

[Accedi](#) | [Accedi](#) | [Club](#) | [Forum](#) | [Album](#) | [Blog](#)

Cerca \_\_\_\_\_ in [In Forma](#)



**New 2wayPearl** Più a lungo in senso contrario di marcia

[Scopri lo](#) →

bébéconfort  
Enjoy your new life

[ALFEMMINILE.TV](#) | [ATTUALITÀ](#) | [BELLEZZA](#) | [IN FORMA](#) | [MODA](#) | [LUSSO](#) | [STAR](#) | [DONNE DI OGGI](#) | [OROSCOPO](#) | [CUCINA](#) | [CASA](#) | [MAMMA](#) | [COPPIA](#)

[Forum](#) | [Album](#) | [Messaggi](#) | [Test & Psiche](#) | [Cognomi](#) | [Giochi e Concorsi](#)

[Provato da Voi](#) | [Annunci immobiliari](#) | [Club](#) | [Diventa fan](#)

Home > In Forma > Sport

## Fitwalking: lo sport amato dalle donne

Like   |   |   |



Palestra? Corsa? Pilates? No, lo sport preferito dalle donne è il fitwalking

Stando all'ultimo report annuale sui trend del [fitness](#), presentato dalla **Health, Raquet & Sport Club Association** di Boston, [camminare](#) è lo sport più amato, tanto da essere considerato **disciplina dell'anno** da scalzare, in termini di preferenze, la [corsa](#) e le attività che si svolgono in [palestra](#).

Sono soprattutto le donne – ben il **65% contro il 45%** degli uomini - che amano praticare il **fitwalking**, disciplina che trasforma il semplice passeggiare in uno sport vero e proprio alla portata di tutti, anche di chi ha problemi alle articolazioni o è fortemente in sovrappeso, e che non necessita di particolari investimenti

**ADSL E TELEFONO COSTANO TROPPO?**



**tiscali:** [CLICCA QUI](#)

**Da scoprire su alfemminile...**

 <p>Dimagrire velocemente: le diete, gli sport e i consigli</p>	 <p>Tumore al seno: quali sono davvero i fattori di rischio?</p>
 <p>Autunno, integratori per il cambio di stagione</p>	 <p>Tumore al seno: diagnosi in aumento nelle giovani donne</p>

**Fitness Step Scarpe**

[www.fitness-step.com](http://www.fitness-step.com)

Le Originali Scarpe Fitness Step Le Uniche per Dimagrire Camminando



[➔](#)

[Il metodo Pilates](#)

[Donne Mature cercano](#)

**Zoom su...** 22/01/2014

[News In Forma](#) | [Schede pratiche](#) | [Video](#)

-  [L'obesità? Dipende dai bioritmi](#)
-  [Tumore dell'utero: nuova diagnosi](#)
-  [Nei linfomi cellule anti-tumore](#)
-  [Google Glass cambiano il fitness](#)

[Tutte le news In Forma](#)


**alfemminile.com**  
 Mi piace 119.748



il BLOG dello Staff di  
alfemminile.com

Incontro all'insegna del  
beauty con Revlon e  
alfemminile :)

In questo momento su fitness-s  
Cellule anti-tumore nei linfonodi  
Google Glass per un allenamento.  
Lo sport preferito dalle donne...  
Monalisa Touch laser per ringiova...  
Donne più sportive degli uomini  
Beauty...



de  
ite  
m  
Dieta de  
Aceto d  
Ovaio p

leggi il blog

La camminata sostenuta è molto apprezzata anche tra i nostri connazionali, che la considerano un **modo semplice per rimettersi in forma**: per praticarla bastano un po' di volontà e un buon paio di scarpe da ginnastica.

È stato scientificamente dimostrato che camminare a passo sostenuto non solo accelera il metabolismo e stimola la produzione di endorfine, ma contribuisce a diminuire lo [stress](#) e facilitare il buon umore.

Vi abbiamo convinte? Non partite subito in quinta, ma iniziate gradatamente, soprattutto se non praticate [sport](#) da un po'. Iniziate con 15-20 minuti di esercizio evitando i terreni troppo duri o i marciapiedi e, prima e dopo l'allenamento, fate anche un po' di [stretching](#), per preparare i muscoli allo sforzo.

**Guarda anche:**

- [Donne più sportive degli uomini](#)
- [Sport: scegli le scarpe adatte!](#)
- [Consigli per avere un ventre piatto](#)
- [Le astuzie per perdere qualche chilo senza troppi sacrifici](#)

[NOTIZIA SUCESSIVA Google Glass cambiano il fitness](#)





[NOTIZIA PRECEDENTE](#) [Donne più sportive degli uomini](#)

## Sullo stesso argomento

- Kangoo Dance: dagli Usa lo sport in cui si salta
- Fare sport
- Sport: scegli le scarpe adatte!
- Bokwa: lo sport che fa dimagrire con i numeri
- Il metodo pilates

[Torna alla home](#)

Scegli Tu! [Dieta sport](#) [Video sport](#) [Fit sport](#) [Sport nuoto](#)

## Video: Video/ Come scegliere lo sport per i bambini: i consigli di Tata Simona



Video/ Come scegliere lo sport per i bambini: i consigli di Tata Simona



Video/ Come truccarsi quando si fa sport



3° episodio: Fare shopping con Maria vuol dire fare sport. Seguita nei suoi acquisti!

[Altri video di alfemminile.tv](#)



Pubblicato da [Lidia Pregnolato](#)  
il 16/gen/2014 09:05:00

## Maratona straordinaria

[www.jerusalem.muni.it/Marathon](http://www.jerusalem.muni.it/Marathon)

Il quarto maratona a Gerusalemme 21 Marzo. Informati e registrati!



[Consiglia questa pagina ad un'amica](#)

**Vedi anche:**

[Forme & Bien être](#) - [Wellness Fitness](#) - [Dieta](#) - [Health & Diet](#)

Copyright © 1999-2014 alFemminile.com s.r.l. - Piazza del Lavoro, 50 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)  
Cap.Soc. 99.000 € I.V. - C.F. P.IVA Reg. Imprese Trib. Milano N. 13142200156 - REA MI- 1618743