



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.