

Oggi allenati in acqua

{pb-share}



{pb-buttons}

Mare, piscine e centri termali ti offrono tante occasioni di praticare **attività fisica** in acqua. **Nuotare** è uno sport consigliabile per molti ma richiede tecnica e allenamento, mentre l'**acquagym** è adatta quasi a tutti, ti fa **bruciare** 4-5 Kcal/min ed è perfetta se desideri una buona forma fisica. **Camminando** al mare con l'acqua fino ai glutei, un'ora tutti i giorni, alleni i muscoli delle gambe, migliori il sistema cardiovascolare e combatti la **cellulite** senza affaticare vertebre e articolazioni.

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.