

Gli esercizi post-capodanno per un anno di salute

scritto da fmadmin | Gennaio 30, 2018



Dal tacchino allo zampone, dal panettone agli struffoli: secondo le statistiche ogni anno tra Natale e Capodanno si assumono più di ventimila calorie in più rispetto al resto dell'anno e a volte, le abbuffate si trasformano in qualche chiletto di troppo. Finite tutte le festività, inoltre, ci si sente gonfi, spossati, ma niente panico: tornare in forma si può, basta seguire alcune preziose regole.

Come dimagrire dopo le feste? Ecco le regole per tornare in forma!

La prima cosa da evitare è quella di compensare gli eccessi con il digiuno che disorienta l'organismo ed inoltre abitua il corpo a non bruciare molte calorie. Meglio un percorso che disintossica i tessuti rispettandone la funzionalità e il naturale lavoro.

Dopo le festività rientrare a pieno regime alle abitudini

quotidiane può generare stress che di conseguenza fa aumentare la voglia di alimenti ipercalorici. Ricomincia il più gradualmente possibile in modo da non avere il trauma da rientro ma abituandoti lentamente al “ritorno alla normalità”.

Anche il sonno incide molto sul dimagrimento: Andare a letto troppo tardi peggiora il metabolismo. Si consiglia, quindi di non fare costantemente le ore piccole come durante il periodo natalizio e cercare di dormire almeno 7 / 8 ore a notte.

Infatti quando si riposa aumentano i livelli di leptina (ormone che ci fa dimagrire) e diminuiscono i livelli di gherlina (l'ormone che stimola l'appetito)!

Per i più pigri che non vogliono andare in palestra può essere sufficiente muoversi

facendo le scale

camminando almeno venti minuti al giorno

tagliando l'erba del prato

facendo le pulizie di casa

correndo per dieci minuti

Un'attività fisica costante triplica gli effetti delle regole per tornare in forma: per l'anno nuovo, quindi, scegliete una disciplina sportiva da praticare con costanza e determinazione!