

Bull Fitness

**Come
creare
la tua
dieta**

Impara a gestire il tuo fisico
Capisci come nutrirlo al
meglio

Indice

Capitolo 1: Chi sono e perché hai fatto bene a comprare questo libro

Capitolo 2: Cambiare la propria mente per cambiare il proprio corpo

Capitolo 3: Conosci quello che mangi?

Capitolo 4: Conosci i tuoi bisogni?

Capitolo 5: Ho smesso di perdere peso

Capitolo 6: Spendi i tuoi soldi in integratori utili

Capitolo 1:

Chi sono e perché hai fatto bene a comprare questo libro Probabilmente hai comprato questo libro dopo aver visitato il mio profilo Instagram o

Facebook e perché sei stufo di stare mesi a dieta senza risultati.

Sui social sono Bullfitonline, nella vita vera semplicemente Fabio.

Ho 31 anni e ormai da parecchio tempo cerco di capire i meccanismi per cui le persone faticano a perdere peso, faticano a raggiungere un obiettivo e faticano a rimanere in forma.

Non sono un medico o un nutrizionista. Sono solo una persona che ha famiglia e che lavora (proprio come te) e che vuole spiegarti un metodo definitivo per stare bene e piacersi senza essere schiavo di inutili diete alla

“moda”.

In questo libro non troverai la dieta schematica da seguire ma cercherò di spiegarti in maniera accessibile e chiara di cosa il tuo corpo ha bisogno per dimagrire e rimanere in forma una volta per tutte.

Ricordati che non hai comprato un libro magico, hai comprato una guida per imparare a gestire il tuo corpo.

Per un corpo in forma ci vogliono principalmente QUATTRO cose:
CONOSCENZA, COSTANZA, DIETA
e ALLENAMENTO.

Bene le basi della conoscenza cercherò

di dartele io, ma il resto del lavoro
dorai farlo TU.

Questo libro è scritto con parole di
facile comprensione.

Non serve a nulla scrivere
argomentazioni scientifiche con mille
parole se chi lo legge alla fine è più
confuso di quando ha iniziato.

Capitolo 2:

**Cambiare la propria mente per
cambiare il proprio corpo** Hai iniziato
il tuo percorso di cambiamento
comprando questo libro.

L'inizio è corretto, ti sei guardato allo

specchio e hai deciso di voler provare a vederti diversamente.

Potevi rivolgerti ad un amico o a un familiare che in qualche modo ha perso peso e chiedergli consigli.

Tu però non l'hai fatto, hai preferito investire i tuoi soldi e il tuo tempo per capire realmente come funziona il tuo corpo.

Tutto questo è già un grande sinonimo di cambiamento.

Decine di centinaia di persone sognano di cambiare la propria vita ma poche di queste ci riescono realmente.

Ti sei mai chiesto il motivo?

Le motivazioni sono tantissime e se ci rifletti qualche minuto, qualcuna di queste la troverai vicino a te.

Cambiare significa sacrificio.

Non esistono scorciatoie o strade semplici, la vita non è mai in discesa.

Cambiare casa è faticoso e dispendioso, cambiare lavoro è stressante e rischioso e cambiare il proprio corpo? Altrettanto difficoltoso.

Quindi perché l'uomo è restio al cambiamento?

Perché cambiare è difficile. Preferiamo accontentarci e vivere nella nostra comfort zone.

Solo l'idea di metterci a dieta e fare lunghi allenamenti ci fa desistere dal farlo.

I pochi che iniziano difficilmente finiscono proprio perché il cambiamento è sempre fatica.

Un'altra motivazione può essere la società. Siamo bombardati da pubblicità in cui ci dicono che la colazione sana sono le brioche e che per dimagrire servono pomate o pillole.

Ancora un'altra motivazione sono le

scuse che ci raccontiamo.

Non ho tempo di allenarmi, mangio sempre di corsa al bar in pausa pranzo e altre mille scuse come queste.

In fine il costo.

Spesse volte per motivi personali attraversiamo un momento della nostra vita in cui dobbiamo tagliare delle spese. Solitamente la cura del corpo è una di queste.

Libera la mente

Prima di iniziare la lettura vera e propria, cerca di liberare la mente.

Smetti di pensare al post che hai letto su Facebook o alle parole dell'amico che ti ha consigliato di non mangiare la pasta a cena.

Nel campo della nutrizione e del fitness è pieno di santoni che per qualche like ti dicono quello che vuoi sentirti dire.

Dimagrisci in 30 giorni, Fisico da spiaggia in due settimane o addominali da urlo con 10 minuti di esercizio al giorno.

Cerca di sgombrare la testa da queste idee e di concentrarti sul tuo corpo.

Cerca di leggere i prossimi capitoli e di farli tuoi.

Solo così potrai capire dove hai sbagliato fino ad adesso.

Non avere paura del giudizio di chi ti circonda La nostra vita è sociale.

Nella natura umana è normale cercare di stare in gruppo e di vivere con altre persone.

Cerca di non farti giudicare.

Ci saranno persone che ti diranno che mangi sempre uguale, o che mangi troppo o troppo poco.

Magari altre che ti diranno di non fare diete perché hai già un bel fisico.

Non ascoltare nessuno, se vuoi cambiare lo devi fare per te.

Chi ti circonda potrà solo essere invidioso della tua forza di volontà e della tua voglia di migliorarti.



Capitolo 3:

Conosci quello che mangi?

Macronutrienti

Tutto quello che mangiamo e beviamo il nostro corpo lo utilizza per vivere.

Il nutrimento viene usato per le attività fondamentali del organismo (metabolismo) e per tutte le altre attività che ogni giorno svolgiamo.

Il nostro corpo però non conosce il Cornetto alla crema o la pizza o una pesca.

Il nostro corpo lavora con

Macronutrienti e Micronutrienti.

I Macronutrienti sono i tre principali gruppi in cui si dividono le sostanze nutritive.

Capire a fondo cosa mangiamo è fondamentale per stilare una dieta corretta.

Conoscere i macronutrienti e i micronutrienti ci permetterà di capire quante Kcal abbiamo mangiato e perché le abbiamo mangiate.

Carboidrati

Proteine

Grassi

Carboidrati:

I carboidrati, detti anche glucidi sono sostanze formate da carbonio ed acqua.

Sono contenuti principalmente presenti negli alimenti di origine vegetale.

Forniscono circa 4 kcal di energia per grammo.

I carboidrati vengono a loro volta divisi in Semplici e Complessi.

Carboidrati semplici si trovano in zuccheri raffinati, frutta, farina bianca e suoi derivati, dolci, cibo da fast food,

bibite gassate.

Sono “calorie vuote”, perché non hanno benefici per il corpo e andrebbero limitati il più possibile.

I Carboidrati complessi sono le farine integrali, le patate, gli amidi e i legumi. Questi a differenza dei semplici sono fondamentali.

Infatti sono la primaria fonte di energia per il nostro corpo **Carboidrati Semplici**

Carboidrati complessi

Zucchero

Pasta integrale

Caramelle

Farina integrale

Gelato

Riso

Pasta

Patate

Pizza

Orzo

Frutta

Farro

Snack confezionati

Segale

Tabella di Alcuni alimenti divisi tra
Carboidrati semplici e complessi.

Sicuramente ti sarà saltato all'occhio
che tra i carboidrati semplici (cioè
quelli da cercare di evitare) ci sia anche
la frutta.

In questo momento stiamo parlando dei
Carboidrati come macronutriente e
quindi ogni elemento viene preso in
esame solo sotto questo punto di vista.

Proteine

Sono composti organici complessi, elementi fondamentali di tutte le cellule animali e vegetali, sono costituiti da aminoacidi, legati tra loro dai cosiddetti legami peptidici, per formare catene la cui lunghezza può variare, da un centinaio a molte migliaia di unità.

Circa il 75% delle proteine che ingeriamo servirà per la sintesi proteica cioè la costruzione di nuove cellule (ad esempio muscoli) il restante 25% viene utilizzato in altre funzioni come la produzione di collagene e la sintesi di svariati ormoni.

La spiegazione anche se molto

semplificata è comunque impegnativa.

Ti devi ricordare che le proteine sono fondamentali per il nostro corpo, sia se fai sport o se vivi una vita sedentaria.

La qualità delle proteine presenti nei cibi si definisce con un valore chiamato, chiamato valore biologico.

Bisogna privilegiare alimenti ad alto valore biologico e con un alto quantitativo di proteine.

Un grammo di proteine apporta circa 4Kcal

Una veloce tabella di qualche alimento proteico **Alimento in quantità di 100 gr**

Quantità in gr di proteine

Bresaola

32

Petto di pollo

23

Vitello

20

Maiale

18

Uovo

13

Salmone

25

Tonno

25

Sgombro

17

Merluzzo

17

Grassi

Sono formati da carbonio, idrogeno e ossigeno al pari dei carboidrati, ma il rapporto tra idrogeno ed ossigeno è molto più alto.

Questa caratteristica li rende più energetici dei glucidi in termini assoluti ma ne riduce il rendimento energetico a parità di ossigeno consumato.

Quindi sono teoricamente molto più energetici rispetto i carboidrati ma praticamente no.

Si trovano soprattutto in alimenti di origine animale (grassi) ma sono abbondantemente presenti anche nel regno vegetale (oli).

Esistono più di 500 tipi di grassi, classificati in base alla loro struttura.

GRASSI SEMPLICI: sono i più abbondanti nel nostro organismo (circa il 95%) e nella nostra dieta (vengono ingeriti sotto questa forma circa il 98% dei lipidi presenti negli alimenti).

Rappresentano la forma di deposito e di utilizzo principale.

GRASSI COMPOSTI: sono trigliceridi combinati con altre sostanze chimiche come [fosforo](#), azoto e zolfo.

Rappresentano circa il 10% dei grassi del nostro organismo.

GRASSI DERIVATI: derivano dalla trasformazione di lipidi semplici o composti. Il più importante è il colesterolo, la vitamina D, gli ormoni steroidei, l' acido palmitico, oleico e linoleico.

I grassi oltre a fornire energia sono coinvolti nella produzione di molti ormoni, tra cui il più importante il Testosterone.

Quindi come vedremo più avanti sono veramente fondamentali per una buona perdita di peso e crescita muscolare.

Semplificando possiamo dividere i grassi in due grandi gruppi Grassi buoni

e grassi cattivi o saturi.

I primi sono importanti e da assumere quotidianamente, mentre i secondi da evitare il più possibile

Grassi da assumere

Grassi da evitare

Pesce azzurro

Panna

Olio di oliva

mascarpone

Semi oleosi

Merendine

uova

Patate fritte

Olio di cocco

Pancetta

Frutta secca

Maionese



Micronutrienti

Generalmente vengono definiti micronutrienti tutte quelle sostanze ingerite dal organismo la cui funzione non è quella di essere utilizzate a scopo energetico.

Al contrario dei macro-nutrienti che abbiamo visto nelle pagine precedenti.

Si dividono in vitamine e minerali.

I micro-nutrienti sono necessari per la produzione di enzimi e ormoni e

intervengono nella regolazione della crescita, nello sviluppo, nella regolazione del sistema immunitario e nella regolazione dell'apparato riproduttivo.



Capitolo 4:

Conosci i tuoi bisogni

Sei arrivato nel capito più importante dell'intero libro.

Bisogna partire da cosa hai bisogno.

Devi perdere peso? Devi aumentare la massa magra (muscoli)?

Ti basta semplicemente oscillare attorno al tuo peso?

Una volta capito quale sarà il tuo obiettivo bisogna stilare una “dieta” o un metodo per raggiungerlo.

I fattori da tenere in considerazione sono:

Consumo calorico basale

Consumo calorico giornaliero

Introito calorico

Ripartizione dei macro-nutrienti

Timing dell'assunzione dei pasti

I primi 4 sono fondamentali per il raggiungimento del tuo obiettivo, invece il Timing dei pasti (cioè quando mangiare) può essere comodo se si affrontano allenamenti o se la quotidianità è molto pesante.

In ogni caso ha un'importanza minore

Consumo Calorico Basale e Consumo Calorico Giornaliero Il nostro corpo per restare in vita consuma un determinato quantitativo di kcal.

Ogni processo dal più semplice (come respirare) al più complesso (come la rigenerazione cellulare) consuma energia.

Il consumo calorico basale è l'energia che il nostro corpo spende per vivere in una giornata di 24 ore a riposo.

Come avrai capito è un dato utile ma irrealistico in quanto non passeremo mai una giornata intera a letto senza muoverci e

senza fare assolutamente nulla.

Quindi normalmente si usa il Fabbisogno Calorico Giornaliero (TDEE), cioè la quantità di calorie giornaliera necessaria al nostro corpo per vivere e svolgere tutte le attività quotidiane senza perdere peso.

Questo è il dato da cui partire per strutturare la propria dieta.

Senza questo dato tutto il resto è inutile.

Spesse volte viene sovrastimato il consumo giornaliero pensando che determinate attività “brucino” più calorie.

Ecco uno dei principali motivi per cui non sei mai sceso di peso.

Metabolismo Basale

Attività Fisica

Effetto Termico del cibo

10%

20%

70%

Esistono diverse formule per il calcolo del TDEE, alcune semplici e altre leggerment *e più complicate ma più accurate* **Formula Semplice:**

Uomini: Peso Corporeo X (moltiplicato)
32-34

Donne: Peso Corporeo X 30-32

Ad esempio una persona di 80Kg dovrà
assumere mediamente: $80 \times 32-34 =$
2560 - 2720 Kcal

Il calcolo può essere veritiero per
persone magre fino ad una % di massa
grassa non superiore al 15%.

Formula complessa:

IMifflin - St Jeor

Uomini: $(10 \times \text{Peso Corporeo in Kg}) +$
 $(6,25 \times \text{Altezza in cm}) - (5 \times \text{età}) + 5$

Donne: $(10 \times \text{Peso Corporeo in Kg}) + (6,25 \times \text{Altezza in cm}) - (5 \times \text{età}) - 161$

Il valore che troverai dovrai moltiplicarlo per il coefficiente di attività fisica che trovi nella tabella successiva

Valore

Fisicità Lavoro

A l l e n a m e n t i

Settimanali

1.2

Nulla

Sedentario

1.3

Leggera

Da 1 a 3

1.4

Leggera

Maggiore di 4

1.5

Media

Da 1 a 3

1.6

Media

Maggiore di 4

1.7

Pesante

Da 1 a 3

1.8

Pesante

Maggiore di 4

1.9

Estremo

Da 1 a 3

2

Estremo

Maggiore di 4

Supponendo di aver trovato 1800 come valore nella formula precedente il TDEE sarà 2000×1.2 (in caso di persona sedentaria) = 2400 kcal Una volta stabilito il proprio TDEE come fare per capire che il dato sia veramente reale?

Semplicemente provando.

Il mio consiglio è quello di provare per almeno 15 giorni e verificare il proprio peso ogni 4 giorni.

Se dopo due settimane il tuo peso non sarà variato, avrai trovato il tuo TDEE.

Calcolato il TDEE e verificato il reale valore, bisogna impostare il proprio programma in base alle esigenze personali.

Per perdere peso dovrai impostare una dieta con un leggero deficit calorico.

Persona con una media muscolatura:
TDEE - 10%

Persona Obesa: TDEE - 20%

Se invece vuoi una dieta per aumentare la massa muscolare e aumentare di peso:

Uomini: TDEE + 15%

Donne: TDEE + 10%

Non bisogna esagerare con il surplus calorico perché si cerca di aumentare di massa magra. Un errore molto comune è una fase di “massa” molto spinta che poi richiede lunghi periodi di definizione e di deficit calorico per ripulire e rimodellare il fisico.

Ripartizione dei Macro Nutrienti:

Abbiamo trovato il TDEE e sottratto o sommato la percentuale in base al nostro obiettivo.

Solo con questo dato potremmo iniziare la nostra dieta, ma è molto importante anche la ripartizione dei macro-nutrienti.

Un esempio di ripartizione base da cui partire potrebbe essere: 50%

Carboidrati + 25% Proteine + 25%

Grassi

Carboidrati

Proteine

Grassi

25%

50%

25%

La ripartizione dei macro-nutrienti è molto personale e varia in base al tipo di percorso che si vuole affrontare.

Solitamente in Deficit calorico (Dieta di Definizione = Perdita di peso) le proteine si possono alzare tra 1,5 e 2 gr per Kg di peso corporeo.

Diete per aumento di peso o aumento di massa muscolare le proteine si possono portare a circa 1 - 1,2 gr per Kg di peso e alzare molto i carboidrati.

Il fulcro del “gioco” dei macro-nutrienti sono sempre le proteine.

I carboidrati e i grassi devono essere calcolati in base a come si comporta il proprio corpo.

Esempio di Dieta:

Uomo

Età 30 anni

Peso 80 kg

Altezza 170 cm

Sedentario

Moderata perdita di peso

Tdee 1650 Kcal

Macro

Carboidrati: 113 gr

Proteine: 176 gr

Grassi: 55 gr

Questo è un esempio di dieta con molte proteine per cercare di perdere peso e preservare la massa magra. ■

Per creare una dieta occorre:

- Calcolo del TDEE

- Impostazione del proprio obiettivo
- Prova del TDEE per 2 settimane
- Ripartizione dei macro-nutrienti
- Iniziare il proprio piano
- Verificare i cambiamenti ogni 2 settimane

Tracciare i macro-nutrienti

Una volta le diete erano caratterizzate da taccuini e Block notes.

Adesso per tracciare i nutrimenti e le kcal ti vengono in aiuto le applicazioni per smartphone.

Esistono molte applicazioni e le più famose sono Yazio, myfitnesspal e fatsecret.

Sono applicazioni semplici che permettono di scansionare tramite codice a barre o inserire i vari alimenti per aver subito traccia delle kcal e dei macro-nutrienti.

Inizialmente ti serviranno per prendere coscienza di quello che mangi.

Spesso pensiamo di mangiare cibo sano e dietetico, ma presto ti renderai conto di quante kcal assumi veramente.

Bisogna però che con il tempo tu prenda consapevolezza di quello che mangi.

Dopo pochi mesi imparerai a porzionare i pasti a “vista” senza più utilizzare il telefono.

Adesso hai tutti gli strumenti per raggiungere il tuo obiettivo.

Cheat Day

Sempre più di moda è diventato il pasto sgarro.

Su Facebook o sui social è pieno di immagini di mega abbuffate.

Una volta a settimana puoi concederti un pasto sgarro ma facendo attenzione.

Quello che conta nel tuo percorso di

dimagrimento è il deficit calorico settimanale.

Ti propongo uno schema così da facilitarti il concetto Kcal

3600

2700

1800

900

0

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

sabato

domenica

Nel grafico è rappresentata una settimana di dieta a 1800 Kcal e una giornata di sgarro a 3500 kcal. Cosa succede? La media totale della settimana è di circa 2000 kcal quindi se ti eri prefissato una dieta ipocalorica da 1800 kcal con una sola giornata hai “sballato” tutta la settimana.

Ho voluto semplificare ed estremizzare il concetto per renderlo facilmente comprensibile ma è per farti notare che anche il Cheat Day deve essere regolato secondo le proprie esigenze.

Altrimenti si rischia di sprecare un'intera settimana di sacrifici.

Capitolo 5:

Ho smesso di perdere peso

Sicuramente avrai provato diverse volte a perdere peso.

Magari inizialmente qualcosina hai anche perso ma poi ti sei fermato.

Hai ancora continuato qualche settimana e vedendo scarsi risultati hai abbandonato la dieta.

Succede e succede anche spesso.

Il corpo dopo settimane di deficit calorico provocato da una dieta cerca di auto-protegersi, vedendo la nostra dieta come un momento negativo; come una carestia.

Per proteggersi il nostro corpo abbassa il metabolismo, cioè cerca di consumare meno calorie per affrontare il deficit calorico e non perdere riserve di energia (proprio il grasso che vogliamo eliminare).

L'errore che tutti commettono è il più ovvio.

Non dimagrisco più a 2000 kcal al giorno? Bene taglio ancora e scendo a 1800 kcal. Il sistema nel breve periodo chiaramente funziona.

Ma dopo cosa succede? Il nostro metabolismo rallenta nuovamente e ritorniamo nella situazione di “stallo”.

Dunque cosa fare? Altro taglio a 1600 kcal.

Puoi ben capire che è una soluzione che non può essere adottata a lungo, a forza di tagliare kcal si rischi di creare una dieta completamente insostenibile e

deleteria per il nostro corpo.

Quindi? Rinuncio?

Assolutamente no.

Esistono vari metodi e trucchetti per allontanare il più possibile la fase di stallo.

Quelli più comuni sono:

- Allenamento con i pesi
- Ritorno in normo calorica per qualche settimana
- Reverse Diet

- Dieta a ciclo

Allenamento con i pesi

Aumentando la quantità di massa magra (muscoli) con l'allenamento avrai un consumo calorico maggiore e una grande spinta al metabolismo.

Crescendo i muscoli accelerano notevolmente il metabolismo e quindi il pericolo di stallo si allontana facilmente.

Ritorno alla normocalorica

Quando la tua dieta non è più efficace puoi tornare per circa due settimane ad una dieta in normo calorica.

Il tuo corpo giorno dopo giorno capirà che il periodo di carestia è finito e tornerà lentamente al consumo calorico di partenza.

Quello da cui è iniziato il tuo percorso di dimagrimento.

Dopo le due settimane potrai tornare alla tua dieta ipocalorica come il primo giorno.

Reverse Diet

Molto simile al secondo ma il ritorno alla dieta normo calorica viene fatto lentamente fino ad arrivare per qualche settimana a fare una dieta ipercalorica.

Ogni settimana puoi provare ad aumentare le tue calorie di 100 - 200 al giorno.

Ad esempio: Dieta ipocalorica da 1500 kcal. Tdee di 2000 kcal.

Prima settimana di Reverse Diet da 1500 kcal a 1700 kcal
Seconda settimana da 1700 a 1900

Terza settimana da 1900 a 2000

Quarta settimana da 2000 a 2200

Con questo protocollo porterai lentamente il tuo corpo ad abituarsi a consumare più calorie e quindi ad alzare il metabolismo.

Fin dove puoi arrivare?

Quando raggiungi la quota di mantenimento puoi aumentare le calorie finché l'aumento di peso non sarà superiore ai 0,5-0,6 kg a settimana.

Ricordati che stiamo solo cercando di risvegliare il metabolismo e quindi non vogliamo compromettere tutto il nostro lavoro con la scusa della Reverse Diet.

Una volta che hai raggiunto il limite di calorie (magari anche più alto del tuo primo giorno) potrai ritornare in ipocalorica.

Con la stessa percentuale di deficit che hai stabilito inizialmente.

Partendo però da una base più alta e quindi creando un percorso di dimagrimento più facile da sostenere e più gestibile.

Dieta a Ciclo

Molto semplice quanto efficace. Semplicemente avrai dei giorni in cui terrai più basse le calorie e dei giorni in cui le terrai più alte, ma la media settimanale sarà esattamente quella del tuo obiettivo.

Ad esempio puoi alzarle nei giorni di allenamento e abbassarle nei giorni di riposo o solamente alternare un giorno alto e un giorno basso.

Questo semplice metodo può impedire al tuo corpo di adattarsi al deficit calorico perché non ci sono mai lunghi periodi in cui assumi le stesse calorie.

Sono tutti metodi validi per non fermare il tuo percorso di dimagrimento.

Il mio consiglio è di provarli tutti perché ogni corpo è differente e ognuno di noi risponde in maniera diversa.

Capitolo 6:

Spendi i tuoi soldi in integratori utili

Il marketing su tutti noi ha un effetto devastante.

Ci crea l'esigenza di possedere un prodotto che prima non ne conoscevamo nemmeno l'esistenza.

Succede così anche nel campo dell'integrazione alimentare.

Gli scaffali dei negozi e delle farmacie sono pieni di integratori per perdere peso.

A cosa servono? Principalmente farti spendere tanti soldi.

Ne esistono tantissimi: pasti sostitutivi, termogenici, taglia fame, blocca grassi e molti altri.

Analizziamoli in maniera rapida.

Termogenici:

Sono integratori con il compito di aumentare e svegliare il metabolismo. La maggior parte contengono per lo più eccitanti come caffeina, teina e guaranà.

Possono avere una blanda utilità a patto di non avere l'abitudine ad assumere altri eccitanti.

Se bevi già caffè durante la giornata o bibite energetiche probabilmente il lieve effetto eccitante dell'integratore non lo sentirai nemmeno.

Insomma hanno la stessa utilità di un paio di caffè prima dell'allenamento.

Pasti sostitutivi:

Erano molto di moda un pò di moda, ma fortunatamente sono stati lentamente dimenticati. Sono barrette o beveroni che dovrebbero sostituire un pasto.

Li ritengo inutili per due motivi: il primo è che un pasto “sano”

con verdure, proteine, grassi e carboidrati non può e non deve essere sostituito da una barretta industriale.

Il secondo è che avendo un ridotto potere saziante si rischia di aver fame prima di affrontare il pasto successivo e quindi di assumere più calorie del dovuto e inficiare la perdita di peso.

Taglia fame e blocca grassi:

Personalmente li trovo eticamente sbagliati. Siamo persone dotate di pensiero e autocontrollo, quindi perché prendere integratori che ci tolgano la fame? O che ci blocchino i grassi? (sempre se funzionano) Hai deciso di rimetterti in forma? Hai deciso di affrontare un percorso alimentare? Hai il pieno controllo sulle tue scelte.

Se vuoi mangiare meno lo puoi fare senza pillole.

La tua forza di volontà è sicuramente più efficace di una pillola.

Quindi tutti gli integratori sono inutili?

No non tutti alcuni possono servire.

Proteine in polvere, multivitaminici e vitamina C effettivamente possono aiutarti nel tuo percorso di dimagrimento.

Come abbiamo già detto nei capitoli precedenti le proteine hanno un ruolo fondamentale nel preservare nostri muscoli. Potresti ricorrere alle proteine in polvere per raggiungere comodamente il tuo target proteico giornaliero.

Non sempre puoi avere a disposizione pollo, tonno, bresaola o salmone ed effettivamente uno Shake di proteine in polvere può risultare veramente comodo.

Multivitaminici e vitamina C sicuramente ti possono aiutare ad avere il corpo sempre al 100% anche dopo lunghi periodi di stress dovuti ad allenamenti faticosi e a diete rigide.



Grazie per aver letto questo mio piccolo libro. Sono sicuro che da oggi riuscirai a cambiare il tuo corpo.

Ora hai tutti gli strumenti per capire come raggiungere ogni tuo obiettivo.

Scrivi per inserire una didascalia.

Un grande ringraziamento va a mia moglie e mia figlia che mi hanno sempre sopportato in questo progetto e ai miei amici Andrea e Daniela che mi sono stati accanto credendo in me.

GRAZIE

Document Outline

- [Indice](#)