Il programma di attività fisica adattata è un pilastro fondamentale dell'accompagnamento nel coaching per la salute ormonale. Infatti, l'esercizio regolare ha effetti potenti sulla regolazione delle funzioni endocrine, agendo sia sulla produzione, la sensibilità e il metabolismo degli ormoni chiave. Ogni cliente è unico, con i suoi obiettivi, capacità e vincoli, è essenziale personalizzare il programma di allenamento per ottenere risultati ottimali e duraturi.

La scelta dei tipi di esercizi è un aspetto cruciale. Una combinazione di attività cardiovascolari (camminata veloce, nuoto, bicicletta, ecc.) e di rafforzamento muscolare (pesi, pilates, ecc.) è generalmente raccomandata per ottimizzare la salute ormonale. Gli esercizi di endurance favoriscono la gestione dello stress, la regolazione della glicemia e la sensibilità all'insulina, mentre il lavoro in resistenza stimola la produzione di ormoni anabolici (testosterone, ormone della crescita) e preserva la massa muscolare, essenziale per mantenere il metabolismo basale.

Tuttavia, alcuni squilibri ormonali possono richiedere adattamenti specifici. Ad esempio, per una donna affetta da ipotiroidismo e affaticamento cronico, si preferiranno sessioni brevi e poco intense, evitando gli eccessivi allenamenti che potrebbero peggiorare la funzione tiroidea. Al contrario, per una persona in sovrappeso con resistenza all'insulina, si potrebbero proporre sessioni più lunghe e intense, variando le attività per mantenere la motivazione e l'adesione.

L'intensità, la durata e la frequenza delle sessioni devono essere regolate in base alla condizione fisica, alle preferenze e agli obiettivi di ciascun cliente. È essenziale iniziare gradualmente e aumentare gradualmente il livello di difficoltà per evitare infortuni e scoraggiamento. Le raccomandazioni generali sono di praticare almeno 150 minuti di

attività di resistenza moderata alla settimana, e 2 o 3 sessioni di rafforzamento muscolare. Ma questi punti di riferimento possono essere adattati in base alle esigenze individuali e all'evoluzione delle capacità.

Prendiamo l'esempio di un uomo di 45 anni, sedentario e stressato, affetto da andropausa e aumento di peso. Il coach potrebbe suggerirgli di iniziare con 3 sessioni di 30 minuti di camminata veloce a settimana, a un'intensità moderata (60-70% della frequenza cardiaca massima). Contemporaneamente, lo incoraggerà a fare 2 sessioni di 20 minuti di rinforzo muscolare con esercizi semplici (squat, push-up, flessioni, ecc.), utilizzando il peso del corpo o manubri leggeri. Nel corso delle settimane, la durata e l'intensità delle sessioni potranno essere aumentate, e potranno essere introdotti nuovi esercizi per variare gli stimoli e mantenere la progressione.

La pianificazione delle sessioni e la loro distribuzione settimanale sono anch'esse fattori importanti. È preferibile distanziare le sessioni di almeno 48 ore per permettere un recupero ottimale, alternando i gruppi muscolari lavorati. Per le persone con disturbi del sonno o del ritmo circadiano, si eviteranno le sessioni troppo tarde che possono disturbare l'addormentamento. Allo stesso modo, per le donne affette da disturbi del ciclo mestruale, si adatterà l'intensità delle sessioni in base alle fasi del ciclo, riducendo leggermente il carico di allenamento nella fase luteale.

L'adesione al programma di attività fisica è una grande sfida per molti clienti. Il coach deve dimostrarsi creativo e psicologico per trovare strategie motivazionali adatte a ogni personalità. Alcuni saranno stimolati da obiettivi numerici e sfide (numero di passi, distanza percorsa, carico sollevato, ecc.), altri dalla dimensione sociale e la condivisione di esperienze (classi di gruppo, allenamento in coppia, ecc.), ancora altri dal piacere e la scoperta (nuove attività, uscite nella natura, ecc.). L'essenziale è rendere l'attività fisica piacevole e gratificante, per farne un'abitudine di vita duratura.

Il monitoraggio dei progressi e l'aggiustamento regolare del programma sono essenziali. Il coach valuterà l'evoluzione della condizione fisica, della composizione corporea e dei marker biologici, così come la percezione soggettiva del cliente (energia, umore, qualità della vita, ecc.). Potrà quindi adattare i parametri di allenamento (volume, intensità, frequenza) e proporre nuovi esercizi per mantenere la progressione e la motivazione. Si occuperà anche di prevenire i rischi di infortuni o di sovrallenamento, prestando attenzione ai segnali di allarme (dolori, affaticamento eccessivo, calo delle prestazioni, ecc.).

Oltre alla pianificazione delle sessioni, il coach per la salute ormonale deve anche educare il cliente sui benefici generali dell'attività fisica e incoraggiarlo ad adottare uno stile di vita più attivo quotidianamente. Questo può passare attraverso semplici strategie come usare le scale invece dell'ascensore, scendere dall'autobus una fermata prima, fare pause attive al lavoro, fare giardinaggio o giocare con i propri figli nel fine settimana. L'obiettivo è di raggiungere progressivamente i 10.000 passi giornalieri raccomandati per preservare la

salute, oltre alle sessioni strutturate.

In sintesi, il programma di attività fisica adattata è uno strumento potente per ottimizzare la salute ormonale, purché sia personalizzato in base alle esigenze e alle preferenze di ciascun cliente. Il coach per la salute ormonale deve padroneggiare i principi di base della fisiologia dell'esercizio e della periodizzazione dell'allenamento, dimostrando allo stesso tempo pedagogia e psicologia per accompagnare il cliente verso uno stile di vita attivo e durevole. Creando le condizioni per una pratica regolare, progressiva e piacevole, si possono ottenere risultati significativi e duraturi sull'equilibrio ormonale e il benessere generale.

Punti chiave:

- L'esercizio regolare ha effetti potenti sulla regolazione delle funzioni endocrine, agendo sulla produzione, la sensibilità e il metabolismo degli ormoni chiave.

- È essenziale personalizzare il programma di allenamento in base agli obiettivi, alle capacità e ai vincoli di ciascun cliente per ottenere risultati ottimali e duraturi.

- Una combinazione di attività cardiovascolari e di rafforzamento muscolare è raccomandata per ottimizzare la salute ormonale.

- Alcuni squilibri ormonali possono richiedere adattamenti specifici del programma di allenamento.

- L'intensità, la durata e la frequenza delle sessioni devono essere regolate in base alla condizione fisica, alle preferenze e agli obiettivi di ciascun cliente, iniziando gradualmente e aumentando gradualmente il livello di difficoltà.

- La pianificazione delle sessioni e la loro distribuzione settimanale sono fattori importanti per garantire un recupero ottimale e adattarsi ai disturbi del sonno o del ciclo mestruale.

- Il coach deve fare preuve di creatività e psicologia per trovare strategie motivazionali adatte a ogni personalità e rendere l'attività fisica piacevole e gratificante.

- Il monitoraggio dei progressi e l'aggiustamento regolare del programma sono essenziali per mantenere la progressione e la motivazione, prevenendo i rischi di infortuni o sovrallenamento.

- Il coach deve educare il cliente sui benefici dell'attività fisica e incoraggiarlo a adottare uno stile di vita più attivo quotidianamente, oltre alle sessioni strutturate.