



I consigli di



L' Approccio FITT...

Frequenza: l'obiettivo dovrebbe essere di svolgere qualche forma di "attività fisica" ogni giorno. Ad esempio, camminare e muoversi in bicicletta per andare al lavoro sono due attività fisiche. Per quanto riguarda l'"esercizio fisico", l'obiettivo dovrebbe essere di almeno 30 minuti per 2-4 volte a settimana.

Intensità: puntate a svolgere un'attività fisica quotidiana di moderata intensità (es. giardinaggio, camminare) e 2-4 sessioni settimanali di esercizio fisico vigoroso. Per esercizio fisico vigoroso si intende un'attività che vi fa respirare velocemente e sudare (es. step). L'esercizio fisico ottimale per perdere peso e bruciare grassi è quello aerobico, con un battito cardiaco pari al 65-80% del battito massimo. Ricordate che l'intensità è meno importante rispetto alla frequenza e alla costanza. Un'intensità moderata di allenamento è più redditizia in termini di benefici cardiovascolari e di dimagrimento rispetto a un'intensità elevata (sopra 85% del battito massimo).

Tempo: cercate di accumulare almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana. Per quanto riguarda le sessioni di esercizio fisico, l'attività aerobica è pienamente efficace se il battito cardiaco obiettivo (65-80% del battito massimo) viene mantenuto per almeno 30 minuti.

Tipo: Un programma completo di esercizio fisico deve includere allenamento cardiovascolare, allenamento della forza e resistenza muscolare e stretching.