

Indice

Prefazione	5	Bici elettrica, perché no?	23
		BIL vs PIL.	25
		La borraccia perfetta	27
		Bruciare grasso... mentre si dorme	28
A		C	
Acido lattico	7	Capacità aerobica	29
Acquagym, perché no?	8	La carne dà più energie?	30
Addio pancetta.	9	Chi va piano va sano e lontano	31
Allenamento	11	Cibi spazzatura no, mangiar bene sì	32
Allenamento, principi	11	Classificazione delle attività sportive	32
Allenarsi a digiuno per dimagrire	13	Coaching aziendale	33
Amici di... se stessi.	13	Come mi sto allenando?	33
Anaerobico	15	Continuità nell'allenamento	35
Antenati	15	Core	35
Approccio morbido	16	Corpo e psiche alleati	36
Ascolta il tuo corpo	17	Correre è bello!	37
Avere coraggio	18	Correre quando fa freddo	38
Avere un piano di allenamento	19	Creatività... potenziata	39
B			
Benefici dell'attività fisica	21		

D

Darsi degli obiettivi	41
Dieta e sport	42
Dimagrire mangiando poco (la sera)	43
Don't worry, be happy	44
Dormire, che bello!	45
Dosare gli allenamenti tra «carico» e «riposo»	45
Drink, drink, drink!	47

E

Escursionismo	49
Essere il meglio che si può....	50
L'età che avanza....	51
Età e sport	53

F

Fai sport, ti rimetti in linea	55
Fallo di mattina.	56
Il fartlek	57
Fibre muscolari lente	58
Fibre muscolari veloci	58
Fit tutto l'anno	58
Flessibilità e adattabilità nell'allenamento	60
La forza della motivazione	61
Fumo e sport	62

G

Gocce di felicità	63
Gradualità e progressività nell'allenamento	64
Grasso vs muscoli	65

H

Hai dolori muscolari? Ecco cosa fare...	67
---	----

I

Idromassaggio sì, ma non dopo sforzi intensi	69
Impegni di lavoro	70
L'importanza di fare movimento.	70
Indolenzimento dei muscoli	71
Influenza dell'ora (e della stagione) sul rendimento fisico	72
Interval training.	73
Intestino leggero	73
Iscrivere a una gara	74

J

Jogging	75
-------------------	----

K

Karnazes, Dean (1962-)	77
----------------------------------	----

L

Lavoro duro per chi corre	79
Lavoro e riposo: la giusta alternanza	80
La legge di Newton	81
Limare il... girovita	82
Luoghi di incontro	83

M

Mangia piano... se vuoi dimagrire!	85
Maratona di New York	86
Massaggi benefici	87
Meglio all'aria aperta	88
Una mela al giorno	88
Mens sana in corpore sano	89
Migliorare la velocità nella corsa.	91
Il «Muro»	92
Muscoli da culturista?	92

N

Non facciamoci male	93
Nordic Walking, a spasso con due bastoncini	95
Nuoto	96

O

L'obiettivo dei 40 minuti	97
Occhio alla schiena	98

Omega-3, alleato contro gli infortuni	100
Le otto raccomandazioni da seguire durante ciascun allenamento	101

P

La palestra	103
Pensionati in... movimento	105
Percorso Vita	106
Perdere chili... facendo pesi	106
Personal trainer.	107
Il piacere di viaggiare e di scoprire città	107
Piccoli sorsi d'acqua fresca	109
Piccoli sportivi crescono	109
Più ripetute e meno pesi	110
Polpacci sott'occhio	111
Possiamo farcela	111
Prima di praticare un'attività sportiva	113
Protein power	114

Q

Quando ci si infortuna	115
Quanti allenamenti alla settimana?	116
Quanti carboidrati per la gara?	117

R

Radicali liberi e alimentazione	119
---	-----

Recupera il giusto	120
Rispetto dell'ambiente	121
Ritmo lento = maggior consumo di grassi	122

Tre principi per avere successo	141
Triathlon, ovvero tre sport in uno	141
Trovare compagnia.	143
Trovare tempo	144

S

Sacro riposo.	123
Sali minerali, preziosi alleati per chi fa sport	124
Salite	124
Scarpe per correre	125
Senior fitness	126
Sentirsi in forma!	127
La sindrome di Fixx.	129
Sindrome ipocinetica	129
La soglia anaerobica	130
Sopravvivere alle giornate di lavoro stressanti	131
Sport aerobici	133
Sport salutistico	133
Studio e sport vanno d'accordo	134

T

Il talk test	135
Tapis roulant	136
Tecnica di corsa.	136
Test Conconi	137
Tre balzi in avanti e due indietro.	137
I tre pilastri	139

U

Ulteriore consumo... anche quando si dorme	145
Uscite invernali a corsa	146

V

I vantaggi dell'allenamento a digiuno	147
Varietà nell'allenamento	148
La visita di idoneità	148
Voglia di gelato!	149
Volere, con tutto se stessi.	150

W

W la corsa!	151
Winter Sport	154

Y

Yoga	155
Quando correre è un po' come meditare	157