

RUBRICA - Insieme ai brindisi ci siamo lasciati un altro anno alle spalle. Con Gennaio arriva il tempo dei buoni propositi. Tra i classici:

- aumentare l'attività fisica,
- perdere peso,
- ridurre lo stress,
- dedicare maggiore tempo alla famiglia.

Qualunque sia il vostro preferito, ricordate che il carattere di ognuno lo si riconosce dalla capacità di portare avanti un progetto passato il primo momento di eccitazione.

Come possiamo aiutarvi con i buoni propositi per il 2023?

Da sempre offriamo un'idea di medicina "slow", basata sulla prevenzione e non sulla cura. Sul movimento e le sane abitudini di vita e non sullo sfruttamento economico del dolore con l'offerta di inutili e costose terapie. Cerchiamo di fare educazione per aiutare a riconoscere falsi miti e messaggi frutto solo del marketing sanitario.

Vi ricordiamo che la strada più semplice è quasi sempre la migliore.

- Ponetevi degli obiettivi realistici e facilmente misurabili nel breve termine.
- Ascoltate il vostro corpo e non i messaggi miracolosi: il corpo si adatta a tutto. Ha solo bisogno di tempo. Ognuno ha i suoi.
- Ricordate che tutto ciò che ha valore richiede tempo: mediamente ci vogliono tre settimane per cambiare un'abitudine. Siate testardi! (come noi).
- Non scordate l'ottimismo. Tutto è molto più semplice di quanto si creda: l'esercizio fisico regolare riduce lo stress. Questo significa dormire meglio ed avere maggiori energie per evitare "fuori pasto". Nel giro di pochi giorni avrete maggiore fiducia in voi stessi e vi sentirete più belli e più forti per aumentare la vostra quantità di movimento. Che diventerà una necessità.

Buon anno, buoni propositi e buoni cambiamenti.

Dr. Renzo Alessandro Raimondi, FISIORUN.IT

Fisioterapista, Osteopata

LECCO, Via Martiri di Nassirya 23

MANDELLO DEL LARIO, Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

www.fisiorun.it

fisiorun.it@gmail.com

Tel: 0341.080813

ARTICOLI PRECEDENTI

2022

30 Novembre - [Fisio Online. Ho una spina calcaneare: devo preoccuparmi?](#)

17 Ottobre - [Fisio Online. Niente sport ... C'e' da studiare!](#)

2021

19 Settembre - [La scarpa per il runner principiante](#)

14 Luglio - [Fisio Online. Il piede piatto è un problema?](#)

3 Maggio - [Fisio Online. Voglio iniziare a correre. Consigli utili per cominciare](#)

6 Aprile - [Fisio online. Corsa e reggiseno...](#)

14 Febbraio - [Fisio Online. Corsa all'aria aperta o sul tapis roulant?](#)

2020

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale, in Salute](#)

14 Novembre - [Fisio Online. Attività motoria lontano da casa solo se...](#)

19 Ottobre - [Fisio Online. La corsa dopo il parto, istruzioni per l'uso](#)

2 Settembre - [Fisio Online. Gravidanza e corsa](#)

23 Luglio - [Fisio online. Il Covid-19 avrebbe ucciso lo stesso numero di persone 50 anni fa?](#)

2 Maggio - [Fisio Online. Sceriffo da balcone #iorestoacasa](#)

7 Aprile - [Fisio Online. Nemici \(in\)visibili: solo la Medicina cura la malattia](#)

19 Marzo - [Fisio Online. #IORES\(IS\)TOA CASA Manuale per sopravvivere al Covid19 \(e pure dopo\)](#)

24 Febbraio - [Fisio Online. Come vivere meglio e più a lungo](#)

2019

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

2018

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in](#)

tenera età

30 agosto - **[Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)**

29 maggio - **[Fisio Online. I 10 “Comandamenti” del resegupper](#)**

28 marzo - **[Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)**

10 gennaio - **[Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)**

20 novembre - **[Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)**

8 settembre - **[Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)**

29 luglio - **[Fisio Online. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)**

20 aprile - **[Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)**

9 marzo - **[Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?](#)**

1 febbraio - **[Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci](#)**

10 gennaio - **[Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!](#)**

14 dicembre - **[Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti](#)**

26 ottobre - **[Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?](#)**

14 settembre - **[Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura](#)**

24 agosto - **[Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame](#)**

1 agosto - **[Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata](#)**