Eccoci qua.

Questa settimana è andato tutto regolarmente, anzi... per errore la prima "seduta" (ma quale seduta, se si corre in piedi?) ho ripetuto il programma 6 volte anziché 5, quindi ho recuperato il debito della penultima settimana (magari bastassero 9 minuti in più per recuperare due sedute...).

Dal punto di vista alimentare, mi riesce un po' difficile limitarmi a quello prescritto nel libro, ma mi consolo pensando che almeno nella parte fisica mi attengo al programma (non che a tavola mi strafoghi, però...).

Domani inizia la settimana/lezione 5, nella quale:

1. nella parte fisica una frecciatina al fitness, una spiegazione del ruolo del cuore nello sport ("non esistono persone non idonee alla pratica sportiva") e si arriva a correre per 40 minuti intervallati da camminta per 12 minuti;
2. nella parte alimentare si apprende come mai bisogni diversificare i cibi introdotti nell'organismo e perché "se mangi troppo ingrassi" (non che non si sapesse...). Viene spiegata l'etichetta nutrizionale presente nelle confezioni degli alimenti e il compito è imparare a leggerla correttamente. Vanno eliminate le merendine che hanno più di 400 kcal / 100 g.

Vedremo come sarà andata fra 7 giorni.