

COME INSERIRE LO SPORT NELLA TUA ROUTINE

Anche tu sei una di quelle persone che vorrebbe praticare attività fisica con costanza ma pensi di non avere tempo? Ogni anno stili la lista dei buoni propositi, ti iscrivi in palestra ma dopo neanche due sedute hai già mollato la presa?

Se muoverti regolarmente è davvero il tuo prossimo obiettivo questo articolo fa proprio al caso tuo: come professional organizer possiamo aiutarti ad acquisire nuove abitudini per inserire l'attività fisica nella tua routine quotidiana e migliorare il tuo stile di vita.



COME INSERIRE LO SPORT NELLA TUA ROUTINE

L'importanza di fare attività fisica

La questione è semplice: il corpo ha bisogno di muoversi poiché ne trae vantaggi sulla salute fisica e psicologica. Eppure, se diamo un'occhiata alla situazione attuale, i numeri sembrano essere poco confortanti: secondo i dati Istat (2017-2018) il 25% della popolazione tra i 3 e i 17 anni è in eccesso di peso; della popolazione italiana solo il 25% pratica sport in modo continuo e il 10% in modo saltuario.

Gli studi scientifici confermano i vantaggi dello sport sulla salute fisica: diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di tumori, riduce il rischio di infarto, previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture, diminuisce il rischio di obesità, riduce i sintomi di ansia, stress e depressione e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima. Allora perché, nonostante i motivi per praticare sport siano più che validi, non riusciamo a farlo?

Definisci il tuo obiettivo

Ciò che può spingerti davvero ad intraprendere una nuova attività fisica e a praticarla con costanza è la tua motivazione: perché lo fai?

Le ragioni scientifiche o la palestra blasonata sono degli incentivi, senz'altro, ma non sono sufficienti a farti compiere quello scatto di cui hai bisogno.

COME INSERIRE LO SPORT NELLA TUA ROUTINE

Durante uno dei suoi TedTalk, Simon Sinek racconta di come i grandi leader ispirino all'azione secondo la "regola del cerchio d'oro", nell'ottica di diventare leader di sé stessi e di intraprendere le azioni necessarie per essere felici (per i più curiosi questo il [link dell'intervento completo](#): "How great leader inspire actions"). Simon invita gli ascoltatori a immaginare tre cerchi concentrici che rappresentano dell'esterno all'interno il "cosa", il "come" e il "perché"; questi cerchi riproducono la stratificazione della nostra corteccia cerebrale: quello più esterno corrisponde alla razionalità, quello centrale alle sensazioni di fiducia e lealtà, infine lo strato più interno è quello deputato al controllo del comportamento.

È proprio nello strato più interno che risiede la chiave del successo: prima di scegliere cosa fare e come farlo bisogna conoscere il perché lo si fa, poiché ciò significa colpire lo strato più interno del cervello, quello deputato alla decisione. Perciò prima di muovere qualsiasi passo chiediti: qual è la tua motivazione, qual è il tuo perché?

Dalla teoria alla pratica

Una volta chiarito il tuo obiettivo ti garantisco che la strada sarà in discesa. Ti consiglio di fare una breve anamnesi su te stesso per definire il tuo punto di partenza: la tua professione è da sedentario oppure no? Pratici sport? Se sì, quale? Ci sono delle patologie e/o terapie in atto? Qual è il tuo stile di vita - fumo, alcool, cibo, sonno?

Le risposte a tutte queste domande sono utilissime a definire il tuo stato attuale e a scegliere, o a farti consigliare, l'attività fisica più adatta a te.

COME INSERIRE LO SPORT NELLA TUA ROUTINE

Anche le tue preferenze sono delle variabili fondamentali per orientare la scelta: pensa se preferisci allenarti all'interno di una struttura oppure all'aperto, se è meglio un'attività individuale o un corso di gruppo, se ti ispira di più un allenamento che preveda l'utilizzo di attrezzi oppure uno a corpo libero.

Una volta definita l'attività sportiva più adatta a te passiamo al classico tasto dolente: il tempo che (non) hai. Ti svelo un segreto: non è vero che non hai tempo, il problema è che fai male i conti! Come professional organiser ti aiutiamo a cambiare il tuo approccio alla gestione del tempo per migliorare il tuo stile di vita: la tendenza di chiunque è quella di considerare la durata dell'allenamento come il tempo totale necessario, ma questo non tiene conto di una serie di altre azioni che implicano l'impiego di ulteriore tempo. Ti faccio un esempio: il tempo per preparare il borsone, quello per spostarti presso la struttura sportiva e il tempo per cambiarti, il tempo per cambiarsi dopo l'allenamento, per rientrare a casa ed eventualmente disfare la sacca. Avere chiaro che la sessione di pilates dura 50 minuti ma che nel complesso ti serviranno 90 minuti significa poter pianificare correttamente e completare con successo l'attività.

Per capirci: se tu avessi un incontro di lavoro fuori città, vorrai considerare anche il tempo per raggiungere l'ufficio e non soltanto la durata dell'incontro, giusto? Ecco, si tratta di fare lo stesso ragionamento.

Ora che hai tra le mani gli strumenti per pianificare le tue sessioni di allenamento, sai esattamente cosa vuoi fare e quanto tempo ti servirà, puoi individuare i momenti migliori per la tua pratica e segnarli a calendario: è come prendere un impegno con sé stessi, un appuntamento a cui non rinunciare.

COME INSERIRE LO SPORT NELLA TUA ROUTINE

Monitora e mantieni i tuoi successi

Come ogni nuova pratica anche questa va monitorata, per questo ti suggerisco di fare una verifica settimanale, soprattutto nei primi tempi, ponendoti alcune domande: hai valutato correttamente i tempi? Hai individuato i momenti giusti della giornata per allenarti? Hai saltato qualche allenamento programmato? Se sì, perché?

Tutte queste domande hanno come unico scopo quello di mettere in luce eventuali aggiustamenti in modo da migliorare l'efficacia del sistema. Col passare del tempo alcuni dettagli passeranno in secondo piano perché praticare sport sarà diventato per te una nuova abitudine e, come tale, perfettamente inserita nel tuo stile di vita.

Margherita Pecoraro

www.margheritapecoraro.it