

3 mosse per la prova costume!

scritto da fmadmin | Maggio 21, 2015



Ecco, la primavera è arrivata, è necessario scoprirsi e tutti gli eccessi dell'inverno e la pigrizia vengono a galla con chili di troppo e cellulite e allora è arrivato il momento di darsi da fare per arrivare in forma alla prova costume.

Tre le mosse per ritornare in forma per l'estate:

- alimentazione sana ed equilibrata;
- movimento;
- trattamenti estetici.

Meglio essere chiari: nessun miracolo in vista! Per recuperare la forma fisica ci vuole tempo, costanza e motivazione, quindi se proprio non riuscite a ricordare che è meglio non mangiare tutto ciò che si trova in frigo, potete sempre attaccare dei promemoria alla porta.

Curare l'alimentazione è di sicuro la prima mossa per

ritornare in forma: frutta e verdura in gran quantità, pane e pasta integrali, pochi grassi, preferibilmente di origine vegetale, pasti regolari, almeno 5 al giorno, masticazione lenta: queste le regole da non trasgredire.

Spesso però questo non basta e può essere necessario l'aiuto di un nutrizionista che, in base al metabolismo personale e quindi al modo in cui l'organismo brucia le calorie per ricavare energia, può preparare una dieta personalizzata.

Inoltre è bene ricordare di bere almeno due litri di acqua al giorno che aiutano a drenare i liquidi, limitare la cellulite e depurare l'organismo dalle scorie rendendo anche la pelle più luminosa e sana.

La seconda mossa che aiuta a superare la prova costume è fare movimento, questo, oltre ad aiutare a bruciare le calorie, contribuisce anche a tonificare i muscoli e ad evitare l'effetto flaccido tipico delle diete, aiutando così a creare una silhouette aggraziata. L'ideale è fare movimento al mattino, magari una corsa, perché stimola metabolismo e circolazione e quindi durante la giornata sarà più facile bruciare le calorie immesse. Se si vuole un programma personalizzato e con la sicurezza di non fare errori, ci si può rivolgere ad un personal trainer.

Restano, infine, i trattamenti estetici: programmi di trattamento mirati con manualità e tecnologie di ultima generazione, adeguate alle esigenze di ogni singolo individuo ed inestetismo, eseguiti da professionisti, possono aiutare a trattare le adiposità localizzate, migliorare l'aspetto della pelle a buccia d'arancia, tipico sintomo di cellulite, rielasticizzare la pelle per un aspetto più compatto e sodo, per ritrovare la propria forma per la temuta prova costume!

Nel nostro centro è possibile chiedere un programma personalizzato che ti verrà consigliato dopo un check-up approfondito, con la combinazione di 3 professionisti (nutrizionista, estetista e personal trainer) che ti seguiranno nei vari step di trattamento per assicurarti un risultato efficace, duraturo e globale.