



LE LEGGI DEL DIMAGRIMENTO

Tutte le verità scientifiche sul dimagrimento

GIORGIO TASCA

Le Leggi del Dimagrimento

Tutte le verità scientifiche sul
dimagrimento

di Giorgio Tasca

Questo è il libro che avrei voluto leggere quando ho iniziato ad allenarmi.

Questo libro mi avrebbe permesso di evitare anni e anni di allenamento “a caso”.

Questo libro mi avrebbe permesso di evitare infortuni e frustrazioni dalla mancanza di risultati.

Questo libro non è solo un

*testo per principianti, ma
contiene tutto quello che
funziona veramente per
ottenere dei risultati seri e
duraturi.*

Giorgio Tasca

Disclaimer

Gli articoli pubblicati nel libro sono frutto di un'accurata disamina e rielaborazione di oltre 600 delle più autorevoli pubblicazioni scientifiche a livello nazionale ed internazionale.

Premesso che la redazione compirà ogni ragionevole sforzo al fine di garantire la correttezza e l'aggiornamento delle informazioni riportate nei vari articoli:

- tali indicazioni hanno esclusivamente scopo informativo e non intendono sostituire il parere del medico, di altri operatori

sanitari o professionisti del settore che devono in ogni caso essere contattati per l'indicazione di un corretto programma dietetico e/o terapeutico e/o di allenamento e/o di riabilitazione e/o di integrazione alimentare.

- In nessun caso l'autore e altri collaboratori, saranno responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di tali informazioni.
- Non è possibile garantire l'assenza di errori e l'assoluta correttezza delle informazioni divulgate

Diritto di autore

I contenuti testuali presenti all'interno di questo sito, salvo diversa specificazione, sono proprietà di **Giorgio Tasca** e sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore; non potranno quindi essere pubblicati, riscritti, distribuiti o commercializzati senza la preventiva autorizzazione del gestore.

In conformità alle indicazioni di legge E' CONSENTITA la citazione di parti del libro, o porzioni di articoli e

approfondimenti, a condizione che
siano chiaramente indicati la fonte e
l'autore.

Il tuo programma di allenamento

Negli ultimi mesi / anni grazie alle tue conoscenze sei riuscito a migliorare notevolmente il tuo fisico?

Se la risposta è no significa che stai utilizzando un approccio che non funziona ed è arrivato il momento di cambiare.

L'unico obiettivo di questo libro è quello di insegnarti un metodo scientifico e provato per dimagrire e perdere peso in modo completamente

naturale.

Iniziamo.

Benvenuto in “Le Leggi del Dimagrimento”

Se sei come la maggior parte delle persone con cui ho lavorato non ti interessa avere un fisico super palestrato.

Vuoi avere un fisico che sia atletico e asciutto in modo tale che quando vai in spiaggia la gente dica “ Wow che fisico, vorrei anch’io un corpo così!!”.

Ho creato il libro **Le Leggi del Dimagrimento** per aiutarti a

raggiungere il massimo risultato con il minimo sforzo.

A differenza di altri sistemi che hai utilizzato finora...

- Non soffrirai la fame (forse un po' all'inizio ma è questione di abitudine)
- Non dovrai mangiare solo cibi tristi e noiosi per mantenere la forma fisica
- Non dovrai spendere centinaia e centinaia di euro in integratori
- Non dovrai andare in palestra per 2 ore al giorno
- Non dovrai fare ore ed ore di cardio

Inoltre continuerai a mangiare le cose che ti piacciono di più (seppur con modalità e quantità diverse), il tuo piano alimentare sarà semplice ma efficace, i tuoi allenamenti saranno brevi ma intensi per stimolare al meglio il tuo corpo.

Avrai una guida chiara e semplice che ti insegna precisamente cosa devi fare per raggiungere il tuo obiettivo.

Ho scritto esattamente il libro che avrei voluto leggere quando ho iniziato ad allenarmi e che risponde a centinaia di

domande che mi fanno i miei clienti tutti i giorni.

Se fossi stato così fortunato ad aver trovato tutto il materiale che ho ricercato e sperimentato per te avrei risparmiato almeno 10 anni di allenamenti fatti completamente “a caso”.

Questo programma non ti aiuterà solo a perdere peso, ma ti insegna molte cose che la maggior parte della gente non conosce sull'argomento e ti insegna come essere sempre in piena salute e in forma perfetta.

Il libro è strutturato in modo tale da approfondire ogni aspetto di alimentazione e allenamento.

Dimentica tutto quello che hai imparato finora su allenamento e alimentazione e ricomincia da qui!

Iniziamo!

LA MIA PROMESSA

Cosa faresti se potessi trasformare in modo incredibile il tuo corpo in pochi mesi?

Cosa faresti avessi la formula per perdere 3- 8 kg di grasso in solo 2 o 3 mesi?

Cosa faresti se potessi fare tutto questo allenandoti meno di 2 ore a settimana?

Quello che ti prometto in questo libro è quello di fornirti tutti gli strumenti di cui hai bisogno per raggiungere il tuo vero

potenziale genetico evitando di cadere negli errori più comuni e clamorosi e sfruttando tutti gli strumenti a nostra disposizione in modo completamente naturale e salutare.

Con questo libro hai la possibilità di evitare tutti gli errori che il 99% delle persone fa in palestra, e che ho fatto anch'io e risparmiare anni di allenamenti fatti in modo errato.

Immagina di svegliarti ogni giorno e guardarti allo specchio con il corpo che hai sempre sognato.

Non importa chi sei e qual'è la tua situazione attuale ma se mi ascolterai con la mente libera e senza pregiudizi ti prometto che raggiungerai risultati che non avresti mai pensato.

Ma prima di iniziare cancella dalla tua testa ogni informazione di palestra e alimentazione e preparati ad entrare in questo nuovo mondo di cui ti parlerò.

Alimentazione e allenamento efficaci sono molto più semplici di quello che credi.

Se avessi avuto questo libro all'inizio

della mia storia in palestra avrei risparmiato almeno una decina di anni in sperimentazione di allenamenti e diete di ogni tipo.

E' proprio per evitare farti perdere tempo che ti chiedo piena fiducia e di leggere completamente tutto il libro e soprattutto di sperimentare tu stesso le cose che ti insegnerò.

Inoltre io sarò sempre a tua disposizione per risolvere eventuali dubbi o domande che possono venirti durante la lettura.

Troverai i miei contatti alla fine del

libro.

Buona lettura.

Chi è Giorgio Tasca e perché ho scritto questo libro?

La mia missione è quella di aiutarti a prendere il pieno controllo del tuo corpo e del tuo benessere seguendo uno stile di vita salutare e piacevole, che ti garantisca di ottenere il fisico che hai sempre sognato ma anche una vita lunga e salutare al 100%.

Sono Giorgio e credo che ogni persona possa ottenere il fisico dei suoi sogni, ho lavorato molto duramente e

sperimentato centinaia di tipologie di diete e di allenamento negli ultimi 10 anni.

In 10 anni di allenamenti ed esperimenti ho testato tutte le metodologie di allenamento esistenti, ho provato i programmi alimentari più estremi e ho comprato integratori di tutti i tipi.

Ovviamente non conosco tutto e non sono un veggente... ma tra tutti i miei esperimenti ho capito quello che funziona e quello che non funziona.

Ho iniziato anch'io come tutti, facendo

tutto in modo del tutto casuale, cercando consigli tra i vari istruttori e i siti internet.

Passando 2 ore al giorno in palestra e spendendo tanti soldi in integratori inutili.

Nei primi anni sono passato da un tipo di allenamento ad un altro nella ricerca del sistema perfetto, dello schema ideale di esercizi e ripetizioni.

Durante questa prima fase ho avuto solo dei piccoli miglioramenti.

Non avevo idea di come alimentarmi correttamente e mi concentravo solo nel mangiare più proteine possibili, molte volte esagerando (**troppe proteine fanno male**)

La svolta

Dopo anni e anni persi nella sperimentazione ho deciso di dare una svolta alla mia vita, ho iniziato a studiare dati reali e sperimentare dati provenienti da reali storie di successo.

Persone che in soli 2 anni avevano trasformato radicalmente il loro corpo in modo radicale facendo una vera e propria metamorfosi.

Ho smesso di allenarmi per sentito dire e ho iniziato a studiare lo stile di vita e gli allenamenti dei migliori atleti

americani (ovviamente quelli natural)

Ho scambiato centinaia e centinaia di mail con i più famosi trainer americani e ho studiato centinaia di libri sull'argomento e tutto è diventato subito più chiaro.

Non hai minimamente idea delle ore e ore di studio e sperimentazione che sono alla base della stesura di questo libro.

Ho trovato alcuni mentori che mi hanno guidato nel mio percorso verso la conoscenza sull'argomento.

Ho capito quello che ho sbagliato in tutti gli anni precedenti.

Tra tutte le cose che facevo solo poche erano corrette.

Poco da dire ma in America sono 100 anni avanti a noi italiani in tema di Fitness.

Ho cambiato completamente il mio stile di allenamento e di alimentazione e il mio corpo ha iniziato subito a rispondere ai nuovi stimoli, i muscoli hanno iniziato a crescere nonostante la massa grassa continuava a scendere.

In tutto questo la mia forza continuava ad aumentare.

Non passavo più ore e ore in palestra.

Non ero più ossessionato dall'alimentazione.

Energia sempre al massimo.

Il mio corpo era perfettamente in equilibrio.

Ho deciso di riportare tutti i miei studi e sperimentazioni in questo libro per

cercare di migliorare e facilitare la vita
a quante più persone possibili.

Ora che sai come è nato tutto questo
possiamo iniziare con il programma!

I 5 ERRORI PIÙ GRANDI NELLA PERDITA DI PESO

Con l'obesità e il sovrappeso che si avvicina al 40% nei paesi più sviluppati forse è arrivato il momento di fare qualcosa e di mettere un po' di chiarezza in ambito di perdita di peso e soprattutto perdita ed eliminazione di grasso.

Dimagrire e perdere peso sicuramente richiederà dei piccoli sacrifici ma questo non vuol dire morire di fame o mangiare solo insalata come ti fanno credere.

Ovviamente non puoi pretendere di mangiare una pizza al giorno se il tuo metabolismo non te lo permette ma volendo puoi dimagrire anche solo mangiando biscotti e patatine.

Se non mi credi devi sapere che è stata fatta una ricerca scientifica in cui un soggetto è passato da 120 chili a 80 con una dieta a base di biscotti, patatine e proteine in polvere al gusto cioccolato.

Questo per dirti che veramente è facile eliminare il grasso se sai come fare.

In questo capitolo vedremo i 5

principali miti ed errori che magicamente compaiono quando si parla di dimagrimento.

Una volta imparati e applicati questi principi saprai esattamente cosa fare e cosa non fare quando si tratta di eliminare la pancetta di troppo.

Errore #1: Non guardare le calorie

Purtroppo conosco tantissime persone che vogliono perdere peso e definirsi ma nessuna di queste è disposta a contare le calorie per farlo.

Il metabolismo è un meccanismo che viene regolato secondo dei principi energetici.

Per eliminare il grasso l'unico procedimento che funziona veramente è quello che prevede di bruciare più energia di quella che assumi con l'alimentazione.

Questo semplice processo è chiamato *bilancio energetico* e avviene tenendo conto delle calorie consumate dal tuo corpo durante la giornata e le calorie assunte tramite i pasti.

Secondo le leggi della fisica se dai al tuo corpo ogni giorno più energia di quella che ha bisogno, questa energia viene accumulata come grasso.

Se dai al tuo corpo meno energia di quella di cui ha bisogno, il tuo organismo provvederà ricercando e utilizzando il grasso già accumulato nel

tuo corpo.

Il tuo corpo necessita di una certa quantità di energia costante per restare vivo e attivo.

Quando mangi dai al tuo corpo una grande quantità di energia (calorie) in poco tempo.

Siccome non ha la possibilità di utilizzare tutta l'energia che hai assunto, questa viene accumulata e accantonata per essere utilizzata in futuro.

Questo processo automatico del nostro

corpo è attivo fin dalla preistoria quando i nostri antenati, che dovevano far fronte a lunghi periodi di digiuno, avevano bisogno per sopravvivere di accumulare energia durante i periodi di “abbondanza”.

Il corpo si autoregola in modo da alternare continuamente due fasi:

- Fase accumulativa in cui vi è l'accumulo dell'energia in eccesso, e quindi anche di grasso. Questa fase è caratterizzata da un aumento dell'insulina (zucchero nel sangue).

Ci si trova in questa fase in prossimità dei pasti.

- Fase dissolutiva in cui vi è l'utilizzo dell'energia accumulata in precedenza, e quindi dal consumo dei grassi.

Questa fase è caratterizzata da una diminuzione dell'insulina (zucchero nel sangue).

Ci si trova in questa fase quando ci si trova lontani dai pasti e anche durante il sonno.

Il bilancio energetico è la prima legge della termodinamica per eccellenza.

Quindi riepilogando:

- Se abbiamo un eccesso di energia, questo si trasformerà in grasso.
- Se abbiamo un deficit di energia, questo determinerà una diminuzione del grasso.

L'energia per quanto riguarda il bilancio energetico si calcola sempre e solo con le calorie.

Semplice no?

Il problema potrebbe essere quello che

contare le calorie è spesso difficile e complicato.

Ho studiato un sistema pratico e a prova di bambino per registrare in modo semplice e immediato tutte le calorie dei tuoi pasti giornalieri in modo che tu possa tener traccia in modo preciso di tutte le calorie che mangi.

Alla base di tutto è necessaria una buona organizzazione e strutturazione dei pasti per riuscire a mantenere il giusto piano di marcia.

Errore #2: Fai cardio e perdi peso

Tutti i santi giorni vedo gente che passa ore e ore in palestra su Tapis roulant, cyclette e altri attrezzi cardio.

Settimana dopo settimana e li vedi sempre li a correre come dei disperati sul tapis roulant o sulla cyclette..... ma i loro fisici non cambiano minimamente.

Questo a mio parere è il più grave errore in assoluto che si fa quando si vuole perdere grasso senza le dovute conoscenze.

Pensano che passare ore a soffrire facendo cardio elimini magicamente il grasso in eccesso ma come abbiamo detto prima non è esattamente così che funziona il nostro corpo.

L'allenamento cardio vascolare può velocizzare il dimagrimento aumentando le calorie consumate e migliorando il tuo metabolismo ma se non viene rispettata la regola del bilancio energetico ogni sforzo sarà inutile.

L'energia che viene utilizzata dal tuo corpo per svolgere le funzioni vitali

viene chiamata *metabolismo basale* (BMR).

Le calorie bruciate durante la giornata derivano dal tuo BMR più le calorie bruciate facendo attività fisiche.

Quanto senti parlare del miglioramento o rallentamento del metabolismo si intende solo il tuo BMR.

Se il tuo BMR migliora significa che il tuo corpo per svolgere le funzioni vitali brucia più calorie del solito.

Se il tuo BMR rallenta significa che il

tuo corpo per svolgere le funzioni vitali brucia meno calorie del solito.

L'allenamento cardio, e in particolare l'allenamento HIIT (high intensive interval training), può aumentare il tuo metabolismo basale, permettendoti di bruciare più calorie anche dopo che hai completato l'allenamento.

Il problema dell'allenamento cardio è che se non mangi correttamente e in modo attento non ti potrà salvare dall'accumulo di grasso.

Ad esempio se mangi ogni giorno 500

calorie in più del dovuto, come puoi pretendere di dimagrire anche se fai 1 ore di cyclette al giorno?

Anche se 1 ora di cyclette brucia circa 350 calorie, come puoi notare mantieni un surplus calorico che nel giro di poco tempo ti porta ad ingrassare sempre di più.

Riassumendo il tutto possiamo dire che l'allenamento cardio da solo non può salvarti dall'accumulo di grasso ma se viene svolto in modo ottimale tramite degli allenamenti HIIT (che vedremo più avanti nel libro) può dare una spinta al

tuo miglioramento.

Errore #3: Fare tante diete inutili

Di quante diete diverse hai sentito parlare nella tua vita?

Dieta Dukan.

Dieta Paleo.

Dieta dei gruppi sanguigni.

Tutte diete che non hanno fondamento scientifico e finisco per fare più bene che male al tuo corpo.

Il problema è che nessuna di queste

diete funziona veramente per un lungo periodo e questo fa in modo che le persone cambino continuamente dieta mese dopo mese alla ricerca dei risultati miracolosi che come puoi ben sapere non esistono.

La miglior dieta che tu possa seguire non è stringente e “ossessiva”, bensì è **flessibile** esattamente come quella che ti insegnerò in questo libro.

Esploreremo nel dettaglio tutti i principi necessari per rendere una dieta “definitiva” e utilizzabile per sempre in modo tale che la tua forma fisica non ne

risenta mai più.

Errore #4: Fare tante ripetizioni ti farà diventare definito

Tra tutte le “cacate” questa penso sia la migliore ahaha.

Anch’io ho pensato che fosse così per molti anni e sono convinto che anche tu ci sei cascato almeno una volta.

Come dicevo anche prima un modo per vedere se stai parlando con una persona competente in materia è quella di chiedergli di farti una scheda di definizione.

Capirai subito con chi hai a che fare.

Molti guru del fitness raccomandano di fare allenamenti con alte ripetizioni e basso peso per massimizzare il dimagrimento.

Purtroppo questo è l'esatto opposto di quello che dovresti realmente fare.

La realtà è che il tuo corpo è “pronto” a dimagrire quanto è in deficit calorico, e concentrarti esclusivamente sulla resistenza muscolare facendo alte ripetizioni ti porterà rapidamente alla perdita di forza e di tessuto muscolare.

La chiave per mantenere la forza e la massa muscolare dimagrendo è quella di sollevare pesi pesanti, permettendo al corpo di mantenere elevata la sintesi proteica necessaria per prevenire la distruzione dei tessuti muscolari.

Una ricerca ha dimostrato che allenarsi con pesi elevati determina un aumento del tuo metabolismo basale per 3 giorni dal completamento dell'allenamento.

Questo determina che il tuo corpo brucerà molte più calorie rispetto ad un allenamento con pesi leggeri, anche nei

giorni successivi all'allenamento.

Alla fine per essere veramente muscolosi e asciutti è necessario costruire più muscolo possibile ed eliminare tutto il grasso in eccesso quindi la fase del dimagrimento è indispensabile.

Errore #5: Se vuoi ridurre il grasso addominale devi fare crunches (i crunches sono un esercizio per gli addominali)

Un'altra “cacata” incredibile.

Il corpo funziona in perfetta armonia in tutti i suoi componenti.

È impossibile pensare di bruciare il grasso addominale facendo decine o centinaia di esercizi per gli addominali ogni giorno.

Concentrati su un costante deficit

calorico nel tempo per bruciare tutto il grasso in eccesso, compreso quello addominale.

Il vero segreto per perdere peso ed eliminare il grasso è quello di seguire una dieta flessibile e professionale.

Non è assolutamente possibile dimagrire solo in una parte del corpo e quando vedi schede di allenamento o programmi alimentari per “dimagrire sulla pancia” ecc quasi sicuramente si tratta di una cavolata incredibile.

O si dimagrisce ovunque o

semplicemente non si dimagrisce.

Punto.

LE 4 LEGGI UNIVERSALI DEL DIMAGRIMENTO

Le funzioni attuali del nostro corpo, anche le più particolari, sono state indispensabile per l'evoluzione della specie.

I nostri antenati spesso si sono trovati ad affrontare momenti di scarsità di cibo, alternati da momenti di abbondanza di cibo.

La funzione del corpo che permette l'accumulo dell'energia in eccesso

tramite grasso ci ha permesso di sopravvivere ad affrontare tutti questi difficili momenti e ad arrivare al punto in cui siamo ora.

Le funzioni preistoriche del corpo umano sono ancora intatte.

Infatti quando siamo in deficit calorico il corpo brucia i grassi e rallenta il metabolismo per risparmiare energia.

Se il tuo deficit calorico è troppo elevato, oppure se stai in deficit per troppo tempo puoi creare dei reali danni al tuo metabolismo.

E' proprio in questi momenti che il corpo in modo completamente automatico brucia i tessuti muscolari, che in quel momento compromettono la sopravvivenza dell'individuo in quanto consumano più energia del necessario.

Il problema delle diete estreme, ovvero quelle che ti promettono di perdere tanto peso in poco tempo, è che spesso si generano i seguenti problemi:

- Una forte perdita di muscoli
- Riduzione del testosterone con il

cortisolo (ormone dello stress) che sale alle stelle

- Livelli di energia bassissimi accompagnati spesso da nervosismo e/o depressione

Come si concludono tutte le diete estreme?

Riprendi a mangiare normalmente e a causa del metabolismo bassissimo dovuto ad una perdita massiccia di tessuto muscolare che si traduce SEMPRE in:

Riprendi tutti i kg che hai perso con gli interessi.

Vediamo ora le leggi universali del dimagrimento.

Legge del Dimagrimento #1: Perdere peso è una questione di numeri

La perdita di peso si può ricondurre ad una semplice formula matematica ovvero energia accumulata meno energia bruciata.

Dimagrimento = energia accumulata (cibo) – energia bruciata (metabolismo BMR e attività fisica)

Se il risultato a questa operazione matematica è negativo sicuramente perdi peso.

Contrariamente a quello che si dice in giro non importa quello che mangi.

Il Dottor Mark Haub che pesava all'epoca circa 120 kg ha deciso di fare un esperimento, riducendo il suo apporto calorico di 500 calorie al giorno rispetto al suo metabolismo.

Risultato?

In meno di 2 mesi ha perso più di 15 kg e la sua dieta era composta da shaker di proteine, e biscotti di vario genere.

Successivamente sempre con questo

principio è riuscito ad arrivare al peso di 80 chili.

Hai letto bene ha perso ben 40 chili mangiando biscotti!!!!

Scommetto che metteresti la firma per avere una dieta a base di biscotti e cioccolata :) ahaha

Ovviamente non ti consiglio di eseguire una dieta come la sua ma questo è per evidenziare che il dimagrimento è veramente SOLO un discorso di numeri che vengono calcolati in calorie.

Legge del Dimagrimento #2: Bilancia i Macro nutrienti per ottimizzare la tua composizione corporea

Coma hai capito se vuoi perdere peso ti basta solo prestare attenzione al bilancio energetico.

Ma se vuoi creare un corpo di qualità devi imparare a bilanciare e ad ottimizzare i macro nutrienti che sono:

1. Proteine
2. Carboidrati
3. Grassi

Dovrai quindi mantenere un deficit calorico che venga accompagnato dalla adeguata quantità di proteine e carboidrati per permettere ai muscoli di essere riparati, e da un'adeguata quantità di grassi “buoni” per permettere al corpo di bilanciare il livello di ormoni e altre funzioni vitali.

Si tratta di un sottile equilibrio che imparerai a gestire in modo completamente autonomo dopo la lettura del libro e con un po' di esperienza.

Sicuramente ti sembrerà complicato ma andando avanti con la lettura scoprirai

che non è così.

Legge del Dimagrimento #3: Dividi i pasti in un modo a te comodo

Tutti dicono che è necessario mangiare almeno 6 volte al giorno per perdere peso, oppure che non devi mangiare tanto alla sera senno' ingrassi.

Le ricerche scientifiche che ho preso in considerazione hanno dimostrato che non vi è alcuna differenza nella suddivisione dell'alimentazione in 2 o 6 pasti.

Il risultato è esattamente identico.

Detto questo ti consiglio di suddividere i pasti in modo che siano più comodi possibili per te.

Se riesci a mangiare solo 3 volte al giorno dividi le calorie per questi 3 pasti.

Viceversa se ti trovi bene a mangiare 6 volte al giorno suddividi le calorie in 6 mini pasti giornalieri.

Io personalmente preferisco mangiare poco ma spesso ma tu sentiti libero di fare come ti è più comodo in base ai tuoi impegni giornalieri e lavorativi.

Adatta la tua alimentazione e crea delle abitudini alimentari che si adattino perfettamente al tuo stile di vita.

Legge del Dimagrimento #4: Usa gli esercizi per accelerare il dimagrimento e preservare la massa muscolare

Puoi tranquillamente perdere peso senza fare nessun tipo di esercizio, ma se vuoi avere maggiori benefici ti consiglio di aggiungere un buon allenamento e degli esercizi mirati.

A differenza di quello che si crede se aggiungi l'allenamento con i pesi al tuo piano di dimagrimento proteggerai i tuoi muscoli e aumenterai il tuo metabolismo.

Invece se aggiungi allenamento cardio aumenterai il consumo calorico e avrai più risultati.

Secondo la mia esperienza mantenere un deficit calorico per dimagrire senza fare allenamento con i pesi per proteggere la massa muscolare è un grave errore.

Infatti l'allenamento con i pesi è il miglior strumento che hai a disposizione per mantenere e far crescere la tua massa muscolare.

Se non fai questo avrai una piccola

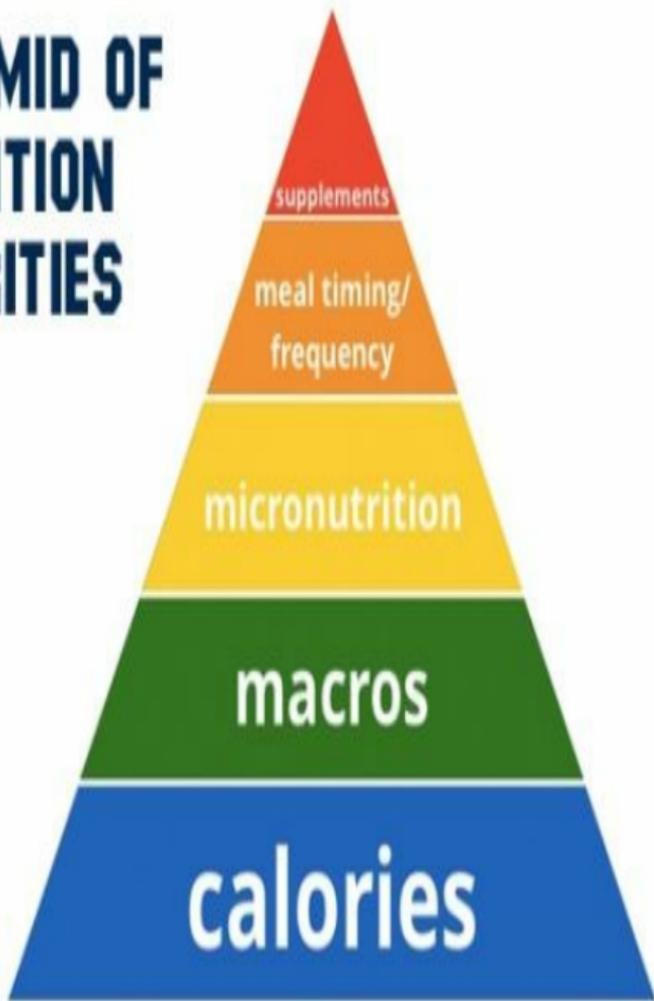
riduzione della massa muscolare che non è né bello esteticamente né salutare.

Inoltre se vuoi scendere sotto il 10% di massa grassa quasi sicuramente dovrai integrare anche un po' di allenamento cardio.

Fortunatamente molto meno di quello che pensi.

Come usare la piramide
della Nutrizione per
ottenere risultati
eccezionali

PYRAMID OF NUTRITION PRIORITIES



Come puoi vedere la Piramide della Nutrizione non è altro che un grafico

piramidale che mette in ordine di importanza i vari elementi che devono andare a comporre un qualsiasi piano alimentare corretto.

Nella base ci sono i parametri a cui dare priorità e man mano che si sale verso la punta i componenti sono via via meno importanti.

Il ordine di importanza le cose da tenere in considerazione sono:

- *Calorie e Bilancio energetico*
- *Macronutrienti*
- *Micronutrienti*
- *Frequenza e timing dei pasti*
- *Integrazione*

Calorie e Bilancio energetico

Come puoi notare alla base di tutto ci sono le **calorie** che son sinonimo di bilancio energetico e che rappresentano la base assoluta di ogni piano alimentare.

Cosa significa questo?

Che non puoi impostare un piano alimentare senza prima definire le calorie che ti servono per raggiungere il tuo obiettivo.

Avrai bisogno di un bilancio energetico negativo se vuoi perdere peso e quindi

dimagrire o definirti.

Avrai bisogno di un bilancio energetico positivo se vuoi aumentare la massa muscolare.

Se il bilancio energetico scelto non viene rispettato tutti gli altri pilastri della piramide perdono di significato.

Ovviamente sarà sempre meglio mangiare sano e genuino rispetto a cibo spazzatura, ma semplicemente senza il bilancio energetico avrai una gestione alimentare completamente casuale.

Macronutrienti

Il secondo pilastro in termini di importanza è caratterizzato dai macronutrienti ovvero:

- *Proteine*
- *Carboidrati*
- *Grassi*

Se hai definito un bilancio energetico il prossimo step che devi seguire è quello di bilanciare correttamente i macro.

Molte volte mi capita di controllare piani alimentari completamente sballati, spesso con pochissimi o zero

carboidrati, con proteine quasi assenti o eccessivi grassi.

Devi sempre sapere che le proteine sono i mattoni che vanno a costruire i muscoli e sono indispensabili anche se vuoi dimagrire.

Devi sapere che i carboidrati sono la principale fonte di energia per tutto il corpo e che solo il cervello necessita di circa 100gr di carboidrati per funzionare correttamente (pensati che effetto fanno le diete con carboidrati quasi assenti!!!!).

Devi sapere che i grassi (buoni)

contribuiscono alla regolazione di tutti i processi ormonali e metabolici del corpo.

Micronutrienti

I micronutrienti rappresentano il terzo pilastro per importanza e sono caratterizzati prevalentemente da vitamine e minerali.

Dove posso trovare tutte le sostanze di cui ho bisogno?

In cibi più naturali possibili ovviamente.

Per quello è necessario mangiare giorno dopo giorno moltissimi alimenti come frutta e verdura che ricaricano il corpo di tutte le vitamine e i minerali necessari.

Frequenza e timing dei pasti

La frequenza e l'orario in cui mangi è il 4 pilastro, spesso molto sopravvalutato.

Quante volte hai sentito che non devi mangiare fuori pasto o che devi fare 100 spunti al giorno per aumentare la massa muscolare o dimagrire?

Ovviamente è da preferire un approccio con molti spuntini piuttosto che un piano composto da soli 3 pasti al giorno ma questo passa sempre in secondo piano rispetto ai pilastri fondamentali.

Integratori

Rappresentano la punta della piramide e quindi anche la cosa con meno importanza.

Molto spesso vengono sopravvalutati e si pensa che i risultati derivino esclusivamente dal loro utilizzo.

Questo è quello che ci fanno credere le multinazionali produttrici di integratori che hanno creato un business da moltissimi miliardi di dollari vendendo integratori che promettono miracoli senza sforzi.

Devo dire tuttavia che se utilizzati bene, i giusti integratori possono dare un aiuto a chi rispetta tutti i pilastri precedenti della piramide della nutrizione.

Bilancio Energetico

Il bilancio energetico è il principio chiave fondamentale che sta alla base degli aumenti di massa muscolare o della perdita di peso.

E' da considerare di maggior importanza rispetto a qualsiasi altro principio.

Infatti puoi mangiare in modo perfetto ma se non tieni sotto controllo il bilancio energetico il tuo risultato sarà completamente causale.

Il bilancio energetico può essere

modificato a piacere in base al risultato che cerchi di raggiungere come ad esempio:

- *Vuoi perdere peso*
- *Vuoi aumentare la tua massa muscolare (anche se ti consideri un “hardgainer”)*
- *Vuoi mantenere la tua situazione attuale*

Ma cos'è esattamente il bilancio energetico?

Viene calcolato il chilocalorie e non è altro che la **differenza tra le calorie**

assunte mediante i pasti (ed eventuali integratori) e le **calorie bruciate** dal tuo corpo per svolgere le funzioni vitali più l'energia per eventuali attività fisiche svolte.

A questo punto le situazioni che si possono creare sono 3:

1. **Stai assumendo più calorie di quelle che bruci**

In questo caso ti trovi in uno stato di bilancio energetico positivo con un conseguente **aumento di peso**.

2. **Stai assumendo meno calorie di quelle che bruci**

In questo caso ti trovi in uno stato di bilancio energetico negativo con una conseguente **perdita di peso**.

3. **Stai assumendo più o meno le stesse calorie di quelle che bruci**
In questo caso ti trovi in uno stato di bilancio energetico neutro con una conseguente **equilibrio del peso** (mantenimento).

Questa non è una semplice teoria ma è la legge della termodinamica!

Ogni singola ricerca scientifica degli ultimi 80 anni hanno dimostrato che il **bilancio energetico** ha un ruolo

fondamentale in ogni programma alimentare che si rispetti.

Se in questo momento non stai “contando le calorie” che assumi e stai perdendo peso significa semplicemente che sei in **bilancio energetico negativo**.

Se in questo momento non stai “contando le calorie” che assumi e stai aumentando di peso significa semplicemente che sei in **bilancio energetico positivo**.

Se in questo momento non stai “contando le calorie” che assumi e stai mantenendo un peso costante significa semplicemente che sei in **bilancio**

energetico neutro.

Calcolare il tuo fabbisogno calorico per dimagrire

Come hai capito per dimagrire non dovrai fare altro che mangiare meno calorie di quelle che il tuo corpo brucia.

Come fare a calcolare il giusto numero di calorie giornaliere?

Puoi andare in [questo sito](#) e compilare il piccolo form.

Ricordati di mettere:

Condizione clinica → in salute

Condizione motoria → normale

Una volta fatto questo ti comparirà la
“richiesta calorica giornaliera”

Per dimagrire non dovrai fare altro che
calcolare il 75% delle calorie
giornaliere e non superarle mai.

Quindi se ad esempio la tua richiesta
giornaliera è di 1800 calorie dovrai
managiare 1350 calorie al giorno (1800
 $*75\%/100$) e il tuo peso scenderà
abbastanza rapidamente ma in completa
salute.

Calcolare i macro ottimali per dimagrire

Se rispetti il calcolo calorico impostato sicuramente perderai peso.

Ma se vuoi mantenere un ottimale composizione corporea devi rispettare anche i macro (proteine, carboidrati e grassi)

Mediamente dovresti alimentarti mangiando rispettivamente:

40% di Proteine

45% di Carboidrati

15% di grassi

Non dovrai fare strani calcoli ma semplicemente dovrai inserire tutti questi dati nell'app che ti consiglierò nel capitolo successivo.

Infatti nel prossimo capitolo vedrai come impostare un applicazione automatica che farà tutto in automatico e ti permetterà di registrare tutti i pasti in modo corretto e preciso

Applicazioni a supporto Strategia

Calcolare giorno per giorno le calorie che mangiamo è più semplice di quello che pensi.

Come hai imparato in questo libro è indispensabile contare le calorie per seguire un piano alimentare corretto e preciso.

**Se non conti le calorie è brutto da dire
ma fai le cose completamente a caso!**

Per semplificare il calcolo calorico e

renderlo alla portata di tutti 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.

Qui trovi il link del sito

www.myfitnesspal.it , oppure tramite app **My Fitness Pal** (si chiama conta calorie sul play store)

**Attenzione: NON E' NECESSARIO
L'UTILIZZO DELLA VERSIONE
PREMIUM (A PAGAMENTO)
IO UTILIZZO LA VERSIONE BASE**

GRATUITA CHE VA BENISSIMO

Questa app funziona esattamente come un diario alimentare e ,una volta inseriti i dati, calcola automaticamente il numero di calorie che devi mangiare giornalmente.

Non dovrai fare altro che:

- Pesare il cibo (es. petto di pollo)
- Cercarlo nell'immenso database dell'app
- Inserirlo con il peso corretto
- L'app calcolerà in automatico le calorie e i macro di quel cibo

- Ripeti per tutto quello che mangi nella giornata fino al raggiungimento dell'obiettivo prefissato

Per impostare i valori perfetti devi andare su:

→ Obiettivi

→ Obiettivi calorie e macronutrienti

→ Impostare calorie e macro in base ai tuoi obiettivi (vedi capitolo precedente)

Se non riesci ad impostare i macronutrienti in modo super perfetto cerca la combinazione che più si

avvicina.

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?

Se vuoi approfondire l'utilizzo di questa

app che ritengo indispensabile puoi guardare delle guide e tutorial online-

[GUIDA MY FITNESS PAL](#)

Non ti resta che iniziare!

Allenamento cardio per dimagrire rapidamente

L'allenamento cardio è indispensabile se vuoi dimagrire in modo corretto ma è anche fondamentale se vuoi ridurre l'accumulo di grasso durante la fase di costruzione muscolare.

Devi però sapere come svolgere correttamente gli allenamenti per massimizzare i risultati e minimizzare gli effetti indesiderati dell'eccessivo allenamento cardio.

Le ricerche hanno dimostrato che è

molto più efficace svolgere un lavoro **cardio ad “intermittenza”**, alternando ripetutamente periodi ad alta intensità con periodi a bassa intensità.

Come puoi far questo?

In poche parole dovrai allenarti facendo scatti e non più in modo tradizionale, abbandonando quindi le classiche corse a ritmo costante di molti chilometri e concentrandoti su scatti ripetuti e veloci alternati da momenti di corsa lenta.

I benefici da questo approccio ad “intermittenza” sono quelli di una massimizzazione dei risultati, con picchi

che arrivano anche al **500% rispetto alla corsa tradizionale.**

Un esempio di media intensità di questo approccio potrebbe essere il presente:

20 secondi di scatto alternati da 40 secondi di corsa lenta per un totale di 20 volte.

Facendo così in 20 minuti (che inizialmente saranno abbastanza difficili) farai un allenamento completo che equivale a circa 4/5 ore di corsa lenta classica.

Se sei alle prime armi potresti optare per **10 secondi di scatto alternati da 50 secondi di corsa lenta** per un totale di 20 volte.

Se sei già allenato potresti optare per **30 secondi di scatto alternati da 30 secondi di corsa lenta** per un totale di 20 volte.

Allenamento con i pesi per dimagrire rapidamente

L'allenamento con i pesi può essere un'arma in più nel tuo dimagrimento se usato in modo corretto.

L'approccio che consiglio riguarda solo l'utilizzo di esercizi multiarticolari.

Questi esercizi coinvolgono più muscoli contemporaneamente e ti permettono di bruciare più calorie.

Compreso con l'acquisto di questo

manuale hai un breve consulto via mail
con me scrivendomi a
ioiotas@yahoo.it in cui sar à mia cura
preparare una scheda di allenamento da
fare in palestra o a casa che sia
personalizzata e ottimale per te.

Buona Fortuna con il Programma Le Leggi del Dimagrimento

Spero tu abbia trovato i contenuti di questo libro utili per la tua crescita muscolare e non, ho cercato di trasmetterti tutte le mie conoscenze in questo ambito che sono frutto di anni e anni di esperienza e esperimenti.

Non ti resta che iniziare!

Per qualsiasi cosa puoi contattarmi via email a ioiotas@yahoo.it

Inoltre sono sempre disponibile su

Facebook, puoi trovarmi qui [GIORGIO
TASCA](#)

Ho creato una community in cui molte persone condividono consigli, esperienze e successi.

Sentiti libero di scrivermi se vuoi entrarne a far parte anche tu.

Prima che tu inizi ad allenarti....

Puoi farmi un favore?

Grazie per aver acquistato e letto il mio libro.

Sono sicuro che hai apprezzato il mio libro **Le Leggi del Dimagrimento** e sono sicuro e che raggiungerai risultati strepitosi.

Ma prima che tu inizi ad allenarti e a programmare la tua alimentazione ho un piccolo favore da chiederti...

Puoi dedicarmi 60 secondi e scrivere una breve recensione del mio libro su Amazon?

Le recensioni sono il miglior sistema per gli autori indipendenti (come me) per essere conosciuti, per vendere più libri e per continuare a trasmettere le mie conoscenze.

Inoltre leggo ogni recensione e utilizzo ogni consiglio che mi viene dato per migliorare i miei libri e ovviamente per scriverne di nuovi.

[Clicca qui per lasciare una recensione su Amazon](#)

Ps. il link potrebbe non funzionare in certi apparecchi Kindle. In quel caso ti

chiedo gentilmente di andare nella pagina del libro su amazon.it e di scrivere la recensione.

Grazie mille.

About me...

Giorgio Tasca è un Personal Trainer, Autore di **L'Arte del BodyBuilding** e **Le Leggi del Dimagrimento** e fondatore di www.giorgiotasca.com sito creato per diffondere le strategie da lui utilizzate per raggiungere il top della forma fisica in modo completamente naturale.

Ad ora ha venduto oltre 1500 copie del seguente libro e segue personalmente oltre 100 persone ogni anno verso il raggiungimento dei loro obiettivi di fitness.

Super sportivo e lettore seriale, è sempre alla ricerca dei migliori strumenti per la crescita personale, fisica e spirituale.