



SPORT - ATTIVA - MENTE

- Inserisci 3 allenamenti di 30 minuti nel tuo **planning settimanale**, sul telefono, tablet o pc ed inseriscile in **ORARI SOSTENIBILI E FATTIBILI**.
- Immaginando di non riuscire a rispettare i 3 allenamenti di cui sopra, **prova ad inserirli in giorni alternativi**.
- Decidi che se anche ne facessi **solo 2 di allenamenti, è un OTTIMO RISULTATO**.

La tecnica tutto bene o tutto male non serve, ti stai occupando della tua casa, ricordatelo, se la lavatrice non la fai un giorno non decidi di non farla più 😊, pertanto pos-tponi ma non mandi all'aria tutto.
- Utilizza con te stesso queste parole **"Voglio allenarmi....." e MAI DEVO ALLENARMI**.
- **Dopo ogni allenamento segnati o rifletti sugli effetti benefici sia corporei che mentali che provi**.
- **Pianifica ¾ passeggiate di 10 minuti giornalieri**, potresti fare delle chiamate di lavoro, accompagnare i figli a scuola, fare piccole commissioni....così facendo avrai fatto almeno 30 minuti di **movimento** giornaliero.
- **Segnati un ora di prova di quell'attività fisica divertente che vorresti fare da tanto e rimandi sempre, provaci!**



Dr.ssa
Monia Di Tommaso
Coach & Trainer
