



# TEMPO PER UNA DIETA

In questo periodo stiamo riscoprendo il valore del tempo associato a quello della libertà e a ciò che ci piace fare. Non ci resta che sfruttarlo al meglio, mantenendo e inserendo nuove abitudini per migliorare in primis la nostra condizione di salute.

- L'alimentazione è sempre un punto cardine, in fondo siamo cosa mangiamo, quindi via ad un'alimentazione sana, varia e bilanciata. Ricorda che tra le abitudini che tolgono le energie ci sono il mangiare male, pensare troppo e il dormire poco e male.
- Per cercare di ridurre lo stress quotidiano vai a letto presto per mantenere il normale ciclo sonno-veglia e fai almeno 20 min di meditazione al giorno. Questo aiuta a tenere sotto controllo le emozioni, l'ansia, i cattivi pensieri o attacchi di panico, la depressione e a migliorare la consapevolezza del proprio corpo.
- È fondamentale sfruttare il tempo a nostra disposizione per dedicarci alle nostre passioni, qualunque esse siano, come leggere un libro o fare piccoli lavoretti artigianali.
- Incentivare il movimento fisico e lo sport tutti i giorni, anche a casa a corpo libero.

Pianificando al meglio le nostre giornate riusciremo a fare sport, ad alimentarci correttamente e a migliorare la qualità della nostra vita inserendo nuove abitudini che potremo portare avanti anche dopo questo periodo, dandoci piccoli obiettivi percorribili e raggiungibili.

E soprattutto.. Prendiamoci del tempo per noi stessi!

Anche in questo caso il Palagym si è dato da fare per voi!  
Iscriviti al gruppo chiuso su [Facebook - Palagym Live Home Fitness](#)  
e beneficia subito delle lezioni dei nostri istruttori specializzati.

Infine scarica il [planning settimanale](#) e organizza la tua spesa!

*Cristina Aiassa – Biologa Nutrizionista*