

Opuscolo informativo per ottenere il benessere psicofisico degli sportivi, professionisti e amatoriali.

Con noi arrivi

PRIMO



Nello Sport e nella Vita!



- **Energy & Mental Coaching**
- **Nutrizione Sportiva**

Raggiungi e supera i tuoi obiettivi!!!

Molti sportivi ormai sanno che, per poter migliorare in gara e in allenamento, si deve allenare la mente, oltre che il corpo.

La mente, infatti, è più potente del nostro "corpo fisico" e, dato che noi siamo un'entità formata da mente e corpo, per ottenere ottimi risultati nello sport, così come nella vita, è fondamentale dare all'allenamento mentale la stessa importanza che diamo all'allenamento fisico.

Una perfetta alimentazione completa il quadro generale per ottenere equilibrio psico-fisico.

Tutti, infatti, sappiamo che il nostro corpo è una macchina e che, se non mettiamo carburante, ci fermiamo.

Abbiamo perciò bisogno di due tipi di carburanti: il carburante mentale e quello alimentare, quindi di un **Mental Coach** che alleni la nostra mente a vincere i blocchi emotivi per raggiungere e, possibilmente, superare i nostri obiettivi, e di un **Nutrizionista Sportivo** che consigli l'alimentazione più adatta per mantenerci forti e in salute.

Ed ecco che entrano in campo la **Dr.ssa Federica Sala** (Master Reiki, Energy Coach e Consulente di Immagine Estetica & Emozionale associata AICI - Association of Image Consultants International, titolare di Cambio Look, Centro Reiki, Accademia Estetica e Olistica) e il **Dr. Giuseppe Lazzari** (Medico chirurgo-Odontoiatra, Perfezionato I.S.S.N - International Society of Sport Nutrition).

IN TEAM LAVORANO PER PORTARE OGNI SPORTIVO, AMATORE O PROFESSIONISTA, A RAGGIUNGERE UN PERFETTO EQUILIBRIO PSICO-FISICO. COME? ABBINANDO IL MENTAL COACHING AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.



ENERGY & MENTAL COACHING

La Dr.ssa Sala abbina il trattamento Reiki (per portare il corpo fisico e la mente in equilibrio perfetto), alle tecniche di Respirazione Energetica Tibetana (per insegnare al corpo ad assorbire maggiore energia e ossigeno) e alle Meditazioni-Visualizzazioni Creative (per superare i blocchi mentali e raggiungere gli obiettivi).

REIKI:

Reiki é un'antica arte giapponese, basata sul **totale Riequilibrio Energetico**, in grado di individuare le cause dei blocchi fisici e psichici infondendo energia e benessere. Il beneficio primario lo trae prima di tutto il corpo che viene educato o ri-educato ad attivare prontamente il nostro naturale processo di guarigione, e ne trae vantaggio anche la sfera psichica e mentale che è più rilassata e calma.

E' una Terapia Olistica riconosciuta dai medici e utilizzata in molte strutture ospedaliere.

RESPIRAZIONE ENERGETICA TIBETANA:

La respirazione energetica tibetana consente di assorbire più ossigeno ed energia: circa 10 volte in più. Il corpo, nella sua totalità, in ogni sua cellula, sarà ricaricato in maniera ottimale di ossigeno ed energia.

MEDITAZIONE-VISUALIZZAZIONE CREATIVA:

Tutto parte dalla mente...ma la mente, a volte, "mente"!

Una mente ben "educata" è in grado di trasportare i risultati positivi ottenuti durante le meditazioni nella realtà.

La meditazione creativa è, per la mente, l'equivalente della creatività in allenamento, che mantiene alta la concentrazione e mantiene motivati. La meditazione, inoltre, libera la mente da qualsiasi pensiero negativo per fare posto a pensiero positivo ed energia costruttiva.

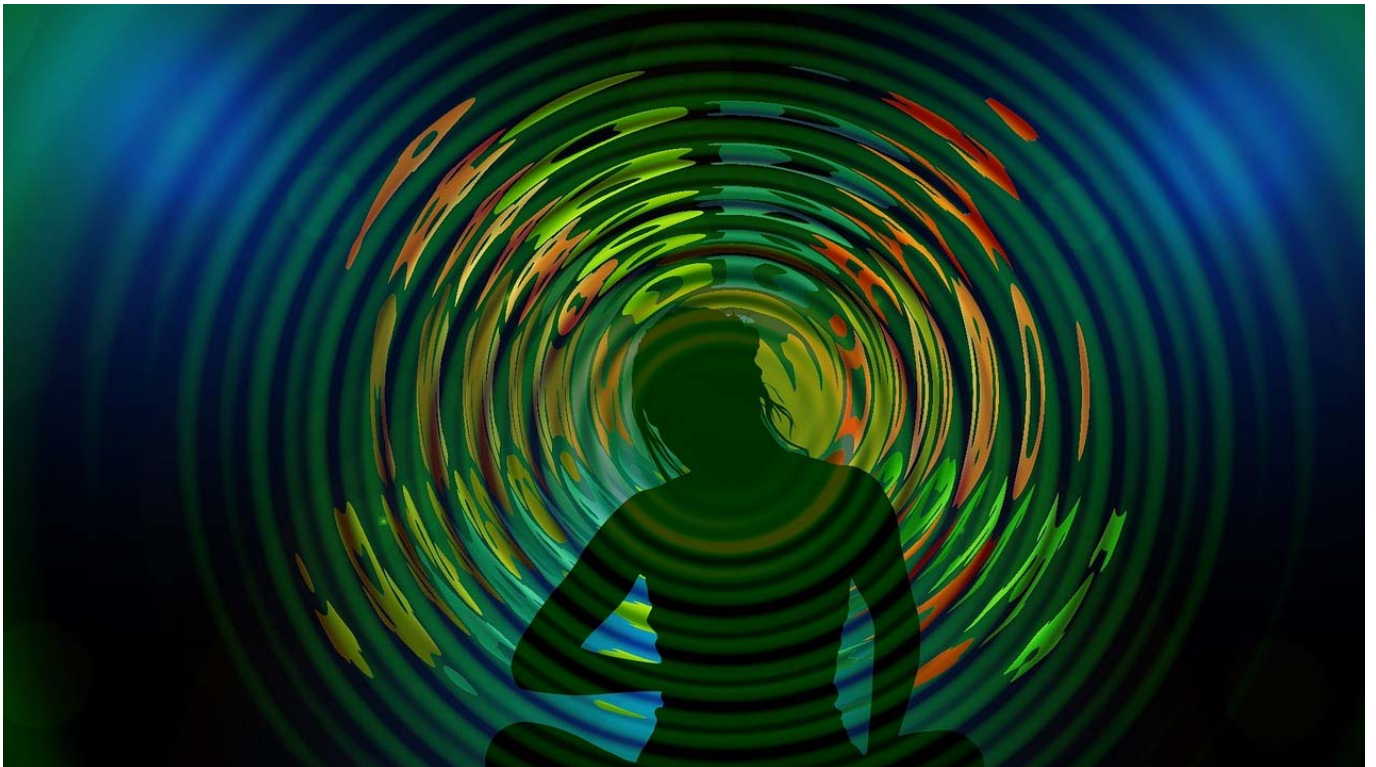
All'inizio di una gara importante, se la nostra mente è libera da pensieri negativi, tutta la nostra energia sarà utilizzata per rendere al meglio in gara. Inoltre, è fondamentale che la mente sia rilassata, perchè un'attivazione mentale eccessiva produce troppa adrenalina, che crea un eccessivo consumo di glucosio, che è invece necessario in gara.

La Meditazione Creativa sviluppa nello sportivo le qualità fondamentali per vincere: uno stato psico-fisico ottimale, privo di stress, blocchi, paure e tensioni.

Se tutte le parti del cervello si attivano e lavorano contemporaneamente, si genera una perfetta sinergia tra i due emisferi cerebrali che si trasforma in perfetto equilibrio tra mente e corpo . Questo stato di equilibrio permette di utilizzare il nostro pieno potenziale e, dato che il pensiero stesso è già un'azione, una mente che pensa in positivo ci permette di VINCERE, qualsiasi sia il nostro obiettivo (sportivo, personale, lavorativo).

BENEFICI :

- *MIGLIORAMENTO DEI TEMPI DI REAZIONE*
- *SMALTIMENTO PIÙ RAPIDO DELL'ACIDO LATTICO*
- *RECUPERO PIÙ RAPIDO DALLA FATICA DELLE GARE E DEGLI ALLENAMENTI PIÙ INTENSI*
- *RECUPERO PIÙ EFFICIENTE IN CASO DI INFORTUNIO*
- *AUMENTO DELLA STABILITÀ EMOTIVA, DELLA CONSAPEVOLEZZA E DELLA FIDUCIA IN NOI STESSI (SI SUPERA IL BLOCCO TIPICO DI MOLTI ATLETI CHE PRIMEGGIANO NEGLI ALLENAMENTI, MA NON RIESCONO AD ESPRIMERE NELLA GARA LE LORO POTENZIALITÀ)*
- *MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE FISICA (CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA) E MENTALE*
- *AUMENTO DELL'ENERGIA, DELLA RESISTENZA ALLA FATICA FISICA E ALLO STRESS EMOTIVO*
- *MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DEL SONNO*
- *MIGLIORAMENTO DEI RAPPORTI INTERPERSONALI (FONDAMENTALE PER GLI SPORT DI SQUADRA)*
- *RIDUZIONE DEL NERVOSISMO, DELL'ANSIA, DELLA DEPRESSIONE E DELL'IRRITABILITÀ*



NUTRIZIONE SPORTIVA

Il Dr.Lazzari si occupa di impostare un regime alimentare corretto, per fornire al corpo e alla mente il carburante perfetto per raggiungere ogni traguardo nella forma fisica migliore.



Ogni volta che atleti di talento, motivati e ben preparati si impegnano in una competizione, il margine fra vittoria e sconfitta è minimo.

L'alimentazione influenza la prestazione, quindi l'attenzione ai cibi e alle bevande assunti può veramente fare la differenza nel momento cruciale.

La prestazione sportiva può essere influenzata dalla qualità dell'alimentazione, dalla quantità di cibo ingerito e dal momento in cui si mangia.

Per quanto non esista una formula magica, i principi di base di un'alimentazione che promuova una buona prestazione e una buona salute si possono sintetizzare come segue:

- Consumare abbastanza da coprire il fabbisogno energetico;
- Assicurarsi che un'alta percentuale dell'energia fornita derivi dai carboidrati;
- Programmare l'assunzione di cibi e bevande per fornire al fisico i carboidrati al momento giusto per migliorare la prestazione e ottenere un recupero immediato;
- Mangiare cibi variati per un apporto corretto di proteine, vitamine e minerali
- Bere abbastanza per mantenere l'idratazione;
- Stare molto attenti nell'utilizzo degli integratori.

Nella pratica, il fabbisogno nutrizionale varia da atleta ad atleta a seconda della taglia, della lunghezza e intensità dell'allenamento e della gara e del tipo di sport (p.es. di resistenza come la maratona, sprint brevi e intensi, intermittenti come il calcio o di potenza come il sollevamento pesi).

Non esiste un'unica dieta adatta per qualsiasi atleta e i fabbisogni individuali cambiano a seconda di come sono programmate le gare e gli allenamenti.

Non solo si hanno esigenze diverse per energia e sostanze nutritive a seconda delle dimensioni del corpo, del sesso, della disciplina sportiva e del carico di lavoro, ma soprattutto della composizione corporea

Ogni atleta deve quindi individuare i principali obiettivi nutrizionali, in termini di fabbisogno di energia, proteine, carboidrati, grassi e tutte le vitamine e minerali che sono essenziali per la salute e le prestazioni.

“E' necessario che gli atleti conoscano i propri obiettivi nutrizionali e sappiano come scegliere una strategia alimentare per centrare questi obiettivi”. (Cit. Prof. Ron Maughan dell'Università di Loughborough UK).

Questo è quello che forniamo agli atleti, siano esseri amatori o professionisti:

- **ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA TRAMITE IMPEDENZOMETRIA COMPARTIMENTALE**
- **VALUTAZIONE DEGLI OBIETTIVI E DELLE STRATEGIE DI GARA, FINALIZZATE ALLA IMPLEMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE ALIMENTARE PRE/DURANTE / POSTGARA**
- **REGIME ALIMENTARE E PROGRAMMI PER ACCERESCERE E MANTENERE PRESTAZIONI**



**Alimenta correttamente
la tua mente e il tuo fisico**

&

**rendi il tuo corpo una
macchina perfetta!**

**Fissa un incontro
informativo gratuito!**



**CAMBIO
LOOK**
consulenza d'immagine

Centro Reiki
Accademia Estetica
&
Olistica
www.cambiolook.it

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

Cambio Look - Piazza Perrucchetti 36 - 20062 Cassano d'Adda (MI)

3347898303

www.cambiolook.it Info@cambiolook.it