

Dieta [Arial, 16, grassetto]

“Per perdere peso gradualmente bisogna ridurre l’apporto calorico di un fattore $\gamma \cong 7000$ calorie alla settimana e nel contempo aumentare i consumi con un po’ di movimento”.

Una dieta bilanciata [Arial, 14, grassetto, corsivo]

Ecco un estratto di esempio di dieta bilanciata:

	<u>Seconda colazione</u>	<u>Cena</u>
Lunedì	Filetto ai ferri, spinaci, pane, frutta	Brodo, mozzarella, pomodori, pane, frutta
...		

Ma ricordatevi, l’importante, al di là della dieta, è **fare del moto!**

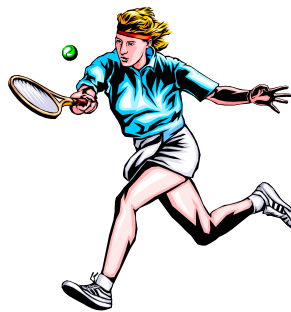


Figura 1: Fare del moto

Eccovi un esempio di allenamento da eseguire tre volte alla settimana:

- ♣ 10 minuti di stretching
 - ◆ gambe
 - ◆ schiena
 - ◆ ...
- ♣ 40 minuti di attività aerobica come
 - ◆ corsa leggera
 - ◆ ...

E quindi in n settimane avrete fatto

$$\sum_{i=1}^n 3n40$$

minuti di attività aerobica!

AUGURI !!!¹

¹ Estratto di articolo di giornale