

Routine Fitness Post Cambio dell'Ora + Consigli Energetici

Questa guida ti aiuterà a creare una routine fitness efficace durante il cambio dell'ora, a mantenere alta l'energia e a recuperare al meglio grazie a consigli pratici e integratori naturali.

Piano di allenamento settimanale

Lunedì - Attivazione e forza a corpo libero

- Riscaldamento: camminata sul posto + rotazioni articolari (5-7 min)
- Squat 3x15
- Push-up sulle ginocchia 3x10
- Plank 3x30 sec
- Affondi alternati 3x12 per gamba
- Stretching finale

Martedì - Cardio leggero + mobilità

- Camminata sostenuta o cyclette: 30 min
- Mobilità articolare: 10 min
- Stretching profondo: 5 min

Mercoledì - HIIT dolce

- Circuito (3 giri): Jumping jack 30s, Mountain climber 30s, Squat 15 reps, Sit-up 20 reps
- 1 min di recupero tra i giri

Giovedì - Recupero attivo o yoga

- Camminata leggera: 15 min
- Yoga dolce o stretching guidato: 15 min

Venerdì - Forza upper body

- Piegamenti 3x10
- Rematore 3x12
- Shoulder press 3x10
- Crunch obliqui 3x15
- Plank laterale 2x30 sec per lato

Sabato - Attività libera all'aria aperta

- Corsa leggera, trekking, bici o sport all'aperto: minimo 30 min

Domenica - Stretching profondo + respiro

- Allungamenti per gambe, schiena, anche: 20 min

- Respirazione diaframmatica: 5 min

Integratori naturali utili

- Magnesio: riduce la stanchezza e migliora il sonno
- Vitamina D: importante nei cambi di stagione
- Proteine in polvere: utili nel recupero muscolare
- Elettroliti: per chi suda molto durante l'attività
- Omega 3: riducono l'infiammazione e migliorano il benessere generale

Snack post-allenamento ideali

- Banana + burro d'arachidi
- Yogurt greco con miele e mandorle
- Toast integrale con uovo o avocado
- Smoothie con frutta, avena e proteine
- Ceci croccanti o hummus con bastoncini di verdure