

DIETA - NON DIETA O.F.

- Consigli per mantenersi in forma e sconfiggere la pigrizia -

Si avvicina l'inverno e questo crea un senso di pigrizia generalizzata, voglia di starsene a casa a godersi il caldo spizzicando snack di tanto in tanto!

Niente di più sbagliato per chi vuole mantenersi in forma e attivo anche durante le più cupe giornate invernali. Vi proponiamo allora, senza voler essere troppo presuntuosi, un'ottima ricetta: “Per sconfiggere la noia, la pigrizia e la sedentarietà seguite gli O.F. con regolarità; vi aiuteranno ad essere allegri, attivi e vitali senza somministrarvi medicinali!”

Questa la nostra ricetta dietetica e salutare:

- LUNEDI' -

Sintomi: giorno pesante, molto pesante, inizia la settimana ed il week-end è alle spalle; non bisogna commettere l'errore di farsi assalire dallo sconforto e dalla pigrizia: nemica mortale di ciò è la televisione ed il barattolo di nutella che per quanto nascondiate è sempre lì! Il consiglio giusto degli O.F.: è vero, di norma il lunedì non c'è l'allenamento della Scandone, ma potete recarvi ugualmente al Palazzetto perché il lunedì è dedicato alla riunione settimanale O.F. Gli argomenti all'ordine del giorno richiameranno la vostra attenzione e desteranno il vostro interesse e le proposte che potrete sottoporci (con il beneplacito di Sendero) vi aiuteranno a sconfiggere la noia durante il pomeriggio. E poi incontrare gli O.F. in versione “rilassata” e non in versione “tesa” da partita, vi consentirà di trascorrere una serata indimenticabile e divertente (senza far caso alle cattive parole volanti o a qualche bestemmia di troppo...). Se poi siete proprio impossibilitati a muovervi di casa e la pigrizia ha corroso la vostra mente ed i vostri muscoli, potete sempre collegarvi al nostro sito internet per rimanere in contatto con noi; non è lo stesso che venire alla riunione O.F., ma è pur sempre un efficace palliativo!

- MARTEDI' -

Sintomi: scuola, compiti e lavoro incombono, gli impegni e le preoccupazioni si moltiplicano: siamo ancora all'inizio della settimana ed il week-end è ancora lontano, molto lontano. L'indolenza vi assale, la monotonia e la routine vi spengono ogni positiva volontà di uscire: il rimedio giusto di oggi è sicuramente quello di assistere nel pomeriggio all'allenamento della Scandone. L'ambiente accogliente del Palazzetto, i giocatori e la simpatica presenza degli O.F. vi daranno nuovo vigore e vi consentiranno di tornare a casa più attivi e dinamici.

- MERCOLEDI' -

Sintomi: senso di pesantezza, noia ed apatia; il pomeriggio non sapete cosa fare, la televisione e la radio vi propongono le solite trasmissioni soporifere; le giornate si accorciano, fa notte prima e questo vi deprime? Il nostro consiglio è il seguente: il Palazzetto è sempre aperto, è un luogo ideale di incontri, di divertimento e di svago. E se l'allenamento della squadra è poco per i vostri gusti, potete ritrovare il vostro entusiasmo sopito partecipando alle nostre attività. Infatti il mercoledì è dedicato alla fanzina, all'organizzazione delle trasferte, delle coreografie (quest'anno poche per la verità) e quant'altro ci sia da fare. Nella nostra stanza O.F. c'è posto e soprattutto “lavoro” per tutti; e se proprio non avete voglia di “faticare”, allora potrete ammirare la grande galleria fotografica degli O.F., arricchita ultimamente da calendari di graziose e leggiadre donzelle, nonché di muscolosi ed affascinanti maschioni (che non sono di certo i componenti maschili del gruppo) inseriti dalle O.F. Girls per il principio della par condicio.