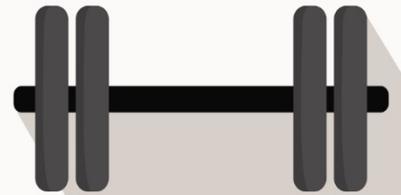


# FITNESS *Elements* 101



A COMPREHENSIVE GUIDE ALL ABOUT FITNESS

## **Disclaimer**

Questo e-book è stato scritto solo a scopo informativo. Ogni sforzo è stato fatto per rendere questo ebook il più completo e accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori tipografici o di contenuto. Inoltre, questo ebook fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo ebook dovrebbe essere usato come una guida - non come fonte definitiva.

Lo scopo di questo ebook è di educare. L'autore e l'editore non garantiscono che le informazioni contenute in questo e-book siano completamente complete e non sono responsabili di eventuali errori o omissioni.

L'autore e l'editore non hanno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato o presunto tale, direttamente o indirettamente, da questo ebook.

# Tabella dei contenuti

.....	<b>Introduttivo</b>	<b>4</b>
<b>Capitolo 1: Come raggiungere il "Fitness in qualsiasi momento"</b>		<b>6</b>
<b>Capitolo 2: Esercizio fisico e fitness all'aperto</b>		<b>8</b>
<b>Capitolo 3: Raggiungere il pieno potenziale del tuo corpo</b>		<b>10</b>
<b>Capitolo 4: Come raggiungere una buona vita e una buona forma fisica</b>		<b>12</b>
<b>Capitolo 5: Rendere il fitness divertente con ...idee di allenamento</b>		<b>14</b>
<b>Capitolo 6: Scegliere l'allenatore di fitness giusto per te</b>		<b>16</b>
<b>Capitolo 7: Le diverse attrezzature di fitness per il .. corpo perfetto</b>		<b>18</b>
<b>Capitolo 8: Consigli per la dieta e il fitness per mantenere il tuo corpo sano</b>		<b>20</b>
<b>Capitolo 9: Fitness: Sicuramente non una perdita di tempo</b>		<b>22</b>

# Introduttivo

---

**Non importa a quale fascia d'età appartieni, che sia l'età adolescenziale o quella dei 20 o dei 30 anni, è un dovere amare e prendersi cura del proprio corpo.**

Per ottenere e mantenere un corpo sano, devi collegarti a una routine con un programma di esercizio regolare. Se il tuo corpo ha la capacità di fare tutto e di godersi anche le attività del tempo libero, allora sei fisicamente in forma. Inoltre, per un corpo in forma è facile affrontare lo stress e fare del lavoro anche in tempi avversi.

La forma fisica è tutta una questione di salute del cuore, dei muscoli, dei polmoni e di tutte le parti del corpo. La forma fisica del corpo si basa sulle restrizioni che vengono imposte al corpo fisicamente e su ciò che si è in grado di fare in un certo stile di vita, come ciò che si mangia e quali sono le proprie abitudini.

Ecco un po' di storia sui componenti utilizzati nel fitness fisico. Con un corpo in forma si può sopravvivere più a lungo perché il corpo ha più capacità di mantenere i livelli richiesti di ossigeno e tutti i nutrienti che sono essenziali per il perfetto funzionamento del corpo.

Se il corpo è flessibile si possono fare molte attività diverse e muovere il corpo in vari stili e anche muovere le articolazioni. La resistenza può essere aumentata con esercizi come il jogging, il nuoto e la corsa, mentre se si fanno le flessioni e si sollevano pesi i muscoli possono essere resi più forti.

L'allenamento deve essere pianificato in modo tale che tutti questi componenti siano inclusi. Una delle cose più essenziali per ogni allenamento è iniziare con esercizi di riscaldamento. Quando il corpo è riscaldato, in realtà mette i muscoli in una condizione tale che possono sopportare lo stress di esercizi rigorosi. E dopo gli esercizi alcuni esercizi devono essere tali da rendere il corpo di nuovo fresco. Non fare mai troppi esercizi.

È bene andare a camminare ogni giorno. Ma se fai le flessioni su base regolare può avere effetti negativi sul corpo. Il programma delle attività fisiche deve essere pianificato in modo che il corpo sia preparato per tutti i tipi di attività. Il corpo deve essere competente per fare esercizi semplici e rigorosi. Gli esercizi devono essere cardiovascolari e di forza.

Per iniziare si può pianificare un programma in cui si esercita due o tre volte alla settimana.

Col passare del tempo si può aumentare la durata e la frequenza. Insieme agli esercizi si deve anche fare attenzione alla dieta che si prende. Per coloro che si stanno esercitando per liberarsi del peso in eccesso, si consiglia una dieta con meno calorie e che dia più forza al corpo. In media si bruciano da 240 a 400 calorie quando si va in bicicletta e da 740 a 800 calorie quando si fa jogging.

Si deve evitare di assumere sali e dolci in eccesso nel cibo. Alcol, caffeina e nicotina devono essere rigorosamente tenuti lontani. Bere molta acqua e cercare di non assumere troppi grassi saturi nella dieta.

# Capitolo 1: Come raggiungere il "Fitness in qualsiasi momento"

---

**Tutti corrono ad alta velocità nel tempo presente e questo richiede di rimanere in forma. Cosa si intende esattamente per fitness?**

È il calibro di un individuo ad adattarsi ai cambiamenti e a gestire le pressioni insieme alle condizioni che continuano a cambiare. Tutti coloro che sono in forma, avranno una mente tranquilla e un corpo sano in tutte le situazioni. La forma fisica include la forma mentale e quella corporea.

D'altra parte, possiamo dire che fitness è un altro nome dato alla salute. Le pressioni della vita attuale possono essere gestite con successo solo da coloro che hanno una buona salute e in altre parole per avere successo oggi bisogna rimanere in forma. Entrambe le cose sono legate l'una all'altra. Coloro che sono in forma sono presi come vigorosi e il loro livello di vigore aumenta in ogni punto.

Anche la teoria dell'evoluzione afferma che coloro che sono fisicamente e mentalmente in forma sono gli unici che possono sopravvivere e anche far passare i loro geni. Quindi, possiamo dire che il fitness è sinonimo di salute; si tratta anche di adattarsi ai dintorni e all'ambiente che cambia. Per questo è necessario fare un regolare programma di esercizio fisico, per adattarsi e resistere in un ambiente in continuo cambiamento.

Ci sono molte persone che non si prendono cura del fitness e non lo considerano di grande importanza. Questo è semplicemente perché non conoscono i benefici del fitness. Ci sono un sacco di piaceri che sono dati dalla vita ad ogni individuo, ma possono essere goduti solo se si è in forma.

È possibile rimanere sempre in forma? Sì, se si guarda positivamente a tutte le cose della vita, allora la vita può essere sviluppata per darle un aspetto più luminoso. Non ci si deve preoccupare della malattia o se si è costretti a camminare un po' di un miglio o a prendere le scale al posto dell'ascensore.

Deve essere presa come un'idea per rimanere in forma se si è costretti a fare del lavoro fisico. Questa è una forte base per la forma fisica. Questo vi renderebbe liberi e anche la vostra mente sarebbe tranquilla. Insieme a

questo anche il vostro livello di fiducia aumenterebbe perché allora sareste pronti a prendere qualsiasi cosa come viene il vostro modo.

L'allenamento per il fitness non è altro che far lavorare i muscoli in modo da rendere il corpo in forma. A sua volta, si ottiene il fitness per quanto riguarda l'aerobica e i muscoli, il che aumenta la stabilità e l'elasticità del corpo umano. Ma prima di intraprendere qualsiasi programma per l'allenamento di fitness fisico è necessario controllare la propria capacità fisica. Questo può essere controllato con il vostro medico.

Si deve esercitare regolarmente per 30-40 minuti e gli esercizi possono includere la corsa, il nuoto, il ciclismo o la danza ecc. questi sono tutti diversi tipi di aerobica.

Per i migliori risultati l'attenzione deve essere focalizzata sulla forma fisica muscolare. Se si adotta un programma di allenamento adeguato, questo può portare a migliorare anche la forza dei muscoli deboli. Insieme a tutto questo si deve anche prendere una dieta corretta ed equilibrata.

## Capitolo 2: Esercizio all'aperto e fitness

---

**Con i tempi che cambiano, uno e tutti hanno familiarità con ciò di cui hanno bisogno per essere in forma.**

Non importa se l'attività fisica deve essere eseguita all'interno o all'esterno, tutti colgono l'opportunità che può mantenerli fisicamente in forma.

Insieme agli esercizi al chiuso anche gli esercizi all'aperto sono diventati di moda ora. Con gli esercizi si possono ottenere i seguenti vantaggi.

1. Per allenarsi al meglio e ottenere il massimo beneficio è necessario solo un piccolo macchinario. Oltre a questo ci sono alcuni allenamenti che possono essere fatti senza alcun macchinario.
2. Non c'è bisogno di essere tra quelle persone che irritano e non c'è bisogno di stare tra la folla.
3. Non c'è bisogno di uscire a piedi o in macchina per il bene del fitness.
4. L'aria fresca può essere goduta al massimo.
5. Non c'è bisogno di alcun vestito speciale e nemmeno di alcun tipo di trucco.
6. Si può prendere la vitamina D dal sole.
7. Non c'è bisogno di allenarsi a orari fissi, esercitarsi come e quando si ha voglia e nel posto che si preferisce.

Ci sono alcune ragioni che non possiamo aggiungere nella lista che sono anche le ragioni per prendere la routine per gli esercizi all'aperto. Ci sono molte altre cose su cui si può riflettere. Dopo aver conosciuto i benefici degli esercizi all'aperto, ora bisogna sapere quali sono tutte le attività in cui si può essere coinvolti per l'esercizio all'aperto.

Ecco una lista di alcuni dei migliori esercizi all'aperto. Per tutti coloro che vogliono allenarsi con grande vigore e sudare questi possono essere i migliori.

**1. Affondi** - questo è un esercizio con il quale tutti i muscoli delle gambe e il gluteo sarebbero messi in movimento. Per questo ha fatto perfettamente. Se riuscite a farlo perfettamente allora provate ad andare avanti con gli affondi in piedi, in elevazione, a piedi e in piedi.

**2. Flessioni** - uno dei migliori esercizi per la parte superiore del corpo sono le flessioni. Al giorno d'oggi, solo un piccolo numero di persone lo fa perché si preferiscono le macchine per le flessioni. È il miglior esercizio per il quale non si ha nemmeno bisogno di un attrezzo. Il livello base delle flessioni comprende prese standard, ravvicinate e larghe. I muscoli delle spalle, del petto e dei tricipiti possono essere sollecitati con questi tre movimenti di base. Se alzi le mani puoi fare i movimenti facilmente. Se volete provare movimenti più difficili, sollevate i piedi. Se ormai siete esperti, provate a far rimbalzare le flessioni o a battere le mani.

**3. Squat** - per ottenere potenza prova gli squat. Poiché la gente è diventata pigra e non vengono date istruzioni adeguate, ha perso la sua efficacia. Si può anche provare lo squat con una gamba sola o con la posizione larga o con l'overhead o il pile squat. Quando lo fai continuamente e le gambe si stancano, allora il risultato è raggiunto.

**4. Step up** - questo è un esercizio crudele. L'attrezzatura necessaria è una panca. Devi fare passi su e giù. La testa deve rimanere in alto con la schiena fortemente dritta. Questo è buono anche per il calore.

## Capitolo 3: Raggiungere il pieno potenziale del tuo corpo

---

**Tutti quelli che pensano al fitness pensano ai muscoli che sporgono e che uno è forte come un superuomo. Si sforzano moltissimo per avere un corpo come quello di un atleta.**

Ma il fatto è che la forma fisica significa che si deve avere la resistenza a tutte le attività fisiche e il livello di resistenza del corpo deve essere ottimale. E si raggiunge lo zenit della forma fisica quando il corpo ha tutto ciò che è richiesto a un livello che può essere definito come il migliore.

C'è un malinteso nella mente di molti che il fitness zenit è per coloro che sono sotto l'età di 30 anni, ma non è vero che anche gli uomini sopra questa età possono essere altamente in forma. Il fitness che è il più bello è quello che si ottiene quando si ha un corpo atletico costruito o quando ha il potere di tutti i compiti, in tutto quando i muscoli possono lavorare duro per voi.

Si deve prendere una dieta equilibrata e completa per aumentare la potenza dei muscoli. La migliore forma fisica è quella che è in grado di mantenere l'energia nel corpo e ha il potere di eseguire i compiti essenziali.

Nella sua dieta si deve assumere il numero ottimale di calorie. Per coloro che fanno esercizio fisico per ridurre il peso, è strettamente raccomandato che non devono smettere completamente di mangiare cibi pieni di calorie. Le calorie sono essenziali perché aiutano a svolgere i compiti ordinari. Assumere molte fibre.

Questo aiuterebbe a migliorare la digestione e il movimento dell'intestino. Ci si può sentire pieni con la dieta che include pane di grano, frutta e verdura, che sono carichi di fibre. Questo aiuterebbe a controllare la fame. Le verdure verdi e la frutta sono un must in quanto hanno tutte le vitamine e i minerali essenziali per il corpo. Questo aumenterebbe anche la vostra forza e il potere di combattere le malattie. Tutto questo vi porterebbe a ottenere la migliore forma fisica.

Fate anche del vostro meglio per essere attivi. Uno stile di vita che ti fa stare seduto tutto il tempo deve essere evitato. Devi fare esercizio fisico

regolarmente. Se il vostro corpo fa parte di

Una routine in cui si fanno un sacco di esercizi fisici allora la vostra resistenza sarebbe mantenuta e i muscoli sarebbero forti pure. coloro che sono sereni e non molto attivi tendono a ottenere ciccia nella parte centrale del loro corpo. Il loro corpo perde la resistenza alle lesioni e alle varie malattie. Per mantenere la migliore forma fisica non è necessario molto.

Si ha solo bisogno di un periodo attivo di 10 minuti. Si possono fare le scale invece degli ascensori o allungare il corpo o anche camminare sul tapis roulant per 10 minuti. Non essere mai crudele con il tuo corpo. Prenditi del tempo per rilassare i muscoli. Ricordate che il troppo di tutto fa male come il troppo poco di tutto.

Dormire bene per guarire e rivitalizzare gli organi del corpo e la mente.

## Capitolo 4: Come raggiungere una buona vita e Fitness

---

**Puoi scoprire se stai vivendo una vita buona e sana? Fai al tuo medico qualche domanda sulla salute, quando vedi il tuo medico di fiducia?**

Grande vita e forma fisica sono in qualche modo simili, ma non tutti gli individui sono d'accordo. Se siete fisicamente in forma, allora vivrete sicuramente una vita buona e sana senza ammalarvi. Nel caso in cui tu stia già avendo una grande vita, allora non significa inevitabilmente che tu sia in forma.

Quindi, quali sono i modi per sapere se sei fisicamente in forma o no e quanto sano stai vivendo?

Prima di tutto, rendetevi conto di cosa significa vita sana? Per pochi individui significa avere tutta la ricchezza della vita. Pochi altri pensano che una grande vita sia una vita sana. Se pensate che quest'ultima definizione sia la vostra definizione di grande vita, non importa se siete ricchi o no, allora è il momento di scegliere una vita migliore per voi. Se credi in questo, allora devi essere anche fisicamente in forma.

Sarete in grado di guadagnare più dollari se rimanete in salute. Questo perché vi ammalerete raramente perché farete una vita sana e buona. Se scegliete, potete lavorare più ore e acquistare tutto quello che volete. E se non sei sano, allora resterai sempre malato e la maggior parte dei tuoi soldi duramente guadagnati saranno spesi per le tue medicine.

Se vi piacciono le attività fisiche e fate un esercizio regolare, allora vi assicuro che rimarrete sani e felici. Per rimanere fisicamente in forma e in salute, l'allenamento fitness è un ottimo modo. Se poi si può iscriverne in una palestra o un club che si pensa sta andando ad aiutarvi a rimanere in forma.

Pochi individui credono di esercitarsi a casa loro. Questo è molto comodo perché potete farlo in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo della vostra casa.

## Elementi di fitness

Poi devi valutare il tuo modo di vivere la vita. Attualmente stai facendo qualche allenamento di fitness? Chiedetevi se di solito vi ammalate? Questi sono pochi

domande necessarie che uno deve fare per trovare lo stato di salute. Nel caso in cui non stiate trascorrendo una vita felice e sana, allora dovete iniziare ad allenarvi perché non è ancora tardi e dovete cercare di rimanere lontani da uno stile di vita malsano.

State pensando che come inizierete il processo per iniziare a vivere in modo sano? Sembra davvero facile che possiate iniziare ad allenarvi in qualsiasi momento. Per questo vi sarà richiesto di cambiare prima il vostro stile di vita malsano. Questo perché è quasi impossibile fare le cose per bene da un giorno all'altro.

Passo dopo passo sentirete i cambiamenti in voi. Comincerete a pensare positivo e gradualmente comincerete a dare il vostro stile di vita malsano. Quindi, è meglio tardi che mai. Pensateci e iniziate prima il vostro allenamento di fitness.

## Capitolo 5: Rendere il fitness divertente con idee di allenamento

---

**Molte volte, avete sentito un grande "NO" da qualcuno con cui desiderate allenarvi. Questo perché allenarsi da soli è abbastanza noioso.**

È anche possibile che si faccia un po' di divertimento in giro mentre si deve fare esercizio in palestra. Il fatto che si tende a divertirsi è perché diventa noioso continuare a fare lo stesso programma di allenamento per un lungo periodo di tempo.

Tuttavia, si deve notare che la disattenzione nel periodo di allenamento può danneggiare la vostra salute come ci molti di obesità e malattie cardiache sono in aumento. Sarà bene che tu mantenga il tuo corpo sano e viva una vita più felice.

Per mantenere una buona salute, solo tu sarai responsabile ora e per sempre. Questo è il motivo per cui hai bisogno di allenamento fitness per mantenere il tuo corpo in condizioni di salute. Se non riuscite a mantenere la vostra salute in situazione di lavoro, allora può risultare una malattia che può rendere la vostra vita miserabile e infelice da vivere.

Se siete in sovrappeso e non avete malattie come le malattie cardiache o il diabete, dovete iniziare a fare esercizio prima che sia troppo tardi. In questo modo ti manterrai in forma e in più otterrai un corpo dall'aspetto attraente che potrà essere sfoggiato sulle spiagge.

Nonostante questo, se le solite routine di allenamento fitness sono molto noiose, allora potete provare vari allenamenti che renderanno il vostro programma di allenamento regolare più divertente. Ci sono attività di intrattenimento con cui potete divertirvi. Allo stesso tempo il divertimento vi darà un'esperienza di allenamento fitness di buona qualità.

Prima di tutto, molti individui o forse voi credete che lo sforzo fisico del fitness possa essere fatto solo in palestra.

Vi suggerisco di essere creativi e pensare fuori dagli schemi. Gli sport attivi come il golf, il nuoto, il calcio, il tennis e il basket sono tutti sport divertenti. Questi sport possono fornirti un'esperienza di allenamento fitness di buona qualità. Per esempio, puoi trovare molti campi da tennis e club dove puoi imparare a giocare. Se

si vuole si possono anche includere i membri della famiglia per renderlo più divertente. In questo modo potete promuovere il fitness e divertirvi insieme.

Se non sei un tipo sportivo e pensi che lo sport non può essere divertente, allora puoi pensare alla danza. La danza è un altro modo per tenervi in forma e divertirvi. Potete iscrivervi a un istituto di danza.

Pochi individui pensano che ballare sia semplice ma lasciate che vi dica seriamente che non lo è. Lo troverete difficile quando tenterete di farlo. Richiede di saltare, camminare e correre sulla pista da ballo. Diversi passi di danza vi aiutano a rimanere in forma mantenendo il divertimento attaccato al programma.

Ballare è una grande alternativa per i noiosi orari di allenamento. Sarà significativo se vi iscrivete alle lezioni di sport o di danza se volete un po' di divertimento mentre vi mantenete in forma.

## Capitolo 6: Selezionare l'allenatore di fitness giusto per te

---

### **Oggi la maggior parte delle persone si preoccupa sempre di più della propria salute fisica e perché nessuno dovrebbe esserlo?**

Dato che ci sono sempre più casi di obesità, diabete e malattie legate al cuore, è necessario che iniziate a concentrarvi sul vostro corpo. Bisogna tenere a mente che per il vostro corpo siete responsabili solo voi, non qualcun altro. Se volete vivere una vita più felice e soddisfacente, allora dovrete prendervi cura del vostro corpo.

La tecnologia è in continuo aumento ed è anche benefica, ma ha molti svantaggi che non possono essere trascurati. La vita è diventata più semplice con l'avvento e l'impiego di macchine e computer sul lavoro. Questo ha reso così facile che le persone si sono spostate verso uno stile di vita pigro tale che non possono nemmeno prendersi cura del loro corpo. Lavorare duramente un solo posto davanti a un condizionatore non è una buona idea né è salutare.

Ma sì, le tue dita fanno esercizio mentre lavori al computer! Ma è sufficiente? Scrivere e digitare documenti per tutto il giorno non è un buon esercizio. Un buon esercizio significa che devi lavorare con tutto il tuo corpo, compresa ogni parte.

Attualmente, ci sono centinaia e migliaia di centri fitness e palestre che sono facilmente disponibili. Eppure, passare attraverso gli stessi noiosi programmi di esercizi può rivelarsi frustrante e faticoso la maggior parte del tempo. Oltre a fare tutti gli esercizi ripetutamente ogni giorno e annoiarsi, a volte ci si rende conto anche del fatto che allenarsi non mostra risultati rapidi.

So che questo può essere davvero frustrante e la maggior parte delle persone rinuncia al programma di allenamento che ha inserito.

Ciononostante, è necessario che pensiate a considerare la selezione del corretto allenatore di fitness per il vostro lavoro sul corpo in modo da raggiungere i vostri obiettivi e anche mantenere la motivazione durante il vostro programma di esercizi.

**Di seguito sono riportati alcuni punti che si devono trovare in un buon allenatore di fitness.**

- In primo luogo, la cosa che si dovrebbe cercare in un allenatore di fitness fisico è una certificazione di licenza che mostra che sono allenatore di fitness professionale.

Molti centri di fitness in questi giorni certificano i loro istruttori di fitness in modo che i loro clienti siano sicuri che il loro lavoro sarà fatto e che sapranno come prendersi cura del loro corpo.

- La prossima cosa che dovete cercare in un allenatore di fitness è che se sono effettivamente qualificati per eseguire un primo soccorso in caso di lesioni. Dovete rendervi conto del fatto che le lesioni derivanti dall'esercizio fisico sono molto probabili. È necessario che cerchiate un istruttore di fitness che possa trattare molto bene le lesioni corporali.
- Scegliete un istruttore di fitness che abbia abbastanza esperienza perché anche l'esperienza è un fattore importante. L'allenatore giusto per te è quello che ha lavorato con diverse persone che hanno dato un feedback positivo.

## Capitolo 7: Le diverse attrezzature di fitness per il corpo perfetto

---

**Ci sono molte ragioni per cui si vuole avere un corpo che sembri stupefacente.**

Uno dei motivi è attrarre i maschi o le femmine, a seconda del caso, e altri lo vogliono per i motivi legati alla salute e ci sono alcuni che semplicemente si allenano perché amano questa attività.

Vari metodi sono adottati da diverse persone per ottenere una bella figura. Bisogna scegliere l'opzione giusta perché non tutti sono sicuri per la salute. Al giorno d'oggi ci sono molti metodi che vengono adottati per la riduzione del peso da coloro che sono troppo pigri per sforzarsi anche un po'.

Questi metodi hanno un effetto negativo sul corpo. Alcuni vanno anche per la chirurgia in liposuzione. Ma il fatto è che questo è un metodo che ha risultati solo per un breve periodo. Si deve fare esercizio per mantenere il peso perso e mantenere il grasso lontano dall'accumularsi di nuovo nel corpo.

È un fatto provato che i muscoli sono quelli che portano a bruciare il grasso. Per bruciare il grasso accumulato, bisogna esercitare e tonificare i muscoli.

Il nostro corpo ha bisogno di nutrienti in una quantità fissa su base regolare. Coloro che seguono i rigidi piani di dieta o non mangiano per mantenere il grasso lontano in realtà privano il corpo di questi elementi essenziali e alla fine rendono il corpo dannato. La migliore dieta è quella che fornisce tutti i nutrienti nella quantità ottimale richiesta e si deve esercitare regolarmente per mantenere il corpo in forma.

Il problema comune del tempo presente è che come lo stile di vita è altamente frenetico, la maggior parte delle persone non hanno il tempo di prendersi cura del corpo. Non hanno il tempo di andare in palestra. In questo la soluzione migliore è quella di ottenere alcune attrezzature di fitness a casa stessa.

Si può scegliere tra le varie attrezzature di home fitness che sono disponibili sul mercato. Ma siccome il mercato è inondato da queste attrezzature per l'home fitness, bisogna decidere attentamente di quale attrezzatura si ha bisogno per ottenere i migliori risultati.

La soluzione a questo problema è che bisogna capire su quali attrezzature sono disponibili. Non correre dietro alle marche. Il primo è l'attrezzatura per l'esercizio cardiovascolare. Questo è il più importante. Per questo, è necessario acquistare tapis roulant, allenatori ellittici e cross trainer.

Le attrezzature che migliorano la forza del corpo e sviluppano i muscoli devono essere acquistate perché aiutano a tonificare muscoli specifici. Per questo è possibile acquistare attrezzature per l'allenamento con i pesi.

Quando si acquistano le attrezzature per l'esercizio cardiovascolare e l'allenamento di sollevamento pesi, si vogliono quelle che hanno una lunga durata. E per questo scegliere una marca e leggere le recensioni degli utenti e poi scegliere di conseguenza.

È necessario conoscere l'attrezzatura e gli usi insieme ai risultati che possono essere derivati da essa. Questo è molto importante quando si acquista un'attrezzatura per il fitness.

## Capitolo 8: Consigli per la dieta e il fitness per mantenere sano il tuo corpo

---

**Uno dei progetti più preziosi nella vita di chiunque è quello che dà un corpo sano. È naturale per ogni essere umano pensare in questo modo.**

Per lo più, abbiamo l'abitudine di mettere le cose importanti da fare nel tempo successivo e questo è ciò che accade con tali progetti.

Se volete iniziare un progetto, allora dovete fissare degli obiettivi che siano pratici e ragionevoli. Tali obiettivi sarebbero facili da raggiungere perché non ci sarebbe molta pressione su di voi. Diciamo che perdere 4 chili non sarebbe un obiettivo che non può essere raggiunto, è un approccio realistico.

Questo è un obiettivo che chiunque può raggiungere senza molta pressione. E la regola è non essere spaventato con gli obiettivi come ci sono un sacco di idea che può assimilare la mente insieme con il corpo e il coraggio di rimanere fermo sulla decisione.

1. In primo luogo, seguire una dieta sana piena di nutrizione. La nutrizione funziona come carburante per il corpo che fa sì che il corpo continui a lavorare, come raccomandato dagli specialisti della salute. Mangiare il cibo giusto con nutrienti ottimali e fresco è un must. Oltre a questo prendete integratori di vitamine ed erbe.

2. Riposate quanto il vostro corpo ha bisogno. Per i movimenti oculari rapidi, è un must ottenere la giusta quantità di sonno e uno senza interruzioni. Il corpo viene rifornito di carburante e se c'è una guarigione da fare, anche questa viene fatta dal lavoro del sistema nervoso.

Se avete una sensazione letargica significa che avete bisogno di riposo. Puoi fare un pisolino o sederti per rilassarti un po'. Se avete disturbi del sonno, allora dovete consultare un medico. Gli esercizi non possono essere fatti se non siete in forze.

3. L'attenzione deve essere mantenuta sugli obiettivi che avete fissato ora e se ci sono stati dei fallimenti in passato devono essere dimenticati. Questi sentimenti danno fastidio. Dovete essere felici delle cose e delle opportunità che avete ora. Portate semplicemente avanti ciò per cui avete fissato il vostro obiettivo.

4. Il corpo deve essere in agitazione e portare avanti il programma di esercizi. L'attenzione deve essere rivolta a bruciare le calorie e a spingere il grasso in eccesso fuori dal corpo. La mente deve essere ispirata e gli esercizi devono essere inclusi per mantenere la mente attiva. Mantenere la mente attiva sfidandola ad andare avanti con l'aumento, l'allenamento, la ricerca e l'interpretazione delle cose.

Anche la meditazione può essere inclusa. Questo aiuta a ridurre lo stress e a non far salire la frequenza cardiaca. Questo a sua volta aumenta le sensazioni di calma, felicità e mantenimento della forma fisica.

5. Il sostegno della famiglia e degli amici è un must. Con la cura, l'amore e l'apprezzamento di queste persone intorno, diventa facile realizzare gli obiettivi di fitness.

6. Una delle cose migliori da fare è ridere. Questo guarisce il corpo e lo mantiene sano.

Tutti i consigli di cui sopra possono aiutare a migliorare la qualità della salute e della vita di ogni individuo.

## Capitolo 9: Fitness: Sicuramente non una perdita di tempo

---

**La condizione in cui si è in forma è quella che viene chiamata fitness. Sarebbe superbo se tutti noi ci prendessimo cura della forma fisica dall'inizio della vita fino alla fine.**

Come è stato detto nei libri sacri, il corpo umano è come un tempio e bisogna prendere come un dovere la sua salvaguardia. Prendersi cura della mente e del corpo è un atto di grazia.

Si deve mettere molto impegno e fare anche molto lavoro per mantenerlo. Anche se richiede un intenso apporto di lavoro, il risultato è decisamente soddisfacente. Sono solo poche le persone che ottengono questa ricompensa di una vita sana e gioiosa. Questa è solo la virtù dell'assiduità.

Una delle cose importanti da aggiungere nella routine è l'esercizio fisico. Insieme al fitness ne sviluppa il potenziale per combattere anche le malattie. E la più terribile - anche la malattia di cuore può essere controllata.

Il fatto miserabile è che non molte persone si coinvolgono in queste attività nel tempo presente. Questa è la causa principale di varie malattie in questo momento. Con il numero di pazienti in aumento l'ospedale è diventato un'industria che sta prosperando.

Non è che i pazienti abbiano scelto di esserlo.

Le attività per il fitness che sono suggerite per gli studenti della scuola, date dal Consiglio del Presidente, consiglio di fitness e salute, non sono seguite. Se questo viene fatto, allora ci potrebbe essere un cambiamento nella ragione in quanto copre una parte importante della popolazione negli Stati Uniti.

C'è una tendenza che i giovani prendono l'età adulta e trascurano il bisogno di forma fisica. Questo riduce il potere di resistenza contro le malattie e alla fine il numero di pazienti aumenterà.

Il numero di persone che fanno esercizio fisico nella loro routine per tutta la

vita è solo il 58% dell'intera popolazione. E il fatto interessante

è che questa routine viene seguita nel tempo libero. D'altra parte, coloro che hanno preso il programma di fitness come essenziale nella vita è solo circa il 26%.

Questo è frequente, diciamo solo tre volte alla settimana. Questo è il rapporto del National Institute on Aging.

È essenziale impegnarsi negli esercizi per tutta la vita. Tuttavia, è dimostrato che molte persone ignorano questo. La ragione è che molte persone pensano che in realtà non migliora molto il valore della vita che si sta conducendo.

È stato riportato che la maggior parte delle morti sono causate da problemi di cuore e incidenti che si verificano a causa di lesioni non intenzionali o malattie croniche o cancro. Queste sono le ragioni più comuni delle morti nel tempo presente.

Si deve solo pensare per un momento che tutte le malattie di cui si è parlato sopra possono essere prevenute. E questo può essere fatto semplicemente aggiungendo esercizi nella routine. Bisogna impegnarsi in questa routine per tutta la vita. Ma sì, le morti accidentali non devono essere incluse in questo.