



Blue Gym World News

Anno 1, Numero 2

Ripartiamo insieme

S.S.D. Blue Gym

Wake Up & Fit sul nostro canale YouTube

Seguici su YouTube, puoi vedere i video

Wake Up & Fit con consigli utili sugli allenamenti da fare a casa

Seguiteci sui social



@palestra.blue.gym



@PalestraBlueGym



@ssdbluegym

Dopo 77 giorni di chiusura forzata abbiamo finalmente riaperto il nostro Centro Fitness e consentito la ripresa delle attività ai nostri iscritti, oltre che l'attività lavorativa alle nostre segretarie ed ai nostri istruttori.

L'emergenza legata all'infezione da Coronavirus ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, di interrompere l'esercizio fisico svolto aumentando la sedentarietà.

Finalmente terminata l'emergenza possono riprendere il movimento fisico e quindi anche la prevenzione di molte malattie.

Il nostro centro ha cercato, anche nel periodo di chiusura di incentivare i propri iscritti a praticare esercizio fisico anche da casa, mettendo loro a disposizione video corsi registrati, lezioni fitness in diretta e schede di allenamento a corpo libero per potersi allenare anche da casa.

La riapertura effettuata il 25 maggio ha comportato una serie di misure da attuare con un protocollo specifico; abbiamo attuato tutte le misure necessarie per consentire gli allenamenti in totale sicurezza.

Oltre alle informazioni fornite ai nostri dipendenti ed ai nostri soci, abbiamo messo a disposizione gel igienizzanti per le mani e prodotti per la sanificazione delle attrezzature. Nella sala pesi cardio fitness abbiamo distanziato le macchine a 2 metri tra loro, abbiamo trasformato la sala walking in sala cardio, abbiamo unificato due delle nostre sale corsi in un'unica sala da oltre 200 metri quadrati distanziando le persone che si allenano a 3 metri di distanza, quindi abbondantemente oltre il distanziamento previsto per legge in metri 2, garantendo una sicurezza maggiore.

La novità più importante riguarda la creazione di un'area esterna per gli allenamenti fitness all'aperto che consentiranno anche alle persone più scettiche di potersi allenare più tranquillamente.

Abbiamo sistemato un campo da basket in disuso da anni in una palestra outdoor perfettamente ombreggiata e ventilata. Qui a breve verranno trasferiti anche i tappeti per lezioni di walking e le bike per lo spinning.

Inoltre è in fase di allestimento un'area verde con percorso di allenamento stile militare, per i più giovani, con ostacoli in legno costruiti su misura ed un'area attrezzata con macchine isotoniche (tipo sala pesi) ad uso esterno che completeranno le possibilità di allenamento per tutti.

Riprenderanno dal mese di giugno inoltre anche le escursioni di trekking e Fit walking nel parco della Marcigliana, le lezioni di danza e di arti marziali.

Le persone potranno avere in questo modo a disposizione una vasta gamma di soluzioni per i propri allenamenti e riprendere così a fare esercizio fisico e prevenzione dopo una lunga pausa.

Non resta altro che venire a trovarci e valutare il proprio percorso migliore di allenamento.



I più comuni errori dell'alimentazione

Carenza di sonno, cattiva igiene alimentare e affaticamento intellettuale sono situazioni che contribuiscono all'acidificazione del corpo, intossicandolo in profondità ed accelerandone l'invecchiamento a livello cellulare.

Sostenere gli organi addetti all'eliminazione delle scorie acide (reni, polmoni e matrice connettivale) e il corretto funzionamento intestinale è una premessa indispensabile per una buona qualità di vita.

Uno sguardo alla recente storia dell'alimentazione è doveroso per comprendere come gli errori alimentari perpetuati in questi decenni hanno introdotto uno stile di vita errato, non permettendo all'organismo di rispettare l'equilibrio psico-fisico conosciuto come stato di salute.

Negli anni '70 si è assistito alla nascita di regimi alimentari che privilegiavano le proteine animali e i grassi saturi a scapito degli zuccheri lenti. Il loro successo fu immediato perché permettevano di perdere peso in modo rapido. Il prezzo pagato è stata la perdita di riserve minerali, poiché abusare dei fosfati presenti nelle carni rosse può portare a una perdita di calcio e magnesio, elementi essenziali nel sostenere l'equilibrio acido basico.

Per riflesso negli anni '80 si è adottata la tendenza diametralmente opposta, privilegiando in maniera esagerata i carboidrati: questo comportamento alimentare ha aumentato la secrezione di insulina, generando sindromi dismetaboliche ed uno squilibrio acido-base conseguente ad una alimentazione troppo acidificante.

In abbinamento alle caratteristiche dell'alimentazione moderna, i regimi dietetici descritti hanno instaurato cattivi comportamenti alimentari:

- Tendenza ad assumere troppe proteine animali con elevati livelli di grassi saturi e poche proteine vegetali e pesce grasso
- Tendenza ad assumere troppi

glucidici raffinati, che presentano un elevato indice glicemico e dunque stimolano la secrezione insulinica

- Tendenza ad assumere poche fibre
- Tendenza ad assumere troppi grassi omega 6 a scapito degli omega 3
- Tendenza ad assumere troppo sale e poco potassio. Attualmente si ha un apporto alimentare di sodio che è circa il doppio del potassio a causa dell'insufficiente consumo di frutta e verdura
- Tendenza alla riduzione dell'assunzione di vitamine, minerali e antiossidanti

Recenti ricerche identificano in una alimentazione eccessivamente acidificante la limitazione dell'attività degli enzimi (disaccaridasi) presenti sull'orlo dei villi intestinali con il compito di scindere, digerendoli, gli zuccheri complessi (disaccaridi e amidi). Nei soggetti con difetti di disaccaridasi, il colon viene raggiunto da una quantità maggiore di zuccheri non digeriti e questo determina un aumento delle fermentazioni intestinali (disbiosi), una produzione eccessiva di gas e di acidi con la presenza, nel lume intestinale, di sostanze indigerite e dei loro metaboliti in quantità superiore alla capacità di assorbimento della parete intestinale.

Tra gli alimenti più fermentanti e acidificanti vi sono gli zuccheri raffinati, il latte vaccino, i formaggi vaccini stagionati e le carni grasse (suino e bovino soprattutto).

Sono acidificanti (o comunque sottraggono basi) anche gli alimenti che, pur non apportando alcun acido inorganico, generano nell'intestino acidi organici, per cui il corpo è costretto a liberare sostanze tampone alcaline dai depositi tissutali.

I "rapinatori" di basi più pericolosi sono lo zucchero bianco, la farina bianca e i suoi prodotti, i grassi induriti e raffinati, le bevande industriali e le bibite frizzanti con zucchero.

Parallelamente al concetto di terapia, convenzionale od omotossicologica, in chiave PNEI si deve sempre procedere

ad una valutazione e ad una correzione della componente nutrizionale, per ottenere un riequilibrio psico-biologico unitario e rallentare il processo di invecchiamento tissutale patologico (infiammaging).

Luisa Valle

La dott.ssa Luisa Valle è un medico specialista in Endocrinologia e Diabetologia, con trentennale esperienza nel campo della medicina ambulatoriale centrata sulla persona ed ampia conoscenza delle problematiche mediche in ambito personale, familiare e sociale.

Costantemente aggiornata a livello nazionale ed internazionale, ha incrementato la sua formazione specialistica, conseguendo il Master Nazionale di 1° e 2° livello PNEI

"PsicoNeuroEndocrinoImmunologia ed Iter Terapeutico Integrato" e dal 2015 è Medico Esperto e Formatore PNEI4U, con collaborazione alla formazione dei colleghi medici a questa nuova disciplina.

La dott.ssa Valle è in grado di unire ad una attenta e completa valutazione della persona l'uso integrato degli strumenti della Medicina Accademica e Non Convenzionale, per un approccio multidisciplinare con il quale affrontare aree particolarmente critiche, come le sindromi dismetaboliche, i disturbi dello stress ossidativo e del comportamento alimentare, le patologie muscolo-scheletriche correlate al sovrappeso e alla sedentarietà.

I suoi recapiti professionali sono i seguenti

Monterotondo – via Marzabotto 15 tel 389 4786006

Mentana (loc. Casali) – Helios Medica via del Parco 40 tel. 06 9094899

 **Dott.ssa Luisa Valle**

Medico Specialista
Endocrinologo e Diabetologo
Medico Esperto PNEI
(Psico Neuro Endocrino Immunologia)
Consigliere Accademico
Formatore PNEI4U



Lo Staff della Blue Gym: Fabio Marcelli

Nome: Fabio Marcelli
 Nato: Roma 19/12/1983
 In Blue Gym dal: 2008

Chi sono: Sono un personal trainer ISSAEUROPE nonché direttore tecnico della sala pesi della palestra BlueGym.

Sono specializzato in composizione corporea e programmazione muscolare

Un po' di più su di me

L'International Sports Sciences Association sostiene che stato di salute e forma fisica dei cittadini possono essere migliorati significativamente grazie al lavoro di professionisti cui fornisce competenze e nozioni.

La mia missione è quella di motivare i miei clienti a migliorare la qualità della propria vita grazie ad allenamenti e percorsi psicofisici personalizzati.

Mi impegno costantemente ogni giorno al servizio dei miei clienti garantendo loro i migliori risultati, condividendo con essi i sacrifici e gli sforzi volti ad ottenere uno stile di vita psicofisico migliore e più salutare.



REGOLE PER L'ACCESSO IN PALESTRA



<p>NON E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE</p> <p>E' OBBLIGATORIO ACCEDERE CON LA MASCHERINA</p> <p>E' OBBLIGATORIO L'USO DELL'ASCIUGAMANO PERSONALE</p> <p>DURATA MASSIMA ALLENAMENTI IN SALA PESI 90 MINUTI</p> <p>NON E' POSSIBILE FARE LA DOCCIA</p>	<p>E' OBBLIGATORIO PORTARE SCARPE PER USO ESCLUSIVO IN PALESTRA</p> <p>E' OBBLIGATORIO PORTARE UNA SACCA PER RIPORRE SCARPE E INDUMENTI PERSONALI</p> <p>INDOSSARE INDUMENTI PERSONALI PULITI E IGIENIZZATI</p> <p>NON LASCIARE INDUMENTI PERSONALI APPESI NEGLI SPOGLIATOI</p>	<p>NON SOSTARE NELLE AREE COMUNI</p> <p>GETTARE MASCHERINE E GUANTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI</p> <p>RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA CON TERMOSCANNER</p> <p>POSSIBILITA' DI ALLENAMENTI ALL'APERTO IN APPOSITA AREA ATTREZZATA</p>
---	---	--

S.S.D. Blue Gym

via Salaria 161
00015 Monterotondo (RM)

Tel.: 06 900 85 616
WhatsApp: 334 312 5577
Email: ssdbluegym@gmail.com

www.ssdbluegym.com



La Blue Gym consiglia...



L'OFFICINA DEL WEB 2017

Il web...oltre la rete

L'Officina del web 2017 si occupa ormai da diverso tempo della visibilità in rete del nostro centro fitness, curando sia la parte riferita al sito web (Modifiche, Implementazione, SEO ecc ecc) che quella legata al mondo dei social network; sempre disponibili e ricchi di idee, ve li consigliamo per la gestione web della vostra attività, o anche solo per una semplice analisi gratuita.

Ditegli che vi manda la Blue Gym ed avrete un trattamento riservato

www.lofficinadelweb2017.it

