

Oggi incentiva l'esercizio fisico



Nel weekend e nei giorni festivi approfitta del tempo libero per fare **attività fisica** senza, però, rinunciare al divertimento. Scegli uno **sport aerobico** di intensità bassa o moderata (**ciclismo**, jogging, **camminata**, **nuoto**) da praticare sia soli che in compagnia e a cui dedicare almeno 30 minuti. L'ideale per mantenersi in forma consiste in un **allenamento** costante da tre a cinque volte a settimana per un totale di 300 minuti, 150 minuti settimanali se non riesci a raggiungere l'obiettivo ottimale.

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.