

# L'Agenda del Benessere

Attività fisica anche in estate. Consigli per restare in forma e non soffrire il caldo



**MET**  
BodyZone

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

## Lo Sport migliore in estate per non soffrire troppo il caldo



In estate la voglia di muoversi e fare sport è molto ridotta a causa del caldo, spesso insopportabile. L'attività fisica all'aria aperta può essere molto faticosa. Ecco alcuni consigli per ridurre questi rischi e godersi l'estate in piena forma fisica!

### 1) L'ORARIO MIGLIORE? IL MATTINO.

Chi dorme non piglia pesci. E non si mette in forma, si potrebbe aggiungere. «Chi è al mare o al lago, sfrutti le ore più fresche, quelle che vanno dalle 6:00

alle 9:00, e si goda una allegra corsa, una camminata o una energetica biciclettata. E chi non ce la fa a rinunciare a una lunga dormita, si dedichi all'attività fisica dopo le 18:00», consiglia l'esperto. «In montagna, invece, ci si può allenare anche fino alle 11 del mattino».

### 2) STOP AI FALSI MITI - SUDARE NON VUOL DIRE DIMAGRIRE!

Molti ancora credono a questo falso mito: una bella sudata fa dimagrire. Falso! «Una bella sudata, soprattutto se associata al calore prodotto dall'irraggiamento solare, fa solo aumentare la temperatura corporea, che l'organismo abbassa attraverso l'evaporazione del sudore. Da qui la sensazione, tutta apparente, di avere perso grasso. Inoltre, se il corpo suda molto, perde liquidi che vanno assolutamente reintegrati nelle ore successive con acqua e sali minerali. Si rischia infatti di andare incontro a una pericolosa disidratazione».

### 3) PROTEZIONE SOLARE, SEMPRE.

Che il sole porti il buonumore, non c'è dubbio. Peccato che non riservi la stessa allegria alla pelle. «Che va protetta con un buono strato di crema solare, da stendere con cura su viso e corpo prima di scendere in "pista". Un gesto semplice, spesso ignorato, capace, invece, di metterci al riparo da insidiose scottature e macchie solari».



### 4) STRETCHING, UN AMICO FEDELE

Spesso per errore comune, si evita di farlo invece qualche minuto di allungamento muscolare, almeno per le gambe e la schiena, da praticare prima e dopo l'esercizio fisico, scioglie le tensioni e previene gli acciacchi ai muscoli e ai tendini.



### Consiglio della Nonna: "Come eseguire correttamente lo Stretching"

Cos'è lo Stretching e come si esegue? Si tratta di una serie di esercizi, codificati ben 40 anni fa dal californiano Bob Anderson, in cui si prevede, una volta raggiunta la posizione, di mantenerla per una trentina di secondi. «Ciò che conta è non superare mai la soglia del dolore. Il pericolo, infatti, è di attivare "il riflesso di tensione" ovvero il muscolo, per difesa, anziché allungarsi, si contrae, vanificando così l'obiettivo dello stretching».



## 5) E POI...ARRIVA UN CRAMPO!

Il motivo preciso che sta alla base dei crampi non si conosce. Una cosa è però sicura...fanno un gran male. Come dicono i professionisti dello sport, un crampo è causato da uno squilibrio tra i vari sali minerali, che porta a un'improvvisa e dolorosa contrazione ai muscoli dei polpacci o a quelli della pianta dei piedi». Una soluzione per evitarli? Avere a portata di mano una bottiglietta d'acqua. Alla quale aggiungere all'occorrenza se fa molto caldo i sali minerali. Quali scegliere? Quelli che non contengono zuccheri aggiunti e/o edulcoranti vari. Occhio alle etichette!



## 6) ESERCIZI...ALL'OMBRA E' MEGLIO!

Il sole di Luglio è molto forte e se per necessità possiamo fare attività fisica all'aperto solo nelle ore più calde, quando è meno consigliato, ecco un accorgimento per evitare malori e svenimenti. «Cercare un posticino all'ombra dove passeggiare, fare esercizi e bagnarsi un pò capelli, testa e corpo così da abbassare la temperatura corporea. Se invece iniziamo a sentirci male, è importante sdraiarsi subito a terra e a sollevare le gambe in alto, fino a quando non si ha la sensazione di aver recuperato in pieno le forze. Comunque non è nulla di grave, solo un abbassamento momentaneo di pressione che dura pochi minuti.»

## 7) CERCARE UN METODO PER OTTENERE RISULTATI RAPIDAMENTE, CON POCA FATICA, CON SOLE 2 ORE A SETTIMANA E...AL FRESCO!

Scegli un Centro Metabolico VIP Center per perdere peso e modellarti nei punti localizzati del tuo corpo. Oltre 50 centri in tutta Italia, sul sito [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it) trova il centro a te più vicino e prenota una prova gratuita. Ambienti riservati, freschi dove con sole 2 ore a settimana puoi rimodellarti in modo localizzato.



Scegli un **Centro METbodyzone** e scolpisci il tuo corpo con soli 30 minuti, 2 volte a settimana!

Prova MET: un sistema di allenamento nuovo, mirato e rapido per accelerare i risultati del tuo allenamento. In un Centro MET sei al fresco con area condizionata e sei seguito per tutta la seduta.

Vai sul sito [www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com) e scopri il fitness club che utilizza MET a te più vicino.

## *Un rimedio naturale contro il caldo?* **GRANITA FAI DA TE!**



Con il grande caldo, una granita può dare un momento di refrigerio, ma come sappiamo è meglio evitare zuccheri raffinati, coloranti e conservanti contenuti nelle granite confezionate o negli sciroppi per produrle in casa. E allora come fare? Ecco come farle facilmente a casa. Scegliete quella che vi piace di più e cimentatevi in questo "gustoso" esperimento:

### **GRANITA AL LIMONE**



Miscelare 200 ml di acqua e 4 cucchiaini di agave ed aggiungere questo composto ad un bicchiere di succo di limone. Aggiungere ancora mezzo bicchiere d'acqua fredda, e miscelare il tutto insieme. Versare il composto nel contenitore per il ghiaccio e lasciare congelare in freezer per qualche ora. Quando sarà congelato, frullare il tutto nel frullatore e la granita è pronta.



### **GRANITA ALL'ANGURIA**

Tagliare a cubetti una o più fette di anguria e surgelarla in un sacchetto da freezer. Quando sarà congelato, frullare il tutto nel frullatore ed ecco pronta una deliziosa granita all'anguria.

### **GRANITA ALLA MENTA**



Miscelare 200 ml di acqua e 4 cucchiaini di agave, aggiungere 2 gocce di olio essenziale di menta per uso alimentare, poi versare il composto nel contenitore per il ghiaccio e lasciare congelare in freezer per qualche ora. Quando sarà congelato, frullare il tutto nel frullatore ed ecco pronta una deliziosa granita alla menta.

**VIP CENTER o Centro MET**

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



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

