

GIORNO	TRAINING	PASTI	SFIDA DEL SEDENTARIO
Lunedì	 <p>20' di camminata a un buon passo per tenermi in forma e stretching per allenare la flessibilità</p>	 <p>PRANZO risotto con vongole e limone e insalata di cetrioli CENA pollo al miele dal profumo di timo e bietole</p>	 <p>Oggi vado a lavoro a piedi...o magari lascio la macchina più lontano possibile dall'ufficio</p>
Martedì	 <p>Allenamento a corpo libero: affondi, addominali e spalle!</p>	 <p>PRANZO pasta integrale con ricotta e noci e una porzione di melanzane grigliate CENA filetto di triglia in guazzetto di pomodoro e basilico</p>	 <p>Stasera sistemo la dispensa e ne approfitto per fare degli esercizi per le gambe</p>
Mercoledì	 <p>Oggi circuito con la cyclette</p>	 <p>PRANZO insalata fredda di orzo perlato e farro con tacchino e porcini al curry e una porzione di zucchine al vapore CENA uova con gli spinaci</p>	 <p>Devo comprare una cyclette..nel frattempo simulo la pedalata a corpo libero, stando distesa sul tappeto (e magari guardo una serie Tv)</p>
Giovedì	 <p>Mi tengo in forma con lo step e mi rilasso con lo stretching</p>	 <p>PRANZO piatto tiepido di fave, piselli e carciofi CENA straccetti di manzo con rucola e pachino</p>	 <p>Step? A ritmo di musica e utilizzo quei vecchi vocabolari che non uso più come appoggio</p>
Venerdì	 <p>Lavoro sui muscoli con gli affondi laterali, i twist e gli adduttori e alleno la flessibilità con lo stretching. È dura ma non mollo!</p>	 <p>PRANZO riso basmati con carciofi e zafferano CENA filetto di rombo con verdure julienne e frutti rossi</p>	 <p>Serata sport da divano: stendo e piego le gambe per potenziare i muscoli</p>
Sabato	 <p>Mi tengo in forma e alleno i muscoli con il circuito a corpo libero</p>	 <p>PRANZO patate con cicoria e fagioli CENA gulash di pollo</p>	 <p>Giochiamo a fare il gatto sul tappeto con i piccoli di casa</p>
Domenica	 <p>Biciclettata all'aria aperta!!</p>	 <p>PRANZO spigola marinata all'aceto balsamico CENA insalata di carote e lenticchie</p>	 <p>Parola d'ordine divertirsi pedalando: su e giù dal sellino, salite e discese, gara a chi arriva prima</p>