

# 10 consigli per fare attività fisica a casa, al lavoro e per giocare

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

■ **Obiettivo 10**

■ **Alterna l'attività**

■ **Sempre pronti**

■ **Trova l'occasione**

■ **Sfrutta il tempo TV**

■ **Genitori attivi**

■ **Organizza**

■ **Weekend all'aria aperta**

■ **Muoviti in ufficio**

■ **Fai le faccende**

■ **L'allenamento comincia a tavola**

■ **Leggi anche**

Allenarsi regolarmente, tre o più volte a settimana per almeno 30 minuti a sessione, contribuisce a mantenerci in buona salute e a prevenire numerose malattie. Non tutti riescono ad allenarsi con regolarità, ma è provato da molti studi scientifici che 300 minuti settimanali di attività, moderata e intensa, sia un allenamento ottimale per mantenersi in forma.

Se non si riesce a raggiungere l'obiettivo ottimale, l'attività fisica dovrebbe comunque diventare parte integrante della giornata ed essere praticata d'abitudine per almeno 150 minuti a settimana, ricordandosi di muoversi comunque il più possibile, perché fare qualche cosa è sempre meglio che non fare nulla!

Per non annoiarsi, col rischio poi di lasciar perdere e tornare alla sedentarietà, conviene scegliere un'attività divertente o perlomeno distraente, o cambiarla di volta in volta. Si può passeggiare, nuotare, andare in bicicletta: da soli o in compagnia, l'importante è muoversi. Camminare è l'occasione che si presenta più spesso, in questo caso è bene individuare l'intensità più adatta alla tua forma fisica (in media 4/6 chilometri all'ora), se invece vuoi perdere qualche chilo, adotta un'attività brucia grassi.

## Obiettivo 10

Svolgi almeno dieci minuti di attività alla volta, darai così al tuo corpo la possibilità di mettere in funzione i muscoli e l'apparato cardiorespiratorio: una sessione al mattino prima di andare al lavoro, una a pranzo e un'altra dopo il lavoro prima di rincasare.

## Alterna l'attività

Cambia ogni settimana. Puoi iniziare con una nuotata in piscina, prendere una lezione di yoga nella pausa pranzo, andare a prendere il caffè in un bar distante almeno un

## Sempre pronti

Indossa sempre abiti e scarpe comode per poter cogliere ogni occasione per muoverti. Le donne possono mettere le scarpe con i tacchi in borsa e indossarle a destinazione.

## Trova l'occasione

Se vai al lavoro in macchina, parcheggiala a un chilometro di distanza o, se usi i mezzi pubblici, scendi con qualche fermata d'anticipo: così potrai camminare per 10 o più minuti. Esci col cane, porta i bambini a fare una passeggiata, spingi il passeggino, fai qualche minuto di jogging moderato. Puoi suddividere i 10 minuti così: camminata, corsetta, scale.

## Sfrutta il tempo TV

Metti la cyclette o il tapis roulant davanti alla TV e guarda il telegiornale o la tua serie preferita mentre ti muovi. Oppure porta il tuo tablet o smartphone vicino agli attrezzi, il tempo passerà molto più in fretta.

## Genitori attivi

Quando accompagni i ragazzi a fare sport non stare immobile a guardare: se puoi gioca anche tu, oppure muoviti lungo il campo di calcio, prova a fare qualche canestro mentre loro giocano.

## Organizza

Insieme agli altri è più divertente. Unisciti a un gruppo esistente, oppure proponi agli amici d'iniziare un'attività. Nordic walking, gite in bici, acquagym, visita a parchi naturali: sono tutte occasioni per fare moto in compagnia. Puoi anche organizzare delle partite di basket, pallavolo o calcetto con i colleghi di lavoro!

## Weekend all'aria aperta

Durante il fine settimana le occasioni sono tante: noleggia una mountain bike, un risciò per te e i bambini, un tandem, una canoa, la barca a vela. Ballare fa benissimo: puoi muoverti a ritmo di tango, valzer o, per sudare un po' di più, di rock&roll e twist.

## Muoviti in ufficio

Alzati dalla sedia! Non usare sempre l'interfono: approfittane per andare dai colleghi di persona. Alzati ogni 20 minuti e fai un giro per i corridoi, parla al telefono in piedi, tieni il cestino della carta lontano da te e alzati per gettarla, sii cortese vai tu a prendere il caffè per i colleghi, dopo la mensa fai un giro prima di tornare in ufficio.

## Fai le faccende

Fai le pulizie di casa, lava l'auto, cucina e lava piatti e pentole, fa la spesa e portala a casa facendo le scale, spala la neve e se ti va, sì, divertiti anche facendo dei pupazzi!

**Leggi anche quante calorie si consumano con l'attività fisica.**

## L'allenamento comincia a tavola

Se è provato che l'attività fisica moderata e continuativa, migliora la salute e allunga la vita, è altrettanto vero che per ottenere questi risultati vi è l'assoluta necessità di alimentarsi correttamente e in modo equilibrato.

La prima regola è non credere che muovendosi di più si possa mangiare ancora di più. Osservando la tabella che trovate a pagina 13 di questo manuale ti renderai conto che l'organismo umano è una macchina termica a scarso rendimento: il 75% dell'energia introdotta viene dispersa in calore. E quando ci muoviamo, anche energicamente, le calorie spese sono molte meno di quanto si pensi: una

donna di 55 chili che cammina per un'ora a circa 4 km/h consuma circa 180 Kcal, ovvero meno della metà delle 400 Kcal presenti in un piatto di pasta al pomodoro.

Dobbiamo quindi cercare di alimentarci con cibi genuini, che oltre alla calorie apportino anche proteine di alto valore biologico, minerali, vitamine essenziali, con cibi che siano di facile digeribilità, come il Grana Padano DOP, un alimento sempre presente a buon diritto nella dieta degli sportivi. Fare sport significa fare moto a una buona intensità, prima di fare una partita di calcio è bene aspettare 2 o 3 ore dalla fine del pasto. Per mettere in pratica i nostri 10 consigli, invece, non occorre aspettare la fine della digestione.

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

## **Leggi anche**

{article-slider}