

FITLIFE - Educazione al Fitness e Stili di Vita Sani: Fondamenti per il Benessere Fisico e Mentale

OBIETTIVO

1. Fornire conoscenze di base sul corpo umano in relazione all'attività fisica.
2. Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano, sostenibile e attivo.
3. Introdurre le principali tecniche di allenamento, adattate a diversi livelli e obiettivi.
4. Sviluppare una consapevolezza delle proprie abitudini e dello stile di vita quotidiano
5. Stimolare il cambiamento attraverso la conoscenza e la motivazione

Panoramica

Il corso è pensato per chi desidera comprendere a fondo i principi fondamentali che regolano il benessere fisico, mentale e lo stile di vita sano. Tramite il percorso suddiviso in moduli tematici il corso guida i partecipanti in una completa esplorazione del corpo umano, della sana nutrizione e del movimento consapevole. Non viene richiesta esperienza pregressa: il corso è accessibile a tutti coloro che vogliono iniziare un percorso di consapevolezza sul proprio benessere o approfondire la materia da un punto di vista educativo.

Modulo 1. Fondamenti del Benessere

- Cosa è il benessere (fisico, mentale, sociale)

Attività sondaggio: che cosa è il benessere per te

-I pilastri di uno stile di vita sano (+ discussione in piccoli gruppi)

-Le trappole della sedentarietà moderna

Mini quiz (google sheet) ed analisi

-Come si formano (e si cambiano) le abitudini

Attività individuale (o in gruppi) creare un diario delle abitudini personali

Modulo 2. Il corpo umano: struttura e funzioni fondamentali

-Anatomia e fisiologia base: muscoli, ossa, articolazioni

-Apparato cardiovascolare e respiratorio (quiz interattivo)

-Come il corpo risponde all'attività fisica

-Importanza della postura e della mobilità

Modulo 3. Il fitness: teoria e tipologie di allenamento

- Cos'è il fitness e quali sono le sue componenti
- Sondaggio interattivo e confronto delle esperienze
- Differenza tra allenamento HIIT, funzionale, forza, cardio
- Principi base dell'allenamento: frequenza, volume, intensità
- Esempi di strutturazione settimanale teorica
- Progetto individuale: crea il tuo mini-workout

Modulo 4. Nutrizione e salute: Le basi di una corretta alimentazione

- Macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi
- Micronutrienti: vitamine e minerali essenziali
- Discussione su abitudini alimentari comuni
- Metabolismo, bilancio energetico e fabbisogni
- Diete comuni: verità e falsi miti
- Alimentazione come strumento di prevenzione
- Progetto individuale (o a gruppi): crea il tuo piano settimanale alimentare equilibrato
- Condivisione + Q&A

Modulo 5. Stile di vita sano: equilibrio quotidiano e prevenzione

- effetti del sonno, stress e ritmo circadiano
- Sondaggio sulle ore di riposo e la gestione dello stress
- importanza del riposo
- comportamenti sedentari e strategie per contrastarli
- prevenzione delle malattie attraverso il movimento e l'alimentazione
- come bilanciare lavoro, vita sociale e salute personale

Modulo 6: Sintesi del percorso

- ripasso dei pilastri visti finora
- errori da evitare nel percorso del benessere
- Discussione: Cosa bisogna correggere nel mio stile di vita?
- Come costruire una routine di vita sana e sostenibile
- Riflessioni aperte: domande, dubbi, ispirazioni
- Conclusione motivazionale e invito alla continuità