

# Spiegare come e perché l'esercizio fisico cambia la vita

Gli operatori dovrebbero costantemente ricordare ai propri clienti, anche potenziali, che un'infinità di studi scientifici condotti da autorevoli centri di ricerca, in ambito internazionale, dimostrano che l'esercizio fisico è un farmaco portentoso che allunga e migliora la vita. Devono inoltre spiegar loro che mantenersi in forma e in salute è più facile e piacevole di quanto possano immaginare. Tuttavia, il numero di sedentari – cronici o “sportivi pentiti” – continua a essere enorme anche in Italia. Questo e-book insegna a rivolgersi in primo luogo ai sedentari di ogni età per spiegar loro, in modo semplice e coinvolgente, perché muoversi regolarmente, per tutto il corso della propria vita, è un imperativo categorico. Spiega inoltre come alimentare la motivazione di chi è già fisicamente attivo, per indurlo a mantenere, o addirittura migliorare, il proprio stile di vita.

Il primo messaggio da consegnare ai propri clienti è molto semplice: non ci sono più scuse per essere inattivi. Lo sanno tutti: per vivere meglio, molto meglio, e più a lungo, basta muoversi regolarmente, mangiare in modo sano, avere un atteggiamento mentale positivo e relazioni sociali significative. Interagendo tra loro, e potenziandosi a vicenda, questi quattro elementi dello star bene danno vita a un circolo virtuoso. L'attività motoria – sia essa attività fisica spontanea, come camminare, salire le scale e muoversi in bicicletta, o esercizio fisico svolto in un fitness club e lo sport in tutte le sue declinazioni – è di vitale importanza. È opportuno ricordare a tutti che da parecchi anni medici e ricercatori, a livello mondiale, concordano sul fatto che l'esercizio fisico sia un portentoso farmaco naturale che previene e attenua i sintomi di numerose patologie croniche, anche letali. Così come che il peso corporeo non è tutto: è scientificamente dimostrato che una persona in sovrappeso che si muove regolarmente corre un rischio di ammalarsi inferiore rispetto a quello a cui è esposto un

soggetto normopeso, ma sedentario. Questo è un messaggio molto rassicurante, perfetto per avvicinare all'attività motoria le tante persone sedentarie in sovrappeso e i tanti che faticano a mantenere il peso ideale. Bisogna incoraggiare tutti a compiere il primo passo con fiducia, ovvero a “mettersi in moto”, ricordando che farlo significa voler bene a se stessi e ai propri cari, così come che il nostro corpo è stato progettato per lavorare. È una macchina fantastica che per mantenere la sua efficienza, e dunque non incepparsi, deve essere utilizzata costantemente. Ma la consapevolezza non basta, serve la motivazione, ovvero quel qualcosa che motiva appunto all'azione e alimenta la costanza.