

# Dimagrire Camminando: Tabella + Checklist per Iniziare

Camminare ogni giorno è uno dei metodi più semplici ed efficaci per perdere peso, migliorare la salute e aumentare l'energia. Questa guida ti offre una tabella settimanale e una checklist pratica per iniziare con il piede giusto!

## Piano settimanale di camminata per dimagrire

- Lunedì: 45 min - camminata veloce su piano
- Martedì: 30 min - passo moderato dopo pranzo
- Mercoledì: 60 min - camminata con leggere salite
- Giovedì: 20 min - camminata leggera o riposo
- Venerdì: 50 min - alternanza ritmo veloce/lento
- Sabato: 60 min - camminata in natura o trekking
- Domenica: 30 min - camminata rilassata al parco

## Checklist per iniziare a camminare e dimagrire

- Scegli scarpe comode e adatte alla camminata
- Indossa abbigliamento traspirante e leggero
- Porta con te una bottiglia d'acqua
- Imposta un obiettivo giornaliero realistico (es. 8.000 passi)
- Cammina a passo sostenuto (devi riuscire a parlare ma non a cantare)
- Tieni traccia delle tue camminate con un'app o smartwatch
- Varia i percorsi per stimolare mente e corpo
- Non saltare il riscaldamento e lo stretching finale