

MRS.SPORTY

Allenamento e nutrizione: i consigli di Mrs. Sporty, la palestra rosa

La rete di palestre per sole donne, che ha inaugurato a ottobre un nuovo centro a Milano, propone consigli per rimettersi in forma e raggiungere un livello di benessere ottimale, con allenamento e alimentazione sana.

19 Gennaio 2016 - Gennaio è il mese dei buoni propositi, specialmente se si tratta di forma fisica. La ricetta più efficace? L'ha preparata e sperimentata Mrs. Sporty, la catena di centri fitness per sole donne che propone un allenamento efficace e divertente con sessioni di trenta minuti, e suggerimenti nutrizionali. Una formula che permette di raggiungere i propri obiettivi di benessere in maniera sana e senza eccessive rinunce.

Le parole chiave suggerite da Mrs. Sporty sono: depurare, riprendere un regime alimentare sano e, soprattutto, esercizio fisico.

Bere due litri di acqua al giorno è un ottimo punto di partenza per rimettersi in forma. L'acqua, oltre a contribuire ad eliminare le tossine presenti nell'organismo, favorisce il velocizzarsi del metabolismo e aiuta anche a sentirsi più sazie. Il tè verde, con le sue proprietà diuretiche, è un'ottima integrazione in queste fredde giornate invernali ed è un aiuto efficace per allontanare la sgradevole sensazione di gonfiore.

Dare più spazio alla verdura è sempre premiante ma sapevate che aumentare progressivamente la distanza tra un pasto e il successivo aiuta a dimagrire? Molti sostengono che mangiare con frequenza mantiene più attivo il metabolismo ma in questo modo si bruciano prevalentemente gli zuccheri anziché i grassi. **Virginia Pini di Mrs.Sporty** ci spiega che quando introduciamo del cibo nel nostro organismo l'insulina entra in azione per contrastare il picco glicemico e permettere l'assorbimento degli zuccheri da parte dei tessuti. Così facendo, blocca l'utilizzo di proteine e grassi come fonte energetica e favorisce indirettamente l'accumulo di queste sostanze e la formazione di tessuto adiposo. "Se proprio non si riesce a fare a meno di uno spuntino tra un pasto e l'altro meglio sgranocchiare un po' di verdura, cruda e senza condimento: carote, finocchi e sedano funzionano perfettamente e aiuteranno ad alleviare la fame con un basso apporto calorico".

Questi consigli sono ancora più efficaci se abbinati alla giusta dose di esercizio fisico. "E' l'allenamento il vero toccasana" ci racconta **Erica Sali di Mrs.Sporty** in Piazza Carbonari a Milano. "Questo perché i muscoli sono gli unici organi del corpo in grado di bruciare i grassi e di trasformarli in energia. Fare esercizio, allenarsi si traduce in tonificazione dei muscoli e in un

considerevole aumento del numero di mitocondri nelle fibre muscolari (gli organelli cellulari deputati alla trasformazione di nutrienti in energia). Maggiore è il numero di mitocondri, e maggiore sarà la nostra capacità di bruciare i grassi. Oltre tutto i mitocondri continuano a bruciare grassi anche dopo l'allenamento, anche durante il riposo.

Più toniche, più allenate e più in forma significa anche più energia per la vita di tutti i giorni.

Per le donne che vogliono rimettersi in forma, Mrs.Sporty ha predisposto un allenamento con una combinazione ottimale di esercizi di forza e di resistenza da effettuare in sessioni di soli trenta minuti, due/tre volte a settimana. L'allenamento è accompagnato da consigli alimentari dei professionisti della palestra, che consentono di aumentare l'efficacia dell'allenamento e di raggiungere più rapidamente i propri obiettivi di benessere.

www.mrssporty.it

Contatti

Mrs.Sporty Club Milano
Piazza Carbonari angolo Via Stresa
20125 Milano
02 45371501