

FOR40GYM

# TORNA IN FORMA SENZA STRESS



LA GUIDA AL FITNESS PER DONNE OVER 40

MAURIZIA DEGLI ANTONI



## ISCRIVITI AI MIEI SOCIAL!

Per non perdere nuovi aggiornamenti su esercizi, alimentazione e mentalità, allenamenti e consigli su come non farsi male



[WWW.FOR40GYM.IT](http://WWW.FOR40GYM.IT)

# BENVENUT

**Q**UESTA GUIDA È STATA CREATA PER TE CHE HAI DECISO DI DARE IMPORTANZA ALLA TUA SALUTE

Il Fitness è un mondo che da sempre ruota intorno all'apparenza fisica e promuove stili di vita poco sostenibili e spesso anche dannosi per la salute.

Per fortuna negli ultimi anni qualcosa sta cambiando soprattutto per quanto riguarda le donne e il loro approccio all'attività fisica.

Sono felice di far parte di questo cambiamento e di poterti aiutare nel comprendere come l'esercizio fisico possa essere una valida prevenzione per molti problemi legati alla sedentarietà.



## PERCHÈ QUESTO VADEMECUM

Nel mondo del fitness ogni immagine che ritrae una donna che si allena mostra una persona giovane, magra e muscolosa e le donne over 40 sono idealmente relegate ai corsi di Yoga o Pilates come se per loro non ci fosse più niente da fare.

I falsi miti del fitness ci lasciano credere che sollevare pesi non vada bene per noi ma in verità una donna over 40 ha bisogno di allenare la forza per contrastare la perdita muscolare.

La Sarcopenia, che è appunto la perdita di massa muscolare, si innesca naturalmente con la vecchiaia e causa dolori, cattive posture e infortuni. La conseguenza è che spendiamo un sacco di soldi per antidolorifici e visite mediche ogni volta che insorge il dolore, mentre potremmo prevenire tutte queste cose sollevando semplicemente pesi.

Con questo Vademecum ti darò le basi per iniziare a migliorare la tua salute comodamente in casa tua.

**"NON AVER PAURA DI INIZIARE, ABBI PAURA DI RESTARE FERMA."**

*Proverbio cinese*

# PRIMA DI INIZIARE

## CONOSCIAMOCI

Mi chiamo Maurizia e sono una Allenatrice da oltre 10 anni. Aiuto le donne over 40 a riacquistare la felicità nel proprio corpo, affrontando i cambiamenti legati all'età.

La mia è una Ginnastica Consapevole perché ti insegno a capire cosa fa il tuo corpo e perché.

Il mio programma si concentra sull'allenamento della forza a casa con manubri, elastici e lo strumento più formidabile: il proprio corpo. Include anche strategie alimentari, gestione del sonno e dello stress per recuperare il controllo sulla vita. Combinando questi elementi, potrai migliorare il benessere, alleviare dolori e ritrovare la forma in modo rapido e duraturo.

Con questa guida, ti insegnerò le tecniche fondamentali per allenarti autonomamente.

Ti spiegherò l'importanza di tali pratiche e sfaterò i miti comuni riguardanti l'allenamento femminile.

Inoltre, troverai consigli nutrizionali per iniziare a migliorare le tue abitudini alimentari in modo sostenibile e efficace e tecniche di rilassamento per focalizzarti sul qui e ora e ottimizzare i risultati ottenuti.

Includerò anche due programmi di allenamento che ti permetteranno di sperimentare immediatamente il mio metodo, dimostrando che mantenersi in forma non è così difficile. Anche senza andare in palestra e senza attrezzi complessi.

Iniziamo!



# I 9 FALSI MITI

OVVERO PERCHÈ TUTTO QUELLO CHE HAI PROVATO FINORA NON HA FUNZIONATO.

## 1 - Faccio tanti addominali così la pancia va giù.

FALSO! Il dimagrimento localizzato non esiste. Allenare gli addominali svilupperà sicuramente dei muscoli forti e ne gioverà la postura e la schiena, ma se non togli lo strato di adiposo non si vedranno. Per toglierlo l'unico modo è la dieta, che però ti farà dimagrire in modo pressoché uniforme in tutto il corpo. E non farti incantare dalle foto sui social: le donne con la pancia piatta e la tartaruga si allenano molto più di te e mangiano molto meno di quanto dovrebbero. Il nostro obiettivo è stare bene.

## 2 - Se sudo tanto dimagrisco di più.

FALSO! Se sudare fosse sufficiente per dimagrire, ogni estate saremmo tutti magrissimi. Allenarsi con cardio ad alta intensità, credendo che sudare di più porti a perdere peso, è un'illusione e può rivelarsi controproducente. Quando il nostro corpo si riscalda a causa dell'attività fisica o delle alte temperature esterne, sudiamo per riportare la temperatura corporea a livelli accettabili, non perché stiamo bruciando grasso. È preferibile un allenamento di forza, poiché aumenta la massa muscolare, che continua a bruciare calorie anche a riposo.

## 3 - Sono magra, non mi serve andare in palestra.

FALSO! Dopo i 30 anni, le donne sedentarie iniziano a perdere tra il 3% e l'8% della massa muscolare ogni decennio e lo 0,4% di massa ossea ogni anno e questo processo accelera con la menopausa. Se non affrontati, questi fenomeni possono influenzare attività quotidiane come camminare, alzarsi da sedute, spostare oggetti da una stanza all'altra e rialzarsi dopo una caduta. Ossa fragili significano un rischio maggiore di fratture. Non aspettare di affrontare dei problemi; puoi prevenire tutto ciò attraverso l'allenamento di forza.

# I 9 FALSI MITI

OVVERO PERCHÈ TUTTO QUELLO CHE HAI PROVATO FINORA NON HA FUNZIONATO.

## 4 - Per allenare la forza devo usare dei macchinari.

FALSO! Non è necessario utilizzare attrezzature sofisticate o andare in palestra. Ti basta avere a disposizione un paio di manubri (preferibilmente regolabili), delle kettlebell e delle bande elastiche per allenarti comodamente a casa. Se non hai altro, anche i flaconi di detersivo possono andare bene! Una donna sopra i 40 anni non ha bisogno di diventare una bodybuilder per stare bene. Il nostro obiettivo è sviluppare forza per muoverci meglio, alleviare i dolori e prevenire gli infortuni, quindi alleniamoci ovunque ci troviamo!

## 5 - Faccio tanto sport così dimagrisco.

FALSO. Nessuna attività fisica da sola può portare alla perdita di peso se continuate a mangiare in eccesso e in modo poco salutare. Un regime alimentare IPOCALORICO è fondamentale per dimagrire. L'ATTIVITÀ FISICA, adeguata al nostro livello di allenamento ACCELERA il processo, aumenta la massa muscolare che consuma anche a riposo e definisce il fisico. Inoltre diminuisce lo stress. Non fidatevi dei PRIMA/DOPO dei guru del fitness: senza dieta non dimagrite. Se aggiungete l'esercizio sarete anche FELICI.

## 6 - Faccio esercizio una volta la settimana, basta?

L'OMS prescrive 150 minuti di ginnastica la settimana, ovvero 2 ore e mezza. Se mi alleno una volta la settimana, presumibilmente per 1 ora, non otterrò risultati significativi in termini di ricomposizione corporea o salute cardiovascolare e non migliorerò i miei dolori. Allenarsi almeno una volta la settimana, però, ci consente di staccare la spina. In quei momenti la nostra mente si rilassa, interrompendo i vortici frenetici quotidiani. Di conseguenza riusciamo a rilassare anche il corpo e l'umore migliora.

# I 9 FALSI MITI

OVVERO PERCHÈ TUTTO QUELLO CHE HAI PROVATO FINORA NON HA FUNZIONATO.

## 7 - Se mi alleno con i pesi divento troppo grossa.

FALSO. Solo i professionisti del bodybuilding raggiungono dimensioni muscolari significative. È necessario un allenamento intensivo e una dieta specifica per sviluppare un fisico estremo. Inoltre, le donne non hanno una predisposizione genetica ad accumulare molta massa muscolare. Dopo i 40 anni, è fondamentale aumentare la massa muscolare per sostenere il nostro scheletro, mantenere l'energia dei 20 anni per svolgere le attività quotidiane e prevenire le compensazioni che possono portare a una postura scorretta.

## 8 - Faccio solo allenamento della forza. Basta?

NO! E' importante avere anche una buona mobilità perché ci libera dal male, nel senso che con tutte le articolazioni belle sciolte ci muoviamo bene e non abbiamo più dolori. Una buona mobilità di spalle e schiena ci fa stare più dritte, e allontana la cervicale. Una buona mobilità di anche e bacino ci permette di sederci e rialzarci correttamente. Avere buona mobilità equivale a muoversi con precisione senza compensare con altri muscoli o articolazioni. E' il segreto per avere un corpo sano e forte e restare autosufficienti a lungo.

## 9 - Dopo i 40 anni il metabolismo rallenta.

IMPRECISO. Il Metabolismo è strettamente legato alla quantità di massa magra (muscoli). I muscoli bruciano calorie anche a riposo. Considerando che dopo i 40 anni la perdita di massa muscolare aumenta, abbiamo meno muscoli che bruciano calorie. Per velocizzare il metabolismo dovrò aumentare la mia massa muscolare attraverso esercizi con sovraccarichi. Dopo i 40 è di vitale importanza se vogliamo tenere sotto controllo il peso, in abbinamento con una dieta ipocalorica e iperproteica.

# 4 ERRORI

Che le donne over 40 commettono

1

**NON SOLLEVARE PESI**  
Devi sollevare pesi e aumentare il carico gradualmente per contrastare sarcopenia e osteopenia e rimanere sana e agile anche in vecchiaia.

**NON RIPOSARE**  
Un adeguato riposo tra gli allenamenti e di notte permette ai nostri muscoli di crescere e diventare più forti aiutandoci a sostenere meglio il nostro scheletro.

2

3

**MANGIARE POCO E MALE**  
L'alimentazione deve essere varia ed equilibrata e adatta al nostro stile di vita e età. Fare diete trovate sul giornale o consigliate dall'amica è un errore.

**NON AVERE UN PIANO**  
Un buon allenamento è progettato su di te e tiene conto di molti fattori, tra cui la progressione dei sovraccarichi e le tue condizioni di allenabilità.

4





# QUINDI COSA DEVO FARE?

Dopo aver sfatato i falsi miti del fitness che ci impediscono di raggiungere i risultati desiderati, ti spiegherò cosa devi fare e, soprattutto, come farlo.

Nelle pagine successive troverai le tecniche degli esercizi base, due schede di workout completi e consigli alimentari e di gestione di stress e sonno per iniziare subito a ottenere risultati.



**"ABBI CURA DEL TUO CORPO. È L'UNICO POSTO IN CUI  
DEVI VIVERE"**

*Jim Rhon*

# 7 GIORNI TOP

Distribuiamo l'allenamento in 7 giorni

Che tu sia una neofita o che abbia ripreso ad allenarti dopo uno lungo stop o che ti sia sempre allenata, dopo i 40 anni per avere un corpo sano e forte non conta la quantità di lavoro ma la qualità e soprattutto la COSTANZA.

Allenarsi 30 minuti al giorno tutti i giorni, con allenamenti vari ed equilibrati studiati in base alle proprie caratteristiche, ti porterà ad avere un livello di forza, destrezza e salute ottimali per ritardare il più possibile osteoporosi, osteopenia e sarcopenia.

## GIORNO 1

30 MIN. DI CARDIO A BASSO IMPATTO COME BICI, NUOTO, AEROBICA, STEP...

## GIORNO 2

30 MINUTI DI ALLENAMENTO DELLA FORZA PARTE SUPERIORE

## GIORNO 3

30 MINUTI DI CAMMINATA A PASSO VELOCE

## GIORNO 4

30 MINUTI DI ALLENAMENTO DELLA FORZA PARTE INFERIORE

## GIORNO 5

30 MINUTI ALLENAMENTO MOBILITÀ COME YOGA O ANIMAL FLOW

## GIORNO 6

30 MINUTI DI CAMMINATA A PASSO VELOCE

## GIORNO 7

DIVANO

## ALERT!

FARE RISCALDAMENTO PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO E STRETCHING DOPO.



# FONDAMENTALI

IN QUESTA PRIMA PARTE HO RACCOLTO LE TECNICHE DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI. SONO MOVIMENTI DI BASE CHE USIAMO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E SONO IMPORTANTI PER L' AUTONOMIA MOTORIA DA ANZIANE.

## 1 - SQUAT

### COS'È

Lo SQUAT è un esercizio di TONIFICAZIONE muscolare a basso impatto, caratterizzato da una catena cinetica chiusa. Durante l'esercizio, flettendo le ginocchia, il bacino si avvicina al pavimento e il sedere si sposta indietro. Questo movimento coinvolge le articolazioni di anche, ginocchia e caviglie, attivando i muscoli di tutta la gamba, con particolare attenzione al GLUTEO.



### A COSA SERVE

Serve ad alzarci da sedute.

Interessando molte articolazioni è uno degli esercizi più rischiosi in termini di infortuni ma, con le giuste accortezze, diventa l'esercizio che più RINFORZA l'apparato muscolo-scheletrico e articolare degli arti inferiori. È considerato l'esercizio di potenziamento muscolare per eccellenza dei glutei e delle gambe. Più questi muscoli sono potenti, MENO INFORTUNI avremo a schiena e ginocchia.

### COME ESEGUIRLO AL MEGLIO

Le gambe sono divaricate alla stessa larghezza delle spalle e le punte dei piedi sono leggermente aperte. Addominali contratti, bacino in anteroversione. Si inizia a scendere spostando il baricentro (leggi sedere) indietro e poi verso il basso. Le ginocchia seguono la direzione dei piedi e restano dietro alla punta del piede.

Se tendo a chiudere le ginocchia mentre le piego, posso usare un elastico chiuso che, avvolto intorno alle ginocchia, mi costringe a spingerle in fuori per non farlo cadere. Se tendo invece ad aprirle posso mettere una palla tra le ginocchia e schiacciare per non farla cadere. Espiro quando devo risalire in posizione eretta.

### APPLICAZIONI NELLA VITA QUOTIDIANA

Ogni giorno utilizziamo gli squat. Ogni volta che ci sediamo o ci alziamo da una sedia, stiamo eseguendo uno squat. Tuttavia, spesso dimentichiamo questo movimento quando dobbiamo sollevare un peso da terra, mettendo a rischio la schiena e incorrendo frequentemente in infortuni. Ricordiamo di usare la tecnica dello squat per abbassarci e rialzarci senza curvare la schiena, ad esempio quando dobbiamo sollevare la cesta dei panni puliti, un sacco di farina, un sacco di pellet o la cesta della legna...

Puoi trovare il video della tecnica di base per lo squat sul mio canale youtube [qui](#).

Se vuoi vedere come usarlo nella pratica per sollevare, ad esempio, un sacco di Pellet [guarda qui](#).

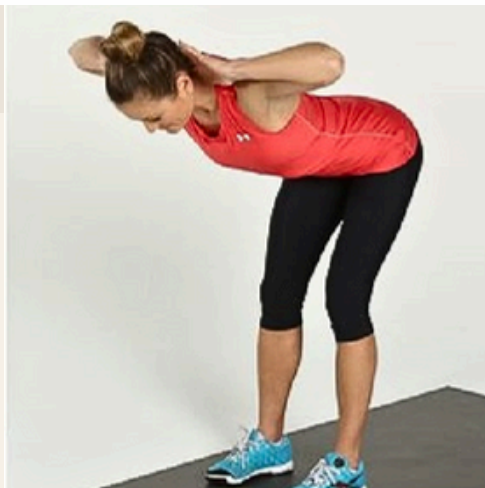
# FONDAMENTALI

IN QUESTA PRIMA PARTE HO RACCOLTO LE TECNICHE DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI. SONO MOVIMENTI DI BASE CHE USIAMO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E SONO IMPORTANTI PER L' AUTONOMIA MOTORIA DA ANZIANE.

## 2 - FLESSIONE DEL BUSTO

### COS'È

La FLESSIONE DEL BUSTO in avanti, conosciuta anche come flessione dell'anca, è un esercizio di TONIFICAZIONE muscolare a basso impatto e a catena cinetica chiusa. Durante questo movimento, il busto si piega avvicinando la testa al pavimento e il sedere si sposta indietro. Questo esercizio coinvolge le articolazioni di anche e ginocchia, attivando i muscoli della schiena e i glutei.



### A COSA SERVE

È un movimento che protegge la schiena dagli infortuni quando ci chiniamo. È molto apprezzato nel mondo del fitness, poiché rappresenta la base di molti esercizi, come il deadlift con il bilanciere. Nella vita di tutti i giorni spesso non viene applicato, preferendo chinarsi incurvando la schiena e questo è il motivo per cui si verificano infortuni, specialmente se durante la risalita sollevi un peso.

### COME ESEGUIRLO AL MEGLIO

Le gambe sono divaricate alla stessa larghezza delle spalle e le punte dei piedi sono leggermente aperte. Addominali contratti, bacino in anteroversione, ginocchia leggermente piegate. Si flette il busto in avanti muovendo solo le anche SENZA INCURVARE LA SCHIENA e spostato il sedere all'indietro per mantenere il peso sui talloni. Ritorno in posizione eretta.

### APPLICAZIONI NEL QUOTIDIANO

Insieme allo squat, la flessione del busto rappresenta un fondamentale movimento per proteggere schiena e ginocchia dagli infortuni. Ogni volta che ci accingiamo a sollevare un oggetto da terra, dovremmo utilizzare la flessione del busto; nel caso di oggetti pesanti, sarà opportuno combinarlo allo squat. Apprendere correttamente questi due movimenti consente di allenarsi anche in presenza di problematiche articolari preesistenti.

Puoi trovare il video di come eseguire questa tecnica al meglio sul mio canale youtube [qui](#).

# FONDAMENTALI

IN QUESTA PRIMA PARTE HO RACCOLTO LE TECNICHE DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI. SONO MOVIMENTI DI BASE CHE USIAMO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E SONO IMPORTANTI PER L' AUTONOMIA MOTORIA DA ANZIANE.

## 3 - AFFONDI

### COSA SONO

Gli affondi sono un esercizio per il rinforzo della parte posteriore degli arti inferiori (cosce e glutei) e, col ruolo di stabilizzatori, i dei muscoli dell'intero CORE (addominali)



### A COSA SERVONO

Gli Affondi sono un esercizio che allena in modo OMOGENEO gli arti inferiori e servono per aumentare la FORZA, l'EQUILIBRIO e la STABILITA', caratteristiche che diminuiscono con l'avanzare dell'età. Per evitare infortuni, prevenire dolori a schiena o ginocchia, mantenere un buon livello muscolare dopo una riabilitazione o semplicemente non cadere, gli affondi vanno sempre inseriti nel programma di allenamento.

### COME ESEGUIRLI AL MEGLIO

I più comuni sono gli affondi frontali: si parte con gli arti leggermente divaricati (approssimativamente alla larghezza delle spalle), compiere un passo in avanti e piegare entrambe le ginocchia. L'obbiettivo è arrivare con la coscia anteriore parallela al pavimento, senza superare con il ginocchio la punta del piede. Il piede posteriore va in mezza punta e il ginocchio si piega a 90°. La schiena è dritta e le spalle aperte.

### APPLICAZIONI NEL QUOTIDIANO

L'affondo è il movimento che ci permette la genuflessione ma, soprattutto, di rialzarci in piedi quando siamo a terra. Se alleniamo bene questo movimento e, di conseguenza, i muscoli che vengono ingaggiati per compierlo con le relative articolazioni, la nostra autonomia motoria sarà garantita a lungo nella nostra vecchiaia.

Puoi trovare il video della tecnica di base per gli affondi sul mio canale youtube [qui](#).

# FONDAMENTALI

IN QUESTA PRIMA PARTE HO RACCOLTO LE TECNICHE DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI. SONO MOVIMENTI DI BASE CHE USIAMO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E SONO IMPORTANTI PER L' AUTONOMIA MOTORIA DA ANZIANE.

## 4 - SPINTE

### COSA SONO

Il movimento di spinta è quello che usiamo per allontanare qualcosa da noi o noi da qualcosa. L'esercizio più noto di spinta è il PUSH-UP, dove, da posizione di Plank, allontaniamo il corpo dal pavimento.



### A COSA SERVONO

I movimenti di spinta servono a rinforzare la muscolatura degli arti superiori, delle spalle, del petto e della parte alta della schiena. Questi muscoli ci aiutano ad avere una postura aperta e diritta, evitando dolori soprattutto al tratto cervicale. I movimenti di spinta ci permettono di allontanare oggetti da noi o noi da un piano in tutte le direzioni.

### COME ESEGUIRLI AL MEGLIO

Nell'eseguire il classico Push-Up o una delle sue varianti, bisogna avere prima di tutto ottimo controllo sul core. Nella discesa, i gomiti devono aprirsi indietro e in diagonale. Inspiro quando scendo ed espiro quando salgo. I principianti possono iniziare usando una sedia come base di appoggio, o il muro.

### APPLICAZIONI NEL QUOTIDIANO

Nel quotidiano il movimento di spinta spesso è associato ad altri movimenti . Ad esempio, se devo posizionare un oggetto su uno scaffale, prima lo sollevo da terra con uno squat o un piegamento e poi lo spingo sopra lo scaffale. Esempi sono: mettere i raccoglitori nell'archivio, mettere la scatola dei vestiti invernali sopra all'armadio, lavare a mano, alzarmi da terra se cado...

Puoi trovare il video della tecnica di base per le spinte sul mio canale youtube [qui](#).

# FONDAMENTALI

IN QUESTA PRIMA PARTE HO RACCOLTO LE TECNICHE DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI. SONO MOVIMENTI DI BASE CHE USIAMO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E SONO IMPORTANTI PER L' AUTONOMIA MOTORIA DA ANZIANE.

## 5 - TIRATE

### COSA SONO

Il movimento di tirata o trazione è quello che usiamo per avvicinare qualcosa a noi o noi a qualcosa. L'esercizio più noto di tirata è il PULL-UP, dove ci si appende a una sbarra e si cerca di avvicinare il nostro corpo ad essa.



### A COSA SERVONO

I movimenti di tirata ci aiutano ad avere una schiena forte, preservandoci dagli infortuni e mantenendo la nostra postura dritta. Le nostre spalle saranno più aperte e il respiro più profondo, aiutandoci a diminuire lo stress. Rinforzano la muscolatura delle spalle, della schiena (gran dorsale, trapezio medio-inferiore, piccolo e grande romboide, grande rotondo), oltre al deltoide posteriore ed i muscoli flessori del braccio.

### COME ESEGUIRLI AL MEGLIO

Aggrapparsi alla sbarra attivando tutto il core e tirare il corpo verso di essa cercando di portare le scapole in basso e i gomiti indietro. Se non si ha a disposizione una sbarra si possono eseguire dei Rematori con manubri partendo dalla posizione di Flessione del busto e, spingendo indietro i gomiti mentre avvicinano le scapole, porto i pesi al fianco.

### APPLICAZIONI NEL QUOTIDIANO

Il movimento di tirata è essenziale quando si fa arrampicata. Nel quotidiano molti movimenti che ci sembrano naturali prevedono una tirata: raccogliere un frutto da un albero, aprire antine, finestre e porte, zappare l'orto, far partire il motore di una barca... Se le catene muscolari coinvolte in questo movimento lavorano bene non compenseremo con altri muscoli e non avremo dolori.

Puoi trovare il video di una variante delle tirate, il rematore, sul mio canale youtube [qui](#).

# FONDAMENTALI

IN QUESTA PRIMA PARTE HO RACCOLTO LE TECNICHE DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI. SONO MOVIMENTI DI BASE CHE USIAMO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E SONO IMPORTANTI PER L' AUTONOMIA MOTORIA DA ANZIANE.

## 6 - ALLENAMENTO DEL CORE

### COS'È

Il Core (tradotto "nucleo") è la parte di muscolatura che abbraccia il tronco. I muscoli principali compresi sono la fascia degli addominali e i muscoli della parte bassa della schiena, il pavimento pelvico e il diaframma.



### A COSA SERVE

Avere i muscoli del core forti ci permette di essere stabili e ci evita gli acciacchi tipici della sedentarietà: mal di schiena, cervicale, postura curva, cattiva digestione... Più il nostro core è stabile più siamo coordinate nei movimenti e anche l'equilibrio migliora. Ci muoviamo meglio e cadiamo meno.

### COME SI ALLENA

Ci sono decine di esercizi che allenano i muscoli del Core. Personalmente ritengo che il Plank sia il migliore in assoluto perché permette un allenamento completo anche a chi ha problemi a collo e schiena.

In posizione prona, appoggio le punte dei piedi e gli avambracci per terra. I gomiti sono sotto le spalle. Spingo il bacino verso l'alto mantenendolo in retroversione e mi fermo quando raggiungo una linea parallela al pavimento con la mia testa, le mie spalle e il mio tronco.

E' essenziale che il bacino sia in retroversione per non danneggiare il tratto lombare.

### APPLICAZIONI NEL QUOTIDIANO

In ogni movimento che eseguiamo con gli arti viene coinvolto il core. Quando camminiamo, afferriamo qualcosa, solleviamo o tiriamo qualcosa...

Più il nostro Core è forte, più i movimenti saranno senza fatica. Ci muoveremo con precisione e, soprattutto, non andremo a compensare con altri muscoli causando dolori e contratture.

Se non avete tempo per fare esercizi, fate qualche plank tutti i giorni tenendo la posizione il più a lungo che potete. Ne gioverete!

Puoi trovare il video di varianti di plank sul mio canale youtube [qui](#).

# COMPLEMENTARI

DI SEGUITO TROVERAI ALCUNI ELEMENTI CHE COMPLETANO L'ALLENAMENTO RENDENDOLO PIÙ SICURO E EFFICACE. NON SALTARE QUESTE PARTI, SONO IMPORTANTI.

## 1 - RISCALDAMENTO

### COS'È

Il riscaldamento muscolare è quella pratica che DEVE essere effettuata PRIMA di ogni attività fisica e che serve a preparare l'organismo al lavoro successivo SENZA INCORRERE IN INFORTUNI.



### A COSA SERVE

Durante il riscaldamento la temperatura corporea aumenta così come l'irrorazione sanguigna dei muscoli. I muscoli caldi lavorano in modo più fluido perché sono più elastici e quindi MENO SOGGETTI AD INFORTUNI. Inoltre il cuore e i polmoni aumentano gradualmente il loro lavoro preparandosi a sostenere lo sforzo successivo più facilmente.

### COME SI ESEGUE

Il riscaldamento è composto da una serie di esercizi AEROBICI e di MOBILITA' e deve DURARE dai 7 ai 15 MINUTI. Deve coinvolgere tutto il corpo, quindi attività come la corsa leggera, oppure una sequenza di Jumping jack, Plank Wolkout, Knee Up sul posto sono ottimi. Successivamente si passa a esercizi di mobilità articolare come circonduzioni e allungamenti dinamici.

Puoi trovare il video di esempio sul mio canale youtube [qui](#).

Per la mobilità articolare puoi guardare [qui](#).

# COMPLEMENTARI

DI SEGUITO TROVERAI ALCUNI ELEMENTI CHE COMPLETANO L'ALLENAMENTO RENDENDOLO PIÙ SICURO E EFFICACE. NON SALTARE QUESTE PARTI, SONO IMPORTANTI.

## 2 - STRETCHING

### COS'È

Ci sono diversi tipi di Stretching ma il più importante è lo STRETCHING STATICO. Si tratta di una pratica di ALLUNGAMENTO MUSCOLARE in cui si deve mantenere la posizione per un periodo stabilito. Coinvolge, oltre ai muscoli, anche tendini e articolazioni.



### A COSA SERVE

Lo Stretching serve per riportare i muscoli, che si sono contratti nella fase di tonificazione, alla loro lunghezza naturale. Riduce la fatica, i DOLORI post workout e gli INFORTUNI.

### COME SI ESEGUE

Raggiunta la posizione, questa va mantenuta per un tempo che va da 10 a 30 secondi. L'allungamento dovrà avere un'intensità che ci permette di respirare tranquillamente. Pertanto, posso provare ad aumentare l'intensità allungando ulteriormente e tenendo per altri 10 - 30 secondi. In ogni caso, se il dolore ci manda in affanno, allentare la posizione.

Puoi trovare il video di esempio sul mio canale youtube [qui](#).

# COMPLEMENTARI

DI SEGUITO TROVERAI ALCUNI ELEMENTI CHE COMPLETANO L'ALLENAMENTO RENDENDOLO PIÙ SICURO E EFFICACE. NON SALTARE QUESTE PARTI, SONO IMPORTANTI.

## 3 - PROPRIOCEZIONE

### COS'È

Col termine PROPRIOCEZIONE si intende la PERCEZIONE DEL NOSTRO CORPO NELLO SPAZIO. Praticamente è la capacità di sentire e visualizzare mentalmente cosa sta facendo il nostro corpo o una parte di esso, che muscoli e forze sono impegnate e i movimenti collegati.



### A COSA SERVE

La Propriocezione serve per farci recuperare l'equilibrio se inciampiamo e la impariamo da piccolissimi. Allenare la Propriocezione nel fitness è importante per sapere esattamente se il movimento che sto compiendo è eseguito in modo corretto. Se imparo a sentire il mio corpo nella posizione corretta, miglio equilibrio, stabilità e coordinazione. Ogni esercizio che eseguirò sarà al mio massimale.

### COME SI ALLENA

Di solito si usano le tavolette propriocettive o degli appositi cuscini. Si sale sull'attrezzo e si cerca di mantenere l'equilibrio.

Prima di usare le attrezzature però, io consiglio di familiarizzare con la pratica stando in equilibrio su un piede solo a terra e successivamente eseguire esercizi in equilibrio, come le alzate laterali a gamba tesa.

Puoi trovare il video di esempio sul mio canale youtube [qui](#).

# COMPLEMENTARI

DI SEGUITO TROVERAI ALCUNI ELEMENTI CHE COMPLETANO L'ALLENAMENTO RENDENDOLO PIÙ SICURO E EFFICACE. NON SALTARE QUESTE PARTI, SONO IMPORTANTI.

## 4 - ANIMAL FLOW

### COS'È

e' un allenamento svolto in quadrupedia con il solo peso del corpo. Sfruttando tutto il range di movimento delle articolazioni si compiono movimenti e cambi di posizione mimando quelli degli animali.



### A COSA SERVE

Serve a migliorare forza, mobilità articolare, coordinazione ed equilibrio.

Dato che insegna a controllare il proprio corpo, a coordinarlo, e muoverlo con consapevolezza e qualità sui tre piani di movimento (frontale, sagittale, trasversale), è il miglior modo per migliorare tutti gli aspetti del fitness. Eseguirlo impegna molta energia quindi il dispendio calorico è notevole.

### COME SI ALLENA

Il plank dell'orso è uno degli esercizi base da cui partire per familiarizzare con queste tecniche. Si parte dalla posizione di quadrupedia e si staccano le ginocchia circa 5 - 10 cm da terra e si tiene la posizione per qualche secondo. Lo step successivo è camminare avanti e indietro mantenendo le ginocchia appena sollevate dal terreno.

Puoi trovare il video di Bear plank sul mio canale youtube [qui](#).

# OTTIMIZZA IL TUO ALLENAMENTO

PER RISULTATI REALI

Ecco una domanda importante: **Sei stanca di allenarti duramente... senza vedere i risultati che desideri?**

Ti senti tentata di aggiungere più esercizi, più cardio, più fatica, nella speranza di “smuovere il quadrante” e finalmente raggiungere i tuoi obiettivi?

Se sì, sappi che non sei sola. Molte donne si trovano in questa situazione: si impegnano, sudano, si allenano con costanza... eppure i risultati non arrivano. Frustrante, vero?

Quindi, **perché ti alleni così duramente... ma non ottieni i risultati che desideri?**

## Il ciclo del cardio e della restrizione

Molte donne, in questa situazione, si affidano al cardio — spesso a intensità moderata o alta. Corrono, fanno jogging, seguono lezioni su lezioni... Eppure, il risultato è spesso lo stesso:

- Dieta rigida + esercizio intenso = **voglie forti**
- Esaurimento fisico → salti l'allenamento o mangi troppo
- Senso di colpa → raddoppi le restrizioni e l'esercizio
- Il ciclo si ripete...

Ecco il paradosso: **aggiungere più esercizio ad alta intensità può peggiorare le cose.**

Allenamenti troppo intensi non solo non garantiscono risultati migliori, ma possono:

- Aumentare il desiderio di cibo
- Peggiorare il rapporto con l'alimentazione
- Portarti a sentirti fisicamente, mentalmente ed emotivamente esausta

## La soluzione? Trovare la tua Dose Efficace Ottimale di esercizio

La **Dose Efficace Ottimale**, (in inglese Optimal Effective Dose, o OED), è la quantità di esercizio ideale per **te** — in base alla tua vita, al tuo corpo, ai tuoi obiettivi e al tuo programma.

✔ Non dovrebbe essere travolgente ✔ Dovrebbe integrarsi con il tuo stile di vita ✔ Deve tenere conto di:

- Tempo disponibile
- Livelli di energia
- Stress
- Alimentazione sostenibile
- Recupero e sonno
- Piacere e motivazione

L'OED è il livello di allenamento che ti fa sentire bene, ti permette di recuperare adeguatamente e ti lascia energia per tutto il resto.

# OTTIMIZZA IL TUO ALLENAMENTO

PER RISULTATI REALI

Quando ti alleni al tuo OED:

- Ti senti energica, centrata e soddisfatta
- Hai fame e appetito bilanciati
- Non ti ritrovi a divorare biscotti al volo o a mangiare gelato davanti al freezer come premio “perché ti sei allenata”
- Puoi dedicarti alla tua carriera, alla vita sociale, alle attività ricreative e alla famiglia senza sacrifici eccessivi

## La mia formula per trovare il tuo OED

Nel mio programma di coaching For40Gym aiuto le clienti a personalizzare la propria OED attraverso una formula che integra:

- 🏃♀️ Allenamento di resistenza da moderato a pesante
- ❤️ Cardio a intensità variabile, in base a obiettivi e livello
- 🧘♀️ Attività riparative (stretching, yoga, camminate leggere...)
- 🥗 Alimentazione ricca di nutrienti, basata su cibi integrali
- 😴 Sonno adeguato
- 🌿 Gestione dello stress e cura di sé
- 

Quando questi elementi lavorano insieme, ti permettono di raggiungere i tuoi obiettivi in modo sostenibile, senza sacrificare il tuo benessere.

Ricorda: il miglior allenamento è quello che **funziona per te**, ti fa sentire bene e si adatta alla tua vita. Non serve spingere al massimo. Serve **allenarsi con intelligenza**.

Nelle pagine successive troverai un esempio di allenamento adatto alla maggior parte delle donne, suddiviso in parte alta e parte bassa.

Puoi fare la parte alta il lunedì, la parte bassa il martedì, una passeggiata a passo sostenuto il mercoledì e così via.

Il numero di ripetizioni è indicativo: Se sei alle prime armi diminuisce, se sei abituata ad allenarti aumenta di 2-3.

Nel mio percorso di coaching potrai avere un piano di allenamento completo giorno per giorno basato sulle tue caratteristiche! Leggi fino in fondo!

# ALLENAMENTO PARTE ALTA

SENZA ATTREZZI. SERVE SOLO UN TAPPETINO

ATTIVITÀ	TEMPO	RIPETIZIONI	DESCRIZIONE
<a href="#">1 - Riscaldamento</a>	5 MIN		
<a href="#">2 - Mobilità</a>	5 MIN		
<a href="#">3 - Cammino con mani</a>		8	SCENDO IN SQUAT E APPOGGIO LE MANI. CAMMINO CON LE MANI FINO IN PLANK
<a href="#">4 - Push Ups facilitato</a>		8	APPOGGIO LE MANI AD ALTEZZA SPALLE, VADO IN MEZZA PUNTA E PIEGO I GOMITI. RITORNO.
<a href="#">5 - Climber lento</a>		8 PER LATO	DAL PLANK ALTO AVVICINO UN GINOCCHIO AL PETTO E ALLUNGO DI NUOVO. RIPETO DALL'ALTRO LATO
<a href="#">6 - Plank laterale</a>	10 SECONDI	3 PER LATO	SDRAIATA SU UN FIANCO CON LE GINOCCHIA IN LINEA CON LE ANCHE, IN APPOGGIO SUL GOMITO
<a href="#">7 - Stretching</a>	5 MIN		

Istruzioni: Imposto un timer da 20 minuti dopo aver fatto il riscaldamento e la mobilità. Ripeto gli esercizi da 3 a 6 fino al termine del timer. Dopo ogni esercizio riposo 10 secondi. Al termine del sesto, riposo 30 secondi.

N.B. Se clicchi sul nome dell'esercizio un link ti rimanda al video con la dimostrazione della tecnica.

# ALLENAMENTO PARTE BASSA

SENZA ATTREZZI. SERVE SOLO UN TAPPETINO

ATTIVITÀ	TEMPO	RIPETIZIONI	DESCRIZIONE
<a href="#">1 - Riscaldamento</a>	5 MIN		
<a href="#">2 - Mobilità</a>	5 MIN		
<a href="#">3 - Squat</a>		8	GAMBE DIVARICATE AMPIEZZA ANCHE, PIEGO LE GINOCCHIA E SPINGO INDIETRO I GLUTEI
<a href="#">4 - Affondi dietro</a>		8 PER LATO	GAMBE DIVARICATE AMPIEZZA ANCHE, PASSO INDIETRO, PIEGO ENTRAMBE LE GINOCCHIA
<a href="#">5 - Ponte</a>		8	SDRAIATA SUPINA, GINOCCHIA PIEGATE, SOLLEVO BACINO CONTRAENDO GLUTEI E ADDOMINALI.
<a href="#">6 - Burpees facilitato</a>		8	SCENDO IN SQUAT E ALLUNGO LE GAMBE ANDANDO IN PLANK. TORNO AVANTI CON UN SALTO
<a href="#">7 - Stretching</a>	5 MIN		

Istruzioni: Imposto un timer da 20 minuti dopo aver fatto il riscaldamento e la mobilità. Ripeto gli esercizi da 3 a 6 fino al termine del timer. Dopo ogni esercizio riposo 10 secondi. Al termine del sesto, riposo 30 secondi.

N.B. Se clicchi sul nome dell'esercizio un link ti rimanda al video con la dimostrazione della tecnica.

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

Quando l'obiettivo è migliorare le abitudini alimentari o modificare la composizione corporea, è naturale desiderare un piano chiaro e preciso. Con tutte le informazioni disponibili là fuori, può sembrare molto più semplice avere qualcuno che ti dica esattamente cosa mangiare.

Ma anche se l'idea di seguire un programma alimentare può sembrare rassicurante, la verità è che i piani pasto ignorano molte delle realtà fondamentali legate al modo in cui mangiamo.

## **Il cibo è molto più di numeri**

Mangiare non è solo una questione di calorie, macronutrienti o grammature.

Ci sono tanti altri fattori da considerare, come:

- Le tue preferenze personali
- Le tue risorse (tempo, denaro, strumenti)
- La disponibilità degli alimenti dove vivi

E soprattutto, il cibo è anche:

- Sociale
- Celebrativo
- Confortante
- Piacevole
- E profondamente radicato nella cultura

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

## ! I rischi dei piani alimentari

Per molte persone, i programmi alimentari possono causare più danni che benefici. Ecco quattro motivi principali:

- Ignorano la soddisfazione Mangiare cibi che ti piacciono è fondamentale per la sostenibilità. Se non ti senti appagata, è difficile mantenere l'abitudine nel tempo.
- Creano etichette e giudizi Alcuni iniziano a classificare cibi e comportamenti come “buoni” o “cattivi”, in base alla capacità di aderire al piano. Questo può essere particolarmente dannoso per chi ha una storia di diete restrittive o un rapporto difficile con il cibo. (E se ti riconosci in questo, fidati: non sei sola. Ci sono passata anch'io.)
- Generano ansia e senso di colpa Quando si mangia “fuori programma”, è facile cadere in pensieri del tipo “sono sul carro / sono fuori dal carro”, che portano a vergogna e frustrazione.
- Creano dipendenza dal piano Se il cibo previsto non è disponibile, può nascere ansia. E quando il piano finisce, molte persone si ritrovano confuse, senza sapere come mangiare in modo autonomo.

I piani pasto ci danno una lista infinita di cibi “buoni” e “cattivi”, “giusti” e “sbagliati”, “previsti” e “fuori programma”. Ci rendono **dipendenti dal piano**, invece di insegnarci ad ascoltare il

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

nostro corpo e a capire di cosa abbiamo davvero bisogno.

🔒 Ci disconnettono dai nostri segnali di fame e sazietà. 🛠️ Fungono da cerotto temporaneo, ma non risolvono nulla a lungo termine.

**Dalla mia esperienza so che le donne:**

- **Vogliono sentirsi sicure nel proprio corpo**
- **Desiderano un rapporto sano con il cibo**
- **Sono stanche di restrizioni e di sentirsi fuori controllo**
- **Non vogliono dipendere da qualcun altro per sapere cosa mangiare**
- **Vogliono fidarsi di sé stesse e sentirsi in controllo**

**E sai una cosa? Meritano tutto questo. Tu meriti tutto questo.**

Immagina quanto sarebbe liberatorio entrare in contatto con il tuo corpo, imparare a mangiare in modo sostenibile, senza dover **contare calorie** o **monitorare ogni boccone**.

✨ Questo è esattamente ciò che ti aiuterò a fare.

Ti insegnerò **due abilità nutrizionali fondamentali** che cambieranno per sempre il tuo modo di mangiare:

1. **Mangiare quando hai fame**
2. **Pesare a occhio il cibo**

Semplici? Sì. Ma incredibilmente potenti.

Perché la verità è che molte donne **non mangiano in base alla fame reale**. Mangiano secondo un orario, per abitudine, per comodità, per noia, senza chiedersi se il corpo lo sta chiedendo.

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

## Abilità #1: Mangiare quando hai fame

Potresti pensare: “Ma io mangio quando ho fame!” In realtà, molte persone confondono fame e appetito, e questo può sabotare le loro scelte alimentari.

🔍 Vediamo la differenza:

Fame	Appetito
È un bisogno fisiologico	È un desiderio psicologico
È il segnale del corpo che ha bisogno di nutrimento	È il desiderio di mangiare, spesso stimolato da vista, odori o emozioni
Si manifesta con brontolii, vuoto nello stomaco, calo di energia o difficoltà di concentrazione	Può comparire anche se sei sazia, come quando vedi un dolce dopo cena

Per distinguere la fame dall'appetito, prova a chiederti: **“Ho abbastanza fame da mangiare proteine e verdure?”**

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

- Se la risposta è **sì**, probabilmente è fame → Mangia!
- Se la risposta è **no**, probabilmente è appetito → Rifletti prima di agire

## 📌 Altri segnali utili:

- Hai appena visto o annusato un cibo invitante?
- Sei annoiata, stressata o stai procrastinando?
- Puoi aspettare 15 minuti e vedere se il desiderio passa?

## Abilità #2: Quanto cibo mangiare

Il tuo corpo ha bisogno di assumere abbastanza proteine, grassi e carboidrati per riprendersi dagli allenamenti, fornirti energia sostenuta per tutto il giorno, e aiutarti a rimanere sano e forte. Ma a volte è difficile sapere quanto mangiare di ciascuno.

La buona notizia è che dimensionare le porzioni può essere abbastanza semplice e non richiede precisione o misurazione. Infatti hai già uno strumento di misura sempre con te: le tue mani!

Utilizzare le seguenti linee guida come punti di partenza:

- Una porzione standard di proteine corrisponde alle dimensioni e allo spessore del palmo della mano. La

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

maggior parte delle donne ha bisogno di 3-6 porzioni di proteine grandi quanto un palmo al giorno, quindi cerca di mangiare almeno un palmo di proteine nella maggior parte dei pasti e degli spuntini. Le fonti proteiche includono cose come carne, pesce, crostacei, uova, yogurt greco, tofu e tempeh: puoi vedere più idee nella lista di controllo del tuo negozio di alimentari.

- Una porzione standard di verdure non amidacee o frutta meno dolce, corrisponde alle dimensioni di un pugno. Cerca di consumare una o due porzioni grandi quanto un pugno ad ogni pasto. Pensa a cavoli, peperoni, broccoli, spinaci, carote, pomodori, frutti di bosco, cetrioli... qualsiasi cosa. Più colorata è la selezione, meglio è!
- Una porzione standard di grassi sani corrisponde alle dimensioni del tuo pollice. La maggior parte delle donne avrà bisogno di 5-6 porzioni di grassi al giorno, grandi quanto un pollice, quindi almeno una porzione di grassi sani (ad esempio avocado, oli spremuti a freddo, burro di arachidi naturali) ad ogni pasto è l'ideale.
- Una porzione standard di carboidrati cotti o frutta dolce ha le dimensioni della mano a coppa o un pugno. Assumi almeno un pugno di carboidrati a digestione lenta e ricchi di fibre (come riso integrale, quinoa, patate dolci o pane integrale) durante la maggior parte dei pasti.

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI



Sebbene ci sia discordanza di pareri in merito, consiglio di proporzionare i cibi una volta cotti, per riuscire ad avere un'idea di quanto mangiare anche al ristorante o in cene tra amici dove i cibi vengono serviti già cotti e ognuno porziona il proprio piatto.

Tieni presente che molti alimenti possono rientrare in più di una categoria di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi).

Ad esempio:

- Il burro di arachidi naturale è ricco di grassi sani ma contiene anche alcune proteine.
- Una porzione di salmone è ricca di proteine ma contiene anche grassi omega-3.
- L'hummus è un carboidrato e contiene anche alcune proteine vegetali.

# STRATEGIE NUTRIZIONALI EFFICACI

Puoi classificare alimenti come questo in base ai macronutrienti di cui sono più ricchi. Quindi il burro di arachidi naturale sarebbe considerato una fonte di grassi.

Usa le dimensioni delle porzioni a mano come guida per aiutarti a fare acquisti e preparare il cibo, ma non stressarti troppo se ne mangi di più o di meno in un determinato pasto. Se hai fame, mangiane ancora un po'. Se sei soddisfatto, non sentire il bisogno di pulire il piatto. Ogni donna è diversa, quindi ascolta il tuo corpo!

Nel mio percorso di coaching troverai tante altre strategie per imparare a mangiare bene, riconoscere i trigger dell'alimentazione squilibrata e riattivare il tuo metabolismo dall'interno senza stress! Leggi fino in fondo!

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

Quando una cliente fatica a vedere progressi, le prime aree che analizziamo non sono la dieta o il piano di allenamento.

Sono:

- La qualità e quantità del sonno
- I livelli di stress quotidiano

💡 Questi fattori influenzano direttamente:

- La tua forza di volontà
- La tua fame e l'appetito
- Le tue voglie alimentari
- La tua capacità di recupero e motivazione

## Le tre aree chiave da non ignorare

1. **Sonno** – È il tuo superpotere per il recupero, la regolazione ormonale e la motivazione
2. **Gestione dello stress** – Riduce il cortisolo, migliora l'umore e ti aiuta a restare centrata
3. **Cura di sé** – Ti permette di ricaricarti, ascoltarti e agire con intenzione

Prestare attenzione a queste aree — note come **gestione dello stile di vita** — può sembrare travolgente. Ma non preoccuparti: **non ti stiamo chiedendo di rendere la tua vita perfetta.**

In realtà, **piccoli cambiamenti sostenibili** nel tempo sono il modo migliore per creare trasformazioni durature e ottenere i risultati che desideri.

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

## Il sonno: il vero segreto per ottenere risultati

Dormire di più è probabilmente il miglior cambiamento che puoi apportare per avvicinarti ai tuoi obiettivi. Eppure, è anche uno dei più trascurati, soprattutto dalle donne che iniziano una nuova routine di allenamento.

Spesso sembra controintuitivo: “Come? Invece di allenarmi di più, mi stai dicendo di riposarmi?”

Ma il sonno è fondamentale. Ecco perché:

### 1 - Sonno e allenamento

Dormire poco può compromettere:

- La tua **capacità di recupero**
- La tua **energia durante gli allenamenti**
- La tua **motivazione e concentrazione**

In sintesi: **se vuoi ottenere risultati, devi dormire bene.**

### 2 - Sonno e scelte alimentari

Ti è mai capitato di dormire male e il giorno dopo avere **più fame o voglie alimentari**? Non è un caso!

La mancanza di sonno:

- Riduce la **forza di volontà**
- Aumenta la **ricerca di gratificazione immediata**

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

- Ti rende più **impulsiva** nelle scelte alimentari
- Ti porta a **saltare gli allenamenti** o scegliere cibi meno nutrienti

Invece di scegliere verdure o fare esercizio, potresti trovarti a cercare comfort nel cibo o nel riposo passivo.

Il sonno non è un lusso. È una **strategia potente** per il tuo benessere e i tuoi risultati.

### 3 - Sonno e forza di volontà: il legame invisibile

La mancanza di sonno prosciuga la tua forza di volontà, rendendo **difficile mantenere il focus sui tuoi obiettivi** a lungo termine.

Tutte le tue scelte — dall'alimentazione all'allenamento — attingono dallo stesso serbatoio di forza mentale. E il sonno insufficiente lo svuota più velocemente di quasi qualsiasi altra cosa.

Al contrario, **dare priorità al sonno ti fa sentire più centrata**, più lucida e con più forza di volontà da investire in tutte le aree della tua vita.

### Idee per migliorare la qualità del sonno

Ecco alcune strategie semplici ma efficaci:

-  Esponiti alla **luce naturale al mattino** per regolare il ritmo circadiano

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

- ☕ Riduci il consumo di **caffaina e alcol**, soprattutto nel pomeriggio e sera
  - 📵 Elimina la **luce blu** spegnendo gli schermi un'ora prima di dormire
  - 🕶 Usa **occhiali anti luce blu** se devi usare dispositivi elettronici
  - 📱 Imposta una **sveglia serale** per mettere il telefono in modalità aereo e iniziare a rilassarti
  - 🛏 Investi in **tende oscuranti** per migliorare la qualità del sonno
  - 📖 Leggi un libro o scrivi nel diario prima di dormire
  - 🚿 Fai una **doccia o un bagno caldo** per rilassarti prima di andare a letto
- 💬 Ricorda: migliorare il sonno è uno dei modi più potenti per aumentare la tua energia, la motivazione e la capacità di fare scelte sane.

## Lo stress: l'altro grande ostacolo

Se non stai ottenendo i risultati desiderati, lo stress potrebbe essere il colpevole.

Il corpo ha una capacità limitata di gestire lo stress, e quando è sovraccarico:

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

- La motivazione all'allenamento cala
- L'energia si riduce
- La concentrazione peggiora
- Gli ormoni si sbilanciano
- Il rischio di infortuni aumenta
- Il recupero rallenta
- Il sonno si interrompe
- Tutti viviamo lo stress. Ma riconoscerlo e gestirlo è fondamentale per il tuo benessere e per ottenere risultati reali.

## Tipi di stress da conoscere

Tipo di Stress	Descrizione	Esempi
STRESS ACUTO	Breve e legato a eventi specifici	Colloquio di lavoro, incidente, scadenza
STRESS CRONICO	Costante e prolungato nel tempo	Problemi relazionali, responsabilità familiari, discriminazioni

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

Lo stress cronico può portare a:

- Ansia e insonnia
- Dolori muscolari
- Ipertensione
- Sistema immunitario indebolito
- Problemi digestivi
- Difficoltà relazionali e emotive

## Come gestire il carico mentale per ottenere risultati duraturi

La chiave non è evitare lo stress, ma imparare a gestirlo

Non puoi eliminare tutto lo stress dalla tua vita (a meno che tu non voglia trasferirti in un eremo isolato... e anche lì troveresti qualcosa di stressante!). E va bene così.

La cosa migliore che puoi fare è essere **proattiva**:

- Impara a **riconoscere i segnali di stress**
- Prenditi cura di te **prima che il carico diventi eccessivo**
- Crea **strategie di recupero** che ti aiutino a restare centrata

Nel mio percorso di coaching avrai tante strategie per gestire meglio il tuo sonno e imparare a essere proattiva nei confronti dello stress! Leggi fino in fondo!

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

## Una strategia potente: la cura di sé

Probabilmente ne hai già sentito parlare, ma spesso viene fraintesa. La cura di sé non è solo un momento di relax: è una **strategia proattiva** per gestire lo stress e proteggere il tuo benessere.

La cura di sé è il modo in cui **ti prendi cura** della tua salute, felicità e desideri. È il modo in cui nutri **la tua mente, il tuo corpo e il tuo spirito**.

### La cura di sé può includere...

- 🏥 Prendersi cura della salute fisica (Es. visite mediche, appuntamenti dal dentista, fisioterapia)
- 🧠 Supporto emotivo o mentale (Es. parlare con un consulente o terapeuta)
- 🛒 Semplificare la vita quotidiana (Es. ordinare la spesa online, acquistare cibi già pronti come verdure tagliate o pollo allo spiedo)
- 🎉 Tempo rilassante o divertente (Es. bagno caldo, journaling, allenamento piacevole, tempo con amici o persone care)
- 🚫 Stabilire limiti e dire di no (Es. ridurre impegni, proteggere il tuo tempo e la tua energia)

# SONNO, GESTIONE DELLO STRESS E CURA DI SE

La cura di se mira a migliorare sempre la propria condizione in un'ottica di una **Futura Te** più in forma di adesso.

A volte però cediamo alle tentazioni e siamo convinte che non valga la pena continuare.

Se un giorno hai mal di testa e non ti va di allenarti va bene, ma non rinunciare all'allenamento di tutta la settimana. Se una mattina hai voglia di una brioche va bene, ma per il resto della giornata continua a seguire la tua corretta alimentazione

## **Il tuo piano è valido solo quanto la tua capacità di metterlo in pratica**

Molte persone pensano di sapere cosa fare per raggiungere i propri obiettivi... Ma quando si tratta di implementare il piano, le cose si complicano.

Se desideri:

- Un piano chiaro e personalizzato
- Supporto per metterlo in pratica
- Un coach che ti aiuti a restare responsabile e motivata

...allora considera di lavorare con noi attraverso il Programma di Coaching For40Gym.

# TESTIMONIANZE

## COSA DICONO DI NOI

Non sei convinta di quello che ti propongo? Ecco cosa dicono alcune mie clienti.



### ORIANA

Sono una mamma di 2 bambini e, prima di iniziare, accusavo un forte mal di schiena che non mi permetteva di riposare correttamente la notte, ma da quando mi alleno con Maurizia il dolore è migliorato! Aumentando forza e mobilità riesco finalmente a dormire e le giornate sono più leggere!



### MILENA

Questo corso è molto più di un semplice allenamento: è un percorso di benessere totale che consiglio a tutte, anche se hai dolori! Dopo un infortunio Maurizia ha saputo adattare gli esercizi alla mia condizione permettendomi di recuperare più velocemente!



### LAURA

Ho scoperto Maurizia un anno fa e con i suoi allenamenti mi sono sentita subito più energica e viva. Per motivi lavorativi ho dovuto sospendere per un mese e una fatica inconsueta mi ha sovrastata. Sentivo la mancanza dei benefici delle sue tecniche. Non smetterò mai più.

# OFFERTA SPECIALE PER TE

Hai letto il manuale, hai capito che il cambiamento è possibile... ora è il momento di agire.

Per aiutarti a iniziare con il piede giusto, ti offro due vantaggi esclusivi riservati a chi ha scaricato questo PDF:

- ◆ **Prova gratuita** di 7 giorni, perfetta se vuoi testare il corso, conoscere il metodo e capire se fa davvero per te — senza alcun impegno.

- ◆ **Sconto del 20%** sul primo mese, ideale se sei già pronta a partire e vuoi approfittare di un'offerta speciale per iniziare subito.

✉ Scrivimi ora a **info@for40gym.com** e ti risponderò personalmente con tutte le istruzioni per accedere al corso.

*Il miglior momento per iniziare ad allenarti era a vent'anni. L'altro miglior momento è adesso!*

[SCRIVIMI](#)

# CONTATTI



In questo documento ti ho dato molte informazioni ma solo a livello generico. Se vuoi saperne di più sulla mia filosofia di allenamento, sul mio programma o su di me, non esitare a contattarmi.

+39 338 255 54 05

info@for40gym.com

www.for40gym.com



# GRAZIE

Grazie per aver deciso di provare a migliorare la tua salute con me.

Le donne over 40 hanno bisogno di iniziare ad allenarsi seriamente per restare sane il più a lungo possibile. Ho molto a cuore la salute psicofisica delle donne e sono sicura che anche tu starai meglio dopo che avrai iniziato ad apportare i cambiamenti che ti ho consigliato in questa guida.

E quando vorrai fare il passo in più sarò felice di accompagnarti.

A presto.

**MAURIZIA**



