

# Sport è benessere: 6 consigli

## 1. Scegli tu i tuoi esercizi

Non devi obbligarti a seguire degli esercizi che non fanno per te o che non si integrano completamente nella tua routine.

C'è chi ama praticare sport di squadra e chi, invece, preferisce allenarsi da solo.

Ricordati che **se per te è un divertimento** ci saranno meno possibilità che abbandoni l'attività fisica.

## 2. Datti un obiettivo

Darti un obiettivo ti aiuterà a **sviluppare la motivazione che ti servirà a non mollare!**

Perdere peso, migliorare la resistenza, essere più elastico o semplicemente mantenere uno stile di vita sano: i traguardi da raggiungere possono essere tantissimi... **scegline uno** e focalizzati a raggiungerlo!

## 3. Sei ciò che mangi

Elimina la parola "dieta" dal tuo vocabolario e **migliora il rapporto che hai con il cibo**. Mangiare bene non è mangiare soltanto verde, ma significa controllare gli alimenti che mettiamo nel carrello della spesa cercando di favorire i prodotti naturali a quelli raffinati.

## 4. Vivi la vita in movimento

Se non trovi tempo per andare a fare running, **prova a prendere le scale ogni volta che ne hai l'occasione**. Oppure, prova a lavorare qualche ora in piedi se sei seduto tutta la giornata davanti il computer. Non farlo per i jeans, **fallo per il tuo cuore**.

## 5. Riposati

Il riposo è essenziale per stare meglio: non limitarti a dormire le ore di cui hai bisogno per le tue attività, ma anche per **riposare i tuoi muscoli**, soprattutto se ti alleni spesso.

## 6. Fai stretching

Dopo l'esercizio fisico le fibre muscolare diventano più rigide a causa dell'acido lattico.

Fare stretching dopo i tuoi allenamenti ti aiuterà a **dare sollievo alle zone interessate**.