ATTUALITÀ

#iorestoacasa | Sport e Salute: Allenarsi a casa contro il corona virus con il pt Daniele Esposito

di **Chiara Arciprete** · 15 marzo 2020, 14:12

Palestre chiuse? L'allenamento può e deve continuare anche a casa senza attrezzi. **Daniele Esposito**, esperto in dimagrimento, presenta la sua guida per mantenersi in forma ai tempi del Coronavirus, tra pigrizia e smart working.

Le restrizioni alla libertà di questo periodo in cui anche l'Italia è in fase epidemica da Coronavirus coinvolgono tutti gli aspetti "normali" della vita, limitando spostamenti, socializzazione, lavoro e organizzazione famigliare. Anche i ritmi dell'esercizio fisico, fondamentale per mantenersi in forma, in salute e di buonumore, ne stanno risentendo. La raccomandazione di stare a casa il più possibile per evitare il picco della fase di contagio da Covid-19 può indurre i più, non abituati a una routine di allenamento, a impigrirsi, passando dal letto al divano al tavolo da pranzo. E il segnapassi dello smartphone o dello smartwatch grida vendetta.
Daniele Esposito, personal trainer da 15 anni specializzato in dimagrimento e autore di 16 libri su alimentazione e allenamento, già 3 anni fa ci aveva visto lungo: con il suo programma di dimagrimento e le dirette degli allenamenti sui canali social, ha istituito una guida virtuale per allenare le persone a casa senza attrezzi. Una novità presa in considerazione nelle ultime settimane da molti personal trainer e palestre, vista la chiusura di tutte le strutture sportive.

"Nel 2015 studiavo come poter allenare centinaia di persone insieme tutte nello stesso momento,- ha dichiarato Daniele Esposito- restando comodamente a casa. Qualche anno dopo ho creato un portale interattivo dove i miei clienti e le persone che mi seguono online potevano allenarsi in diretta insieme a me, senza usare attrezzi e concludendo l'allenamento in soli 20 minuti. Si sa ormai da tempo che l'esercizio fisico, così come la socializzazione, influisce positivamente sull'umore producendo ormoni e neurotrasmettitori del buonumore come adrenalina e serotonina. Mentre l'isolamento e l'inattività fisica aumentano nell'organismo il rilascio del

cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress. Tutti motivi utili a spingerci a impostare una routine nuova in questo periodo di chiusura a casa forzata, fondamentale per uscire il prima possibile da questa situazione.
Nel 2018 sembrava un'idea troppo futuristica, ma contro la moda dell'epoca e contro la tendenza delle palestre, lanciai Il Metodo5® il programma di dimagrimento definitivo basato esclusivamente su video di allenamenti da poter fare a casa" L'idea ha spopolato e creato una community che oggi conta più di 100.000 followers tra facebook e instagram e migliaia di clienti in tutta Italia, Spagna e Stati Uniti. Durante il periodo pasquale del 2019 uno dei miei allenamenti fu visto contemporaneamente da oltre 750 persone. Una grandissima soddisfazione".
Circa 12000 sono le persone che ha seguito Daniele Esposito negli ultimi 15 anni, con risultati eccellenti che hanno portano a migliorare non solo la loro forma fisica, ma anche la loro vita.

É possibile allenarsi da subito utilizzando i suoi programmi presenti nella sezione "risorse gratuite" del sito www.danieleesposito.it oppure scaricando il

Programma gratuito di 15 giorni su http://www.ilmetodo5.it/bonus/.

Siamo arrivati ad un punto di svolta – aggiunge il pt Daniele Esposito- dopo l'epidemia del Covid.19, sono certo che molti lavori scompariranno per fare spazio a chi sarà riuscito a resistere alla crisi e chi avrà visto oltre. Teniamoci in allenamento, teniamoci in vita!

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2020/03/15/iorestoacasa-sport-e-salute-allenarsi-a-casa-contro-il-corona-virus-con-il-pt-daniele-esposito/

© 2026 Istituzioni24