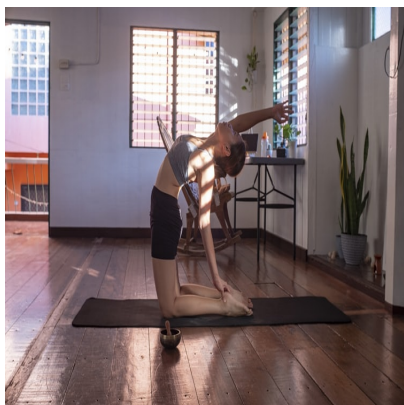




I consigli per fare sport e restare in forma in estate

Descrizione

Alcuni semplici consigli per fare sport e restare in forma in estate

L'arrivo dell'estate è sempre un banco di prova per tutti: a prescindere dall'età, si cerca sempre di arrivare ai mesi estivi in ottima forma, per sfoggiare un bel fisico in spiaggia ma anche semplicemente per sentirsi più a proprio agio con sé stessi in un periodo dell'anno in cui non ci si nasconde sotto strati e strati di tessuto. È poi importante anche mantenere un livello di attività fisica adeguato per non arrivare all'autunno fuori forma, motivo per cui bisogna dedicare qualche ora a settimana allo sport. Questa stagione, peraltro, richiede anche delle attenzioni maggiori per via del caldo, vediamo quali.

Mantenersi in forma in estate: alcuni suggerimenti

A casa o all'aperto, i modi per tenersi allenati d'estate sono davvero tanti. Tra i vari consigli utili da seguire per [tonificare il corpo e mantenersi in forma](#) non bisogna dimenticare alcune accortezze necessarie per fare sport in tutta sicurezza. Considerate le alte temperature, infatti, bisogna fare attenzione alla scelta degli orari più adatti per fare attività fisica, ma anche all'alimentazione e all'abbigliamento.

Innanzitutto bisognerebbe evitare di fare sport (soprattutto all'aperto) nelle fasce orarie più calde della giornata; meglio dedicarsi all'attività fisica nelle **prime ore del mattino** o in serata, per approfittare del piacevole fresco ed evitare eccessivo affaticamento. Riguardo all'alimentazione, poi, è bene prediligere **pasti leggeri e digeribili**, ricchi di nutrienti preziosi come vitamine, proteine e sali minerali. Anche gli integratori possono essere di grande aiuto, soprattutto in estate, per avere una marcia in più ed evitare spossatezza e crampi: a tal proposito i migliori sono quelli contenenti magnesio e potassio. Nella scelta degli indumenti da indossare durante lo sport, preferire sempre **tessuti traspiranti** e capi che lascino libertà di movimento, evitando quelli troppo aderenti e non adatti all'attività fisica. Se si fa sport all'aperto, in parchi o in spiaggia ad esempio, ma anche semplicemente in giardino, mai dimenticare di applicare uno strato di **crema solare** per proteggere la

pelle, in quanto il [rischio di scottarsi](#) per gli sportivi Ã¨ sensibilmente piÃ¹ alto in questo periodo dell'anno.



Gli errori da non fare

Per evitare di dover correre ai ripari in autunno bisogna dedicarsi al proprio benessere fisico sin da subito, e al contempo non commettere alcuni errori molto comuni in questi mesi estivi. Ecco quelli piÃ¹ diffusi:

- **Non idratarsi a sufficienza.** La disidratazione Ã¨ una delle problematiche piÃ¹ diffuse e sottovalutate in assoluto. Soprattutto in un periodo come quello estivo, durante il quale la sudorazione per forza di cose Ã¨ maggiore rispetto al resto dell'anno, Ã¨ fondamentale bere una quantitÃ sufficiente di acqua al giorno (circa 2,5 litri), meglio se a temperatura ambiente (o comunque mai eccessivamente fredda).
- **Trascurare lâ'alimentazione equilibrata.** Altro errore comune Ã¨ quello di non mangiare bene, cedendo ai cibi pesanti molto grassi oppure non equilibrando bene i vari nutrienti nel corso della giornata. Si tratta di un aspetto che non bisogna mai trascurare, soprattutto nel caso in cui si fa attivitÃ fisica piÃ¹ volte a settimana., poichÃ© si andrebbe a incidere negativamente sulle prestazioni.
- **Cedere a troppi snack e aperitivi.** Un tasto dolente tipico dell'estate, quello di concedersi molti stuzzichini fuori pasto e, soprattutto, qualche aperitivo di troppo con gli amici. Inutile sottolineare che lâ'alcol non sia proprio lâ'ideale per restare in forma: meglio non esagerare e

darsi dei limiti per settimana, un paio di drink in compagnia possono bastare.

L'agone 2024