

30

Ginnastica a corpo libero per mezz'ora almeno 3-5 volte a settimana: è raccomandata dalle linee guida dell'Acsm, l'American college of sport medicine.

30 MINUTI DI GINNASTICA AL GIORNO
ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA

Difficile allenarsi



Visto che non è possibile trovarsi in palestra anche per me diventa difficile allenarmi

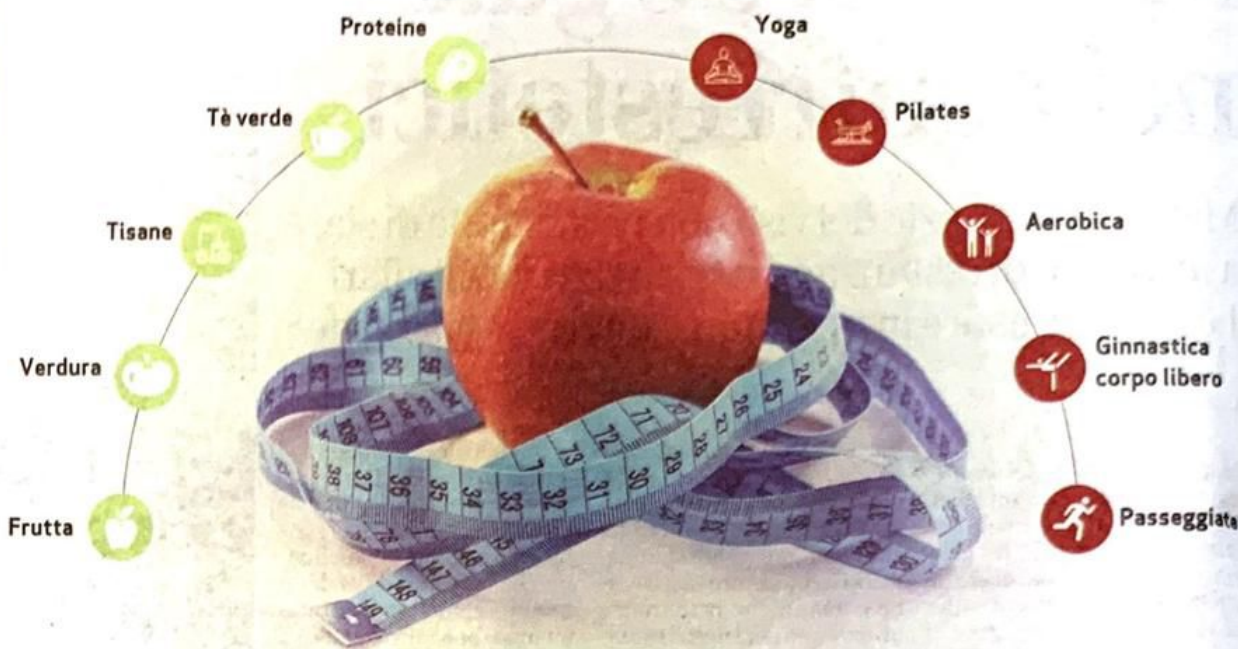
LUCA RIGOLDI
CAMPIONE DI PUGILATO

Muscoli e calorie: i consigli dell'esperto



DIETA ALIMENTARE

ATTIVITÀ FISICA



Attenzione a biscotti, dolci, yogurt alla frutta

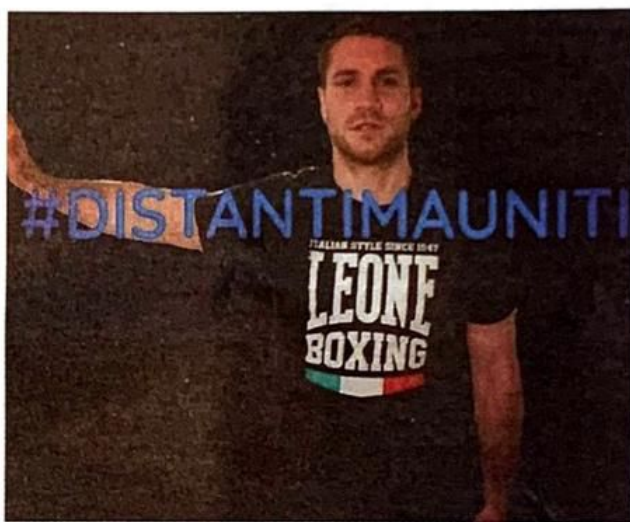
I consigli

E il campione di pugilato allena i fan con instagram

Le palestre chiudono? Il campione vicentino di pugilato Luca Rigoldi invita i suoi tifosi (e non solo) a un allenamento "collettivo", ognuno dalla propria abitazione, attraverso i canali social.

«In questo momento non possiamo fare tanto - spiega - se non trovare piccole soluzioni per continuare la nostra vita quotidiana. Visto che non è possibile trovarsi in palestra anche per me diventa difficile allenarmi, nonostante gli importanti impegni sportivi in vista. Ritengo doveroso fare qualcosa di socialmente utile in questo momento».

A fine mese il pugile di Villaverla avrebbe dovuto



Luca Rigoldi, campione europeo di pugilato dei pesi supergallo

difendere a Verona la cintura europea dei pesi supergallo, ma l'incontro con il britannico Gamal Yafai è stato rinviato a data da destinarsi a causa dell'emergenza sanitaria in corso.

Ieri pomeriggio sul profilo instagram @luca.rigoldi è andato in onda il primo allenamento, trasmesso in diretta dal garage di casa Rigoldi. Protagonisti lo stesso campione berico e il suo

collega Yuri Mosele. I due istruttori di boxe hanno mostrato alcuni esercizi per il fitness a corpo libero, con possibilità di commentare in diretta. Visto il successo dell'iniziativa, l'appuntamento verrà replicato alle 10.30 di oggi. «Sperando di potervi vederci presto tutti quanti all'aperto quando questa situazione sarà risolta» è stato il saluto finale di Rigoldi. **P.MUT.**

perseveranza, abbinando, se possibile, anche una passeggiata quotidiana, in mezzo alla natura». Anche perché, a restare al chiuso, le tentazioni gastronomiche sono sempre in agguato sotto varie forme: «Se teniamo a portata di mano biscotti e dolcetti è più facile "caderci" in questi giorni - riconosce il nutrizionista - meglio fare scorta di frutta e verdura fresca e mangiare quella, quando abbiamo fame o desideriamo uno snack».

TISANE SÌ, YOGURT "N". Tra i trucchi taglia-calorie suggeriti da Fortuna, oltre al consumo di pasti regolari «con la giusta quota di proteine, che forniscono anche gli anticorpi», spicca anche l'assunzione di grandi quantità di acqua, tè verde e tisane non zuccherate che hanno l'effetto di «spezzare la fame». Occhio, invece, agli yogurt: quelli alla frutta contengono fino a quattro bustine di zucchero a vasetto, quelli al naturale appena una. •