



## NATI PER MUOVERCI

### ESERCIZIO FISICO SU MISURA

L'attività fisica fa bene al corpo e alla mente, rallenta l'invecchiamento, previene le malattie, ci rende armonici e agili nei movimenti. L'aerobica rinforza l'apparato cardio respiratorio, migliora la composizione corporea, l'esercizio con i pesi favorisce le masse muscolari, sostiene lo scheletro, alza il metabolismo, gli esercizi posturali, di equilibrio e di mobilità articolare ci distendono, le discipline quali il tai chi, lo yoga ed il pilates tonificano mente e corpo.

Il fitness è l'insieme di tutto questo, ma per essere efficace deve essere personalizzato (frequenza, intensità, durata e tipologia). Non basta consigliare di fare movimento quotidiano!

L'esperienza personale, lo studio e l'aggiornamento continuo in tema di benessere e salute mi portano sempre a condividere e comunicare l'importanza di essere attivi, di fare l'esercizio giusto per il determinato obiettivo.

Per questo è molto utile ed efficace chiedere aiuto ad un Personal Trainer o seguire corsi tenuti da personale esperto. È il modo migliore per ottenere risultati soddisfacenti, senza perdite di tempo, senza infortuni da esercizi eseguiti in maniera scorretta ed essere incoraggiati e motivati nell'allenamento.