

L'Agenda del Benessere

**Allenamento Femminile
tutta le verità per
ottenere risultati veri**

P.S.
senza dimenticarci gli Uomini



MET
BodyZone

VIP Center
Centri di PhysioFitness Metabolico
modellati su misura



Tutta la verità sui Falsi Miti dell'allenamento



**PER DIMAGRIRE E' UTILE SOLO L'ALLENAMENTO
AEROBICO - Parzialmente falso**

E' molto frequente osservare i soggetti che vorrebbero dimagrire, che si sfiniscono in interminabili sedute su cyclette, step e tapis roulant. E' vero che l'allenamento di tipo aerobico porta a un notevole consumo calorico, soprattutto a

carico dei grassi, ma questo ha effetti limitati sul metabolismo, cioè non ci consente di aumentare il consumo calorico a riposo, quando non ci alleniamo. Se poi questa attività intensa non è sostenuta da un'adeguata alimentazione, la massa magra si impoverisce e il metabolismo ne risente. Questo fenomeno può avere effetti devastanti se l'allenamento è associato a una dieta eccessivamente ipocalorica, perché se si interrompe l'allenamento o si riprende un regime alimentare "normale", i chili persi si recuperano con gli interessi.

Una soluzione efficace e rapida per ottenere il vero Dimagrimento Localizzato la puoi ottenere con le **Sedute di Physiofitness Metabolico VIP Center**. Le sedute eseguite con acceleratori di metabolismo accompagnati dalla presenza costante di un Istruttore qualificato, risultano molto piacevoli con un'intensità che aumenta il metabolismo in maniera massimale e **si ottengono risultati rapidi nella riduzione del grasso localizzato**. Prenota una Seduta prova **OMAGGIO** su www.vipcenter.it



**LE DONNE DEVONO USARE PESI LEGGERI PER NON AUMENTARE
LA MASSA MUSCOLARE - Falso**

Le donne non sono geneticamente portate a uno sviluppo evidente delle masse muscolari. Coloro che ci riescono, vedi copertine delle riviste di body building, ottengono quel risultato con un'alimentazione iperproteica e soprattutto con abbondante uso (e abuso) di ormoni anabolizzanti. Una donna normale, anche sottoposta a un allenamento estremamente intenso, otterrà un aumento del tono muscolare, non della massa. **Viceversa i pesi "leggeri" producono solo uno stimolo poco efficace, rendendo praticamente inutile l'allenamento.** Per avere risultati, bisogna fare fatica (no pain, no gain). Il pericolo semmai, è quello di sovraccaricare articolazioni, tendini e legamenti, che nella donna possono essere più delicati; per non correre questo rischio sarà sufficiente diminuire un pò il carico e aumentare le ripetizioni, arrivando comunque a uno stimolo intenso.



MET
BodyZone

Una soluzione efficace e rapida per ottenere un corpo tonico e in forma senza compromettere articolazioni e legamenti, si chiama METbodyzone. Il giusto mix tra tecnologia (apparecchiature di ultima generazione), fitness (allenamenti dinamici e divertenti) e Personal Trainer (un istruttore che ti segue per tutta la seduta). Cerca il club fitness che utilizza MET sul sito www.metbodyzone.com per provare!

Tutta la verità sugli Integratori pre e post allenamento



ASSUMERE INTEGRATORI FA MALE ALLA SALUTE – Falso



Quanto si parla di Integratori soprattutto sportivi sembra ormai che sia diventato un argomento tabù. Vediamo quindi di fare un pò di chiarezza. Il termine "integratore" indica una sostanza che viene estratta dagli alimenti naturali (non sintetizzata chimicamente), isolata, quindi privata di grassi e altre sostanze poco utili, e concentrata, rendendola facilmente assimilabile per essere utilizzata nel caso di carenze individuali, come in seguito a una patologia o a un allenamento intenso. **L'obiettivo principale nell'assunzione di integratori** non deve essere quello di sviluppare le

masse muscolari, o di incrementare i risultati in tempi brevi, **ma quello di facilitare il recupero dalla fatica, per essere più pronti ad allenarsi nuovamente senza cali fisici.** Avviciniamoci quindi con fiducia agli integratori, ma senza aspettative eccessive, e fatevi consigliare da persone qualificate per quanto riguarda modalità d'assunzione e dosaggi.



DURANTE UN'INTENSA ATTIVITA', BISOGNA ASSUMERE BEVANDE ZUCCHERINE – Parzialmente falso

Le bevande consigliate per gli sportivi contenenti molti zuccheri (glucosio, fruttosio, destrosio, maltodestrine e altre) sono molto utili a ricostituire velocemente le scorte energetiche impoverite dall'attività e per mantenere alto il livello di prestazione. Ma chi non ha intenzione di stabilire nuovi record, bensì ha l'obiettivo di dimagrire con l'allenamento dovrebbe evitarne l'uso. Ciò perché l'assunzione di zuccheri durante l'allenamento innalza la glicemia, impedendo l'utilizzo dei grassi come substrato energetico, dato che per l'organismo è più "facile" utilizzare i primi come carburante. E' quindi molto più utile dissetarsi con acqua con l'aggiunta di sali minerali a volte non sempre (come magnesio e potassio) e (meglio) fare uno spuntino che vi dia la giusta carica per tutta la durata dell'allenamento.



Una spuntino ideale prima di fare un'attività fisica di media intensità è la **FRUTTA SECCA** che ha: - alto valore energetico - è comoda da portare con se - facilmente digeribile (però non superare i 30 gr al giorno). Sapevi che le Albicocche secche hanno più potassio delle banane? Per chi fa invece attività sportiva di lunga resistenza si consigliano i **DATERI**, che rilasciano lentamente gli zuccheri contenuti, sono quindi un valido sostegno per allenamenti più intensi e lunghi. Consigli della Dott. ssa Federica Matronardo Biologa Nutrizionista Sportiva



Un pensiero per te o le tue amiche

Se non conosci ancora il Metodo, provalo subito con questa offerta speciale o Passaparola...alle tue amiche!



OGNI DONNA E'
DIVERSA E SPECIALE

ABBIAMO IL PROGRAMMA
SU MISURA ANCHE PER TE.

Prova VIP CENTER o METbodyzone

1 check up +
2 SEDUTE a 29€*

* Solo nei centri aderenti l'iniziativa
Solo a Marzo 2017 e non cumulabile con
altre iniziative in corso

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com

