

RUBRICA - Le festività natalizie sono il periodo ideale per trascorrere del tempo in compagnia delle persone più care, condividendo atmosfere serene, buoni propositi e golosità di ogni genere. Questi giorni possono però anche essere occasione per sperimentare nel tempo libero qualche disciplina sportiva invernale.

Proprio all'insegna della convivialità e dello stare insieme, ecco qualche suggerimento sulle attività sportive invernali perfette non solo per sfruttare al meglio le giornate, ma anche per smaltire, all'insegna del divertimento, gli eccessi accumulati a seguito delle intense sessioni... di tavole imbandite!

**Il territorio in cui viviamo offre la possibilità di sperimentare diverse discipline sportive invernali:** sci alpino, sci di fondo, snowboard, ma va benissimo anche ciaspolare e soprattutto per chi ha famiglia con bambini piccoli, utilizzare lo slittino per farli divertire e sfogare sulla neve. Qualsiasi sia la nostra scelta, **l'importante è che non vi sia una improvvisazione**, cimentandosi in qualcosa che sia troppo impegnativo rispetto al proprio stato di forma, e comunque rimane sempre fondamentale rivolgersi a professionisti del settore per organizzarsi e verificare in modo ottimale i prerequisiti dell'allenamento, il kit tecnico di abbigliamento e le linee guida di sicurezza.

**Diverse sono le location che, a pochi minuti di auto da Lecco, possono permetterci di vivere e respirare un ambiente di montagna**, utile quindi anche per permetterci di staccare dallo stress accumulato durante l'anno e poter godere di aria fresca e pulita, rincentrando in generale anche il nostro equilibrio psico-fisico.

I benefici nello svolgimento di una nuova disciplina sportiva invernale:

- Iniziare il nuovo anno con buoni propositi rispetto ad uno stile di vita sano.
- Aumentare il deficit calorico considerando il periodo ipercalorico.
- Apprendere una nuova disciplina aumenta l'energia vitale e l'attenzione
- Entrare in contatto con la natura per favorire il rilassamento
- Ridurre lo stress (il corpo rilascerà più serotonina, l'ormone del buon umore)

**Se anche solamente uno di questi benefici pensate possa esservi utile e fare al caso vostro**, vi invito a sperimentare e muovervi senza alcun timore, vincendo tutte le pigrizie e le resistenze, per poter rendere questo periodo ancor più ricco e prezioso.

Vi auguro un sereno S.Natale e delle ottime vacanze!

**Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: [marco\\_brusadelli@hotmail.it](mailto:marco_brusadelli@hotmail.it)

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

---

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

21 Novembre - [\*\*Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo\*\*](#)

14 Ottobre - [\*\*Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta\*\*](#)

10 Settembre - [\*\*Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre\*\*](#)

2 agosto - [\*\*Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute\*\*](#)

7 Luglio - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo\*\*](#)

7 giugno - [\*\*Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei\*\*](#)

5 maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è\*\*](#)

28 marzo - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta\*\*](#)

22 febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute\*\*](#)

23 gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso\*\*](#)

## **2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per\*\*](#)

**vincere contro...**

23 novembre - **Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**