



*Gli editoriali.*

## Come tornare in forma in vista dell'estate: i consigli per dieta e allenamento

Rimettiti in forma per l'estate seguendo queste semplici regole: alimentazione sana ed esercizio fisico adeguato e costante.

Le **vacanze** si avvicinano ed è questo il periodo in cui si pensa di iniziare un **allenamento** in vista della prova costume. Se durante l'inverno abbiamo accumulato qualche chilo in più non è un problema insormontabile: basta solo seguire un programma per rimettersi in forma per l'estate e il gioco è fatto. L'importante è iniziare il prima possibile ad adottare un **comportamento corretto a tavola** e a fare **esercizio fisico**, senza aspettare ulteriormente. Ecco qualche utile consiglio per capire come tornare in forma senza stress.

### La dieta per rimettersi in forma per l'estate

Tornare in forma per l'estate non significa sottoporsi a una dieta lampo fino al momento delle vacanze: così facendo, infatti, il rischio è quello di ottenere risultati immediati che, però, non si manterranno nel tempo e, anzi, potrebbero essere solo dannosi per l'organismo. Per tornare in forma basta semplicemente **mangiare alimenti sani e nelle giuste quantità**, evitando alcuni comportamenti scorretti che potrebbero far accumulare grasso in eccesso, oltre che essere nocivi per la salute.

Anziché dedicarti a una dieta stressante, inizia a seguire queste semplici regole a tavola:

- Mangia più **proteine**, preferibilmente carne bianca e pesce, perché aiutano a bruciare il grasso, riducono l'appetito e fanno sentire sazi subito;
- Non eliminare i **carboidrati**, ma prediligi quelli integrali che sono più salutari;



- Non esagerare con l'**olio di oliva** nei condimenti;
- Mangia sempre **frutta** e **verdura** ad ogni pasto e qualche volta anche come spuntino, per fare il pieno di vitamine;
- Prediligi **piatti leggeri**, soprattutto a cena. Non rinunciare a piatti più golosi o ai dolci, ma limitali a massimo due volte a settimana;
- Cerca di eliminare gli alcolici e bevi molta **acqua** e **centrifughe**.

## L'allenamento per l'estate

Oltre a un'alimentazione sana ed equilibrata, per tornare in forma occorre fare **esercizio fisico**: lo sport, infatti, aiuta sempre non solo a dimagrire, ma anche a mantenersi tonici e a eliminare le tossine. La soluzione potrebbe essere quella di iscriversi in **palestra** e seguire un **scheda di allenamento per l'estate** programmata da un personal trainer.

In alternativa, esistono altri modi per allenarsi: puoi andare a **correre** o a **nuotare**, approfittando del bel tempo e delle piscine all'aperto. Se sei fuori allenamento, però, è sempre bene **iniziare con un esercizio fisico leggero e graduale**, ad esempio una **camminata veloce nel parco**, iniziando con dieci minuti per poi aumentare di volta in volta. Se preferisci fare **ginnastica in casa**, dedica una ventina di minuti al **tapis roulant** o alla **cyclette** se hai questi strumenti, oppure a un **allenamento di coppia** insieme al tuo partner, alternando esercizi come addominali e affondi, ovviamente dopo un adeguato riscaldamento all'aperto, come una breve corsa o una camminata.

Ricorda sempre di **non esagerare**: i muscoli hanno anche bisogno di **riposarsi**, quindi è bene **allenarsi con regolarità ma al massimo tre volte a settimana** e con **esercizi adatti** alle proprie condizioni, soprattutto se si ricomincia a fare sport dopo molto tempo. Cerca di alternare il **cardiofitness** (corsa, aerobica, cyclette etc.) a un **allenamento più statico**, come degli esercizi di ginnastica a casa, perché in questo modo **riattiverai il metabolismo**, oltre a tonificare i muscoli. Evita, infine, di allenarti nelle ore più calde della giornata, prediligendo la mattina presto, oppure il tardo pomeriggio-sera.

Per prepararsi alla prova costume, dunque, bastano solo **impegno** e **costanza**, una **dieta salutare** e un po' di **movimento fisico**. L'importante è non perdere tempo: rimettiti subito in forma per l'estate, iniziando sin da oggi a mangiare bene e a seguire un allenamento adeguato.