



MONDADORI

I NOSTRI SITI

CERCA NEL WEB

Username

Password

VAI

» REGISTRATI

» HELP

CE

» E

/

Il decalogo della forma

Dieci consigli utili per non trasformare la remise en forme in un colpo basso per corpo e salute

11/4/2007

La prova bikini è alle porte e tu stai già pensando a un trattamento d'urto tutto fitness & dieta? Attenta! Per non trasformare la remise en forme in un colpo basso per corpo e salute, segui questi **dieci consigli utili** suggeriti da **Corrado Pirovano**, personal trainer fit@home di Milano.

Scegli **l'attività che più ti piace**: è importante per mantenere alta la motivazione, dedicarsi con costanza e, soprattutto, fare diventare il fitness una attività piacevole e un sano stile di vita e non una tortura!

Tieni presente il tuo **livello di preparazione fisica**: il programma e l'intensità dell'allenamento sarà diverso se sei già allenata oppure se riprendi dopo un lungo periodo di pausa.

In palestra **affidati a un personal trainer**, soprattutto nel primo periodo di allenamento: la sicurezza e la correttezza degli esercizi è fondamentale per evitare traumi al fisico.

Scegli un'attività che sai di poter **seguire con costanza**: garantisce il raggiungimento e, soprattutto, il mantenimento della forma fisica e del proprio benessere generale.

Non porti **traguardi troppo ambiziosi**: rischieresti di vedere deluse le tue aspettative e di abbandonare l'allenamento.

Non trascurare mai **riscaldamento e rilassamento**: sono due momenti dell'allenamento che non devono mai mancare perché aiutano il fisico ad affrontare e a tornare alla calma fisiologica in maniera graduale.

Il recupero è tanto importante quanto l'allenamento:

l'adattamento all'allenamento avviene proprio durante il recupero e il riposo.

Non dimenticare di **bere molto**: è risaputo che bere molto fa bene, ma a maggior ragione durante e dopo l'attività fisica, è bene reintegrare i sali minerali persi con il sudore con acqua e bevande specifiche.

Affianca l'esercizio fisico con **una corretta alimentazione**: non vuol dire dieta ferrea ma l'assunzione di un mix equilibrato di proteine, carboidrati e grassi.

Considera la possibilità di **allenarti a casa**: per vincere la pigrizia o per conciliare meglio impegni di lavoro e attività fisica, puoi rivolgerti a un personal trainer per un allenamento individuale personalizzato (sul sito Fitathome puoi trovare i migliori professionisti della Penisola e puoi



Solo per te fino al
50% di SCONTO
ABBONATI SUBITO!


CosmoGallery




Ritratti, vacanze,
tattoo... **Tutte le
vostre foto** online!

anche prenotare una lezione di prova gratis fit@home)

Torna al dossier: [Dossier fitness](#)

 [Stampa l'articolo](#)

 [Invia per e-mail](#)

 CREDITS 



 GRUPPO MONDADORI 