



Immagine: @Nabilah Khalil/Shutterstock

## **Overplace, la piattaforma che ti fa incontrare i professionisti in grado di curare corpo e mente dopo la quarantena**

REDAZIONE GREENME - 20 LUGLIO 2020

Dopo i mesi di lockdown, durante i quali le persone sono state costrette a vivere in casa senza poter effettuare attività sportiva né movimento, le conseguenze si sono manifestate sotto forma di sovrappeso, dolori articolari e disturbi dell'alimentazione. Ecco perché nella fase di ripresa risulta di fondamentale importanza affidarsi a professionisti del wellness, in grado di contribuire a far riacquistare una perfetta forma fisica.

Indice

**Importanza del wellness**

**Interventi dietetici mirati al recupero del benessere psico-fisico**

**Interventi medici per il recupero del benessere psico-fisico**

## Importanza del wellness

Incentrato sul raggiungimento e sul mantenimento del benessere psico-fisico, il wellness può essere considerato soprattutto come un corretto stile di vita, orientato al miglioramento del benessere individuale.

In seguito ai drastici mutamenti provocati dalle settimane di lockdown, le abitudini delle persone sono state profondamente modificate, sia per quanto riguarda il fisico che la sfera psico-emozionale.

La sedentarietà ha contribuito a provocare un aumento ponderale, anche a causa della tendenza a mangiare più cibi dolci per compensare l'ansia e le preoccupazioni.

Questi due fattori hanno provocato l'insorgenza di dolori all'apparato osteo-articolare, in quanto soprattutto le articolazioni si sono trovate nella condizione di dover sostenere un peso superiore a quello fisiologico.

È risaputo che la mancanza di movimento influenza negativamente anche la funzionalità dello scheletro, contribuendo a potenziare i disturbi posturali.

Il wellness, una disciplina nata in ambito sportivo e poi trasformata in un vero e proprio stile di vita, si basa sull'impiego di una corretta alimentazione affiancata da una regolare attività fisica, per ripristinare un adeguato funzionamento di organi e apparati.

Wellness è quindi sinonimo di benessere che, come tale, deve necessariamente coinvolgere l'intero organismo.

## Interventi dietetici mirati al recupero del benessere psico-fisico

Il principale intervento da attuare durante un periodo di ripresa psico-fisica è rivolto all'alimentazione in quanto è ormai noto come numerosi disturbi siano proprio riconducibili ad alterazione del metabolismo.

I nutrizionisti, professionisti che si occupano del settore dietetico, sono particolarmente attenti alla formulazione di regimi alimentari equilibrati e ricchi di cibi vari e freschi, per consentire all'organismo un corretto apporto di macro e micronutrienti.

Una dieta bilanciata deve contenere una determinata quota di tutti gli elementi fondamentali (carboidrati, lipidi e proteine) insieme a vitamine e minerali indispensabili per l'organismo.

Grazie alla loro preparazione professionale, i nutrizionisti sono in grado di impostare diete personalizzate rispetto alle singole esigenze, tenendo conto anche del tipo di vita del soggetto e quindi del suo fabbisogno energetico.

Molti esperti del settore sono disponibili per consulti a domicilio, soprattutto in questo periodo di assestamento post-pandemia da Covid-19, durante il quale la maggior parte delle prestazioni medico-sanitarie hanno subito notevoli modificazioni.

Per farsi trovare con maggiore facilità, gli operatori di questo settore possono sfruttare **Overplace.com**, un'innovativa piattaforma che consente di iscriversi al suo portale per pubblicizzare le caratteristiche della propria attività professionale.

Si tratta di un servizio unico nel suo genere che consente alle piccole e medie imprese di essere presenti sul web, per offrire agli utenti la possibilità di sfruttare i prodotti/servizi messi a disposizione.

## Interventi medici per il recupero del benessere psico-fisico

Per quanto riguarda l'apparato osteo-articolare, messo a dura prova dalle settimane di sedentarietà, è consigliabile incominciare gradualmente a effettuare una mirata attività fisica, in grado di mobilizzare le articolazioni rimaste inattive a lungo.

Fisioterapia e massoterapia rappresentano i mezzi ideali per rimettere in funzione tutto lo scheletro e il sistema muscolare che, durante l'inattività, hanno subito un notevole contraccolpo.

Per chi non sia intenzionato a recarsi in palestra, un luogo che ancora oggi alcuni considerano non completamente sicuro, è possibile sfruttare prestazioni domiciliari di professionisti del settore.

Un programma di massaggi associato a cicli di ginnastica dolce da praticare in casa sotto la guida di un esperto può essere di grande aiuto per recuperare forza, elasticità e tonicità muscolare e quindi benessere anche a livello osteo-articolare.

Molti professionisti si sono resi disponibili attraverso la loro presenza su Overplace, la piattaforma digitale in grado di garantire la massima visibilità a piccole e medie imprese, e che permette agli utenti di raggiungere con facilità e velocemente gli operatori di cui hanno necessità.

## Interventi estetici per il recupero del benessere psico-fisico

Non meno importante dei precedenti, anche il lato estetico contribuisce notevolmente al recupero psico-fisico delle persone che amano avere un aspetto gradevole e curato.

Sono molte le estetiste che garantiscono un vantaggioso servizio domiciliare, realizzando interventi personalizzati alle esigenze della clientela che non intende spostarsi da casa.

Anche in questo caso, su Overplace.com è possibile trovare il professionista più indicato per le proprie necessità, contattandolo attraverso le pagine azzurre del sito, dove sono riportate tutte le informazioni utili riguardo ad attività, indirizzo, numero di telefono e mail.

*L'articolo riprende studi pubblicati e raccomandazioni di istituzioni internazionali e/o di esperti. Non avanziamo pretese in ambito medico-scientifico e riportiamo i fatti così come sono. Le fonti sono indicate alla fine di ogni articolo*