

Fitness anti depressione...



Ecco che ci risiamo. L'Autunno che si preannuncia può essere deprimente! E quale è il primo istinto che ci viene quando sentiamo la depressione autunnale impossessarsi delle nostre vite? Mangiare di tutto, meglio se si tratta di cibi ipercalorici, rifugiarsi sul divano, accendere la televisione, chiudere fuori il mondo. Lasciarsi andare... che bello se potessimo anche noi andare in letargo....E invece no! Quest'anno provate reagire, prima che la depressione autunnale vi salti addosso, e cercate di introdurre degli elementi nuovi nelle vostre giornate. Il fitness, ad esempio... L'Autunno è il momento ideale per rimettere in movimento il nostro corpo, tonificare i muscoli, tenere alto il metabolismo, bruciare i grassi in eccesso. Come? Iscrivendosi in palestra, e seguendo un programma di allenamento fatto come si deve da un istruttore. Ma tornando alla depressione autunnale, l'attività fisica costante è uno dei metodi naturali - dimostrati - più efficaci per combatterla. A questo aggiungete l'ambiente della palestra, solitamente piuttosto piacevole, e le molte persone che la frequentano con cui scambiare qualche parola in tutto relax. Da soli pensate di non farcela? Allora provate a seguire i cinque punti che seguono: sfogliate le Pagine Gialle, e selezionate le cinque palestre più vicine a casa

vostra. Andate a visitarle una per una, e scegliete quella che vi pare più carina e curata. E quella in cui gli istruttori sembrano più seri. Il prezzo è importante, ma ci sono altre cose che dovrete tenere in considerazione nella scelta. La vicinanza infatti è fondamentale...; trovate una "vittima"... ehm... un amico o un'amica che voglia seguirvi nell'impresa; andate a comprare degli outfit per la palestra che vi facciano sentire bene. Spendete pure qualcosa in più, ma assicuratevi di acquistare qualcosa di speciale. Sentirsi a proprio agio in palestra aiuta eccome e l'abbigliamento è sicuramente molto importante. Comodo sì, ma deve anche starvi bene. E valorizzarvi. Ormai la scelta è per fortuna vastissima e si trovano outfit da palestra per ogni gusto e portafoglio; trovate il tempo per allenarvi almeno tre volte alla settimana. Non prendete impegni per le serate che dovrete dedicare alla palestra; cercate di pensare alla palestra come ad un piacere (quale è) e non ad un dovere. Non dovrete per forza sudare e faticare per ottenere i risultati che volete. Basta essere costanti. Facile, vero? Ci vuole solo un po' di buona volontà e costanza e i risultati arriveranno da soli. Il mantra della stagione deve essere: no pigrizia!

...E chic

Oggi è molto importante curare il proprio benessere fisico e spirituale: lo stress ed i ritmi imposti dalla vita quotidiana spingono le persone ad avere bisogno di ritagliarsi uno spazio personale da dedicare alla cura di se stessi, se poi si tratta di una pausa "elegante" ancora meglio...La nuova tendenza di moda di questo periodo si chiama infatti "Fitness Chic" che, in generale, sta a significare la ricerca della qualità anche in ogni aspetto legato al mondo del fitness: dall'alimentazione ai centri benessere, fino all'abbigliamento. Proprio le collezioni che sfilano in passerella in questo periodo mettono sempre più in evidenza questi abbinamenti tra abbigliamento di sartoria ed abbigliamento sportivo: tra i marchi più famosi, promotori di questo nuovo stile, troviamo Gucci, Marc Jacobs, DSquared 2 e molti altri. Abbigliamento sportivo sì, ma curato nei dettagli e adatto ad ogni tipo di situazione, da quelle informali a quelle più glamour....



Pilates in prima linea

Anche quest'anno, secondo le previsioni degli esperti, il Pilates continuerà ad impazzire in palestra, non solo negli USA, ma anche nel nostro Paese, nonostante sia incalzato sempre più dalle pratiche dello Yoga e del Tai Chi. La disciplina, che trae il suo nome da Joseph Pilates, colui che per primo mise a punto negli anni '20 questo particolare metodo, permette a chi lo pratica di ottenere un corpo bilanciato e creare armonia tra corpo, mente e spirito anche con l'ausilio di macchine ad hoc. Una tendenza riscontrata tra personal trainer nei centri di fitness americani è quello di integrare il metodo di Pilates con le tecniche dello yoga: esiste anche una pratica, inventata dall'australiana Louise Solomon, che si chiama Yoyalates e che combina insieme le pratiche più efficaci dell'una e dell'altra disciplina. Negli ultimi anni è aumentato il numero di persone che si accostano al fitness per la prima volta, con conseguenze positive anche nella diminuzione delle spese sanitarie, nello stimolo a migliorare l'alimentazione e a condurre uno stile di vita sano.



Avere o meno un personal trainer



Negli ultimi tempi sta diventando di moda per mille motivi, ma soprattutto per il fatto che fare allenamento in compagnia risulta molto più stimolante che da soli. Parliamo del personal trainer, il cui costo può subire grandi variazioni. Ci sono vari elementi che contribuiscono alla determinazione del prezzo del servizio offerto ed è buona norma informarsi su quelli praticati da più professionisti nella vostra zona. Una regola di mercato, valevole in ogni settore, afferma che se si spende troppo poco, spesso si finisce col rimetterci.

Questo non significa che dovrete assumere il personal trainer più costoso che riuscite a trovare ma, semplicemente, che se puntate troppo al ribasso, potreste trovarvi di fronte persone scarsamente

preparate e, probabilmente, prive dei requisiti minimi richiesti ad un professionista.

Il piccolo risparmio iniziale si potrebbe tradurre presto in scontentezza, mancanza di risultati o addirittura in infortuni più o meno gravi. Un buon metodo per ammortizzare la spesa è quello di trovare un compagno d'allenamento con un grado di preparazione analogo al vostro.

In questo modo potrete richiedere al personal trainer di seguirvi in coppia, dividendo in due l'importo e risparmiando. Allora, vi piace l'idea?

Parola d'ordine: gradualità



Il ritorno in palestra dopo le vacanze estive spesso può risultare traumatico. Per questo l'ideale è ricominciare gradualmente, per esempio praticando un'ora di allenamento tre volte la settimana per le prime due

settimane. Utile consiglio è anche quello di rimettere in moto le gambe con delle lunghe passeggiate, magari scendendo dall'autobus un paio di fermate prima e camminando un po', così da bruciare qualche calorìa in più! In palestra è bene sfruttare le macchine cardiofitness come cyclette, step o tapis roulant per una mezz'oretta. Al termine dedicarsi agli addominali per altri 15 minuti e infine a qualche esercizio con i pesi.