

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Cinque step per prepararsi ad un allenamento



Ebbene sì, è arrivato quel momento dell'anno: il freddo degli ultimi mesi inizia a lasciare il posto al bel tempo e a temperature più miti. **Splende il sole, sbocciano le prime violette, tutto sembra perfetto ma...qualcosa non torna.** Alcuni indizi: chiudere i jeans è un po' più difficile del solito, la dispensa trabocca di dolci e il guardaroba è formato per lo più da maglioni oversize che nascondono la silhouette. Zoom sulla bilancia impolverata, ormai diventata un elemento decorativo di design. **Bene, il quadro è chiaro: occorre rimettersi in forma in modo da perdere qualche eventuale chiletto di troppo ma soprattutto per stare meglio e avere più energie.** Ecco come prepararsi all'attività fisica in modo graduale e senza shock.

Step 1 – Deponete i biscotti (e le tortine, creme spalmabili, patatine ecc) Prima di affrontare un allenamento di qualsiasi genere è **importante riordinare la nostra alimentazione**, eliminando cibi ipercalorici, merendine e bibite dolci che verranno sostituite da tanta verdura, frutta, proteine nobili e tanta acqua. È importante [mangiare almeno due ore prima di iniziare a fare attività fisica](#), **evitando cibi grassi e ricchi di fibre**. Anche quello che si ingerisce dopo una corsa è fondamentale (anche per ottimizzare la performance del giorno successivo): [esistono tante ricette](#) ma se vi piace la frutta potete preparare un **frullato con acqua di cocco, 1 banana, fragole, noci e un cucchiaino di polvere proteica**.

Step 2 – Andateci piano Se l'inverno è trascorso tra il divano e il frigorifero probabilmente i sensi di colpa vi spingeranno ad attività estreme: allenamenti da cardiopalma, sollevamento pesi, corsa all'alba. Ok, rallentate: **il corpo ha bisogno di prepararsi all'attività fisica**.

Iniziate sempre con venti minuti di stretching: movimenti dolci, che allungano i muscoli e li preparano a mettersi in movimento. **Una settimana prima di iniziare a correre, abituatevi a lunghe camminate.** Bastano due o tre uscite a settimana di circa un'ora ma ad una buona velocità (no, la passeggiatina della domenica non vale), così il corpo avrà il tempo di 'risvegliarsi' a riabituarsi all'attività fisica.

Step 3 – Mantenere la motivazione Spesso le migliori intenzioni svaniscono e vince la pigrizia. Per evitare di cadere nella trappola del 'sono stanca, non ho tempo, ho di meglio da fare' provate a visualizzare i vostri obiettivi e quello che proverete quando li avrete raggiunti. **Una sorta di breve meditazione insomma, che vi permetterà di mantenere il focus.** Ancora non funziona? **Provate a coinvolgere un'amica** nel vostro progetto di fitness: se correre da soli può avere risvolti quasi meditativi, farlo insieme ad altre persone è sicuramente più coinvolgente. Cercate i gruppi dedicati alla corsa presenti nella vostra città e

unitevi alla crew.

Step 4 – L'abbigliamento giusto Perché **anche lo stile conta** e i capi tecnici non devono essere solo funzionali ma anche invogliare ad allenarsi. Insomma, se l'idea di infilarvi top e leggings in lycra non vi fa impazzire sappiate che in commercio esistono linee di sportswear da fare invidia ai designer più cool. Just saying.

Step 5 – Occhio ai piedi Già, sono loro le vere star: vi sosterranno nell'allenamento e vanno trattati con grande considerazione. È fondamentale calzare la scarpa giusta, come la [nuova Epic React](#) di Nike capace di sostenere il passo in modo ottimale e così reattiva che praticamente corre per te!

Bene, ora siamo pronte all'azione: una vera sfida anti-pigrizia, lanciata da glamour.it e Nike per abbandonare una volta per tutte il letargo invernale.

Scoprite la [Running Challenge](#) e unitevi alla sfida insieme ad [Aurora Ramazzotti](#): a Marzo selezioneremo 20 ragazze che riceveranno le nuove Nike React e impareranno a correre insieme a noi. [SCOPRI COME PARTECIPARE.](#)

L'articolo [Cinque step per prepararsi ad un allenamento](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).