

## Consigli fitness per tenerlo giù

14-06-2010

Per abbassare i valori del colesterolo "cattivo" e mantenerli nel tempo non si può fare a meno di muoversi. Una ricerca del "Cooper Institute of Aerobics" di Dallas (Usa) ha dimostrato che il colesterolo può diminuire anche attraverso un'attività fisica leggera. Non è necessario diventare fitness-dipendenti, ma basterà includere un po' di moto tutti i giorni per ottenere ottimi risultati. Annotate questa lista di consigli, vi aiuterà a non abbandonare i buoni propositi troppo in fretta.

1) Fissa risultati raggiungibili. Per abbassare il colesterolo, non c'è bisogno di trasformarsi in un superatleta e decidere di andare in palestrasette giorni su sette. È più realistico che riusciate a pianificare una passeggiata a passo sostenuto, per esempio, per quattro sere a settimana.

2) Scegli l'attività che più ti piace. Se il vostro amico ha perso peso facendo jogging, non è detto che dobbiate diventare un maratoneta anche voi, specie se correre proprio non vi piace. Meglio orientarsi su un'attività che risponde meglio alla vostra personalità.

4) Fissa un obiettivo. Annotate sul diario quali obiettivi volete raggiungere: correre per un più di un chilometro senza fermarvi, oppure fare dieci vasche in piscina. Se avrete mantenuto l'impegno con voi stessi, gratificatevi con regalo che volevate farvi da tanto tempo, un massaggio nel centro benessere all'ultima moda, una serata elegante&hellip;

5) Compra un contapassi. Controllate con questo piccolo apparecchio quanti passi fate ogni giorno e poi provate ad aggiungerne altri 2mila al vostro regime abituale. Vi sembrano troppi? Non lo sono: corrispondono a circa mezz'ora di passeggiata.

6) Allenati con i pesi I muscoli bruciano più calorie del grasso: quindi, più potenziarete i vostri muscoli, più perderete peso.

7) Consulta il tuo medico Se conducete una vita sedentaria o avete problemi cardiaci, non affidatevi al caso nello scegliere l'attività da praticare. Meglio farvi consigliare dal vostro medico di fiducia.