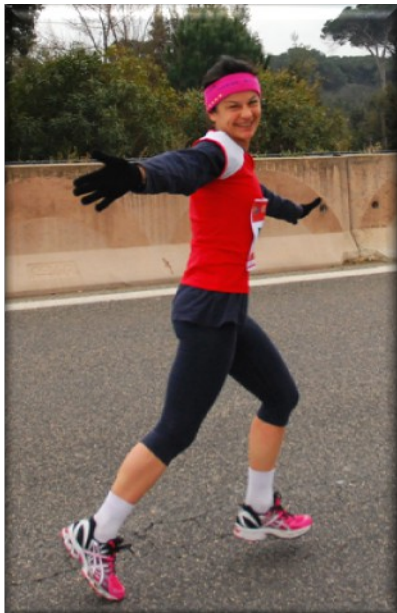




L'esercizio fisico: una buona abitudine

L'esercizio fisico è importantissimo per la tua salute, per il tuo benessere fisico e psichico. Cammina, nuota, vai in palestra, corri, vai in bicicletta, fai le scale invece di prendere l'ascensore: l'esercizio fisico ti aiuterà a rimanere in forma e potrai scaricare ansia e stress dovuti al lavoro e alle responsabilità della giornata. Aiuterà la tua salute ma anche quella del tuo futuro bambino.



Perché l'esercizio fisico è importante per una donna?

L'esercizio fisico è importantissimo per una donna, a qualsiasi età.

L'attività fisica migliora la circolazione sanguigna e mantiene il tono muscolare; insomma, ci mantiene in forma e aiuta quindi a preservare bellezza e giovinezza.

Crea, inoltre, uno stato di benessere generale poiché aiuta a scaricare l'ansia e lo stress accumulati durante la giornata e aumenta nel nostro organismo i livelli di endorfine, sostanze che aumentano il buon umore.

La vita sedentaria, in estrema sintesi: ci fa male.

L'esercizio fisico fa bene anche al tuo futuro bambino.

Studi scientifici recenti hanno dimostrato che le donne che in vista o durante la gravidanza praticano almeno 30-60 minuti di esercizio fisico al giorno (es. camminano, nuotano) hanno una minore frequenza di parti prematuri.

Allora, inizia subito !

Ecco qualche piccolo suggerimento che ti aiuterà a rimanere in forma:

- ◆ fai le scale invece di prendere l'ascensore,
- ◆ lascia la macchina e accompagna a piedi tuo figlio a scuola,
- ◆ vai a lavoro a piedi e se non puoi, al ritorno fai una breve passeggiata per andare a prendere il pane o il latte,
- ◆ passeggia 10 minuti durante la pausa pranzo,
- ◆ porta a spasso il tuo cane per almeno 10 minuti al giorno.
- ◆ porta i tuoi figli al parco, corri gioca con loro,
- ◆ ritagliati almeno un paio di ore alla settimana per praticare lo sport che più ti piace. Non sentirti in colpa se lasci tuo figlio per godere di queste attività: la tua serenità sarà un vantaggio anche per lui. Per questo chiedi aiuto a vicini, parenti o amici.
- ◆ se non riesci ad organizzare uno spazio per l'attività fisica durante la settimana, approfitta dei giorni del weekend. infine scegli l'attività fisica che più ti piace: divertiti

