

Eccoci qui!

Come ci siamo detti, dopo ormai quasi due mesi di spazio dato a festeggiamenti, festività e virus rinofaringei, è il momento di indossare un bel paraocchi, chinare il capo e tornare su un percorso dritto.

Tra le 18:00 e le 21:00 l'unica associazione lecita con il cibo dev'essere "dietetico". Non relax, non sfizio, non coccola, non risparmio di tempo ed energia!

Preciso sulla dieta come lo sei stato ottimamente nell'attività fisica!

A tal proposito, riprendi in palestra solo quando è il momento giusto, ma prova ad anticipare quanto più possibile la riattivazione muscolare.

Dentro casa, anche quotidianamente come un tempo, prova a mettere qualche squat e affondo per quanto riguarda le gambe. E per quanto riguarda l'upper, accontentiamoci di un po' di push up.

Finchè sei più otturato, puoi anche fare i push up su un rialzo tipo un tavolo per restare più verticale e non soffocare nel moccio. Magari dovrai farne 200 per sentire un accumulo di lavoro in braccia e petto, ma in caso, ci facciamo andare bene farne 200 a fila!

L'attività fisica sta avendo un ruolo molto centrale in tutto il percorso! Cerca di mantenere intatti i tuoi ottimi progressi!

In ultimo, ok mantenere la colazione un po' più larga di quantità.

Usa la fame come reminder per bere di più nel corso della mattinata, e l'acqua per strozzare un pochino il senso di fame.

La cena più leggera può aiutare ad aumentare la qualità del sonno.

Ma se riutilizzi la melatonina, per prendere sonno o in caso di risveglio, magari risolvi più efficacemente il problema!

Sempre serale, non ricordo se ne avevamo parlato l'altra volta, puoi aggiungere il magnesio, sempre per il suo aspetto di miorilassante.

Se volessi anche provare, perché sempre di tentativi si parla quando siamo sugli integratori, puoi provare a inserire anche l'acido alpha lipoico. È un antiossidante come lo sono tanti altri. La sua peculiarità è un'efficacia "mirata" al sistema nervoso. Quindi potresti avere qualche beneficio nella percezione di fatica mentale o nel sonno e nel recupero in generale.

Testa bassa e metticela tutta!

A presto!