



Attività fisica
Indoor and Outdoor



PIERLUIGI FUNES

Personal Trainer

Responsabile area Fitness & Park di Villa Bella



*È importante muoversi, ma **facciamolo bene**, impostando programmi di movimento consigliati e monitorati da medici specialisti del settore e coadiuvati da esperti personal trainer.*

Uno degli ingredienti più importanti del benessere è il movimento. Il nostro corpo è progettato per muoversi, respirare, giocare. L'attività fisica giova decisamente all'umore della persona e privarsene comporta: aumento del grasso corporeo; pelle più lassa con conseguente formazione di pieghe e rughe; peggioramento della circolazione ematica e linfatica con conseguente ritenzione di liquidi e pesantezza delle gambe; insorgenza di dolori osteoarticolari. È quindi fondamentale cercare di contrastare la sedentarietà che la vita di oggi ci impone impostando uno stile di vita sempre più attivo e dinamico.

L'organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di evitare la sedentarietà ed invita a camminare. **10.000** è il **numero minimo di passi** da compiere giornalmente per definirsi "attivi" (una persona che svolge un lavoro sedentario ne compie circa 5.000) e **150 minuti di attività aerobica alla settimana** sarebbero da svolgersi per far sì che il movimento diventi anche terapeutico prevenendo patologie come: l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa, le patologie degenerative, la depressione.

ATTIVITÀ FISICA INDOOR

Il **Fitness Center** di Helvetia Hotel & Thermal SPA è attrezzato con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym per un allenamento in completa sicurezza. Insieme al personal trainer verrà messo a punto l'allenamento da seguire dal lunedì al venerdì della durata di 60 minuti ogni giorno. Ricordiamo che per rallentare l'aging e per seguire un corretto stile di vita anti-aging è importante non solo eseguire attività aerobica (diversi studi scientifici dimostrano che 150 minuti di attività aerobica alla settimana fanno diminuire tutti gli indici ematici tipici dell'infiammazione), ma anche attività mirata al potenziamento muscolare, non solo per attivare il metabolismo, ma anche e soprattutto per prevenire il deterioramento dell'apparato muscolo-scheletrico.

ATTIVITÀ FISICA OUTDOOR

La suggestiva cornice di Porretta Terme, nel cuore dell'Appennino Tosco-Emiliano, è un luogo tutto da scoprire, meta ideale per attività all'aria aperta. L'attività aerobica giornaliera impegnerà gli ospiti lungo i **percorsi CAI** che partono dal centro di Porretta, immersi nella natura e nei boschi degli Appennini.