



STARE BENE E IN FORMA, ACCOPPIATA PERFETTA

*Tutti i trucchi e i segreti
per svolgere al meglio
la tua attività sportiva*

Perché è importante fare sport?



- Sono sufficienti **6000 passi al giorno** per essere considerati mediamente attivi ed accelerare il metabolismo.
- Fare attività fisica **giova alla mente**, riducendo ansie, paure e aumentando l'autostima di chi lo pratica.
- **Previene le malattie cardiache e il diabete di tipo 2**, rafforza ossa e muscoli, migliora la postura, aiuta a dormire meglio, ossigena i tessuti e molto altro.

Come iniziare ad allenarsi in modo efficace



Se già sei consapevole di quanto faccia bene fare una passeggiata per il corpo e per la mente, prova a diventare più costante e creare una vera e propria routine dedicata al movimento, attraverso alcuni semplici consigli:

- Prova tante attività e **trova la tua preferita**
- **Abbi pazienza** e dai una possibilità all'attività che hai selezionato. Spesso all'inizio potresti annoiarti o provare molta fatica, ma non temere, prova a essere costante e datti il tempo di abituare il tuo corpo a questa nuova attività.
- **Non praticare da solo:** l'attività sarà più divertente e meno faticosa...e in più, socializzati!

Hai deciso di iniziare ad allenarti?

Fallo nel modo giusto e segui alcuni consigli:

Allenati la mattina : se punti al dimagrimento, le prime ore del mattino dopo il risveglio sono le migliori per praticare sport: puoi sfruttare il picco di cortisolo e la stimolazione del GH (ormone della crescita) che lavorano sinergicamente per aumentare l'effetto lipolitico (ovvero, brucia grassi).

2,5 ore a settimana : chi si allena per mantenersi in salute dovrebbe fare movimento a intensità moderata per almeno due ore e mezza alla settimana, il che significa attività quotidiane e sport in cui la respirazione accelera leggermente via via che prosegui l'allenamento.

Mangiare prima di allenarsi : allenarsi a stomaco vuoto può essere causa di catabolismo muscolare e crisi ipoglicemiche, soprattutto se si fa attività per più di mezz'ora. Quindi, prima di una qualsiasi attività sportiva che porti a consumare energie, il pasto principale dovrà essere rappresentato da cibi ricchi di fibre e carboidrati complessi con un indice glicemico compreso tra un basso e medio livello, senza esagerare!

Scegliere lo sport che più ti piace : è dimostrato che l'esercizio fisico riduce il rischio di malattie cardiovascolari e depressione, oltre a migliorare le prestazioni polmonari e cardiache. Scegliere lo sport che ti piace influisce sulla tua motivazione e sul tempo che dedichi allo sport stesso e riduce ancor di più i sintomi di ansia, stress e depressione.

Sport all'aperto? Ancora Meglio!



- **Ossigenazione dei muscoli** : l'aria aperta consente un apporto di ossigeno maggiore, vero toccasana per i nostri muscoli.
- **Meno malattie virali** : gli ambienti chiusi spesso agiscono come incubatori per i virus, per questo è meglio allenarsi all'aria aperta.
- **Benessere psicofisico** : il contatto con la natura aumenta gli stimoli sensoriali e migliora la creatività.
- **Produzione di vitamina D** : la luce solare a contatto con la nostra pelle stimola la produzione di vitamina D, alleato numero uno della salute delle ossa
- **Maggior consumo di calorie** : data la discontinuità del livello del suolo
- del suolo, allenarsi all'aria aperta costringe il corpo a sollecitazioni sempre nuove ed impreviste.

Evita la comparsa di DOMS



L'allenamento porta spesso come conseguenza i famosi DOMS, dolori muscolari causati da piccoli micro-traumi a carico dei muscoli. Per un recupero più veloce ti consigliamo:

- **Idratazione:** spesso la contrazione dei muscoli è data da una scarsa quantità di molecole d'acqua nelle cellule muscolari quindi è importantissima.
- **Equilibrio termico:** un'altra causa di crampi è lo stacco termico dovuto alla sudorazione, quindi bisogna coprirsi bene ma con tessuti traspiranti.
- **Sali Minerali:** i sali minerali sono essenziali per l'attività sportiva dando ai muscoli energia e gli elementi necessari ad affrontare lo sforzo muscolare.
- Se tutto questo non dovesse risultare sufficiente, puoi richiederci una consulenza. L'abbigliamento tecnico **FirSystem® Original** grazie alla tecnologia del FIR aiuta nel recupero dopo-sport e nel miglioramento delle performance sportive.

STARE BENE E IN FORMA, ACCOPPIATA PERFETTA

Grazie!

Speriamo che tu abbia trovato utili i nostri consigli. Le nostre guide rappresentano piccoli suggerimenti che possono aiutare a migliorare la qualità della vita. Crediamo nel valore della Scienza e della Ricerca, i nostri dispositivi medici sono un valido alleato della Salute, ma non vogliono sostituire il valore della medicina. I nostri consulenti sono a tua disposizione per consigliarti la migliore soluzione per cominciare la tua esperienza di benessere con FirSystem®



 **055 871 9326**
NUMERO VERDE