

Effetto collaterale della pandemia: essere in sovrappeso

Pubblicato: Giovedì 9 Settembre 2021



Non nascondiamoci dietro un dito: questa pandemia ci ha molto spesso tagliato le gambe. E non parliamo solo di disagi emotivi, anche gravi, derivanti dal non poter abbracciare per lunghi periodi i nostri cari, ma anche di disagi fisici, quelli che ci hanno impedito di continuare nel processo che ci vedeva impegnati a prenderci cura di noi, del nostro corpo e del nostro stato di forma. Probabilmente ci siamo lasciati andare col cibo, perché “tanto non possiamo nemmeno uscire, chi ci vede?” e via così, di brutta abitudine in brutta abitudine, finché poi...beh, finché poi le maglie del controllo si sono un poco allargate, merito anche di una campagna vaccinale che procede a spron battuto, e abbiamo ricominciato a vederci con gli amici; ma qualcosa era cambiato: noi, il nostro stato di forma e, quel che è peggio, la nostra autoimmagine.

Non ci piacciamo più e vogliamo correre ai ripari senza porre tempo in mezzo. Le prossime righe vedranno la luce proprio per questo motivo: vedere qualche consiglio su come ricominciare a recuperare la nostra forma fisica, senza mai trascurare, ovviamente, [l'importanza della dieta!](#)

IN CASA, AL PARCO O IN PALESTRA: CIO' CHE CONTA È TORNARE A MUOVERSI

Ci siamo crogiolati a sufficienza nell'autocommiserazione: è ora di ricominciare. Riprendiamo a muoverci, a correre, a camminare, a fare esercizi a corpo libero in casa o a frequentare la nostra palestra preferita, tornando a preparare la borsa, un rito che ci è mancato per troppo tempo e che, come punto di partenza, potrebbe essere il giusto interruttore per far scattare in noi la voglia di tornare sul palcoscenico della sportività. Certo, la borsa della palestra, dopo averla preparata, deve anche [essere disfatta](#) e sanificata: [Dixan neutralizza Odori](#) sta sempre dove lo avevamo appoggiato, nell'attesa di trovare una

borsa da palestra che [si lavi da sola!](#)

Una volta fatto questo, ricominciare sarà più semplice, perché una buona abitudine ha il vezzo di chiamarne un'altra e così via: ed ecco che anche un miglior regime alimentare potrebbe essere sollecitato dall'attività fisica.

Dunque, non importa che andiate al parco, che rimaniate entro le sicure mura di casa o ricominciate con la palestra: ciò che conta è riappropriarvi del vostro corpo, rivedervi attivi e non seduti sul divano a mangiare schifezze, con la segreta speranza che il mondo possa non ripartire così da non doverci manifestare nel punto più basso del nostro stato fisico a tutti i nostri amici! Basta! Riprendiamo in mano la nostra vita, il nostro corpo e tutte le nostre abitudini, guardiamo di sguincio il divano, compriamo degli attrezzi se necessario, o qualche nuovo capo sportivo (lo shopping, si sa, potrebbe darci un'altra bella spinta nella giusta direzione, perché muoversi è più bello con una nuova tuta addosso o un meraviglioso paio di scarpe nuove ai piedi!), e diamoci da fare: perché tutto torni come prima, anzi, anche meglio di prima, c'è bisogno di tutto il nostro entusiasmo e il nostro impegno.

Vi auguriamo di ritrovare il vostro peso-forma il prima possibile! Buon lavoro!

[divisionebusiness](#)

divisionebusiness@varesenews.it