



Il â??segretoâ?? di Ferran Torres: â??Appena sveglio mi immergo per un minuto in acqua freddaâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â??

Ferran Torres si gode il suo momento dâ??oro dopo il trionfo ai Mondiali con la Spagna, con gol decisivo nella finale di New York contro lâ??Argentina. Lâ??attaccante del Barcellona ha deciso di raccontare i segreti della sua routine nel podcast Miobio, svelando tanti dettagli della sua quotidianit . La sua giornata inizia per esempio con uno â??shock termicoâ?? immediato, per stimolare lâ??organismo: â??Cerco, anche se non sempre, di alzarmi e immergere tutto il corpo nellâ??acqua fredda per un minuto, perch    un modo per gestire meglio lo stress. Inoltre, aiuta a svegliarsi e a fare il pieno di energiaâ?•.

Per Ferran, la â??terapia del freddoâ?? prosegue dopo lâ??attivit  fisica: â??Dopo lâ??allenamento mi piace immergere le gambe nellâ??acqua fredda per otto o dieci minutiâ?•. Una parte fondamentale della sua giornata riguarda poi la sauna: â??Ogni giorno ci passo 15-20 minuti,   uno dei momenti preferiti della mia giornata perch  mi permette di staccare la spinaâ?•.

La giornata dellâ??attaccante spagnolo si conclude tornando al ghiaccio: â??Finisco con un altro minuto di acqua fredda, poi la cena e vado a lettoâ?•. Discorso fondamentale   quello dellâ??alimentazione: â??A casa mia non possiamo comprare nulla di dannoso, solo cose sane. Lâ??allenamento invisibile riguarda le ore che dedichi a casa al recupero, allâ??alimentazione, al riposo e al benessere fisicoâ?•. Per Torres, â??la mente conta per lâ??80% e da l  si ottengono piccole vittorie quotidianeâ?•.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 7, 2026

Autore

redazione

default watermark