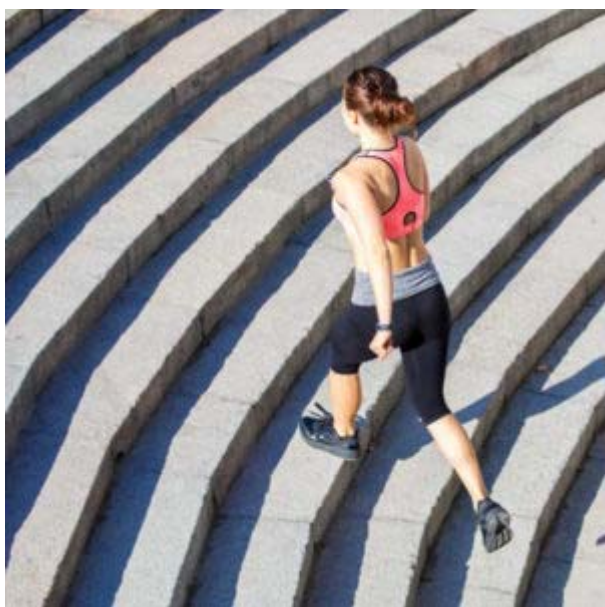


INTRODUCI PIÙ MOVIMENTO NELLA TUA QUOTIDIANITÀ: PUÒ ESSERE DAVVERO SEMPLICE!

Fuori è brutto tempo, la tuta è a lavare e in realtà volevi guardarti la tv in santa pace? Mille scuse ti impediscono tutti i giorni di investire del tempo per allenarti. Intanto, fare movimento regolarmente può diminuire i rischi di malattie cardiovascolari e rinforzare il tuo sistema immunitario. Il risultato di un'attività sportiva regolare equivale a un apparato muscolare flessibile e ossa forti. Inoltre, con solo 30 minuti al giorno di movimento, stimoli l'irrorazione sanguigna del tuo cervello per essere prestante anche a livello mentale. Con i nostri sei suggerimenti per un maggiore movimento nella tua quotidianità scopri le tue nuove possibilità per uno stile di vita più sano.



1. Allenamento gratuito per pancia, gambe e glutei: fare le scale

Evitare l'ascensore e le scale mobili è l'occasione perfetta per fare qualcosa per la tua forma fisica e il tuo fitness di tutti i giorni. Fare le scale non fa solo bene, bensì definisce anche la tua linea, in più la muscolatura di polpacci e cosce viene allenata gratuitamente. Il nostro suggerimento: allunga le gambe quando sali le scale e posa tutto il piede sullo scalino. Come diversivo, aumenta la velocità o fai due gradini alla volta.

2. Approfitta degli appuntamenti per fare passeggiate

Voglia di avventura? L'incontro con la tua migliore amica non deve sempre essere al solito ristorante italiano preferito! Incontratevi per una lunga passeggiata e percorrete quartieri sconosciuti. Ciò non è solo più salutare, ma ti fa vivere anche più a lungo.

3. Attivati davanti alla televisione

Il tempo davanti alla tv non è necessariamente tempo perso! Approfitta della tua serie preferita per effettuare un piccolo training di resistenza sulla cyclette o sullo stepper. Così non solo stimoli il tuo metabolismo, in questo modo anche i piccoli cumuli di grasso sui tuoi fianchi svaniranno in un batter d'occhio. Se nel tuo salotto non c'è spazio per attrezzi sportivi, allora puoi fare un po' di esercizi di stretching davanti alla tele.



4. Trova tragitti alternativi per andare al lavoro

Pedalarre non è solo meglio per l'ambiente, ma è più salutare, lo sanno tutti ormai. Ma non tutti i tragitti per il lavoro si addicono alla bicicletta. Tuttavia, se vai in auto o con i mezzi pubblici puoi fare un po' più di movimento, per esempio, parcheggiando più lontano dal tuo luogo di lavoro o scendendo alla fermata prima. Facendo più strada a piedi, prendi aria fresca e metti in moto il tuo metabolismo!

5. Trasforma le pulizie di casa in un allenamento

Chi dice che è una perdita di tempo? Da adesso le tue pulizie di casa saranno il tuo work out. Pulendo le finestre puoi bruciare fino a 300 calorie all'ora e di conseguenza rinforzare la muscolatura di braccia e spalle. Anche passare l'aspirapolvere, riordinare e pulire sollecitano tutto l'apparato muscolare. Prendila con più calma e precisione facendo dei veri e propri squat quando ti devi chinare!



6. Approfitta dei tempi d'attesa

Dal dottore, alla fermata del bus o in coda al supermercato: tutti i giorni passi del tempo aspettando. Approfitta di queste attese e concentrati sul tuo corpo. Tenendo in tensione in modo mirato i muscoli di pancia, gambe o glutei stimoli la costituzione muscolare. Anche un portamento più eretto dà più fiducia in sé stessi, al contempo i muscoli del collo e delle spalle saranno più rilassati.



7. Assolutamente ammesso: abbondare con lo shopping

Vai a fare shopping! Gironzolando per le vetrine non pensi nemmeno a quanta strada percorri a piedi, oltretutto senza fare fatica! Allo stesso tempo bruci almeno 200 calorie all'ora allenando la muscolatura di gambe e schiena. A proposito: per non soccombere alla tentazione di cibi grassi nei centri commerciali, portati degli snack salutari sempre in borsa!

Più gioia di muoversi con **F15™!**

Quando fare movimento ti rende felice, allora non molli. Quindi non approfittare solo delle tue solite routine per muoverti, ma cerca anche dei work out diversi adatti a te! Intraprendi una vita più attiva e inizia con il programma sportivo e alimentare **F15™**. Sulla base delle più innovative scoperte scientifiche **F15™** ti offre diversi elementi sportivi e programmi di allenamento ottimali per il massimo successo, che possono essere integrati nella tua quotidianità con un minimo di attrezzatura adeguata e istruzioni precise. Il tuo allenamento di condizione preferito può essere semplicemente messo in pratica in modo che tu possa continuare a spronare la tua determinazione. Con **F15™** migliori ad intervalli di 15 giorni e raggiungi in modo effettivo gli obiettivi che ti sei prefissato!

Addio pigrizia: con più movimento giornaliero e con F15™ ti metterai in forma e sarai più sano e prestante. Inizia subito!



F15 Vanilla - Programma di nutrizione e sport della durata di 15 giorni.