

IL MIO DIARIO SETTIMANALE DELLE CAMMINATE

Un piccolo strumento pratico per tracciare il tuo cammino verso una vita più attiva e sana

Perché camminare fa bene? Le indicazioni del medico:

Portare a spasso il proprio peso corporeo camminando è in assoluto l'attività più naturale ed efficace per bruciare energia e proteggere il cuore. Al contrario, le normali faccende di casa (stirare, pulire, cucinare) consumano meno di 100 calorie e non bastano a fare la differenza. Per rimettersi in forma ed essere attivi, l'obiettivo si misura in **calorie attive giornaliere**:

- **Mantenimento del Peso:** Almeno **1 ora di camminata al giorno** a ritmo sostenuto (circa 5 km/h) per consumare circa **300 kcal** e raggiungere l'obiettivo minimo di 500 calorie attive totali giornaliere.
- **Perdita di Peso:** Almeno **2 ore di camminata al giorno** (pari a circa 9-10 km complessivi) per consumare circa **600 kcal** e raggiungere l'obiettivo di 1000 calorie attive totali giornaliere.

Il mio diario di questa settimana:

Giorno	Tempo Dedicato (Minuti / Ore)	Distanza Percorsa (Stimata o km)	Calorie Camminate (300 kcal ogni ora)	Altre Calorie Attive (orologio o attività)	Note e Sensazioni (es. come mi sento, dove sono andato)
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					
TOTALE SETTIMANALE					

Il consiglio del medico per iniziare con facilità:

Non pensare alla camminata come a del 'tempo perso'. Puoi integrarla facilmente nella tua giornata sfruttando i piccoli gesti quotidiani: usa la passeggiata per andare a fare la spesa, sbrigare commissioni o per andare e tornare dal lavoro. Il segreto è la costanza: ogni singolo passo è un investimento prezioso per la salute del tuo cuore!