

Aprile 2016

Addominali? Al lavoro! Avere cura dei propri addominali ha effetti positivi sia sulla salute che sull'aspetto fisico. Anche in ufficio si può fare qualcosa...



Non solo per l'estetica: tonificare i muscoli addominali è utile anche per la postura e per molte funzioni dell'organismo. Mantenersi in esercizio per sfoggiare un ventre piatto aiuta quindi a **prevenire problemi e dolori alla schiena**, e a stimolare l'attività intestinale.

L'addome è infatti fornito di una "fascia" di muscoli che **permettono la mobilità del busto** e proteggono la schiena scaricando parte del peso che altrimenti graverebbe sulla zona lombare; **supportano la respirazione**; mantengono gli organi interni nella posizione fisiologica e contribuiscono al loro corretto funzionamento.

Naturalmente, la tonicità dei muscoli addominali contribuisce anche a **mantenere (o a ritrovare) un ventre piatto**, basilare per un fisico attraente. Per quanto sia importante il movimento, però, l'esercizio fisico da solo non è sufficiente per evitare antiestetiche "sporgenze". Contano molto infatti anche l'alimentazione e la genetica.

Una **dieta equilibrata e corretta è fondamentale**: impossibile sfoggiare una pancia scolpita quando si è in sovrappeso. Le caratteristiche dei muscoli addominali (come profondità, simmetria), la predisposizione ad accumulare adipe sul ventre, il metabolismo e l'equilibrio ormonale sono tutti fattori che influenzano la struttura addominale e dipendono dalle caratteristiche genetiche, ma che risentono del tipo di alimentazione e di stile di vita seguiti, dell'attività fisica praticata e della postura. Vale perciò la pena di dedicare un po' di tempo alla tonificazione dei muscoli addominali.

Un'impresa possibile persino a chi vive con gli occhi sull'orologio: anche una breve pausa alla scrivania, se ben utilizzata, può dare buoni risultati.

SCOPRI ALTRI PREZIOSI CONSIGLI E VANTAGGI A TE RISERVATI: SCOPRI [BETTER DAY PEOPLE!](#)