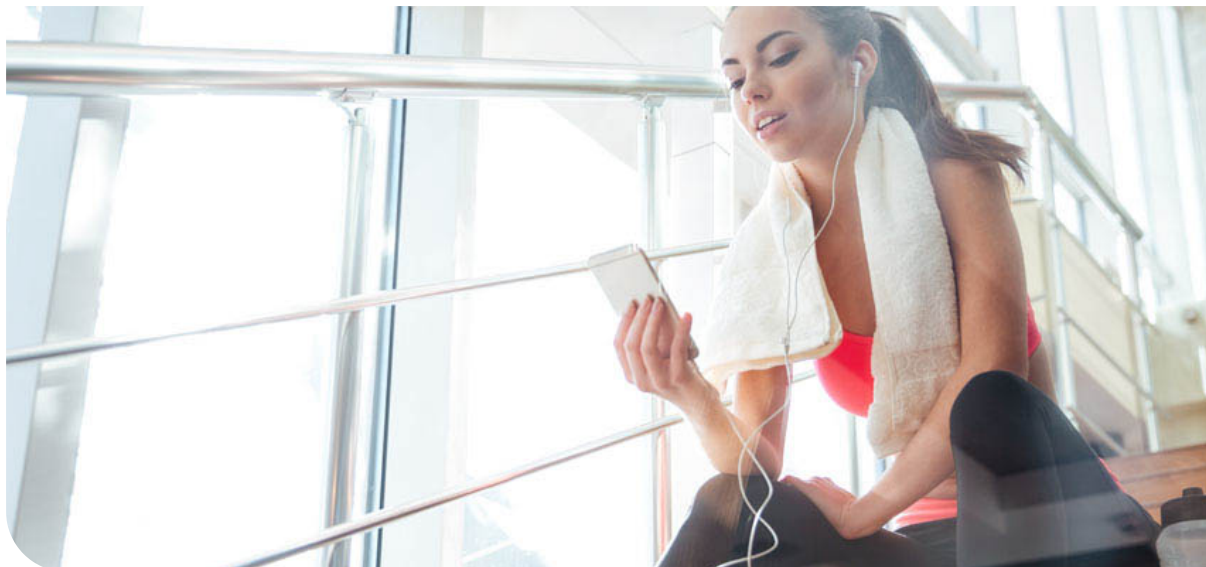


# Oggi programma e inizia il tuo allenamento

{pb-share}



{pb-buttons}

L'attività fisica regolare e costante dona salute e **allunga la vita**. Cosa fare? Innanzitutto muoviti quanto basta per bruciare tutto quello che mangi e rispettare il **bilancio energetico**. Scegli un'attività **aerobica** a bassa o media intensità come camminare, jogging moderato, bicicletta o nuoto a cui dedicare almeno 150 minuti a settimana, 300 minuti sarebbero l'ideale. Se devi **dimagrire** è necessario anche, oltre alla **dieta**, che tu faccia 2-3 volte a settimana degli esercizi di rinforzo **muscolare**.

## 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.