



Nutrizione movimento benessere

IL PROGETTO:

Obiettivi generali

- Acquisire alcune abitudini personali che rispecchino le regole della nutrizione e alimentazione corretta ;
- Inserire tra le attività di routine un momento di attività fisica tre volte la settimana basato sulla camminata nordica finlandese; portando alla consapevolezza della risposta benefica del proprio corpo.
- ridurre il peso corporeo
- incrementare il senso di benessere personale

Obiettivi specifici:

- sulla base della conoscenza degli effetti del cibo in relazione alle varianti che ne danno un valore energetico diverso , acquisire la capacità di impostare una corretta giornata alimentare anche gestendo situazioni speciali occasionali
- conoscere la tecnica base di cammino, correggere ed ottimizzare i propri difetti posturali e di andatura ,con correzioni ed accorgimenti da far dimenticare gesti abituali e consolidati .
- prestare attenzione ai singoli valori corporei e loro rilevanza.
- Riconoscere i segnali di benessere corporeo e fisico e ogni risposta del proprio fisico per sfruttarne i benefici.

Il programma prevede un triplo approccio:

1. workout di nordic walking
2. educazione ad una corretta alimentazione, nutrizione e stile di vita
3. momenti di counseling e supporto psicologico (eventuale)

Le azioni sono volte a recuperare il peso forma, liberarsi da problematiche socio-psicologiche ed emotive ma anche ad acquisire uno stile di vita e abitudini più sane da consolidare nel tempo e fare proprie, rendendole parte della giornata tipo oltre ad abituarsi a un allenamento costante inteso come imprescindibile e momento fondamentale per la propria salute fisica e mentale.

Tempi e luoghi:

- la durata del progetto è di un mese .
- le attività di movimento si svolgono outdoor su percorsi adatti al nordic walking, mentre i controlli settimanali e gli incontri sulla nutrizione in studio.

SANA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Una biologa nutrizionista curerà il piano alimentare personalizzato e specifico per ciascun partecipante.

All'inizio del periodo verrà fatta una valutazione corporea attraverso una visita specialistica del nutrizionista che successivamente potrà monitorare le evoluzioni del piano e rivederne i parametri, nonché rilevare i progressi settimanalmente.

NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività motoria efficace per il nostro fisico, ma di impatto leggero e adatta a tutte le età, in ogni stagione. Praticare Nordic Walking significa coinvolgere tutti i distretti muscolari fino ad arrivare fino a circa il 90 % del corpo e di conseguenza agire in modo completo per ottimizzare la tonicità, aumentando il consumo calorico, abbassando la glicemia nel sangue, migliorando l'ossigenazione e la capacità polmonare ed eliminando sintomatologie da imputare a cattive posture o sedentarietà .



Inoltre apporta buonumore, traendo benefici della natura che circonda i walker e dalle positive relazioni del gruppo di cammino; contribuisce in questo modo al raggiungimento della forma fisica permettendo che il corpo e la mente ne traggano tutti i benefici. Il corpo tornerà tonico, snello e flessibile mentre la mente libera da stress e anche la concentrazione sarà migliore.

Responsabili del progetto :

Adelio Debenedetti

Istruttore di II Livello INwa.Anwi , Responsabile nazionale, ANWI progetto Scuola e turismo, Referente regionale ANWI per il Piemonte

Simona Gotta

Istruttore di II livello Inwa.Anwi

Professionisti coinvolti :

Biologo nutrizionista / Dietologo

Psicologo

