

NUTRIZIONE Per migliorare la propria salute

Attività fisica e alimentazione

Dott.ssa Antonietta Campitelli

Uno stimolo per intraprendere un sano programma di attività fisica

Durante le feste natalizie, oltre al buono proposito di seguire un'alimentazione equilibrata è bene predisporre anche verso una adeguata attività fisica. La pratica di un'attività regolare favorisce il benessere generale con ampi benefici salutari. Dato che il cattivo tempo può costringere a starsene in casa, la pigrizia va allontanata e sostenute volontà e determinazione in coloro che intendono conseguire risultati soddisfacenti alla loro condizione fisica. L'OMS ha evidenziato che nei paesi sviluppati gli ef-

fetti negativi sulla salute, provocati dalla sedentarietà, incidono fino al 3% sulla spesa sanitaria. Rivolgersi ad un nutrizionista per studiare e ricercare soluzioni integrate dieta-attività fisica è sicuramente la soluzione migliore per evitare effetti dannosi alla salute. L'attività fisica quotidiana va mantenuta in modo costante e moderata, soprattutto durante il periodo natalizio, secondo le modalità descritte nella piramide in figura.

La palestra è un'ottima soluzione per chi vuole tenersi in forma durante

l'inverno. Per chi va in vacanza è bene abbinare lo sci sulla neve. Durante la bella stagione, invece è più indicata un'attività all'aria aperta, come l'andare in bicicletta.

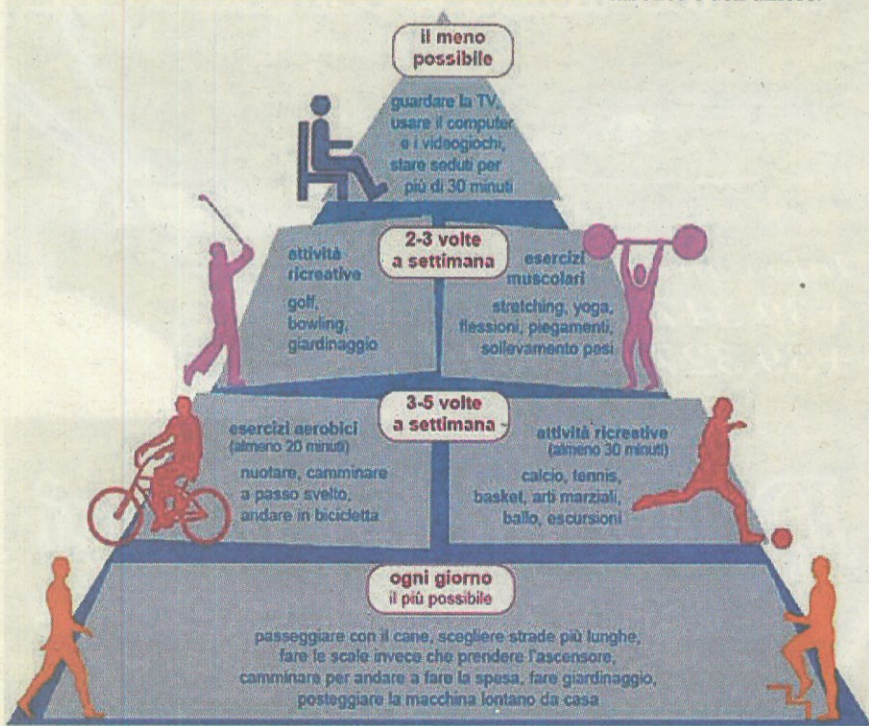
Tuttavia le diversità di età e di condizioni di salute di ognuno richiedono approcci diversi sia in termini di dieta che di preparazione agli allenamenti, un esercizio non corretto può essere causa di fratture.

Altre attività alla portata di tutti sono la corsa, la marcia e il nuoto. E' importante, prima di iniziare un'attività, coprirsi bene e fare esercizi di riscaldamento con lavoro lento e programmato.

Tre sono le qualità che contribuiscono maggiormente a mantenere una buona forma fisica: Forza, Resistenza ed Elasticità. La forza, si acquista esercitando la massa muscolare con allenamento ripetuto, mentre la resistenza si ottimizza con l'attività sia dei polmoni, del cuore e dei vasi sanguigni che dei muscoli allenati. E' possibile essere forti e resistenti anche con un corpo rigido e poco elastico perché l'elasticità contribuisce a completare gli effetti della forza e della resistenza sull'equilibrio e sul coordinamento motorio.

La promozione di uno stile di vita attivo è di primaria importanza per il mantenimento di una buona salute e prevenire possibili eventi patologici a livello cardio-respiratorio, muscolo-scheletrico, metabolico e dell'umore.

- ALCUNI BENEFICI SULLA SALUTE DERIVANTI DALL'ATTIVITA' FISICA**
- Migliora la funzione respiratoria
 - Favorisce il calo del peso corporeo
 - Migliora la vascolarizzazione miocardica
 - Mantiene equilibrate le concentrazioni dei lipidi ematici con riduzione di trigliceridi e di colesterolo
 - Migliora la funzionalità cardio-circolatoria
 - Riduce l'Insulina-resistenza e l'iper insulinemia compensativa
 - Mitiga la fame nervosa
 - Contiene lo stress
 - Arreca benefici all'umore



Dott.ssa Antonietta Campitelli
Biologa, Nutrizionista e
Dottore di Ricerca in
Immunologia Applicata

Via Beato Angelico, 21 Pescara
Tel. 347.5460451

PSICOLOGO il coraggio di mettersi in gioco

Se ci credi puoi...

Dott.ssa Giada Nicolini

Mental Training: Una scelta intelligente per chi ha il coraggio di crederci e mettersi in gioco

E' ormai radicata nella nostra società l'immagine, errata e distorta da false credenze comuni, dello Psicologo inteso come strizzacervelli o medico dei pazzi. A tal proposito è necessario sapere che, soprattutto in tempi odierni, lo psicologo non è quel dottore che fa sdraiare sul lettino e magicamente cura "i pazzi", anzi, agisce in ambienti quotidiani e situazioni comuni a tutti. Soltanto una persona intelligente e di mentalità aperta è capace di mettersi in gioco e seguire un percorso di crescita personale. Chi poi, oltre all'intelligenza, ha anche il coraggio di provare questo... fa la differenza!!!

Rivolgersi ad uno Psicologo o, nel caso specifico ad un Mental trainer/Coach non è paragonabile all'aiuto di un mago o cartomante, che magicamente dà la soluzione. Il Coach non dà la soluzione, aiuta a trovarla in se stessi; egli libera il potenziale delle persone per massimizzare le loro prestazioni attraverso specifiche tecniche. Estrapolando soluzioni nascoste ma già esistenti.

Chi non vorrebbe offrire sempre il meglio di sé, sentirsi al massimo della prestazione, superare i propri limiti, misurarsi in sfide sempre più difficili e vincere nello sport e nella vita? A questo serve una sana e mirata attività di Coaching. In Italia, al contrario di altri paesi (America, Australia e persino l'Oriente) ci si rivolge ancora con scetticismo verso tale materia, gli Italiani al contrario degli Americani, o degli Australiani, ignorano e

non hanno il coraggio di provare quanto la propria mente incida sulle proprie prestazioni.

Basti solo pensare che in Australia i Mental Trainer vengono considerati molto più determinanti dell'allenatore ai fini della vittoria... (Loro hanno imparato che più del 70% della prestazione dipende dalla mente!!!). Personalmente ho avuto modo di lavorare con squadre di nuoto e di calcio a Sydney, e vi posso garantire, che il lavoro che essi svolgono su sé stessi e sulla squadra a livello mentale, spiega molte delle ragioni per le quali in molte discipline sportive "gli stranieri" ottengono risultati migliori dei nostri!!!!

Ma tu, sei consapevole e convinto che hai la possibilità di decidere buona parte del tuo destino???

SE CI CREDI PUOI...

L'elemento principale che ha determinato i risultati che fino ad oggi hai conseguito è il tuo "Sistema di Credenze, programmato dai genitori, dalla società, dagli amici, dai mass-media, e attraverso il quale tu interpreti la realtà. Probabilmente se fino ad oggi non hai ottenuto ciò che desideravi ottenere, se hai talento ma non raggiungi obiettivi prefissati, se ti senti in qualche maniera sconfitto e vittima delle circostanze... allora e' necessario cambiare il tuo sistema di credenze per rompere le catene mentali che fino ad oggi ti hanno guidato e che se non ti permettono di vincere o di spiccare il volo e vivere la vita che desideri, rappresentano il veleno

emotivo che danneggia le tue prestazioni, e a lungo andare anche la tua vita.

Bisogna bloccare tale processo.

Volete alcuni esempi di queste catene? Eccole.

"Io ho talento, l'ho dimostrato tante volte, e se ora non vinco è solo sfortuna, sono forte abbastanza per vincere da solo, non ho bisogno di un Coach!!" Oppure "Sì, tutto bello quello che scrive, dott. ssa Nicolini... ma ormai sono troppo vecchio/a per pensare di migliorare me stesso e creare finalmente la vita che desidero... La mia condizione sociale non mi permette di lavorare sulla mia crescita personale come vorrei... Ho poco tempo a disposizione per migliorarmi..."

Menzogne! Sai perché? Perché anche se ti sembrano conclusioni "giuste", la tua razionalità si basa comunque su modelli e schemi sociali che ti sei (o ti hanno) inculcato col tempo. Stai ragionando in base a delle Convinzioni Limitanti (esempio la crisi economica, la vecchiaia, la condizione sociale...) che, appunto, bloccano ogni buon proposito di miglioramento.

Come tanti campioni del mondo sportivo e altrettanti personaggi del mondo degli affari, anche Stefano Ferrante, giovane motociclista italiano, che quest'anno ha esordito nel gran premio di Spagna ha provato su sé stesso quanto l'allenamento mentale ha inciso sulla sua prestazione. Dopo le prime due gare di gran premio in Spagna, dove la sua performance non è stata all'altezza delle aspettative sue e del suo team, abbiamo cominciato insieme questo lavoro di potenziamento mentale. Stefano aveva difficoltà a gestire l'ansia da prestazione e mancava un po' di grinta e sicurezza. Passo dopo passo, incontro dopo incontro, gara dopo gara, Stefano è riuscito ad ottenere eccellenti risultati grazie alla costanza nell'allenamento mentale e soprattutto perché ha creduto fino in fondo al suo sogno. Anche Stefano ora è convinto che per intraprendere azioni vincenti e creare il mondo che desidera vivere è necessario costruire forti credenze. Provare.... per credere!

"E' nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino. Non aspettare il momento giusto per fare le cose, l'unico momento giusto è adesso."

(Anthony Robbins)

Lo sapevi che più del 70% dei risultati di una prestazione non dipende dall'allenamento fisico o dalla tecnica ma dalla forza della tua mente?

TU PUOI FARE LA DIFFERENZA!!!

MIGLIORA TE STESSO PER RAGGIUNGERE LA MASSIMA PRESTAZIONE

Dott.ssa Nicolini Giada
Specialista in Coaching e Mental Training
328.1074098
giadanicolini@yahoo.it



Dott.ssa Giada Nicolini
Specialista in Coaching e
Mental Training

Tel. 328.1074098
Info: giadanicolini@yahoo.it