

**IL “RISVEGLIO” PARTE A COLAZIONE**

**come ABBINARE I GIUSTI ALIMENTI DA PORTARE IN TAVOLA AL MATTINO**

**AD UN ALLENAMENTO “DOLCE” PER RISVEGLIARE MENTE E CORPO**

* *Meno stress, migliore salute, più energia per affrontare gli impegni quotidiani: sono questi solo alcuni dei principali benefici che un allenamento “dolce” quotidiano può apportare all’organismo, se unito ad una insostituibile prima colazione “dolce” all’italiana*
* *In collaborazione con la nutrizionista, dott.ssa Silvia Migliaccio e la fitness influencer Martina Sergi, “Io Comincio Bene” (www.iocominciobene.it) - la campagna di Unione Italiana Food, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione in Italia - ha realizzato un vademecum di consigli utili per abbinare i giusti esercizi di risveglio muscolare a un pasto sano ed equilibrato da consumare al mattino*
* *5 step per rimettere in moto mente e corpo, con movimenti soft, dolci e dinamici, accompagnati dall’immancabile rito della prima colazione, che non deve mai essere saltata, soprattutto se si pratica attività fisica nelle prime ore della giornata*

*Giugno 2022* – “Il mattino ha l’oro in bocca”, recita un vecchio proverbio. Le prime ore della giornata sono, infatti, considerate le più propizie e produttive ed ecco perché è importante sfruttarle nel migliore dei modi. Ma come garantire al nostro organismo la giusta ricarica di energia al risveglio, per partire con grinta e buonumore? Gli esperti non hanno dubbi: basta concedersi le dovute ore di riposo notturno, portare in tavola una sana ed equilibrata prima colazione dolce all’italiana e “smuovere” il corpo con esercizi soft in grado di risvegliare i muscoli. Una ricetta confermata anche dalla **dott.ssa** **Silvia Migliaccio** (Specialista in Endocrinologia e Nutrizione Umana e Professore Associato presso l’Università degli Studi di Roma “Foro Italico”) e **dall’esperta di fitness, Martina Sergi**, che in collaborazione con **“Io Comincio Bene” (www.iocominciobene.it)** - il portale dedicato ai breakfast lovers - hanno messo a punto **un vademecum di consigli** utili ad **abbinare i giusti esercizi di risveglio muscolare a un pasto sano ed equilibrato da portare in tavola al mattino.**

Al risveglio, può accadere di sentire i propri muscoli stanchi e pesanti… e la testa spesso non è da meno. In questi casi, **accompagnare una buona prima colazione ad un semplice ma efficace allenamento “dolce”,** per risvegliare i muscoli irrigiditi e le ossa appesantite dopo una notte fermi o in posizioni errate, **è un vero toccasana:** garantisce **benefici tanto mentali quanto fisici**, ma anche e soprattutto aiuta a rimettere in moto il corpo in maniera corretta.

*“In generale, l’attività fisica aiuta il benessere delle persone in quanto aumenta la produzione di endorfina e diminuisce il livello di cortisolo, ormone che provoca stress. Questo favorisce un benessere fisico e mentale. Iniziare quindi la giornata con un allenamento dolce è una buona soluzione per tutti”,* sostiene **Martina Sergi.**

**Altrettanto “dolce” deve essere la prima colazione** all’italiana, da portare ogni giorno sulle nostre tavole: *“È il pasto più importante di tutta la giornata, è insostituibile ed indispensabile, perché fornisce la giusta energia per affrontare gli impegni quotidiani e garantisce all’organismo l’assunzione di nutrienti fondamentali*”, commenta la **dott.ssa Silvia Migliaccio**. Consumare quotidianamente **una sana prima colazione è importante per tutti, sportivi e sedentari**. Ma cosa succede all’organismo di chi la salta, pur svolgendo un’attività fisica leggera tutte le mattine?

*“La stanchezza o la scarsa capacità di attenzione e concentrazione possono essere conseguenze della mancanza di una corretta colazione. Infatti la prima colazione deve fornire tra il 15 e il 20% delle calorie giornaliere”*, ricorda la **nutrizionista.**

**Svegliarsi in maniera brusca e veloce è completamente controproducente, così come eliminare o ridurre al minimo il rito della prima colazione**, che invece è indispensabile per fare il pieno di energie e far partire la giornata in maniera più graduale, lasciando addosso una piacevole sensazione di benessere generale. Ma quando è più opportuno farla? **Prima o dopo aver eseguito gli esercizi di ginnastica dolce?**

*“Il mio consiglio è in genere di fare colazione sempre prima dell’attività fisica, anche nel caso di un allenamento dolce. Si è usualmente a digiuno dalla sera precedente, quindi i livelli glicemici potrebbero essere bassi (anche se nella norma) e si potrebbe rischiare un’ipoglicemia indotta dall’attività fisica”,* sostiene la dott.ssa **Migliaccio***. “È comunque importante imparare ad ascoltare il proprio corpo e a rispettare ciò che chiede”.*

**Con l’arrivo dell’estate**, inoltre, è auspicabile adottare qualche accortezza in più nella scelta degli **alimenti da prediligere al mattino, in vista di un allenamento “dolce”,** ma dal **grande dispendio di liquidi a causa del caldo**.

*“Al risveglio, è giusto portare in tavola alimenti che siano sicuramente gustosi per il nostro palato, ma è certamente altrettanto importante inserire bevande che possano integrare la giusta quantità di liquidi e sali minerali per evitare la disidratazione.* *Ad esempio, una buona colazione potrebbe includere: un frullato, realizzato con 200 g di yogurt magro, con 100 ml di latte parzialmente scremato e 200 g di frutta fresca, oppure una spremuta di due arance; il tutto sempre accompagnato da 25-30 grammi di biscotti, oppure fette biscottate con miele, marmellate o creme spalmabili, o ancora prodotti dolci da forno. Se si preferisce il salato, invece, un’alternativa potrebbe essere un the con 40 g di pane e 20 -30 grammi di formaggio o ricotta o pomodori e un cucchiaino di olio”,* consigliala **nutrizionista**.

*“Sarebbe inoltre utile diversificare la colazione per età, corporatura o necessità nutrizionali, che variano da individuo a individuo. Ma per tutti, invece, è sempre bene ricordare che la colazione non va mai saltata, soprattutto quando si fa attività fisica, perché* *garantisce i macronutrienti fondamentali a fornire la giusta energia, ma anche le proteine necessarie per fortificare il tessuto muscolare eventualmente provato dall’attività fisica”,* conclude la **dott.ssa Migliaccio**.

**RISVEGLIO MUSCOLARE IN 5 STEP, PER COMINCIARE LA GIORNATA AL TOP**

Al mattino, appena svegli, dopo una sana e nutriente prima colazione, dovrebbe diventare una buona abitudine per tutti riscaldare il proprio corpo per **mettere in moto con dolcezza i muscoli “addormentati”**. Bastano pochi e semplici esercizi dinamici, in grado di risvegliare l’organismo in modo progressivo, preparandolo a lavorare per tutto il giorno.

Ecco **un allenamento “dolce” in 5 mosse**, firmato dalla fitness influencer **Martina Sergi,** da eseguire al mattino:

1. **Su e giù con il collo**

Parti in piedi. Espirando, porta il mento allo sterno. Da qui, inspirando lentamente, porta l’orecchio destro verso la spalla destra e quindi la testa indietro. Espirando, porta l’orecchio sinistro verso la spalla sinistra e infine torna con il mento allo sterno. Esegui l’esercizio da entrambi i lati, 5 volte per lato!

1. **Braccia rotanti**

Parti in piedi. Esegui una circonduzione con il braccio destro, portandolo in alto con l’inspirazione e poi riportandolo lungo il corpo con l’espirazione. Mantieni il braccio vicino al corpo. Mantieni l’ombelico in dentro. Esegui l’esercizio in senso orario e antiorario, da entrambi i lati. 10 volte per lato, 5 in senso orario e 5 in senso antiorario!

1. **Gatto – Mucca**

Parti in quadrupedi. Inspirando, porta lo sguardo in alto e l’ombelico verso il pavimento. Espirando curva la schiena, porta il mento verso lo sterno e l’ombelico in dentro. Esegui l’esercizio 10 volte!

1. **ANCHE IN ROTAZIONE**

Parti in piedi. Inspirando, porta la gamba destra piegata in alto davanti a te. Quindi apri la gamba lateralmente ed espirando riporta il piede a terra, Esegui il movimento lentamente e cerca di isolarlo all’anca. Mantieni l’ombelico in dentro. Esegui l’esercizio da entrambi i lati, 5 volte per lato!

1. **Tutti sulle punte**

Parti in piedi. Inspirando, solleva da terra i talloni mantenendo il busto dritto ed espirando riportali a terra. Esegui l’esercizio 10 volte!

Gli esercizi di risveglio muscolare sono studiati per **coinvolgere sia la mente che il corpo**, attraverso un’adatta **ossigenazione dell’organismo** ed eliminazione delle tossine. **Non ci sono limiti di età**: fanno bene a uomini e donne, bambini e anziani; consentono di lavorare al contempo sulla coordinazione, sulla flessibilità, sulla tonificazione, sull’allungamento muscolare e sulla respirazione. “*Il respiro è fondamentale: una respirazione ampia e lenta aiuta a calmare la mente, contribuendo a iniziare la giornata con serenità. Infine, una buona respirazione durante l’esecuzione degli esercizi serve a favorire l’ossigenazione muscolare”,* commenta **Martina Sergi**.

Per praticare gli esercizi di risveglio muscolare, **non è necessaria una specifica attrezzatura da fitness**: ci si può organizzare magari con un tappetino da yoga o in alcuni casi usare semplicemente gli oggetti che abbiamo in casa, come coperte o cuscini. *“Questi esercizi sono infatti molto semplici ed eseguibili da tutti”,* aggiunge l’esperta.

Oltre a favorire un **maggiore benessere al risveglio**, praticare una ginnastica dolce al mattino aiuta anche durante la giornata e a **dormire meglio**, andando a **influire sul livello di stress**: *“In generale, prenderci cura di noi stessi e adottare uno stile di vita sano è la strada giusta per condurre una vita migliore”,* conclude la fitness influencer.

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)

Elena Mastroieni 334.6788706; [e.mastroieni@inc.comunicazione.it](mailto:e.mastroieni@inc.comunicazione.it)