

Consigli di buona salute per il mantenimento di un buon tono fisico-muscolare

Per le allieve di ginnastica ritmica
A cura di IRENE IVANOVA, insegnante



1. Buon uso della respirazione
2. Esercizi di vocalizzazione
3. Distensione muscolare
4. Bagno caldo al rientro dalla palestra, con almeno due kg di sale marino integrale grosso. Massaggio successivo con olio specifico (consigliato: OLIO POST SPORT www.remediaerbe.it) In caso di mancanza della vasca da bagno, eseguire pediluvio con 3-4 manciate di sale marino e successivo massaggio dei piedi con crema all'arnica, o crema alla consolida sempre di www.remediaerbe.it
5. Alimentazione serale leggera e almeno due ore prima di coricarsi (consiglio: una zuppa e una proteina vegetale – tipo tofu, seitan di farro o tempeh o legume ben cotto o purea di legume - oppure del pesce – a carne bianca e di pescato fresco – con contorno di verdure crude e cotte – oppure una zuppa con un cereale e delle verdure cotte e crude)
6. Importante mantenere idratato il corpo durante la giornata. Consigliate tisane di erbe - the biancha - succhi freschi di verdure tipo carota finocchio sedano sedano-rapa zenzero broccolo carciofo e frutta tipo mela verde kiwi arancia pompelmo limone lime
7. E' fondamentale che le ginnaste dormano almeno 7-8 ore di notte, con un buon sonno ristoratore. Non usare caloriferi nella stanza ma preferire lenzuola calde di cotone felpato e un piumone di vera piuma, un paio di calze di lana morbide. I muscoli e la circolazione ringrazieranno!
8. Almeno una volta la settimana camminare all'aria aperta – nei giardini, in campagna, ottimo un leggero trekking in collina o montagna, nei boschi
9. Importante, prima dell'attività ginnica, massaggiare il corpo e in particolare le gambe e i piedi con un buon olio preparatore (suggerito: OLIO PRE SPORT di www.remediaerbe.it)

Nota: le nostre ricette su www.camminamente.it sezioni [Alchimia in cucina](#), [La Scuola Errante del buon cibo](#) e [Macromamma](#)

