

# L'Agenda del Benessere

**Come evitare di ingrassare  
sotto le feste di Natale**



**MET**  
-BodyZone-

**VIP**  
**Center**  
Centri di PhysioFitness Metabolico  
*modellati su misura*

## Con la giusta consapevolezza puoi evitare kg di troppo

Evitare di ingrassare sotto il periodo delle feste, non è impossibile! Certo, le tentazioni sono davvero tanto tra dolci, liquori, pranzi e cene tra amici, colleghi di lavoro e famiglia! Il segreto che funziona da sempre è evitare di

esagerare! Non ci sono formule magiche per evitare di prendere kg di troppo, ma possiamo controllare il nostro peso anche a Natale.

**CONSIGLIO PRATICO** Prendiamo il calendario e guardiamo le settimane che precedono il Natale e tutti gli impegni culinari che abbiamo segnato. Quanti pranzi/cene durante la settimana? Quanti aperitivi con amici e colleghi di lavoro? Il giorno che abbiamo questi impegni, come anche il giorno dopo, per evitare di affaticare il nostro corpo ed aiutarlo a restare in forma, dovremmo limitare al massimo il consumo di alimenti ricchi di calorie e grassi. Spuntini leggeri e sani, come frutta, yogurt magri e verdura di stagione, sono un'ottima soluzione.



Sapevi che a far mettere su peso sono soprattutto i famosi fuoripasto? La cattiva abitudine di mangiucchiare durante la giornata, infatti, è responsabile dell'aumento del girovita nel 66% dei casi. A contribuire a danneggiare la nostra forma fisica, nel 53% dei casi è anche l'abitudine di stare molto tempo seduti durante le giornate di festa, unita a quella di non idratarsi correttamente (42%). Questa serie di comportamenti scorretti rischia di farci assumere circa 1000-1.500 kilocalorie in più al giorno!

## Consiglio della Nonna: tenere alto il proprio metabolismo e resta in forma

Troppe alterazioni nell'iter giornaliero provocano un'alterazione nel bioritmo del nostro metabolismo tale da rallentarlo. Ecco allora cosa fare.

**-Aumentare il dispendio energetico:** stare a tavola insieme è un gran piacere, ma magari si può continuare a stare insieme facendo una passeggiata a passo veloce dopo il pasto.

**- Limitarsi al pasto a tavola, evitando aperitivi/spuntini**

**- Limitare al massimo i dolci, soprattutto in questi giorni di festa ed eccezione dei giorni rossi del calendario.**

**- Evitare di salare eccessivamente gli alimenti**

**- Ricordarsi di bere più di 2 lt di acqua.** In questi 2 lt sono incluse anche tisane post pasto che aiutano la nostra digestione e a depurare il corpo.



## Il miglior allenamento per tornare in forma? L'EMS dinamica VIP Center e METbodyzone

Abbiamo poco tempo da dedicare a noi stessi e al nostro Benessere e quindi anche l'attività fisica spesso viene messa alla fine di tutti i nostri impegni quotidiani! Sappiamo però che la nostra salute è strettamente collegata al movimento. Per questo è bene scegliere l'attività sportiva più adatta alle nostre esigenze, ma anche quella che in poco tempo, ci fa toccare con mano i risultati! L'EMS, l'elettromiostimolazione dinamica del Metodo VIP Center e METbodyzone accelera i risultati di dimagrimento localizzato e tonificazione mirata perchè gli acceleratori metabolici agiscono sul metabolismo distrettuale. Ad esempio, Valentina ( nella foto sopra) lavora a tempo pieno ed è anche mamma di 2 figli, tra cui uno di soli 2 anni.



Frequenta il **VIP Center** perchè vuole eliminare quei kg di troppo presi subito dopo la seconda gravidanza, localizzati tutti sulla Pancia. Non esiste un'attività sportiva che riesce a lavorare a livello localizzato e migliorare contemporaneamente la tonicità della pelle e del tessuto! Con VIP Center invece è possibile e i risultati sono reali perchè sono Programmi personalizzati.

**METbodyzone** invece è l'allenamento EMS per chi è abituato ad allenamenti in palestra, ma vuole ottenere di più dalle sue prestazioni sportive con la massimizzazione del reclutamento muscolare e della tonificazione su addome e glutei.

Allenamenti brevi, ma efficaci  
a partire da 30 minuti.



**MET**  
BodyZone

**OTTIENI DI PIU' DAL TUO ALLENAMENTO**  
[www.metbodyzone](http://www.metbodyzone)





# A Natale regala... risultati!



**MET**  
BodyZone

**Offerte esclusive solo per il  
periodo natalizio.**

Trova il centro a te più vicino e contattalo per scoprire  
le promozioni in corso riservate ai clienti.

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)  
[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)

