



La mia guida per diventare attivo



Benvenuto a Let's #BEACTIVE – Siate #PiùAttivi

Ciao e benvenuto a **Let's #BEACTIVE!**

Congratulazioni per aver compiuto il primo passo nell'unirti a migliaia di persone in tutta Europa che stanno intraprendendo lo stesso percorso per diventare più attivi e condurre una vita più sana e soddisfacente.

Questa è la tua guida personale dove puoi:

- Esplorare le tue motivazioni per diventare più attivo
- Pianificare le tue attività e monitorare i tuoi progressi
- Scoprire tutti i vantaggi ad essere attivo

L'attività non deve essere difficile. Si tratta di apportare piccoli cambiamenti al tuo stile di vita che ti motiveranno e ti incoraggeranno a raggiungere i tuoi obiettivi. Hai fatto il primo passo, ora è il momento di iniziare a credere in te stesso.

Buona fortuna per il tuo viaggio verso uno stile di vita più attivo.

imagine

Perché essere più Attivo?

Diventare più attivi fa bene in più modi di quanto tu possa pensare! Ricerche dimostrano che condurre uno stile di vita attivo **migliora la salute e diminuisce il rischio di sviluppare problemi di salute** come malattie cardiovascolari, diabete e artrosi.

Ma ci sono molti altri vantaggi che potresti provare anche tu:

- Può aiutarti a **sentirti più sicuro** e a **migliorare il tuo umore**.
- **Tonifica e rinforza** i muscoli e le ossa.
- Aiuta a mantenere un **peso sano**.
- Ti dà la possibilità di **socializzare**, incontrare nuove persone e uscire all'aria aperta.

- Può aumentare i tuoi **livelli di energia** e a **migliorare la qualità del sonno**.
- Ti dà un po' di tempo per **concentrarti su te stesso** e ricaricare le batterie.

Definizione di “attività”

Quanta attività è buona per me?

Le linee guida sull'attività fisica raccomandano agli adulti di fare 150 minuti di attività moderata a settimana (o 75 minuti vigorosi alla settimana o una combinazione equivalente di entrambi). Questo potrebbe essere suddiviso in 5 x 30 minuti, o anche in blocchi di 10 minuti.

L'attività ha diversi livelli di intensità

Camminare / intensità Leggera - Questo include camminare al lavoro e a casa, camminare per spostarsi da un luogo all'altro o camminare per attività ricreative, sport o esercizi.

Intensità moderata - La frequenza cardiaca e la respirazione sono un po' più veloci del normale e ti senti un po' più accaldato del normale. Puoi ancora parlare, ma non cantare. Esempio: giardinaggio, lavori di casa, il fai-da-te, carichi leggeri, passeggiata in bicicletta.

Intensità vigorosa - La frequenza cardiaca e la respirazione sono rapide e ti senti molto accaldato. Puoi solo pronunciare un paio di parole alla volta. Esempio: corsa, ciclismo, sollevamento pesi, scavare, tennis.

Anche le attività si differenziano per impatto. Per impatto si riferisce a quanta forza esercita un'attività sul corpo, comprese articolazioni e legamenti.

Alto impatto

Entrambi i piedi lasciano il terreno allo stesso tempo ed è generalmente un'attività più intensa, ad es. correre, saltare alla corda, e la maggior parte degli sport di squadra.

Basso impatto

Almeno un piede è sempre a terra o il tuo corpo è sostenuto durante l'attività, ad es. camminare, yoga, nuoto. L'attività a basso impatto è buona per le persone anziane o per coloro che hanno problemi articolari o lesioni.

Cosa aspettarsi: il tuo percorso verso uno stile di vita attivo

Settimana 1

- Incontra il tuo Istruttore e dai un'occhiata in giro.
- Chiedi aiuto per il download dell'*app* che ti aiuterà a monitorare la tua attività fisica e ti invierà notifiche di incoraggiamento e supporto.
- Parla dei tuoi obiettivi e di cosa vorresti ottenere durante queste 6 settimane.
- Ti chiediamo gentilmente di compilare un breve modulo per confermare la tua partecipazione e completare un piccolo sondaggio sui tuoi attuali livelli di attività - ma non preoccuparti, questo è tutto fatto tramite l'*app* e il tuo istruttore sarà lì a disposizione per aiutarti!
- La tua prima sessione inizierà questa settimana. Divertiti!

Settimana 2

- Punta a frequentare la palestra due volte questa settimana
- Familiarizzati con l'ambiente della palestra
- Inizia ad incorporare più attività nel tuo stile di vita quotidiano
- Aggiorna il tuo diario di attività

Settimana 3

- Punta a frequentare la palestra due volte questa settimana
- Che ne dici di provare una lezione questa settimana?
- Cosa ti è piaciuto la scorsa settimana? Ti andrebbe di riprovarlo?
- Continua a trovare tempo per aggiungere più attività nel tuo stile di vita quotidiano
- Aggiorna il tuo diario di attività

Settimana 4

- Stai ancora riuscendo ad andare due volte a settimana in palestra?
- Prova ad aggiungere in un giorno di attività extra, ad es. camminare o andare in bicicletta
- Organizza un colloquio con il tuo Istruttore e controlla come stai andando.
- Prova ad estendere i periodi di attività di 10-15 minuti in più rispetto alla settimana 1 e 2
- Aggiorna il tuo diario di attività

Settimana 5

- Stai andando alla grande! Continua ad andare avanti!
- Incontra altri partecipanti!
- Hai iniziato a pensare ai tuoi piani futuri dopo la fine delle 6 settimane?
- Continua ad aggiornare il tuo diario di attività

Settimana 6

- Ben fatto, ce l'hai fatta!
- Tempo di riflettere!
- Cosa ti riserva il futuro? Se non lo hai ancora fatto, parla con il tuo Istruttore per sapere quali sono i tuoi prossimi passi: c'è una pagina utile sul retro di questo libro intitolato "Il mio percorso fino ad ora" che potresti trovare utile per riflettere!

Saremmo davvero grati se tu potessi compilare un altro sondaggio sui tuoi livelli di attività ora che hai completato le 6 settimane - grazie!



La tua app **Let's #BEACTIVE** – guida veloce all'uso



(Technogym will provide some visuals and a weblink)

Esercizi fuori dalla palestra

Qualora decidi di unirti alla palestra alla fine delle sei settimane o meno, ci sono molte altre attività che potresti provare. Ecco alcune idee.



Nuoto

Intensità Moderata

Basso Impatto

- Le lezioni di nuoto sono facilmente reperibili
- Le variazioni includono acquagym e nuoto sincronizzato
- Buono per le persone in sovrappeso o che hanno l'artrite



Corsa

Intensità Moderata/ Vigorosa

Alto Impatto

- Ottimo modo per stare all'aperto
- Buona per migliorare l'allenamento cardiovascolare
- Aiuta a mantenere un peso sano



Camminata

Intensità Leggera / Moderata

Basso Impatto

- Può essere inserito nella vita di tutti i giorni (ad esempio: scendere dall'autobus una fermata prima)
- Ottimo modo per stare all'aperto
- Buono per persone di tutte le età
- Aiuta a mantenere un peso sano



Sport di squadra o Sport con racchetta

Intensità Moderata / Vigorosa

Low/High Impact

- Può essere a basso impatto (ad esempio: ping-pong) o ad alto impatto (ad esempio: calcio)
- Sport sociale
- Buono per chi ha un carattere competitivo
- Buono per migliorare la forma e il coordinamento cardiovascolare



Giardinaggio

Intensità Moderata / Vigorosa

Basso Impatto

- Buono per la costruzione del tono muscolare
- Buono per persone di tutte le età
- Ottimo modo per coinvolgere i bambini
- Buono per migliorare l'umore



Attività su sedia

Intensità Leggera / Moderata

Basso Impatto

- Buono per persone con mobilità ridotta
- Può essere fatto a casa o in gruppo



Altre Idee

- Salire la scala mobile
- Giocare con i bambini o il cane nel giardino o al parco
- Stare in piedi sull'autobus invece di sedersi
- Fare degli esercizi di stretching o di rinforzo mentre aspetti che sali il caffè o mentre ti lavi i denti
- Alzarsi e muoversi durante la pubblicità in TV.

Ultima pagina – Sezione 1

Sento che l'essere più attivo ha migliorato il mio benessere generale. Ho più energia e dormo anche molto meglio. Non vedo l'ora di fare esercizi ora! Sono così felice di aver preso la decisione di essere attivo e sono entusiasta nel continuare questo percorso – **Christopher, Irlanda**

Ho finalmente imparato l'importanza di dedicare tempo a me stessa e al mio benessere. Ho notato che, dopo l'allenamento, mi sentivo più rilassata. Sono più spesso di buon umore e sono in grado di affrontare il lavoro con più lucidità – **Eliana, Italia**

L'anno scorso, a luglio, mi è stato diagnosticato il prolasso due dischi vertebrali. Dovevo scegliere tra l'operazione o l'esercizio. Ho optato per l'esercizio: ho iniziato con lezioni di pilates e allenamento muscolare con Kettlebells. I miei problemi sono spariti e posso vivere normalmente senza nessun limitazione – **Petr, Repubblica Ceca**

Mi ha fatto sentire molto meglio. Ho un atteggiamento diverso ora in cui posso dire a me stessa che sono capace di fare qualcosa, e fare di più - ho una nuova fiducia in me stessa che è inestimabile – **Monica, Inghilterra**





Diario Attività – Sezione 2

This section can be printed by the clubs for the participants. It should be designed as an A4 tri-fold brochure.

Page 1 is the outside of the folder, when unfolded.

LET'S #BEACTIVE IL PROGETTO

- ✓ Promuovere l'attività fisica e stili di vita sani
- ✓ Creazione di una banca dati per l'elaborazioni di nuove politiche
- ✓ Promuovere la settimana europea dello sport

La settimana Europea dello sport

La settimana Europea dello sport è un'iniziativa della Commissione Europea per promuovere lo sport e l'attività fisica in tutta Europa. La settimana è per tutti, indipendentemente dall'età, lo stato o dal livello di forma fisica.

ec.europa.eu/sport/week



Coordinatore: EuropeActive

Visitaci!

[FB logo/ twitter/ homepage etc.]

[Project & club]

LOGO partners

LOGO club

Picture

Let's #BEACTIVE - Mio diario delle attività



È dimostrato che il monitoraggio delle attività aumenta le tue possibilità di successo. Usa questo diario per tenere traccia delle attività che stai facendo ogni giorno e il tempo dedicato. Cerca le faccine che indicano come quell'attività ti ha fatto sentire. Ricordati di farlo gradualmente anche a ritmi di 10 minuti alla volta!

Esempio:

Lunedì
Camminare (10 min)
😊 😐 😞

Se desideri maggiori informazioni sul diario dell'attività fisica o se desideri scaricarlo aggiuntivo, vai su www.europeactive.eu

Ho gradito l'attività 😊, Era ok 😐, Non ho gradito 😞

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1					
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
2					
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
3					
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
4					
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
5					
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
6					
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

Settimana

1

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

2

3

4

I miei obiettivi
 questo mese:

Le attività che
 vorrei provare:

Cambiamenti che
 ho notato:

Miei premi:

Diario delle Attività

Ho gradito l'attività 😊, Era ok 😐, Non ho gradito l'attività ☹️

5

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
5					
	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️
6					

