

Rimettersi in forma, il buon proposito per il nuovo anno

Pubblicato: Giovedì 11 Gennaio 2018



Uno dei buoni propositi per ogni inizio di anno nuovo è sempre quello di mettersi in forma e fare attività fisica. Vogliamo per una volta crederci e farlo veramente?!

Perseveranza e buona volontà ragazze, tutto sta in queste due “semplici” parole!

Mettersi a dieta ferrea non è mai l’opzione migliore, dunque ho pensato di suggerirvi 14 sane abitudini che potete piano piano iniziare a seguire per tornare in splendida forma senza sfinirvi o chiudervi in palestra.

- Ti bastano 15 minuti al giorno per fare esercizio
- A proposito, hai presente quando hai tutte le buone intenzioni di allenarti e alla fine non lo fai mai? Malissimo! Uscire e andare a fare una corsetta è la cosa migliore da fare in questi momenti di tentazione. Molto meglio rispetto a sprofondare sul divano a mangiare patatine
- Investi in un fitness tracker: sono bracciali che tengono il conto dei chilometri giornalieri da te percorsi e delle calorie consumate. Da MediaMarkt, da Ochsner Sport e da Swisscom al Centro Lugano Sud ce ne sono diversi modelli, con informazioni più o meno dettagliate
- Varia gli allenamenti, ti aiuterà a non annoiarti. Al Centro Lugano Sud puoi sottoscrivere un abbonamento al nuovo centro fitness e wellness Planet, con tanti corsi divertenti e attrezzature all’avanguardia
- Invece di saltare l’allenamento, concentrati su quanto ti senti bene dopo e goditi relax e sfizi meritati

- Non aspettare di avere un motivo per tornare in forma. Chi ben comincia è a metà dell'opera!
- Mangia come si deve. Una delle regole di maggiore importanza, fa bene al corpo, ma soprattutto alla mente. Alla Farmacia Arcobaleno troverai una selezione di prodotti alimentari salutari, ma sfiziosi
- Bevi pochi alcolici durante la settimana, prediligi centrifugati e spremute fresche. Da IKEA prova i gustosi Munsbit ai frutti rossi o mela, pera e zenzero. • Se non puoi andare in palestra allenati a casa. Troverai tanti video tutorial su Youtube che ti potranno essere di aiuto E da Ochsner Sport potrai trovare tutto il necessario per l'home fitness
- Compra un foam roller. Si tratta di un cilindro di schiuma che puoi usare prima o dopo l'allenamento per sciogliere i tuoi muscoli. Credetemi... funziona!
- Allenati quando sei reduce da un allenamento intenso. Questo aiuta a sciogliere gli acidi lattici così da sentirsi subito meglio e non avere troppi dolori
- Focalizzati su come vuoi sentirti, anziché su come vuoi apparire
- Ricorda che l'obiettivo principale non è correre 5km al giorno, ma fare esercizio fisico
- Dormi, dormi, dormi. Magari coccolata in un bel pigiama morbido di Yamamay

Ricordate: anche in questo caso gli outfit sono importanti. Sentirsi belle, in ordine, aiuta ad invogliarci nel fare attività fisica e a farla bene. A darci tutto il necessario per essere trendy&cool nel nostro percorso detox del 2018, ci pensa il Centro Lugano Sud con i suoi negozi.

Buon shopping (e allenamento)
Sabina

di [Ufficio pubblicità](#)