

# L'Agenda del Benessere

Come risvegliare il tuo corpo  
e tornare in forma



**MET**  
BodyZone

[www.metbodyzone.it](http://www.metbodyzone.it)



[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

## La Natura...un aiuto prezioso per recuperare energia e benessere

La primavera può causare stanchezza e astenia generalizzata. Ecco come la natura può aiutarti a recuperare l'energia psico-fisica per godere al meglio della stagione più bella dell'anno!



La primavera è la stagione del risveglio, è sinonimo di sole, aria fresca, fiori, movimento; tutti l'attendiamo con impazienza dopo il freddo invernale. Ma è anche un periodo particolarmente delicato, dove il cambio di stagione, il rialzo di temperatura, l'aumentata attività dovuta alle giornate più lunghe possono mettere ko l'energia psico-fisica e procurare stanchezza, astenia generale e difficoltà ad "adattarsi" ai nuovi ritmi biologici. Un aiuto può venire dalla natura ed in particolare dall'Eleuterococco, dal Ginseng, due piante che si caratterizzano per un'azione energizzante e tonica. Vediamo meglio le loro proprietà benefiche.

## GINSENG

le proprietà



### Come assumerlo?

Si consiglia l'assunzione al mattino e non dopo le 16 per evitare problemi d'insonnia.

- 1) In estratto molle 30-40 mg al giorno o
- 2) In compresse o capsule 2 al giorno o
- 3) In tintura madre 30 gocce 1 o 2 volte al giorno

Il **Ginseng** è una pianta nota per la sua azione stimolante e per ridare energia psico-fisica. Favorisce il funzionamento cerebrale e quello muscolare, svolgendo un'azione adattogena: aiuta l'organismo a sostenere meglio un'intensa attività mentale e fisica. Studi mirati hanno dimostrato che l'assunzione di Ginseng determina un **netto miglioramento dell'efficienza dello sforzo fisico**; **riduce i livelli di acidi grassi liberi nel sangue**, aumenta il consumo di ossigeno e la funzionalità respiratoria e diminuisce il tempo necessario a recuperare le forze. Parecchi studi clinici hanno altresì dimostrato che il **Ginseng stimola la memoria, la capacità di apprendimento, l'attenzione e migliora anche il tono dell'umore.**

L'**Eleuterococco** è una pianta adattogena, ovvero è in grado di innalzare la resistenza fisica contro gli stress ambientali e l'efficienza generale in situazioni di carico psico-fisico. E' indicata per ripristinare l'energia, rafforzare il sistema immunitario ed aumentare l'attenzione.

**Come usarlo?** Tintura madre di eleuterococco:

- 1) 30-40 gocce in poca acqua al risveglio o
- 2) 400-800 mg al giorno di estratto secco in compresse o capsule al mattino



## ELEUTEROCOCCO

le proprietà

Vuoi tornare in forma, ma hai bisogno di uno stimolo per iniziare?

# IN FORMA IN 4 STEP

## 1 FAI UN TEST IMPEDENZIOMETRICO



Per ottenere risultati personalizzati e mirati è fondamentale avere dei dati reali sulla propria **composizione corporea**. E' bene svolgere vari test tra cui un "Test Impedenziometrico" che ti permetta di **conoscere il peso corporeo, la tua massa muscolare (massa magra), la massa grassa (adiposità) ed i tuoi liquidi intra ed extracellulari** per verificare una eventuale ritenzione idrica. Tutto ciò ti permetterà di

personalizzare meglio il tuo piano alimentare e di allenamento, quindi avere più efficacia sul tuo obiettivo. Test di questo genere sono svolti solo in Centri fitness specializzati ed esclusivi. **Nei Centri VIP Center e MET ti faranno questo e molti altri test tecnico-scientifici** per conoscere il tuo stato fisico e di salute iniziale.

## 2 ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE/DIMAGRIMENTO

Per poter dimagrire o comunque eliminare qualche piccolo inestetismo è necessario come prima cosa di un buon programma di allenamento cardiovascolare, il quale deve essere stilato in base alle tue esigenze. Per fare in modo che l'attività cardiovascolare sia efficace devi intensificare le sedute di allenamento in base alla condizione fisica del momento e controllare costantemente la frequenza cardiaca mentre ti alleni.



Per ottenere i massimi risultati ti consigliamo di farti seguire da un Istruttore qualificato. **In un Centro VIP Center o MET sei seguito da Istruttori certificati Physiofit** che ti studiano allenamenti mirati con esclusive apparecchiature (acceleratori di metabolismo) per farti raggiungere risultati mirati e rapidi.

## 3 ALLENAMENTO TONIFICAZIONE E DEFINIZIONE MUSCOLARE



Questo aspetto è quello più difficile da raggiungere in quanto le conoscenze a riguardo sono limitate per tutti coloro che praticano attività sportiva in generale, e il più delle volte se si frequenta una palestra i programmi di tonificazione con i pesi vengono stilati in maniera generalizzata e non personalizzata al 100%. Le esigenze di ogni individuo sono differenti, soprattutto gli obiettivi tra un uomo e una donna sono differenti, per tale

motivo si necessita di personalizzare la scheda di potenziamento. **In un Centro MET l'obiettivo di ogni allenamento è ottenere la definizione massima. Provare per credere!**

## 4 ALIMENTAZIONE PER DIMAGRIRE E TONIFICAZIONE IN MODO MIRATO

Diete fai da te? Sconsigliatissime per ottenere risultati localizzati! Affidati a professionisti come nutrizionisti sportivi che sapranno consigliarti il piano alimentare più corretto per te.

Siete golosi? Ecco un bel Dolce Pasquale in versione light

## Colomba di Pasqua "Versione leggera"

 Facile

 45 minuti

### Ingredienti:

3 uova - 70 gr di olio di semi - 400 gr di farina integrale  
- 50 gr di zucchero di canna integrale - 50 gr. di uvetta secca - 1  
yogurt bianco - 50 gr d'acqua - 1 bustina di lievito - 1 fialetta di  
aroma alla mandorla - mandorle e granelle per decorare.

**PREPARAZIONE:** Sbatti insieme zucchero, uova, yogurt e farina. Aggiungi all'impasto l'aroma di mandorla e l'acqua, continua a frullare e infine aggiungi il lievito. Versa il tutto in uno stampo a forma di colomba. Infornate **per 45 minuti a 160° e una volta cotta, la vostra colomba sarà deliziosa e leggera.**



**Buona Pasqua!**



Via La Pancia



**1° WebFaceContest: ultimo mese per votare il tuo preferito!**

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

[www.metbodyzone.it](http://www.metbodyzone.it)