



SCLEROSI MULTIPLA IN MOVIMENTO

SPECIALE ESTATE – Il tuo percorso estivo per continuare a prenderti cura di te

“Il movimento è un alleato prezioso. Anche pochi minuti al giorno possono fare la differenza.”

Benvenuto! 

Caro,

sono davvero felice che tu abbia scelto di dedicare del tempo a te stesso.

L'estate è una stagione meravigliosa, ma per chi convive con la sclerosi multipla può rappresentare anche una sfida: il caldo, la stanchezza e i cambiamenti della routine possono rendere più difficile mantenersi attivi.

Per questo ho creato questo percorso.

Non è una sfida da vincere. Non è una gara.

È semplicemente un modo per continuare a prenderti cura del tuo corpo, con esercizi semplici, gradualmente e pensati per accompagnarti durante l'estate.

Ricorda:

 **Ogni movimento conta.**

Con affetto,

Chiara

Come utilizzare il percorso

Il percorso è composto da quattro video:

 **Video 1** – Equilibrio e stabilità

 **Video 2** – Postura e respirazione

 **Video 3** – Forza per la vita quotidiana

 **Video 4** – Mobilità e stretching

Puoi seguirli nell'ordine proposto oppure scegliere la lezione che senti più adatta alla tua giornata.

L'obiettivo non è fare tutto perfettamente.

L'obiettivo è mantenere il corpo in movimento con regolarità.

Diario dell'ascolto

Scrivi accanto ad ogni allenamento o sul tuo quaderno:

 **Come mi sentivo prima?**

 **Come mi sento dopo?**

Questa semplice riflessione ti aiuterà a osservare i benefici concreti del movimento su corpo e mente.

Il calendario delle 4 settimane

Ecco la tabella di allenamento consigliata per organizzare le tue giornate:

Settimana	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Settimana 1	Video 1 Equilibrio	Video 2 Postura	Video 4 Mobilità
Settimana 2	Video 3 Forza	Video 1 Equilibrio	Video 4 Mobilità
Settimana 3	Video 2 Postura	Video 3 Forza	Video 1 Equilibrio
Settimana 4	Il tuo video preferito	Video 4 Mobilità	Il tuo video preferito



Ricorda: puoi adattare i giorni in base a come ti senti. La flessibilità è parte integrante della cura di sé.

Checklist Estate in Movimento

Spunta ogni video completato per tracciare i tuoi progressi:

Settimana 1

☐ Video 1

☐ Video 2

☐ Video 4

Settimana 2

☐ Video 3

☐ Video 1

☐ Video 4

Settimana 3

☐ Video 2

☐ Video 3

☐ Video 1

Settimana 4

☐ Video preferito

☐ Video 4

☐ Video preferito

 **Festeggia ogni allenamento completato**, anche se hai dovuto adattarlo.
La costanza vale più della perfezione.

Allenarsi in estate: alcuni consigli pratici

Ecco alcune attenzioni utili per gestire al meglio il movimento durante la stagione calda:

Idratazione

Bevi regolarmente durante la giornata. Non aspettare di avere sete. Se necessario, tieni una bottiglietta d'acqua vicino durante l'allenamento.

Scegli gli orari migliori

Preferisci allenarti **al mattino** oppure **in serata**, quando la temperatura è più fresca.

Mantieni l'ambiente fresco

Se possibile:

- utilizza un ventilatore o l'aria condizionata;
- tieni una finestra aperta se la temperatura lo permette;
- indossa abiti leggeri e traspiranti.

Ascolta il tuo corpo

Ogni giornata è diversa. Se oggi hai meno energie: riduci le ripetizioni, rallenta il ritmo, oppure scegli la versione più semplice. Anche questo significa allenarsi.

Un ultimo messaggio

Il tuo corpo non ti chiede la perfezione. Ti chiede continuità.

Anche quindici minuti dedicati a te rappresentano un investimento importante nel tuo benessere.

Grazie per aver scelto di camminare insieme a me anche quest'estate.

Ti auguro un'estate ricca di movimento, serenità e piccoli traguardi quotidiani.

Con affetto,

Chiara Mazza

Chiensilogia specializzata nell'attività fisica adattata per persone con sclerosi multipla.

“Non importa quanto fai oggi. Importa continuare a scegliere il movimento, un passo alla volta.”