



# Donne e pesi: un binomio vincente!

L'allenamento con i pesi non è solo "roba" da uomini...

**La diffusa paura che allenandosi con i pesi si possa ottenere in brevi periodi uno sviluppo muscolare eccessivo è fondamentalemente senza senso.**

Gli esercizi con i pesi, per quanto essi possano essere pesanti, non vi faranno mai diventare una culturista. È fisiologicamente impossibile a meno che non si inneschino modificazioni ormonali tramite la sottoposizione a pratiche dopanti. Al contrario, gli effetti positivi ottenibili dall'allenamento con i pesi sono numerosi e documentati.

Prima di tutto otterrete una *figura più snella e tonica* in quanto il muscolo è meno voluminoso del grasso.

Avere più muscoli non solo migliorerà il rapporto muscolo-grasso, ma contribuirà anche allo smaltimento del grasso stesso. **Aumentando la vostra massa magra aumenterete il vostro metabolismo basale, cioè brucerete più calorie anche quando dormite o siete al lavoro.** Per esempio acquisendo 2 kg di muscoli si consumeranno circa 50 Kcal in più al giorno.

Allenandovi con i pesi aumenterete il vostro trofismo osseo con una conseguente *azione preventiva sull'eventuale comparsa di osteoporosi.*