






















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 pasta al pomodoro e merluzzo alla livornese CENA platessa gratinata e funghetti al prezzemolo</p>	 <p>Oggi niente auto: mi muovo a piedi!</p>
Martedì	 <p>Allenamento a corpo libero: affondi, addominali e spalle!</p>	 <p>PRANZO fusilli in salsa rosa e melanzane al pomodoro CENA petto di pollo ai funghi con zucchine al tegame</p>	 <p>Mi tocca stirare...ma posso usare la tavola da stiro per fare i piegamenti delle braccia</p>
Mercoledì	 <p>Oggi circuito con la cyclette</p>	 <p>PRANZO minestra di pasta con verze e fagioli e peperonata CENA pesce spada con bietole all'agro</p>	 <p>Saltello con la corda e provo ad arrivare a 20. Sarà come tornare bambini!</p>
Giovedì	 <p>Mi tengo in forma con lo step e mi rilasso con lo stretching</p>	 <p>PRANZO pasta alla crudaiola e misto di funghi al forno CENA insalata di pollo a colori</p>	 <p>Faccio le scale e metto la spesa nello zaino</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 minestra di pasta con verdure e ortaggi CENA spigola al forno con carciofi in tegame</p>	 <p>Faccio una pausa caffè attiva: affondi laterali prima di tornare alla scrivania!</p>
Sabato	 <p>Mi tengo in forma e alleno i muscoli con il circuito a corpo libero</p>	 <p>PRANZO minestra di pasta con piselli CENA spezzatino di vitello magro con carote crude alla julienne</p>	 <p>Contraggo i muscoli di glutei e gambe mentre aspetto l'autobus: utilizzo il tempo dell'attesa in maniera attiva e mi distraigo</p>
Domenica	 <p>Biciclettata all'aria aperta!!</p>	 <p>PRANZO fettuccine al salmone CENA seppie in umido e bietole lessate</p>	 <p>Metto il pranzo, le bottiglie e gli altri pesi nel cestino per aumentare l'intensità</p>