranzo per muoverti?
7. Fai sempre degli snack durante la giornata?
8. Quale disciplina sportiva ti piacerebbe sperimentare quest'anno?
9. Se avessi 30' di tempo per fare esercizio fisico quale tipologia di allenamento sceglieresti?
10. Pianifichi la tua nutrizione giornaliera in anticipo, ad esempio il giorno prima?

Le risposte che darai saranno un ottimo inizio per innescare il cambiamento nel tuo stile di vita.

E quest'anno Herbalife sarà ancora di più al tuo fianco per aiutarti a rendere più sano ed attivo il tuo stile di vita!

Ogni mese infatti, nella newsletter sportivi troverai un consiglio dedicato alla nutrizione accompagnato a suggerimenti e curiosità per ottimizzare il tuo allenamento, il tutto abbinato ad un prodotto Herbalife che potrà sostenerti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi, massimizzando i tuoi risultati.