

VareseNews

Rita Di Toro: “Riposo e buone abitudini per una estate positiva”

Pubblicato: Mercoledì 17 Luglio 2024



(d. f.) Quello di oggi – mercoledì 17 luglio – è l’ultimo appuntamento con lo Speciale Uisp prima della pausa estiva. Una rubrica ormai fissa, ricorrente e attesa a metà di ogni settimana sulle pagine di VareseNews. Per augurare a tutti i lettori una “buona estate” ospitiamo oggi l’intervento di Rita Di Toro, presidente di UISP Varese e voce autorevole tanto in campo sportivo quanto sociale del nostro territorio. Anche a lei e ai suoi collaboratori un augurio di uno “stop” sereno nei mesi più caldi.

Con l’arrivo dell’estate, le nostre attività sportive si concludono temporaneamente, dandoci l’opportunità di **riflettere sui successi** ottenuti e di **ricaricare le energie** per le **nuove sfide** che ci attendono. È stato un anno straordinario, ricco di entusiasmo e partecipazione. **Ringraziamo tutti voi**, dai soci ai volontari, agli educatori sportivi, che avete reso possibile questo percorso insieme.

Vi auguriamo di cuore delle **meritate vacanze estive!** Questo è il momento ideale per rilassarsi, **godersi il tempo libero** e trascorrere momenti preziosi con famiglia e amici. Speriamo che possiate trovare tempo per attività che vi appassionano e per **rigenerarvi** sia fisicamente che mentalmente. Anche durante la pausa estiva, è importante **mantenere alcune buone abitudini** per rimanere in forma e preparati per il ritorno alle nostre attività in autunno. Mantenere una **leggera attività fisica**: una passeggiata mattutina, un po’ di stretching al risveglio, o un bagno al mare possono essere ottimi modi per rimanere attivi senza stressare il corpo. **L’idratazione** è fondamentale con il caldo estivo: bevete molta acqua. Approfittate dell’abbondanza di **frutta e verdura di stagione** per una dieta sana e leggera.

Evitate cibi pesanti e bevande zuccherate che possono appesantire e togliere energie.

Infine, il **riposo è essenziale per il recupero**. Cercate di dormire bene e di rilassarvi il più possibile per essere pronti e carichi per i nuovi impegni. Partecipare a **eventi culturali, letture** all'aperto o semplicemente passare del **tempo con gli amici** può aiutare a mantenere uno stato mentale positivo e rilassato.

I nostri **corsi di ginnastica dolce ripartiranno a ottobre**, pronti a offrirvi un ambiente sereno e accogliente dove prendersi cura del proprio benessere. La ginnastica dolce è **ideale per migliorare la flessibilità, la coordinazione e la tonicità** muscolare in modo delicato e piacevole.

Vi invitiamo a prepararvi per il rientro, mantenendo una leggera attività fisica durante l'estate. Questo **faciliterà la ripresa degli esercizi** e vi permetterà di godere appieno dei benefici dei nostri corsi.

In attesa di rivederci a ottobre, vi auguriamo un'estate ricca di serenità e benessere. Continuate a **prendervi cura di voi stessi e dei vostri cari**. Il nostro impegno è quello di accogliervi con nuovi programmi e attività pensate per il vostro **benessere e divertimento**.

Il Comitato Uisp di Varese sarà chiuso dal 5 al 23 agosto, gli uffici riapriranno lunedì 26 agosto.

Buona estate!

Rita Di Toro

Presidente Uisp Varese

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews

di A cura di UISP Varese