



DIMAGRIRE BALLANDO

Dimagrire ballando è possibile ed efficace. Inoltre, esistono alcuni tipi di danza che rappresentano un vero e proprio **trattamento mirato** per i fatidici punti critici del corpo femminile.

Il flamenco, ad esempio, combatte la **cellulite** e le **vene varicose**, **tonifica** gli arti inferiori ed anche un'ottima terapia per far emergere i propri stati d'animo.



I balli latino americani sono efficacissimi nel **rassodare** gambe e glutei: tutti i balli caraibici consentono di bruciare velocemente molte calorie, circa 500 in una sola ora. La **samba** è ideale per conquistare addominali scolpiti, mentre per glutei il massimo è la **rumba**.



La capoeira, spettacolare ballo acrobatico che unisce alla danza utilissime tecniche di autodifesa, consente di bruciare addirittura 600 calorie all'ora ed, inoltre, favorisce **agilità** e **intuito**.



Di origine orientale, la **danza del ventre**, oltre ad essere estremamente sensuale, permette di consumare 400 calorie in un'ora, andando a modellare soprattutto **fianchi**, **pancia** e **spalle**.



Il tango, infine, è l'ideale per i problemi della **spina dorsale** e della **schiena**.



Le virtù del ballo: i benefici sul corpo e sulla mente

Ballare è un ottimo **esercizio aerobico**: migliora l'ossigenazione di tutto l'organismo, migliora il tono muscolare ed aiuta a rassodare il corpo. Con il ballo, si bruciano mediamente dalle 200 alle 600 calorie all'ora, in base al genere di attività svolta. Muovendosi al ritmo della musica, il corpo diventa più agile e migliora anche la coordinazione. Ne traggono beneficio la **circolazione** ed il **cuore**, il livello di **trigliceridi** e **colesterolo LDL** nel sangue si abbassa, mentre il quello HDL che protegge le arterie aumenta. Inoltre, si tengono in esercizio le **articolazioni**, prevenendo il rischio di **osteoporosi**.

Il **ballo rilassa la mente e fa bene all'umore**: concentrarsi sui movimenti distrae dalle preoccupazioni e soprattutto, è divertente: stimola infatti il cervello a produrre più **endorfine**, le sostanze che danno **benessere** ed **euforia**. Il ballo rappresenta anche un ottimo rimedio contro la **insonnia**. Aiuta a vincere la **timidezza** (soprattutto i balli di coppia) e permette di fare nuovi incontri e conoscenze. Ballando le persone esprimono la propria personalità, liberando energia e creatività. Imparare a danzare, inoltre, significa **imparare regole e disciplina**: aiuta a porsi degli obiettivi e a raggiungerli attraverso il **metodo e la costanza**.

Ballare all'aperto sotto un cielo stellato, magari proprio in riva al mare, rende ancora più calde e travolgenti le notti d'estate. In spiaggia inoltre, la sabbia consente di bruciare ancor più calorie respirando aria salubre e divertendosi con gli amici. In questa stagione, nelle discoteche sono le musiche **latino-americane** ad andare per la maggiore, come la **salsa**, il **merengue** ed il **mambo**. D'inverno come d'estate, in coppia o con gli amici ballare è un'attività che fa davvero bene alla salute e si può fare praticamente ad ogni età. (Fonte: www.salute.tipiace.it)