

I VANTAGGI DI UN'ATTIVITÀ FISICA COSTANTE

Metabolismo attivo = quando lavora a pieno regime nel consumo di calorie, nell'eliminazione delle tossine, nella riparazione dei tessuti danneggiati, nella rapidità mentale e fisica di reazione.

Per renderlo attivo e ben funzionante sono necessari:

una dieta equilibrata – una corretta distribuzione dei pasti – una attività fisica costante

UNA DIETA EQUILIBRATA

- CARBOIDRATI: necessari per apportare energia alla struttura del nostro corpo.
- FRUTTA E VERDURA: apportano vitamine e sali minerali. Sono necessari per difendere l'organismo da malattie. Il contenuto di fibre garantisce un corretto transito intestinale.
- PROTEINE: servono a far crescere e rinnovare muscoli, ossa e tessuti.
- GRASSI: da consumarsi con moderazione.

UNA CORRETTA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Per un corretto equilibrio nutrizionale sono necessari 3 pasti principali intervallati da spuntini, scegliendo quantità adeguate di cibi appartenenti ai vari gruppi alimentari.

UN'ATTIVITÀ FISICA COSTANTE

Per risvegliare e attivare il metabolismo è necessaria un'attività regolare e costante per ottenere un beneficio che duri nel tempo e che non diminuisca durante lo stato di riposo. Il regolare utilizzo degli apparati muscolari, scheletrici e cardiovascolari andrà ad incrementare i nostri consumi energetici con risultati importanti che si trasmettono anche a livello psicofisico.

Pertanto l'attività fisica costante si traduce in:

- MIGLIOR MOBILITÀ ARTICOLARE
- AUMENTO DI MASSA MUSCOLARE
- MIGLIOR RESISTENZA FISICA AL DOLORE
- MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONALITÀ INSULINICA
- PRODUZIONE DI ENDORFINE A LIVELLO CEREBRALE
- ABBASSAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA
- ELIMINAZIONE DELLE TOSSINE, COMPRESO COLESTEROLO LDL
- EFFETTO ANTIDEPRESSIVO DOVUTO AD UN BENESSERE PSICOFISICO RITROVATO

LO SPORT E' UN OTTIMA ABITUDINE !!!!!