



## Resta in forma anche in vacanza

Le vacanze estive sono il momento giusto per viaggiare e per lasciarsi andare. Ma se pianifichi le cose per tempo, puoi restare sano ed in forma mentre ti godi il tempo libero.

Uno dei modi migliori per allenarsi durante le vacanze è stare in un hotel dotato di palestra. Ma Judi Sheppard Missett, fondatrice e CEO di Jazzercise, consiglia di fare esercizio in modo costante durante tutto il periodo estivo. Anche la più piccola cosa aiuta: se bruci 100 calorie in più ogni giorno per un anno, puoi perdere fino a 4,5kg.

### **Cammina mentre aspetti il volo**

Se hai una lunga attesa in aeroporto, fai una passeggiata per passare il tempo. Molti aeroporti hanno mostre o musei, così oltre al corpo, rimane attiva anche la mente.

### **Escursioni in bicicletta**

Se la tua meta ha un percorso ciclabile, noleggia una bicicletta e vai alla scoperta della zona mentre pedali. Se vuoi tenere un ritmo più lento, chiedi se c'è un percorso per chi vuole fare escursioni a piedi.

### **Prova qualcosa di nuovo**

Mentre viaggi o ti godi una vacanza a casa, prova qualcosa di nuovo. Cosa ne pensi del stand-up paddling (ovvero stare in piedi sul surf usando le pagaie) o del kite-surf? Hai mai provato a ballare il liscio? Questo è il momento giusto. Ti ricorderai per sempre di quest'estate come di quella in cui hai imparato a ballare.

### **Programma una vacanza attiva**

Programma una gita in montagna con la bicicletta, vai a cavallo in campagna o fai surf in un'isola tropicale. Le agenzie di viaggio specializzate organizzeranno tutto. L'unica cosa che devi fare è divertirti!

### **Porta degli snack**

Porta con te delle barrette con proteine nel caso in cui resti in giro per ore. Puoi mangiare le barrette in ogni momento, dovunque ti trovi, e ti sentirai pieno di energia. Quando finalmente andrai a pranzo o a cena, sarai più equilibrato e sceglierai cibi più sani.

### **Tanta acqua**

Idratati mentre sei fuori a divertirti. Bere molta acqua durante le attività estive manterrà corpo e mente sani ed equilibrati. Se fai attività sportiva durante le vacanze estive, tornerai a casa rivitalizzato e affronterai con slancio ogni momento della tua vita.

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance Jazzercise nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore fitness trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.800 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga, cardio-boxe e movimenti del latino-americano, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da Jazzercise includono l'aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi...ti fa sentire così bene! Tra gli altri programmi Jazzercise disponibili ci sono Junior Jazzercise, Jazzercise Lite e Personal Touch.

Per maggiori informazioni su Jazzercise visita il sito [www.jazzercise.com](http://www.jazzercise.com)!