


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><b>PRANZO</b> pasta e zucchine <b>CENA</b> pollo ai carciofi e zenzero</p>	 <p>Ricordarsi di passare al mercato: ci vado a piedi!!!!</p>
Martedì	 <p>Allenamento a corpo libero: affondi, addominali e spalle!</p>	 <p><b>PRANZO</b> zuppa di lenticchie <b>CENA</b> omelette di fesa di tacchino e mozzarella e insalata di cetrioli</p>	 <p>No alla pigrizia: stasera faccio gli addominali sul divano mentre guardo la tv</p>
Mercoledì	 <p>Oggi circuito con la cyclette</p>	 <p><b>PRANZO</b> pasta e melanzane <b>CENA</b> branzino con le erbe aromatiche e cavolfiore</p>	 <p>Scegliere playlist allegra e ritmata per le pulizie a tempo di musica</p>
Giovedì	 <p>Mi tengo in forma con lo step e mi rilasso con lo stretching</p>	 <p><b>PRANZO</b> pasta e pomodori ripieni di tonno <b>CENA</b> straccetti di tacchino con peperoni e menta</p>	 <p>#NoElevator Day: oggi solo scale!</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><b>PRANZO</b> minestra di ceci <b>CENA</b> manzo con rucola e pepe verde e spinaci</p>	 <p>Stasera si gioca tutti sul tappeto...ne approfittiamo per fare qualche esercizio in più!</p>
Sabato	 <p>Mi tengo in forma e alleno i muscoli con il circuito a corpo libero</p>	 <p><b>PRANZO</b> penne all'arrabbiata con funghi <b>CENA</b> baccalà e gamberi con zucchine lesse</p>	 <p>Mi alleno senza sforzi: faccio semipiegamenti e uso il manico della scopa come bilanciere</p>
Domenica	 <p>Biciclettata all'aria aperta!!</p>	 <p><b>PRANZO</b> spaghetti con seppioline e una porzione di broccoli <b>CENA</b> pesce spada al cartoccio con zucchine</p>	 <p>Verificare se la piscina è aperta e organizzare una nuotata in compagnia</p>