

SPORT E UN CORRETTO REGIME ALIMENTARE: UN ACCOPPIATA VINCENTE!

L'idea di parlarvi, per questa volta, di come sia vincente l'accoppiata sport e un corretto regime alimentare mi è venuta durante la settimana: tutti ormai ritornano in palestra e molte allieve mi chiedono consigli riguardo l'alimentazione da seguire...

Io, la prima cosa che consiglio è sempre quella di muoversi...ma è anche vero che un'alimentazione corretta ha la sua importanza...bene inteso, non sono un dietologo, ma anni e anni di esperienza mi hanno portato ad avere un certo bagaglio di nozioni, anche per quello che riguarda l'alimentazione... Vi darò alcuni consigli per rimanere sempre IN FORMA...e magari seguite il mio programma...si si quello che ho proposta la volta scorsa...e chissà che non mi arrivino anche i ringraziamenti :-)

- **1** - Innanzi tutto ponetevi un obiettivo, quindi se decidete di voler perdere un paio di kg mettetelo come titolo della vostra giornata, comunque sempre senza farvene un'ossessione...
- **2** - Tenete un diario nutrizionale: vi aiuterà a constatare di persona quello che mangiate durante il giorno...così vi renderete conto di quante calorie ingerite in più!
- **3** - Rinunciate ai dolci, o per lo meno mangiatene di meno... lo so che si fa fatica (sono una golosona anche io!)... ma dovete pensare a raggiungere il vostro obiettivo... si si... quello del punto 1... poi ne sarete fieri...
- **4** - FATE ESERCIZIO... non bevete alcolici e non consumate più di 30g di grassi al dì... **NON FUMATE!!!**
- **5** - Limitate l'uso del burro e abolite la maionese!
- **6** - Non saltate la colazione e magari concedetevi qualcosa di dolce... questo eviterà, in parte, di fare troppi spuntini durante la giornata
- **7** - Non dimenticate mai le proteine...costruiscono i muscoli...
- **8** - Fate un spuntino dopo il lavoro... magari un frutto... così da allenarvi senza crampi allo stomaco!
- **9** - Evitate i cibi-spazzatura... più ne mangiate e più ne mangereste... e poi vedrai la bilancia...
- **10** - Mi raccomando le verdure...
- **11** - Se amate il latte...usate quello scremato... rispetto quello intero la differenza può essere anche di 20 calorie per bicchiere...
- **12** - Se non vi allenate... fate almeno una passeggiata prima di andare a letto!
- **13** - Mi raccomando la frutta, mangiate una banana invece di un cornetto con crema... (certo non è la stessa cosa) ma ho letto 2 giorni fa che mangiare una banana al giorno, aiuta a ridurre il rischio di ictus e infarto... e poi è ricchissima di potassio...
- **14** - Mangiate lentamente e bevete molto... si magari anche qualche tisana o il tè verde (recenti studi dimostrano che aumente l'energia e aiuta a bruciare i grassi).

Ecco questi sono i consigli che vi do riguardo l'alimentazione e poi aggiungo che per dimagrire è necessario svolgere un'attività di tipo aerobico... quindi per chi si allena con i pesi... aggiungerei delle sedute di spinning o perchè no... la fit-boxe... o il classico step... insomma variate l'allenamento il più possibile... e prendetelo sempre come un divertimento...

e come dico sempre.... **GRAZIE E BUON FITNESS A TUTTI**

LA VOSTRA MICKI