

Coccolarsi per tutto il giorno: ecco come da mattina a sera

Dalle 7 del mattino alle 10 di sera, almeno!

Publicato il 23/04/10 in *Fitness* | TAG: [donne](#), [benessere](#), [coccole](#)



Per tutta la giornata, fate funzionare le meningi; ma il resto del corpo? Certo, c'è poco di sensuale in una normale giornata di ufficio - sedute per ore davanti a schermi di computer sfarfallanti, aria viziata, stress, macchinette del caffè; in queste condizioni è facile dimenticare di avere un corpo e, più ancora, di avere un corpo che potrebbe essere **meravigliosamente attivo!**

Qualche trucco per rispettare il proprio fisico e mantenersi dinamiche e sexy da mane a sera:

RELAX



Più flessibili e toniche

CURA DI SÈ



Prendersi cura del proprio corpo

- Ore 7: non saltate giù dal letto! Lasciate che il vostro corpo si risvegli con dolcezza. Dopo esservi alzate, fate qualche movimento. Stiracchiatevi, sgranchite le dita dei piedi, ruotate lentamente le spalle, unite le mani dietro la schiena stirando le braccia.

- Dalle 7.30 alle 8: prendetevi cura della vostra pelle Usate ogni mattina una buona crema per il corpo. Anche se nessuno ci fa caso, è un modo di prendervi cura di voi stesse. E scegliete un reggiseno che non stringa troppo e che non pizzichi, insomma che vi stia comodo (magari di seta!).

- Ore 9: pensate alla prossima pausa Non appena arrivate al lavoro, cercate di mettere in agenda il prima possibile una pausa (anche solo di 10 minuti): è una buona abitudine, che può contribuire al vostro equilibrio. Se avete il tempo di svolgere un'attività fisica (anche solo per mezz'ora), fate in modo che sia il più intensa possibile.

- Dalle 10.30 alle 11.45: passate all'azione In ufficio potete fare un sacco di cose per sgranchire i muscoli addormentati. Per esempio, sedute alla scrivania o in piedi, potete:
 - stirare le braccia verso il soffitto chinandovi leggermente all'indietro;
 - stirare le braccia dietro la schiena con le mani intrecciate;
 - passarvi una mano sopra la testa per raggiungere la spalla opposta, tendendola al massimo;
 - alzarvi e muovere i fianchi da destra a sinistra;
 - dondolare spostando il peso da un piede all'altro;
 - alzare una gamba dopo l'altra mantenendo le ginocchia parallele e far ruotare il piede in senso orario e poi in senso inverso.

- Ore 13: risvegliate i vostri sensi

CERCA IN VIRGILIO DONNE

Effettua la ricerca

Seleziona tutto

CERCA



Il tuo bimbo ha 11 mesi: la terza settimana
Aiutalo a capire le tue parole



Chirurgia Estetica
LaCLINIQUE®, la prima organizzazione italiana di Medicina e Chirurgia Estetica

SCONTI IN CORSO in VIRGILIO OUTLET



Tante offerte per le migliori marche e griffe.

SCOPRI TUTTE LE OFFERTE

ISCRIVITI

Trova nella tua città **PERSONALIZZA**

PALESTRE | CENTRI BENESSERE | MEDICI E TERAPISTI | ERBORISTERIE



Grazie agli Incentivi Statali e alle Promo Alice con Internet Senza Limiti di Telecom Italia hai oltre 300€ di vantaggi.

Scopri di più



Mangiate qualcosa di fresco, di colorato, di succoso come un'insalata, un panino, un piatto di pasta, se possibile in un luogo piacevole - non in ufficio.

- Ore 14.30: respirate

Spruzzate una goccia del profumo che preferite (per esempio sull'agenda di cuoio): ecco un modo facile facile per stare bene.

- Ore 16: alzatevi

Invece di mandare un'e-mail o dare un colpo di telefono a una collega, andate a parlarle direttamente, se possibile facendo le scale.

- Fine della giornata... Quando uscite dall'ufficio, non precipitatevi a casa, prendetevi un po' di tempo per ricaricarvi. Siete state recluse tutta la giornata: fate una passeggiata di almeno 10 minuti, se possibile in un parco.

Tratto da: Marie Beloze-Storm, *I segreti dell'eterna giovinezza*, Morellini Editore

VIRGILIO CONSIGLIA



PER TE UNA SELEZIONE FIRMATA YOOX.COM
Con stile insieme a yoox.com: scopri il tuo look



TROVA SUBITO LA TUA CASA
600.000 offerte per te sul sito immobiliare n1 in Italia. Scegli la tua casa su Casa.it



STILE, COMFORT, DURATA!
Con le nuove finestre in legno-PVC abiti naturale, risparmi energia e le detrai al 55% nel 2010



IL PICCOLO NICOLAS
La vita di un bambino vi sembra semplice? Guardate le avventure del Piccolo Nicolas.



VINCI LA BELLEZZA CON COLLISTAR
Entra nella Profumeria Virtuale e scopri come partecipare!



COSTA CROCIERE
Scegli la tua crociera da sogno sulle navi più belle del mondo!

Gossip	Neonato	Quanto consumi	Alimentazione e Dieta	Outlet
Arredare	Indice di massa corporea	Fitness	Attualità	Carta Astrale
Piante e Fiori	Posta del cuore	Chirurgia estetica	Video Make Up	Oroscopo del giorno
Scegli il nome	Sessualità	Yummy Mummy	Sfilate e Backstage	Tarocchi
Gravidanza	Ricette	In un minuto	Tendenze	Affinità di coppia