Eccoci qua. Prima settimana di metodo Albanesi...

Se devo essere sincero la prima lezione (sia alimentare che fisica) secondo è una sorta di "riscaldamento", infatti la parte alimentare consiste nel capire che tutto quello che si frappone fra te ed una alimentazione corretta alla fine sono scuse, e quindi bisogna liberarsene. La parte fisica consiste nel capire e liberarsi di tutto quello che ti impedisce di fare un'attività fisica "allenante" e nel fare un sopralluogo e l'eventuale misurazione del percorso sul quale si inizierà a correre. Diciamo che queste cose le avevo già fatte prima della settimana scorsa.

La seconda lezione, ed è quella che ho fatto questa settimana, consiste:

- nell'acquisire le nozioni di Indice di massa corporeo, calcolare il proprio e porsi un obiettivo in termini di peso... direi che fin qua nulla di esagerato;

- nell'eseguire dalle 3 alle 6 volte (a settimana) il programma di corsetta.

Sarà autosuggestione, ma sto già meglio. E ora si va con la terza lezione!