

Riaccendi il Metabolismo

Roberta Bartocci e Federica Giannopolo



Cambiamenti del metabolismo dopo i 40

Comprendere il rallentamento del metabolismo

Dopo i 40 anni, il metabolismo **inizia a rallentare**, rendendo più difficile mantenere un peso sano. È fondamentale adottare una dieta equilibrata e un programma di allenamento regolare.





Quanto ti Muovi?

Intensa: Per chi è attivo

Allenamenti vigorosi per energie.

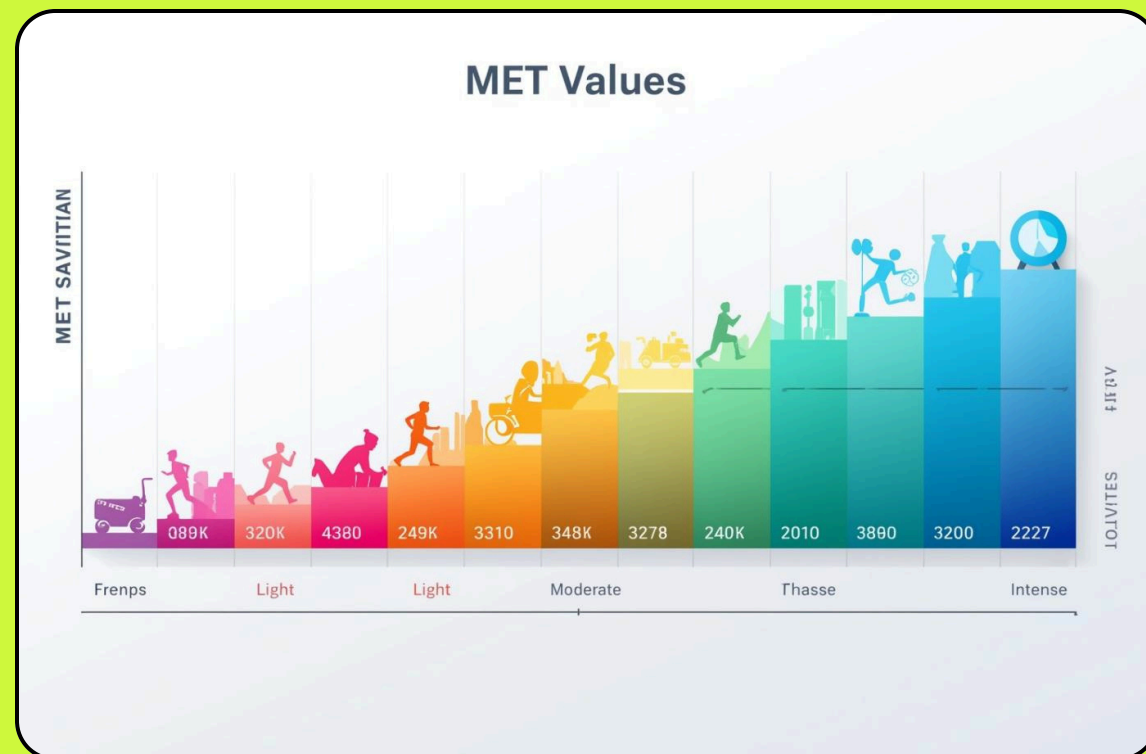
Moderata: Attività equilibrata

Esercizi regolari per benessere.

Leggera: Per tutti i giorni

Attività quotidiane mantenendo movimento.

Come calcolare i MET per l'attività fisica



Leggera

Attività come camminare e stretching dolce



Moderata

Attività come ciclismo e jogging leggero



Intensa

Attività come HIIT e corsa veloce

Scala del Metabolismo

Basso: metabolismo rallentato

Energia ridotta e affaticamento

Moderato: equilibrio energetico

Stabilità tra energia e corpo

Alto: metabolismo attivo

Energia costante e vitalità



Allenamento a Basso Impatto: Benefici e Tecniche



Yoga

Migliora la Mobilità e la forza del corpo.



Camminata

Attività dolce che favorisce la circolazione.



Stretching

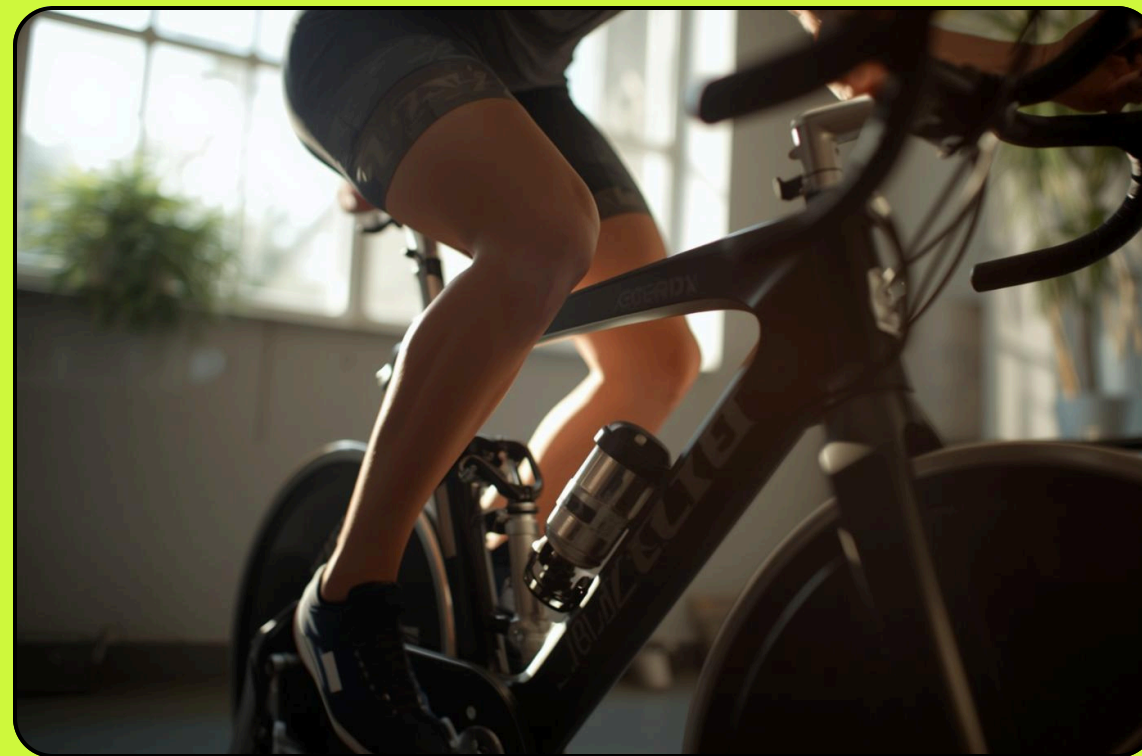
Rilassa i muscoli e previene infortuni.

Allenamento a Medio Impatto: Total Body Soft, Cyclette e Camminata Veloce



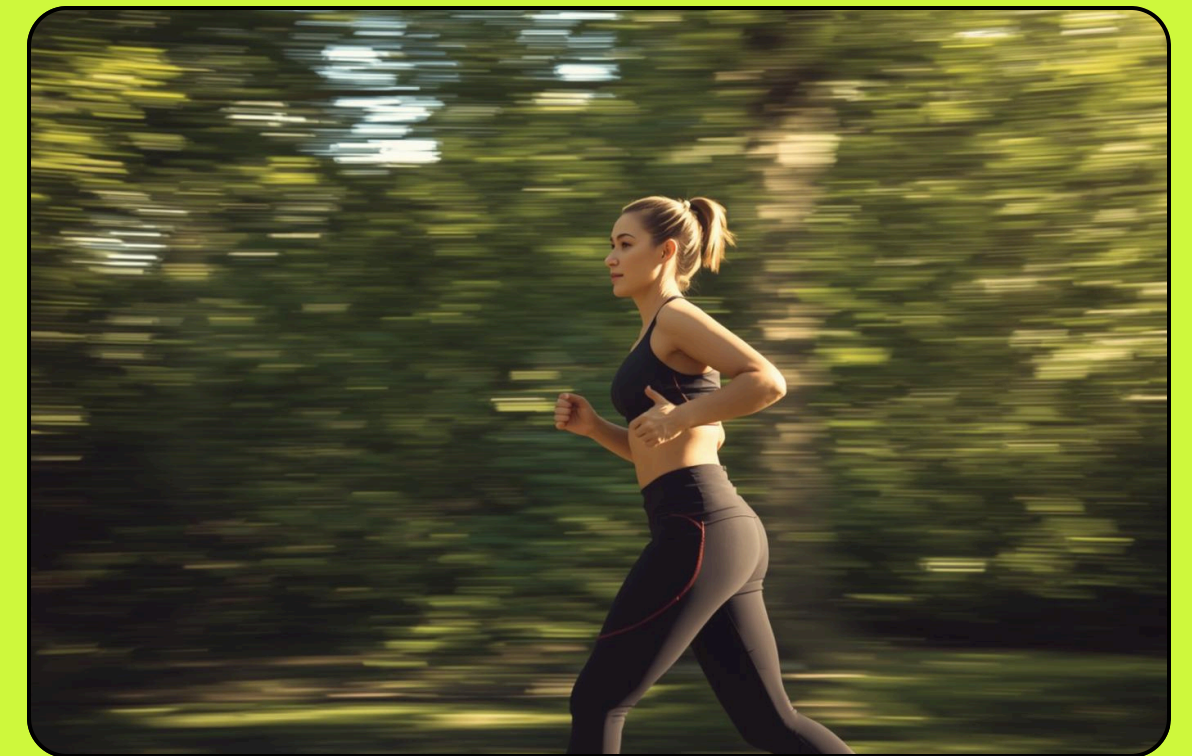
Total Body

Potenzia forza e resistenza con esercizi vari.



Cyclette

Allenamento cardio efficace per massa magra.



Camminata

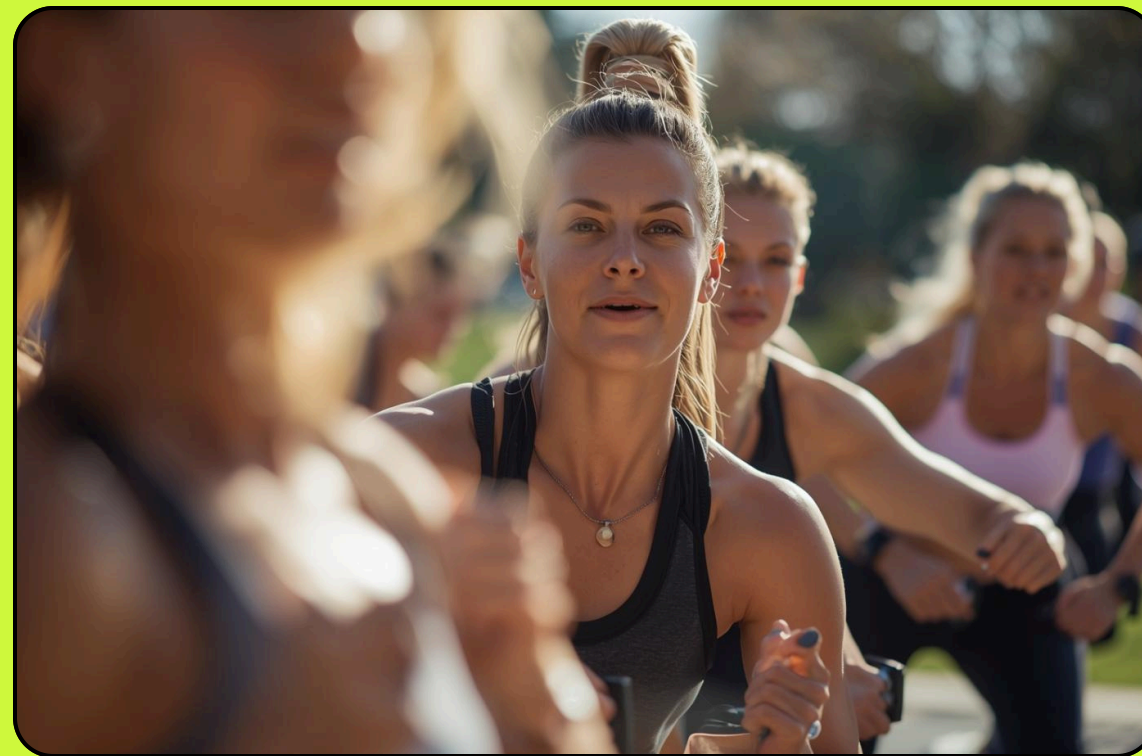
Attività semplice per migliorare la salute.

Allenamento ad Alto Impatto: HIIT e Corsa Efficace



HIIT

Massimo stimolo metabolico in breve tempo.



Corsa

Migliora la capacità aerobica e resistenza.



Functional

Allenamenti pratici per la vita quotidiana.

Integrare i tre livelli di allenamento

Varietà per un metabolismo sano e attivo

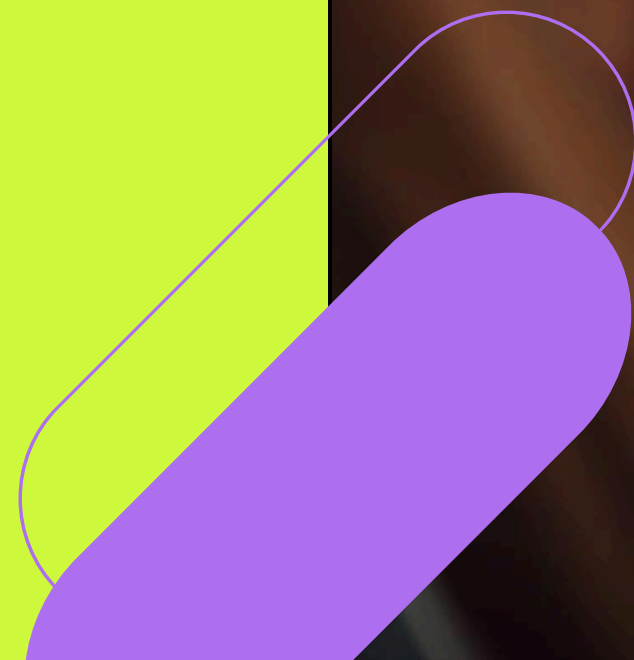
Alternare tra allenamenti a **basso, medio** e **alto impatto** è fondamentale. Questa varietà non solo previene infortuni, ma mantiene anche il metabolismo attivo e l'energia costante nel tempo.




Allenamento Intenso per Stili di Vita Occupati

Massimizza i risultati in poco tempo

Gli allenamenti di media e alta intensità sono **più efficaci** se hai poco tempo a disposizione. Questo approccio è ideale per **aumentare** massa magra e consumo energetico.





"La costanza è la chiave: 25-30 minuti al giorno sono più efficaci di sessioni lunghe."

HARVARD UNIVERSITY




Brevi sessioni frequenti di esercizio sono equivalenti a lunghe sessioni per ridurre il grasso viscerale.

OBESITY JOURNAL

Questo studio evidenzia come l'attività fisica regolare, anche in brevi intervalli, possa avere effetti significativi sulla salute metabolica e sul controllo del peso.





“Yoga and breathing practices help regulate hormones, reduce stress, and improve overall well-being.”

JOURNAL OF CLINICAL ENDOCRINOLOGY



“Allenarsi insieme crea un ambiente di supporto che rende il percorso più divertente e motivante.”

– JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE

L'attività fisica in gruppo non solo aumenta la motivazione ma favorisce anche una maggiore costanza. Sostenere gli altri crea un senso di comunità, rendendo il fitness un'attività condivisa.

Inizia

Contatti

Muvia training lab via San Fabiano 7 00165 Roma

Telefono

3927767065

Email

info@muvialab.it

