

**Se stai leggendo questo articolo dedicato esclusivamente a te vuol dire che hai completato la prima settimana di HIITLAB 2017. Complimenti!**

Attraverso la pratica di questo programma di allenamento utilizzerai (in realtà hai già cominciato ad utilizzare) i lipidi anche nel post-training, grazie all'aumentata capacità del muscolo scheletrico di ossidare acidi grassi come fonte di energia, il protocollo è tra le **migliori strategie allenanti per perdere peso e dimagrire velocemente** sviluppando nello stesso tempo prezioso tessuto muscolare.

La prossima settimana riceverai lo schema dei suggerimenti alimentari con qualche integrazione. **Sarà il tuo secondo impegno per garantirti il raggiungimento dell'obiettivo.** Intanto procurati presso un biologico questi prodotti: **argilla verde soffiata, cardamomo in polvere, cannella in polvere, sciroppo d'acero, lime e aceto di mele** (meglio se non filtrato). Saprai come utilizzarli leggendo il prossimo articolo e suggerimenti.

Non dimenticare di rileggere SEMPRE il primo documento che ti ho inviato: **"9 buoni motivi per mettersi alla prova con HIITLAB"**, così facendo potrai continuare a verificare effettivamente i risultati ottenuti ed imparerai ad ascoltare il tuo corpo. Inoltre non dimenticare di programmare una sessione di allenamento aerobico alla settimana di 45 minuti (corsa – camminata a passo sostenuto – MET).

Per il momento ti invio quanto segue a proposito del recupero muscolare. Credo sia un punto importante per continuare ad impegnarsi, ciascuno nelle proprie capacità ed intensità.

## **6 CONSIGLI PER ALLEVIARE ED EVITARE I DOLORI MUSCOLARI**

Dai una spinta al flusso sanguigno. Camminare, nuotare o fare jogging può essere di grande aiuto per migliorare la circolazione, fattore che accelera il recupero muscolare.

- Stimola i muscoli. Alternare docce e bagni è rilassante, migliora la circolazione e aiuta a dare sollievo ai piccoli dolori muscolari più velocemente.
- Prova questi alimenti: cibi con alto contenuto di anti ossidanti e sostanze vegetali secondarie (come bacche/frutti di bosco, ciliegie, the verde e barbabietole) sono un ottimo rimedio casalingo contro i dolori muscolari e per un veloce recupero.
- Lento ma regolare. I principianti dovrebbero fare attenzione ad iniziare il proprio allenamento. Permetti al tuo corpo di migliorare secondo i suoi tempi e cerca di non strafare. Prenditi il tempo per abituarti all'allenamento.
- La preparazione è fondamentale. Riscaldarsi prima di fare esercizio aumenta le prestazioni dei muscoli e previene dolori ed infortuni.
- Ricorda di raffreddarti! Il raffreddamento è una fase importante di un allenamento che aiuta il corpo a rilassarsi. Una corsa lenta oppure una breve pedalata in bici sono buoni opzioni per terminare l'esercizio prevenendo dolori muscolari.