



# IN FORMA con JILL COOPER

## ADDIO A FITNESS BENVENUTI ALLA RICERCA DELLA ANTI- INVECCHIAMENTO



Da oltre 20 anni lavoro nel campo di fitness. Alleno le persone per perfezionare il loro aspetto fisico e migliorare, spesso a loro insaputa, anche la loro salute grazie al movimento. La verità è che quasi tutti hanno un loro personal trainer perché così non possono scappare dall'allenamento, come una specie di una coscienza scomoda che sta lì un giorno sì e l'altro anche, per spronarli a muovere di più e mangiare meglio.

**MA PURTROPPO IL FITNESS PURO È PASSATO DI MODA ORA PARLIAMO DI VALORIZZARE CHI SEI VERAMENTE SU TUTTI LIVELLI.**

Se vuoi il massimo dal tuo corpo devi renderti conto che sei molto di più di un bel corpicino. In realtà sei molto ma molto di più. Sono la tua Life Coach che non si ferma solo all'aspetto fisico, ma che va oltre per aiutarti a bilanciare anche il tuo stress quotidiano e raffinare il tuo senso di chi sei per invecchiare più tardi che mai.

Non mi soddisfa lavorare con le persone solo perché altrimenti non lo farebbero da soli. Cerco sempre di aiutarla capire perché non vogliono il massimo dal loro corpo e aiutarli a capire cosa stanno facendo per ostacolarsi. Niente potrebbe essere più vero del detto Mens Sana in Corpore Sano. Ed è solo ottenibile osservando e interagendo con il proprio corpo a 360° rendendosi conto che il fisico è costruito da più "corpi": fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Per esempio non potrai avere il massimo dal tuo corpo finché non sarai in grado di "vederlo" come tale. Molte persone pensano di non essere in grado di migliorare la propria forma fisica. Si etichettano come "ciccione", o pigre. Questo tipo di atteggiamento condurrà fin dall'inizio al fallimento. La percezione che hai di te e le tue aspettative hanno un impatto incredibile su quello che effettivamente accade nella tua vita. Un ottimo esempio di questo meccanismo è costituito dai record mondiali di corsa. Il record mondiale sui 100 metri piani restò imbattuto per anni, perché tutti credevano che non fosse fisicamente possibile scendere al di sotto di un certo tempo, poniamo 10 secondi. Poi un giorno arrivò un uomo che la pensava diversamente e batté il record. Quest'atleta dimostrò che ciò era possibile e, nel giro di pochi mesi, molti altri atleti cominciarono a correre i 100 metri piani in meno di 10 secondi, solo perché da quel momento avevano la consapevolezza che era possibile farlo.

Oltre al pensiero devi anche aggiungere la scienza. Non è bello vedere corridori o palestrati accaniti allenarsi arduamente per ore ed ore solo per avere un consumo precoce della pelle. L'iper-ossigenazione di un lavoro altamente e frequentemente aerobico ha bisogno di un sostegno massiccio di contromisura come gli anti-ossidanti altrimenti si invecchia prima.



**QUESTI SONO SOLO UN PO' DI TRUCCHI PER RIMANERE PIÙ BELLI, SODDISFATTI E IN FORMA PER PIÙ TEMPO. COMBATTI SUBITO PER AVERE PIÙ DALLA TUA SALUTE A 360° E TI POSSO GARANTIRE CHE PUOI FERMARE LE LANCETTE DELL'OROLOGIO O ADDIRITTURA FARLI TORNARE INDIETRO.** Per info: [info@goalsport.com](mailto:info@goalsport.com)