



Euroconference

NEWS

L'INFORMAZIONE QUOTIDIANA DA PROFESSIONISTA A PROFESSIONISTA

Direttori: Sergio Pellegrino e Luigi Scappini

Edizione di martedì 11 Gennaio 2022

EDITORIALI

Dopo la pausa per le festività torna Adempimenti In Diretta

di Laura Mazzola

FISCALITÀ INTERNAZIONALE

La circolare 18/E sulle CFC: norma ad “applicazione continua”

di Ennio Vial

AGEVOLAZIONI

Prorogata al 31 dicembre 2022 l'agevolazione per l'acquisto della prima casa da parte degli under 36

di Stefano Rossetti

RISCOSSIONE

Limite delle compensazioni fissato a due milioni

di Clara Pollet, Simone Dimitri

PENALE TRIBUTARIO

Condannato il professionista che non segnala per paura di perdere il cliente

di Lucia Recchioni

SPORT E MOTORI

Fare sport: consigli per essere costanti

di Maurizia Fiori - trainer professionista

EDITORIALI

Dopo la pausa per le festività torna Adempimenti In Diretta

di Laura Mazzola



Alle **ore 9** torna ***Adempimenti In Diretta***, giunto alla **tredicesima puntata**, la prima del nuovo anno.

Nella **prima sessione, dedicata all'aggiornamento**, analizzeremo le **novità di prassi** della prima settimana dell'anno, ovvero **1 circolare, 2 risoluzioni e 6 risposte ad istanza di interpello**.

Per quanto riguarda la **normativa**, analizzeremo invece il **nuovo limite di 1.000 euro all'utilizzo del denaro contante e dei titoli al portatore**, così come ridotto **a decorrere dal 1° gennaio 2022**, ai sensi dell'[articolo 18 D.L. 124/2019](#), collegato alla Legge di bilancio per il 2020.

Di seguito vedremo la seconda novità normativa relativa all'**assegno unico universale**; infatti, con il D.Lgs. 230/2021 pubblicato all'interno della Gazzetta ufficiale 30 dicembre 2021, n. 309, è stato istituito il nuovo beneficio economico **a decorrere dal 1° marzo 2022**, prorogando al 28 febbraio l'**assegno temporaneo già in essere**.

Infine, il terzo documento che andremo ad analizzare è la **Legge di bilancio per il 2022 (L. 234/2021)**. In particolare, accenneremo alle seguenti novità:

- la **nuova tassazione delle persone fisiche**;
- i **soggetti esclusi da Irap**;
- la **proroga del "superbonus"** e la differenziazione in base ai soggetti;
- la **proroga delle altre detrazioni edilizie**;
- la **riduzione della detrazione collegata al bonus facciate**;
- la **cessione del credito e lo sconto in fattura** per gli anni 2024 e 2025;
- la **proroga del credito di imposta dei beni strumentali 4.0**;
- la **sospensione temporanea dell'ammortamento**;
- la **riduzione dell'Imu** per i soggetti non residenti titolari di pensione maturata in regime di convenzione internazionale con l'Italia;
- l'**estensione dei termini di pagamento per le cartelle**.

Nella **seconda sessione**, dedicata al **caso operativo** della settimana, il collega **Stefano Rossetti** approfondirà la **tassazione dei dividendi**, riformata dalla Legge di bilancio per il 2018, la quale ha equiparato la tassazione sulle persone fisiche non in regime di impresa.

Nella **terza sessione**, riservata alle **prossime scadenze**, ricorderemo le principali **scadenze di versamento di lunedì 17 gennaio** e la scadenza, del **20 gennaio**, relativa al **regime speciale Iva Moss**.

Un **focus** sarà dedicato alle **verifiche di fine anno**, in relazione ai **requisiti per permanere nel regime dei "contribuenti minimi" e in quello dei "contribuenti forfetari"**, nonché i **requisiti del regime contabile semplificato**, collegati ai ricavi, e le **valutazioni di opportunità**.

La parola passerà poi a **Melissa Farneti di Team System**, che tratterà, nella sessione dedicata agli adempimenti in pratica, la **gestione dello studio con TS Studio**.

Il nostro tredicesimo appuntamento si concluderà, come di consueto, con la **sessione dedicata alla risposta ai quesiti** selezionati tra quelli che verranno formulati dai partecipanti sulle tematiche trattate.

Per chi non potrà partecipare alla **diretta di questa mattina alle ore 9** si ricorda che, **a partire da questo pomeriggio alle ore 15**, sarà possibile visionare la **puntata in differita on demand**.

MODALITÀ DI FRUIZIONE DI ADEMPIMENTI IN DIRETTA

La fruizione di **Adempimenti In Diretta** avviene attraverso la piattaforma **Evolution** con due possibilità di accesso:

1. attraverso l'**area clienti** sul sito di **Euroconference** e successivamente transitando su **Evolution**;
2. direttamente dal portale di **Evolution** <https://portale.ecevolution.it/> inserendo le credenziali di accesso.

FISCALITÀ INTERNAZIONALE

La circolare 18/E sulle CFC: norma ad “applicazione continua”

di Ennio Vial

Seminario di specializzazione

VERIFICHE FISCALI: CONTESTAZIONI IN TEMA DI TRANSFER PRICING, STABILE ORGANIZZAZIONE, ESTEROVESTIZIONE E CFC

[Scopri di più >](#)

Come noto, l'[articolo 167 Tuir](#) contiene la disciplina italiana relative alle **controlled foreign companies** (CFC) che comporta la **tassazione per trasparenza in Italia** in capo al socio controllante dei redditi della società estera qualora questa svolga una **attività passiva e sia contemporaneamente soggetta ad un livello impositivo inferiore al 50% di quello italiano**.

Il 05.7.2021 l'Agenzia delle Entrate aveva diramato una **bozza di circolare** e una **bozza di provvedimento** sottoponendoli alla pubblica discussione.

La versione definitiva della **circolare** è uscita lo scorso 27 dicembre apportando alcune modifiche alla bozza originaria, senza tuttavia recepire molte delle osservazioni che gli operatori avevano presentato.

È appena il caso di ricordare che la **disciplina CFC si applica a tutti i soggetti fiscalmente residenti in Italia e alle stabili organizzazioni italiane** di soggetti non residenti che **controllano una impresa estera** che soddisfa i requisiti dell'[articolo 167, comma 4, Tuir](#), che illustreremo a breve.

Con il termine **“controllo”** ([articolo 167, Tuir](#)) si fa riferimento congiuntamente ai criteri dell'[articolo 2359 cod. civ.](#) e alla **partecipazione per oltre il 50% agli utili**. Non viene considerato il criterio della **mera partecipazione al capitale**.

Venendo alla questione che più interessa, ricordiamo che il **comma 4** prevede che il Paese estero è considerato paradisiaco se **congiuntamente** risultano soddisfatte le seguenti condizioni:

- assoggettamento ad un **livello impositivo effettivo inferiore al 50%** di quello italiano;
- **oltre un terzo dei proventi derivanti da attività passive** elencate al comma 4 del medesimo [articolo 167 Tuir](#).

Cosa accade nel caso in cui in un determinato esercizio **una delle due condizioni non risulti soddisfatta?** La risposta pare invero banale: **la disciplina CFC non può ovviamente trovare applicazione.** In realtà la questione non è forse così banale alla luce di un **chiarimento contenuto nella circolare definitiva e assente nella bozza.**

L'Agenzia propone il seguente caso: si ipotizza che la società CFC e? **tassata per trasparenza negli esercizi n e n+1 e che nell'esercizio n+2 non integri le condizioni del tax rate test o del passive income test.** L'Agenzia constata che il livello di tassazione e la percentuale di *passive income* possono, infatti, **oscillare di anno in anno.**

La conseguenza dovrebbe essere una **disapplicazione**, eventualmente temporanea, della **disciplina CFC.**

Nella **circolare** definitiva si legge, invece, che *"In continuità con quanto già chiarito nella precedente circolare n. 23 del 2011, si ritiene che una volta che si sia reso applicabile il regime di imputazione dei redditi di una CFC, tale regime (ad eccezione, ovviamente, nell'ipotesi di perdita di controllo sulla entità estera) non può essere modificato sulla base dell'andamento degli indicatori di cui di cui all'articolo 167, comma 4, lettere a) e b) del Tuir".*

In sostanza, **una volta entrati nel regime CFC**, la società non potrà più uscire dal regime, salvo adottare le seguenti soluzioni:

- **disfarsi del controllo in modo non artificioso;**
- **dimostrare l'esimente di cui al comma 5.**

Si tratta di una **presa di posizione inaccettabile e non allineata con il dato normativo.**

Nel **momento in cui trova applicazione la disciplina CFC**, stando alla circolare, sarà quindi **difficile uscirne.**

AGEVOLAZIONI

Prorogata al 31 dicembre 2022 l'agevolazione per l'acquisto della prima casa da parte degli under 36

di Stefano Rossetti

Master di specializzazione

LA GESTIONE DELLA CRISI D'IMPRESA DOPO L'INTRODUZIONE DEL NUOVO CODICE DELLA CRISI E DELL'INSOLVENZA E IL DL 118/2021

[Scopri di più >](#)

La Legge di Bilancio 2022 ([articolo 1, comma 151, L. 234/2021](#)) ha prorogato al **31 dicembre 2022** l'agevolazione per l'acquisto della prima casa dai giovani **under 36** introdotta dall'[articolo 64, commi da 6 a 11 del Decreto Sostegni-bis](#) (D.L. 73/2021).

Nello specifico l'agevolazione consiste nell'**esenzione dal pagamento dell'imposta di registro, ipotecaria e catastale** e, in caso di acquisto soggetto ad Iva, il riconoscimento di un **credito d'imposta** di ammontare pari al tributo corrisposto in relazione all'acquisto, a condizione che il giovane *under 36* abbia un valore dell'indicatore della situazione economica equivalente (**Isee**) **non superiore a 40.000 euro annui**.

È prevista, inoltre, al ricorrere dei medesimi presupposti, l'**esenzione dall'imposta sostitutiva** per i finanziamenti erogati per l'acquisto, la costruzione e la ristrutturazione di immobili ad uso abitativo.

Sotto il **profilo soggettivo** l'agevolazione prevista dall'[articolo 64 del Decreto Sostegni-bis](#) trova applicazione a favore di soggetti che:

- **non hanno ancora compiuto trentasei anni di età nell'anno in cui l'atto è rogato;**
- hanno un valore dell'indicatore della situazione economica equivalente, stabilito ai sensi del regolamento ex D.P.C.M. 159/2013, **non superiore a 40.000 euro annui**.

Per ciò che attiene al **profilo oggettivo**, per l'applicazione dell'agevolazione in esame, occorre fare riferimento alla disciplina delle c.d. agevolazioni "prima casa" ex nota II-bis, posta in calce all'articolo 1 della Tariffa, parte prima, allegata al Tur in relazione sia alle **tipologie di atti agevolabili** (facendo riferimento ad "*atti traslativi a titolo oneroso della proprietà di case di abitazione non di lusso*" ed "*atti traslativi o constitutivi della nuda proprietà, dell'usufrutto, dell'uso e dell'abitazione relativi alle stesse*"), sia alla **natura degli immobili oggetto della misura di**

favore (“case di abitazione, ad eccezione di quelle di categoria catastale A1, A8, A9”).

Sul punto l’Agenzia delle Entrate ([circolare AdE 12/E/2021](#)) ha avuto modo di chiarire che la disciplina agevolativa in esame **non è applicabile ai contratti preliminari di compravendita**, atteso che la norma agevolativa fa chiaro ed esclusivo riferimento ai soli atti traslativi o costitutivi a titolo oneroso.

Il contratto preliminare produce, infatti, tra le parti **solo effetti obbligatori e non reali**, e il **contratto definitivo di acquisto potrebbe non essere stipulato** o, comunque, potrebbe non essere stipulato nei termini richiesti per l’applicazione dell’agevolazione, ciò sia con riferimento al periodo di validità della stessa sia per quanto riguarda la sussistenza dei relativi presupposti.

Sulla base di quanto sopra, dunque, la tassazione del contratto preliminare resta invariata quanto all’applicazione dell’**imposta di registro** dovuta per l’atto, gli acconti e la caparra, con applicazione delle regole generali; successivamente alla stipula del rogito, il contribuente potrà presentare **un’istanza di rimborso**.

Come sopra accennato, l’agevolazione consiste, nei casi in cui l’atto di acquisto immobiliare sia soggetto ad imposta di registro, **nell’esenzione dall’ imposta di registro e dalle imposte ipotecaria e catastale**; laddove, invece, si tratti di **acquisti soggetti ad Iva**, quando **non** trova applicazione il **regime di esenzione** di cui all’[articolo 10, n. 8-bis, D.P.R. 633/1972](#) nella **fruizione di un credito d’imposta** di ammontare pari all’imposta sul valore aggiunto corrisposta in relazione all’acquisto, applicata con aliquota del 4%.

In merito a quanto sopra l’Agenzia delle Entrate, con la [circolare 12/E/2021](#) ha chiarito che:

- **l’esenzione dalle imposte di registro, ipotecaria e catastale è riferibile anche agli atti assoggettati a Iva;**
- in caso di **co-acquisto di un bene immobile ad uso abitativo**, la misura del vantaggio fiscale deve essere calcolata **pro-quota**, in favore dei soli soggetti acquirenti aventi i requisiti richiesti;
- **l’agevolazione si applica anche all’acquisto delle pertinenze** che può avvenire contestualmente a quello dell’abitazione principale o con atto separato e in tale ultimo caso, tuttavia, anche l’atto di acquisto della pertinenza deve essere stipulato entro il termine di validità temporale dell’agevolazione in esame e nel rispetto dei **requisiti soggettivi previsti**.

Da ultimo si sottolinea che l’ambito applicativo dell’agevolazione in esame si estende anche all’**imposta sostitutiva sui finanziamenti**. Tuttavia, l’Agenzia delle Entrate con il sopra citato documento di prassi ha chiarito che, fermi i requisiti previsti dalla norma, per fruire dell’agevolazione:

- **il finanziamento deve essere correlato all’acquisto della prima casa;**

- la sussistenza dei requisiti per godere delle agevolazioni fiscali deve essere dichiarata dal mutuatario **nel contratto di mutuo o in un documento allo stesso allegato.**

RISCOSSIONE

Limite delle compensazioni fissato a due milioni

di Clara Pollet, Simone Dimitri



Il limite massimo **dei crediti di imposta** e dei contributi compensabili con altre somme a debito nel modello F24 (ai sensi dell'[articolo 17 D.Lgs. 241/1997](#)) ovvero **rimborsabili ai soggetti intestatari di conto fiscale**, era fissato in 516.456,90 euro per **ciascun anno solare**, dall'[articolo 34, comma 1, L. 388/2000](#).

Con appositi decreti del Ministro dell'economia e delle finanze, tenendo conto delle esigenze di bilancio, il limite poteva essere elevato, **fino a 700.000 euro**. In tal senso l'[articolo 9, comma 2, D.L. 35/2013](#), convertito con modificazioni dalla L. 64/2013 ha portato il **limite a 700.000 euro dal 2014**.

Per i soggetti subappaltatori, di cui all'[articolo 17, comma 6, D.P.R. 633/1972](#), con volume d'affari registrato nell'anno precedente costituito per almeno l'80% da prestazioni rese in esecuzione di **contratti di subappalto**, il limite dell'[articolo 34, comma 1, L. 388/2000](#), è specificatamente elevato a **1 milione di euro** (articolo 35, comma 6-ter, D.L. 223/2006, convertito con modificazioni dalla L. 248/2006).

In considerazione della situazione di crisi derivante dall'emergenza sanitaria da Covid-19, **per il solo anno 2020**, il limite previsto dall'[articolo 34, comma 1, primo periodo, L. 388/2000](#) era stato **elevato a 1 milione di euro**, dall'[articolo 147, comma 1, D.L. 34/2020](#). Mentre, per il **solo anno 2021**, tale limite era stato **raddoppiato a 2 milioni di euro** dall'articolo 22, comma 1, D.L. 73/2021.

Dopo questi provvedimenti la soglia di compensazione sarebbe dovuta rientrare a 700.000 euro dal 1° gennaio 2022 ma, con la Legge di bilancio 2022, è stata disposta la **stabilizzazione del limite a 2 milioni di euro**: *“a decorrere dal 1° gennaio 2022, il limite previsto dall'articolo 34, comma 1, primo periodo, della legge 23 dicembre 2000, n. 388, è elevato a 2 milioni di euro”* ([articolo 1, comma 72, L. 234/2021](#)).

Occorre considerare che il limite alla compensazione opera **cumulativamente, per anno solare**,

per **tutti i crediti di imposta** dei quali è titolare il contribuente, e non singolarmente per ciascun credito d'imposta, come chiarito dalla risposta all'interrogazione n. 5-08067 del 10 marzo 2016.

I crediti non utilizzati nel periodo previsto, **sono rigenerati in dichiarazione**.

Così ad esempio, seguendo la [risposta 336/E/2021](#), i crediti emergenti dalla dichiarazione annuale 2020, relativa al periodo d'imposta 2019, non compensati nel 2020, per raggiunti limiti di utilizzo (1 milione di euro), possono continuare ad essere compensati nel **2021** (indicando nel modello F24 come anno di riferimento il 2019), fino alla data di presentazione della **dichiarazione annuale 2021** relativa al periodo d'imposta 2020, dove detti crediti che residuano dall'anno precedente, al netto di quanto già utilizzato in compensazione con il modello F24 (da indicare nella sezione II del quadro RX), **saranno “rigenerati”** e conseguentemente sottoposti al visto di conformità (nel senso che sarà verificata la corretta esposizione del credito nella relativa dichiarazione).

Va da sé che i **crediti relativi al periodo d'imposta precedente utilizzati in compensazione** concorrono con gli altri crediti maturati e utilizzabili in compensazione nel 2021, al **limite dei 2 milioni di euro** per l'anno solare 2021.

La **compensazione** del credito annuale o relativo a periodi inferiori all'anno dell'imposta sul valore aggiunto, dei crediti relativi alle imposte sui redditi e alle relative addizionali, alle imposte sostitutive delle imposte sui redditi e all'imposta regionale sulle attività produttive, per **importi superiori a 5.000 euro annui**, può essere effettuata **a partire dal decimo giorno successivo** a quello di presentazione della dichiarazione o dell'istanza da cui il credito emerge.

La dichiarazione annuale o l'istanza, da cui emerge il credito compensabile superiore a 5.000 euro, **deve recare il visto di conformità** ([articolo 1, comma 574, L. 147/2013](#)).

In alternativa all'apposizione del visto di conformità è possibile far sottoscrivere la dichiarazione dall'organo incaricato ad effettuare il **controllo contabile**. Le soglie per il **visto** sono **differenti per le startup innovative e per i soggetti che beneficiano del regime premiali Isa**, con punteggio di affidabilità almeno pari a 8.

La compensazione dei crediti di imposta **fino a 5.000 euro** può avvenire a partire dal primo giorno dell'anno successivo a quello di riferimento, liberamente senza attendere la presentazione della dichiarazione.

È richiesta in ogni caso la presentazione del modello F24 attraverso i **servizi telematici resi disponibili dall'Agenzia delle entrate** direttamente dal contribuente o dal sostituto d'imposta o avvalendosi di un intermediario abilitato ([articolo 37, comma 49-bis, D.L. 223/2006](#), convertito con modificazioni dalla L. 248/2006).

Qualora il credito di imposta utilizzato in compensazione risulti superiore all'importo previsto

dalle disposizioni che fissano il limite massimo dei crediti compensabili, il **modello F24 è scartato**.

Al di sopra del limite indicato l'eventuale richiesta di rimborso dovrà seguire i **canali ordinari**.

Non rientrano nelle limitazioni le **compensazioni cosiddette "verticali" o "interne"**, ossia la compensazione ad esempio dei crediti Iva con l'Iva dovuta a titolo di acconto, di saldo o di versamento periodico anche se effettuate in F24.

Si evidenzia, infine, come **tal limite non operi con riferimento all'utilizzo del credito di imposta per investimenti in beni strumentali materiali e immateriali**.

In base all'[articolo 1, comma 1059, L. 178/2020](#), al credito di imposta per investimenti in beni strumentali non si applicano i limiti di cui all'[articolo 1, comma 53, L. 244/2007](#) (limite annuale di 250.000 euro di utilizzo dei crediti d'imposta da indicare nel quadro RU della dichiarazione dei redditi), di cui all'[articolo 34 L. 388/2000](#) (**limite compensazione per ciascun anno solare**), e di cui all'[articolo 31 D.L. 78/2010](#), convertito, con modificazioni, dalla L. 122/2010 (divieto di compensazione fino a concorrenza dell'importo dei debiti, di ammontare superiore a 1.500 euro, iscritti a ruolo per imposte erariali e relativi accessori, e per i quali è scaduto il termine di pagamento).

Lo stesso limite di compensazione **non si applica ai crediti di imposta per ricerca sviluppo, innovazione, design e ideazione estetica** ([articolo 1, comma 204, L. 160/2019](#)).

PENALE TRIBUTARIO

Condannato il professionista che non segnala per paura di perdere il cliente

di Lucia Recchioni

Master di specializzazione

LA GESTIONE ACCENTRATA DELLA TESORERIA: PROFILI LEGALI E CONTRATTUALI PER COMMERCIALISTI

 Disponibile in versione web: partecipa comodamente dal Tuo studio!

[accedi al sito >](#)

Il **professionista** che, rilevando **anomalie nella contabilità del contribuente**, non si **attiva** per il timore di **perdere clienti contribuisce** all'attuazione del **maccanismo fraudolento** finalizzato all'**evasione** delle imposte sui redditi e Iva mediante documenti relativi ad **operazioni oggettivamente inesistenti**.

Sono queste le conclusioni cui è giunta la **Corte di Cassazione con la sentenza n. 156**, depositata ieri, **10 gennaio**.

Il caso riguarda il **consulente** di due società, dichiarato **responsabile del reato di cui all'[articolo 2 D.Lgs. 74/2000](#)** perché, nella veste di **professionista e depositario delle scritture contabili** delle due società, consapevole dell'attività illecita posta in essere dalle stesse, aveva consentito l'indicazione, nella **dichiarazione annuale**, di **elementi passivi fittizi**, avvalendosi di documenti relativi ad **operazioni oggettivamente inesistenti**.

Il **professionista** proponeva **ricorso**, evidenziando come le risultanze istruttorie confermassero che lo stesso **non era consapevole della frode**; d'altra parte, il solo fatto di essere stato il **commercialista** delle due società che avevano commesso illeciti non poteva comportare l'**automatica condanna** in concorso per i reati contestati.

La Corte di Cassazione, investita della questione, ha però ritenuto **infondati** i motivi di ricorso.

Risulta infatti pacifica la **configurabilità del concorso** del **commercialista** con il **contribuente**, in generale, nei **reati tributari** previsti dal **D.Lgs. 74/2000**.

Invero, secondo il **costante orientamento della giurisprudenza**, il contributo causale di chi concorre al reato può manifestarsi anche in **forme atipiche**, non essendo necessario che lo stesso abbia **efficacia causale** (ovvero configuri condizione dell'evento lesivo) ma potendo

anche assumere la semplice forma di “**contributo agevolatore**”, che si realizza quando la sua mancanza avrebbe comunque comportato la commissione del reato, ma con maggiori **incertezze** circa la sua **riuscita**.

Ciò premesso è stato quindi attribuito rilievo alla circostanza che il commercialista avesse tenuto la contabilità delle società, curandone la **registrazione delle fatture**, trasmettendone il bilancio, predisponendo e firmando le **dichiarazioni fiscali**.

La Corte di Cassazione, inoltre, ha evidenziato alcune **anomalie** di cui era sicuramente a conoscenza il commercialista: **numerose autofatture per importi rilevanti e prelievi di somme in contanti dell'importo oscillante tra i 10.000 e i 30.000 euro al giorno**.

Tali **anomalie**, tra l'altro, erano state **segnalate al commercialista dalla dipendente** incaricata alle registrazioni contabili, ma lo stesso **non si era attivato in alcun modo, proseguendo l'assistenza fiscale delle società “per il timore di perdere clienti** (*come dallo stesso dichiarato in sede di esame*), così **contribuendo all'attuazione del meccanismo fraudolento che aveva consentito all'amministratore delle società di avvalersi di documentazione fittizia**”.

Ciò rilevato, quindi, è stato ritenuto **sussistente il contributo causale** del professionista alla commissione dei reati, avendo lo stesso predisposto e inviato le dichiarazioni fiscali contenenti elementi passivi fittizi (condotte, queste, ritenute di sicura **agevolazione materiale**). Inoltre, i Giudici hanno ritenuto sussistente un'ulteriore forma di contributo partecipativo nella **omessa segnalazione delle anomalie rilevate nella contabilità**.

Il **ricorso** del professionista, pertanto, è stato rigettato, con conferma alla **condanna a due anni e sei mesi di reclusione**.

SPORT E MOTORI

Fare sport: consigli per essere costanti

di Maurizia Fiori - trainer professionista

Da sportiva di lunga data e ballerina di danza classica per oltre 20 anni posso affermare con certezza che senza costanza, nello sport come nella vita, non si ottengono i **risultati ambiti**.

Si può **diventare costanti?**

Certo che sì, ma **la costanza è un muscolo e va allenato.**

Ebbene sì, pure **la costanza va allenata!**

Ecco **4 suggerimenti per essere costanti nello sport** e rinforzare non solo il tuo fisico ma anche la tua mente:

1. Darsi degli obiettivi
2. Scegliere uno sport che ci piaccia
3. Misurare i miglioramenti dell'allenamento
4. Fare sport e alimentarsi correttamente

Darsi degli obiettivi

Il primo grande obiettivo te lo fornisco io: **creati un'abitudine**, che in questo caso è l'abitudine di **fare sport almeno 2 volte a settimana**.

Poi possiamo distinguere tra gli **obiettivi di processo**, come ad es. migliorare il proprio stato fisico e mentale, avere più energia e concentrazione o migliorare la propria autostima, e gli **obiettivi di risultato**, come perdere 3 kg.

L'obiettivo di processo ci permette di allenare meglio la costanza e se attiviamo il processo (andare in palestra due volte a settimana o fare 10 minuti al giorno di movimento) otterremo automaticamente anche obiettivi di risultato.

Scegliere uno sport che ci piaccia

Non ne hai nemmeno uno?

Proviamo a ribaltare il punto di vista del “piacere” senza legarlo allo sport ma all’immagine di te che vuoi avere, relativamente al tuo corpo e alla tua personalità.

Se inizi a pensare ad un te più in forma, più vitale, più forte fisicamente e mentalmente allora sarà più facile trovare lo sport che ti farà raggiungere questo “status quo”. Inizia senza pensarci troppo.

Misurare i miglioramenti dell’allenamento

Vuoi mantenerti costante nell’allenamento? **Controlla con regolarità i tuoi progressi.**

Questo è indispensabile per:

- **mantenere alta la motivazione.**
- **verificare** che i **parametri di misurazione** scelti ti stanno portando verso l’obiettivo desiderato, altrimenti cambiali.
- **fissare un altro obiettivo** se si è raggiunto quello precedente.

Fare sport e alimentarsi correttamente

Non sono una nutrizionista né una dietista. Posso dirti però che se non abbini **una sana dieta alimentare** al tuo allenamento fisico fallirai ancora prima di partire.

E non serve avere per forza solo obiettivi di dimagrimento, dove una sana dieta alimentare è imprescindibile.

Parlo anche di **energia, capacità di concentrazione, efficienza**.

Il **connubio sport e corretta alimentazione**, per regalarti una forma fisica e mentale ottimale, deve essere un vero e proprio matrimonio d’amore.

Devi quindi trovare un piano alimentare che ti soddisfi, che ti faccia sentire bene e che non ti appaia come una rinuncia continua.

Buon inizio!

