



E
R
B
A
-
E
d
e
c
c
o
c
i
a
d
u
n
n
u
o

vo appuntamento con la rubrica “Personal Trainer On line”.

Questa settimana, il nostro esperto di fitness, Antonio Romano, ci dà qualche consiglio su come iniziare la giornata con il piede giusto.



Quando al mattino il freddo ci tiene legati al letto e la sveglia sembra un incubo è proprio allora che la motivazione deve essere alta per poter iniziare la giornata con il piede giusto e poter risvegliare il metabolismo andato in letargo.

Quindi, vinciamo la pigrizia e prima di fare colazione cerchiamo di dedicare **20-30 minuti** del nostro tempo per un blando **esercizio aerobico** come camminare, fare jogging, andare in bicicletta o nuotare.

Questa attività integrata al digiuno prolungato della notte, ci regalerà dei risultati pazzeschi sull'effetto brucia grassi che così sarà al massimo.

Al termine del tuo workout...colazione, finalmente!

Prova questa in stile british, sicuramente non convenzionale ma a **basso indice glicemico**:

il **porridge** o pappa d'avena che è sana e si presta a tante varianti golose.

Devi cuocere 3 cucchiaini di fiocchi d'avena integrale in circa 150 ml di latte vaccino o di

soia, poi aggiungi frutta secca - fonte di omega 3, minerali e vitamine - frutta fresca come avocado - contiene vitamina E - frutti rossi e bacche di Goji - forniscono antiossidanti e migliorano la microcircolazione - e qualche scaglia di cioccolato fondente. Una vera golosità!

Non sono riuscito a convincerti e non vuoi abbandonare il tuo latte e cereali?! Prova qualcosa di più tradizionale come il pane di segale o di avena. Il loro indice glicemico è più basso rispetto a fette biscottate e corn flakes, in questo modo riuscirai a scongiurare il classico calo di zuccheri di metà mattina.

Farai fatica a credere a quanto cambierà la tua giornata, ti sentirai un leone!

Rubrica curata da Antonio Romano, Laurea in Scienze Motorie; Specialistica in attività motoria adattata e preventiva e titolare del club Factory - fitness and wellness club

333.25.87.792

info@factoryclub.eu

FB: FACTORY ERBA