

Lo sport per dimagrire e non solo...Consigli che funzionano. SPECIAL GUEST DR. PAOLO CONFORTI

Fare sport è la miglior medicina, ormai mi conoscete e ne ho parlato tante volte.

L'allenamento fa bene al corpo, alla mente e anche all'anima. Si la nostra anima **che a volte è un po' "maltrattata"** da un'amore sbagliato, un target non raggiunto sul lavoro o con gli effetti causati dal lockdown

Il workout ci aiuta a sfogare lo stress accumulato e a incanalare le energie in qualcosa di diverso dallo stare tutto il giorno davanti al PC o alla TV, un ottimo motivo per alzarti dal divano e muoverti almeno un paio di volte in settimana.

E please... **non puoi trovare scuse**, chiunque volendo, può trovare un'attività **che gli possa piacere**. Se sei convinto di "non essere adatto a fare sport", forse è perché non hai ancora trovato quello che fa per te. E fidati che **ce ne sono migliaia!**

Poi per quanto pigro tu possa essere, se ti sforzassi di mangiare in modo sano buttandoti (almeno per iniziare), in un paio d'ore di allenamento ogni settimana, percepiresti un cambiamento istantaneo, fuori e dentro. **Lo sport a braccetto con un regime alimentare corretto, aumenta il benessere fisico ma anche mentale** che vuol dire più energia e tutte le cose belle che ne derivano, **incluso superare a pieni voti gli effetti "invisibili" del lockdown** ma soprattutto **lo sport come sappiamo, fa dimagrire.**

Ormai siamo al **rush finale prima delle tue vacanze che vuol dire, spiaggia e costume e magari può esserti utile** avere dei consigli che funzionano su **come ottimizzare il tuo allenamento in funzione al definirti e perdere peso.**

Te lo faccio raccontare dal **Dr. Paolo Conforti, Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport** e docente in diverse scuole di formazione e master. Con lui abbiamo affrontato gli effetti post lockdown e a seguire, la scorsa settimana la ripresa della nostra forma attraverso l'alimentazione e **ora ci concentriamo invece sul tema attività fisica.** Ma passo la parola al Doc...

È luglio ed è il momento delle fatiche domande: I peggiori mi chiedono "oh hai un integratore per dimagrire? Dai non tirartela?!". **Quelli un po' più bravi chiedono un allenamento...**

Prima di tutto va detto che **è fondamentale valutare la condizione di partenza** in modo il più oggettivo possibile **e partiamo col dire una grande verità: la bilancia è uno strumento INUTILE** (per tanti, troppi motivi)!

Meglio fissare l'obiettivo con quei jeans di quando avevate 20 anni o quel buco sulla cintura che vi ha impedito altre volte di respirare o udite udite... lo specchio e magari qualche foto.

Superato il punto uno possiamo passare oltre col dire che **non si dimagrisce senza modificare quello che si mangia... ma oggi parliamo di workout** e ci sono alcune cose inerenti l'allenamento che comunque hanno più chance di funzionare.

Un allenamento che funziona molto bene in questa fase è l'allenamento total body a circuito. Con questo **workout alleniamo tutti i muscoli del corpo in una singola sessione** passando da un esercizio per la parte alta ad uno per la parte bassa, ad uno per il core per poi ricominciare il giro (sempre una serie sola per esercizio e con una intensità non troppo alta, che vi faccia stare sulle 12-15 rep per intenderci).

Con questo tipo di scheda andiamo ad implementare lo **stimolo circolatorio nelle varie parti del corpo e nel tessuto adiposo sottocutaneo** (tendenzialmente poco vascolarizzato). I muscoli che lavorano creano calore e vasodilatazione superficiale nella parte che si muove, mettendo in circolo i grassi per essere bruciati. **Per migliorare ancora l'effetto lipolitico bisogna inserire anche qualche minuto di cardio a bassa intensità** (quella per bruciare i grassi) all'interno del circuito. Così facendo **sarete sicuri di lavorare per il vostro obiettivo di dimagrimento.** Quanto alla **scelta del cardio** vanno fatte alcune considerazioni e cioè che un cardio al **vogatore o all'ellittica in cui muoviamo i 4 arti potrebbe essere più utile** allo scopo

rispetto al solo tappeto o alla bici. Fare più giri possibili in un'oretta **senza perdersi in pause e chiacchiere e il gioco è fatto**. Gli esercizi **multiarticolari** ovviamente sono **da preferire ai monoarticolari**. **Ad esempio** se scegliete un esercizio per la parte sotto **meglio degli affondi che la leg extension e così via**.

Questo protocollo ha diversi punti forti.

Oltre a migliorare la perdita di grasso, fa muovere tutti i muscoli limitandone il catabolismo che si può avere stringendo la dieta.

Il corpo infatti tende a fare economia ma se vede che un tessuto lavora, non lo catabolizza. In più, **basandosi il protocollo su uno stimolo circolatorio gli esercizi sono altamente intercambiabili** per cui se trovate lo squat occupato potete fare gli affondi, se c'è la panca occupata potete sostituire con le spinte coi manubri, se c'è l'ellettica occupata farete il vogatore e così via. **L'unica perplessità l'avranno gli altri che vi vedranno sempre in giro per la palestra ...** Ma loro non sanno che state dimagrendo!

E dopo questi consigli di un Medico dello Sport che è lui stesso un esempio (vedi foto), ora **avete tutte le dritte del caso per non avere scuse** e, come dicevo all'inizio **l'allenamento è un vera e propria medicina** ma come tale il miglior effetto te lo da **se perfettamente dosata**,

L'allenamento va fatto su misura come un vestito di sartoria. Scegliete quello migliore per voi se volete raggiungere obiettivi duraturi e se occorre, **fatevi aiutare da gente preparata!**

Intanto noi vi aspettiamo LIVE per una chiacchierata "sportiva".

IG <https://www.instagram.com/dr.paolo.conforti/?hl=it>

FB https://www.facebook.com/DrPaoloConforti/?modal=admin_todo_tour