



## Back to Work(out), i 6 consigli per ricominciare ad allenarsi senza stress

### Descrizione

*Per il **Back to Work(out)** ecco 6 consigli per ricominciare ad allenarsi senza stress, trasformando i buoni propositi in sane abitudini.*

*Seguiteli e la vostra vita cambierà, a parola di di Francesco Giuliani, Leader Pillar Fisico di Fitprime.*

Il  **mese della ripartenza**  è settembre. Se è vero che a gennaio inizia un anno nuovo, è a settembre, al rientro dalle vacanze più lunghe, che bisogna dare una sferzata di energia alla propria vita.

Settembre è il mese in cui si vuole ritornare a fare sport, dimagrire o dedicarsi a un nuovo hobby.

Insomma, un periodo in cui **mettere in pratica tanti buoni propositi**, da coltivare e trasformare in buone abitudini.

E se l'importanza degli obiettivi fosse sopravvalutata?

Definisci un obiettivo e fai di tutto per raggiungerlo, dai il massimo? Quante volte ci siamo sentiti dire frasi simili? E se invece oggi scopriremo che è sbagliato o, meglio, non del tutto efficace?

**Se bastasse porsi obiettivi ambiziosi non dovremmo avere così tanta difficoltà a fare quello che vorremmo.**

Lo sport è uno degli esempi migliori. Iniziamo ogni settembre ponendoci dei risultati da raggiungere, tanti e veloci, e poi la maggior parte delle volte ci arrendiamo.

Eppure proprio l'allenamento stesso lo insegna: allenarsi vuole dire impegnarsi con costanza per arrivare al traguardo, **un passo alla volta.**

Il cambiamento grande non può venire da una sola grande svolta (o da 3 mesi di palestra), ma da **tanti piccoli passi**, tutti nella stessa direzione senza ignorare la nostra

identit  e ci  che siamo.

A sostenere una tesi simile   anche uno dei massimi esperti di crescita personale, **James Clear**, autore del libro *Piccole abitudini per grandi cambiamenti. Trasforma la tua vita un piccolo passo per volta*, secondo il quale **noi non siamo i nostri obiettivi, ma la somma delle nostre abitudini**.

## Ritrovare il benessere in 6 semplici punti

### 1. Riprendere con progressione, fissando piccoli obiettivi

Quando iniziamo qualcosa di nuovo, siamo sempre entusiasti e nel caso del ritorno all'attivit  fisica vogliamo risultati grandi e subito. Il tema degli obiettivi   importante: bisogna porsi **obiettivi realistici e facilmente raggiungibili**, altrimenti sar  pi  facile abbandonare presto, generando un profondo senso di frustrazione.

Vale per tutto, anche per lo sport: il corpo inizia a percepire il benessere del movimento, poi arrivano i risultati, come perdita di peso e aumento della massa muscolare.

#### 1. Trovare la motivazione

Dire "inizio domani" non basta, lo sappiamo. Dobbiamo essere motivati per cominciare qualcosa, **per creare una routine**.

E allora perch  non pensare di iniziare qualcosa di nuovo, di provare qualcosa di mai fatto prima?

Le novit  stimolano la nostra parte adrenalinica e sono un incentivo a fare il primo passo e a impostare una nuova routine o a tornare a quella che seguivamo prima delle vacanze.

#### 1. Scegliere un garante o un compagno

Prendere parola con qualcuno o anche solo annunciare le nostre intenzioni rende meno facile sottrarsi all'impegno preso. Possiamo dichiarare il nostro impegno a un familiare o ai nostri amici.

Un altro metodo efficace   **scegliere un compagno** in questa nostra "avventura" di rientro, qualcuno con cui fisicamente andare in palestra, importante   che sia una persona motivata.

#### 1. Riequilibrare l'alimentazione

In vacanza Ã¨ difficile seguire il regime alimentare della nostra quotidianitÃ . Anche in tema di alimentazione, Ã¨ meglio non iniziare drasticamente una dieta o un nuovo regime alimentare, ma **per step**.

Quindi iniziamo a rispettare gli orari dei pasti, riduciamo le porzioni e iniziamo a eliminare tutti i cibi raffinati e a mangiare tanta frutta e verdura.

Ricordarsi di non smettere di bere lâ??acqua, anche se fa meno caldo rispetto ai mesi estivi.

#### 1. Sapersi riposare

Dobbiamo sempre trovare il momento per riposarci, altrimenti il corpo stanco e affaticato ci farÃ piÃ¹ facilmente abbandonare tutti i nostri buoni propositi.

Con riposo intendiamo sia quello tra un allenamento e lâ??altro, ma anche quello del sonno: **dormire Ã¨ il nostro carburante**, la notte Ã¨ il momento in cui il nostro corpo puÃ² finalmente recuperare le energie da usare per affrontare la giornata successiva.

#### 1. Benessere a 360Â°

Lo sport Ã¨ fondamentale per mantenere un buon equilibrio psico-fisico. Ma oltre ad allenare il nostro corpo, possiamo dedicarci ad **allenare anche la nostra mente** . Attività come la meditazione o la pratica dello yoga permettono per esempio di vivere piÃ¹ correttamente il rapporto con le emozioni, acquisire unaÂ maggiore consapevolezza delle proprie capacitÃ e disciplinare lâ??intelletto, la mente, le emozioni e la volontÃ .

Quello che serve per riuscire a portare avanti conÂ il giusto equilibrio tutti i buoni propositi settembrini.

## Da buoni propositi a sane abitudini: Ã¨ possibile?

Cambiare in modo efficace le nostre abitudini e **avviare una routine di benessere continuativa** non Ã¨ facile ma neanche impossibile.

Quando, anche a fronte di obiettivi raggiungibili come quelli indicati sopra, magari siamo scoraggiati e dobbiamo scegliere tra lâ??andare in palestra oppure rimanere sul divano, tra mangiare un frutto o un pacchetto di patatine â?? vale la pena prendere in prestito un consiglio che si trova sempre nelle pagine del libro di James Clear.

Facciamoci sempre la domanda giusta, ossia: **che cosa farebbe una persona sana al mio posto, in questo momento?**

Ã¨ una domanda semplice ma molto potente, perchÃ© in fondo quello che tutti cerchiamo di fare Ã¨ stare meglio e vivere in modo piÃ¹ sano.

Vogliamo essere fisicamente attivi, seguire una buona dieta, ridurre al minimo lo stress, dormire bene, mantenere un buon numero di relazioni positive.

Possono sembrare cose scontate ma sono anche, secondo uno studio del [Carle Illinois College of Medicine \(Usa\)](#), presentato a Boston in occasione del Nutrition 2023, cinque tra le otto abitudini che possono **allungare la vita** anche di quasi mezzo secolo.

Una domanda che ci aiuta anche a **promuovere una cultura del â??vivere sanoâ??.** Una cultura che va promossa a piÃ¹ livelli.

E visto che stiamo parlando di â??back to workâ?• possiamo dire che anche le aziende devono contribuire a creare questa cultura partendo da programmi di wellbeing che aiutano i dipendenti a fare sport (in termini di tempo e di riduzione di costo).

Secondo â??Wellbeing & Corporateâ?•, lâ??**Osservatorio di Fitprime** nato per misurare il benessere dei lavoratori cui vengono offerti programmi di wellbeing, se lâ??azienda a offrire la possibilitÃ di frequentare palestre e centri sportivi a prezzi agevolati, ne deriva non solo una migliore percezione della stessa per il 55,5% degli intervistati, ma anche lâ??occasione di incominciare a fare sport per le persone inattive (31,3%).

E sempre da questa ricerca evidenzia che chi inizia a fare sport prova un maggiore benessere generale (86,1%), una riduzione dello stress (56,1%) e un miglioramento della propria performance lavorativa (13%).

Le aziende giocano un ruolo fondamentale per agire sulla volontÃ delle persone e stimolarla, contribuendo a renderle piÃ¹ sane e quindi diminuire il carico sul sistema sanitario nazionale. Ma per ora pensiamo a settembre: procediamo per piccoli passi!

#### Informazioni su Fitprime

Fitprime Ã¨ la piattaforma di servizi di welfare aziendale rivolti al benessere della persona, che rende piÃ¹ semplice, per oltre 400.000 persone in Italia, mantenere o raggiungere il proprio benessere psico-fisico.

Questo obiettivo Ã¨ raggiunto attraverso programmi tailor made per le aziende e grazie a 3 servizi principali: **Fitprime Places**, il servizio che permette di allenarsi in piÃ¹ di 3000 centri sportivi partner in tutta Italia, **Fitprime Smart**, un portale interamente dedicato allâ??home-workout, con migliaia di lezioni on demand e live, e **Fitprime Nutrition**, un servizio che offre anamnesi e piani alimentari personalizzati. 30 tecnici, tra trainer, psicologi e nutrizionisti, si occupano ogni giorno di

erogare attività , masterclass, webinar, programmi nutrizionali e tanto altro per le nostre aziende partner.

**Data di creazione**

11/09/2023

**Autore**

anna-rubinetto