

Psicologo Claudio Belardo: sport e ripartenza su Radio Radio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Ha preso il via **"Radio Radio Fitness Club"**, il programma di Radio Radio condotto da **Alessio De Paolis** e interamente dedicato al mondo del fitness, dell'allenamento e del **benessere psicofisico**. In onda ogni sabato dalle 17:00 alle 17:30, la trasmissione vede come ospite fisso lo **psicologo dott. Claudio Belardo**, chiamato a offrire ai radioascoltatori approfondimenti e riflessioni volti a favorire un approccio all'attività fisica caratterizzato da maggiore consapevolezza, equilibrio e continuità.

I consigli per la ripartenza e l'attività fisica

Al centro degli interventi, il tema del ritorno all'allenamento dopo le vacanze. Un periodo delicato nel quale molte persone vorrebbero recuperare immediatamente i ritmi precedenti, rischiando però di fissare obiettivi eccessivi o di vivere con senso di colpa le pause e gli inevitabili momenti di transizione.

«Dopo le vacanze non bisogna pretendere di recuperare tutto in pochi giorni», ha spiegato il dott. Claudio Belardo ai microfoni di Radio Radio. «È preferibile ripartire gradualmente, rispettando il proprio punto di partenza e scegliendo obiettivi realistici, misurabili e compatibili con la vita quotidiana. Non serve partire al massimo: serve iniziare e riuscire a continuare».

Routine, costanza e benessere psicofisico

Dott. Claudio Belardo, psicologo e sportivo, affronta anche il tema della motivazione, sottolineando come l'azione possa stimolare il coinvolgimento emotivo: «Spesso la motivazione non precede l'allenamento, ma nasce proprio dopo aver cominciato. Il primo obiettivo può essere semplicemente presentarsi in palestra, fare una passeggiata o dedicare trenta

minuti al movimento».

Chi è Claudio Belardo

Il dott. **Claudio Belardo** è iscritto all'Albo degli Psicologi della Regione Campania (Sezione A, n. 10728). Il suo profilo professionale unisce la competenza clinica a una solida formazione multidisciplinare nell'ambito delle **scienze motorie** e pedagogiche; possiede infatti titoli accademici magistrali in Psicologia, Scienze Pedagogiche, Scienze Motorie Preventive e Adattate, e Management dello Sport, oltre a un Master in Psicologia dello Sport.

Nel corso delle prossime puntate del programma radiofonico, il professionista accompagnerà stabilmente gli ascoltatori con approfondimenti dedicati alle dinamiche comportamentali, alle abitudini, all'autostima e al rapporto consapevole con il movimento corporeo.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/psicologo-claudio-belardo-sport-e-ripartenza-su-radio-radio/155976>

