Numero 2 | 2021

IL CORRIERE DEL

Wellness e EMS Fitness

areafit20

L'ALLENAMENTO EMS E PERDITA DI PESO

L'EMS ha molti vantaggi sorprendenti, uno dei quali è la sua capacità di promuovere la perdita di peso. Se vuoi trovare una nuova forma di esercizio che possa aiutarti a tonificarti, sentirti bene e perdere peso, l' EMS sarà perfetto per te.

Probabilmente hai sentito affermare che una sessione EMS di 20 minuti equivale a 2 ore di allenamento tradizionale, ma quando si tratta di come ciò si traduca in perdita di peso, può creare confusione. Nonostante tutte le ricerche scientifiche, le persone sono spesso lasciate a chiedersi se l'EMS è davvero utile per la perdita di peso. La buona notizia è che lo è.

Questo articolo spiegherà alcune delle ricerche per la perdita di peso, in modo che tu possa decidere se è l'allenamento giusto per te.

AIUTA LA PERDITA DI PESO CREANDO UN DEFICIT CALORICO

Uno dei motivi principali per cui l'EMS è utile per la perdita di peso è che l'allenamento aiuta a creare un deficit calorico, che è il modo principale per perdere peso. Un deficit calorico significa essenzialmente bruciare più calorie di quelle che consumi. Puoi ottenere questo risultato riducendo le calorie nella tua dieta, esercitandoti per bruciare più calorie o una combinazione di entrambi. Optando per un allenamento come l'EMS, sei in grado di entrare in un deficit calorico a un impatto inferiore e per una durata inferiore rispetto ad altri allenamenti.

La tecnologia EMS è particolarmente efficace per coloro che hanno difficoltà a entrare in un deficit calorico a causa della sua natura a basso impatto. Ad esempio, se sei una persona che fa fatica a fare esercizio perché sei anziana o in sovrappeso, entrare in un deficit calorico sarà più difficile. L'EMS può aiutare queste persone a fare esercizio in modo sicuro ed efficace, portandole a bruciare una quantità elevata di calorie, anche diverse ore dopo. L'allenamento EMS promuove anche la perdita di peso costruendo i muscoli, che a loro volta aiutano ad aumentare il metabolismo e bruciare i grassi. **La perdita di peso con l'allenamento EMS è più efficace se combinato con una dieta sana ed equilibrata.**

PERDITA DI PESO NELLA ZONA ADDOMINALE

Quando si considera l'EMS per la perdita di peso, è importante considerare come l'EMS promuoverla nella zona addominale. Sebbene possa favorire la perdita di peso in tutto il corpo, la ricerca ha dimostrato che l'EMS è in grado di colpire specificamente l'area addominale (un'area problematica comune per la maggior parte delle persone).

Gli studi hanno scoperto che l'allenamento EMS è stato in grado di aiutare i candidati a perdere peso dalle loro sezioni centrali. Questa è una ricerca davvero entusiasmante che dimostra che l'EMS da solo è un potente strumento per dimagrire, tuttavia, se combinato con una dieta nutriente ed equilibrata in base ai vari obiettivi desiderati, i risultati possono essere incredibili.

PERCHÉ LE PERSONE SCELGONO L'EMS PER DIMAGRIRE?

Ci sono molti motivi per cui le persone scelgono di utilizzare l'EMS per dimagrire, tuttavia uno dei più comuni è che ti permette di perdere peso con meno sforzo, in meno tempo e con uno sforzo ridotto sulle articolazioni.

L'EMS sta diventando sempre più popolare, poiché consente alle persone di ottimizzare i risultati e ottenere tutti i benefici di un allenamento più intenso in soli 20 minuti.

CENTRO **AREAFIT20 | FOGGIA**

telefono
0881 371 672

whatsapp
328 794 1967

INDIRIZZO
Viale G. di Vittorio, 64 - Foggia

Email
foggia@areafit20.it

COME CAMBIA IL CORPO E COME RITORNARE IN FORMA DOPO IL POST-GRAVIDANZA

Accettare il proprio corpo in seguito ad una gravidanza non è un'impresa semplice, in quanto subisce una serie di variazioni della fisionomia corporea.

I cambiamenti fisici post parto, avvenuti sia per fattori endocrini che fisiologici, **causano variazioni anche a livello psicologico/emotivo**. Ed è per questo che **la pratica di un'attività fisica particolarmente studiata** e adattata alle esigenze di ogni singola gestante **indurrà la donna ad affrontare il post-gravidanza in modo più sereno e consapevole**.

L'assetto ormonale e fisiologico della donna portano ad una serie di variazioni in acuto che rendono difficile l'applicazione delle classiche metodologie dell'allenamento applicabili all'uomo; pertanto è necessario **affidarsi ad un professionista**, esperto che riesca ad adattare l'esercizio fisico ad ogni singola esigenza in modo da poter affrontare al meglio il recupero fisico e psicologico.

Ad oggi, uno dei migliori metodi per far fronte ai cambiamenti del corpo in seguito ad una gravidanza è l'allenamento EMS (elettro mio stimolazione) Total Body.

Con questa metodologia di allenamento i benefici sono tanti. E' possibile innanzitutto **ridurre i tempi di attività fisica a soli 20 minuti** (1 o 2 volte a settimana), riuscendo ad ottenere ottimi risultati **con tempistiche molto meno prolungate** rispetto ad un classico allenamento in sala attrezzi, in cui viene investito molto più tempo.

L'EMS training consente di reclutare le fibre muscolari più profonde omettendo l'utilizzo dei sovraccarichi, e permettendo in questo modo **di salvaguardare le articolazioni**. Questo consentirà alla gestante **di non sovraccaricare eccessivamente il corpo** e di ottenere lo stesso risultato in termini di tonificazione e crescita muscolare. Le variazioni del pavimento pelvico causate dalla gravidanza come prolasso genitale e incontinenza urinaria trovano **grandi benefici con questa metodologia**, in quanto è possibile ottenere un **rinforzo del pavimento pelvico** senza eccedere con lo sforzo fisico, sconsigliato nel puerperio.

Dopo il parto (gravidanza), molte donne notano un **incremento dell'adiposità** a causa dell'eccessivo **accumulo di tossine**, che causa un peggioramento della circolazione; **la pratica dell'allenamento EMS (Elettro Mio Stimolazione) facilita l'ossigenazione delle cellule portando ad un miglioramento del tessuto cutaneo e della circolazione, riducendo in questo modo la ritenzione idrica**.

Tra le conseguenze più diffuse della gravidanza c'è la diastasi addominale, per molte donne ancora sconosciuta. La diastasi non è altro che una separazione dei retti dell'addome, che necessita di un intervento rapido per correggerla. In molti casi, basta la pratica di una ginnastica ipopressiva che riduce la pressione addominale ed evita l'incremento della separazione dei retti. A tal proposito, **l'allenamento EMS associato ad un corretto programma di allenamento permette di velocizzare i tempi di ricomposizione della parete addominale**.

Molti studi dimostrano come una completa remise en forme di una donna in seguito ad una gravidanza dev'essere sostenuta non solo dall'esercizio fisico ma anche da una corretta alimentazione.

L'EMS training contribuisce, associato ad un protocollo alimentare, a velocizzare i tempi di dimagrimento favorendo il consumo calorico nello stato basale. Questo farà sì che la ripresa fisica del corpo della gestante sarà più rapida e apporterà così anche ad un miglioramento dello stato psichico-emotivo. Come per tutti gli allenamenti, **è importante affidarsi ad un professionista certificato di EMS Training** in grado di capire le esigenze e le possibilità della donna per individualizzare il protocollo di lavoro e raggiungere lo scopo finale di migliorare il benessere psico-fisico.

L'allenamento EMS training, è dunque una buona pratica per recuperare la forma fisica post-gravidanza permettendo alla neo-mamma di godersi la maternità con energia e salute al meglio!

Se anche tu vuoi provare i nostri protocolli di allenamento per ritrovare la tua migliore forma fisica, contatta il nostro Centro EMS Areafit20 per prenotare una **prova ed una consulenza gratuita con il nostro team di Personal Trainer certificati EMS Specialist** e scoprirai tutti i vantaggi e i benefici dell'allenamento EMS.

Dott.ssa Sara Russo
Chinesiologa e Personal Trainer Certificata EMS Specialist

Il Corriere del **Wellness e EMS Fitness**

Numero 2 | 2021

SEI SOTTO STRESS? ECCO COSA SUCCEDE AL TUO CORPO

Lo stress è un problema diffusissimo nel mondo contemporaneo e può avere molteplici cause, come turni di lavoro molto lunghi, mancanza di attività fisica, e di altri fattori..

E mentre lo stress può causare una varietà di problemi di salute, uno dei più diffusi e meno "conosciuti" è il suo impatto sui nostri livelli ormonali e sulla capacità di mantenere un peso sano.
Qualsiasi fonte di stress che sia fisica o psicologica provoca la produzione dell'ormone cortisolo, detto "l'ormone dello stress".

Il problema è che quando manteniamo i livelli di stress altissimi e in modo costante, i nostri livelli di cortisolo si mantengono elevati, il che influisce su numerosi processi corporei, incluso il metabolismo e la stabilità emotiva. Un'elevata produzione cronica di cortisolo è complice di problemi quali ansia, disturbi del sonno, squilibri ormonali, problemi di fertilità e aumenti di peso.

Come può influire negativamente sulla qualità della vita lo stress cronico?

1. ALTERAZIONI DEL SONNO

Quando i livelli di cortisolo e di altri ormoni dello stress come l'adrenalina sono elevati oltre la norma durante tutto il giorno, può essere difficile addormentarsi o non svegliarsi di continuo, così come non svegliarsi molto presto al mattino. Questa mancanza di sonno può avere un impatto negativo sul mantenimento del peso, perché influisce sui livelli di leptina e grelina, ovvero gli ormoni che regolano la fame e il senso di sazietà!

2. DISTURBI DELLA DIGESTIONE

Lo stress è uno dei principali fattori scatenanti di disturbi della digestione come stitichezza e diarrea, che spesso vengono ricondotte alla sindrome dell'intestino irritabile e reflusso gastrico. Lo stress aumenta le infiammazioni nel tratto gastrointestinale. I problemi di digestione non solo impediscono solo di sentirsi bene, ma rendono più difficile mangiare cibi integrali e ricchi di fibre, fondamentali per perdere peso in modo sano. Inoltre, la carenza di certe sostanze nutritive può stimolare l'appetito, un modo che il corpo usa per esternare il suo bisogno di vitamine e minerali.

3. CARENZA DI ENERGIA

Mantenersi attivi è di solito essenziale per mantenere uno stile di vita sano e il proprio peso nel lungo termine, sentirsi bene con il proprio corpo e rimanere sani anche con l'età. Lo stress può portare a lungo andare sintomi che rendono più difficile avere uno stile di vita attivo, come la mancanza di energia, il rallentamento dei tempi di recupero post-allenamento, malesseri frequenti e dolore o indolenzimento a muscoli e articolazioni.

4. AUMENTO DEL DESIDERIO DI ZUCCHERI

Alti livelli di stress spesso scatenano un forte desiderio di zuccheri e carboidrati. Molti studi dimostrano che gli individui particolarmente sensibili al cortisolo tendono ad assumere più calorie nelle giornate molto stressanti rispetto a quelli su cui il cortisolo ha un effetto più contenuto.A causa degli effetti dello stress sulla fame, le persone sensibili al cortisolo hanno un'alta probabilità di desiderare cibi ricchi di zuccheri quando si sentono abbattuti o sopraffatti dallo stress. Queste dinamiche possono spiegare aumenti di peso e vari altri problemi di salute.

5. SCARSA CONCENTRAZIONE

Una delle funzioni del cortisolo è trasportare il glucosio che il corpo ottiene dai carboidrati dal sangue ai muscoli, per affrontare le minacce percepite o le fonti di stress. Quando siamo sotto stress e il glucosio viene tutto utilizzato per affrontare le sue potenziali minacce, diminuisce il glucosio a disposizione per il funzionamento del cervello e la stabilizzazione dell'umore.

COSA FARE?

L'elettrostimolazione per combattere lo stress è molto efficace. E' uno dei benefici meno conosciuti di questa tecnologia, nonostante fornisca risultati eccellenti. L' organismo riceve una serie di stimoli producendo una serie di reazioni, tra cui l'aumento della produzione di endorfine,i cosiddetti ormoni della felicità
Ciò avrà effetti positivi anche a livello fisico, come il rilassamento delle fibre e la decontrazione delle aree "tese". Ti aiuterà a sentirti più calmo, rilassato e chiaramente meno stressato.

Se sei in cerca di un'allenamento efficace, l'EMS training è la strada giusta!

> *A volte, la cosa più importante nell'arco di una giornata è la pausa che facciamo tra due respiri profondi.*
>
> *Etty Hillesum*

TESTIMONIANZE

"Ho appreso dell'esistenza di questo centro quasi per caso, attraverso il classico "passaparola" ed è stato, senza ombra di dubbio, amore a prima vista! [...] Il mio corpo sta migliorando a vista d'occhio senza particolari sforzi e senza dedicarmi a stressanti sessioni di attività motoria a cui nessuna donna lavoratrice, mamma, moglie e figlia potrebbe sottoporsi.

C **Cinzia**

Il Corriere del **Wellness e EMS Fitness**

Numero 2 | 2021

I 20 MOTIVI PER CUI I NOSTRI CLIENTI AMANO IL METODO DELL'ALLENAMENTO EMS E BENFICI

1 L'ALLENAMENTO EMS AUMENTA LA FORZA MUSCOLARE

Abbiamo rilevato che grazie all'allenamento EMS, c'è stato un netto miglioramento riguardo la forza muscolare nell'arco di sole 6 settimane.

2 L'ALLENAMENTO EMS È DI SOLO 20 MINUTI

Come suona ottenere l'equivalente di 90 minuti in palestra in soli 20 minuti? La maggior parte dei nostri clienti ha programmi fitti, motivo per cui l'allenamento EMS è sia gratificante che vantaggioso.

3 L'ALLENAMENTO EMS MIGLIORA LA DEFINIZIONE MUSCOLARE

Molti clienti hanno sperimentato l'allenamento EMS sia per ridurre la cellulite sia per ottenere una definizione muscolare, con risultati che non si sarebbero aspettati!

4 TI SENTIRAI BENISSIMO

Non è un segreto che quando hai un bell'aspetto, ti senti bene. Un allenamento EMS costante ti aiuterà a migliorare la tua salute generale, fisica e mentale.

5 L'ALLENAMENTO EMS RIDUCE IL GRASSO CORPOREO

Poiché l'allenamento EMS attiva completamente i muscoli e il tessuto connettivo, aiuta a migliorare la circolazione, che riduce il grasso in eccesso e tonifica il tuo corpo.

6 SARAI PIÙ FLESSIBILE

Poiché è possibile utilizziare una combinazione di Pilates ed esercizi di personal training insieme a sessioni di EMS, stiamo aiutando i nostri clienti a diventare più forti e più flessibili.

7 MIGLIORERAI LA FORZA DEL CORE

Le contrazioni muscolari mirate combinate con la nostra gamma di esercizi core ti garantiscono di migliorare la resistenza e la forza!

8 L'ALLENAMENTO EMS RIDUCE E PREVIENE IL DOLORE ALLA SCHIENA

È scientificamente provato che il trattamento di elettrostimolazione muscolare (ems) aiuta con il mal di schiena. La macchina che utilizziamo costruisce la forza muscolare nei muscoli della schiena senza mettere a dura prova le articolazioni o la colonna vertebrale. Siamo stati in grado di aiutare un numero significativo di clienti a superare un'ampia gamma di problemi alla schiena, quando nient'altro aveva funzionato in precedenza.

9 RIDURRE LA CIRCONFERENZA DELLA VITA CON EMS FITNESS

Se stai cercando un girovita più piccolo, otterrai risultati più rapidi con l'elettrostimolazione muscolare combinata con una dieta sana, dove un nutrizionista può sicuramente aggiungere valore.

10 L'ALLENAMENTO EMS ATTIVA IL 90% DEI MUSCOLI CONTEMPORANEAMENTE

No, questo non è solo un punto di forza del marketing, è scienza. Le contrazioni elettromuscolari sono combinate con esercizi anche a basso impatto per darti un allenamento ad alta intensità che si concentra su tutto il tuo corpo. Questo è l'allenamento più efficace che sperimenterai.

11 LA TUA CAPACITÀ AEROBICA MIGLIORERÀ

Gli studi hanno scoperto che la combinazione dell'allenamento EMS con esercizi di allenamento personalizzati (che è il formato standard di una sessione EMS) offre vantaggi significativi alla capacità aerobica.

12 L'ALLENAMENTO EMS AUMENTA LA MASSA MUSCOLARE

Uno dei principali vantaggi è l'aumento della massa muscolare magra e la perdita di grasso in un breve periodo di tempo.

13 L'ALLENAMENTO EMS TI RENDERÀ PIÙ VELOCE

Corridori, ciclisti o nuotatori hanno riscontrato che i loro tempi sono migliorati grazie all'allenamento EMS.

14 L'ALLENAMENTO EMS TI FARÀ SENTIRE PIÙ POTENTE

L'EMS è il tipo di allenamento che ti fa sentire fisicamente, mentalmente ed emotivamente più forte, vigile ed equilibrato!

15 LA TUA POSTURA MIGLIORERÀ

Alleniamo molti clienti con la "postura da scrivania" e disponiamo di programmi mirati a sviluppare la forza e la flessibilità della parte superiore della schiena, delle spalle e del collo, nonché una migliore forza del core, tutti incentrati sul miglioramento della postura.

16 L'ALLENAMENTO EMS È L'ALLENAMENTO DI FORZA IDEALE A BASSO IMPATTO E AD ALTA INTENSITÀ

Pensiamo che l'allenamento EMS ti faccia sentire come se avessi appena finito nuotata, nessuna sensazione di impatto o dolore alle articolazioni.

17 L'ADDESTRAMENTO EMS TI RENDERÀ PIÙ RESISTENTE AGLI INFORTUNI

Poiché aumenterai la forza nei tuoi gruppi muscolari più deboli, avrai molte meno probabilità di soccombere agli infortuni. L'EMS fa lavorare il 90% dei tuoi muscoli principali, rendendoti più forte e più resistente.

18 AVRAI UN ASPETTO MIGLIORE E TI SENTIRAI PIÙ SANO

Il potere di un buon allenamento fitness EMS ti farà apportare miglioramenti ad altre aree della tua vita, come scelte alimentari più sane, più sonno e persino incoraggiando le persone intorno a te a seguire l'esempio.

19 L'ALLENAMENTO EMS MIGLIORERÀ LO SPRINT, L'AGILITÀ E LE PRESTAZIONI DI SALTO

L'EMS è una delle migliori opzioni disponibile per migliorare le prestazioni atletiche, perché aumenta la forza nei muscoli di potenza.

20 AVRAI PIÙ ENERGIA E TEMPO PER LA FAMIGLIA

Non dimentichiamo uno degli sport più sottovalutati e faticosi in circolazione: la genitorialità. Sono sicuro che tutti i genitori desiderano aumentare i livelli di energia per trascorrere del tempo più piacevole e di qualità con la famiglia.

BENEFICI ED EFFETTI DELL'EMS NEI SOGGETTI AFFETTI DA DOLORE LOMBARE CRONICO ASPECIFICO

Il dolore lombare (mal di schiena) è uno dei disagi più diffusi e debilitanti che affliggono la popolazione al giorno d'oggi.

Basti pensare che, secondo dati statistici, circa l 80% dei soggetti dichiara di soffrirne o di averne sofferto almeno una volta nella vita.
Conosciuto anche con il termine di **Lombalgia**, il dolore lombare può avere origini di vario tipo: nella maggior parte dei casi, è dovuto ad un infortunio dei muscoli o dei legamenti della parte bassa della schiena (es: eccessiva tensione, contrattura, stiramento, strappo), infortunio che è spesso correlato ad uno sforzo esagerato della porzione della schiena interessata, ad un comportamento posturale errato ripetuto nel tempo o ad un movimento innaturale repentino.
Meno frequentemente il dolore lombare può derivare da condizioni patologiche come: frattura vertebrale, tumore vertebrale, ernia discale, sciatalgia, scoliosi, ipercifosi, ecc. **L'esercizio fisico è uno dei rimedi maggiormente riconosciuti per il trattamento del dolore lombare cronico** aspecifico, questa pratica però non è sempre alla portata di tutti, per motivi che possono essere di tipo temporale, motivazionale, educazionale ecc; la **mancanza di tempo** e la **paura di accentuare il fenomeno doloroso** sono, tra questi, certamente l'ostacolo principale di molti dei soggetti interessati.
In tal senso la nascita di nuove tecnologie, come la WB-EMS (Whole-body electromyostimulation), che oltrepassino i limiti delle comuni pratiche di allenamento può venire incontro a quella parte della popolazione che trova in questi limiti dei fattori invalidanti al fine dell'inizio di una pratica sportiva.

La WB-EMS (allenamento EMS) è una tecnologia efficiente in termini di tempo, sicura e con basso impatto a livello articolare, può per questo essere un'ottima scelta per chi desidera cominciare un percorso di attività fisica.

Aldilà degli slogan e delle campagne pubblicitarie, vi sono delle vere e proprie evidenze scientifiche a testimoniare **l'efficacia di questa tecnica di allenamento per la cura del dolore lombare cronico aspecifico**.

In un articolo del 2017 il ricercatore **Wolfgang Kemmler** (per effettuare un approfondimento, rimando all'articolo completo in calce), al fine di valutare gli effetti favorevoli della WB-EMS sul dolore lombare cronico, ha condotto un'analisi su cinque campioni composti da adulti di età superiore ai 60 anni ai quali sono stati applicati gli stessi protocolli di WB-EMS e che lamentavano tutti lo stesso genere di disagio, appurato tramite una serie di questionari i cui risultati hanno contribuito alla formazione dei 5 campioni. I punti cardine intorno ai quali verté lo studio furono l'intensità e la frequenza dell'insorgenza del fenomeno doloroso in zona lombare. Al termine del periodo di sperimentazione, della durata di 14 settimane circa, i ricercatori somministrarono nuovamente gli stessi questionari ai soggetti appartenenti ai 5 campioni, ottenendo dei risultati che confutarono in maniera inequivocabile l'ipotesi da loro avanzata; **nonostante nessun tipo di cambiamento nello stile di vita dei partecipanti, la sola introduzione di queste sessioni di allenamento WB-EMS ha drasticamente ridotto la frequenza e l'intensità dell'insorgenza dei fenomeni dolorosi in zona lombare della quasi totalità dei soggetti presi in considerazione**.

Come mai la WB-EMS (allenamento EMS) è stata così efficace nel miglioramento del fenomeno doloroso?
Le risposte possono essere tante quante possono essere le cause di lombalgia. Ad esempio:

- se il fenomeno doloroso dipende da un eccessivo accorciamento della muscolatura posteriore, la pratica di esercizi specifici può portare all'allungamento degli stessi, con consecutivo alleviamento della sintomatologia dolorosa;
- nel caso in cui dipenda da ipotonia muscolare, la stimolazione profonda ottenuta dall'irrorazione elettrica permette il riottenimento di un tono muscolare adeguato al fine di sostenere il proprio peso corporeo;
- nel caso in cui sia presente una restrizione della mobilità vertebrale in zona lombare, la pratica di ampi movimenti ne permetterà la ristabilizzazione dei range articolari.

Potrei prendere in considerazione molti più esempi, ma eviterò di dilungarmi troppo, data l'estrema varietà di situazioni. È importante piuttosto dire che, l'efficacia di questa metodica di allenamento è dovuta a **3 fattori fondamentali**:

1. la presenza di un **Personali Trainer** per tutta la durata della sessione di allenamento, che analizzi i bisogni del soggetto e che crei dei programmi di allenamento adeguati al fine di raggiungere gli obbiettivi prefissati, poiché ogni soggetto è unico, come uniche sono le sue esigenze;

2. l'utilizzo dell'**elettrostimolazione** che permetterà di stimolare i muscoli in maniera più profonda e controllata, senza l'utilizzo di carichi esterni eccessivi e senza dover imparare necessariamente pattern motori troppo complessi, permettendo dunque lo svolgimento della sessione in totale sicurezza;

3. Il **poco tempo** necessario al fine di completare una seduta di allenamento, cosa che lo rende accessibile a tutti, anziani, soggetti in sovrappeso, soggetti con poca motivazione o tempo a disposizione e soprattutto, soggetti con patologie e condizioni invalidanti che non permettano l'accesso ad altre pratiche sportive.

Se anche tu sei a disagio per questo fastidioso problema fisico, contatta il nostro Centro EMS Areafit20.

Dott. Samuele Lo Polito
Chinesiologo e Personal Trainer Certificato EMS Specialist

5 ABITUDINI MALSANE DA ABBANDONARE

La vita è un dono prezioso e lo è anche la nostra salute. Dovremmo investire ogni giorno nella nostra salute e benessere per vivere la nostra vita al massimo e sforzarci di raggiungere il nostro potenziale..

Ogni giorno ci troviamo di fronte a migliaia di scelte che possono avvicinarci o allontanarci dall'essere versioni più sane di noi stessi.

1. STOP ALLA MENTALITÀ DEL "DOBBIAMO"

La mentalità gioca un ruolo fondamentale nel nostro benessere generale, felicità e salute. Confrontarci con gli altri e impegnarci nella mentalità del "dovrebbe" può essere dannoso per la nostra autostima e la capacità complessiva di raggiungere la salute e la felicità. Indipendentemente dalla nostra situazione attuale, ci viene dato il momento presente e la nostra prospettiva su quel momento è una scelta. Invece di pensare: "Avrei dovuto fare esercizio stamattina o non avrei dovuto mangiare quei biscotti con gocce di cioccolato", prova a riformulare i tuoi pensieri in modo positivo: "Le scelte migliori che posso fare per raggiungere i miei obiettivi sono fare esercizio al mattino e limitare il mio consumo di dolci." La nostra mentalità è la chiave del nostro successo. Sii gentile con te stesso e sii impegnato a inquadrare i tuoi pensieri in modo positivo.

2. TROVARE SCUSE

Questo è legato al numero uno, ma con una piccola svolta. È facile trovare scuse per il nostro comportamento. Situazioni quotidiane e comodità possono favorire ambienti e abitudini che non promuovono comportamenti sani. Ad esempio, potrebbe essere abituale per alcuni di noi preferire le patatine fritte ai broccoli al vapore. Sostituire i broccoli diventa una scelta intenzionale e dobbiamo fare di tutto per fare quella scelta. È più facile sedersi sul divano, prendere una bibita e accendere la televisione dopo una lunga giornata di lavoro piuttosto che allenarsi e concludere la serata con un pasto nutriente.
Le scuse che usiamo per giustificare le nostre azioni sono infinite. E queste azioni hanno il potenziale per avvicinarci o allontanarci dal diventare il nostro io migliore. Nel momento in cui smettiamo di inventare scuse e iniziamo a prendere possesso delle nostre vite, vedremo un cambiamento nella nostra prospettiva, nel nostro stile di vita e nel nostro benessere generale.

3. SEDUTO TUTTO IL GIORNO

Attualmente stiamo assistendo a due tendenze preoccupanti: l'obesità è in aumento e l'attività fisica è in declino. A causa della natura sedentaria di molti lavori, è facile sentirsi a proprio agio seduti dietro una scrivania per ore e ore. Aumenta la tua attività fisica quotidiana utilizzando una scrivania in piedi e facendo una passeggiata pomeridiana quotidiana. Altri modi per aumentare l'attività fisica durante la giornata lavorativa includono fare le scale, parcheggiare più lontano dall'edificio e andare al lavoro a piedi o in bicicletta. L'aumento dell'attività fisica favorisce la produttività, la salute, la concentrazione mentale e il benessere generale. Inoltre, la scienza recente ha paragonato i pericoli dello stare seduti ai pericoli del fumo. Quindi alzati e inizia a muoverti!

4. CONCENTRATI SUL TUO PASSATO

Uno dei miei mantra per la vita è: non puoi cambiare quello che hai fatto, ma puoi cambiare quello che fai. Può essere allettante lasciare che il passato detti come ci comportiamo in futuro, ma è meglio lasciare che il passato ci insegni come creare il nostro futuro. Il nostro passato non definisce chi siamo; è semplicemente un percorso che ci ha portato dove siamo.
Cambia marcia dal concentrarci sul passato al concentrarci sul futuro e sulle azioni che possiamo intraprendere ora per portarci dove vogliamo essere.

5. ASPETTARE 'DOMANI' PER INIZIARE

Inizia a fare tutto ciò che aspiri a oggi, che si tratti di smettere di fumare, fare esercizio fisico, mangiare meglio, dormire di più o scrivere un diario. Qualunque cosa sia, smetti di aspettare e inizia ad agire. Troppo spesso passiamo il tempo a pensare a come sarà una determinata situazione invece di limitarci a farlo. La vita continua a muoversi, i giorni continuano a passare e non ci viene promesso un domani. Qualunque siano i tuoi obiettivi di vita, inizia oggi; smettila di aspettare domani.

Allora, cosa stai aspettando? Dì addio a queste cinque abitudini oggi e inizia a fare passi verso un te più sano e più felice.

> *"C'è solo un angolo dell'universo che puoi esser certo di poter migliorare, e questo sei tu.*
>
> *Aldous Huxley*

UTILI CONSIGLI DEI NOSTRI NUTRIZIONISTI PER IL RIENTRO DALLE VACANZE

Durante le nostre vacanze estive, il più delle volte "perdiamo il controllo" lasciandoci andare con un'alimentazione disordinata.

Snack veloci, aperitivi, gelati e dolci sulla sdraio sotto l'ombrellone sono spesso anche accompagnati dallo scarso riposo. Per questo, dopo il periodo di vacanza, si chiedono "miracoli" andando alla ricerca di diete drastiche e poco sostenibili che non portano quasi mai al risultato sperato. E allora? I mesi di settembre e ottobre sono i mesi delle 'buone intenzioni' e di 'ripartenza' per riprendere le sani abitudini alimentari e una corretta ed equilibrata alimentazione.

"Lo scopo di un piano alimentare non deve essere solo quello di far perdere i chili in fretta, ma principalmente quello di instillare buone abitudini alimentari da consolidare nel tempo".

Per far funzionare una dieta, la parola d'ordine è "equilibrio". Il consiglio è sempre quello di evitare diete drastiche o un dimagrimento veloce, perché il risultato durerà poco e subito riacquisterete tutti i chili persi.

I NOSTRI CONSIGLI PRATICI

Ecco dunque alcuni consigli per una sana alimentazione post vacanza e per riprendere la forma fisica.

1. Evitare bevande zuccherate e junk food, cosidetti "Cibi Spazzatura", ciò permetterà di non assumere calorie facili e poco sazianti. Infatti, lo zucchero in esso contenuto, funge da ostacolo alla lotta contro i chili di troppo.

2. Si consiglia di consumare almeno 2 Litri di acqua al giorno, da distribuire bene durante la giornata. Bere sempre un bicchiere di acqua prima di ogni pasto principale, per favorire i processi di sazietà.

3. Dormire a sufficienza, recuperando i ritmi regolari del sonno, questo ci aiutare anche a tornare in forma.

4. Concedersi una sana colazione, ricordarsi di consumare degli spuntini tra i pasti principali, preferendo cibi con alto potere saziante come frutta, frutta secca, yogurt.

5. A Pranzo e Cena limitare la quantità di carboidrati, ma soprattutto evitare condimenti troppo elaborati, usando delle verdure di stagione, del pomodorino fresco, il tutto condito con dell'olio-extravergine crudo, abbinando sempre, una fonte proteica magra, come della carne bianca, del pesce, dei formaggi magri o delle uova, sempre accompagnati da verdure, meglio se cotte al vapore.

6. Fare attenzione al consumo di alcool, nemico per il nostro corpo, e all'eccessivo uso di sale.

Una delle cose fondamentali è quella di iniziare, o riprendere, una regolare attività fisica che ci aiuterà a creare quegli adattamenti metabolici utili a perdere i chili in più accumulati.

Studio Emme pi Nutrizione
Dott.ri A.Paciello e A. Mascia