

MARCO DI MARZIO

EBOOK

# Come allenarsi e perdere peso

# A CASA

**10**  
**RICETTE**  
con meno di  
**500** KCAL



**BICIDACORSA**

**Come Allenarsi e Perdere Peso a Casa - eBook**

autore: Marco Di Marzio

marzo 2020, prima edizione

© Copyright marcodimarzio.com - Tutti i diritti riservati

È vietata qualsiasi ristampa o uso non autorizzato di questo materiale. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, o con qualsiasi sistema di memorizzazione e recupero senza espressa autorizzazione scritta da parte dell'autore. Le informazioni fornite da questo ebook sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo e indicativo e non possono sostituire in alcun modo i consigli di preparatori atletici abilitati e/o di nutrizionisti, ai quali consigliamo di far riferimento per la preparazione di tabelle, programmi di allenamento e diete dimagranti specifiche e mirate alla propria persona.

**eBook**

# **COME ALLENARSI E PERDERE PESO A CASA**

di Marco Di Marzio

# SOMMARIO

<b>Introduzione.....</b>	<b>6</b>
<b>Capitolo 1 - Il Grasso Corporeo, l'Allenamento e l'Alimentazione .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Capitolo 2 - 6 Esercizi per le Gambe e per il Core .....</b>	<b>17</b>
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
<b>Capitolo 3 - Come Allenarsi a Casa per Mantenere la Forma Fisica .....</b>	<b>31</b>
Il principio della supercompensazione.....	32
Il Sovrallenamento: Quando Interviene, Come Evitarlo.....	35
Tabelle di allenamento per mantenere la forma fisica .....	38
<b>Capitolo 4 - Come Allenarsi a Casa per Dimagrire .....</b>	<b>40</b>
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
<b>Capitolo 5 - Come Alimentarsi per Dimagrire: i 2 Metodi più Efficaci .....</b>	<b>53</b>
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
<b>Capitolo 6 - Gli Alimenti Consigliati per Dimagrire .....</b>	<b>80</b>
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
<b>Capitolo 7 - 10 Ricette con meno di 500Kcal.....</b>	<b>95</b>
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!

# **CAPITOLO 1 - IL GRASSO CORPOREO, L'ALLENAMENTO E L'ALIMENTAZIONE**

## **ESERCIZIO FISICO E ALIMENTAZIONE: IL TUO NUOVO STILE DI VITA**

Dimagrire attraverso un metodo di allenamento con esercizi da fare a casa è possibile solo se si associa un'alimentazione corretta e bilanciata. Questo è un concetto che conosciamo tutti, nella teoria, ma non tutti siamo in grado di attuare con costanza e con metodo. I problemi sono sostanzialmente due:

- Ci facciamo prendere troppo spesso dai peccati di gola. Siamo molto golosi e non riusciamo a limitarci o a programmare un piano alimentare corretto, cadendo quotidianamente in tentazione e assumendo un numero di calorie in eccesso. Quando siamo costretti a stare a casa, questa nostra "abitudine" si accentua particolarmente.
- Nonostante sappiamo che per dimagrire è necessario mangiare in modo corretto, non abbiamo la più pallida idea di quali alimenti privilegiare, quali eliminare e come associarli in un piano alimentare equilibrato.

La frase classica "da lunedì mi metto a dieta" deve cominciare a essere sostituita nella nostra mente da una mentalità nuova: la consapevolezza che alimentarsi in modo corretto prima di tutto deve diventare uno stile di vita. Soltanto con questa nuova consapevolezza potrai alimentarti anche per tenere sotto controllo il peso corporeo o per ridurlo.

Ma per dimagrire non è sufficiente fare esercizio fisico e mangiare bene. È indispensabile farlo con metodo.

Dal punto di vista dell'allenamento, questo ebook ti illustrerà due capitoli, uno con allenamenti specifici per mantenere la forma fisica e la struttura muscolare allenata (dedicata soprattutto agli sportivi) e l'altro con un circuito di allenamento per favorire l'accelerazione del metabolismo.

Sotto il profilo dell'alimentazione, invece, questo ebook ti guiderà alla scoperta di due metodi alimentari per dimagrire senza però soffrire la fame o non riuscire a svolgere le attività quotidiane per mancanza di energia. Ci

saranno dei giorni in cui le calorie che assumerai dovranno essere necessariamente inferiori al tuo fabbisogno energetico giornaliero, ma non si tratterà di fare la fame per mesi interi.

Quando si perde peso, non è detto che la diminuzione avvenga sul grasso corporeo. Spesso, a causa di una scorretta alimentazione, si perde massa magra, ovvero muscolo. Dunque, pesare meno non sempre significa essere più magri.

Quando invece parliamo di perdita di grasso, stiamo parlando di dimagrimento di qualità, che avviene sostanzialmente in modo progressivo e prolungato nel tempo, attraverso uno stile di vita sano e la nascita di una nuova consapevolezza: perdere peso e migliorare il proprio stato di salute generale significa fare sacrifici, sia nello svolgere determinati allenamenti, sia nel seguire inizialmente una dieta e successivamente, una volta raggiunto l'obiettivo del peso desiderato, un'alimentazione corretta e bilanciata.

## **IL PESO E LA COMPOSIZIONE CORPOREA**

Prima di pianificare gli allenamenti e l'alimentazione corretta per dimagrire, è necessario verificare che il nostro peso sia equilibrato.

Un metodo semplice e molto diffuso per valutare il proprio peso è il calcolo dell'indice di massa corporea (IMC) o BMI (Body mass index) che si calcola dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri elevata al quadrato, a seconda del suo valore possiamo stabilire se siamo nella norma (tra 20 e 25).

$$\text{BMI} = \text{PESO (KG)} / \text{ALTEZZA}^2(\text{M})$$

Valori elevati sono correlati a diverse patologie, ma anche un'eccessiva magrezza può essere fonte di rischio. Per gli sportivi il valore del peso tuttavia potrebbe essere anche elevato, ma legato alla massa magra e non al grasso e quindi non deve allarmare.

## **IL GRASSO CORPOREO: QUANDO È INDISPENSABILE**

Il grasso ci serve: la capacità di avere a disposizione una quantità sufficiente di energia è uno dei principali fattori che determinano la nostra sopravvivenza.

Mentre le riserve dei vegetali sono rappresentate da carboidrati, cioè dall'amido, gli animali e in particolare i mammiferi sono in grado di immagazzinare energia sotto forma di trigliceridi accumulati nel tessuto adiposo (grasso) e di utilizzarli rapidamente in altre parti del corpo quando serve più energia. La massa grassa è infatti indispensabile per la sopravvivenza, mentre la massa magra (tutto ciò che rimane dopo aver tolto il grasso, vale a dire gli organi, i muscoli, le ossa e l'acqua) è essenziale per gli sportivi ed è l'unica che "brucia calorie".

La massa grassa si può dividere in due parti: grasso essenziale o primario (contenuto negli organi, soprattutto midollo osseo, cuore, tessuti nervosi) e grasso di deposito che comprende le riserve: la massa adiposa, sottocutanea e viscerale. Per misurare quest'ultimo si possono usare i plicometri, che sono delle pinze utili a misurare lo spessore del grasso sottocutaneo, in determinati punti del nostro corpo.

Si può così risalire, attraverso specifici calcoli, alla percentuale di tessuto adiposo. Valori accettabili sono tra il 15 e il 17% nel maschio e tra il 25 e il 27% nella femmina. Per gli atleti invece i valori sono in genere minori: 12-15% per gli uomini e al 18-20% per le donne. Negli atleti professionisti i valori della massa grassa possono essere ancora inferiori.

## **QUANDO IL GRASSO DIVENTA PERICOLOSO**

Il grasso però può diventare un pericolo per la nostra salute. Il più pericoloso è quello tipico dell'uomo adulto e della donna in menopausa, caratterizzato dall'accumulo nell'addome, responsabile della "pancetta".

Recenti ricerche hanno dimostrato che quando la circonferenza della vita supera i 102 cm, nel maschio, e gli 89 cm nella donna, si moltiplica il rischio di ammalarsi di diabete, ipertensione e infarto. Un indizio ancora più accurato è rappresentato dal rapporto tra la circonferenza della vita e quella dei fianchi (WHC).

**ESEMPIO:**

VITA = 80

FIANCHI = 100

**WHC = 0,8**

Un valore superiore a 0,85 nella donna e 1 nell'uomo si associa a diverse patologie legate all'obesità: aumento di acidi grassi che vengono trasportati al fegato, di colesterolo e di proteine cattive LDL che lo depositano sulle arterie, diminuzione di proteine spazzine del colesterolo, le HDL, resistenza all'insulina. Nel proseguo dell'ebook imparerai come allenarti e come alimentarti per perdere peso e ottenere un buono stato di salute.

## **QUANDO L'ESERCIZIO FISICO DETERMINA UNA RIDUZIONE DEL PESO CORPOREO**

La doverosa premessa che devo fare è che quando ci alleniamo, lavoriamo sempre sulla massa magra e non su quella grassa. L'unica modalità per eliminare direttamente la massa grassa è quella della liposuzione. Durante l'attività fisica, invece, noi contraiamo i muscoli: non pensare quindi che se ti metti su una panca per fare addominali, quell'esercizio ti farà sciogliere il grasso della pancia: assolutamente no! Gli esercizi per gli addominali si fanno per contrarre i muscoli addominali e per tenerli tonici. Ma se il tuo grasso è localizzato proprio lì, non se ne andrà così magicamente...

Ma allora come avviene il dimagrimento a seguito di un allenamento? Innanzitutto, come probabilmente saprai, la maggior parte delle persone che perdono peso a seguito di una dieta o di un piano di allenamento, lo riprendono tutto e in breve tempo se si verifica un ritorno alle precedenti

abitudini, sia di sedentarietà sia di dieta sbilanciata. Quindi, a meno che tu non sia interessato solo alla perdita di peso temporanea (cosa che non credo), dovresti cambiare completamente le tue abitudini, introducendo un piano di allenamento e un'alimentazione mirati. Ma soprattutto mantenendoli costanti nel tempo e cambiando radicalmente il tuo stile di vita.

Un muscolo a riposo può utilizzare come fonte energetica principale grassi o carboidrati. In assenza di carboidrati introdotti con l'alimentazione, sono i grassi a essere utilizzati: l'organismo crea un aumento di acidi grassi nel flusso sanguigno permettendo quindi l'ossidazione lipidica.

Diverso il discorso che avviene invece durante l'attività fisica. In tali condizioni l'organismo sceglie il carburante primario per svolgere il gesto atletico in base all'intensità dell'esercizio stesso.

Se l'intensità dell'esercizio si mantiene al 50% dell'intensità massima, il rilascio di acidi grassi nel sangue dalle riserve di tessuto adiposo si mantiene alto. In tali condizioni vengono quindi utilizzati i grassi a scopo energetico.

Più l'esercizio che stiamo svolgendo diventa intenso, più l'organismo aumenta invece l'ossidazione dei carboidrati per dare benzina ai nostri muscoli. Di contro, l'ossidazione dei grassi diminuisce. In tali condizioni, il rilascio di glucosio nel sangue da parte del fegato aumenta, così come aumenta anche l'utilizzo di glicogeno (la molecola con cui viene immagazzinato il glucosio nelle varie riserve dell'organismo). Solo a un certa percentuale dell'intensità massima, l'esercizio si reggerà esclusivamente sui carboidrati.

## **PER SVOLGERE UN ESERCIZIO FISICO, IL MUSCOLO HA BISOGNO DI:**

- ▶ OSSIGENO
- ▶ LIPIDI E/O CARBOIDRATI

Più il muscolo si avvicina alla massima intensità di lavoro, più utilizzerà carboidrati; più invece rimarrà al di sotto di una certa frequenza cardiaca, più utilizzerà lipidi.

Ciò però non significa che per bruciare grassi bisogna necessariamente allenarsi solo ed esclusivamente a basse intensità, rispettando determinate frequenze cardiache, e facendo allenamenti lunghi ed estenuanti. E allenarsi a casa per più di un'ora è un'operazione alquanto improbabile.

Esiste però un modo alternativo e più moderno che permette di allenarsi in poco tempo e di ottenere il dimagrimento nelle 24 ore successive all'allenamento stesso. Questo metodo prevede esercizi da eseguire a intervalli ad alta intensità e saranno oggetto del capitolo 4. Basteranno pochi minuti al giorno per ottenere ottimi risultati.

## CONSIGLI UTILI PER CHI È IN SOVRAPPESO

Se sei in sovrappeso e se non hai mai fatto esercizio fisico, ecco i consigli più comuni che dovrete seguire per non sbagliare:

- **Comincia con calma** - Il segreto per partire bene e per ottenere dei risultati è quello di non forzare il tuo corpo a compiere gli esercizi che non riesce a svolgere o a portare a termine nei tempi indicati dalle tabelle che troverai in questo ebook. Lasciati guidare dal tuo corpo e dalle tue sensazioni nella scelta dell'intensità e dei tempi di svolgimento dell'esercizio. Man mano che passano le settimane, aumenta gradualmente il tempo di esecuzione fino ad arrivare a quelli definiti dalle tabelle e , solo successivamente, incrementa anche l'intensità.
- **Il recupero ottimale** - I muscoli, le articolazioni e l'organismo hanno bisogno di tempo per riprendersi e adattarsi allo stress indotto dagli allenamenti. Per la maggior parte dei principianti, un giorno di recupero non è sufficiente. Quindi predisponi un programma di allenamenti che ti permetta recuperi di almeno due giorni.

- **Incrementa gradualmente l'intensità di lavoro** - Per continuare a ottenere risultati dal tuo programma di allenamento, devi aumentare l'intensità di lavoro. Ma se aumenti troppo velocemente l'intensità dei tuoi allenamenti, puoi rischiare di non raggiungere i tuoi obiettivi. La buona regola suggerisce di non aumentare l'intensità di un esercizio di oltre il 5% da una settimana all'altra.

## **CAPITOLO 2 - 6 ESERCIZI PER LE GAMBE E PER IL CORE**

## CONSIGLI PRIMA DI COMINCIARE

Questo e il prossimo capitolo sono dedicati in particolare a chi si allena solitamente in palestra, ai runners, ai ciclisti, ai nuotatori, ai tennisti o a chi pratica in inverno lo sci di fondo e in certi momenti dell'anno non ha possibilità di allenarsi nel suo habitat naturale e deve farlo necessariamente a casa. È utile però anche a chi non ha mai fatto sport a un certo livello, ma ha comunque un buono stato di forma fisica e desidera semplicemente mantenere il peso corporeo oppure a tutti coloro che hanno necessità di perdere peso.

A casa, non abbiamo a disposizione pesi e macchine per allenarci. L'attrezzo più importante su cui possiamo contare è il nostro corpo. Lavorare con il carico corporeo è assolutamente sufficiente per fare validi allenamenti. Gli esercizi a terra o a corpo libero che ti proporrò sono sufficienti per ottenere i risultati desiderati.

Potrai aiutarti con un tappetino, una sedia oppure, negli esercizi dove ti indicherò l'utilizzo di un peso, potrai utilizzare ad esempio due bottiglie d'acqua. Il resto, se vorrai, potrai procurartelo comodamente via Amazon. Prima di iniziare un efficace programma di allenamento per le gambe e il core, è importante impostare le basi per non sbagliare. Ci vuole un po' di tempo per abituare gradualmente i muscoli e i tendini ai movimenti e al carico di questi allenamenti. Questa abitudine può essere raggiunta iniziando ad allenarsi con movimenti a corpo libero.

Dopo la prima sessione di allenamento, avrai probabilmente dolori generalizzati un po' a tutta la muscolatura, che avrà bisogno di tempo per riprendersi. In genere, nelle prime fasi, è meglio attendere almeno due giorni che questo indolenzimento diminuisca prima di eseguire un'altra sessione di allenamento.

Due settimane di questa fase preparatoria saranno sufficienti per condizionare muscoli e tendini a gestire successivamente allenamenti più intensi. Tuttavia, se non hai mai fatto allenamenti di questo livello o è

passato molto tempo dall'ultima volta che ti sei allenato, potrebbe essere saggio prolungare questa fase di 1/2 settimane, per stabilire una buona tecnica e una forza muscolare e tendinea necessaria a sopportare una maggiore intensità.

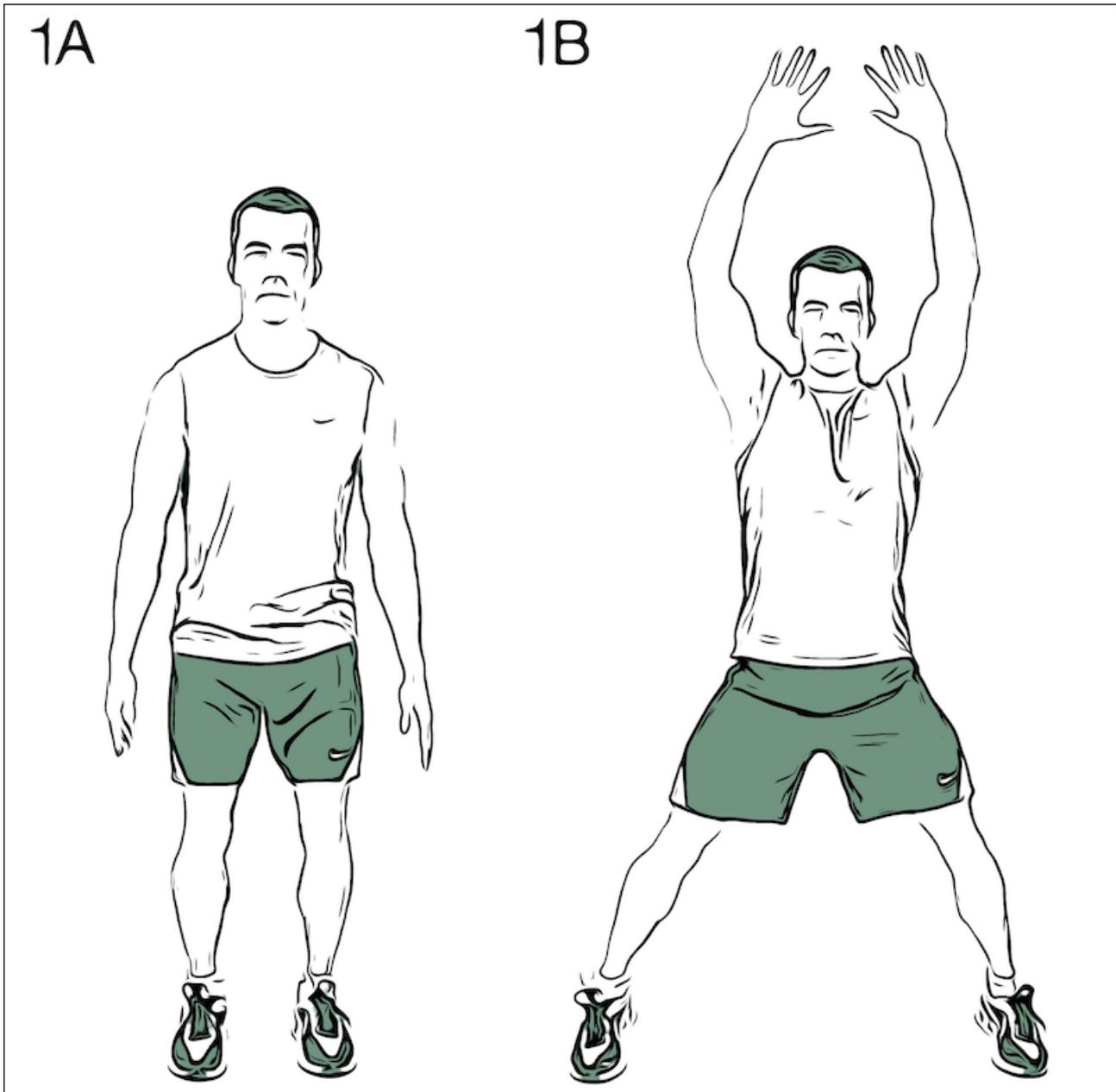
Gli esercizi che ho scelto e che ti illustrerò tra breve sono utili per poter mantenere la forma fisica e la muscolatura allenata, esigenza che vale soprattutto per gli sportivi quando non hanno la possibilità di allenarsi nel loro ambiente naturale e sono costretti a farlo a casa, nonché per essere inseriti in un circuito, vale a dire in una sequenza di esercizi da fare con un determinato numero di ripetute, di tempi di esecuzione e di recupero.

Dato che sono esercizi da fare a casa, si possono eseguire a corpo libero o a peso libero e sono utili per allenare gran parte della muscolatura delle gambe, dei glutei e del core, ovvero della muscolatura che appartiene al tronco del nostro corpo. Gli esercizi che ti indicherò tra breve rappresentano la base per poter impostare due tipologie di allenamento:

- ▶ Una serie di allenamenti per mantenere la forma fisica e la muscolatura allenata (capitolo 3)
- ▶ Una serie di allenamenti specifici per perdere peso (capitolo 4)

## **IL RISCALDAMENTO**

Prima di cominciare qualsiasi sessione di allenamento è assolutamente consigliato effettuare una fase di riscaldamento, al fine di attivare il sistema cardiovascolare e di scaldare i muscoli. Un buon riscaldamento da fare a casa è quello di effettuare un esercizio aerobico per alzare i battiti del cuore. Ti propongo quello che a mio avviso è il più semplice ed efficace: il Jumping Jack. La seguente figura indica le due fasi di esecuzione dell'esercizio:



## DOPO L'ALLENAMENTO

Quando ci si allena a casa si perdono più elettroliti, per mezzo della sudorazione, di qualsiasi altra attività all'aperto, soprattutto quando fa caldo. Al termine dell'allenamento bisogna quindi bere almeno due bicchieri d'acqua per reidratarsi e per farci sentire un po' più sazi, aiutandoci quindi a rapportarci al cibo in modo meno affannato.

## ESERCIZIO GAMBE #1 - GLI SQUAT

Lo Squat rappresenta un esercizio all'apparenza semplice da eseguire, ma ha bisogno di alcune accortezze per evitare infortuni:

### ▶ LA POSIZIONE DI PARTENZA

- ▶ Posizionare i piedi poco più larghi delle spalle e le punte dei piedi leggermente aperte verso l'esterno
- ▶ Inspirare lentamente e mandare l'aria nella pancia
- ▶ Aprire il petto, tenendo le scapole rilassate
- ▶ Puntare lo sguardo e la testa leggermente verso il basso, guardando un punto a terra a pochi metri davanti a te;
- ▶ Iperestendere leggermente la schiena, mandando indietro il sedere.

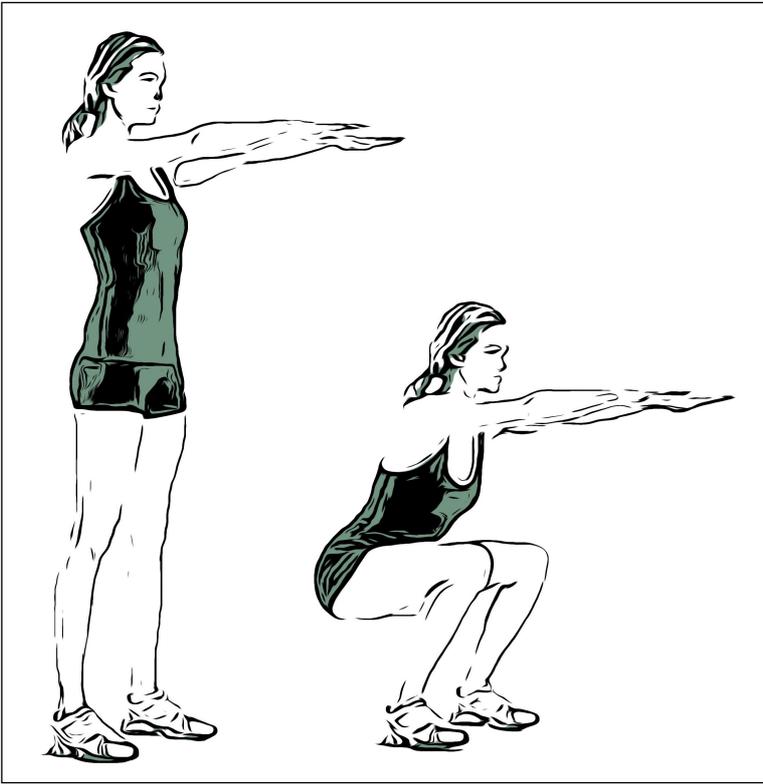
### ▶ LA FASE DI DISCESA

- ▶ Tenendo la curvatura della schiena neutra, iniziare a scendere in modo controllato
- ▶ Durante la discesa dovresti sentire il peso del corpo nel centro del piede
- ▶ Mentre scendi dovresti pensare di aprire le ginocchia verso l'esterno
- ▶ È opportuno arrivare a una profondità tale per cui si mantiene o si perde leggermente la curvatura neutra. Piano piano nel tempo riuscirai a scendere sempre più in basso senza perdere la curvatura.
- ▶ L'obiettivo nel lungo periodo dovrebbe essere quello di fare uno almeno al parallelo. Ancora meglio sotto il parallelo, per stimolare i muscoli posteriori della coscia in co-contrazione, tra cui i glutei.

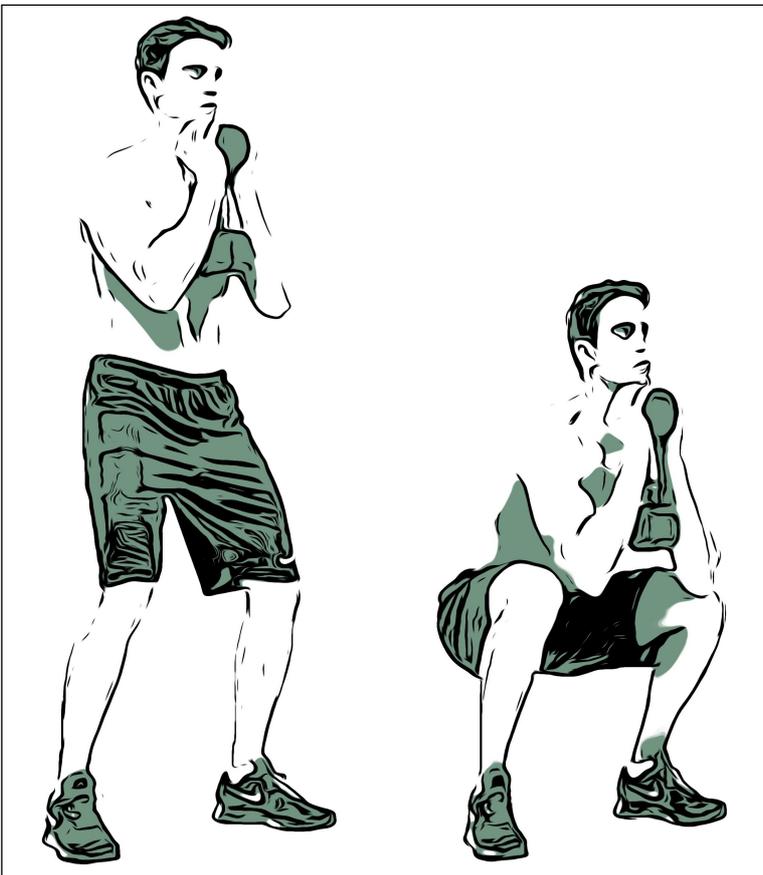
### ▶ LA FASE DI RISALITA

- ▶ Una volta arrivato a terra, devi risalire mantenendo lo stesso identico assetto che hai usato nella discesa. Per capire se stai risalendo correttamente puoi prestare attenzione a dove senti il peso del corpo, che idealmente dovrebbe essere al centro del piede.

## **SQUAT ESEGUITO A CORPO LIBERO SENZA PESI**



## **SQUAT ESEGUITO A CORPO LIBERO CON PESI LEGGERI (PUOI USARE AD ESEMPIO UNA BOTTIGLIA D'ACQUA)**



- ▶ I 7 ERRORI PIÙ COMUNI DURANTE L'ESECUZIONE DELLO SQUAT
  - ▶ Iperestendere troppo schiena
  - ▶ Iniziare il movimento mandando avanti subito le ginocchia e non usando, invece, il bacino
  - ▶ Mandare le ginocchia verso l'interno
  - ▶ Flettere la schiena perdendo la curvatura neutrale che permette alla schiena di sopportare carichi elevati
  - ▶ Sollevare i talloni da terra
  - ▶ Irrigidire e iperestendere il collo
  - ▶ Salire prima con le gambe, sollevando il sedere, e poi con la schiena

## **ESERCIZIO GAMBE #2 - LO STEP-UP**

Lo Step-Up è un esercizio particolarmente indicato per i glutei. Il suo movimento appare di facile esecuzione e riproduce in sostanza la salita di un gradino con sovraccarico. Per eseguirlo sono sufficienti due manubri con peso modulabile e una panca o un gradino della corretta altezza. Se non hai mai allenato le gambe, ti consiglio di cominciare senza l'utilizzo dei pesi. È facile immaginare che più è alto il gradino è maggiore è la difficoltà dell'esercizio: si consiglia un'altezza che permetta di partire con l'anca flessa di almeno 90° (come indicato in figura).

### ▶ COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO

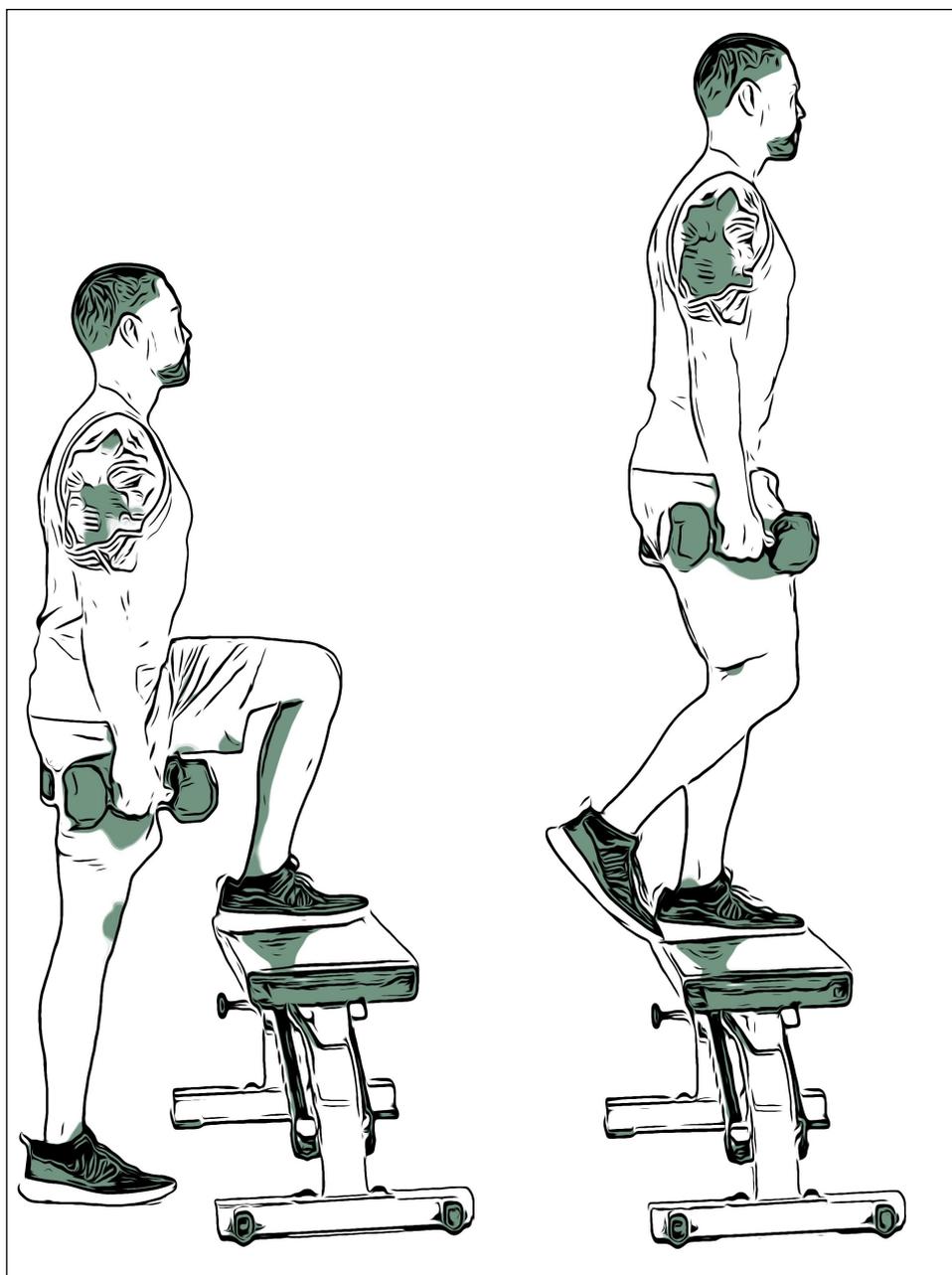
Dopo aver posizionato il piede sul gradino, sollevati concentrandoti sulla gamba anteriore e limitando il più possibile il lavoro da parte del polpaccio. Giunto sul gradino, mantieni l'equilibrio senza appoggiare l'altro piede. Da questa posizione lentamente riporta la gamba posteriore sul pavimento. I sovraccarichi utilizzabili sono i manubri da tenere in mano lungo i fianchi. Esegui l'esercizio a gambe alternate, prima una e poi l'altra.

### ▶ GLI ERRORI DA NON COMMITTERE

Nonostante l'esercizio sia di facile esecuzione, a volte si possono commettere alcuni errori. Un errore comune è quello di avere fretta a portare la gamba posteriore sul gradino e a non completare l'escursione con quella anteriore:

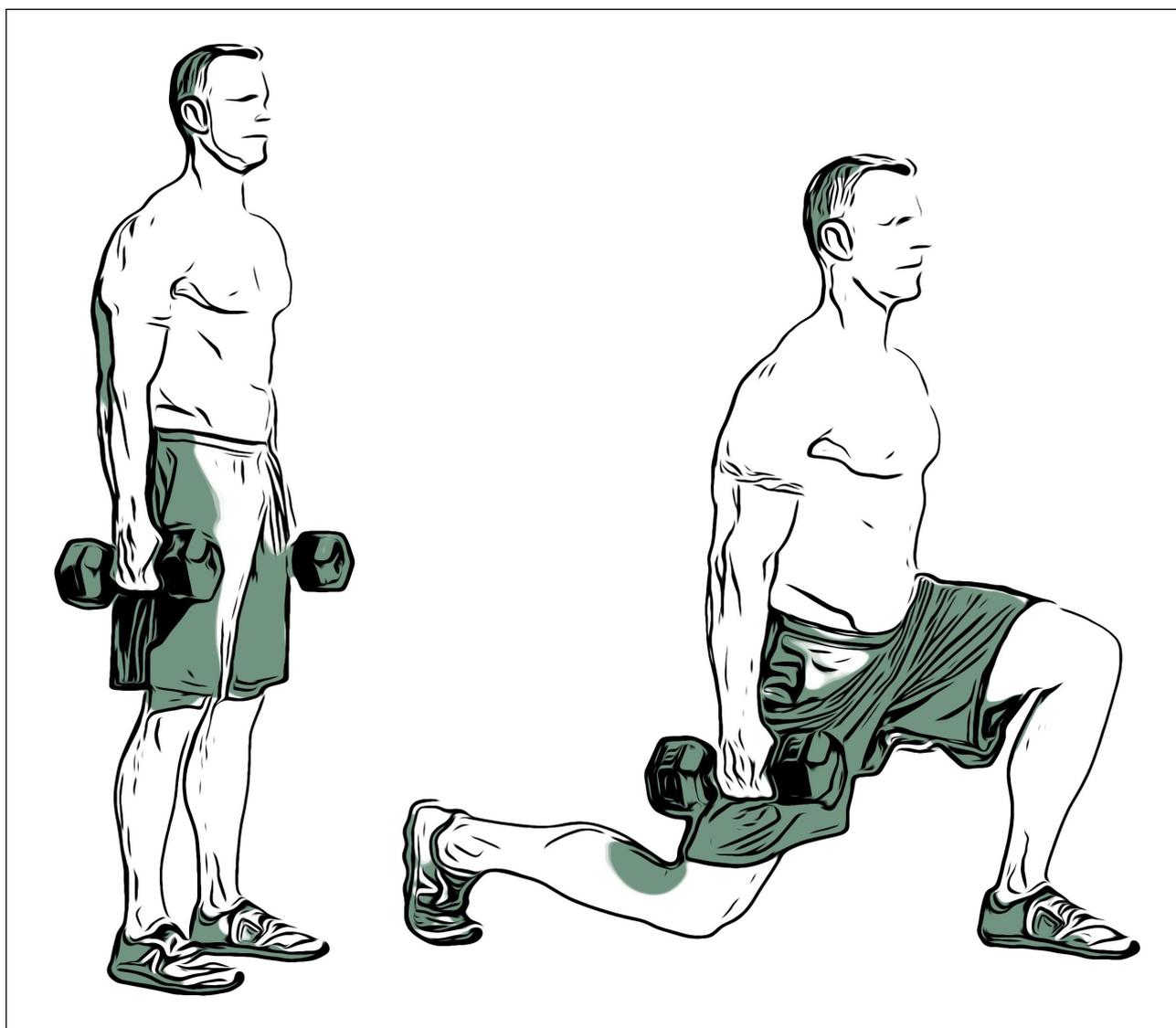
questo avviene quando, per accelerare l'esecuzione, si flette in modo eccessivo il tronco in avanti, soprattutto quando sopraggiunge uno stato di affaticamento o come conseguenza della debolezza del quadricipite.

L'esercizio va controllato anche per correggere eventuali "cadute" all'interno del ginocchio durante la fase di salita e quella di discesa dal gradino. Proprio per questo è consigliabile eseguire l'esercizio di fronte a uno specchio per favorire le auto correzioni, almeno nelle fasi iniziali di apprendimento. Utilizza pesi ed effettua serie e ripetizioni in base alle risposte che hai dai primi allenamenti.



## ESERCIZIO GAMBE #3 - GLI AFFONDI

Tra gli esercizi più efficaci per allenare le gambe, gli affondi prevedono un movimento non proprio di facile esecuzione. L'affondo può essere eseguito in più modalità: da fermo, alternato in avanti e in camminata. L'esecuzione da fermo è indicata per persone inattive da molto tempo. Per tutti gli altri, è possibile eseguire gli affondi alternati in avanti o in camminata. L'esercizio sarà eseguito tenendo in mano e lungo i fianchi manubri come sovraccarichi. Anche in questo caso, se non hai mai allenato le gambe, ti consiglio di cominciare senza l'utilizzo dei pesi.



▶ GLI ERRORI DA NON COMMITTERE

L'esecuzione alternata in avanti è semplice da eseguire ma bisogna stare attenti a non buttarsi in avanti alzando i talloni e spingendo il ginocchio eccessivamente oltre la punta del piede. L'esecuzione in camminata (affondi in avanzamento) è la modalità più completa perché l'anca raggiunge la massima estensione durante il passo.

▶ COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO

- ▶ Durante l'esecuzione importante mantieni sempre il busto eretto, piegandoti sulle gambe senza cadere in avanti e mantenendo la tibia perpendicolare al terreno e cercando di non portare il ginocchio oltre la punta dei piedi. Giunto a sfiorare il pavimento col ginocchio, spingi con l'arto inferiore posto davanti per ritornare alla posizione di partenza con i piedi uniti.
- ▶ Nella variante in camminata a ogni passo, giunto a sfiorare il pavimento col ginocchio, spingi con l'arto inferiore posto davanti per iniziare un nuovo passo evitando di unire i piedi a ogni ciclo.
- ▶ È preferibile eseguire l'esercizio davanti allo specchio per evitare eventuali "cadute" all'interno del ginocchio durante il piegamento dell'arto inferiore.
- ▶ Un passo più lungo aumenta il lavoro sul gluteo. Un passo più corto farà lavorare maggiormente il quadricipite.

Anche per questo esercizio vale la regola di impostare il proprio allenamento utilizzando pesi ed effettuando un numero di serie e ripetizioni in base alle risposte che hai dai primi allenamenti.

All'inizio quindi non caricare troppo il peso e non forzare troppo l'affondo se senti di non essere pronto: piuttosto comincia ad allenarti senza il carico dei pesi, mantenendo sempre le braccia distese lungo i fianchi.

## **ESERCIZIO CORE #1 - IL PLANK**

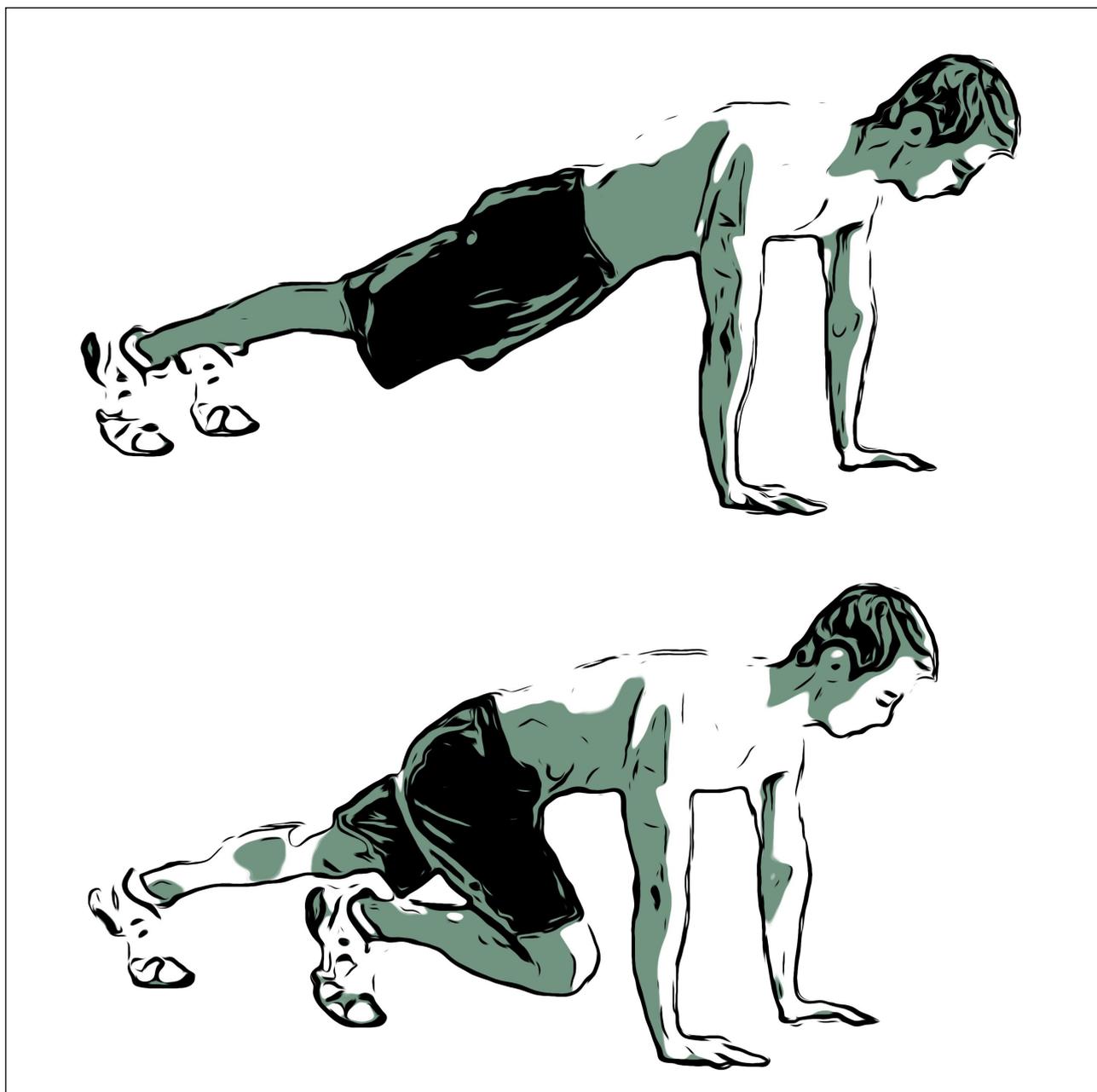
Il Plank è forse il miglior esercizio per allenare il core ed è il più utilizzato dalla maggior parte dei personal trainer nelle palestre. È un esercizio che si basa sull'espressione di forza e di resistenza di breve durata (resistenza alla forza).

Nel Plank tradizionale, quello anteriore, la posizione è orizzontale, appoggiando a terra, come mostrato in figura, i gomiti e gli avambracci e la punta dei piedi. Le ginocchia devono essere ben estese, la schiena dritta. Per l'esecuzione dell'esercizio è necessario mantenere la posizione per il massimo tempo possibile. Puoi cominciare con 3 serie da almeno 30 secondi.



## **ESERCIZIO CORE #2 - IL MOUNTAIN CLIMBER**

Il Mountain Climber è un esercizio fantastico e prevede la posizione iniziale del Plank ma con l'appoggio delle mani a terra, con le braccia distese. In esecuzione, bisogna flettere le ginocchia al petto in modalità alternata, come indicato in figura. È un esercizio semplice e al tempo stesso altamente allenante e questo perché permette di modulare a propria scelta l'intensità:



allena l'addome a livello generale e il core. La particolarità di questo esercizio è che va a incidere molto anche a livello metabolico e permette di allenare interamente tutte le catene muscolari coinvolte: core, quadricipiti, femorali, glutei, pettorali e spalle. Oltre a livello muscolare si lavora molto anche sulla stabilizzazione articolare e sull'equilibrio.

Importante nell'esecuzione corretta di questo gesto è il mantenimento del corpo completamente parallelo al terreno anche durante la flessione delle ginocchia al petto e si deve assolutamente evitare lo spostamento laterale del bacino dalla parte in cui si flette la gamba.

## ESERCIZIO CORE #3 - L'AB WHEEL

Non credo che esista esercizio migliore al mondo che rafforzi gli addominali come l'AB Wheel (o Ab Roller): quindi se a casa manca tra i tuoi attrezzi di allenamento, ti consiglio di acquistarlo ([ad esempio qui](#)) perché quando inizierai a utilizzarlo non potrai più farne a meno. L'esercizio eseguito con questo attrezzo è completo perché richiama l'attivazione di tutta la catena cinetica anteriore, coinvolgendo oltre agli addominali anche i muscoli del



torace e degli arti superiori. Riuscire ad eseguire fin da subito, in modo completo, l'AB Wheel non è semplice e può essere anche pericoloso: se non hai addominali già ben allenati, conviene arrivarci per gradi. Per questo motivo ti consiglio di inserire questo esercizio dopo altri esercizi per il core, in modo da arrivare ad eseguirlo con la muscolatura addominale già riscaldata.

Per eseguirlo, ci si inginocchia su un tappetino morbido e si afferra la ruota con entrambe le mani tenendo le braccia leggermente piegate. Rotolare la ruota in avanti molto lentamente distendendo il corpo completamente (le prime volte ti consiglio di non arrivare fino in fondo), senza appoggiarsi al pavimento, frenando la caduta con la tensione muscolare. La testa è in asse con la schiena, quindi lo sguardo è verso il pavimento. Con un movimento lento e controllato si risale poi alla posizione iniziale, focalizzando lo sforzo sulla parete addominale.

## **CAPITOLO 3 - COME ALLENARSI A CASA PER MANTENERE LA FORMA FISICA**

In base alla mia esperienza, un buon programma di allenamento per mantenere la forma fisica con gli esercizi che ti ho proposto prevede almeno 3 sessioni ogni settimana, alternando un giorno sì e un giorno no, al fine di dare il tempo ai muscoli di smaltire l'acido lattico che normalmente si accumula in alcune fasce muscolari quando si effettuano per la prima volta esercizi a terra. Ovviamente, se il tuo livello di allenamento è molto elevato, potrai arrivare anche a 5 allenamenti a settimana. Ricorda sempre che è bene comunque dare tempo al corpo di poter recuperare tra una sessione di allenamento e l'altra, soprattutto quando queste sono molto ravvicinate e l'intensità degli allenamenti è particolarmente alta. Per questo motivo, prima di fornirti una serie di tabelle di allenamento, ti parlerò del principio di supercompensazione e alla sindrome di sovrallenamento.

## **IL PRINCIPIO DELLA SUPERCOMPENSAZIONE**

Non tutti sanno che un allenamento, qualsiasi esso sia, determina uno stress per il nostro organismo, che si traduce in una perdita del suo equilibrio. A questo stress l'organismo tende a difendersi e, per ristabilire il suo equilibrio, mette in atto una serie di processi rigenerativi, adattandosi e inducendo un cambiamento.

Questa reazione dell'organismo viene definita col termine di supercompensazione. In altre parole, la supercompensazione è un processo di adattamento attuato dal nostro organismo in seguito a un determinato stimolo proveniente da un allenamento specifico.

Ma perché è importante conoscere i dettagli legati al processo della supercompensazione? Semplicemente perché attraverso questo processo è possibile migliorare la propria prestazione.

Sì, perché l'apparato del nostro corpo (muscolo o cardiovascolare) sottoposto a sollecitazione da un allenamento specifico non ritorna ai valori iniziali, ma li supera per un certo periodo di tempo. Affinché ciò si verifichi è necessario però che lo stimolo indotto dall'allenamento sia di una certa entità. In altre

parole, se lo stimolo è troppo debole non può verificarsi alcuna supercompensazione.

## **IL PRINCIPIO DEL SOVRACCARICO**

Per far sì che il processo della supercompensazione avvenga, bisogna superare i propri limiti. Quando si comincia qualsiasi attività fisica, possiamo ipotizzare il valore normale del nostro organismo a zero ed è facilissimo quindi superare tale limite nei primi mesi, ad ogni nuovo allenamento.

Tale fenomeno prende il nome di “principio del sovraccarico” e proprio perché presuppone un miglioramento prestativo non può avvenire all’infinito. Col passare del tempo i nostri allenamenti ci avranno portato a un livello prestativo massimo e i successivi serviranno essenzialmente a mantenere la condizione fisica raggiunta.

Per arrivare a un livello prestativo massimo, cercando ad ogni allenamento di superare la propria soglia e consentire di avviare il processo di supercompensazione, è necessario allenarsi prendendo in considerazione di volta in volta diversi parametri, quali l’intensità, la durata, la densità, il volume e la frequenza dello stimolo. Ovviamente, tali parametri oggettivi devono essere associati a quelli soggettivi, in quanto ognuno di noi risponde in maniera differente ai diversi stimoli.

## **COME AVVIENE IL PROCESSO DI SUPERCOMPENSAZIONE**

In base a ciò che ti ho appena spiegato, possiamo dividere il processo di supercompensazione in due fasi:

- ▶ FASE DI CARICO, CON SUPERAMENTO DEL PROPRIO LIMITE E CONSEGUENTE AFFATICAMENTO E DIMINUZIONE DELLA CAPACITÀ PRESTATIVA
- ▶ FASE DI RECUPERO, IN CUI L’ORGANISMO ATTUA I PROCESSI DI ADATTAMENTO SUPERANDO I LIVELLI INIZIALI

Se la fase di recupero è troppo breve e si svolge il successivo allenamento, l'organismo non fa in tempo ad attuare i processi di adattamento e pertanto non avviene alcun miglioramento prestativo. In altre parole, non avviene la supercompensazione.

Peggio ancora, questa è una condizione che può mettere a rischio la nostra salute, in quanto se il periodo di recupero non è sufficiente si può incorrere nella sindrome da sovrallenamento, che ti spiegherò nel prossimo paragrafo. Di contro, se la fase di recupero è troppo lunga, la supercompensazione avviene, ma si perdono i suoi benefici in quanto si entra col passare del tempo in una fase deallenante.

Stabilire il tempo corretto per la fase di recupero è quindi la cosa più importante al fine di sfruttare il processo di supercompensazione e di migliorare le proprie prestazioni. Più sarà elevata l'intensità dell'allenamento, più lunga dovrà essere la fase di recupero. Come abbiamo visto, i parametri e le variabili in gioco sono tante (fattori oggettivi e soggettivi) sia in termini di entità del sovraccarico, sia in termini di capacità organiche di recupero.

Starà a te imparare a conoscerti e capire come stai rispondendo alle due fasi:

- ▶ FASE DI CARICO: STAI CONDIZIONANDO A SUFFICIENZA IL TUO ORGANISMO CON L'ALLENAMENTO AL FINE DI INNESCARE IL PROCESSO DI SUPERCOMPENSAZIONE?
- ▶ FASE DI RECUPERO: SEI SICURO CHE È ARRIVATO IL MOMENTO DI INIZIARE UN NUOVO E PIÙ STIMOLANTE ALLENAMENTO? SEI CERTO DI STARE BENE E DI AVER RECUPERATO DALL'ALLENAMENTO PRECEDENTE?

Quando il tuo organismo risponderà positivamente a queste due domande, quello sarà il momento in cui potrai sfruttare a pieno i miglioramenti prestativi indotti dal processo di supercompensazione.

## **IL SOVRALLENAMENTO: QUANDO INTERVIENE, COME EVITARLO**

Ti è mai capitato di sentirti stanco a tal punto da non aver voglia di allenarti? Hai mai avvertito un senso di svogliatezza, mancanza di forza nell'effettuare il gesto atletico? Beh, sappi che questi sono solo alcuni dei campanelli di allarme attraverso i quali il nostro organismo ci manda dei segnali. E quei segnali non sono affatto positivi.

Sì, perché se ti ritroverai in alcuni dei problemi che ti illustrerò in questo paragrafo, allora anche tu sei in una fase chiamata di overtraining, ovvero di sovrallenamento. Che cosa significa? Vuol dire semplicemente che gli sforzi che hai compiuto per raggiungere gli obiettivi che ti eri prefissato sono stati eccessivi e, con ogni probabilità, programmati in modo del tutto scorretto.

Il sovrallenamento è un problema che si riscontra in sport: in pratica laddove sia necessario raggiungere obiettivi di resistenza agli sforzi prolungati e dove quindi il nostro organismo è messo a dura prova.

### **PERCHÉ SI VERIFICA IL SOVRALLENAMENTO**

Come ti ho accennato, il sovrallenamento si verifica principalmente quando l'allenamento non viene programmato correttamente e quando si vogliono raggiungere i propri obiettivi in un tempo troppo breve. In poche parole, il sovrallenamento è causato da uno stress eccessivo al quale si sottopone il nostro organismo, che ci restituisce una risposta di difesa (malessere) alle continue sollecitazioni di miglioramento delle capacità prestative.

Spesso il sovrallenamento è causato anche da substrati energetici non adeguati per condurre gli allenamenti prefissati. In questo caso la colpa è principalmente di un'alimentazione non corretta. Le tabelle di allenamento devono tener conto di alcuni fattori assolutamente importanti per evitare di cadere in questa che viene definita una vera e propria sindrome:

- ▶ GRADUALITÀ
- ▶ INTENSITÀ
- ▶ VOLUMI DI CARICO DI LAVORO
- ▶ ALIMENTAZIONE CORRETTA
- ▶ RECUPERO DAL PRECEDENTE ALLENAMENTO
- ▶ STATO DI SALUTE

Il mio allenatore di triathlon mi diceva spesso che il miglior allenamento lo effettui quando riposi. Non ho mai capito se questa affermazione abbia una realtà scientifica, ma sicuramente dà l'idea di quanto il recupero dall'allenamento precedente sia fondamentale per trasformare lo stimolo indotto dall'allenamento stesso in un miglioramento effettivo della proprie prestazioni e delle proprietà del proprio organismo.

E così come il recupero, diventano indispensabili la gradualità con la quale si raggiungono lavori sempre più impegnativi e, con essa, l'intensità e i volumi di carico. Se nell'impostazione delle tue tabelle di allenamento non rispetti questo schema, allora sappi che il rischio di cadere nella sindrome da sovrallenamento è molto elevato.

## **QUALI SONO I SEGNALI DEL SOVRALLENAMENTO**

Attenzione! Non devi però pensare di essere caduto in questa sindrome al minimo sentire di stanchezza o di svogliatezza. In una routine di allenamento, può capitare a tutti di non avere forza ed energia in alcuni giorni specifici, di essere particolarmente stanchi o poco motivati. I fattori possono essere anche esogeni all'attività sportiva: fase di stress da eccessivo lavoro, cambiamenti nello stile di vita, un'alimentazione non corretta. In questi casi è sufficiente riposare un paio di giorni e staccare la spina dai problemi che ci affliggono per ritrovare forza, motivazione ed energia.

Esistono invece altre situazioni che devi saper analizzare, perché possono essere segnali concreti della sindrome di sovrallenamento. Ecco i più importanti:

- ▶ stanchezza cronica
- ▶ battito cardiaco accelerato a riposo
- ▶ difficoltà a far salire la frequenza cardiaca durante l'allenamento
- ▶ difficoltà a far scendere la frequenza cardiaca durante la fase di recupero
- ▶ alterazione della pressione sanguigna
- ▶ riduzione della prestazione fisica, della capacità di effettuare carichi di lavoro
- ▶ disturbi gastrointestinali
- ▶ calo di peso
- ▶ perdita di appetito
- ▶ abbassamento delle difese immunitarie
- ▶ eccesso di cortisolo
- ▶ indolenzimento muscolare, tendiniti e problemi articolari
- ▶ incapacità di ripetere allenamenti già fatti in precedenza
- ▶ instabilità emotiva
- ▶ riduzione dell'autostima
- ▶ scarsa motivazione generale
- ▶ perdita di concentrazione generale
- ▶ depressione

La prima cosa da fare in caso di accertata sindrome da sovrallenamento è quella di staccare mentalmente dagli allenamenti e di concederti assoluto riposo. Il tempo che dovrai dedicare al riposo dipenderà dal livello di sovrallenamento. A volte bastano un paio di settimane per ripristinare il tuo organismo alla normalità. Se però i danni sono più marcati, potrebbero essere indispensabili anche dei mesi.

### **COME PREVENIRE IL SOVRALLENAMENTO**

- ▶ concediti un adeguato recupero tra un allenamento e l'altro
- ▶ dormi almeno 7-8 ore a notte, migliorando la qualità del sonno
- ▶ dopo intensi sforzi, favorisci il recupero con massaggi e bagni caldi
- ▶ accetta i tuoi limiti con la consapevolezza che puoi migliorarti
- ▶ non allenarti sempre in modo intenso

- ▶ segui un'alimentazione equilibrata, senza demonizzare grassi o carboidrati
- ▶ adatta le tue tabelle di allenamento al tuo stile di vita
- ▶ prevedi nel tuo piano di allenamento i giusti periodi di scarico e di riposo

## TABELLE DI ALLENAMENTO PER MANTENERE LA FORMA FISICA

### PROGRAMMA DI ESERCIZI PER PRINCIPIANTI - SENZA PESI

GIORNO	Esercizio	SERIE	INTENSITÀ	RECUPERO TRA LE SERIE
Lunedì	SQUAT	3	8 ripetizioni	60 secondi
	STEP-UP	3	8 ripetizioni	60 secondi
	PLANK	3	15 secondi	45 secondi
	MOUNTAIN CLIMBER	3	15 secondi	45 secondi
Mercoledì	SQUAT	3	10 ripetizioni	60 secondi
	AFFONDI	3	10 ripetizioni	60 secondi
	AB-WHEEL	3	10 ripetizioni	45 secondi
	MOUNTAIN CLIMBER	3	20 secondi	45 secondi
Venerdì	STEP-UP	3	8 ripetizioni	60 secondi
	AFFONDI	3	8 ripetizioni	60 secondi
	PLANK	3	15 secondi	45 secondi
	AB-WHEEL	3	10 ripetizioni	45 secondi

- ▶ NELLE SETTIMANE SUCCESSIVE, MANTIENI IL NUMERO DI SERIE E AUMENTA OGNI SETTIMANA L'INTENSITÀ DI OGNI ESERCIZIO DEL 10%. MANTIENI LO STESSO TEMPO DI RECUPERO.
- ▶ IMPOSTA LA 4<sup>^</sup> SETTIMANA (DI SCARICO) CON GLI STESSI VALORI DI INTENSITÀ E DI RECUPERO DELLA 1<sup>^</sup> SETTIMANA.

**PROGRAMMA DI ESERCIZI PER CHI È GIÀ ALLENATO - GLI ESERCIZI CHE LO PREVEDONO POSSONO ESSERE EFFETTUATI CON PESI**

<b>GIORNO</b>	<b>Esercizio</b>	<b>SERIE</b>	<b>INTENSITÀ</b>	<b>RECUPERO TRA LE SERIE</b>
Lunedì	SQUAT	3	12 ripetizioni	45 secondi
	STEP-UP	3	12 ripetizioni	45 secondi
	PLANK	3	30 secondi	30 secondi
	MOUNTAIN CLIMBER	3	30 secondi	30 secondi
Mercoledì	SQUAT	3	15 ripetizioni	45 secondi
	AFFONDI	3	15 ripetizioni	45 secondi
	AB-WHEEL	3	20 ripetizioni	30 secondi
	MOUNTAIN CLIMBER	3	20 secondi	30 secondi
Venerdì	STEP-UP	3	12 ripetizioni	45 secondi
	AFFONDI	3	12 ripetizioni	45 secondi
	PLANK	3	30 secondi	30 secondi
	AB-WHEEL	3	15 ripetizioni	30 secondi

- ▶ NELLE SETTIMANE SUCCESSIVE, MANTIENI L'INTENSITÀ E AUMENTA OGNI SETTIMANA DI UNA SERIE (2<sup>^</sup> SETTIMANA: 4 SERIE / 3<sup>^</sup> SETTIMANA: 5 SERIE). MANTIENI LO STESSO TEMPO DI RECUPERO.
- ▶ EFFETTUA LA 4<sup>^</sup> SETTIMANA (DI SCARICO) CON GLI STESSI VALORI DELLA 1<sup>^</sup> SETTIMANA.

## **CAPITOLO 4 - COME ALLENARSI A CASA PER DIMAGRIRE**

## **COME DIMAGRIRE CON GLI HIIT, GLI INTERVALLI AD ALTA INTENSITÀ**

Nel Capitolo 1 ho accennato a una metodologia moderna di allenamento per dimagrire che permette di allenarsi in poco tempo e di ottenere il dimagrimento nelle 24 ore successive all'allenamento stesso. Questo metodo prevede esercizi da eseguire a intervalli ad alta intensità con recuperi brevi. Il tutto in un circuito composto da una serie di esercizi in sequenza.

Questa tipologia di allenamento si chiama HIIT, l'acronimo di High Intensity Interval Training, ovvero intervalli di allenamento ad alta intensità. Il suo principio si basa sullo sfruttamento delle variazioni metaboliche e ormonali indotte dall'alta intensità dell'allenamento che permette di bruciare più zuccheri durante l'esercizio e favorire invece il metabolismo lipidico (dimagrimento) dopo l'esercizio.

Mediamente il nostro stile di vita ci dice che il 97% delle 24 ore di una giornata le passiamo dormendo, stando seduti davanti a una scrivania o comodamente davanti alla televisione. Dedichiamo invece all'attività fisica una piccolissima parte della nostra vita.

Noi bruciamo grassi anche in condizioni di riposo e ciò è direttamente proporzionale al nostro stato metabolico (valore soggettivo del metabolismo basale). L'attività fisica è in grado di modificare lo stato metabolico e appare quindi evidente che l'allenamento può incidere sul dimagrimento durante il riposo se è svolto al fine di aumentare il valore di metabolismo basale.

Senza addentrarci nella spiegazione dei concetti legati al metabolismo, mi limito a dire che i due combustibili del nostro organismo sono gli zuccheri e i grassi e che l'uno è l'antagonista dell'altro. Un livello elevato di zuccheri limita l'ossidazione dei grassi, aumentandone invece il deposito. Un livello elevato di grassi limita l'utilizzo degli zuccheri.

Da ciò ne deriva che se si vuole dimagrire è sufficiente mangiare poco. Se si vuole invece ottenere una qualità del dimagrimento (miglior tono muscolare, migliore stato di salute generale) l'attività fisica è la migliore soluzione.

A livello sportivo, il nostro obiettivo deve essere quello di diventare degli ottimi ossidatori di zuccheri e grassi, pur introducendo attraverso la nostra alimentazione un elevato quantitativo di calorie. Se ribaltiamo la questione, le persone che hanno una vita sedentaria e che non riescono a limitare l'assunzione calorica quotidiana, l'unica strada che possono percorrere per perdere peso è quella di diventare degli ottimi ossidatori di zuccheri e grassi.

## **PERCHÉ SI DIMAGRISCE CON GLI HIIT: L'EPOC**

Abbiamo detto che una determinata attività fisica, fatta secondo il metodo HIIT, induce una modifica dello stato metabolico. Ciò accade in quanto dopo l'esercizio fisico il nostro organismo deve eseguire alcuni processi per recuperare. Tali processi sono:

- REINTEGRARE LE RISERVE DI ATP, CREATINA E OSSIGENO
- RIMUOVERE L'ACCUMULO DI ACIDO LATTICO
- RIPARARE LE FIBRE MUSCOLARI DANNEGGIATE

Per ottenere questo processo, l'organismo subisce un dispendio energetico extra che viene definito con l'acronimo inglese EPOC, ovvero "eccesso di consumo di ossigeno post allenamento". In altre parole, dopo l'attività fisica specifica con gli HIIT, il nostro organismo deve svolgere i processi sopra descritti e per fare questo ha bisogno di maggior ossigeno e di maggiore energia.

Quindi l'EPOC è la quantità di ossigeno necessaria per ripristinare il corpo al suo normale livello di riposo della funzione metabolica (chiamata omeostasi). Una ricerca dell'American Council on Exercise (ACE) ha stabilito che l'EPOC è in grado di aumentare le calorie bruciate dal 6 al 15%.

Ecco 4 cose che dovresti sapere sull'EPOC e su come può aiutarti a raggiungere livelli ottimali di calorie bruciate dai tuoi allenamenti:

1. Durante il periodo di recupero post-esercizio, l'ossigeno viene utilizzato per le seguenti funzioni:
  - Produrre ATP per sostituire l'ATP utilizzato durante l'allenamento
  - Creare la resintesi del glicogeno muscolare da lattato
  - Ripristinare i livelli di ossigeno nel sangue venoso, nel sangue dei muscoli scheletrici e nella mioglobina
  - Lavorare con le proteine per la riparazione del tessuto muscolare danneggiato durante l'allenamento
  - Ripristinare la temperatura corporea ai livelli di riposo
2. L'esercizio che consuma più ossigeno brucia più calorie - Il corpo consuma circa 5 calorie di energia per consumare 1 litro di ossigeno. Pertanto, aumentando la quantità di ossigeno consumata durante e dopo un allenamento, è possibile aumentare la quantità di calorie nette bruciate.
3. L'allenamento ad alta intensità e con intervalli di riposo brevi richiede ATP dai percorsi anaerobici, portando a un significativo effetto EPOC. L'aumento della necessità di ATP anaerobico crea anche una maggiore domanda sul sistema aerobico per ricostituire l'ATP durante gli intervalli di riposo e il processo di recupero post-esercizio, il che produce un maggiore effetto EPOC.
4. L'EPOC è influenzato dall'intensità, non dalla durata dell'esercizio - Le intensità più elevate richiedono ATP da percorsi anaerobici. Se l'ATP richiesto per esercitare con una particolare intensità non è stato ottenuto aerobicamente, deve provenire dalle vie anaerobiche. Durante l'EPOC, il corpo utilizza l'ossigeno per ripristinare il glicogeno muscolare e ricostruire le proteine muscolari danneggiate durante l'esercizio. Anche dopo che un allenamento HIIT è finito, il corpo continuerà a utilizzare la via dell'energia aerobica per sostituire l'ATP consumato durante l'allenamento, migliorando così l'effetto EPOC.

IL MIGLIOR METODO DI ALLENAMENTO PER BENEFICIARE DELL'EPOC È L'ALLENAMENTO HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING).

## **COME FUNZIONA L'ALLENAMENTO HIIT**

Per favorire il metabolismo lipidico a riposo è necessario bruciare più zuccheri durante l'allenamento. Per bruciare gli zuccheri durante l'allenamento è necessario lavorare per brevi e intense ripetizioni interrotte da un recupero a bassa intensità.

Il tutto per un tempo di lavoro effettivo non superiore ai 20 minuti. Questo viene chiamato metodo High Intensity Interval Training (HIIT) che sta a significare appunto allenamenti intervallati ad alta intensità. Il metodo HIIT, oggetto di studi negli ultimi 15 anni, è stato identificato come il miglior metodo per la creazione di EPOC e pertanto per dimagrire.

### **L'HIIT È UN METODO EFFICACE PER RAGGIUNGERE I SEGUENTI OBIETTIVI:**

- PERDITA DELLA MASSA GRASSA (LO SCOPO DI QUESTO EBOOK)
- MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ ANAEROBICA
- MIGLIORAMENTO DEL MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO (VO<sub>2</sub>MAX)

Come abbiamo detto, il motivo per cui il metodo HIIT è particolarmente efficace al fine del dimagrimento è quello di favorire adattamenti organici, grazie ai quali il consumo calorico aumenta nelle 24 ore successive all'allenamento. Dopo l'allenamento, infatti, il nostro metabolismo rimarrà accelerato continuando a bruciare calorie senza dover necessariamente fare attività fisica. In altre parole, l'allenamento con il metodo HIIT crea un debito di ossigeno elevato, a tal punto che durante il recupero l'ossigeno continuerà ad essere utilizzato dal nostro organismo per adattarsi alle modifiche indotte dall'allenamento. Da ciò ne deriva un conseguente dimagrimento a riposo. Certo, per un principiante è duro poter effettuare

allenamenti HIIT, in quanto possono essere molto impegnativi. Tuttavia, se vuoi raggiungere con sicuro successo i tuoi obiettivi di dimagrimento, questa è la strada più efficace. La cosa importante è arrivarci per gradi.

## **I BENEFICI DELL'HIIT**

- ▶ BRUCIA PIÙ CALORIE
- ▶ IL METABOLISMO RIMANE ALTO DOPO L'ALLENAMENTO
- ▶ LA COMBUSTIONE DEI GRASSI AUMENTA DURANTE E DOPO L'ALLENAMENTO
- ▶ ALLENAMENTI PIÙ BREVI
- ▶ AUMENTA LA POTENZA
- ▶ AUMENTA LA VELOCITÀ
- ▶ AUMENTA LA RESISTENZA
- ▶ DIMINUISCE L'APPETITO

## **GUIDA ALL'ESECUZIONE DI UN ALLENAMENTO HIIT**

Esistono centinaia di protocolli diversi per eseguire un allenamento con il metodo HIIT al fine di raggiungere l'obiettivo del dimagrimento. I più importanti sono i seguenti:

- **TABATA:** 20 SECONDI DI ESERCIZIO ULTRA-INTENSO ALTERNATO A 10 SECONDI DI RIPOSO
- **GIBALA:** 60 SECONDI DI ATTIVITÀ INTENSA ALTERNATA A 75 SECONDI DI RECUPERO
- **TIMMONS:** 2 MINUTI AL MASSIMO SFORZO POSSIBILE, ALTERNATI A 2 MINUTI BLANDI

Il più noto è sicuramente il protocollo Tabata, che in realtà è il precursore del metodo di allenamento HIIT. Tale protocollo prende il nome del giapponese

Izumi Tabata, che nel 1996 scoprì insieme a un allenatore della squadra giapponese di pattinaggio di velocità che un allenamento ad alta intensità con pause ridotte migliorava sensibilmente le prestazioni dei pattinatori.

Il protocollo prevedeva allenamenti di 6 settimane su cicloergometro e col tempo si scoprì che tale metodo portava agli atleti miglioramenti alla capacità anaerobica, al massimo consumo di ossigeno e a un aumento del metabolismo con conseguente dimagrimento generale. Si potrebbe seguire uno di questi protocolli per effettuare un allenamento HIIT efficace. Tuttavia è alquanto riduttivo fornire indistintamente a tutte le persone un tempo esatto per la fase di lavoro intenso e un preciso tempo di recupero.

Siamo tutti diversi sotto il profilo della capacità aerobica, del peso corporeo, della struttura fisica, abbiamo tutti differente livello di allenamento e differente risposta all'allenamento stesso. Insomma, ciò che voglio proporti in questo capitolo è prima di tutto un metodo, in modo che tu possa adattare alle tue caratteristiche le tabelle che ti fornirò in seguito.

Come ti ho spiegato in precedenza, questo è sicuramente il metodo più efficace per dimagrire attraverso l'allenamento. Tuttavia, l'elevata intensità prevista dagli allenamenti eseguiti con il metodo HIIT lo rendono poco indicato per i principianti e, soprattutto, per coloro che sono in sovrappeso.

Tuttavia, niente paura: esiste un modo per allenare sia i principianti sia gli atleti più esperti. La ricerca ha dimostrato che bastano pochi secondi di lavoro ad alta intensità con un tempo di allenamento totale di soli 10/20 minuti per produrre un'incredibile perdita di peso e tanti benefici per la salute.

Ricorda quindi, in base a ciò che ti ho spiegato fin qui, che lavorare per un periodo di tempo più breve a un'intensità più elevata brucia più grasso a lungo termine piuttosto che allenarsi per tempi più lunghi a intensità blande.

È possibile regolare i parametri di allenamento (ad esempio rapporto tra esercizio e riposo, numero di intervalli) per rendere gli allenamenti più

difficili o più facili. Gli intervalli generalmente più lunghi forniscono risultati migliori.

## **I QUATTRO PARAMETRI CHE PUOI MODIFICARE DURANTE LA PREPARAZIONE DELLA TUA TABELLA MENSILE DI ALLENAMENTO HIIT:**

- INTENSITÀ (CIOÈ VELOCITÀ) DELL'INTERVALLO DI LAVORO
- DURATA DELL'INTERVALLO DI LAVORO
- DURATA DELL'INTERVALLO DI RECUPERO
- NUMERO DI RIPETIZIONI DI CIASCUN INTERVALLO

### **L'INTENSITÀ DELL'INTERVALLO DI LAVORO**

L'intensità di lavoro è l'aspetto più importante dell'allenamento a intervalli (HIIT). Essendo un lavoro a intensità elevata, dovresti mantenere un'intensità a circa l'80-90% della tua FCMax (frequenza cardiaca massima). Per tenere questa intensità di lavoro dovrai produrre quindi un movimento piuttosto sostenuto e veloce.

### **LA DURATA DELL'INTERVALLO DI LAVORO**

Quanto dovresti lavorare a quell'intensità? Molto dipende dal tuo attuale stato di forma fisica e dalla tuo livello di allenamento. Scoprirai che è difficile mantenere un esercizio alla massima intensità per più di 30 secondi. Ecco perché, quando inizi per la prima volta con l'allenamento a intervalli, devi tenere conto della tua condizione attuale e poi, man mano che la tua forma fisica migliora, aumentare la durata degli intervalli di lavoro.

### **DURATA DELL'INTERVALLO DI RECUPERO**

Consultando la letteratura scientifica e le ricerche prodotte, si evince che il miglior rapporto lavoro/recupero è di 1:2. Esempio: 30 secondi si lavoro, 60 secondi di recupero. Solitamente, per i principianti si raccomanda un rapporto lavoro/recupero di 1:4, in cui il periodo di recupero è quindi quattro volte più lungo del periodo di lavoro.

### **NUMERO DI INTERVALLI**

Il numero di intervalli è la variabile che sceglierai per definire la tua intensità di allenamento in base al tuo livello di allenamento.

## **LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO HIIT**

- ▶ ESEGUIRE UN RISCALDAMENTO PRIMA DI INIZIARE (VEDI ESERCIZIO NEL CAPITOLO 2)
- ▶ VALUTARE LA FORMA FISICA E FISSARE OBIETTIVI DI ALLENAMENTO SOSTENIBILI
- ▶ INIZIARE LENTAMENTE
- ▶ MANTENERE UN RITMO COSTANTE MA IMPEGNATIVO PER TUTTO L'INTERVALLO
- ▶ AUMENTARE IL NUMERO DI RIPETIZIONI NEL TEMPO
- ▶ PORTARE LA FREQUENZA CARDIACA A 100/110 BPM DURANTE IL RECUPERO
- ▶ PER MIGLIORARE, AUMENTARE L'INTENSITÀ O LA DURATA, MA NON ENTRAMBI CONTEMPORANEAMENTE
- ▶ APPORTARE LE MODIFICHE LENTAMENTE PER UN PERIODO DI TEMPO
- ▶ L'HIIT DOVREBBE DURARE DAI 10 AI 20 MINUTI (NON INCLUDE IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO)
- ▶ AIUTARSI CON L'UTILIZZO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO

## **ALLENAMENTO A CIRCUITO CON ESERCIZI A TERRA**

I dati delle tabelle che ti propongo in seguito sono da considerare come indicativi. Sarai tu a modulare i tempi di esecuzione e di recupero, nonché l'intensità di esecuzione dell'esercizio, in funzione del tuo livello di allenamento e delle tue capacità prestantive.

Ogni tabella rappresenta un allenamento a Circuito, vale a dire che tutti gli esercizi dovranno essere effettuati in sequenza con i tempi di recupero indicati tra un esercizio e l'altro e con i tempo di recupero tra le serie.

## 2 TABELLE HIIT IN CIRCUITO PER PRINCIPIANTI

### TABELLA 1 - HIIT PER PRINCIPIANTI CON RAPPORTO 1:4

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 10 MINUTI** ESCLUSO RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

Circuito (esercizi da fare in sequenza)	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Recupero tra le serie
SQUAT	10 secondi	40 secondi	
STEP-UP	10 secondi	40 secondi	
AB-WHEEL	10 secondi	40 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	10 secondi	40 secondi	
<b>Ripetere 2 volte (totale 3 serie)</b>			<b>3 minuti</b>

### TABELLA 2 - HIIT PER PRINCIPIANTI CON RAPPORTO 1:4

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 14 MINUTI** ESCLUSO RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

Circuito (esercizi da fare in sequenza)	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Recupero tra le serie
SQUAT	20 secondi	80 secondi	
STEP-UP	20 secondi	80 secondi	
AB-WHEEL	20 secondi	80 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	20 secondi	80 secondi	
<b>Ripetere 1 volta (totale 2 serie)</b>			<b>3 minuti</b>

### 3 TABELLE HIIT IN CIRCUITO PER INTERMEDI

#### TABELLA 1 - HIIT PER INTERMEDI CON RAPPORTO 1:3

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 16 MINUTI** ESCLUSO RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

Circuito (esercizi da fare in sequenza)	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Recupero tra le serie
SQUAT	30 secondi	90 secondi	
STEP-UP	30 secondi	90 secondi	
AB-WHEEL	30 secondi	90 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	30 secondi	90 secondi	
<b>Ripetere 1 volta (totale 2 serie)</b>			<b>2 minuti</b>

#### TABELLA 2 - HIIT PER INTERMEDI CON RAPPORTO 1:2

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 18 MINUTI** ESCLUSO RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

Circuito (esercizi da fare in sequenza)	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Recupero tra le serie
SQUAT	30 secondi	60 secondi	
STEP-UP	30 secondi	60 secondi	
AB-WHEEL	30 secondi	60 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	30 secondi	60 secondi	
<b>Ripetere 2 volte (totale 3 serie)</b>			<b>2 minuti</b>

### TABELLA 3 - HIIT PER INTERMEDI CON RAPPORTO 1:1

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 16 MINUTI ESCLUSO** RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

<b>Circuito (esercizi da fare in sequenza)</b>	<b>Tempo di lavoro</b>	<b>Tempo di recupero</b>	<b>Recupero tra le serie</b>
SQUAT	30 secondi	30 secondi	
STEP-UP	30 secondi	30 secondi	
AB-WHEEL	30 secondi	30 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	30 secondi	30 secondi	
<b>Ripetere 3 volte (totale 4 serie)</b>			<b>2 minuti</b>

## 2 TABELLE HIIT IN CIRCUITO PER AVANZATI

### TABELLA 1 - HIIT PER AVANZATI CON RAPPORTO 2:1

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 18 MINUTI ESCLUSO** RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

Circuito (esercizi da fare in sequenza)	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Recupero tra le serie
SQUAT	30 secondi	15 secondi	
STEP-UP	30 secondi	15 secondi	
AB-WHEEL	30 secondi	15 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	30 secondi	15 secondi	
<b>Ripetere 5 volte (totale 6 serie)</b>			<b>1 minuto</b>

### TABELLA 2 - HIIT PER AVANZATI CON RAPPORTO 3:1

- ▶ EFFETTUARE UN RISCALDAMENTO DI 3 MINUTI CON L'ESERCIZIO JUMPING JACK INDICATO A PAG. 20 PER INNALZARE I BATTITI CARDIACI
- ▶ BERE MOLTO UNA VOLTA TERMINATO L'ALLENAMENTO
- ▶ **TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE: 20 MINUTI ESCLUSO** RISCALDAMENTO E RECUPERO TRA LE SERIE
- ▶ EFFETTUARE L'ALLENAMENTO DA LUNEDÌ A SABATO. DOMENICA RIPOSO

Circuito (esercizi da fare in sequenza)	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Recupero tra le serie
SQUAT	45 secondi	15 secondi	
STEP-UP	45 secondi	15 secondi	
AB-WHEEL	45 secondi	15 secondi	
MOUNTAIN CLIMBER	45 secondi	15 secondi	
<b>Ripetere 4 volte (totale 5 serie)</b>			<b>1 minuto</b>

## **CAPITOLO 5 - COME ALIMENTARSI PER DIMAGRIRE: I 2 METODI PIÙ EFFICACI**

## **COME FUNZIONA IL METABOLISMO**

Per poterti spiegare nel dettaglio quali sono i due metodi più efficaci per dimagrire attraverso l'alimentazione è fondamentale conoscere quante calorie ci permettono di mantenere stabile il nostro peso. Per arrivare a definire questo dato, dobbiamo partire dalla conoscenza del metabolismo basale e del metabolismo totale.

**IL METABOLISMO BASALE NON È ALTRO CHE L'ENERGIA CONSUMATA DAL NOSTRO ORGANISMO PER POTER SOPRAVVIVERE, CHE IN CONDIZIONI DI RIPOSO SVOLGE LE SEGUENTI FUNZIONI PRIMARIE:**

- FAR BATTERE IL CUORE
- RESPIRARE
- DIGERIRE
- FAR FUNZIONARE IL SISTEMA ENDOCRINO E NERVOSO

**IL METABOLISMO BASALE È STRETTAMENTE CORRELATO:**

- ALL'ETÀ
- AL SESSO
- AL PESO CORPOREO

Altri fattori che possono causare variazioni nel metabolismo basale sono legati alla funzionalità tiroidea, alla temperatura corporea, al digiuno o a particolari sostanze assunte, come farmaci, droghe, ecc...

## **COME CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE**

Il valore del proprio metabolismo basale è il primo dato da conoscere. Per calcolarlo è sufficiente disporre del proprio peso corporeo, di una formula e di una tabella con una serie di dati suddivisi per età, sia per uomini sia per donne.

Il peso va moltiplicato per un valore numerico (dato 1 della tabella) variabile a seconda di età e sesso. Il risultato va sommato a un secondo numero (dato 2 della tabella) anch'esso variabile con età e sesso.

**TABELLA - DATI PER IL CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE GIORNALIERO (KCAL/GIORNO)**

Età	Uomini (dato 1)	Uomini (dato 2)	Donne (dato 1)	Donne (dato 2)
da 10 a 17	17,7	650	13,4	693
da 18 a 29	15,3	679	14,7	496
da 30 a 59	11,6	879	8,7	829
da 60 a 74	11,9	700	9,2	688
> 75	8,4	819	9,8	624

**FORMULA PER IL CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE:**

$$MB \text{ (KCAL/GIORNO)} = (\text{PESO IN KG} * \text{DATO1}) + \text{DATO2}$$

**ESEMPIO:**

VALERIA HA 40 ANNI E PESA 60 KG

$$\text{CALCOLO DEL MB} = (60 * 8,7) + 829 = 1.351 \text{ KCAL/GIORNO}$$

**VALERIA HA UN METABOLISMO BASALE DI 1.351 KCAL/GIORNO**

**COME CALCOLARE IL CONSUMO ENERGETICO GIORNALIERO**

A differenza del metabolismo basale, il metabolismo totale è il consumo totale di energia di una persona ed è quindi dato dalla somma di 3 elementi fondamentali:

- IL METABOLISMO BASALE
- L'ATTIVITÀ FISICA
- LA TERMOGENESI INDOTTA DALLA DIETA

Per attivare la perdita di peso, abbiamo visto come sia indispensabile allenarsi in un certo modo, ma è altrettanto fondamentale alimentarsi correttamente al fine di assumere la giusta quantità di calorie. Tutto sta a mettere in atto un piano alimentare capace di indurre un deficit calorico tra le calorie assunte e quelle consumate per un determinato periodo di tempo e con metodi non drastici.

**È DUNQUE IMPORTANTE CONOSCERE QUAL È LA NOSTRA SPESA ENERGETICA GIORNALIERA, AL FINE DI CALIBRARE NEL MODO PIÙ CORRETTO LE CALORIE DA ASSUMERE ATTRAVERSO GLI ALIMENTI**

L'errore più comune che molti commettono quando si mettono a dieta è che sanno benissimo dove vogliono andare, ovvero sanno che devono dimagrire, ma non sanno da dove partono, vale a dire non sanno quante calorie assumono quotidianamente con l'alimentazione e soprattutto di quante calorie hanno bisogno giornalmente. Quando ci si mette a dieta, il rischio è quindi quello di tagliare le calorie troppo o troppo poco e di non ottenere l'obiettivo sperato.

Dunque, prima di mettersi a dieta, è assolutamente fondamentale conoscere qual è il consumo energetico giornaliero, il nostro punto di partenza.

**LA SPESA ENERGETICA TOTALE GIORNALIERA DI UNA PERSONA È LA SOMMA DEI SEGUENTI PARAMETRI:**

- IL METABOLISMO BASALE (O SPESA ENERGETICA BASALE) OSSIA LA SPESA ENERGETICA NECESSARIA PER IL MANTENIMENTO DELLE FUNZIONI VITALI A RIPOSO E A DIGIUNO. INCIDE PER IL 60/70%
- L'EFFETTO TERMICO DEL CIBO (TERMOGENESI INDOTTA DALLA DIETA) OSSIA LA SPESA ENERGETICA RICHIESTA PER LA DIGESTIONE E L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI. INCIDE PER IL 10%
- LA SPESA ENERGETICA PER L'ATTIVITÀ FISICA. INCIDE PER IL 20/30%

Per calcolare il consumo energetico giornaliero, ho scelto una formula che si basa su un buon rapporto accuratezza/ semplicità. Se vuoi, su internet ne puoi trovare tante altre. In ogni caso, la cosa più importante è provarle su di te, in quanto è sempre la formula che si adatta alla persona e non viceversa.

Quindi ti consiglio di verificare sempre se l'introito calorico calcolato ti fa mantenere il peso costante oppure no, modulandolo di conseguenza.

Per una stima rapida e semplice del proprio dispendio energetico giornaliero si può moltiplicare il metabolismo basale per i LAF (i livelli di attività fisica - vedi tabella) che variano a seconda dell'età e dell'attività svolta.

**TABELLA - LAF, LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA PER ADULTI**

<b>Uomo - Età</b>	<b>Attività</b>	<b>LAF</b>
18-59	Leggera (sedentarietà)	1,41
	Moderata	1,70
	Intensa	2,01
60-74	Leggera (sedentarietà)	1,40
>= 75	Leggera (sedentarietà)	1,33
<b>Donna - Età</b>	<b>Attività</b>	<b>LAF</b>
18-59	Leggera (sedentarietà)	1,42
	Moderata	1,56
	Intensa	1,73
60-74	Leggera (sedentarietà)	1,44
>= 75	Leggera (sedentarietà)	1,37

### **FORMULA PER IL CALCOLO DEL CONSUMO ENERGETICO GIORNALIERO:**

$$\text{CALORIE (KCAL/GIORNO)} = \text{METABOLISMO BASALE (MB)} * \text{LAF}$$

IL METABOLISMO BASALE DI VALERIA (40 ANNI) È DI 1.351 KCAL/GIORNO

- IN UNA GIORNATA DI ATTIVITÀ LEGGERA, VALERIA CONSUMA:

$$1.351 * 1,42 = 1.918 \text{ KCAL/GIORNO}$$

- IN UNA GIORNATA DI ATTIVITÀ MODERATA, VALERIA CONSUMA:

$$1.351 * 1,56 = 2.107 \text{ KCAL/GIORNO}$$

Tieni conto che la cosa importante è mantenere un conteggio del Consumo Calorico Settimanale. Se Valeria svolgerà un'attività leggera per 5 giorni alla settimana e un'attività moderata per 2 giorni alla settimana, il suo Consumo Calorico Settimanale sarà:

$$- 1.918 \text{ KCAL/GIORNO} * 5 \text{ GIORNI} = 9.590 \text{ KCAL}$$

$$- 2.107 \text{ KCAL/GIORNO} * 2 \text{ GIORNI} = 4.214 \text{ KCAL}$$

$$> \text{ CONSUMO CALORICO SETTIMANALE} = 9.590 + 4.214 = 13.804 \text{ KCAL}$$

$$> \text{ CONSUMO CALORICO MEDIO GIORNALIERO} = 1.972 \text{ KCAL/GIORNO}$$

## **LA DIETA EUCALORICA O DIETA DI MANTENIMENTO**

PER DIETA EUCALORICA SI INTENDE UN REGIME ALIMENTARE CONTROLLATO VOLTO A MANTENERE LA “FORMA FISICA ACQUISITA” STABILE NEL LUNGO PERIODO.

POSSIAMO QUINDI DEFINIRLA ANCHE DIETA DI MANTENIMENTO.

La Dieta Eucalorica provvede all'esatto fabbisogno energetico richiesto dall'organismo per mantenere stabili non solo il peso ma, soprattutto, le percentuali di massa magra e massa grassa.

Questa dieta è dunque il risultato del calcolo del consumo energetico giornaliero effettuato nel precedente paragrafo, che ci permette di stabilire con precisione la quantità di calorie da assumere attraverso l'alimentazione.

**UNA DONNA CON UN METABOLISMO BASALE DI 1200 KCAL/GIORNO CHE SI ALLENA CON REGOLARITÀ CONSUMA GIORNALMENTE 2500 KCAL.**

SE VORRÀ EFFETTUARE UNA DIETA EUCALORICA DOVRÀ ASSUMERE GIORNALMENTE **2500 KCAL** ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE. IN QUESTO MODO EVITERÀ DI ACQUISIRE PESO CORPOREO.

È importante aver chiaro il significato di Dieta Eucalorica in quanto permette, una volta terminata una fase di dieta ipocalorica, di non incappare nel Danno Metabolico. La Dieta Eucalorica apporta infatti all'organismo le corrette quantità di calorie, macro e micronutrienti tali da permettergli di ripristinare tutte le normali funzioni metaboliche, riequilibrando la produzione ormonale e mantenendo l'organismo sano ed efficiente.

## **EVITARE LE DIETE IPOCALORICHE PROTRATTE NEL TEMPO - IL DANNO METABOLICO**

Se ti hanno proposto una dieta ipocalorica per perdere peso, vale a dire una dieta con un apporto calorico/energetico inferiore a quello richiesto dall'organismo nell'arco della giornata, stai attento perché rischi non soltanto di non dimagrire, ma anche di mettere a repentaglio la tua salute.

Se ad esempio il tuo regime Eucalorico è di 1.800 kcal al giorno e ti alleni 3/4 volte alla settimana, una riduzione nella dieta di 500/600 kcal al giorno potrebbe innescare una perdita immediata nelle prime settimane di acqua e massa magra, ma non di grasso. Ecco perché:

- la dieta ipocalorica riduce la quantità di carboidrati assunti e si possono perdere fino a 2-4 kg in una settimana. Ciò che in realtà stiamo liberando è l'acqua intracellulare e interstiziale. Non il grasso.
- un ridotto apporto di carboidrati con la dieta obbliga l'organismo al cosiddetto catabolismo muscolare, demolire cioè le proteine muscolari per produrre energia. In questo modo si rischia di perdere fino a 800g di massa magra in pochi giorni.

Per lo più, una continua e costante restrizione calorica protratta nel tempo può causare il cosiddetto Danno Metabolico (o Metabolic Damage) ovvero

quell'insieme di problematiche correlate a un metabolismo reso più lento e meno efficiente. Ecco quali sono gli effetti del Danno Metabolico:

- AUMENTO DEL CORTISOLO (E QUINDI DELLO STRESS)
- SENSAZIONE DI FATICA CRONICA
- RIDUZIONE DEL TESTOSTERONE
- AUMENTO DEGLI ESTROGENI
- RIDUZIONE DEL PROGESTERONE
- SCOMPENSI DEGLI ORMONI TIROIDEI
- PROBLEMI DIGESTIVI
- RESISTENZA ALLA LEPTINA (CON CONSEGUENTE FAME NERVOSA O SENSAZIONE DI FAME CONTINUA)
- RITENZIONE DI LIQUIDI IN ECCESSO (CELLULITE)
- AUMENTO DI GRASSO CORPOREO (PUR ESSENDO IN REGIME IPOCALORICO)

Potrebbero andare incontro al Danno Metabolico tutte quelle persone che mangiano troppo poco e sono costantemente a dieta ipocalorica, soggetti che si allenano molto (o troppo) seguendo un regime alimentare inadeguato o un insieme delle due situazioni.

## **PER DIMAGRIRE CI VUOLE TEMPO**

Mettiti il cuore in pace: per dimagrire ci vuole tempo.

- PER PERDERE 1 KG DI GRASSO CORPOREO CI VOGLIONO MEDIAMENTE 10-20 GIORNI
- IN 4 MESI PUOI PERDERE DAI 6 AI 12KG
- IN 6 MESI PUOI PERDERE DAI 9 AI 18KG

Le diete più comuni che ci vengono proposte partono dal presupposto di perdere peso nel minor tempo possibile.

Come abbiamo visto nel punto precedente, è impossibile perdere massa grassa nell'immediato, ma soprattutto non è possibile concepire un dimagrimento partendo dal proprio regime alimentare e abbassare semplicemente la quota di chilocalorie assunte giornalmente.

O meglio, la strada deve essere necessariamente quella di indurre un deficit calorico, ma bisogna farlo sapientemente per non rischiare di mettere a repentaglio il nostro organismo e la nostra struttura muscolare.

L'unico modo per dimagrire perdendo grasso e non massa magra è quello di avere un approccio lento e costante. Tutti vogliamo tutto e subito. Ma se avrai pazienza, riuscirai a ottenere i migliori risultati e più duraturi nel tempo.

**CHI PERDE 10 KG IN UNA SETTIMANA È MOLTO FACILE CHE NE RIACQUISTERÀ 11 NEL TEMPO.**

## **PER DIMAGRIRE BISOGNA RIPRISTINARE LE FUNZIONI METABOLICHE**

Abbiamo visto quanto sia importante che il nostro metabolismo viaggi come una macchina veloce e perfettamente funzionante. Da ciò ne deriva non solo la possibilità di dimagrire, ma soprattutto quella di non incappare nel Danno Metabolico.

Oggi sono due i metodi alimentari a nostra disposizione per salvaguardare e ripristinare il metabolismo sia dai danni causati dalle diete ipocaloriche sia da una inattività fisica che ha favorito un incremento di grasso corporeo:

### **1. IL FULL DIET BREAK**

### **2. LA REVERSE DIET O RESET METABOLICO**

**Il Full Diet Break** - Il primo metodo si basa sul concetto che il dimagrimento viene indotto da una dieta con un deficit calorico tra le calorie assunte attraverso l'alimentazione e il dispendio energetico.

A differenza però delle drastiche diete ipocaloriche, il Full Diet Break permette di interrompere periodicamente la dieta ipocalorica con una Dieta Eucalorica (o dieta di mantenimento) per ripristinare il metabolismo.

**La Reverse Diet o Reset Metabolico** - Il secondo metodo sfrutta invece il modo in cui funziona il metabolismo: se metti calorie lui sale, se le togli lui scende.

Partendo dunque da un deficit calorico indotto da una Dieta ipocalorica e, a fine dieta, incrementando leggermente e settimanalmente le calorie assunte, si riesce a ingannare il metabolismo e a permettere una sua accelerazione, che consente dunque di bruciare maggiormente il deposito di grasso corporeo. In seguito alle esperienze dirette fatte con alcuni ragazzi e ragazze che ho allenato negli ultimi anni, questi sono a mio avviso i due piani alimentari più efficaci e meno drastici.

Vediamo nel dettaglio come funzionano e in che modo permettono di raggiungere l'obiettivo del dimagrimento.

## **METODO #1 - LA DIETA IPOCALORICA E IL FULL DIET BREAK**

Il Full Diet Break, tradotto in "Piena Interruzione della Dieta", è una tecnica introdotta nel 2005 da una teoria di Lyle McDonald. Il Full Diet Break rappresenta l'interruzione temporanea (Break) e strategica di una Dieta Ipocalorica mirata a ridurre il grasso corporeo nel lungo periodo.

Per Full Diet Break si intende quindi un periodo in cui si assume un apporto calorico ai livelli di mantenimento (Dieta Eucalorica) e pertanto una quantità di calorie pari al proprio consumo energetico giornaliero. In altre parole, è

una strategia a breve termine inserita nella struttura di un programma ipocalorico per il dimagrimento a lungo termine.

### **LO SCHEMA DEL FULL DIET BREAK PREVEDE I SEGUENTI CICLI:**

- DIETA IPOCALORICA
- “BREAK” DI DIETA EUCALORICA
- DIETA IPOCALORICA
- “BREAK” DI DIETA EUCALORICA
- DIETA IPOCALORICA
- ECC...

## **A CHE COSA SERVE E COME FUNZIONA IL FULL DIET BREAK**

Il Full Diet Break (FDB) prevede di sospendere il regime di Deficit Calorico per 2 settimane consecutive all'interno delle quali si passa alla Dieta Eucalorica (di mantenimento).

### **GLI SCOPI DELLA FULL DIET BREAK SONO DUE:**

- RIPRISTINARE I NORMALI PROCESSI METABOLICI VENUTI MENO A CAUSA DELLA RESTRIZIONE CALORICA. IN QUESTO MODO, UNA VOLTA TORNATI A REGIME IPOCALORICO, LA PERDITA DI GRASSO AVVIENE PIÙ EFFICIENTEMENTE E SI EVITA IL RISCHIO DI DANNO METABOLICO
- AGIRE SULLA COMPONENTE PSICOLOGICA FACILITANDO IL MANTENIMENTO DELLA DIETA PER LUNGHI PERIODI

Il Full Diet Break è un regime alimentare la cui teoria si sostiene su uno studio pubblicato nel 2003 dagli autori Wing e Jeffery sulla rivista scientifica Obesity Research.

Lo studio aveva l'obiettivo di analizzare il comportamento di una serie di soggetti una volta interrotta la dieta per un certo periodo di tempo. Venne osservato che durante l'interruzione dalla dieta i soggetti non guadagnarono

peso e che non ebbero alcun problema a ritornare a regime di restrizione calorica una volta terminata la “pausa”, durante la quale non venne imposta ai soggetti alcuna regola o restrizione, lasciando loro libertà nella scelta e nella quantità dei cibi. Ciò diede dei buoni risultati sia nel mantenimento del peso durante la “pausa”, sia sul controllo del cibo una volta ripreso il regime alimentare ipocalorico.

Il Full Diet Break è diventato così una vera e propria strategia per chi vuole avere il pieno controllo sull'alimentazione durante il regime ipocalorico senza rischiare il Danno Metabolico. La durata del “Break” dovrebbe mantenersi tra i 10 e i 14 giorni. McDonald spiega infatti che il ripristino delle normali funzioni metaboliche non è immediato, ma necessita di almeno una settimana per normalizzarsi e di un'altra settimana per sfruttarne pienamente gli effetti. Oggi il Full Diet Break viene impostato normalmente per 14 giorni.

La teoria di McDonald fu avvalorata anche da Hatfield, un tizio che ha influenzato in modo importante 20-30 anni fa il fitness in America. Hatfield sosteneva che:

- NON PUOI SCENDERE SEMPRE PERCHÉ POI TI BLOCCHI, L'ORGANISMO E LA TESTA NON CE LA FANNO A STARE SEMPRE IN REGIME IPOCALORICO
- SE CONTINUI A TOGLIERE, TOGLIERE DIVENTA LA NORMALITÀ
- A UNO STESSO STIMOLO L'ORGANISMO RISPONDE SEMPRE IN MANIERA DECRESCENTE. È A UN CERTO PUNTO LA TUA IPOCALORICA DIVENTA LA TUA NORMOCALORICA

E ALLORA COME DEVI FARE?

- SEI A DIETA UNO/DUE GIORNI A SETTIMANA? SMETTI E TORNA A MANGIARE NORMALMENTE
- SEGUI UN REGIME DA 6-8 SETTIMANE? PER UN PAIO DI SETTIMANE SMETTI E POI RIPRENDI

## CON QUALE FREQUENZA INTRODURRE IL “BREAK” NEL REGIME IPOCALORICO

La frequenza con cui viene introdotto un “Break” di 2 settimane all’interno di un programma dipende dalla massa grassa del soggetto ed è all’incirca inversamente proporzionale ad essa.

LO SCHEMA DI McDONALD DICE:

- **SOGGETTI MAGRI** (% DI MASSA GRASSA  $\leq$  15% PER GLI UOMINI, E  $\leq$  24% PER LE DONNE): INTRODURRE UN “BREAK” OGNI **3-6 SETTIMANE** DI DIETA IPOCALORICA
- **SOGGETTI IN SOVRAPPESO** (% DI MASSA GRASSA 16-25% PER GLI UOMINI, E 25-34% PER LE DONNE): INTRODURRE UN “BREAK” OGNI **6-12 SETTIMANE** DI DIETA IPOCALORICA
- **SOGGETTI OBESI** (% DI MASSA GRASSA  $\geq$  26% PER GLI UOMINI, E  $\geq$  35% PER LE DONNE): INTRODURRE UN “BREAK” OGNI **12-16 SETTIMANE** DI DIETA IPOCALORICA

## COME IMPOSTARE LA DIETA IPOCALORICA E IL BREAK EUCALORICO

Come abbiamo visto, la dieta per dimagrire correttamente non è così complessa: non ci sono regole ferree come quelle di dover mangiare solo determinati alimenti a certe ore del giorno.

Può essere una dieta basata sui principi della Mediterranea, della Dieta a Zona, della Paleo Dieta o della Vegana, basta che rispetti una serie di punti assolutamente fondamentali che tra breve ti elencherò.

Non esistono segreti o atti eroici da compiere, non devi massacrarti l’esistenza o rischiare di cadere in depressione: devi soltanto metterti il cuore in pace, avere pazienza, costanza e determinazione. Il tempo è la chiave di tutto. Non esistono integratori miracolosi per dimagrire e nemmeno

scorciatoie: se hai 10 chili di troppo e manca un mese alla prova costume, scordati di perderli tutti in soli 30 giorni! È più facile passare la vita alla ricerca dei segreti, che guardare in faccia la realtà e mettersi al lavoro.

## **SCHEMA DI IMPOSTAZIONE DELLA DIETA IPOCALORICA E IL FULL DIET BREAK**

1. EFFETTUA IL CONTEGGIO DELLE CALORIE ATTRAVERSO UNA APP DA SCARICARE SUL TELEFONINO (TI CONSIGLIO LA APP “BALANCE”)
2. LE PROTEINE DEVONO VARIARE DA 1,8 G/KG A 2,5 G/KG. PIÙ IL DEFICIT CALORICO È ALTO E PIÙ IN PROPORZIONE DEVONO ESSERE SUPERIORI
3. IMPOSTA UN DEFICIT CALORICO INTORNO AL 15-20%.
  - *RIPRENENDO L'ESEMPIO DI VALERIA CHE PER UN'ATTIVITÀ MODERATA DI 2 GIORNI ALLA SETTIMANA HA UN CONSUMO CALORICO MEDIO GIORNALIERO DI 1.972 KCAL/GIORNO, DOVRÀ IMPOSTARE UNA DIETA IPOCALORICA DI 1.577-1.676 KCAL/GIORNO*
4. CREA SEMPRE UN DEFICIT CALORICO REALISTICO E SOSTENIBILE. RICORDATI DI NON SCENDERE MAI AL DI SOTTO DELLE 20 KCAL \* KG. QUESTO PERCHÉ ALTRIMENTI NON RIUSCIRESTI A SEGUIRE LA DIETA E INOLTRE PERCHÉ RISCHIERESTI IL BLOCCO METABOLICO
  - *PESANDO 60 KG, VALERIA QUINDI NON DOVREBBE MAI SCENDERE AL DI SOTTO DELLE 1.200 KCAL/GIORNO*
5. QUELLO CHE CONTA È IL CONTEGGIO CALORICO SETTIMANALE. PUOI QUINDI FARE GIORNI DI DIETA EUCALORICA ED ALTRI DOVE TAGLI DI PIÙ. PUOI CONCEDERTI DI ASSUMERE PIÙ CALORIE NEI GIORNI IN CUI TI ALLENI, MENO NEI GIORNI DI SEDENTARIETÀ. L'IMPORTANTE È RISPETTARE IL TOTALE DELLE CALORIE SETTIMANALI
6. MANTIENI IL DEFICIT CALORICO PER 3-6 SETTIMANE, POI TORNA IN EUCALORICA PER 14 GIORNI E POI RIPRENDI DA CAPO. SE LA % DI MASSA GRASSA È DEL 16-25% PER GLI UOMINI E DEL 25-34% PER LE DONNE, RIMANI A DIETA IPOCALORICA PER 6-12 SETTIMANE PRIMA DI FARE IL “BREAK” DI 14 GIORNI
7. SE FAI UNO SGARRO, CONTALO NEL BILANCIO SETTIMANALE, NON SARÀ PIÙ UNO SGARRO

## I MACRONUTRIENTI NELLA FASE IPOCALORICA - ESEMPIO DI CALCOLO

### PROTEINE

DA 1,8 G/KG A 2,5 G/KG : IPOTIZZIAMO 2,0 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: VALERIA PESA 60KG E ASSUMERÀ **120 G DI PROTEINE**

DATO CHE 1G DI PROTEINE = 4KCAL

120 G DI PROTEINE = 480 KCAL

### GRASSI

CONSIGLIO: 0,6 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: VALERIA PESA 60KG E ASSUMERÀ **36 G DI GRASSI**

DATO CHE 1 G DI GRASSI = 9 KCAL

36 G DI GRASSI = 324 KCAL

### CARBOIDRATI

DIETA IPOCALORICA DI VALERIA = 1.500 KCAL

CALORIE DAI CARBOIDRATI = 1.500-480-324 = 696 KCAL

DATO CHE 1 G DI CARBOIDRATI = 4 KCAL

696 KCAL = **174 G DI CARBOIDRATI**

### RIASSUMENDO LA DIETA IPOCALORICA DI VALERIA:

APPORTO CALORICO = 1.500 KCAL

**CARBOIDRATI = 174 G/GIORNO = 46%**

**PROTEINE = 120 G/GIORNO = 32%**

**GRASSI = 36 G/GIORNO = 22%**

## I MACRONUTRIENTI NEL BREAK EUCALORICO - ESEMPIO DI CALCOLO

### PROTEINE

SCENDERE A 1,3-1,5 G/KG : IPOTIZZIAMO 1,5 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: VALERIA PESA 60KG E ASSUMERÀ **90 G DI PROTEINE**

DATO CHE 1G DI PROTEINE = 4KCAL

90 G DI PROTEINE = 360 KCAL

### GRASSI

CONSIGLIO: 0,8 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: VALERIA PESA 60KG E ASSUMERÀ **48 G DI GRASSI**

DATO CHE 1 G DI GRASSI = 9 KCAL

48 G DI GRASSI = 432 KCAL

### CARBOIDRATI

BREAK EUCALORICO DI VALERIA = 1.972 KCAL

CALORIE DAI CARBOIDRATI = 1.972-360-432 = 1.180 KCAL

DATO CHE 1 G DI CARBOIDRATI = 4 KCAL

1.180 KCAL = **295 G DI CARBOIDRATI**

### RIASSUMENDO LA DIETA EUCALORICA DI VALERIA:

APPORTO CALORICO = 1.972 KCAL

**CARBOIDRATI = 295 G/GIORNO = 60%**

**PROTEINE = 90 G/GIORNO = 18%**

**GRASSI = 48 G/GIORNO = 22%**

## **Scarica una App per tenere sotto controllo i tuoi pasti**

Per aiutarti a gestire quotidianamente la tua Dieta Ipocalorica e il “Break” Eucalorico e a verificare che stai rispettando le calorie assunte e le percentuali dei Macronutrienti (Carboidrati, Proteine e Grassi) ti consiglio di scaricare la APP gratuita BALANCE o un’Applicazione simile.

In questo modo potrai impostare i tuoi pasti e tenere sotto controllo il valore delle calorie assunte giornalmente nel rispetto delle percentuali dei Macronutrienti. Inserendo nella APP gli alimenti che mangerai giornalmente, avrai una verifica istantanea degli scostamenti in termini di calorie e di Macronutrienti rispetto alla dieta che hai calcolato.

## **METODO #2 - IL RESET METABOLICO PER ACCELERARE IL METABOLISMO**

Come ti ho spiegato, il metabolismo basale diminuisce con l’aumentare dell’età. Il risultato della diminuzione del metabolismo è una diminuzione della massa magra e un aumento di quella grassa.

Questo è vero per una persona sedentaria, che con gli anni perde il “controllo” del suo corpo e subisce l’insorgere delle patologie più comuni.

Ciò non è vero invece per tutti coloro che hanno impostato la propria vita mantenendo attivo il loro corpo e il loro organismo attraverso l’allenamento e una sana ed equilibrata alimentazione.

È ovvio che se hai 50 anni e decidi solo oggi di allenarti per la prima volta, devi cominciare tutto da zero. Però non demoralizzarti, perché il tuo futuro dipende molto da quello che cominci a fare oggi.

È altrettanto ovvio invece che se è una vita che fai sport e ti sei sempre alimentato correttamente, oggi il tuo metabolismo è sicuramente veloce e per il futuro tutto risulterà più semplice.

Ecco che allora dovrai prendere in mano la situazione e seguire anche dal punto di vista alimentare alcune regole per accelerare il tuo metabolismo e favorire così il dimagrimento.

## **Come mai non si dimagrisce**

Se in passato hai seguito una dieta, forse avrai notato anche tu che dopo un primo periodo in cui i risultati sono entusiasmanti a un certo punto del percorso dietetico di smette di perdere peso. Ti sei mai chiesto il perché?

Tecnicamente avviene un blocco del metabolismo. In altre parole, dopo un primo periodo in cui riesci a sorprendere il tuo organismo con un cambio repentino di alimentazione e una conseguente accelerazione del metabolismo, di punto in bianco tutto svanisce e il tuo metabolismo subisce un vero e proprio blocco. E tu smetti di perdere peso. Come mai?

Il nostro organismo è una macchina perfetta. È regolato da centinaia di fattori. E soprattutto, in condizioni di privazione di importanti elementi nutritivi riesce ad attivare contemporaneamente fattori dimagranti e co-fattori che ci portano a ingrassare. Se non fosse così, la razza umana si sarebbe già estinta alla prima carestia. Cercando però di semplificare un po' la questione, esistono due motivi fondamentali per cui non si dimagrisce o si fa fatica a dimagrire:

### **1. CALI DI PESO TROPPO REPENTINI**

SEGUIRE DIETE TROPPO DRASTICHE CI FA PERDERE PESO IN POCO TEMPO, MA IN REALTÀ CIÒ CHE ANDIAMO A ERODERE È ANCHE GRAN PARTE DELLA NOSTRA MASSA MAGRA, CHE INVECE DURANTE UNA DIETA ANDREBBE PRESERVATA.

Il risultato è che dopo un certo periodo, non si ha più perdita di peso e ci si ritrova più magri ma ancora con la pancia. L'ideale sarebbe perdere da 1,2 a 2,4 kg al mese.

## **2. CARBOIDRATI TROPPO BASSI**

SEMBRERÀ UN CONTROSENSO, MA È PROVATO CHE DIETE SBILANCIATE VERSO LE PROTEINE CON UN CONSEGUENTE SCARSO APPORTO GLUCIDICO (CARBOIDRATI) NON PRODUCONO ALLA LUNGA ALCUN DIMAGRIMENTO.

Eppure tutti sappiamo che se togliamo i carboidrati dalla nostra alimentazione dimagriamo immediatamente. Siamo però in pochi a sapere che ciò avviene in quanto il glicogeno e l'acqua abbandonano il nostro corpo e inoltre perché la cosiddetta "calma insulinica" aiuta a bruciare il grasso.

Nel frattempo però esiste una cellula del fegato, l'epatocita, che fa da termometro metabolico e che, appunto, alza e abbassa il metabolismo a seconda di quanto glicogeno riceve al suo interno. Se la cellula è ricca di glicogeno (quindi in caso di dieta ricca di carboidrati) comunica al cervello di tenere alto il metabolismo.

Se ne è povera, attiva da un lato le beta-ossidazione (il consumo di grassi), ma dall'altro abbassa il metabolismo. In altre parole, aiuta a bruciare più grassi, ma nel tempo ne favorisce un minor consumo e quindi un maggior accumulo. Un po' come la coperta corta di Linus.

### **CI SONO INOLTRE ALTRI MOTIVI LEGATI AL NON DIMAGRIMENTO DURANTE UNA DIETA:**

- PENSI DI INTRODURRE POCHE CALORIE, MA IN REALTÀ NON HAI UN REALE CONTROLLO SU CIÒ CHE STAI ASSUMENDO CON IL TUO PIANO ALIMENTARE
- PROBABILMENTE NON TI ALLENI A SUFFICIENZA OPPURE NON TI ALLENI IN MODO CORRETTO PER DIMAGRIRE
- NON HAI UNA CORRETTA DISTRIBUZIONE DI CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI DURANTE LA GIORNATA

Per poter dimagrire costantemente e correttamente, senza cali improvvisi all'inizio di un nuovo regime alimentare e senza ridurre la propria massa magra, è indispensabile insegnare al proprio corpo a diventare un buon

ossidatore: hai mai conosciuto persone magrissime che mangiano come bufali? I magri che mangiano tanto hanno più capacità di altri a disperdere in calore la maggior parte di ciò che assumono.

Inoltre dobbiamo ricostruire il nostro metabolismo: le diete sono concepite per togliere (togliere alimenti, calorie, togliere e solo togliere) e proprio per questo non funzionano! Bisogna invece investire mesi e mesi per ricreare uno stato metabolico essenziale.

## **Si dimagrisce dopo aver accelerato il metabolismo**

COME ABBIAMO DETTO IN PRECEDENZA, IL METABOLISMO FUNZIONA IN QUESTO MODO:

- SE METTI CALORIE, LUI SALE
- SE TOGLI CALORIE, LUI SCENDE

Effettuare gli allenamenti che ti ho indicato in questo ebook è già un buon punto di partenza per aumentare il tuo metabolismo. L'altro metodo lo devi cercare nell'alimentazione. Se sei abituato ad assumere quotidianamente 2.000Kcal e imposti la tua dieta a 1.600Kcal, credi di poter sostenerla per lungo tempo? Soprattutto dovendo effettuare allenamenti impegnativi? L'unico modo che hai di togliere 400Kcal dalla tua dieta, come abbiamo visto, è quello di creare un Break Eucalorico.

**PER OTTENERE INVECE UN'ACCELERAZIONE DEL METABOLISMO AL FINE DI PERDERE PESO DOVRAI:**

- PROVENIRE DA UN REGIME IPOCALORICO
- AUMENTARE GRADUALMENTE IL VALORE DELLE CALORIE ASSUNTE SETTIMANALMENTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE
- PRIVILEGIARE I CARBOIDRATI

In questo modo mangerai di più, avrai più energie per svolgere i tuoi allenamenti e arriverai gradualmente e lentamente a ottimizzare il tuo metabolismo, senza aumentare la percentuale di grasso corporeo.

## **QUESTO METODO SI CHIAMA RESET METABOLICO O REVERSE DIET**

IL RESET METABOLICO SI RIVELA PARTICOLARMENTE UTILE A:

- CHI HA UN METABOLISMO LENTO
- CHI FA SPORT MA NON SCENDE DI PESO
- CHI FA SPORT E SI SENTE STANCO E SPOSSATO
- CHI SI TROVA IN UNO STALLO DI PESO, SPESSO PERCHÉ HA SEGUITO ININTERROTTAMENTE E PER TROPPO TEMPO UNA DIETA IPOCALORICA

## **L'ESEMPIO DI UN ATLETA E IL RESET METABOLICO**

Aumentare le calorie assunte settimanalmente in maniera lenta e graduale, significa prevedere di variare la dieta incrementando ogni settimana il 3-4% in più delle calorie giornaliere.

Questo è un dato indicativo e può variare da persona a persona. Dovrai essere tu a prendere l'esempio che ti proporrò tra breve come un riferimento sul quale fare le tue prove e verificare i risultati ottenuti.

L'incremento settimanale delle calorie assunte dipende dal tuo metabolismo attuale. Indicativamente puoi prendere i seguenti riferimenti:

- **METABOLISMO MOLTO LENTO:** INCREMENTO DI 50KCAL GIORNALIERE OGNI SETTIMANA
- **METABOLISMO LENTO:** INCREMENTO DI 75KCAL GIORNALIERE OGNI SETTIMANA

In ogni caso non esiste una regola fissa che va bene per tutti, ma come ho già detto è tutto molto soggettivo. L'importante è non avere fretta.

Per farti capire meglio come funziona il metodo del Reset Metabolico ti farò l'esempio di Alberto (ciclista):

## LA SCHEDA DI ALBERTO PRIMA DI INIZIARE IL RESET METABOLICO

- ETÀ: 48 ANNI
- ALTEZZA: 175CM.
- PESO: 80 KG
- METABOLISMO BASALE: 1.807 KCAL/GIORNO
- ATTIVITÀ: 3 USCITE A SETTIMANA PER 60 MIN CADAUNA (MODERATA)
- CONSUMO CALORICO GIORNALIERO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO: 3.071 KCAL/GIORNO
- CONSUMO CALORICO GIORNALIERO NEI GIORNI SEDENTARI: 2.547 KCAL/GIORNO
- CONSUMO CALORICO SETTIMANALE: 19.401 KCAL
- CONSUMO CALORICO MEDIO GIORNALIERO: 2.771 KCAL
- TOTALE CALORIE DALL'ALIMENTAZIONE: 2.830 KCAL/GIORNO
- ALIMENTAZIONE RICCA DI GRASSI ANIMALI, INSACCATI E FORMAGGI
- SOLO 3 PASTI AL GIORNO CON QUALITÀ POVERA DEGLI ALIMENTI

## LA SCHEDA DEL RESET METABOLICO DI ALBERTO

- 2 USCITE SETTIMANALI DI HIIT
- 1 USCITA SETTIMANALE DI LISS PER 3ORE AL 50% DELLA SUA FC<sub>MAX</sub>
- CONSUMO CALORICO GIORNALIERO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO: 3.071 KCAL/GIORNO
- CONSUMO CALORICO GIORNALIERO NEI GIORNI SEDENTARI: 2.547 KCAL/GIORNO
- CONSUMO CALORICO SETTIMANALE: 19.401 KCAL
- CONSUMO CALORICO MEDIO GIORNALIERO: **2.771 KCAL (REGIME EUCALORICO)**
- 3 SETTIMANE DI DIETA IPOCALORICA CALCOLATA SUL CONSUMO CALORICO SETTIMANALE:  $19.401 - 15\% = 16.490$  KCAL/SETTIMANA - **2.355 KCAL/GIORNO** - DIMINUENDO SOPRATTUTTO LA QUOTA CARBOIDRATI

- DALLA 4<sup>^</sup> SETTIMANA - DAL REGIME IPOCALORICO ALLA REVERSE DIET O RESET METABOLICO CON INCREMENTO DI 50 KCAL/GIORNO PER OGNI SETTIMANA, PRIVILEGIANDO L'AUMENTO DEI CARBOIDRATI:
  - 1<sup>^</sup> SETTIMANA:  $2.355+50 = 2.405$  KCAL/GIORNO
  - 2<sup>^</sup> SETTIMANA:  $2.405+50 = 2.455$  KCAL/GIORNO
  - 3<sup>^</sup> SETTIMANA:  $2.455+50 = 2.505$  KCAL/GIORNO... E COSÌ VIA FINO A RAGGIUNGERE IL REGIME EUCALORICO:
  - 8<sup>^</sup> SETTIMANA:  $2.705+50 = 2.755$  KCAL/GIORNO
- MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELL'ALIMENTAZIONE
- DISTRIBUZIONE DEI PASTI IN 3 PASTI PRINCIPALI E 2 SPUNTINI

Il regime alimentare di Alberto era alquanto sbilanciato:

- tre soli pasti al giorno (colazione, pranzo e cena)
- colazione povera, con caffè e brioches
- quantità eccessiva di grassi a pranzo e cena, con piatti troppo elaborati
- cena di sole proteine, prevalentemente carne rossa, insaccati e formaggi senza apporto di nutrienti e vitamine da verdura
- mancanza totale di frutta

In tutto, il suo regime alimentare gli forniva 2.800 Kcal al giorno, ma con una percentuale di grassi troppo alta e sproporzionata rispetto agli altri macronutrienti.

Durante il regime ipocalorico e il Reset Metabolico, l'alimentazione di Alberto ha subito le seguenti variazioni:

- eliminati i grassi animali, i formaggi e i piatti elaborati
- privilegiate le carni bianche
- introdotti condimenti a crudo: olio extra vergine e limone
- introdotti i pancakes a colazione con yogurt e frutta secca
- introdotta la pasta e il riso integrale
- introdotti gli spuntini a base di frutta
- introdotti i legumi

In questo modo Alberto ha perso 1,5 Kg nelle prime 3 settimane di ipocalorica e nelle 8 settimane di Reset Metabolico è riuscito a perdere altri 4

Kg, con il vantaggio di aver raggiunto un metabolismo perfettamente funzionante e veloce e di poter mangiare senza più ingrassare.

Man mano che le settimane del Reset Metabolico passano, Alberto acquisisce maggiore energia che lo porta a riprendere velocemente la performance e la funzionalità metabolica. Questo avviene in quanto l'aumento graduale dei carboidrati nella dieta va a intervenire su quelle vie che attivano subito la ripresa del metabolismo e dei vari fattori "depressi" (tiroidei, leptina, ripristino delle scorte di glucosio ecc.).

Una volta raggiunto il regime Eucalorico (di mantenimento) è indispensabile verificare se le calorie assunte da Alberto gli permettono davvero di mantenere il peso corporeo raggiunto. Quindi bilancia alla mano e verifiche quotidiane per, eventualmente, spostare in alto o in basso la quantità di calorie assunte con l'alimentazione oppure intensificando o meno gli allenamenti.

## **I VANTAGGI DELLA REVERSE DIET O RESET METABOLICO**

Uno dei vantaggi evidenti del Reset Metabolico è quello di poter mangiare senza pensare più alla dieta come a qualcosa di spiacevole e di restrittivo. Smetterai di contare le calorie per paura di assumerne troppe, ma le conterai per poter mangiare di più.

Inoltre potrai allenarti con un carico di energie che nessuna dieta alternativa può offrirti e noterai che sia nelle uscite lunghe sia negli allenamenti HIIT per dimagrire avrai a disposizione le energie sufficienti per svolgere al meglio i lavori. A tutto vantaggio delle tue performance.

L'unico svantaggio è che dovrai pianificare settimanalmente la tua alimentazione, prevedendo una serie di menu e annotandoti tutto quello che mangi... ma alla fine del percorso capirai che ne sarà valsa la pena!

## I MACRONUTRIENTI NELLA FASE IPOCALORICA - ESEMPIO DI CALCOLO

### PROTEINE

DA 1,8 G/KG A 2,5 G/KG : IPOTIZZIAMO 2,2 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: ALBERTO PESA 80 KG E ASSUMERÀ **176 G DI PROTEINE**

DATO CHE 1G DI PROTEINE = 4KCAL

176 G DI PROTEINE = 704 KCAL

### GRASSI

1 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: ALBERTO PESA 80 KG E ASSUMERÀ **80 G DI GRASSI**

DATO CHE 1 G DI GRASSI = 9 KCAL

80 G DI GRASSI = 720 KCAL

### CARBOIDRATI

DIETA IPOCALORICA DI ALBERTO = 2.355 KCAL

CALORIE DAI CARBOIDRATI = 2.355-704-720 = 931 KCAL

DATO CHE 1 G DI CARBOIDRATI = 4 KCAL

931 KCAL = **233 G DI CARBOIDRATI**

### RIASSUMENDO LA DIETA IPOCALORICA DI ALBERTO:

APPORTO CALORICO = 2.355 KCAL

**CARBOIDRATI = 233 G/GIORNO = 48%**

**PROTEINE = 176 G/GIORNO = 36%**

**GRASSI = 80 G/GIORNO = 16%**

## I MACRONUTRIENTI NEL RESET METABOLICO - ESEMPIO DI CALCOLO

ESEMPIO DELLA 1<sup>^</sup> SETTIMANA DI RESET METABOLICO PER ALBERTO

### **PROTEINE**

DA 1,8 G/KG A 2,5 G/KG : MANTENIAMO 2,2 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: ALBERTO PESA 80 KG E ASSUMERÀ **176 G DI PROTEINE**

DATO CHE 1G DI PROTEINE = 4KCAL

176 G DI PROTEINE = 704 KCAL

### **GRASSI**

MANTENIAMO 1 G PER OGNI KG DI PESO CORPOREO

ESEMPIO: ALBERTO PESA 80 KG E ASSUMERÀ **80 G DI GRASSI**

DATO CHE 1 G DI GRASSI = 9 KCAL

80 G DI GRASSI = 720 KCAL

### **CARBOIDRATI**

INCREMENTIAMO DI 50 KCAL L'APPORTO CALORICO = 2.405 KCAL

CALORIE DAI CARBOIDRATI = 2.405-704-720 = 981 KCAL

DATO CHE 1 G DI CARBOIDRATI = 4 KCAL

981 KCAL = **245 G DI CARBOIDRATI**

**RIASSUMENDO LA REVERSE DIET DI ALBERTO NELLA 1<sup>^</sup> SETTIMANA:**

APPORTO CALORICO = 2.405 KCAL

**CARBOIDRATI = 245 G/GIORNO = 49%**

**PROTEINE = 176 G/GIORNO = 35%**

**GRASSI = 80 G/GIORNO = 16%**

## **Scarica una App per tenere sotto controllo i tuoi pasti**

Per aiutarti a gestire quotidianamente la tua Dieta Ipocalorica e il “Break” Eucalorico e a verificare che stai rispettando le calorie assunte e le percentuali dei Macronutrienti (Carboidrati, Proteine e Grassi) ti consiglio di scaricare la APP BALANCE o un’Applicazione simile.

In questo modo potrai impostare i tuoi pasti e tenere sotto controllo il valore delle calorie assunte giornalmente nel rispetto delle percentuali dei Macronutrienti. Inserendo nella APP gli alimenti che mangerai giornalmente, avrai una verifica istantanea degli scostamenti in termini di calorie e di Macronutrienti.

## **CAPITOLO 6 - GLI ALIMENTI CONSIGLIATI PER DIMAGRIRE**

## LE REGOLE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

I processi di dimagrimento indotti da qualsiasi allenamento sono vani se non viene seguito un percorso alimentare controllato, basato sul calcolo e sul controllo delle calorie assunte giornalmente e sulla qualità degli alimenti che compongono la nostra alimentazione quotidiana.

Purtroppo le nostre abitudini e la nostra cultura alimentare sono di gran lunga lontani da una concezione corretta di piano alimentare per il controllo del peso e per preservare la nostra salute.

Prima ancora di scegliere una corretta alimentazione per dimagrire, infatti, bisognerebbe farlo per prevenire le tante malattie che dipendono spesso anche da una scorretta e sbilanciata alimentazione.

Sia ben chiaro: sto parlando essenzialmente di saper scegliere gli alimenti universalmente riconosciuti come non dannosi alla nostra salute. Non sto dicendo che il gelato fa male e non va mangiato. Dunque non sto portando avanti la tesi, sempre molto di moda, che se mangi cibi sani, crudi e vivi, allora dimagrisci. In altre parole, le nostre cellule non riconoscono (fortunatamente) se il glucosio arriva dal gelato o dal riso... per loro il glucosio è semplicemente glucosio.

Chi comincia a praticare sport, spesso e volentieri lo fa per una questione di salute. Fare sport costantemente e con metodo aiuta a stare bene sotto tanti punti di vista:

- FA BENE AL CUORE
- FA BENE ALLA FORMA FISICA
- FA BENE ALLA MENTE
- FA BENE ALLA LINEA
- FA BENE AL SONNO
- FA BENE AL SESSO
- FA BENE ALL'UMORE E ALLA FELICITÀ

Se però a tutti questi benefici si associa un'alimentazione scorretta, gli stessi benefici rischiano di diventare vani, col rischio molto probabile di aver fatto tanta fatica, durante gli allenamenti, per niente.

Una corretta alimentazione invece ci permette di prevenire tanti problemi di salute, che spesso possono diventare fatali. Mangiare bene infatti ci aiuta a:

- PREVENIRE I TUMORI
- PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- PREVENIRE IL DIABETE DI TIPO 2
- PREVENIRE LE MALATTIE NEURODEGENERATIVE
- PREVENIRE L'OSTEOPOROSI
- MIGLIORARE LA FERTILITÀ

Se associamo l'elenco dei benefici di una costante attività fisica a quelli di una sana alimentazione, possiamo capire quanto sia importante abituarsi ad abbinare allenamento e alimentazione.

Voglio quindi fornirti una serie di consigli sulla corretta scelta degli alimenti da assumere nel tuo piano alimentare, al fine di preservare, come ho detto in precedenza, la tua salute.

### **QUALI ALIMENTI SCEGLIERE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE:**

- SCEGLIERE ALIMENTI CONTROLLATI, POSSIBILMENTE BIOLOGICI. LA SCELTA DELLA GIUSTA FILIERA CI CONSENTE DI CONOSCERE A FONDO L'ALIMENTO, SAPENDO LA SUA PROVENIENZA E LA METODOLOGIA DI COLTIVAZIONE, E DI EVITARE DI INGERIRE INUTILI VELENI.
- SCEGLIERE ALIMENTI COSIDDETTI A CHILOMETRO ZERO. LA VICINANZA DI UN ALIMENTO È INFATTI SINONIMO DI FRESCHEZZA, A VANTAGGIO DELL'INTEGRITÀ DEI PRINCIPI ATTIVI, SOPRATTUTTO PER GLI ALIMENTI VEGETALI.

- CONSUMARE TANTA FRUTTA E VERDURA, ALIMENTI RICCHI DI VITAMINE E MINERALI FONDAMENTALI PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DEL NOSTRO ORGANISMO E PER UN BUON APPORTO DI ANTIOSSIDANTI.
- LIMITARE IL CONSUMO DI PROTEINE ANIMALI. IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSUMERE UNA DOSE ALTA DI PROTEINE, PRIVILEGIARE LE CARNI BIANCHE, L'ALBUME D'UOVO E LE PROTEINE PRESENTI NEI LEGUMI.
- ELIMINARE DAL PROPRIO PIANO ALIMENTARE I GRASSI SATURI (PRESENTI NELLE CARNI ROSSE, INSACCATI, BURRO, PANNA E STRUTTO), PRIVILEGIANDO INVECE I GRASSI BUONI (OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, FRUTTA SECCA, PESCE).
- ABITUARSI A CUOCERE GLI ALIMENTI IN MODO SANO. LE COTTURE ELABORATE, COME I FRITTI E GLI STRACOTTI, RIDUCONO LA QUANTITÀ DI PRINCIPI NUTRITIVI DEGLI ALIMENTI. LE COTTURE AL VAPORE, LE BOLLITURE O LA PIASTRA GARANTISCONO INVECE MAGGIOR DIGERIBILITÀ E UN MAGGIOR APPORTO DI NUTRIENTI.
- PREFERIRE L'ASSUNZIONE DI CARBOIDRATI COMPLESSI, COME I CEREALI INTEGRALI.
- EVITARE BEVANDE ALCOLICHE E BIBITE ZUCCHERATE.
- RIDURRE IL CONSUMO DI SALE, PREFERENDO ERBE E SPEZIE. ABITUARSI A CONDIRE CON OLIO EXTRA VERGINE E LIMONE.
- CONSUMARE UNA COLAZIONE ABBONDANTE.
- NON SALTARE MAI GLI SPUNTINI: LASCIAR PASSARE TROPPO TEMPO TRA UN PASTO E L'ALTRO SIGNIFICA FAR DIMINUIRE IL METABOLISMO E QUINDI INGRASSARE.
- PROTEGGERE LA MASSA MAGRA CON UNA BUONA QUOTA PROTEICA: DA 1,4 A 2 GRAMMI DI PROTEINE AL GIORNO PER KG DI PESO CORPOREO.
- CERCARE DI PERDERE DA 1,2 A 2,4 KG AL MESE, NON DI PIÙ.
- BERE DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO PER MANTENERE ALTA L'IDRATAZIONE.
- EVITARE GLI SPUNTINI PRIMA DI CORICARSI OPPURE QUELLI NOTTURNI: IL METABOLISMO TENDE AD ABBASSARSI DURANTE IL RIPOSO.

## **GLI ALIMENTI CHE AIUTANO A STARE BENE E A DIMAGRIRE**

Seguire un regime alimentare, senza ovviamente diventarne schiavi, è prima di tutto un fatto di cultura. "Siamo ciò che mangiamo", sosteneva il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach: una frase che racchiude in sé la verità assoluta che tutto ciò che ingeriamo agisce, nel bene o nel male, sul nostro organismo e quindi sulle nostre funzioni vitali. E alla lunga determina un ottimo stato di salute piuttosto che l'insorgere di patologie, purtroppo spesso anche gravi.

Tempo fa mi sono imbattuto in una discussione con una persona che sosteneva che il rosso dell'uovo contiene carboidrati ed è quindi da privilegiare al bianco in quanto non contiene grassi. Certo, è la prima volta che mi capita un caso così estremo di "ignoranza alimentare", ma questo mi ha fatto capire quanto sia importante diffondere sempre più i temi relativi alla corretta alimentazione nello sport.

È importante dunque sapere come ci alimentiamo, quali cibi assumiamo e in quali momenti della giornata, quali sono i loro principi nutritivi. Tutto ciò in funzione dei nostri obiettivi, che possono essere semplicemente quelli di mantenere un buono stato di salute, associando a una sana ed equilibrata alimentazione una costante attività sportiva, oppure quelli di privilegiare certi alimenti nella nostra alimentazione per poter esprimere maggior energia durante il nostro gesto atletico.

Per darti una traccia di alcuni alimenti molto in uso tra gli sportivi in generale, ne ho scelti alcuni particolarmente efficaci se assunti regolarmente nell'arco delle nostre giornate pre e post allenamento.

### **I 7 ALIMENTI IDEALI PER CHI SI ALLENA**

#### **1. BANANE**

La banana è l'alimento per eccellenza degli sportivi. Ti è mai capitato di vedere una partita di tennis? A ogni pausa, i tennisti assumono una porzione

di banana accompagnandola con sali minerali e acqua. La loro necessità è quella di reintegrare nel minor tempo possibile, a causa dell'intensa sudorazione, sali minerali come potassio, sodio, magnesio e cloruro.

La banana è consigliata dunque anche a chi fa altri sport, in caso di allenamenti prolungati e in presenza di forte caldo che induce alta sudorazione.

## **2. AVENA Istantanea**

L'avena istantanea è un ottimo alimento per la prima colazione o per gli spuntini, soprattutto se usata nella preparazione di pancake proteici. Sul mercato puoi trovare l'avena istantanea naturale, che non presenta aggiunte di sale, zucchero o additivi.

È un alimento ricco di fibre (8,5 g/100 g) e di proteine (11 g/100 g) ed è un'ottima fonte di carboidrati a basso indice glicemico (61 g/100 g) in grado quindi di liberare energia lentamente. Inoltre, è un'eccellente fonte naturale di vitamine e minerali, quali calcio, zinco, ferro, acido folico, manganese, tiamina, vitamina B1 e vitamina E.

## **3. PASTA INTEGRALE**

Ormai lo sanno anche i muri che la pasta è l'alimento fondamentale per chi fa sport di fondo. C'è però pasta e pasta. E soprattutto condimento e condimento.

Assumere un piatto di pasta con pomodoro, una spolverata di parmigiano e un filo di olio extravergine è senza dubbio più salutare ed efficace sotto il profilo della prestazione atletica che mangiare un piatto di spaghetti alla carbonara (e te lo dice uno che una carbonara ogni tanto non se la fa mancare). Meglio ancora se la pasta è integrale, in quanto la presenza di vitamina B aiuta a migliorare la resistenza e la prestazione atletica.

## **4. PATATE DOLCI**

Le patate dolci sono un altro alimento fondamentale per gli atleti: apportano 2/3 in meno delle calorie di un piatto di riso e, come le banane, sono una

fonte importante di potassio. Associate a una proteina, come quella del pollo o delle uova, diventano un piatto ideale per recuperare le energie perse dopo un allenamento impegnativo e per ricostruire il tessuto muscolare danneggiato dall'allenamento.

## **5. BURRO DI ARACHIDI**

Il burro di arachidi è l'alimento maggiormente demonizzato dagli sportivi per il suo alto contenuto di grassi. È invece un alimento che non dovrebbe mai mancare nella tua alimentazione, in quanto è una una fonte di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi che abbassano i livelli di colesterolo nel sangue, accelerando il processo di recupero post allenamento, e di proteine che favoriscono la crescita e il recupero muscolare. Sul mercato esiste il burro di arachidi puro, senza grassi e oli aggiunti.

## **6. YOGURT NATURALE**

Nella nostra alimentazione non dobbiamo dimenticare l'importanza del calcio, soprattutto dopo un certa età per la salute delle ossa. Un'ottima fonte di calcio è senza dubbio lo yogurt, che deve però essere assolutamente naturale, meglio se yogurt greco.

Presenta un valore biologico dell'85% e pertanto un'alta percentuale di aminoacidi essenziali, fondamentali per il recupero muscolare post allenamento o post gara. Inoltre, i batteri probiotici lattici presenti nello yogurt salvaguardano il corretto funzionamento dell'intestino e rafforzano il sistema immunitario.

## **7. BROCCOLI**

Perché i broccoli tra le tante verdure presenti in natura? Perché, oltre a essere ricchi di vitamina C, sono in grado di ridurre l'affaticamento muscolare e la comparsa di dolori.

Sono inoltre ricchi di calcio, acido folico e vitamina K. Ottimi per l'abbinamento con carni magre come pollo o tacchino.

## **I 4 ERRORI CHE NON AIUTANO A DIMAGRIRE**

Spesso ci si chiede come mai non si riesce a dimagrire secondo gli obiettivi prefissati, nonostante gli allenamenti e la dieta. A volte si commettono molti errori proprio quando è il momento di mangiare, soprattutto a pranzo. Vediamo quali sono:

### **1. MANGIARE SPESSO FUORI**

Per chi lavora in ufficio, spesso il pranzo diventa un problema. Soprattutto quando bisogna seguire un regime alimentare impostato con un menu specifico e cerchiamo di scegliere nel bar o nel locale di turno gli alimenti più o meno simili, facendo a spanne il calcolo delle calorie e dei macronutrienti. Può andar bene una volta ogni tanto. Ma se diventa una regola, forse è bene provvedere in modo diverso.

Il consiglio che ti posso dare è quello di prevedere alla sera il pasto del pranzo del giorno dopo, rispettando la tua tabella alimentare. Certo, mangiare in ufficio non è il massimo della gioia, ma se ti sei prefissato l'obiettivo del dimagrimento, stai già facendo tanti sacrifici per raggiungerlo e quindi puoi aggiungere anche questo.

### **2. MANGIARE TROPPO VELOCEMENTE**

Uno studio pubblicato sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics ha dimostrato la correlazione tra la velocità di consumazione del pasto e l'aumento della massa grassa. Dunque, quando arriva il momento del tuo pasto, cerca di staccare la testa dal lavoro e dai problemi e concediti un momento di relax mangiando.

### **3. MANGIARE DAVANTI AL COMPUTER**

Mangiare davanti al computer è una cattiva abitudine. Se ce l'hai anche tu, ti consiglio di togliertela al più presto. Se ti porti il tuo pranzo da casa, cerca in ufficio un collega che ha la tua stessa abitudine e condividi con lui questo momento. Due chiacchiere in compagnia donano relax e il tuo pasto sarà consumato con migliori risultati al fine del dimagrimento.

#### **4. MANGIAR SOLO QUANDO SI HA FAME**

Il metodo del Reset Metabolico che ti ho indicato ti consente di mangiare tanto, assumendo grandi quantità di carboidrati, e di darti sazietà.

Ciononostante non devi fare l'errore di mangiare solo quando hai fame. Ricordati l'importanza degli spuntini e del fatto che il dimagrimento viene favorito dall'assunzione degli alimenti in maniera frazionata durante la giornata: colazione > spuntino > pranzo > spuntino > cena. Crea i tuoi menu giornalieri prevedendo questo schema e distribuendo proporzionalmente le calorie e i macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi).

## **I 5 ALIMENTI DA EVITARE SE VUOI PERDERE PESO E STARE BENE**

È vero, in precedenza ho detto che le nostre cellule non riconoscono se il glucosio arriva dal gelato o dal riso... per loro il glucosio è semplicemente glucosio. Però ci sono alimenti che comunque è meglio evitare, sia perché non favoriscono il dimagrimento, sia perché possono nuocere col tempo alla nostra salute. Al di là delle solite bibite gasate o del cibo fast food, che tutti sappiamo di dover bandire dalla nostra alimentazione, ecco quali sono i 5 alimenti da evitare:

### **1. CIBI ZUCCHERATI**

Lo sanno anche i bambini: le caramelle fanno male! Scherzi a parte, sono sempre più numerose le conferme che arrivano dagli studi scientifici che mettono sotto esame i possibili danni alla salute provocati dallo zucchero raffinato.

Questo alimento, nascosto per altro in tanti alimenti come pane, succhi, bevande, yogurt alla frutta, cibi precotti al forno, condimenti per insalate, ecc... è dunque da bandire dalla nostra alimentazione per due motivi: perché fa male alla salute e perché non aiuta al dimagrimento. Ecco i principali motivi scientificamente provati secondo i quali lo zucchero fa male:

- DANNEGGIA LA MEMORIA
- È TOSSICO E DANNOSO QUANTO L'ALCOOL E IL FUMO
- È UN CIBO KILLER PER IL CUORE
- È NEMICO DELLA PRESSIONE
- DANNEGGIA IL COLESTEROLO
- ACCORCIA LA VITA
- CREA DIPENDENZA
- PROVOCA OBESITÀ E DIABETE

## **2. CIBI RAFFINATI**

Sono una delle cause principali nel rallentamento della perdita di peso durante una dieta. Se non facciamo attenzione ai cibi raffinati che introduciamo nel nostro menu giornaliero, rischiamo infatti di rendere vani i tanti sacrifici che stiamo facendo. Gli ingredienti OGM, dolcificanti artificiali, prodotti a base di oli vegetali (di semi di mais e di girasole) causano uno squilibrio ormonale che è controproducente alla perdita di peso.

## **3. GLUTINE**

Il Beyond Celiac afferma che in America circa 18 milioni di persone soffrono di sensibilità al glutine. Questo non significa che molti di noi sono allergici, ma che hanno molte probabilità di subirne gli effetti di intolleranza. Evitare però il glutine non è così semplice, dato che si nasconde in molti alimenti da forno.

## **4. LATTICINI**

Come il glutine, anche i latticini sono alimenti allergenici. Oltre ad andare incontro a problemi di intolleranza, con evidenti gonfiori di stomaco e problemi digestivi, i latticini ostacolano sensibilmente la perdita di peso. L'alternativa al latte vaccino è il latte di mandorla o di cocco.

## **5. GRASSI SATURI**

Abbiamo detto più volte che i grassi sono fondamentali per la nostra alimentazione, ma è indispensabile saperli scegliere. Bisogna distinguere tra

grassi saturi e grassi insaturi. I primi sono da evitare, in quanto sono i principali responsabili dei tanti problemi che possono affliggere il nostro organismo, tra cui chili in eccesso e problemi di circolazione. Sono prevalentemente di origine animale e li troviamo nella carne rossa, nei salumi, nel burro e nei formaggi.

I grassi saturi sono anche responsabili dell'aumento del colesterolo LDL, cioè quello cattivo.

## **GLI 11 ALIMENTI PER MANTENERE UN CUORE FORTE E SANO**

Come dicevo in precedenza, fare attività sportiva aiuta a stare bene e in salute. Tra i tanti benefici, quello forse più importante è che fa bene al cuore.

Anche a tavola però dobbiamo scegliere gli alimenti giusti che rispettino il corretto funzionamento del nostro cuore e che contribuiscano a mantenerlo forte e sano. Ecco l'elenco dettagliato degli alimenti che aiutano il sistema cardiovascolare, abbassano il rischio di sviluppare malattie cardiache e innalzano il livello di colesterolo buono:

1. TROTA
2. SALMONE
3. ACCIUGA
4. UVA ROSSA
5. MELE
6. CAVOLO RICCIO
7. BROCCOLI
8. OLIO DI GERME DI GRANO
9. OLIO DI SEMI DI GIRASOLE
10. CAROTE
11. PATATE DOLCI

## **I 7 ALIMENTI DA EVITARE PRIMA DI ALLENARSI**

Ecco quali sono i 7 alimenti da evitare assolutamente prima di fare allenamenti:

1. LEGUMI
2. ZUCCHERO BIANCO
3. CIBI GRASSI
4. BARRETTE PROTEICHE (SE CONTENGONO ZUCCHERI RAFFINATI)
5. LATTOSIO
6. CIBI SPEZIATI
7. BEVANDE ENERGETICHE (SE CONTENGONO ZUCCHERI RAFFINATI)

Tra questi, lo zucchero bianco è il deputato numero uno all'abbassamento delle prestazioni durante l'attività fisica e pertanto bisogna stare attenti anche ai tanti alimenti dove può essere contenuto. Ecco quali sono i principali:

- SALSE, SUGHI PRONTI E CONDIMENTI
- VERDURA IN SCATOLA
- CIBI DIETETICI
- CEREALI DA COLAZIONE
- PANE
- FRUTTA ESSICCATA

## **I 7 ALIMENTI CHE MIGLIORANO LA QUALITÀ DEL SONNO**

Ti ho parlato fin qui dell'importanza di abbinare una corretta alimentazione a un metodo idoneo di allenamento. Ma non ho mai accennato a quello che forse è uno degli elementi più importanti, senza il quale i tuoi sforzi possono rischiare di non dare alcun risultato: sto parlando della qualità del sonno.

Riposare bene significa ricaricare le pile, significa assimilare bene il lavoro fatto in allenamento e avere le giuste energie il giorno successivo per effettuarne un altro.

Quante volte ho visto amici ciclisti bombardarsi di prodotti energetici o caffeina perché avevano dormito poco la notte prima di una gara, senza sapere che quei prodotti non sono miracolosi e non possono sostituire gli effetti benefici di un sonno rigenerante.

Detto ciò, è vero anche che gran parte della popolazione mondiale soffre di disturbi del sonno. Fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare tali disturbi, ma un valido aiuto può arrivare anche dall'alimentazione. Ecco i 7 alimenti che sono in grado di migliorare la qualità del sonno:

### **1. BANANE**

Molti studi hanno dimostrato che mangiare una banana prima di andare a letto favorisce il riposo notturno. Le banane contengono infatti triptofano, un aminoacido che il corpo trasforma in serotonina, una sostanza rilassante che favorisce l'effetto soporifero. Inoltre sono ricche di potassio che ha la capacità di rilassare il corpo.

### **2. THE ALLE ERBE**

La camomilla, ma anche la lavanda, la valeriana e il tè alla menta, sono da tempo riconosciuti come rimedi per trattare i disturbi del sonno.

### **3. SEMI DI ZUCCA**

Come le banane, anche i semi di zucca contengono una grande quantità di triptofano. Per conciliare il sonno, è sufficiente assumere un grammo di triptofano ogni sera, contenuto in 200 grammi di semi di zucca.

### **4. SALMONE**

Ogni tanto, una cena a base di salmone non solo apporta una buona quantità di acidi grassi omega 3, ma contiene anche la vitamina B6, che stimola la produzione di melatonina, l'ormone che regola i cicli di sonno-veglia.

## **5. CILIEGIE**

Anche le ciliegie favoriscono l'innalzamento dei livelli di melatonina e quindi il loro consumo è consigliato prima di andare a dormire.

## **6. PATATE DOLCI**

Le patate dolci contengono molto potassio, che aiuta a rilassare il corpo, e pertanto sono un'ottimo alimento da prevedere nel menu della cena.

## **7. CIOCCOLATO FONDENTE**

Anche il cioccolato fondente aiuta a migliorare la qualità del sonno, in quanto è ricco di magnesio, un minerale essenziale che regola i ritmi sonno-veglia.

# **I 4 ALIMENTI CHE AIUTANO A FAR CRESCERE LA MUSCOLATURA**

Se deciderai di seguire il percorso del Reset Metabolico che ti proporrò in questo ebook, non devi scordare quanto sono importanti la quantità e la qualità delle proteine che inserirai nel tuo menù personalizzato.

La loro qualità, oltre che il giusto dosaggio, è fondamentale per determinare un aumento della muscolatura e non un depauperamento.

Dopo ogni allenamento è importante ricostruire le fibre muscolari danneggiate dall'allenamento stesso e pertanto bisogna scegliere le proteine idonee a questo scopo. Ecco i 4 alimenti che aiutano a farlo in maniera efficace:

## **1. UOVA**

Sono la fonte proteica più nobile che esista, con un valore biologico pari a 100, vale a dire che sono molto simili a quelle prodotte dal nostro corpo e pertanto facilmente trasformabili in massa muscolare. Tendenzialmente ti consiglio di preferire l'albume al tuorlo, in quanto quest'ultimo contiene molti grassi e favorisce l'innalzamento del colesterolo cattivo.

## **2. LENTICCHIE**

Le lenticchie, come tutti i legumi, sono una fonte proteica vegetale di primo livello. Nel tuo menù settimanale del Reset Metabolico non dovrebbero mai mancare.

## **3. QUINOA**

Anche la quinoa è un ottimo vegetale con una buona quota proteica: 100g di quinoa apportano circa 15g di proteine.

## **4. NOCI**

Le noci e i semi in generale hanno un'ottima quota proteica e sono essenziali per la crescita muscolare. Tra l'altro sono consigliati per la presenza di grassi insaturi, i cosiddetti grassi "buoni" che tanto fanno bene alla nostra salute.

## **CAPITOLO 7 - 10 RICETTE CON MENO DI 500KCAL**

## PEPERONI RIPIENI DI QUINOA



TEMPO TOTALE = **35 MINUTI**  
PREPARAZIONE = **10 MINUTI**  
COTTURA = **25 MINUTI**  
DOSI = **1**

**CALORIE = 366 KCAL**  
**CARBOIDRATI = 49 G**  
**PROTEINE = 11 G**  
**GRASSI = 14 G**

### INGREDIENTI

- \* 1 grande peperone rosso
- \* 50 grammi di quinoa
- \* 30 grammi di ceci cotti
- \* 30 grammi di pomodori ciliegino
- \* 10 grammi di pinoli
- \* 20 grammi di olive nere tritate
- \* 1 spicchio d'aglio
- \* 1 cucchiaino di aceto di vino rosso
- \* Origano
- \* Prezzemolo tritato

### PREPARAZIONE

1. Scaldare il forno a 180°C
2. Mettere a cuocere la quinoa
3. Tagliare i peperoni verticalmente e rimuovere i gambi e i semi
4. Disporre i peperoni su una teglia rivestita di carta da forno o su una teglia in silicone
5. In una terrina, combinare gli ingredienti rimanenti e riempire i peperoni
6. Cuocere per 20-25 minuti o fino a quando i peperoni sono morbidi, mantenendo comunque la loro forma. Togliere dal forno e cospargere con prezzemolo prima di servire

# INSALATA CON VERDURE GRIGLIATE



TEMPO TOTALE = **30** MINUTI  
PREPARAZIONE = **30** MINUTI  
COTTURA = **0** MINUTI  
DOSI = **1**

**CALORIE = 223 KCAL**  
CARBOIDRATI = **11** G  
PROTEINE = **3** G  
GRASSI = **20** G

## INGREDIENTI

- \* 10 grammi di pinoli
- \* 1/4 di peperone rosso medio
- \* 1/2 melanzana non sbucciata
- \* 1/2 pomodoro medio tagliato a cubetti
- \* 1/2 scalogno
- \* 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- \* 1/2 cucchiaio di succo di limone fresco
- \* prezzemolo fresco tritato
- \* foglie di menta tritate
- \* sale
- \* pepe nero macinato
- \* peperoncino tritato (facoltativo)
- \* paprika

## PREPARAZIONE

1. In una padella, tostare i pinoli a fuoco medio, mescolando continuamente finché diventano lucidi e dorati
2. Tagliare i peperoni rossi e togliere i semi. Tagliare la melanzana longitudinalmente in fettine sottili. Grigliare le verdure a fuoco medio
3. Tritare grossolanamente le i peperoni e le melanzane grigliate e trasferirle in una ciotola da portata.
4. Aggiungere il pomodoro, lo scalogno, l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, il prezzemolo, la menta, il sale, il pepe nero, il peperoncino e la paprika
5. Aggiungere i pinoli immediatamente prima di servire

# SALMONE CON QUINOA E SPINACI



TEMPO TOTALE = 35 MINUTI  
PREPARAZIONE = 20 MINUTI  
COTTURA = 15 MINUTI  
DOSI = 1

**CALORIE = 480 KCAL**  
CARBOIDRATI = 25 G  
PROTEINE = 30 G  
GRASSI = 28 G

## INGREDIENTI

- \* 30 grammi di Quinoa
- \* 80 grammi di Salmone fresco
- \* 30 grammi di formaggio Feta
- \* 50 grammi di Spinaci novelli
- \* 20 grammi di Olive nere snocciolate
- \* 20 grammi di Pomodori secchi
- \* 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- \* 1 spicchio d'aglio
- \* prezzemolo fresco
- \* basilico essiccato
- \* pepe nero e sale

## PREPARAZIONE

1. Tritare olive, pomodori secchi e prezzemolo.
2. Spellare e tritare lo spicchio d'aglio. Mettere da parte.
3. Cuocere la quinoa.
4. Strofinare ogni pezzo di salmone con una piccola quantità di olio extravergine d'oliva e cospargere con pepe nero.
5. Riscaldare una padella a fuoco medio-alto. Adagiare il salmone sul lato della pelle. Cuocere per tre minuti per parte.
6. Riscaldare l'olio d'oliva e l'aglio a fuoco medio in una padella a parte. Una volta caldo, aggiungere gli spinaci e far saltare per qualche minuto finché non appassisce.
7. Mescolare la quinoa cotta con olive, pomodori secchi, prezzemolo, basilico e sale. Mescolare il formaggio feta in ultimo.
8. Servire la quinoa e gli spinaci affiancati al salmone.

# INSALATA CON ORZO E GAMBERETTI



TEMPO TOTALE = 30 MINUTI  
PREPARAZIONE = 15 MINUTI  
COTTURA = 15 MINUTI  
DOSI = 1

**CALORIE = 384 KCAL**  
CARBOIDRATI = 24 G  
PROTEINE = 22 G  
GRASSI = 22 G

## INGREDIENTI

- \* 70 grammi di Orzo perlato
- \* 80 grammi di Gamberetti sgusciati
- \* 40 grammi di spinaci novelli
- \* 30 grammi di pomodori secchi sott'olio
- \* 10 grammi di olive verdi tritate
- \* 30 grammi di formato Feta
- \* 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- \* 1 cucchiaio di succo di limone
- \* Pepe nero a piacere

## PREPARAZIONE

1. Porta ad ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere l'orzo e cuocere. Scolare e sciacquare con acqua fredda.
2. Aggiungere gli spinaci, i pomodori secchi, le olive e la feta. Mettere da parte.
3. Scaldare l'olio extravergine d'oliva in una padella larga a fuoco medio-alto e aggiungere i gamberetti. Cuocere per circa 3 minuti.
4. Aggiungere i gamberi cotti all'insalata di orzo e irrorare con succo di limone fresco. Aggiungere pepe nero a piacere.

# SPUNTINO DI NOCI, EDAMAME E OLIVE



TEMPO TOTALE = 10 MINUTI

PREPARAZIONE = 10 MINUTI

COTTURA = 0 MINUTI

DOSI = 1

**CALORIE = 166 KCAL**

CARBOIDRATI = 3 G

PROTEINE = 5 G

GRASSI = 15 G

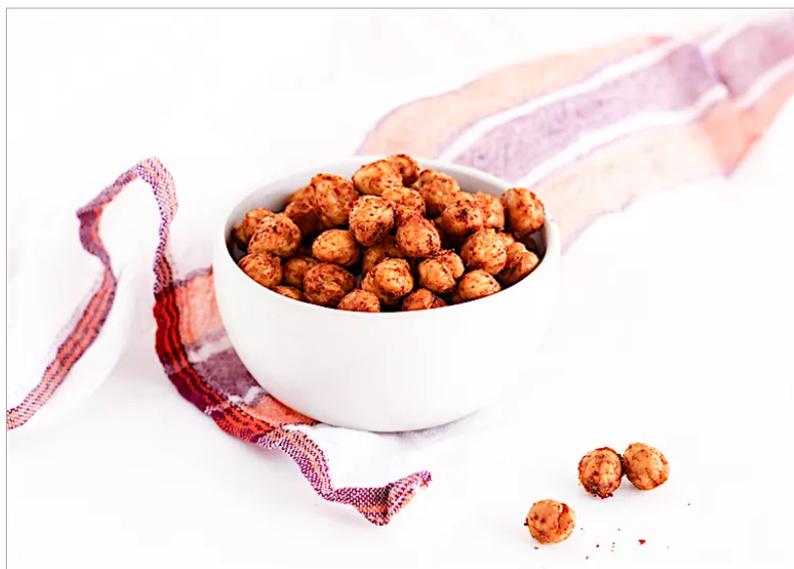
## INGREDIENTI

- \* 10 grammi di Noci
- \* 10 grammi di Olive Kalamata snocciolate
- \* 30 grammi di Edamame surgelati e scongelati
- \* 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- \* Rosmarino fresco

## PREPARAZIONE

1. In una grande ciotola, mescola tutti gli ingredienti.
2. Servire immediatamente.

# SPUNTINO DI CECI SPEZIATI DI HARISSA



TEMPO TOTALE = **30** MINUTI  
PREPARAZIONE = **5** MINUTI  
COTTURA = **25** MINUTI  
DOSI = **1**

**CALORIE = 236 KCAL**  
**CARBOIDRATI = 24 G**  
**PROTEINE = 12 G**  
**GRASSI = 10 G**

## INGREDIENTI

- \* 50 grammi di Ceci precotti in vetro
- \* 1 cucchiaino di olio di arachidi
- \* 1 cucchiaino di Salsa Harissa

## PREPARAZIONE

1. Scaldare il forno a 200°C. Ricoprire una teglia con la carta da forno.
2. Sciacquare i ceci, aggiungerli in una ciotola e condirli con olio di arachidi.
3. Distribuire i ceci uniformemente sulla teglia in un unico strato.
4. Arrostire al forno i ceci per 20-25 minuti o fino a quando saranno croccanti.
5. Togliere dal forno e riporre i ceci in una ciotola.
6. Ricoprire i ceci con condimento di salsa di Harissa.
7. Spalmare su una teglia e far raffreddare.

# ZUPPA VEGANA DI LENTICCHIE



TEMPO TOTALE = 50 MINUTI  
PREPARAZIONE = 10 MINUTI  
COTTURA = 40 MINUTI  
DOSI = 1

**CALORIE = 393 KCAL**  
CARBOIDRATI = 56 G  
PROTEINE = 20 G  
GRASSI = 10 G

## INGREDIENTI

- \* 80 grammi di lenticchie
- \* 1 carota sbucciata, tagliata e tritata
- \* 20 grammi di cavolo bianco tritato
- \* 1 cipolla gialla media, sbucciata e tritata
- \* 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- \* 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- \* 1/2 litro di brodo vegetale
- \* sale e pepe nero

## PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio-alto. A caldo, aggiungere la cipolla, le carote e il cavolo bianco. Soffriggere per circa 5 minuti.
2. Versare la passata di pomodoro, le lenticchie, il brodo, il sale e il pepe nero. Portare a ebollizione.
3. Coprire la zuppa, ridurre il fuoco e far cuocere lentamente per 20 o 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le lenticchie sono tenere.
4. Servire caldo.

# SALMONE CON BRICIOLE DI MANDORLE



TEMPO TOTALE = **40** MINUTI  
PREPARAZIONE = **15** MINUTI  
COTTURA = **25** MINUTI  
DOSI = **1**

**CALORIE = 424 KCAL**  
**CARBOIDRATI = 10 G**  
**PROTEINE = 33 G**  
**GRASSI = 28 G**

## INGREDIENTI

- \* 120 grammi di filetto di Salmone fresco
- \* 10 grammi di mandorle tostate
- \* 2 cucchiaini di semi di lino
- \* 10 grammi di pane grattugiato
- \* 1 cucchiaino di scorza di limone
- \* 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- \* sale, timo e pepe nero

## PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 220°C. Preparare una teglia con la carta forno.
2. Frullare in un mixer le mandorle e semi di lino fino a ottenere una consistenza uniforme.
3. Trasferire il tutto in una ciotola e mescolare con il pane grattugiato, il sale, il timo, il pepe e la scorza di limone.
4. Disporre sulla teglia il salmone con la pelle rivolta verso il basso.
5. Spennellare con l'olio e spolverarlo leggermente con sale e pepe.
6. Distribuire il tritato uniformemente sul pesce, premendo per farlo aderire bene.
7. Cuocere il pesce da 18 a 25 minuti, fino a quando le briciole sono dorate.

# FRULLATO AL CIOCCOLATO CON SEMI DI CHIA



TEMPO TOTALE = **10 MINUTI**  
PREPARAZIONE = **5 MINUTI**  
COTTURA = **5 MINUTI**  
DOSI = **1**

**CALORIE = 280 KCAL**  
**CARBOIDRATI = 38 G**  
**PROTEINE = 9 G**  
**GRASSI = 12 G**

## INGREDIENTI

- \* 200ml di latte di mandorla non zuccherato
- \* 1 cucchiaio di Semi di Chia
- \* 1/2 cucchiaino di cannella
- \* 1/2 banana
- \* 2 cucchiaini di cacao non zuccherato in polvere
- \* 1 cucchiaino di burro di arachidi

## PREPARAZIONE

1. In una ciotola media, sbattere il latte di mandorla, i semi di chia e la cannella.
2. Lasciare riposare per almeno 10 minuti affinché i semi di chia si gonfino e assorbano il liquido.
3. Unire al composto la banana, il cacao e il burro di arachidi in un frullatore. Frullare fino a quando non si crea una crema.
4. Servire immediatamente.

# ZUPPA DI PATATE, PORRO E FAGIOLI BIANCHI



TEMPO TOTALE = **40** MINUTI

PREPARAZIONE = **10** MINUTI

COTTURA = **30** MINUTI

DOSI = **1**

**CALORIE = 287 KCAL**

CARBOIDRATI = **44 G**

PROTEINE = **7 G**

GRASSI = **9 G**

## INGREDIENTI

- \* 1 patata sbucciata e tagliata a pezzetti
- \* 50 grammi di fagioli bianchi
- \* 1/4 di porro
- \* 1/4 di litro di brodo di pollo senza sodio
- \* 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- \* Erba cipollina e pepe nero

## PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio a fuoco basso in un tegame.
2. Tritare la parte bianca del porro e versare nel tegame.
3. Aggiungere il brodo e cuocere, mescolando, fino a quando non si ammorbidisce.
4. Aggiungere le patate e cuocere a fuoco lento, coperto, fino a quando le patate sono morbide, circa 20 minuti.
5. Togliere dal fuoco e trasferire in un frullatore. Aggiungere i fagioli bianchi e il pepe e mescolare fino a creare una crema liscia.
6. Versare nella ciotola e guarnire con erba cipollina.

## **Come Allenarsi e Perdere Peso a Casa - eBook**

autore: Marco Di Marzio

Riferimenti:

- [Non-Exchangeability of Running vs. Other Exercise in Their Association with Adiposity, and Its Implications for Public Health Recommendations](#)
- [Considerations for initiating and progressing running programs in obese individuals.](#)
- [Characteristics, changes and influence of body composition during a 4486 km transcontinental ultramarathon: results from the TransEurope FootRace mobile whole body MRI-project.](#)
- [Effects of exercise intensity and duration on the excess post-exercise oxygen consumption.](#)
- [Comparison of energy expenditure elevations after submaximal and supramaximal running.](#)
- [The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Composition of Overweight Young Males](#)
- [Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease](#)

[\*\*CLICCA QUI PER SCOPRIRE TUTTI GLI EBOOK REALIZZATI DALL'AUTORE\*\*](#)