

SPORT DI FINE ESTATE CONSIGLI E DIETA IDEALE

10 Agosto 2021



La fine dell'estate non vuol dire solamente stop alle vacanze e rientri a lavoro, ma anche un cambio nelle abitudini di chi è abituato a praticare sport: mentre nella stagione più calda la fanno da padrone attività come il beach volley, il beach tennis o magari il nuoto in mare, a breve bisognerà pensare agli sport autunnali. Ecco quindi qualche suggerimento per proseguire nell'attività sportiva anche una volta finita la stagione estiva.

Finisce l'estate, non lo sport: tutti i consigli

Spesso si tende a pensare che una volta terminata la bella stagione si debba tornare ad allenarsi in palestre e centri al chiuso, ma in realtà c'è ancora una finestra temporale molto ampia da poter sfruttare per praticare degli [sport all'aperto](#). Non solo calcio o calcetto, prima che le giornate diventino impraticabili per il freddo o per la pioggia, meglio prepararsi con cura.

In ogni caso, vista l'imprevedibilità che spesso caratterizza il meteo nelle stagioni "di transizione", il segreto per poter fare attività fisica all'aperto senza farsi cogliere di sorpresa è quello di vestirsi a strati. Una volta attrezzati a dovere, sono diversi gli sport che si possono praticare anche in questo periodo, come la camminata: un allenamento adatto ad ogni stagione e anche molto gradevole, che aiuta a far riprendere il proprio fisico se magari c'è stato un lungo stop.

Lo step successivo è ovviamente la corsa, mentre se si possiede una bicicletta quello subito dopo l'estate è il periodo perfetto per utilizzarla e percorrere un po' di chilometri in sella. Anche lo yoga è un altro sport tranquillamente praticabile nei parchi, sia da soli che in compagnia.

La dieta degli sportivi

La forma fisica passa soprattutto per l'allenamento, certo, ma anche per un'alimentazione adeguata che lo sostenga. Un principio che diventa ancor più valido al termine dell'estate, quando magari si arriva da un periodo in cui ci si è lasciati un po' andare e si vuole ritrovare regolarità nei pasti e nel proprio stile di vita. Anche qui ci sono alcuni principi che è bene seguire, come quello di non saltare mai la prima colazione e magari aumentare il numero dei pasti giornalieri riducendo le

dosi di cibo assunto, in modo da tenere attivo il metabolismo.

Il fisico ha bisogno di diversi elementi, e in questo senso anche gli integratori alimentari sono ormai entrati a far parte integrante della dieta di molti sportivi e non. Gli integratori alimentari costituiscono un valido supporto per accompagnare l'alimentazione e prendersi cura del proprio corpo anche dopo la fine dell'estate ed attutire gli effetti del cambio di stagione sulla nostra energia e sull'umore.

Si tratta di un aiuto semplice ma efficace, che agisce anche in base al tipo di effetto desiderato. Inoltre, sono molto semplici da reperire, specialmente se si considera la possibilità di acquistarli direttamente dagli e-commerce di alcune farmacie online, come shop-farmacia.it, per citarne una, che nella sezione dedicata agli integratori offre una vasta gamma di opzioni tra cui scegliere. Ovviamente, però, anche la dieta deve diventare complementare.

Ecco [qualche consiglio](#), utile in questo particolare periodo dell'anno. Meglio eliminare completamente i cibi troppo grassi, così come l'alcol; favorire invece l'assunzione di frutta, verdura e legumi che garantiscono sazietà e il giusto apporto di fibre e variare in continuazione i cibi che si mangiano. Meglio anche moderare l'assunzione di sale, mentre non bisogna mai dimenticare di bere acqua: la quantità varia a seconda di diversi fattori ma in generale l'ideale sarebbero due litri al giorno.