

DIETA 4 x 4

DIETA E ALIMENTAZIONE
PER LA PERDITA DI PESO



*4 Minuti di Allenamento
e 4 Cibi da evitare per
un risultato
Straordinario*

CARLO POZZI

DIETA 4X4

**DIETA E
ALIMENTAZIONE
PER LA PERDITA DI
PESO**

Carlo Pozzi

©copyright©

Carlo Pozzi

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

Questo libro è piccolo e non ha 300 pagine ma sono sicuro che potrà cambiarti la vita.

Finalmente potrai dire addio a:

- *Effetto yo yo dopo una dieta*
- *Allenamenti inutili*
- *Sovrallenamento*
- *Malnutrizione*
- *e molto altro*

I consigli di questo libro sono Pratici, semplici efficaci e flessibili.

Solitamente i libri di fitness e

alimentazione sono famosi per essere super complessi e pieni di informazioni impossibili o difficili da capire.

Dieta 4x4 è diverso.

È scritto in modo semplice e “parlato” ed è stata creato per persone normali, che non hanno tempo da perdere e vogliono arrivare dritte al punto senza perdere tempo con concetti inutili o con 10000 giri di parole.

In questo libro troverai un **programma alimentare** e un **piano di allenamento** semplice, chiaro e facile da seguire.

E' stato studiato per adattarsi in modo flessibile a qualsiasi stile di vita e genera risultati fantastici molto velocemente.

Questo approccio rivoluzionario è basato su note ricerche scientifiche e sulla mia esperienza personale.

Il mondo del fitness è ricco di falsi miti e false credenze che sicuramente ti sarà capitato di sentire ad esempio:

- “i carboidrati cattivi ti fanno ingrassare”
- “devi mangiare “sano” per perdere peso”
- “devi fare tantissimo allenamento cardio per dimagrire”
- “se mangi troppe poche volte al giorno bruci muscoli”

Queste sono solo alcune delle moltissime “cacate” che si dicono in

blog, riviste e che circolano penso in tutte le palestre di tutto il mondo.

Ti consolerà sapere che sono tutte cose false e senza senso. Tutte!

Come faccio a sapere che sono false?

Non sono un genio.

È la scienza che lo dice, ti basta ricercare tra le migliaia di ricerche fatte in tutto il mondo per capire che il mondo del fitness è un mondo “corrotto” e falso.

Questo libro è nato per chi non vuole fare nessun tipo di dieta e per coloro che non vogliono passare ore e ore in palestra.

Se anche tu sei come me e non vuoi sacrificare i piaceri della vita che

arrivano dal buon cibo.

Oppure sei come me e non hai tempo ne voglia di allenarti in palestra ore e ore solo per avere gli addominali... allora questo libro fa per te.

Questo libro ti insegnerà come avere il corpo dei tuoi sogni senza rinunciare al cibo che ami e senza rinchiuderti in palestra.

Se ha funzionato per me e per oltre 100 persone che hanno deciso di affrontare questo percorso, allora può funzionare anche per te.

CAPITOLO 2

LA DIETA DEL MOMENTO

Nell'ultimo decennio stiamo vivendo la moda delle cosiddette “diete del momento” che sono spesso diete assurde. Sicuramente avrai sentito parlare della dieta paleo.

Se pensi che vivere come un cavernicolo sia la dieta del futuro allora meglio se cambi subito libro :)

Il problema è che siamo sempre alla ricerca del “segreto” per perdere peso o dei “trucchi” per aumentare la massa muscolare.

Ma devi sapere che questi trucchi o segreti non esistono.

Se pensi di voler provare tutte le diete che esistono in circolazione per sperare di trovare la dieta miracolosa allora ti avviso già che perderai mesi e mesi della tua vita per cercare qualcosa che non esiste.

Purtroppo la verità è che la corretta alimentazione è semplice e noiosa.

In ordine di importanza le cose più importanti da tenere in considerazione sono:

1. **Bilancio energetico (calorie assunte – calorie spese)**
2. **Bilancio dei Macro nutrienti**

(proteine, carboidrati e grassi)

3. **Scelta dei cibi**

4. **Orario dei pasti**

1. Al primo posto il noiosissimo **Bilancio energetico**, ovvero la differenza tra le calorie che mangi e quelle che bruci.

Questo principio è determinante per definire la perdita o la crescita del peso da oltre 100 anni ed è l'unico principio che funziona realmente per la regolazione del peso.

Per assurdo posso mostrarti molti casi in cui sono riuscito a far dimagrire i miei assistiti mangiando solo cioccolatini e biscotti.

Non mi crederai mai ma se il tuo obiettivo è solo quello di abbassare il numero che leggi sulla bilancia puoi farlo tranquillamente anche mangiando schifezze.

2. Il secondo pilastro per importanza è il **Bilancio dei macro nutrienti.**

Da ricordare che i macro nutrienti si dividono in 3 tipi:

- Proteine
- Carboidrati
- Grassi

Siccome il nostro obiettivo non è solo quello di perdere peso ma deve essere accompagnato da un miglioramento del

corpo con un maggiore tonicità dei muscoli e migliori capacità atletiche, i macro nutrienti diventano indispensabili. Se volessi solo perdere peso potresti utilizzare solo il principio del bilancio energetico e perderesti tantissimo peso in poco tempo.

3. Il terzo pilastro è quello che corrisponde alla scelta dei cibi.

Sono da preferire i cibi integrali e più naturali possibili.

Siccome è una dieta flessibile non ti chiedo di rinunciare a tutti i “pocci” che ti piacciono (che comunque ti concedo in minima parte) ma cerca di mangiare

più “pulito possibile”

4. Il quanto ed ultimo pilastro e l’orario dei pasti.

Quante volte hai sentito le frasi tipiche “non mangiare pasta alla sera” o altre cacate di questo tipo?

Tranquilla non sei l’unica.

Mediamente la sento almeno 10 volte al giorno e ogni volta scoppio a ridere.

L’orario dei pasti incide meno del 2% sul risultato totale del dimagrimento.

Una volta che hai capito quali sono i

pilastri fondamentali e che importanza svolgono nella tua perdita di peso è importante come utilizzarli al meglio per massimizzare i risultati.

CAPITOLO 3

IL PROGRAMMA ALIMENTARE

Programma Alimentare

Strategia #1

Mantieni un leggero deficit calorico

Come sicuramente saprai per perdere peso devi bruciare più calorie di quelle che assumi durante i pasti.

**Calorie Assunte – Calorie Bruciate =
Peso perso**

Quando fai questo ottieni un bilancio negativo di energia (**deficit calorico**)

E' evidente che per fare questo è

necessario avere un preciso calcolo delle calorie che vengono assunte giornalmente.

Il conteggio delle calorie ti permette di svolgere il programma in modo perfetto senza sprecare tempo in esperimenti o tentativi a vuoto.

Ci sono molti programmi di perdita di peso senza il conteggio delle calorie, ritengo che molti siano validi, ma il salto di qualità lo si fa solo con il conteggio calorico.

Inizialmente può sembrare una perdita eccessiva di tempo ma ci son degli

strumenti che ti permettono di trasformare il calcolo delle calorie in un gioco, poi vedremo di cosa si tratta.

Come abbiamo detto, il conteggio delle calorie ci permette di creare un deficit calorico che è la chiave di tutti i **programmi alimentari professionali.**

Da un punto di vista teorico il corpo non distingue le calorie provenienti da una bistecca piuttosto che quelle provenienti da un bignè alla crema, questo significa che è possibile perdere peso anche senza rinunciare a quei cibi che più ci piacciono (ovviamente con moderazione)

Per iniziare il nostro percorso il primo step è quello di calcolare quanta energia è necessaria al tuo corpo per svolgere le funzioni vitali. Questo valore rappresenta il tuo metabolismo basale e dipende da molti fattori come l'altezza, il peso e l'età ma anche dalle attività che svolgi giornalmente.

[Per calcolare il tuo Metabolismo](#)
[Clicca qui](#)

Calcolo del Metabolismo basale e del fabbisogno energetico giornaliero

N.B. : per i decimali usare il punto (.) e **non** la virgola (,).

Seleziona il sesso Uomo Donna Bambini

Inserisci l'altezza cm pollici

Inserisci il peso kg libbre

Inserisci l'età anni mesi

Attività svolta: ▼

Fattori di stress ▼

Metabolismo basale giornaliero = kcal/giorno

Fabbisogno calorico giornaliero = kcal/giorno



Mi raccomando di inserire attività sedentaria se svolgi un lavoro in cui sei prevalentemente seduto come impiegato o studente ecc. Inoltre fattore di stress **NESSUNO**.

Una volta fatto questo calcola l'80% del tuo far-bisogno giornaliero e tienilo bene in mente.

Quelle saranno le tue calorie giornaliere che ti permetteranno di eliminare i grassi senza perdere la massa muscolare.

In rari casi di metabolismo

particolarmente rapido bisognerà ritoccare questo valore ma per il 99% dei casi non ci sarà bisogno di nessuna variazione.

Programma Alimentare

Strategia #2

Ora che sai quante calorie hai a disposizione giornalmente è necessario andare a suddividerle tra i principali Macro-nutrienti ovvero proteine, carboidrati e grassi.

Il principale errore che si compie in questa fase è quello di esagerare con le proteine e ridurre eccessivamente i carboidrati, spesso eliminandoli completamente.

Il risultato di questo errore si traduce

con una massiccia perdita muscolare e un generale senso di affaticamento e mancanza di lucidità.

Guardiamo ora i macro-nutrienti separatamente.

Proteine

L'obiettivo principale di una dieta brucia grassi è quello di preservare i muscoli, e la parte necessaria per fare questo è assicurarsi di mangiare abbastanza proteine.

La scienze e le teorie che stanno dietro alle proteine sono molto complesse e

articolate e necessiterebbero di un capitolo a parte ma per semplificare il tutto ho deciso di riassumerle e semplificarle qui a seguito.

Le proteine necessarie in un regime alimentare con deficit calorico per preservare la massa muscolare sono tra i 2.3 e 3.1 grammi per kilogrammo di massa magra (attenzione non peso ma massa magra)

Più sei “asciutto” e più proteine hai bisogno per preservare i muscoli. Ovviamente più sei sovrappeso e meno proteine avrai bisogno.

Tenendo in considerazione questo le proteine dovrebbero essere circa il 35% delle calorie totali.

Per calcolare la quantità di proteine giornaliera devi prendere il tuo fabbisogno giornaliero devi fare il seguente calcolo:

$$\text{(Calorie giornaliere X 35\%)} / 4$$

esempio: 1800 cal. X 35% / 4 = 157 grammi di proteine al giorno

Grassi

Programmi alimentari o diete con un alto livello di grassi vanno molto di moda negli ultimi tempi, questo perché si crede che assumendo molti grassi si abbia una massimizzazione del testosterone e quindi anche della perdita di peso.

E' vero che i grassi aumentano il livello di testosterone ma non abbastanza per migliorare la crescita muscolare.

I grassi dovrebbero rappresentare il 20% delle calorie giornaliere totali.

Per calcolare la quantità di grassi giornaliera devi prendere il tuo fabbisogno giornaliero devi fare il seguente calcolo:

$$\text{(Calorie giornaliere X 20\%)} / 9$$

*esempio: 1800 cal. X 20% / 9 = 40
grammi di grassi al giorno*

Carboidrati

Siamo arrivati al macro-nutriente considerato più temibile tra tutti, i

carboidrati.

Secondo la credenza comune è proprio per colpa di questo terribile stronzetto se ingrassiamo, e si pensa che ridurre drammaticamente o addirittura azzerando il carbo è la miglior soluzione per perdere peso. **NON E' ASSOLUTAMENTE VERO.**

La scienza ha dimostrato che non c'è tanta differenza nella perdita di peso tra una dieta low carb e una dieta normale. Quindi perché farsi del male e perché soffrire pur di ridurli?

Il segreto non è eliminare o ridurre i

carboidrati quindi, ma mantenere un deficit calorico per un periodo prolungato.

Meno carboidrati si mangiano e minori saranno le tue riserve di energia, facendoti sentire stanco, debole. Appunto per questo in un regime alimentare corretto rivolto alla perdita di peso i carbo dovrebbero essere presenti per la massima quota possibile.

Siccome il tuo obiettivo è quello di costruire una solida base muscolare ricorda sempre che il carboidrato è tuo amico.

I carboidrati dovrebbero rappresentare il 45 % delle calorie giornaliere totali.

Per calcolare la quantità di carboidrati giornaliera devi prendere il tuo fabbisogno giornaliero devi fare il seguente calcolo:

$$\text{Calorie giornaliere} \times 45\% / 4$$

esempio: 1800 cal. \times 45% / 4 = 202 grammi di carboidrati al giorno

Riepilogando per un ragazzo con un fab-

bisogno giornaliero di 2250 calorie
(calcolato da qui):

80% di 2200 = 1800 calorie giornaliere
per ottenere il deficit calorico
di cui:

*1800 cal. X 35% / 4 = 157 grammi di
proteine al giorno*

*1800 cal. X 20% / 9 = 40 grammi di
grassi al giorno*

*1800 cal. X 45% / 9 = 202 grammi di
carboidrati al giorno*

Più semplice e preciso di così penso sia
impossibile.

Vediamo ora alcuni strumenti che

utilizzo anch'io per semplificare al massimo questo calcolo calorico e tenere un registro alimentare sempre con me.

Mangia i cibi che ti piacciono di più Strategia #3

Ci sono tantissimi miti e false credenze relativamente ai cibi che “puoi” o “non puoi” mangiare mentre stai cercando di perdere peso.

Invece di elencarti semplicemente i cibi che dovresti elencare ho deciso di rendere la cosa ancora più semplice.

Quando si parla di guadagnare o perdere peso non è importante COSA mangi ma QUANTA ne mangi.

Questo non vuol dire che dovresti mangiare più cibo spazzatura possibile, ma ricorda che il corpo ha bisogno di mangiare per ottenere proteine carboidrati e grassi di cui ha bisogno per mantenerti in perfetta salute.

Mangiando quindi cibi salutari il corpo ne guadagnerà in energia e vitalità.

Detto questo la maggior parte delle mie calorie provengono dai seguenti cibi:

- **Proteine: carne rossa e bianca, pesce, uova, yogurt greco**
- **Carboidrati: tutti i tipi di**

**verdura, pasta integrale,
frutta , legumi**

- **Grassi: Avocado, frutta secca
come mandorle o noci**

Come puoi vedere c'è molta scelta,
combinando questi cibi tra loro possono
essere create migliaia di combinazioni
diverse.

Non ascoltare chi dice che bisogna
mangiare sempre le stesse cose!

Inoltre non ti preoccupare ad inserire
piccole “ricompense” al tuo piano
alimentare (ovviamente non esagerare e
rispetta sempre le calorie giornaliere)

Ad esempio sono un grande amante del cioccolato e così spesso includo 100/150 calorie come dessert dopo cena.

Metti il turbo al tuo metabolismo Strategia #4

Una volta che hai raggiunto il tuo target di peso e di massa grassa hai un'ultima arma a tua disposizione.

Come puoi notare una dieta con restrizione calorica, anche se moderata, ha fatto scendere il tuo metabolismo.

Ricorda che più rapidamente perdi peso e più rapidamente il tuo metabolismo scende, è proprio questo il motivo per il quale nelle diete con bassissimo apporto calorico si può vedere una rapida

perdita di peso che altrettanto rapidamente raggiunge un punto di stallo a causa della repentina diminuzione del metabolismo.

Le diete che hanno bassissime calorie e che sfruttano quindi un deficit calorico molto elevato distruggono il tuo metabolismo! E' appunto per questo che dopo una dieta di questo tipo ad esempio la dieta Dukan, riprendi il tuo peso di partenza in pochissimo tempo... e come se non bastasse con gli interessi!

Tornando sui nostri discorsi possiamo ammettere che anche un piccolo deficit calorico sicuramente farà rallentare il

metabolismo, ma è un rallentamento che possiamo “ sistemare” con qualche trucchetto.

E' semplicissimo, una volta raggiunto il risultato desiderato, non basterà far altro che aumentare gradualmente le calorie che mangi, creando una specie di Dieta al contrario nella quale invece di diminuire le calorie le aumentiamo.

Ad esempio:

1. Una volta raggiunto l'obiettivo e hai eliminato definitivamente il grasso aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100/150

- grammi incrementando i
carboidrati di 25/35 grammi al
giorno
2. Mantieni queste calorie per circa
7/10 giorni
 3. Aumenta le tue calorie
giornaliere di circa 100/150
grammi incrementando i
carboidrati nuovamente
 4. Mantieni queste calorie per circa
7/10 giorni
 5. Aumenta le tue calorie
giornaliere di circa 100/150
grammi incrementando i grassi
 6. Mantieni queste calorie per circa
7/10 giorni
 7. Aumenta le tue calorie
giornaliere di circa 100/150

- grammi incrementando i
carboidrati
8. Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni
 9. Aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100/150 grammi incrementando i grassi
 10. Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni
 11. Continua aumentando le calorie seguendo questo schema finché non raggiungi il far-bisogno giornaliero che avevamo calcolato all'inizio del libro.

Una volta avviata la procedura di “carico” i tuoi muscoli cresceranno ad

una velocità che non hai mai visto prima mantenendo la massa grassa pari a zero!

Sono pronto a scommettere che seguendo questa strategia step by step otterrai il miglior fisico di sempre.

Applicazioni a supporto

Strategia #5

Calcolare giorno per giorno le calorie che mangiamo è più semplice a dirsi che a farsi.

Appunto per questo ho trovato un applicazione semplicissima che rende tutto più semplice, può essere usata tramite pc o telefono in modo tale che tu ce l'abbia sempre con te.

Questa app, una volta inseriti i dati, **calcola automaticamente il numero di calorie che devi mangiare**

giornalmente.

L'unica cosa che dovrai fare sarà quella di impostare le tue calorie giornaliere (come abbiamo visto prima) e l'equilibrio dei macronutrienti.

Tieni presente che se il tuo unico obiettivo è dimagrire ti basterà mantenere un costante deficit calorico per perdere fino a 2kg a settimana.

Ovviamente attento a non esagerare.

Sarà però tua cura impostare il corretto equilibrio dei macro-nutrienti, nel caso

tu voglia tonificare o creare massa magra.

L'app si chiama My Fitness Pal e la puoi trovare cliccando qui (sempre con lo stesso nome la trovi su apple store o play store).

Per impostare i valori perfetti devi andare su:

→ **Obiettivi**

→ **Obiettivi calorie e macro-nutrienti**

→ **Impostare Carboidrati 45%,
Proteine 35%, Grassi 20%**

L'applicazione semplifica moltissimo la registrazione dei cibi perché ha un database immenso con i valori dei cibi già inseriti e certificati.

Non ti basterà far altro che pesare quello che mangi e inserirlo nell'applicazione, calcolerà per te il numero delle calorie e dei macronutrienti.

Semplice no?

Non ti resta che iniziare!

Dieta Dimagrante: Tabella Alimentare per categoria

In questa tabella vedrai i principali cibi che io utilizzo suddivisi per categoria, sentiti libero di creare le combinazioni più creative.

Non dimenticare però di segnare tutto quello che mangi nel tuo registro alimentare e conta calorie (My Fitness Pal).

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI (buoni)
Carne	Verdure (tutti i	Fru

Bianca

tipi)

sec
(man
e no

Carne
Rossa

Frutta

Avoc

Uova (parte
bianca)

Cereali (quinoa
ecc.)

I gr
del p

Pesce

Riso integrale

Affettati
(speck,
bresaola,
crudo)

Pasta integrale

Proteine in
polvere (a
colazione)

Legumi in
particolare

fagioli (contengono anche Carbo)		
---	--	--

Utilizzando questo sistema noterai poi che è una buona abitudine quella di evitare assolutamente:

- Latticini (latte, formaggio ecc) che contengono enormi quantità di grassi saturi
- Alcol e bevande gasate che contengono enormi quantità di zuccheri

Se utilizzi altri alimenti e vuoi sapere di che macronutrienti sono composti ho trovato questo pratico sito dove puoi trovare migliaia di alimenti di tutti i tipi (www.valori-alimenti.com/)

Riepilogo e ulteriori consigli

- Mantieni un **deficit calorico costante** per continuare a perdere peso
- Maggiore è il deficit calorico e maggiore è il dimagrimento
- Attenzione a non esagerare e applica un deficit massimo di **500 calorie al giorno**
- Mangia tante proteine per proteggere i muscoli e continuare a bruciare grasso
- Fai della leggera attività

**aerobica durante il giorno
come camminate a passo
sostenuto o corse leggere**

- **Anche l'allenamento coi pesi è fantastico per aumentare i tuoi risultati**
- **Ricordati di mangiare almeno 5 volte al giorno, suddividendo le calorie giornaliere in mini pasti**
- **Programma e se possibile prepara i pasti il giorno prima**
- **Usa l'app My Fitness Pal per registrare la tua alimentazione giorno dopo giorno**
- **Ricorda di introdurre ad ogni pasto tutti i macro nutrienti**

**(proteine carboidrati e grassi)
in base alla tabella degli
alimenti nel capitolo
precedente**

- Evita assolutamente calorie liquide (bevande gasate, alcol ecc), cibi fritti e “poci”**
- I carboidrati sono importanti ma prediligi quelli integrali e di origine vegetale**
- I grassi buoni sono fondamentali per avere un organismo in equilibrio**
- Una volta impostate le calorie giornaliere nella app rispettate accuratamente**
- Se dopo 14 giorni non noti**

risultati aumenta il deficit calorico e continua con il programma

- **Ricorda le proteine per evitare di bruciare i muscoli**
- **Puoi arrivare a perdere anche 10 kg in un mese grazie a questo sistema**

CAPITOLO 4

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Il Tabata training è una metodologia di HIIT (high intensity interval training) che si distingue per la particolare intensità che viene richiesta per la relativa breve durata. L'analisi deve partire necessariamente da qui, le ricerche del Tabata sono relativamente poche e gli effetti e i vantaggi sono analoghi a quelli studiati per l'HIIT.

Cos'è dunque l'interval training?

In breve si tratta di una metodologia di allenamento che prevede due fasi in successione tra loro: una attiva in cui si punta ad aumentare la frequenza cardiaca (FC) ed una di recupero in cui la FC si abbasserà.

Dunque se per esempio una sessione cardio normale prevedrà un'intensità del 65-70% della F_{cmax} (fascia lipolitica), un allenamento di interval training prevedrà dei picchi al 90% ed un recupero attivo fino a far scendere la FC al 60%(per esempio sprint e poi corsa blanda o riposo). L'HIIT i caratterizza per essere una forma di interval training piuttosto intensa in cui il recupero è tipicamente attivo.

Ora, parlando di HIIT si apre un vaso di pandora perché le metodologie sono infinite. Tendenzialmente si calcola il tutto in base al tempo, dunque 1' di sprint e 1' di corsa blanda o 30' di sprint e 1' di corsa blanda ecc..

In verità la soluzione più logica è quella di monitorare piuttosto la FC. Infatti il cardio (a logica) deve essere programmato in funzione dell'obiettivo di FC da raggiungere.

E' vero che l'ambito di applicazione è per lo più a scopo di aumento del bilancio energetico (ovvero il Bodybuilder fa cardio piuttosto come aiuto nel dimagrimento) tuttavia possiamo sfruttare davvero i

vantaggi che ci vengono dati dallo stesso, solo nel momento in cui programmiamo e ci fissiamo degli obiettivi da raggiungere in termini di miglioramento prestativo (che nel cardio ha un transfer molto forte anche nell'esercizio con i pesi nonché nell'efficienza del metabolismo del soggetto anche a riposo!)

Il Tabata Training, come detto sopra, è una metodologia di HIIT concepito durante una ricerca scientifica del 1996 dal Dr. Izumi Tabata e il suo team presso il National Institute of Fitness and Sports di Tokyo.

L'equipe paragonò due diversi protocolli, uno prevedeva 60' di attività

aerobica al 70% del VO2Max; l'altro un allenamento intervallato di 4' totali composto da cicli di 20'' di prestazione al 170% del VO2Max e 10'' di riposo.

Il gruppo che sperimentò il Tabata ottenne un incremento del 14% VO2max e un incremento del 28% della capacità anaerobica (al contrario, il gruppo che utilizzò il protocollo LISS ebbe un aumento del 10% del VO2Max senza, logicamente, miglioramento della prestazione anaerobica) [8] [9] [10]

“l'incremento del 14% del VO2max in sole sei settimane fu uno dei più alti valori mai registrati nella scienza dell'esercizio fisico” (Izumi Tabata).

Sul Tabata sono poi state fatte altre ricerche che hanno confermato i benefici e la superiorità rispetto ad un protocollo tradizionale. Ma questo non stupisce viste le premesse che abbiamo fatto sul cardio HIIT.

Ma in cosa si differenzia il Tabata Training rispetto ad un protocollo HIIT?

– Anzitutto si tratta di un protocollo che prevede recupero passivo, dunque nei 10’’ di riposo si riposa effettivamente senza praticare alcuna attività blanda.

I tempi di recupero sono peraltro molto brevi.

– In secondo luogo è un protocollo molto breve (4’ totali) che estremizza dunque le caratteristiche “time saving”

tipoiche del cardio HIIT.

– E' un protocollo molto intenso e avanzato. I 20'' di attività sono estremamente intensi e devono essere saputi gestire al meglio dall'atleta

Qui arriviamo al centro della questione. Anzitutto il Come.

Il Tabata è un protocollo molto intenso quindi si deve praticare un warm-up sufficientemente lungo che ci permetta di sopportare in scioltezza le elevate intensità cui arriveremo.

10' di riscaldamento (tra generale e specifico) sono il minimo.

Al protocollo deve seguire altresì un cool-down dunque un defaticamento di

altri 5-10' ad intensità via via più blande.

Il protocollo riesce al meglio su macchinari o con gesti complessi e multiarticolari che ci permettano di raggiungere FC elevate con sforzi muscolari minori.

Motivo per il quale consiglio in generale di variarli in modo da evitare il più possibile l'economia del gesto e la specializzazione cui si incorrerebbe focalizzandosi su di un solo macchinario /gesto.

Parlo di gesti perchè il Tabata può essere utilizzato anche con i tradizionali esercizi con i pesi (panca, squat, jump squat, overhead press e, se si è capaci,

snatch e gesti olimpici), si arriverebbe in sostanza ad una forma particolarmente breve e densa di allenamento metabolico.

TABATA TIMER

Una volta che hai capito come utilizzare questo potente allenamento non devi fare altro che scegliere gli esercizi da questa lista ed eseguire 1-3 sessioni di tabata al giorno.

Per iniziare puoi partire da una singola sessione di 4 minuti ed aumentare progressivamente con il migliorare costantemente.

Gli esercizi sono:

- Squat a corpo libero
- Jump squat
- Affondi
- Burpees
- Qualsiasi esercizio aerobico (corsa, bici, vogatore)
- Jumping jack
- Salto della corda

Sbizzarrisciti e prova sempre nuovi esercizi.

Qui troverai un semplice strumento per aiutarti a contare le serie che puoi scaricare anche sul tuo pc ([TABATA TIMER](#))

Buon allenamento.

CONCLUSIONE E RACCOMANDAZIONI

Segui il programma per almeno **90 giorni** e ti prometto che i risultati saranno incredibili a prescindere dal tuo livello di allenamento attuale.

E' un investimento che fai per te stesso di soli **10 minuti al giorno**.

NO EXCUSES

Avrai tutti i benefici di avere un preparatore atletico sempre al tuo fianco ma facendo completamente tutto a casa tua.

Mi auguro che tu segua esattamente tutte le mie indicazioni e che tu abbia appreso qualcosa di nuovo e innovativo che puoi estendere al tuo modo di allenarti.

Impara ad ascoltare il tuo corpo e i tuoi muscoli, concentrati e stai focalizzato e dai il 100% ad ogni allenamento.

Se vuoi sviluppare un piano di allenamento personalizzato ti invito a contattarmi su ioiotas@yahoo.it

Buon allenamento!!!

Carlo Pozzi

LEZIONE 9

POSSO CHIEDERTI UN FAVORE?

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio ebook **4x4**.

Sono sicuro che sarà l'arma in più che ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi in modo semplice e veloce.

Ti chiedo solo un ultimo favore....

Potresti dedicare 3 minuti del tuo tempo per scrivermi una recensione?

E' proprio grazie alle recensioni che i

giovani editori come me hanno modo di avere nuovi clienti e migliorare continuamente i propri contenuti.

Enjoy.

Carlo Pozzi