

Alimentazione sana ed esercizio fisico con l'iMpuls Coach personalizzato

Dopo numerose settimane di home office la voglia di fare attività fisica è tanta. iMpuls Coach, l'app di fitness della Migros, ti aiuta a perdere i chili di troppo grazie a piani alimentari e di allenamento personalizzati. I 36 diversi programmi sono stati messi a punto con l'aiuto di esperti interni dei centri fitness Migros e di Medbase.

Dal suo lancio nel 2017, l'app iMpuls Coach è stata scaricata già 136'000 volte. Per numerose persone costituisce un valido alleato quotidiano per il conseguimento dei loro obiettivi di salute. Ora l'iMpuls Coach (in versione app o web) propone anche piani alimentari e di allenamento personalizzati. Oltre agli obiettivi di allenamento, d'ora in avanti i programmi proposti terranno conto anche delle intolleranze e delle abitudini alimentari nonché dell'intensità auspicata per i workout nel proprio profilo.

Come funziona questo servizio?

Innanzitutto occorre stabilire il proprio obiettivo di salute: dimagrire, ritrovare la forma, vivere in modo più sano. Dopodiché è possibile scegliere fra tre diversi livelli di intensità: basso, medio, elevato. Per ricevere oltre alle sessioni di allenamento personalizzate anche delle ricette su misura è possibile indicare nel proprio profilo se si è onnivori, vegetariani o vegani. Si può inoltre inserire le proprie intolleranze alimentari, ad esempio al lattosio o al glutine.

Alimentazione sana in primo piano

Sette dei 36 programmi sono dedicati esclusivamente all'alimentazione. Sono disponibili piani alimentari per chi vuole dimagrire, per chi è molto impegnato, per chi pratica sport di resistenza, per chi vuole aumentare il proprio benessere o la propria massa muscolare, per chi desidera un corpo tonico e per chi ama la buona cucina. I programmi dedicati esclusivamente all'alimentazione sono contraddistinti da un elemento di richiamo giallo nell'iMpuls Coach. Le ricette sono state elaborate dagli esperti di cucina di Migusto, il club culinario della Migros. Gran parte di esse si basa su un approccio nutrizionale appositamente sviluppato per i centri fitness Migros. Le ricette sono adatte a diversi tipi di dieta (vegetariana, vegana) e in caso di intolleranze (ricette senza lattosio e senza glutine).

Tutti i link importanti sono disponibili qui:

iMpuls Coach per Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.migros.impuls&hl=it_CH

iMpuls Coach per iPhone:

<https://apps.apple.com/ch/app/migros-impuls-coach/id1247290442>

Impuls Coach versione web:

<https://www.migros-impuls.ch/it/coach-dimagrire-migliorare-la-forma-fisica>

**MEDIEN-INFORMATION
MEDIEN-INFORMATION
COMUNICATO STAMPA
PRESS RELEASE**

MIGROS

Zurigo, 6 maggio 2020

Ulteriori informazioni:

Ufficio stampa FCM, tel. 058 570 38 38, media@mgb.ch