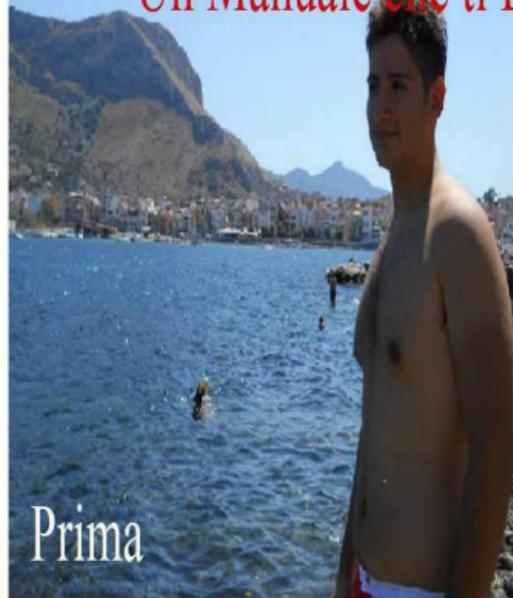


Un Manuale che ti Darà una Svolta Decisiva



Prima



Dopo



Scritto Da:
Daniele Davi

*Dimagrisci e ottieni un
fisico scolpito*

Cambia la tua vita!



Introduzione

Questa è una vera guida per spingerti a perdere peso definitivamente senza riprendere i chili persi dopo qualche mese, in questo modo starai bene con te stesso ogni volta che ti guarderai allo specchio. Vedremo i modi corretti per perdere peso e i modi scorretti, la chiave per perdere peso definitivamente e

in più daremo un'occhiata ai falsi miti.

Le Parti:

- ***Il Concetto di Dimagrire***
- ***Il Cibo Sano***
- ***Come Smaltire il grasso
per sempre***

- ***Il Bodybuilding Per Dimagrire***
- ***Come Perdere I liquidi***
- ***Come Tonificare La Pelle***
- ***Come Combattere i Fianchi Grossi***
- ***I Migliori esercizi per un addome Super Scolpito***
- ***I Falsi Miti nel mondo del Fitness***
- ***Integratori Utili per il Dimagrimento***
- ***Dietologo Vs Nutrizionista***

Il Concetto di Dimagrire

Ci sono diversi modi per poter dimagrire e perdere peso ma spesso non si conosce bene il concetto di dimagrire. Dimagrire significa avere una bassa quantità di massa grassa e una buona quantità di massa magra (muscolare) avendo così un aspetto sano e bello da guardare esteticamente in quanto non si perdono le proprie forme fisiche.

I Modi Per Dimagrire Più Comuni:

- **Dimagrire Mangiando poco**
- **Dimagrire Con la Dieta Vegana**
- **Dimagrire con la dieta Vegetariana**
- **Dimagrire Vivendo e mangiando Sano**

Ovviamente di diete c'è ne sono milioni, ma per il momento

vediamo le più famose.

Dimagrire Mangiando poco

Quando noi vogliamo dimagrire mangiando poco o molto poco perdiamo subito peso perché il corpo in mancanza di cibo ricorre ai grassi che abbiamo conservato e cominciamo a perdere subito peso. Siccome l'uomo è una macchina perfetta ed è fatta per cercare di sopravvivere in tutti i casi, quando si incomincia a mangiare poco il nostro metabolismo inizia a rallentare e a bruciare meno

calorie durante il giorno in più oltre che a perdere massa grassa perderemo anche massa muscolare (altro fattore che riduce il proprio quantitativo di calorie bruciate durante l'arco di una giornata) quindi in questo modo siamo costretti a mangiare sempre di meno per mantenere la nostra "forma fisica" altrimenti quando inizieremo a mangiare nuovamente come una volta riprenderemo a ingrassare nuovamente e più di prima.

Dimagrire Con la Dieta Vegana

La dieta Vegana prevede l'utilizzo di alimenti di origine unicamente vegetale in questo modo oltre che ad abbassare come sempre il metabolismo si ci espone a malattie come l'anemia legata alla non introduzione di vitamine di origine animale. Con questo tipo di dieta si ottiene un fisico asciutto ma molto debole e con bassissime prestazioni fisiche.

Dimagrire con la dieta Vegetariana

La dieta Vegetariana prevede

l'utilizzo di alimenti Vegetali e di quelli derivanti da origine animale come il miele o il latte. Questo tipo di dieta non è sconsigliata come quella vegana ma difficilmente con le verdure si riesce a soddisfare il proprio bisogno calorico e si incomincia ad abbassare il nostro fabbisogno energetico.

Dimagrire vivendo e mangiando sano

Dimagrire vivendo e mangiando in maniera sana è la cosa miglior cosa che puoi fare! I benefici

sono immensi, guadagnerai massa magra e perderai facilmente quella grassa ottenendo un fisico asciutto e tonico. Ma come si fa a vivere bene? Qual'è il cibo sano? adesso lo spiegherò.

Vivere bene

L'uomo è una macchina perfetta ed è fatta per tutto, dal camminare allo scalare una montagna, tutto tranne che stare sempre fermo a guardare per ore la televisione o davanti al PC. Quindi 1 oretta di sport minimo 3 volte la settimana non fa mai male: Gli sport che danno i

migliori benefici estetici sono davvero quasi infiniti, ci sono ad esempio: La palestra, il nuoto, la corsa, il crossfit, C'è davvero l'imbarazzo della scelta!

La palestra: Ti farà guadagnare massa muscolare accelerando così il metabolismo facendoti dimagrire molto più velocemente quando fai un pò di corsa o del lavoro di tipo aerobico. **Donne non preoccupatevi!** anche se fate palestra la vostra massa muscolare non aumenterà di molto come le donne che vedete in televisione... Quelle sono donne che utilizzano sostanze

dopanti, anzi facendo molti esercizi di " Squat " e addominali, otterrete un fisico a dir poco favoloso.

Il Nuoto: Il nuoto fa perdere grasso molto velocemente, tonifica la pelle, allarga le spalle e aggiusta eventuali imperfezioni alla colonna vertebrale; è Davvero un ottimo sport.

La corsa: La corsa è il metodo numero 1 per perdere grasso, ma quello che in molti non sanno è si deve saper correre! ecco i consigli fondamentali.

1: Per Dimagrire efficacemente

senza bruciare i muscoli si deve correre ad una velocità media - lenta e per non più di 60 minuti al giorno.

2: Correre di mattina senza niente nello stomaco fa più male che bene, in quanto brucerete grasso e muscoli. Quando si corre il corpo ha bisogno di una buona quantità di Carboidrati, Proteine e Grassi.

3. Correre con le tute termiche per sudare di più non serve assolutamente a niente, perché quando sudiamo significa che il nostro corpo sta cercando di

raffreddarsi e non che stiamo dimagrendo, indossando una tuta termica facciamo solamente soffrire il nostro corpo.

Mangiare Sano

Il cibo sano è tutto quello che ha origine naturale e che è poco lavorato o raffinato dall'uomo ad esempio:

- **La Verdura e la Frutta**
- **I Legumi**
- **La Carne Magra**
- **La Carne Bianca**
- **Tutti i tipi di Pesce**
- **Il Latte**
- **I Latticini**

- **Yogurt senza zucchero**
- **Le Uova**
- **La Pasta Integrale**
- **I Cereali integrali**
- **Il Riso Basmati**
- **Avena**
- **Fruttosio**
- **Stevia**
- **Miele**
- **Cioccolato Fondente**
- **Polvere di cacao**

Questo è solo un piccolo elenco degli alimenti più “puliti” che puoi trovare in circolazione, in sostanza devi sempre andare alla ricerca dei cibi che secondo il vostro parere sono "sani" e non fanno male.

Mentre gli alimenti molto lavorati come le merendine o le salse già pronte ecc... sono le cose che più ci fanno male.

Ma non ci dimentichiamo delle bevande, Le bevande sane sono :

1. L'acqua
2. Le spremute di arancia
3. il Tè fatto in casa
4. Le tisane fatte in casa
5. i Succhi di frutta fatti in casa

Bibite vietate per la forma fisica:

1. L'alcool
2. Bibite Gassate

3. **Bibite dolci**
4. **Succhi di frutta pieni di zucchero (guarda sempre l'etichetta)**

Il miglior cibo per la forma fisica è sempre quello a lenta digestione, in modo che il corpo brucia le calorie gradualmente. Questi tipi di alimenti sono chiamati più comunemente " cibi a basso indice glicemico"

Definizione di indice glicemico

L'indice glicemico misura la capacità di un determinato glucide di alzare la glicemia dopò il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro.

Definizione della glicemia

La glicemia è la quantità di «zucchero» (in realtà di glucosio) contenuta nel sangue. A digiuno la glicemia è di circa 1g di glucosio per litro di sangue.

Ma se si assume un glucide, questo si trasforma con la digestione in glucosio, e ciò si

traduce con un aumento della glicemia.

Il livello della glicemia nel sangue è estremamente importante rispetto all'aumento o alla perdita di peso. La glicemia che compare dopò la digestione, infatti, induce la secrezione di un ormone, l'insulina che, in funzione della sua importanza, è in grado di scatenare o meno il processo di aumento del peso.

Come bruciare il Grasso per sempre

1. Il grasso non è altro che una riserva di energia che il corpo mette da parte per i casi di emergenza (in caso di scarsa quantità di cibo). Quindi se diamo al corpo minimo 5 pasti al giorno, il corpo incomincerà a smettere di mettere da parte questo maledetto grasso.

Quindi per bruciare questa riserva di energia "il Grasso" l'unica maniera è quella di fare sport aerobico come la corsa, la boxe, il nuoto e così via... In questa maniera il nostro maledetto grasso verrà bruciato e smaltito per sempre " seguendo

una dieta sana".

2. Il grasso si accumula anche quando mangiamo schifezze alimentari, quindi se mangiamo in maniera corretta "senza essere dei maniaci dell'alimentazione" il nostro corpo inizierà a smettere di accumulare grasso in eccesso.

Quindi se la nostra dieta è fatta da cibo prevalentemente sano ci ritroveremo con un fisico dall'aspetto sano, da cui deriva la famosa frase " Siamo ciò che mangiamo!".

3. Il nemico più assoluto è l'alcool, perché non contiene

sostanze nutritive quindi il nostro corpo lo assorbe direttamente sotto forma di grasso. E' meglio concedersi altri tipi di peccati di gola.

Alleati per per perdere grasso

Tante persone si definiscono guru o geni nel campo del dimagrimento ma spesso tanti vi propongono cose spesso inconcepibili, i migliori alleati per dimagrire sono:

Te stesso!

In quanto solo tu puoi decidere

quanto e come impegnarti in ciò che stai facendo. La costanza e l'impegno sono cose che spesso le persone tralasciano, prendendo tutto alla leggera e aspettandosi grandi risultati.

La tua mente e il tuo giudizio!

Poiché quando ascolti i consigli delle persone, solo il tuo giudizio è in grado di capire se si sta trattando di una follia, o di una cosa sensata. Fare le cose e allenarsi usando la propria mente e il proprio giudizio spesso ci porta sulla buona strada specialmente in un mondo dove

tutti sanno tutto e niente.

Dare il tempo al nostro corpo!

Spesso quando iniziamo ad allenarci, pretendiamo dal nostro corpo risultati troppo grandi in un lasso di tempo brevissimo, ma ciò che pochi fanno é aspettare che il proprio corpo si adatti agli stimoli che gli stiamo dando e dargli il tempo di modificare se stesso in modo da adattarsi.

Ossessionarci guardandoci tutti i giorni allo specchio non farà altro che demotivarci e a rallentarci!

Allenamenti brucia grassi

Quando incominciamo ad allenarci per un periodo di tempo abbastanza prolungato, che sia un qualsiasi sport, il nostro corpo probabilmente starà già dimagrendo. Per accelerare ciò possiamo aiutarci in vari modi.

- Usare la corda per i saltelli**
- Correre fuori o in palestra**

- **Allenarci con i pesi**

- **High-Intensity Interval Training (Molto efficace ma va usato con moderazione per non andare in Overtraining) ovvero recuperate efficacemente tra un allenamento e l'altro.**
- **Correre tra il 60%-70% del battito cardiaco massimale.**

Grazie a questi metodi riusciremo a ottenere la chiave per essere magri e rimanere magri, Cioè: Stimolare il metabolismo rendendolo veloce!.

Cerca sempre di scegliere un programma e uno sport che ti piace e che ti diverte. In quanto il piacere di fare una cosa ci da una motivazione e una spinta in più!.

Saltelli con la corda

Beh!.. che dire, uno degli strumenti per eccellenza per le persone che vogliono perdere peso, da sempre utilizzato dai pugili e non solo per perdere peso alla svelta, grazie ad un solo gesto alleni tutto il corpo tonificandolo in maniera

significativa, aumenta la coordinazione motoria e migliora la circolazione e la resistenza fisica, se all'inizio non ci riuscite non demoralizzatevi poiché provandoci spesso con l'aiuto e i consigli di un istruttore o di una persona sportiva, riuscirai ben presto a farla, anche in 1 o 2 giorni!.

Il Bodybuilding per Dimagrire

Il Bodybuilding per dimagrire è davvero uno strumento molto efficace perché per ogni chilogrammo di massa muscolare

che mettì andrà a bruciare circa 100 calorie in più al giorno, aumentando così il vostro metabolismo in maniera efficiente. Quindi quando andremo a fare una semplice corsa, il consumo di grasso sarà nettamente maggiore. Più muscoli = Più consumo di energia.

High-Intensity Interval Training

Dimagrire con esercizi, ad alta intensità usando pesi, sprint/corsa e esercizi a corpo libero riesce a stimolare significativamente il nostro corpo in modo da permetterci sia di modificare la composizione delle nostre masse, sia di accelerare in modo significativo il nostro metabolismo.



Ovviamente se ci stiamo allenando da poco è meglio utilizzare tutto ciò con moderazione e farci scrivere un allenamento calibrato in base alla nostra portata, esigenze e tempo libero.

Correre tra il 60%-70% del battito cardiaco massimale

E' dimostrato che correndo tra il 60 e il 70% del battito cardiaco massimale dopo circa 25-30 minuti il nostro corpo comincia a bruciare grasso effettivo, quindi se ci piace correre dobbiamo solo munirci di un cardio-frequenzimetro e iniziare ad allenarci. Per calcolare la percentuale a cui dobbiamo attenerci è sempre meglio

affidarsi ad un trainer capace di farlo.

Ulteriori consigli per perdere peso:

Sapevi che 1 grammo di grasso è composto per metà da acqua? quindi se avete 20 Kilogrammi in eccesso, 10 sono solamente acqua. Ma come si fa a espellere i liquidi in eccesso??

Adesso ti elencherò una serie di suggerimenti che magari non

sapevi:

- **Bere tè verde**
- **Bere acqua con basso contenuto di sodio**
- **Usare dei diuretici naturali**
- **Non mangiare con troppo sale**

Bere The Verde

Un interessante proprietà del tè verde è quella dimagrante; questa volta le sostanze chimiche

in gioco sono le metilxantine (caffeina, teobromina, teofillina) e non vi è alcun dubbio sulla loro effettiva capacità di stimolare la lipolisi.

Favorendo la mobilitazione dei Grassi localizzati nel tessuto adiposo e la loro ossidazione a scopo energetico, le metilxantine promuovono la perdita di peso. Le stesse sostanze sono anche in grado di aumentare il metabolismo; possiedono inoltre un blando effetto diuretico (utili per combattere la ritenzione idrica) . Le concentrazioni di metilxantine presenti nel tè

verde sono tuttavia limitate e del tutto insufficienti per rendere apprezzabili le suddette proprietà (ne occorre più di mezzo litro per ricavare l'equivalente in caffeina di una tazzina di caffè).



Bere acqua con poco sodio

**Bere acqua con poco sodio e
residui fissi ci aiuta ad andare più**

spesso in bagno a urinare, in questo modo il corpo comincerà ad espellere i nostri liquidi in eccesso. L'acqua naturale è senza dubbio la migliore per il nostro scopo di ottenere un fisico più asciutto e sgonfio.

Usare dei diuretici naturali

I diuretici sono sostanze in grado di aumentare l'espulsione di urina, favorendo così la perdita dei liquidi corporei. Ci sono molti alimenti che hanno questa proprietà, come:

- 1. L'anguria**
- 2. L'ananas**
- 3. La mela**
- 4. Gli asparagi**
- 5. I Carciofi**
- 6. Cetrioli**
- 7. Infuso di foglie di
Tarassaco**

Tutti questi alimenti ci aiutano nel nostro intento, purificando il nostro organismo e regalandoci

un aspetto più "asciutto". E' bene però non esagerare con le quantità perché come tutti sappiamo, tutti gli eccessi fanno male.

Non mangiare con troppo Sale

Mangiare alimenti troppo salati o mettere troppo sale negli alimenti favorisce la ritenzione idrica, quindi induce il nostro corpo a trattenere ancora più liquidi e quindi tendiamo ad avere quella pancetta molla. Quindi il sale non va eliminato ma non bisogna farne un consumo eccessivo.

Sono Dimagrito ma ho la pelle Molla

Quando si cominciano a perdere moltissimi chili la pelle purtroppo non torna più come quella di una volta se non si usano dei rimedi adatti durante il dimagrimento. Adesso elencheremo un pò di metodi per tonificare la pelle:

- **L'acqua Fredda**
- **L'olio o la Crema rassodante**
- **Allenarsi in palestra o fare**

dei corsi di fitness

L'acqua fredda

L'acqua fredda è un vero tocco sano per la pelle, ha un effetto tonificante sulla pelle, molti bodybuilder (pazzi) fanno dei veri e propri bagni in acqua gelata per ottenere una pelle più tirata, io non sto dicendo di fare questo ma vi sto rendendo l'idea, tante persone fanno piscina appunto per questo o quando sono sotto la doccia girano per un po' la manopola verso l'acqua fredda; E' molto comodo in

alternativa andare spesso al mare perché anche se non c'è ne accorgiamo la sua acqua ci tonifica la pelle.

L'olio e la crema rassodante

Gli oli e le creme rassodanti sono una buona alternativa per tonificare la pelle, assicurati sempre di comprare una buona marca che dia davvero dei risultati. Sé non sai quale olio acquistare, inizia comprando un buon olio di mandorle dolci.

Allenarsi in palestra o fare corsi

fitness

Allenarsi in palestra con i pesi o fare dei corsi fitness sono un vero tocco sana, perché rimpiazzerai il grasso con i muscoli ed eviterà di farti sgonfiare la pelle come un palloncino (è come rimpiazzare l'aria del palloncino con dell'acqua "tanto per renderti l'idea") .

Nota: E' davvero importante cercare di tonificare la pelle durante il dimagrimento e non quando già abbiamo perso 20 chili.

Come Combattere i Fianchi Grossi

Tantissime Persone hanno il famoso problema dei fianchi grossi che proprio non vogliono andare via, ma come combatterli? I fianchi sono "ovviamente" un accumulo di grasso che il corpo brucerà insieme agli altri grassi sparsi per tutto il corpo. Adesso ti elencherò i Metodi per far scomparire i tanto odiati Fianchi:

- Togli le cose strette
- Lavorali in palestra



Togli le Cose strette

**Quando metti Jeans o
Slip/Mutande troppo stretti fai**

creare un accumulo di grasso sempre più grande nella zona dei fianchi, quindi mettendo degli indumenti un pò più larghi fai sì che i tuoi fianchi possano prendere un pò di "aria" e quindi man mano gli permetti di scomparire.

Lavorali in Palestra

Ci sono numerosi esercizi da fare in palestra in modo da tonificare la zona laterale e i fianchi e adesso te li elencherò:

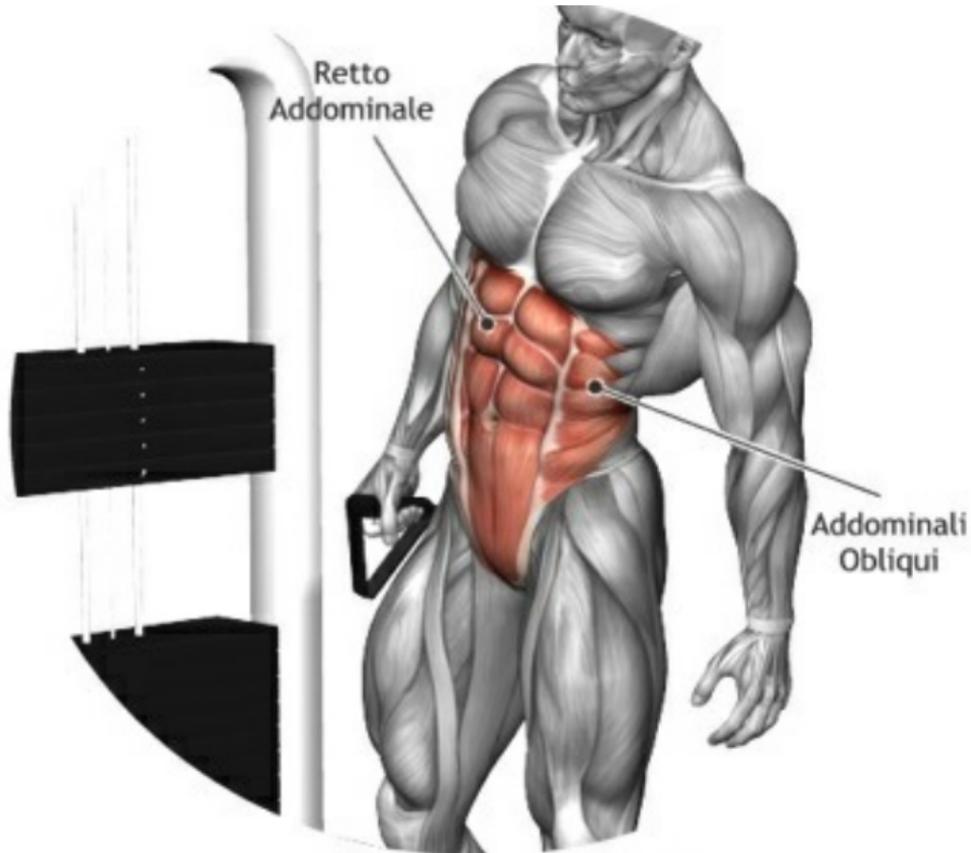
- **Torsioni con asta**

- **Fianchi Ai Cavi**
- **Fianchi Con Pesi**

Torsioni con asta



Fianchi ai cavi



Fianchi con Pesi



L Migliori esercizi per un addome Super Scolpito

L'area addominale è il centro di tutto il fisico ed avere un addome sviluppato e soprattutto definito è un buon biglietto da visita dal quale si vedrà se sei effettivamente in forma, oppure no. La prova costume maschile dipende dal 50-60% dagli addominali definiti, ecco spiegato il motivo per il quale tutti, ambiscono ad avere un six pack super scolpito ed in vista.

Quest'enfasi addominale ha creato un'ossessione per la sezione centrale che probabilmente è la ragione del perché spesso l'allenamento per gli addominali diventa uno sforzo esagerato, e spesso sprecato. E' facile vedere centinaia di persone in palestra eseguire 100 e passa ripetizioni di crunch a terra. Invece di farvi carico di un regime che vi fa eseguire ripetizioni all'infinito, prendete in considerazione le seguenti 3 verità e poi usate la logica e l'approccio delle posizioni di

flessione per aiutarvi a superare gli ostacoli addominali:

- 1. Se hai una massa grassa superiore al 10% della massa corporea gli addominali scolpiti non li vedrai mai.**
- 2. Per avere un addome scolpito si deve seguire una alimentazione esclusivamente sana.**
- 3. Devi riuscire ad ottenere una pelle super tonica.**

Adesso ti illustrerò parte dei migliori esercizi, e come seconda opzione puoi sempre decidere di andare a fare un corso specifico per addominali che darà dei risultati nettamente migliori a mio parere.

Crunch semplici con fitball



Crunch semplici con piedi sulla fitball



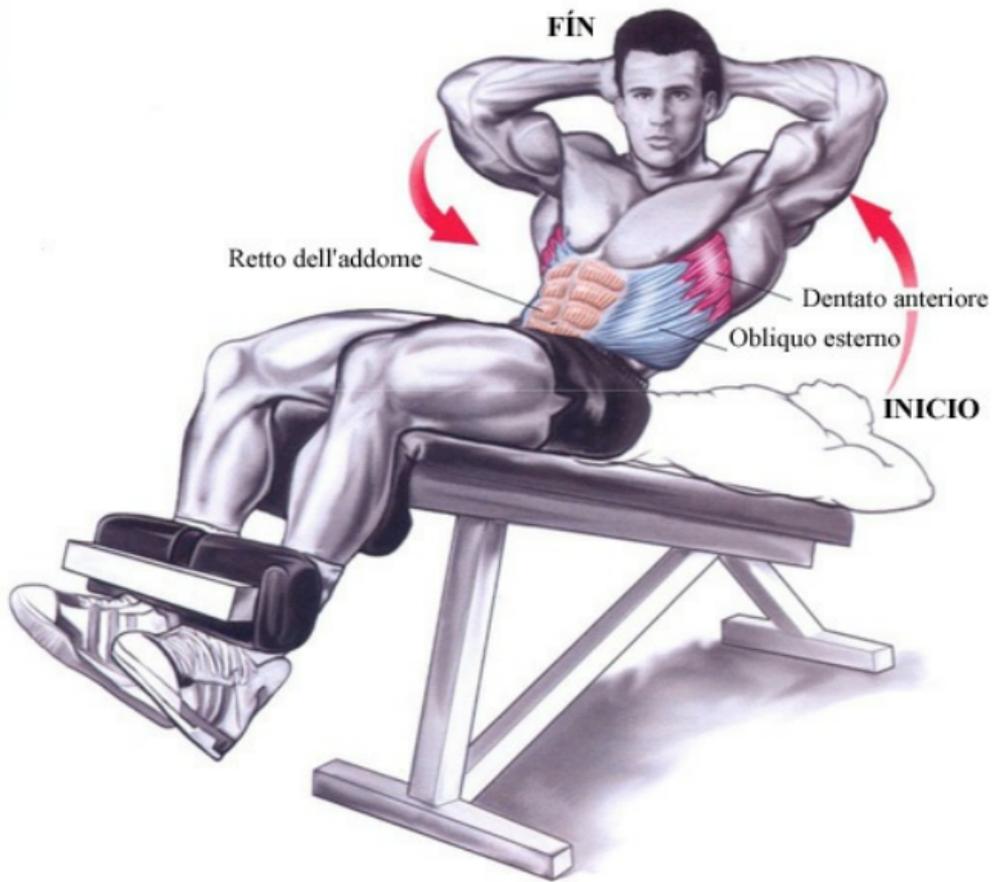


Crunch sulla fitball con pesi

Crunch con panca reclinata



**Crunch con panca reclinata con
rotazione**



Crunch con corda

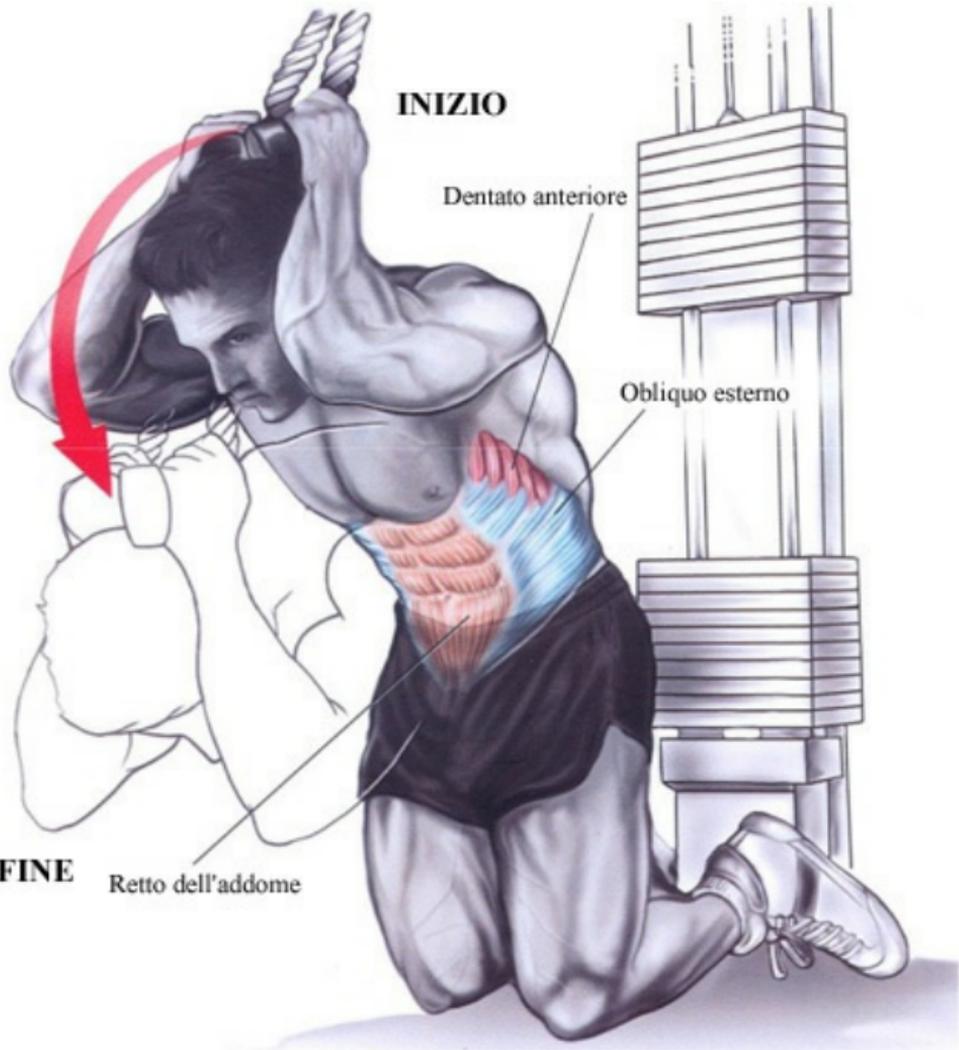
INIZIO

Dentato anteriore

Obliquo esterno

FINE

Retto dell'addome



I Falsi miti nel mondo del fitness

Conoscere i falsi miti nel mondo del fitness ti permetterà di sapere se stai parlando con un vero Personal Trainer o con una persona incompetente. Adesso andremo ad elencare le leggende più diffuse.

- Fare gli Addominali fa

dimagrire

- **Gli addominali bassi con le gambe**
- **Sudare fa Dimagrire**
- **Per dimagrire si devono eliminare tutti i grassi dalla dieta**

Fare gli addominali fa Dimagrire

Se fare gli addominali fa dimagrire, allora perché le persone vanno a correre? o

seguono un certo regime alimentare? . Fare gli esercizi per addominali equivale ad aumentare la massa del muscolo stesso.

Gli addominali Bassi con le gambe

Il retto addominale è un unico muscolo. L'unica separazione, di carattere squisitamente anatomico, è possibile farla tra le due metà destra e sinistra, unite dalla linea alba (punto di fusione delle guaine fibrose che avvolgono il muscolo). Quindi fare gli addominali con le gambe non

ha assolutamente alcun senso, il dolore che si avverte è legato ad un altro muscolo (L'ileo psoas).

Sudare fa dimagrire

Sudare non equivale a dimagrire, ma a perdere liquidi per effetto del sistema di termoregolazione dell'organismo. Sudando è possibile evitare il surriscaldamento dovuto all'aumento di temperatura durante un lavoro. Pertanto non solo l'idea di agevolare il dimagrimento per tramite della sudorazione è errata ma, dar

seguito a quelle (discutibili quanto diffuse) pratiche che prevedono l'uso di panciere in neoprene per incrementare la sudorazione, equivale soltanto a perdere maggiori liquidi, che verranno immediatamente reintegrati al primo bicchiere d'acqua bevuto.

Per dimagrire si devono eliminare tutti i grassi dalla dieta

Nella maniera più assoluta evitate di eliminare completamente i grassi dalla vostra dieta. Si tratta di macro

nutrienti fondamentali per le loro proprietà antiossidanti ed energetiche. Soprattutto da quest'ultimo punto di vista costituiscono un'importante riserva energetica alla quale il nostro corpo attinge dopo aver “bruciato” i carboidrati.

Non voglio alzare pesi perché non vorrei diventare troppo grossa!

Ho sentito spesso ragazze affermare che preferivano evitare esercizi di sollevamento pesi perché temevano di perdere

femminilità acquisendo troppo volume nei muscoli.

E' una paura totalmente infondata, per far ingrossare i muscoli esistono programmi di allenamento precisi, supportati da alimentazioni iperproteiche e ore e ore di duro lavoro in palestra!

Qualche esercizio di sollevamento pesi(soprattutto per gli arti superiori) con carichi poco elevati ed elevato numero di ripetizioni può al massimo donare a voi ragazze un corpo più compatto e leggermente

definito!.

Integratori

Gli integratori che ci danno una leggera mano a dimagrire sono 2: la L-carnitina, le proteine e il multi-vitaminico

La L-carnitina

La carnitina è un aminoacido che il corpo utilizza per convertire i grassi in energia. Nonostante non venga considerata un nutriente essenziale (dato che il corpo è in

grado di sintetizzarla autonomamente a partire dagli aminoacidi metionina e lisina), la carnitina viene spesso utilizzata come integratore alimentare, con la speranza di aumentare l'ossidazione delle riserve adipose a scopo energetico o dimagrante.

Le Proteine

Fare una dieta proteica o utilizzare proteine in polvere danno un effetto molto positivo sull'accelerazione del metabolismo, quindi mangiare :

carne, pesce, uova ecc... fa certamente bene ai muscoli e di conseguenza all'accelerazione del metabolismo e quindi viene favorito lo scioglimento dei grassi. Ma attenzione a non esagerare.

Il Multi-vitaminico

Un buon multi-vitaminico ci aiuta a far funzionare al meglio il nostro corpo, dandogli tutto ciò che non riusciamo ad integrare con l'alimentazione mettendo il corpo in uno stato di condizione ottimale per la perdita di peso o

**per l'aumento di massa
muscolare.**

**Ovviamente gli integratori vanno
sempre presi con il parere di un
esperto.**

Dietologo o Nutrizionista?

**La scelta che farai è senza
dubbio importantissima poiché il
dietologo ti darà probabilmente
una dieta ipocalorica dove
mangerai pochissimo facendo la
fame e oltre al grasso perderai
anche i muscoli. Il nutrizionista**

se competente ti darà una corretta alimentazione (Pari allo stile di vita sano) dove perderai grasso mantenendo la massa muscolare. Rimane a te la scelta.

Ovviamente sé sono competenti sia il dietologo che il nutrizionista dovrebbero essere perfettamente in grado di proporti una alimentazione “Umana e sensata”.

Con questa guida basata sulle mie esperienze e competenze spero di esserti stato utile nel chiarirti molti aspetti del fitness. Quindi allenateti e mangia bene, i

**risultati arriveranno presto. Buon
Dimagrimento!!!**

**Il contenuto del libro non vuole
sostituire il parere di medici
professionisti, Vuole solo
divulgare le idee dell'autore.**

Scritto Da:

Daniele Davì (Personal Trainer)

**Puoi seguirmi anche sulla mia
pagina ufficiale**

