

MARCO DI MARZIO

EBOOK

Come allenarsi e perdere peso

A CASA

10
RICETTE
con meno di
500 KCAL



BICIDACORSA

SOMMARIO

Introduzione.....	6
Capitolo 1 - Il Grasso Corporeo, l'Allenamento e l'Alimentazione	9
Esercizio fisico e alimentazione: il tuo nuovo stile di vita	10
Il peso e la composizione corporea.....	11
Il grasso corporeo: quando è indispensabile.....	12
Quando il grasso diventa pericoloso.....	12
Quando l'esercizio fisico determina una riduzione del peso corporeo	13
Consigli utili per chi è in sovrappeso.....	15
Capitolo 2 - 6 Esercizi per le Gambe e per il Core	17
Consigli prima di cominciare.....	18
Il Riscaldamento.....	19
Dopo l'allenamento	20
Esercizio gambe #1 - Gli Squat.....	21
Esercizio gambe #2 - lo Step-Up	23
Esercizio gambe #3 - gli Affondi	25
Esercizio Core #1 - il Plank	27
Esercizio Core #2 - il Mountain Climber	27
Esercizio Core #3 - l'Ab Wheel	29
Capitolo 3 - Come Allenarsi a Casa per Mantenere la Forma Fisica	31
Il principio della supercompensazione.....	32
Il Sovrallenamento: Quando Interviene, Come Evitarlo.....	35
Tabelle di allenamento per mantenere la forma fisica	38
Capitolo 4 - Come Allenarsi a Casa per Dimagrire	40
Come dimagrire con gli HIIT, gli intervalli ad alta intensità	41
Perché si dimagrisce con gli HIIT: l'EPOC.....	42
Come funziona l'allenamento HIIT	44
Guida all'esecuzione di un allenamento HIIT.....	45
Linee guida per l'allenamento HIIT.....	48
Allenamento a Circuito con esercizi a terra.....	48
2 Tabelle HIIT in Circuito per principianti	49
3 Tabelle HIIT in Circuito per intermedi	50
2 Tabelle HIIT in Circuito per avanzati.....	52
Capitolo 5 - Come Alimentarsi per Dimagrire: i 2 Metodi più Efficaci	53
Come funziona il metabolismo.....	54
Come calcolare il Metabolismo Basale	54
Come calcolare il Consumo Energetico Giornaliero	55
La dieta Eucalorica o dieta di mantenimento	58
Evitare le diete ipocaloriche protratte nel tempo - Il Danno Metabolico	59

Per dimagrire ci vuole Tempo	60
Per dimagrire bisogna ripristinare le funzioni metaboliche	61
Metodo #1 - La Dieta Ipocalorica e il Full Diet Break.....	62
A che cosa serve e come funziona il Full Diet Break.....	63
Con quale frequenza introdurre il “Break” nel regime ipocalorico	65
Come impostare la Dieta Ipocalorica e il Break Eucalorico	65
I Macronutrienti nella fase Ipocalorica - esempio di calcolo	67
I Macronutrienti nel Break Eucalorico - esempio di calcolo	68
Metodo #2 - Il Reset Metabolico per accelerare il metabolismo	69
L'esempio di un atleta e il Reset Metabolico.....	73
I vantaggi della Reverse Diet o Reset Metabolico	76
I Macronutrienti nella fase Ipocalorica - esempio di calcolo	77
I Macronutrienti nel Reset Metabolico - esempio di calcolo.....	78
Capitolo 6 - Gli Alimenti Consigliati per Dimagrire	80
Le regole per una sana alimentazione	81
Gli alimenti che aiutano a stare bene e a dimagrire	84
I 7 alimenti ideali per chi si allena.....	84
I 4 errori che non aiutano a dimagrire	87
I 5 alimenti da evitare se vuoi perdere peso e stare bene	88
Gli 11 alimenti per mantenere un cuore forte e sano	90
I 7 alimenti da evitare prima di allenarsi.....	91
I 7 alimenti che migliorano la qualità del sonno	91
I 4 alimenti che aiutano a far crescere la muscolatura	93
Capitolo 7 - 10 Ricette con meno di 500Kcal.....	95
Peperoni ripieni di Quinoa	96
Insalata con Verdure grigliate.....	97
Salmone con Quinoa e Spinaci	98
Insalata con Orzo e Gamberetti.....	99
Spuntino di Noci, Edamame e Olive	100
Spuntino di Ceci speziati di Harissa	101
Zuppa Vegana di Lenticchie.....	102
Salmone con briciole di Mandorle	103
Frullato al Cioccolato con Semi di Chia	104
Zuppa di patate, Porro e Fagioli Bianchi.....	105

INTRODUZIONE

Sono tanti i motivi per cui, a volte, siamo costretti a stare a casa. E in queste occasioni il nostro istinto è quello di rifugiarsi nel cibo e in una vita più sedentaria di prima.

Che tu sia uno sportivo, una sportiva oppure una persona che non ha mai fatto particolari attività di fitness e che ha bisogno di una guida efficace per poter svolgere un'attività fisica a casa, in grado di mantenere attivo oppure di accelerare il proprio metabolismo, e di un metodo infallibile per perdere peso attraverso un piano alimentare mirato, questo è l'ebook che fa per te.

Ho parlato di perdita di peso. Sì, perché la prima cosa che avviene al nostro corpo, dopo qualche giorno che siamo costretti di stare a casa, è quello di una vera e propria trasformazione. In altre parole, cominciamo ad accumulare grasso corporeo, per effetto di una maggior propensione ad assumere alimenti (spesso anche sbagliati) e di un naturale rallentamento del metabolismo dovuto alla diminuzione dell'attività fisica.

Mettere su peso è quindi facile e non necessita di sacrifici. Perdere peso invece è tutt'altra cosa! Se non vuoi perdere il controllo della tua forma fisica e del tuo peso corporeo devi quindi correre immediatamente ai ripari.

Ricorda sempre che ciò che fa dimagrire non è l'esercizio fisico in sé, bensì il Deficit Calorico risultante dalla sottrazione tra le calorie assunte con l'alimentazione e il dispendio energetico. L'attività fisica ha lo scopo di aumentare il dispendio energetico: a parità di calorie assunte con l'alimentazione, più consumiamo energia e più possiamo perdere peso.

Diventa dunque indispensabile affiancare a un efficace metodo di allenamento da fare a casa, per bruciare calorie e accelerare il metabolismo, un altrettanto efficace piano alimentare capace di mantenere in deficit le calorie assunte rispetto a quelle bruciate con l'allenamento e con l'attività quotidiana.

In altre parole, se ti allenerai e non farai attenzione all'alimentazione, mangiando ciò che ti capita senza alcun controllo delle calorie assunte quotidianamente e settimanalmente, i tuoi allenamenti non serviranno a nulla.

C'è poi un'altra questione: la qualità del dimagrimento. Si può dimagrire perdendo grasso corporeo oppure perdendo massa magra (muscolo). Quando mangiamo dobbiamo sempre pensare che stiamo agendo su due elementi: il tessuto muscolare ed il tessuto adiposo. In qualche modo, tutti e due sono in gioco per accaparrarsi le molecole che derivano dagli alimenti. Chi dei due riuscirà ad assimilarle? Lo stesso avviene quando l'organismo ha bisogno d'energia: chi la dona? Il muscolo o il grasso?

La dieta per dimagrire in modo efficace deve far sì che sia sempre il tessuto muscolare a prevalere su quello adiposo. Finché questo succede dimagriamo correttamente, quando invece questo meccanismo smette di funzionare, la perdita di peso si fa improvvisamente più lenta ed alla fine stalla. Per dimagrire correttamente dovrai quindi allenarti costantemente ed essere sempre attivo: solo in questo modo potrai indirizzare quello che mangi verso il muscolo e non verso il grasso e potrai donare energia attraverso la scomposizione del grasso e non del muscolo.

In questo ebook non ti illustrerò metodi miracolosi che risolveranno il tuo problema senza alcun sacrificio. Come ho già detto, mettere su chili corporei è semplicissimo. Eliminarli è assolutamente faticoso e prevede grande impegno, motivazione, dedizione e soprattutto tempo, tanto tempo! In ogni caso ti illustrerò i metodi più moderni suffragati da molti studi e ricerche.

Troverai un percorso ben preciso: ti illustrerò prima una serie di esercizi da fare a casa per aumentare il tuo dispendio energetico e accelerare il metabolismo e successivamente due metodi alimentari per tenere sotto controllo le calorie assunte e mantenere attivo il metabolismo. Per finire, condividerò con te alcune ricette realizzate con gli alimenti più idonei alla perdita di peso e con meno di 500Kcal a piatto. Prendile come spunto per la tua dieta e per preparare altri piatti poco calorici. Buona lettura!