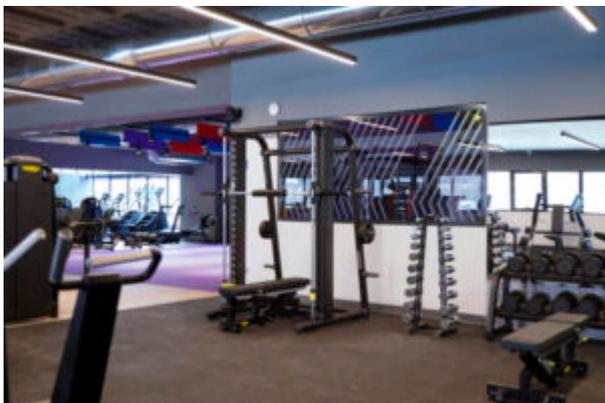


# Pasqua, i consigli per rimanere in forma dopo le feste



ROMA – Le festività, come la Pasqua, sono un momento perfetto per rilassarsi e trascorrere del tempo con la famiglia. Ma tra pranzi abbondanti, dolci tipici e giornate di inattività, mantenere uno stile di vita equilibrato può diventare una sfida.

Giada Amato, personal trainer del nuovo club Anytime Fitness a Roma, spiega come affrontare al meglio questo periodo. “Una delle principali minacce delle festività è la tendenza a vivere questi periodi come un momento senza regole, sia a tavola sia per quanto riguarda l’attività fisica”, spiega la trainer. “Durante giorni come Pasqua, le persone si sentono



autorizzate a staccare completamente dalla routine, e questo è comprensibile, ma se si esagera con cibo, alcol e sedentarietà diventa poi molto più difficile riprendere il proprio ritmo. Quest’anno in particolare, con il calendario

che collega Pasqua ad altri giorni di festa, il periodo di pausa può sembrare più lungo e favorire ancora di più l’abbandono delle buone abitudini. Le abbuffate e

un'alimentazione sregolata rappresentano quindi un rischio concreto per chi sta cercando di mantenere uno stile di vita sano".

"Il primo consiglio per mantenere la propria forma fisica – continua la trainer di Anytime Fitness – è semplice ma fondamentale: ascoltare il proprio corpo e saper avere un comportamento bilanciato. Saper riconoscere il senso di sazietà ed evitare gli eccessi è già un ottimo punto di partenza. Ad esempio, se si ha in programma un pranzo abbondante, può essere utile prevedere una cena più leggera e bilanciata. L'attività fisica, anche se minima, può fare la differenza: non serve necessariamente andare in palestra ogni giorno, ma evitare la sedentarietà può essere cruciale. Una passeggiata, un giro in bicicletta o semplicemente scegliere le scale invece dell'ascensore aiutano a mantenere il corpo attivo. A tavola, attenzione ai carboidrati in eccesso: meglio integrarli con un buon apporto proteico, tante verdure e soprattutto ricordarsi di rimanere idratati. Bere molta acqua è spesso sottovalutato, ma fa una grande differenza nel nostro equilibrio fisico".

"In questo periodo, la cosa più importante è non perdere il focus sulle proprie abitudini", conclude quindi Giada A. "Per chi frequenta già la palestra, consiglio di proseguire con l'allenamento "contro resistenza" in sala pesi, integrandolo con sessioni di cardio a fine workout per mantenere un buon equilibrio senza affaticare troppo il corpo. A chi preferisce i corsi, ma non può frequentarli a Pasqua, suggerisco circuiti a corpo libero con l'uso di elastici o piccoli pesi, alternando fasi cardio a esercizi con macchinari. Per chi invece è alle prime armi, o non ha modo di andare in palestra, va benissimo muoversi all'aria aperta: passeggiate, giri in bicicletta o anche una leggera corsa. Sconsiglio però i classici circuiti "brucia-grassi" trovati online, se non si ha un minimo di preparazione, perché si rischia di farsi male. In alternativa, può essere utile sfruttare questo periodo per

lavorare in modo più dolce sul proprio corpo, concentrandosi su attività come lo stretching, la mobilità articolare e la respirazione: una sorta di “manutenzione” del proprio corpo, utile sia dal punto di vista fisico che mentale. In ogni caso, l'importante è non fermarsi del tutto”.