

UN'OCCASIONE DI RINASCITA

Sara Clemente di Libieranima ci parla dell'importanza dell'attività fisica

di Irene Conte



Dott.ssa Sara Clemente

Dopo i lunghi mesi invernali, finalmente è arrivata la bella stagione. Più che mai, abbiamo bisogno di sentirci nuovamente vivi e attivi: per questo abbiamo parlato dell'importanza dell'attività fisica con Sara Clemente di **Libieranima**.

«La cosa più importante è sempre ascoltarsi – spiega la counselor – dando valore sia ai propri limiti sia alle proprie potenzialità. L'attività fisica è sempre utile, ma occorre imparare a prendersi il proprio tempo, un tempo in cui dedicarsi solo a se stessi, senza cellulare, mail, appuntamenti in agenda che premono». Per ricominciare ad allenare il corpo è bene, dunque, ritagliarsi mezz'oretta/un'oretta al giorno o almeno tre volte a settimana in cui ascoltare il proprio respiro, i propri muscoli, ma anche, nel caso di camminate o attività outdoor, i suoni della natura, il vento che stormisce tra le foglie. Il miglioramento a cui si deve ambire è quello psicocorporeo ovvero non solo quello rivolto alle prestazioni del fisico, che naturalmente d'estate è più esposto, ma anche il benessere della propria mente, che viene alleggerita dagli obblighi della vita di tutti i giorni.

COME FARE ATTIVITÀ FISICA

L'aspetto più importante è la sicurezza, per cui, sia per l'attività nelle palestre sia per l'allenamento "casalingo" o per l'esercizio outdoor, è bene richiedere le certificazioni mediche per attività non agonistiche. Inoltre, si devono utilizzare abbigliamento e scarpe comode, deputati a quell'unica attività.

L'ALIMENTAZIONE

Grande alleato dell'attività fisica è il mangiare responsabilmente: di certo è necessario idratarsi molto, anche in relazione alle temperature elevate di queste giornate. Tuttavia, se l'attività fisica non è particolarmente intensa, non si richiedono diete particolari. «Il movimento – puntualizza però Sara, che è anche nutrizionista e massaggiatrice Coni – spesso ci insegna a capire realmente le necessità del nostro corpo. Questo fa sì che anche l'alimentazione vari: si alleggeriscono i pasti, si introducono più vitamine e sali minerali».

"LA COSA PIÙ IMPORTANTE È SEMPRE ASCOLTARSI DANDO VALORE SIA AI PROPRI LIMITI SIA ALLE PROPRIE POTENZIALITÀ"

UN MODO

PER PENSARE POSITIVO

«Negli ultimi mesi – racconta ancora Sara – abbiamo dovuto reprimere in qualche modo i nostri sentimenti e i nostri bisogni. Per questo è importante che ora ce ne riappropriamo. Il corpo e la mente vanno d'accordo solo se ne esaudiamo le necessità; il primo ha bisogno di muoversi e la seconda di rimanere leggera. E l'attività fisica è perfetta per entrambi gli obiettivi».



Inoltre, il movimento è un toccasana anche per il benessere e la salute perché migliora l'ossigenazione dei tessuti, aiuta a eliminare le tossine attraverso il sudore, riduce la glicemia e aumenta il colesterolo buono. E tutte queste cose ci rendono più sani e più felici e ci regalano un sorriso in più per poter essere noi stessi a 360 gradi. L'attività fisica è un'occasione di rinascita, perché nascere non basta mai a nessuno.

STUDIO LIBERANIMA

Via Donizetti 5, Torino
libieranima.it

📍 Libieranima di Sara Clemente