

## **Gli alleati di una vita sana: tempo e costanza**

*I consigli del Dr. Filippo Ongaro.*

*Gli ingredienti necessari di una vita sana? Sono il tempo e la costanza.*

Arrivano i primi caldi della primavera e sui giornali si inizia a parlare di **prova costume**. Anno dopo anno si ritrova la solita sfilza di articoli su come arrivare in forma all'estate, su come perdere i chili di troppo e magari perfino diventare forti e tonici. **Diffidate di questo tipo di informazione**. Sono solo trucchi, nemmeno troppo efficaci, per vendere qualche copia in più. Non fatevi condizionare dalle mode, dalle diete dei VIP, dalle soluzioni dell'ultimo momento, dagli integratori miracolosi o dai supercibi di turno.

**Gli unici alleati veri di un programma di salute, benessere e forma fisica sono tempo e costanza.** Tutto il resto è fumo negli occhi.

**Mangiare in modo sano e bilanciato, fare attività fisica regolarmente e dedicare del tempo a ridurre il proprio stress** sono tutto ciò che serve davvero per raggiungere l'obiettivo, a patto che siate in grado di applicarvi con regolarità e continuità sufficiente.

Esistono però alcuni nemici invisibili capaci di intralciare o interrompere del tutto il nostro cammino.

Il **piano alimentare** per esempio viene spesso messo a repentaglio dagli inviti, dagli amici o dallo stress che ci porta a cedere alla prima tentazione. È importante essere preparati a questo, avvisare gli amici dell'impegno preso e magari prendere l'iniziativa per proporre loro un pranzo o una cena salutare o di svolgere insieme un'attività sana. È anche fondamentale **mangiare ogni 2-3 ore in modo pianificato per evitare crisi di fame**.

"Non ho tempo" è invece la scusa che più spesso ci porta a saltare allenamento dopo allenamento. Tutti hanno tempo per fare attività fisica ed è comunque meglio fare **20 o 30 minuti tutti i giorni** piuttosto che pianificare allenamenti di ore per poi cancellarli alla prima difficoltà.

Infine è necessario introdurre con regolarità degli **attimi di pausa mentale e di silenzio emotivo**. È un po' come azzerare la memoria di un computer e ripulire l'hard disk. Anche il nostro cervello ha bisogno di liberarsi dalle tensioni della vita quotidiana. Per questo è utile diventare più familiari con la teoria leggendo qualche libro sulla meditazione, sulla mindfulness o sul training autogeno. Questo ci darà la comprensione necessaria per passare poi alla pratica.