

DIMAGRISCI CORRENDO

Tutti i segreti per
Dimagrire e Stare in
forma Perfetta correndo

Marco Zini

©copyright©
-Tutti i diritti Riservati-

Marco Zini

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato il programma
DIMAGRISCI CORRENDO!

Sono sicuro che il tuo corpo ti ringrazierà infinitamente per questo ottimo investimento che hai appena fatto.

In questo programma imparerai nel dettaglio tutti i segreti dell'allenamento **DIMAGRISCI CORRENDO** che ho creato personalmente e che ha permesso a centinaia di donne di ottenere un corpo che fino a qualche mese prima si sognavano.

All'interno di questo report troverai

inoltre una miriade di consigli per monitorare i tuoi progressi e per migliorare i tuoi risultati in modo incredibile.

Questo non è un programma per dimagrire stando seduti comodamente sul tuo divano o nessun tipo di programma miracoloso del tipo “dimagrisci con la mente” o altre cacate di questo tipo.

Dimagrire è un processo impegnativo e non puoi pensare di aver nessun tipo di risultato se non ti impegni a sufficienza. Se hai letto da qualche parte che esiste un sistema di dimagrimento rapido senza allenamento o senza alimentazione o che ha dei risultati miracolosi non ci

credere.

Un giusto risultato si ottiene sempre con il giusto mix di **ALLENAMENTO** e **ALIMENTAZIONE**.

Tutto il resto è **FUFFA**...

Affronteremo il tema di dimagrimento e definizione con serietà e in modo completo e approfondito senza dilungarci in inutili discorsi ma andando dritti al punto in modo tale che tu possa iniziare fin da **SUBITO** senza perdere altro tempo.

Ricorda sempre che alla base di un risultato **STRAORDINARIO** ci sono:

- Impegno
- Costanza
- Dedizione

E soprattutto ci deve essere un
OBIETTIVO.

Quindi ancora prima di iniziare il tuo percorso è fondamentale che tu prenda un post it e scriva il tuo obiettivo, questo post it attaccalo su un posto dove puoi leggerlo spesso come ad esempio il frigo o sul monitor del PC.

Rispondi semplicemente a questa domanda.

Perché ho acquistato questo corso e cosa mi aspetto di ottenere?

La risposta dovrebbe essere più approfondita e dettagliata possibile.

Ad esempio. Ho acquistato il corso perché voglio perdere 10 kg e voglio

tonificare gambe e glutei in modo che il mio fisico sia perfetto entro la prossima estate.

Una volta definito l'obiettivo è giusto iniziare vedendo cosa imparerai nel dettaglio in questo corso:

- Un sistema di **ALLENAMENTO** che mette la **corsa** al primo posto, che può essere eseguito dove e quando vuoi senza nessun vincolo. E' semplice e immediato che ti permetterà di ottenere un risultato impensabile e che potrai seguire direttamente da casa tua **SENZA** spendere centinaia e centinaia di euro in abbonamenti di palestre o altri corsi.

- Uno schema **ALIMENTARE** semplice e facilmente applicabile che **non** prevede il calcolo calorico e che ti permetterà di massimizzare i risultati dell'allenamento senza morire di fame o digiunare

Si tratta di un Corso / Report che riuscirai a leggere in circa 30 minuti ma l'obiettivo è quello di trasferirti tutte le nozioni utili che conosco in modo tale che tu non perda tempo a leggere e che possa iniziare subito il programma (filosofia utilizzata per tutti i **Power Book**).

Iniziamo!

CAPITOLO 2

IL PROGRAMMA

Per questo programma non sarà necessario nessun attrezzo o oggetto particolare, infatti è tutto esclusivamente basato sulla corsa.

In fatto che non sia necessaria nessuna attrezzatura lo rende:

- **Versatile.** Puoi allenarti dove vuoi, a casa, al lavoro, al parco ecc.
- **Flessibile.** Puoi allenarti quando vai meglio in base ai tuoi impegni.
- **Economico.** Non avrai bisogno di nessun attrezzo e potrai risparmiare

il costo della palestra (circa 40 euro al mese)

- **Salutare.** Avrai dei benefici sulla tua salute già dopo la prima settimana
- **Dimagrante.** Rispettando il programma di allenamento e alimentare potrai notare il dimagrimento già dopo i primi 7 giorni.
- **Piacevole.** Il fatto di allenarti sempre in posti diversi lo rende stimolante e piacevole allo stesso tempo

La **SEMPLICITA'** assoluta che ti offre questo programma ti permette di

eliminare completamente **TUTTE** le scuse che puoi trovare per non rispettare le regole.

Non potrai più usare le scuse più classiche come:

- Non avevo tempo...
- Non avevo i miei attrezzi...
- Non ho soldi per andare in palestra...

Con questo piccolo investimento in termini di soldi e una grande costanza e determinazione raggiungerai risultati incredibili.

Nell'ultima parte del libro ho inserito

anche un piano alimentare che ti permette di seguire un **ALLENAMENTO** perfetto ma anche un' **ALIMENTAZIONE** mirata al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Il più grande dei **segreti** per raggiungere il massimo dei risultati è il perseguimento di un obiettivo comune con una persona a te vicina.

Prima di iniziare se possibile condividi questo tuo programma con un'amica e seguitelo insieme in modo tale da darvi forza e auto motivarvi durante tutto il percorso.

Ti anticipo che non è uno dei classici programmi da seguire per 30 giorni e poi basta.

Se possibile devi trasformare questo programma in un vero e proprio stile di vita...

Che se rispetterai ti porterà

- **SALUTE**
- **BENESSERE**
- **FORMA FISICA**

La componente di allenamento ha una durata media di 30 minuti al giorno, e man mano che prosegui con gli allenamenti potrai aumentare la durata a piacere e in base alle tue necessità.

Direi che come introduzione abbiamo detto già abbastanza...

E' il momento di iniziare!!!

*Ps questo è un programma che è stata creato dopo il successo enorme ottenuto dal mio programma **GLUTEI PERFETTI***

*E' sempre un programma da eseguire a casa e ha permesso di ottenere risultati **STRAORDINARI** grazie all'utilizzo di un solo esercizio.*

CAPITOLO 2

LA TEORIA DEL DIMAGRIMENTO

In ambito di dimagrimento e tonificazione ci sono molte false credenze e falsi miti.

In ottica di allenamento è possibile fare solo 2 cose...

- O si dimagrisce
- O si aumenta di peso

La famosa tonificazione non è altro che l'eliminazione della massa grassa (con una conseguente perdita di peso) accompagnata da un aumento della massa magra ovvero i muscoli.

Tonificare quindi è un processo complesso che consiste prima di tutto nell'eliminare le cellule grasse spazzatura che hai accumulato nel corpo.

In questa prima fase la perdita di peso è inevitabile.

Successivamente e contemporaneamente a questa fase verranno fatti degli esercizi di potenziamento per rendere i tuoi muscoli più forti e tonici in modo tale da rendere il tuo fisico piacevole e esteticamente perfetto.

E' possibile utilizzare la **CORSA** per aumentare in modo esponenziale i risultati che puoi ottenere.

Per ottenere un risultato **CONCRETO** e soprattutto **STRAORDINARIO** è

necessario rispettare questi 2 principi fondamentali:

- Mantenere un **deficit calorico** nell'alimentazione di tutti i giorni(vedrai come fare nella sezione alimentazione)
- Allenarsi in modo efficace per massimizzare i risultati
- Aumentare progressivamente i ritmi di allenamento per “bombardare” il corpo con nuovi stimoli

Se viene a mancare anche solo uno di questi due elementi ogni sforzo sarà considerato quasi inutile.

CAPITOLO 3

I BENEFICI DELLA CORSA

Camminare e correre ha sempre fatto parte della storia dell'uomo fin dall'antichità.

Quando ancora non si andava in giro a cavallo o con altri mezzi, camminare era l'unico modo per spostarsi da un posto ad un altro e quindi sopravvivere.

Il nostro corpo si è evoluto negli anni per rendere questo gesto sempre più completo e dinamico.

Molte persone non sanno che camminare è uno dei migliori esercizi che si

possono fare ogni giorno, visto che questa semplice routine può apportare molti benefici per la salute.

Uno studio ha rivelato che il 40% degli adulti non cammina mai, e questa cifra va aumentando con il passare del tempo dato che il progresso tecnologico ha reso le attività lavorative più facili, ma meno salutari.

Camminare è uno dei migliori modi per iniziare una routine di esercizi poiché aiuta ad allenare i muscoli e a bruciare calorie.

Tuttavia, i suoi benefici si concentrano soprattutto quando ci si dedica esclusivamente alla camminata, aumentando a poco a poco il ritmo.

Non è sufficiente girovagare come al solito poiché gli effetti della passeggiata si riducono.

Se volete approfittare dei benefici di questa attività, quindi, la cosa migliore è dedicarle almeno 30 minuti al giorno tutti i giorni, senza distrazione e raggiungendo ogni volta un ritmo migliore.

Questi sono solo alcuni dei **BENEFICI** che ha la camminata sul nostro organismo.

A questi vanno poi aggiunti tutti i benefici da un punto di vista mentale che ne derivano.

Rafforza il cuore e previene le malattie cardiovascolari

Camminare o correre per **almeno 30 minuti al giorno** riduce il rischio di soffrire di malattie cardiache e di incidenti cerebrovascolari fino al 27%.

Questa pratica è ideale per tenere sotto controllo la pressione alta, favorisce il buon funzionamento del sistema circolatorio, riduce il colesterolo cattivo (LDL) e aiuta ad aumentare il colesterolo buono (HDL).

Dato che accelera il ritmo cardiaco, tale esercizio favorisce in modo significativo la salute del cuore.

Riduce il rischio di soffrire di alcune malattie

Diversi studi suggeriscono che le persone che camminano almeno 30 minuti al giorno tendono a soffrire di meno di diabete di tipo 2, asma e alcuni tipi di cancro.

Coloro che conducono una routine quotidiana di attività fisica sono meno propensi a sviluppare un cancro al colon, al seno e all'utero.

Aiuta a mantenere un peso adeguato

Camminare tutti i giorni con un buon ritmo nell'andatura aiuta ad accelerare il metabolismo, permettendo all'organismo di bruciare grassi.

Più elevato è il ritmo durante la camminata, più calorie si possono bruciare.

Camminare è uno dei migliori esercizi per mantenere un peso equilibrato poiché aumenta la massa e il tono muscolare.

Previene l'osteoporosi

Camminando ogni giorno, stimolate e rafforzate le ossa, aumentando la densità ossea.

Questa attività salutare viene consigliata soprattutto alle donne dato che, oltre a mantenere in salute le articolazioni, aiuta a prevenire problemi come l'artrite.

Aiuta a tonificare gambe, glutei e addome

Camminare 30 minuti al giorno con una buona postura del corpo aiuta a rafforzare le gambe, tonificandole e rassodandole.

Inoltre, aiuta anche a tonificare e ad alzare in modo naturale i glutei.

Questa pratica aiuta a bruciare il grasso addominale e allo stesso tempo favorisce anche la tonificazione di questa area del corpo.

Previene la demenza

Alcuni studi hanno rilevato che 1 ogni 14 persone di età superiore ai 65 anni e 1 ogni 6 persone di età superiore agli 80 anni tende a soffrire di demenza.

Camminare con un buon passo per 30 minuti al giorno può evitare la contrazione del cervello e quindi preservare la memoria man mano che passano gli anni.

L'attività fisica stimola e protegge il cervello, riducendo il rischio di demenza di un 40%.

Aumenta i livelli di energia

Quando si cammina, l'organismo si attiva e aumenta la circolazione e la somministrazione di ossigeno a ogni cellula del corpo.

Grazie a ciò, questa salutare abitudine aiuta a mantenersi più attivi, combatte i cali di energie dopo la colazione e aiuta a mantenersi svegli.

Combatte la depressione

Alcuni studi hanno dimostrato che camminare è una buona terapia per combattere la depressione e tutti i suoi sintomi.

Camminare 30 minuti al giorno è ideale per uscire da una crisi depressiva e anche per prevenire il presentarsi questa malattia.

Evita l'obesità e la comparsa della cellulite

Poiché attiva il metabolismo, camminare 30 minuti al giorno favorisce l'eliminazione di tossine e grassi di cui il corpo non ha bisogno, evitando così l'obesità.

Oltre ad aiutare il corpo a bruciare i grassi, è un alleato contro la ritenzione idrica, attiva la circolazione e, per questo, permette di prevenire la cellulite.

Migliora l'attività sessuale

Come tutti sappiamo, l'attività fisica e il sesso vanno a braccetto.

Una recente ricerca condotta su donne

tra i 45 e i 55 anni ha rivelato che camminare ogni giorno aumenta il desiderio sessuale così come il soddisfacimento.

CAPITOLO 4

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Ora iniziamo a fare sul serio, e approfondiremo tutti gli aspetti della corsa affinché i risultati parlino da soli. Ti ricordo che è importante che venga utilizzato un approccio che prevede:

- *Costanza negli allenamenti*
- *Focus sull'obiettivo*

Infatti se fai una passeggiata alla settimana e mangi in modo non equilibrato non ti puoi aspettare **NESSUN RISULTATO**.

Il programma può essere riassunto nei

seguenti step:

- 1. Corri per almeno 30 minuti consecutivi al giorno ad un ritmo costante (aumenterai progressivamente)*
- 2. Tutti i giorni se possibile (sabato e domenica compresi)*
- 3. Senza scuse (non sono ammesse, nessun tipo)*
- 4. Per almeno 90 giorni*
- 5. Mangia sano e genuino (vedrai come fare nel prossimo capitolo)*

E' infatti dopo circa 2 settimane che vedrai i primi risultati

SORPRENDENTI nel tuo corpo, ma non solo il corpo.

Infatti anche la mente trarrà molti benefici con un aumento dell'autostima e dell'energia.

Insomma una forma di benessere al 100% che riguarda tutti gli ambiti della tua vita.

E' importante che il ritmo della camminata sia più sostenuto possibile, ovviamente entro i tuoi limiti.

Puoi anche pensare di **iniziare in modo progressivo**, partendo con calma le prime settimane per poi aumentare un po' alla volta i ritmi.

Il momento migliore per **allenarsi è al mattino appena svegli**, in quanto il

corpo si trova già in **DEFICIT CALORICO** e questo ti permette di ottenere dei risultati ancora più visibili e concreti.

Se non puoi allenarti alla mattina non ti preoccupare, puoi ritagliarti i 30 minuti quando vai meglio in base ai tuoi impegni giornalieri.

Ad esempio un momento ottimo per fare una bella camminata che io adoro potrebbe essere in **pausa pranzo**.

Quindi riassumendo il tuo programma di allenamento sarà esattamente il seguente.

Esercizio

CORSA

Giorni di Allenamento

7 / 7 (da lunedì a domenica)-
ovviamente se possibile

Ripetizioni

30 minuti al giorno

Quando

Possibilmente appena svegli a digiuno
o in qualsiasi altro momento disponibile

Per qualsiasi informazione aggiuntiva o
domanda non esitare a scrivermi tramite

email a ioiotas@yahoo.it

CAPITOLO 5

POSTURA CORSA

Correre in modo corretto è essenziale per non infortunarsi o creare danni alle articolazioni.

Questo è una piccola guida su come camminare in modo corretto e non farsi male.

Passi Naturali: Il passo non deve essere forzato, se i passi sono troppo distanti dall'altro si sovraccaricano le articolazioni inutilmente.

Con il tempo la flessibilità dell'anca aumenterà e permetterà naturalmente di

allungare i passi.

Velocità Graduale: Come qualsiasi attività fisica anche la corsa ha bisogno di tempo per aumentare l'intensità dello sforzo, la velocità sarà incrementata di volta in volta nei limiti del nostro allenamento.

Corpo dritto: Il corpo dovrà essere dritto alto e rilassato, spesso si tende a portare il busto in avanti creando disagio nella zona lombare.

Sguardo in avanti: La testa va mantenuta dritta con sguardo fisso in avanti, il capo portato troppo in avanti sovraccaricherebbe troppo la curva

spinale cervicale e causerebbe la contrazione dei muscoli delle spalle.

Braccia con gomito a 90°: Durante la camminata tenere le braccia a 90° gradi ci da il ritmo e consente di bruciare fino al 10% di calorie in più.

Spalle rilassate: Non ci deve essere tensione sulle spalle, e sul collo. Quando questa zona è rilassata ci indica che stiamo tenendo una buona postura..

CAPITOLO 6

CONSIGLI PER RENDERE LA CORSA PIÙ PIACEVOLI ED EFFICACI

Scegli le scarpe giuste

È l'unico strumento da acquistare con cura per garantirti un ottimo confort che ti accompagnerà durante le tue passeggiate.

Se cammini prevalentemente su cemento ti consiglio di comprare scarpe con il gel nella suola per ammorbidire meglio gli urti ed evitare dolori articolari.

Se cammini in terreni come terra o sassi puoi comprare delle scarpe con suola leggermente più dura.

Bevi del tè verde dopo la corsa

Bere del tè verde subito dopo la corsa può fare miracoli, migliorando e ottimizzando la perdita di peso e il dimagrimento.

Ha inoltre moltissimi effetti antiossidanti e benefici per la salute.

Ascolta della musica che ti trasmetta energia

Trova e seleziona una playlist da ascoltare durante il tragitto che ti trasmetta energia durante l'allenamento.

Non sembra ma la musica giusta può darti tantissima carica in più.

Definisci il tuo percorso prima di partire

Prima di iniziare l'allenamento definisci già quale sarà il tuo percorso.

Facendo così eviti di perdere tempo per decidere che strada prendere o che giro fare.

Trova un compagno che corra con te

Trovare una persona con cui condividere gli allenamenti e che condivida lo stesso obiettivo con noi ci permette di essere più costanti e determinati.

In caso di basse temperature vestiti a strati

Con l'arrivo dei primi freddi è facile prendere qualche influenza, per evitare questo è sempre meglio vestirsi a strati e spogliarsi man mano che la temperatura corporea aumenta.

Allenati al mattino appena sveglia

Allenamento al mattino appena svegliati e a digiuno è un bomba per il tuo dimagrimento.

Questo perché il corpo è ancora in deficit calorico dopo la notte e i benefici sono quasi raddoppiati.

Aumenta l'andatura

Man mano che sei più atletica e preparata aumenta l'andatura e la velocità di corsa, otterrai dei benefici notevoli in termini di risultati e benessere.

Non dimenticare l'acqua

Porta sempre con te una bottiglietta d'acqua per restare sempre perfettamente idratata, in questo modo il tuo corpo avrà maggiori benefici dall'attività fisica

Fai diventare la corsa il tuo stile di vita

Man mano che ti alleni fai diventare

parte della tua vita l'attività fisica, programma i giorni e gli orari di ogni allenamento e rispetta la tabella di marcia.

Varia i percorsi

Non fare sempre la stessa passeggiata, varia continuamente i percorsi che fai. In questo modo sarà impossibile annoiarsi.

Aumenta l'attività fisica giornaliera

Ascensore o scale?

Se ti dovessero capitare delle scelte come questa durante la tua giornata opta per l'attività fisica.

Evviva le scale!!

Corri in salita

Le camminate in salita aumentano il consumo calorico e la fatica muscolare e fanno benissimo!!

Appena hai l'occasione vai a fare qualche corsa in montagna.

Muovi le braccia

Muovere le braccia quando cammini aumenta l'energia consumata di oltre il 15%

Monitora le tue corse

Ci sono moltissime app che puoi

scaricare sul tuo telefonino per monitorare la distanza percorsa e la velocità di andatura.

Monitorare i risultati ti renderà consapevole dei tuoi progressi di performance e miglioramenti fisici.

Io ad esempio utilizzo Runtastic Running, ma esistono moltissime altre app gratuite come Run Keeper e tante altre.

CAPITOLO 7

COME TENERE NOTA DEI RISULTATI

E' importante tenere nota dei risultati e delle sensazioni di ogni allenamento in un diario (ad esempio l'app Runtastic Running al suo interno ha un diario di allenamento quindi è molto pratica)

Per capire realmente i tuoi risultati in termini di performance di corsa ci sono 2 modi che io consiglio.

1. Approccio basato sui tempi

Consiste nel fare sempre lo stesso percorso monitorando i tempi di

percorrenza.

Ovviamente procedendo con gli allenamenti i miglioramenti saranno incredibili...

Ad esempio per una distanza di 2km inizialmente ci potresti mettere 30 minuti ma man mano che ti alleni è facile portare il tempo sotto i 20 minuti.

Questo si che si chiama progresso ;))

Nonostante questo cerca di non fare sempre il solito percorso per tutta la vita o rischieresti di annoiarti fortemente.

Una buona idea è quella di **variare il percorso giorno per giorno.**

Ad esempio ogni lunedì giro del centro.

Ogni martedì giro del parco.

E così via... in questo modo sarà

praticamente impossibile stancarsi vedendo sempre i soliti posti.

Se pratici questo tipo di alternanza nel tuo diario di allenamento segna i risultati di ogni “circuito” diverso e cerca di migliorarti volta per volta.

Se decidi di usare questo approccio è importante inoltre alternare le lunghezze dei percorsi.

Per esempio se lunedì decidi di correre 5 km (fai finta che 5km per te siano tanti), allora martedì sarebbe opportuno scegliere un percorso di una lunghezza minore come ad esempio 3km.

Ricorda sempre che il corpo ha bisogno di recuperare pienamente le energie e la carica per continuare a migliorare senza

limiti.

Questo approccio mi ha permesso di arrivare a correre una mezza maratona in meno di 4 mesi!

E se ce l'ho fatta io puoi benissimo farlo anche tu!

2. Approccio basato sulla condizione fisica

Questo approccio è leggermente diverso dal precedente perché invece di usare la distanza come punto di riferimento useremo la condizione fisica.

Per usare questo approccio è consigliato l'utilizzo di un [cardiofrequenzimetro](#) (io utilizzo un polar da circa 90 euro).

Utilizzando questo metodo dovrai

sempre alternare le distanze di allenamento ma il tuo scopo è quello di mantenere un battito costante tra il 60 e il 70% del tuo massimale.

Mantenendo il tempo costante e il battito costante avrai modo di capire i tuoi miglioramenti in base alla distanza percorsa.

E' ovvio che se sei alle prime armi in 30 minuti percorrerai poco più di 2 km.

Progredendo con gli allenamenti e mantenendo lo stesso tempo e la stessa andatura del cuore sarai in grado di percorrere oltre il doppio della strada.

Questo tipo di approccio è leggermente più difficoltoso del primo ma ti aiuta a monitorare i progressi del cuore.

CAPITOLO 8

COME E QUANTO CORRERE PER DIMAGRIRE

In questo libro/ report combiniamo i benefici della corsa con l'obiettivo di migliorare le nostre performance ma anche di perdere peso e stare in forma. Proprio per questo è fondamentale capire che tipo di andatura tenere per massimizzare i risultati il più possibile. Fondamentalmente, **quando corriamo il nostro corpo usa sia carboidrati che grasso come energia.**

L'uso di carboidrati o grasso durante la corsa dipende dalla velocità e dall'intensità con cui si corre: per corse ad alta intensità il nostro corpo impiega prevalentemente i carboidrati.

Questo perché sono più veloci da utilizzare.

Se invece corriamo a ritmo blando e per un tempo prolungato, il nostro metabolismo brucerà i grassi.

Quindi basta correre piano e a lungo per dimagrire?

No, perché per dimagrire non basta bruciare il grasso di troppo.

Bisogna in realtà **bruciare più calorie di quante se ne assumono e creare un deficit calorico.**

E più si lavora intensamente, più si bruciano calorie.

Correndo o facendo qualsiasi sport o attività fisica.

Quindi per bruciare molte calorie con la corsa bisogna correre ad alta intensità.

No, non uno sprint alla massima velocità, ma più o meno all'80% della propria massima frequenza cardiaca.

Diciamo un ritmo che impedisce di parlare con il proprio compagno di allenamento, ovvero **appena sotto la soglia aerobica.**

C'è un però: per correre a questo ritmo bisogna essere molto allenati, ma se l'obiettivo è dimagrire molto

probabilmente non si è ben allenati. Allora bisogna trovare una strategia diversa.

Per esempio **variando il ritmo della corsa**, da un giorno all'altro oppure all'interno della stessa seduta di corsa.

Se hai programmato di fare un percorso corto cerca di mantenere un ritmo più elevato per aumentare il numero di calorie bruciate.

Se invece hai intenzione di percorrere più strada mantieni un ritmo più blando e tranquillo.

E' di fondamentale importanza variare continuamente questi 2 stili.

In una perfetta scheda di allenamento alla corsa dovrebbero esser alternati e

così composti:

ALLENAMENTO #1

Corsa lenta

ALLENAMENTO #2

Corsa Veloce

ALLENAMENTO #3

Corsa lenta

ALLENAMENTO #4

Corsa veloce

Cosa intendo con corsa lenta e corsa veloce?

Per ottimizzare questi concetti è necessario un [cardiofrequenzimetro](#) (rappresenta un buon investimento viste le sue funzioni ad un prezzo contenuto e ti permette di portare la corsa ad un livello più elevato).

Corsa veloce = maggiori calorie bruciate = 80% battiti cardiaci massimi = ritmo medio alto

- Equivale ad una corsa a media alta velocità, attenzione non è uno scatto.

Corsa lenta = maggiori grassi bruciati = 60/70% dei battiti cardiaci massimi = ritmo blando

- Equivale a fare jogging tranquillo

Devi tenere in considerazione che un soggetto allenato dovrà correre molto velocemente per arrivare all'80% del battito.

Mentre un soggetto senza allenamento potrebbe ottenere un 80% del battito a bassa velocità.

Proprio per questo è difficile parlare di velocità.

E' tutto soggettivo e dipende dalla condizione fisica e atletica che varia di persona in persona.

Ovviamente se mantieni una corsa veloce puoi restare sotto i 30 minuti di allenamento, mentre con una corsa lenta ti consiglio di superare abbondantemente i 30 minuti.

Perché il corpo inizia a bruciare i grassi solo dopo i 30 minuti di camminata lenta.

Alterna giorno per giorno corsa veloce e corsa lenta per massimizzare i risultati in termini di performance e di dimagrimento.

CAPITOLO 9

ALIMENTAZIONE

Una volta imparato il programma di allenamento è il momento di concentrarci sul programma alimentare che rappresenta il **50% dei risultati totali** che otterrai.

Un piano alimentare corretto e sano prevede l'assunzione di tutti gli alimenti fondamentali per il corretto funzionamento del tuo organismo.

Una particolare attenzione andrà alle proteine che sono i mattoni necessari per la crescita muscolare e favoriscono il dimagrimento.

Le diete medie “ingrassanti” hanno poche o pochissime proteine e tanti o esagerati carboidrati.

Il programma di allenamento che ti propongo è una cosa veramente semplice ed efficace.

Non ci sarà bisogno di contare le calorie (pratica che odio da morire) e sicuramente non morirai di fame.

Si tratta praticamente di una serie di **regole da seguire** e di **alimenti da evitare**.

Tutto il resto è lecito.

Le regole da seguire sono le seguenti:

- ***Mai alzarti da tavola con lo stomaco pieno pieno, dovresti***

sempre sentire di avere ancora un po' di fame.

- *Sforzati di suddividere i 3 classici pasti principali in 5 o 6 mini pasti da “spalmare” durante tutto il giorno.*
- *Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, ricordati sempre che siamo composti per oltre il 90% di acqua*

É necessario mangiare più volte al giorno per eliminare i picchi insulinici e mantenere lo zucchero costante nel sangue e inoltre in questo modo non avrai mai fame.

Queste sono le uniche 3 regole che dovrai seguire con questo programma.

Sono **SEMPLICI**, di **FACILE APPLICAZIONE** e soprattutto **EFFICACI**.

Ora invece vediamo quali alimenti devi **ASSOLUTAMENTE** evitare.

- Pasta che non sia integrale
- Pane
- Riso che non sia integrale
- Pizza
- → E' possibile però mangiare delle porzioni di pasta o riso integrale a pranzo
- Alcool

- Bibite zuccherate e /o gassate (coca cola, succhi di frutta ecc)
- Latticini (latte, formaggi e yogurt classico)
- → E' permesso lo yogurt magro greco
- Dolci o merendine varie
- Zucchero bianco e di canna

Molto semplice no?

Tutto il resto puoi mangiarlo tranquillamente.

Ecco qualche “trucchetto” alimentare per non farti andare in panico:

- Sostituisci lo zucchero con il miele
- Come spuntino puoi mangiare un buon frutto accompagnato da mandorle o noci
- A colazione puoi mangiare delle gallette di riso con la marmellata
- A pranzo un buon piatto di riso o pasta integrale per caricare le energie
- Puoi mangiare verdura **ILLIMITATA**
- Carne e pesce sono sempre i benvenuti

Spero che queste piccole indicazioni possano darti qualche spunto per la gestione dei tuoi pasti.

Qua ci tengo ad elencare i più grandi errori delle persone che vogliono bruciare grasso:

- mangiare solo una o due volte al giorno . perdi molti muscoli e non stimoli il corpo a bruciare grasso
NON BENE

- tagliare le calorie giornaliere tutte su un colpo .perdi muscoli e il grasso che perdi viene ri- accumulato velocemente, effetto yo yo NON BENE

- essere rigorosi nella dieta ogni

giorno . bisogna aver un giorno libero, aumenta gli ormoni brucia-grassi

- non allenarsi in modo corretto
- guardare solo il fattore peso . il tuo corpo può costruire muscoli che andranno a sostituire il grasso, come puoi sapere i muscoli pesano molto più del grasso, questo può determinare piccole fluttuazioni di peso ma risultati sorprendenti
- mangiare zero carboidrati . a causa del cortisolo il tuo corpo può iniziare a bruciare tessuti per

ricavare energia, questo meccanismo produce tossine che rendono il dimagrimento più difficile

- mangiare zero grassi . sembra assurdo ma per bruciare grassi devi mangiare grassi, ovviamente quelli buoni. Servono per migliorare gli ormoni FAT-BURN

SEGRETO n. 1: Mai e poi mai saltare la colazione, è il pasto fondamentale per affrontare la giornata al meglio e per ottenere la

massima capacità brucia grassi.

MANGIA DI PIÙ E PERDI PESO

Come è possibile mangiare di più e perdere grasso? Immagino sia una domanda che si fanno in molti.

La Glicemia è la risposta!

Il segreto in realtà è mangiare più spesso, 5-6 pasti al giorno, e la composizione di questi pasti.

La maggior parte della gente fa 2-3

grossi pasti al giorno e non ha mai considerato la possibilità di sostituirli con 5-6 pasti più piccoli e frequenti.

Tanti mini pasti distribuiti durante la giornata determinano un indice glicemico costante (senza cali di energia), tessuti muscolari intatti (non bruci muscoli per ricavare energia) e le riserve di grasso nel corpo vengono utilizzate per ottenere ciò di cui hai bisogno per le tue attività giornaliere (ovvero addominali in vista).

SEGRETO n. 2: Durante la giornata fai tanti mini pasti, puoi

arrivare anche a 6 pasti giornalieri.

Questo va in contrasto con la maggior parte delle persone, che nella vita di tutti i giorni fanno 3 grandi pasti durante la giornata.

Prova ad osservare cosa avviene mangiando in modo tradizionale (3 grandi pasti).... se non c'è la corretta attenzione si diventa sempre più grassi e grassi.

Una buona parte del problema è dovuto all'insulina, un ormone che dirotta ogni eccesso di calorie direttamente sulle cellule colmandole di grasso.

E' per questo che bruciare più calorie di quelle che si assumono giornalmente può alleviare solo parzialmente il problema.

Pasto n.1

Alle 7:00 fai un abbondante colazione e attivi l'insulina, così l'eccesso di carboidrati e grassi viene tutto accumulato.

Inoltre l'aumento dell'insulina e quindi anche dello zucchero nel sangue ai livelli massimi determina un blocco delle funzioni brucia-grassi del corpo per qualche ora.

C'è da precisare che se salti la colazione (COSA GRAVISSIMA), il tuo

corpo inizierà a bruciare il tessuto muscolare immediatamente.

3 ore dopo alle 10:00 l'insulina ha finito il suo lavoro e lo zucchero nel sangue è basso.

Inoltre il meccanismo che produce la sensazione di "fame" si attiva, ma tu sei troppo pieno per mangiare e il tuo corpo inizia a bruciare il tessuto muscolare e a conservare il grasso accumulato.

Pasto n.2

12:00 Ovviamente fai un bel pranzo abbondante, con eccesso di carboidrati e grassi.

Si attiva l'insulina che fa accumulare tutto l'eccesso e avviene un blocco delle funzioni brucia-grasso del corpo.

Esattamente tutto quello che è successo durante la colazione.

3 ore dopo alle 15:00 l'insulina ha finito il suo lavoro e lo zucchero nel sangue è basso.

Inoltre il meccanismo che produce la sensazione di “fame” si attiva, ma tu sei troppo pieno per mangiare e il tuo corpo inizia a bruciare il tessuto muscolare e a conservare il grasso accumulato.

Pasto n.3

19:00 Cena abbondante come gli altri pasti della giornata, con eccesso di carboidrati e grassi.

Si attiva l'insulina che fa accumulare tutto l'eccesso e avviene un blocco delle funzioni brucia-grasso del corpo.

3 ore dopo alle 22:00 l'insulina ha finito il suo lavoro e lo zucchero nel sangue è basso.

Inoltre il meccanismo che produce la sensazione di "fame" si attiva, ma tu sei troppo pieno per mangiare e il tuo corpo inizia a bruciare il tessuto muscolare e a conservare il grasso accumulato.

Questo tipo di programma alimentare, con un'eccessiva presenza di carboidrati raffinati, è la ragione per cui tante persone sono grasse!

Le persone non mangiano abbastanza spesso gli alimenti giusti, e quando lo fanno ne mangiano troppi!

I 3 grandi pasti (oppure 2 se salti la colazione □ NON FARLO!) sono il motivo principale per cui gli atleti di medio livello e le persone normali non riescono a raggiungere il fisico perfetto.

Tanti atleti che si allenano anche molte ore al giorno non riescono ad ottenere il fisico perfetto proprio a causa del programma alimentare, bruciano

moltissime calorie ma l'insulina non gli consente di raggiungere il loro obiettivo.

Lo stile di vita e il lavoro sono il motivo principale per cui le persone mangiano solo 3 volte al giorno, a volte gli orari lavorativi e i ritmi della vita non ci consentono di affrontare l'alimentazione in modo corretto.

Mangiare 3 volte al giorno non ci consentirà mai di ottenere un corpo asciutto e perfetto, anzi è la giusta strada per bruciare muscoli e accumulare grasso continuamente.

Se non capisci l'importanza dell'insulina e non impari a mantenere il

suo livello costante durante tutta la giornata sarai destinato a creare grasso anziché muscoli.

SEGRETO n. 3: Mangiare solo 1/3 volte al giorno è uno dei motivi per il quale i grassi vengono accumulati così velocemente.

E SE UNA PERSONA MANGIA

SOLO UNA VOLTA AL GIORNO?

E' ancora peggio che 3 pasti al giorno!

Durante il pasto il corpo accumula grasso e durante tutta la giornata il corpo brucia muscoli continuamente.

La soluzione a tutti questi problemi si ottiene facendo il pieno di proteine!

Aggiungendo poi una leggera attività di pesi convincerai il tuo corpo a costruire muscoli e bruciare il grasso.

Attraverso 5 – 6 piccoli pasti al giorno

riuscirai ad ottenere tutto questo.

E' la priorità assoluta per avere ottimi risultati.

Devi capire che questa è l'unica strada per garantire al tuo corpo tutti gli elementi necessari per costruire muscoli e mantenere l'insulina costante nel sangue e di conseguenza bruciare i grassi depositati.

Se questi pasti inoltre hanno una giusta percentuale di proteine carboidrati e grassi l'indice glicemico non subisce nessuna variazione consistente e ciò ci permette di ottenere un corpo magro in breve tempo, addominali scolpiti compresi!

Abbiamo detto che ogni pasto deve contenere proteine...

Perché secondo te?

Perché permette agli aminoacidi che si occupano della costruzione muscolare di circolare nel sangue.

Questo permette la protezione del tessuto muscolare e la sua costruzione, soprattutto quando si ricevono gli stimoli giusti come, ad esempio, un allenamento con i pesi.

Una ricerca recente ci ha dimostrato che

le diete ad alto contenuto proteico sono efficaci sia per bruciare grasso che per costruire muscoli allo stesso tempo.

Inoltre è scientificamente dimostrato che il corpo impiega molte più calorie ed energia per digerire le proteine.

Questo determina un extra consumo calorico che ci permette di bruciare ancora più grasso, e senza fare nulla.

Aumentando la quantità di proteine introdotte a scapito dei carboidrati corrisponde alla riduzione delle calorie assunte.

Più proteine mangi e più distruggi grasso!

Una ricerca ci indica che un pasto proteico aumenta l'attività termica del corpo del 100% rispetto all'assunzione di un pasto con carboidrati.

Con questo sistema tu stai attualmente alimentando il tuo metabolismo, ma non solo le proteine ti aiuteranno a bruciare il grasso e a costruire tantissimi muscoli.

Ma forse c'è qualcosa che non sai...

Più muscoli hai e più calorie bruci!

Tutto questo permette al corpo di

convertire i grassi accumulati in energia. Tutto questo sembra incredibile, ma non cadere nel tranello di mangiare solo proteine tutti i giorni

I carboidrati sono importanti, molto importanti. Questo sembrerà un controsenso ma adesso andremo a vedere il perché.

Se mangi troppe proteine e non abbastanza carboidrati il tuo corpo trasforma le proteine in glucosio per ottenere energia.

Il glucosio è essenziale per le funzioni

dei muscoli (il cuore è un muscolo) ma anche del cervello e altri organi vitali.

Se limiti troppo i carboidrati il tuo corpo deve per forza convertire le proteine in energia, questo processo si chiama glicogenesi e il risultato è la creazione di scorie tossiche per il corpo.

E sai dove il tuo corpo accumula tutte queste tossine?

Dove se non nelle cellule di grasso!?

Questo significa che troppe proteine rendono difficile lo smaltimento del grasso.

Il corpo è una macchina perfetta ma molto complicata, è necessario trovare il giusto equilibrio nell'alimentazione come il tutto il resto.

E per quanto riguarda i grassi (quelli da mangiare)?

Quando alimenti il tuo corpo con dei grassi, che dovrebbero essere circa il 25% delle calorie totali, alimenti la macchina brucia grassi che c'è in te.

Una ragione è che quando un po' di grasso buono è disponibile come fonte di energia per le attività quotidiane,

questo permette al tuo corpo di bruciare grasso cattivo.

Il corpo assorbe il grasso “buono” che mangi ed elimina quello “cattivo”.

SEGRETO n. 4: Introduci il 25% delle calorie totali assumendo grassi “buoni” come mandorle, noci e omega 3. Questo alimenterà la macchina brucia grassi che c’è in te.

Non solo il grasso che hai mangiato ma

anche quello accumulato in passato.

Il segreto per far questo è quello di creare un piccolo deficit calorico e non esagerare coi carboidrati.

Creando un deficit calorico e mantenendo una giusta proporzione tra proteine, carboidrati e grassi si aiuta il corpo a bruciare i grassi per ottenere energia.

Assumere grassi durante i pasti è uno dei pilastri principali per ottenere risultati incredibili.

Inoltre i grassi assunti aumentano gli ormoni brucia grassi che vengono prodotti dal nostro corpo naturalmente come il testosterone e permettono alla tua tiroide di aumentare il metabolismo.

Le diete che non prevedono grassi sono sbagliate, SBAGLIATISSIME!

Se la tua integrazione di grassi è zero o vicina allo zero tu privi il tuo corpo di ormoni di vitale importanza come omega 3 – 6 – 9, usando proteine e carboidrati per ottenere energia.

In altre parole insegni al corpo a bruciare muscoli per ottenere energia, che non è esattamente quello che vorresti.

Il termine muscolo è visto molte volte come una brutta parola, soprattutto dalle donne, che lo vedono come segno maschile e di virilità.

Avere muscoli non significa essere come i Body Builder che si vedono in televisione, significa solo avere una maggiore capacità brucia grassi e costruire più curve nei posti giusti.

Per le donne è impossibile costruire un corpo muscoloso come potrebbe fare un uomo, questo è dovuto alla scarsità di testosterone e alla presenza di estrogeni (ormoni femminili).

Quando si allenano duramente come gli uomini nell'allenamento coi pesi, le donne non fanno altro che scolpire il loro corpo.

Quali sono i segreti per aver un fisico magro, tonico e bello?

1) Mangia piccoli, frequenti, pasti

proteici, e non dimenticare di fare colazione.

Ricorda, tu vuoi mantenere lo zucchero nel sangue costante e stabilizzare l'insulina, ormone che promuove l'accumulo del grasso.

Uno studio recente ha dimostrato che chi mangia almeno 5 pasti al giorno ha una percentuale di grasso corporeo più bassa del 12% rispetto a chi mangia in modo tradizionale con 3 pasti.

MANGIA GIUSTO, MANGIA SPESSO!

Ricorda inoltre di non saltare la colazione, non è una bella idea.

Una ricerca in America condotta su 200 persone che hanno perso dai 10 ai 20 kg nell'ultimo anno ha dimostrato che mangiare spesso con piccoli pasti proteici ha risultati **INCREDIBILI**.

2) Inserisci i grassi nella tua dieta

Specialmente i grassi buoni, quelli derivanti da frutta secca (noci,

mandorle) e pesce. I cosiddetti grassi insaturi.

Studi dimostrano che meno del 20% delle calorie derivanti da grassi in una dieta determinano una riduzione anche consistente del testosterone, ormone essenziale non solo per la crescita muscolare ma anche per bruciare grassi, soprattutto nella zona addominale.

E' importante non associare i grassi alimentari con il grasso del corpo, sono due cose completamente diverse.

Diete ricche di omega 3 possono aiutare a bruciare molti grassi e proteggere dal

rischio obesità.

La molecola omega 3 è conosciuta per cambiare le caratteristiche delle membrane cellulari in favore del recettore insulinico, in altre parole previene un eccessivo accumulo di grassi.

Devi evitare i grassi saturi, ovvero tutti quei grassi che (principalmente derivanti dagli alimenti di tipo animale) sono comunemente definiti **GRASSI CATTIVI** perché, pur fornendo le stesse calorie degli altri, tendono ad innalzare il colesterolo LDL circolante favorendo l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Esiste inoltre una categoria di lipidi manipolati industrialmente definiti **GRASSI IDROGENATI**; questi, pur essendo in origine insaturi, vengono sottoposti industrialmente ad idrogenazione per acquisire le proprietà fisiche dei **SATURI**.

Dal punto di vista metabolico si comportano esattamente come gli acidi grassi saturi ma a volte contengono una notevole quantità di acidi grassi **TRANS**, molecole indesiderate (presenti naturalmente solo in tracce negli alimenti).

I grassi idrogenati, e soprattutto le

molecole trans, al pari o peggio dei saturi sono considerati **GRASSI ASSOLUTAMENTE CATTIVI** (da evitare o consumare nella quantità minima possibile).

Quanti carboidrati mangiare?

Abbiamo spiegato nel capitolo precedente perché una dieta No Carb non è una bella idea, in quanto incrementa l'uso dei tessuti muscolari per ricavare energia e che produce tossine che rendono il dimagrimento molto più difficile.

Non mangiare carboidrati inoltre può creare una forte idratazione che fa sembrare il tuo corpo molle e tutto tranne tonico.

Senza sufficienti carboidrati, i muscoli non assimilano il necessario glucosio, che li aiuta a trattenere acqua e quindi a diventare più tonici e forti.

Inoltre il glucosio aiuta il corpo donando energia negli allenamenti ad alta intensità fatti in palestra.

Ti sei convinto adesso che i carboidrati servono per qualcosa?

Quali sono le conseguenze per la salute di una dieta senza o con pochissimi carboidrati?

Se tagli i carboidrati ai minimi livelli significa che non puoi mangiare neanche

frutta e verdura, che contengono molti nutrienti come vitamine e minerali che ottimizzano tutte le funzioni de corpo.

E non dimenticarti delle fibre, che permettono un corretto funzionamento dell'apparato digestivo.

Ricorda poi che i carboidrati sono indispensabili per un corretto funzionamento degli organi più importanti del tuo corpo.

Il cervello ad esempio, non può svolgere tutte le sue funzioni correttamente senza carboidrati.

In casi più gravi questa carenza potrebbe portare rapidamente alla depressione (in un periodo di circa 2 settimane)

In generale una riduzione eccessiva anche di solo uno dei macronutrienti – grassi, proteine o carboidrati- non aiuta nel processo del dimagrimento

Cioè sì, puoi perdere peso, ma perderai molto più muscoli che grasso!

Però se tu mangi carboidrati e hai glucosio che circola nel sangue, il tuo corpo ovviamente non ha nessun motivo per bruciare i grassi da cui ricavare energia, perché la ricava tutta dal

glucosio in circolazione.

Ora ti starai chiedendo, quanti carboidrati devo mangiare per bruciare grassi?

Una soluzione consiste nel mangiare la maggior parte dei carboidrati alla mattina e prima e dopo il workout, quando sono indirizzati ai tessuti muscolari e non accumulati come grassi.

Combinando questa tecnica con 6 piccoli pasti ogni giorno aiuti il corpo a minimizzare il grasso accumulato mantenendo un livello stabile di glucosio nel sangue e quindi anche l'insulina.

SEGRETO n. 5: Mangia la maggior parte dei carboidrati alla mattina e riducili progressivamente con l'avanzare della giornata. Questo ti permetterà di avere l'energia per sostenere le attività giornaliere e contemporaneamente favorirà il dimagrimento.

Oltre a tutto questo assumi abbastanza carboidrati per la tua salute e per la crescita muscolare/tonificazione che ti rende più bello e forte.

Ti devi ricordare che i carboidrati aumentano il livello del glucosio del sangue impedendo allo stesso di bruciare grassi per produrre energia, la soluzione è quella di mangiare più carboidrati alla mattina e in prossimità dell'allenamento.

Appunto per questi motivi sopra elencati l'ideale sarebbe quello di allenarsi la mattina, assumendo un pasto ad alto contenuto di carboidrati subito dopo.

Questo è impossibile per la maggior parte delle persone, ma ricorda che i carboidrati che assumi subito dopo gli allenamenti vanno direttamente sui

muscoli e non vengono depositati come grasso, anche se l'allenamento avviene alla sera.

Mangiare subito dopo allenamento ti porterà a dei risultati sorprendenti!!

E PER QUANTO RIGUARDA LA SLOW CARB? (carboidrati lenti)

Troppi carboidrati su un unico pasto possono bloccare il dimagrimento e promuovere l'accumulo di grassi.

Una volta che i muscoli sono carichi di glucosio e il corpo è carico di energia, determina che tutta l'energia in eccesso viene accumulata come grasso.

Gli esperti ci hanno insegnato che c'è una grande differenza tra carboidrati “veloci” e carboidrati “lenti” per quanto riguarda l'accumulo di grassi.

I carboidrati “veloci” sono tutti quelli che causano un picco insulinico da parte del pancreas, come ad esempio i cibi zuccherati come caramelle, succhi e certi tipi di frutta.

Ricordiamo che l'insulina è un ormone “ingrassante”, più viene stimolata e maggiore sarà l'accumulo di grassi.

Quindi tutti i carboidrati “veloci” interrompono il processo di dimagrimento e avviano il processo inverso, tranne subito dopo un allenamento.

Una cosa particolare è che se mangi questi carboidrati veloci con grassi o fibre, cambiano radicalmente la loro tipologia diventando di tipo “lento” e quindi favorendo il dimagrimento.

Ti consiglio di non mangiare mai carboidrati da soli, soprattutto carboidrati raffinati come pane o caramelle ad esempio, ma combinali con mandorle, noci o alimenti con fibre.

Se ti piacciono i dolci, rendili parte di una dieta equilibrata. Non fanno bene ma così riduci i danni che provocano.

Tornando sul discorso principale è necessario fare 5-6 piccoli pasti, preferibilmente di 350kcal e limitare quindi la risposta insulinica.

Il picco insulinico è solo uno dei problemi purtroppo, l'altro è che se mangi troppe calorie favorisci l'accumulo di grasso e questo è dovuto

solitamente ad un pasto troppo denso di carboidrati o grassi.

Quindi puoi accumulare più grasso mangiando un cioccolatino piuttosto che due mele, proprio a causa di questa differenza calorica.

SEGRETO n. 6: L'insulina, un ormone rilasciato dal pancreas, determina l'assimilazione dei carboidrati in eccesso facendoli diventare grasso.

LA GIUSTA QUANTITÀ DI CARBOIDRATI PER PERDERE PESO IN MODO CORRETTO

Tieni in mente che la strategia di cui abbiamo appena parlato, ovvero concentrare i carboidrati alla mattina e nel dopo allenamento è una cosa a cui devi arrivare gradualmente.

Per continuare a dimagrire in modo corretto devi passare gradualmente dalla tua dieta (anzi non dieta) attuale a quella che viene considerata una dieta per perdere peso.

Perché gradualmente e non iniziare subito?

Perché è necessario per continuare a bruciare grassi, andando troppo velocemente il nostro corpo non si adatta e rischi di bruciare muscoli.

Se hai studiato bene i capitoli precedenti hai capito che per dimagrire dobbiamo creare un giusto apporto di macronutrienti ma dobbiamo anche creare un deficit calorico, usando più energia di quella che assimiliamo durante i pasti.

Il tuo corpo si adatta molto velocemente a questa riduzione calorica per cui è necessario continuare a ridurre di poche calorie ingerite, di settimana in settimana.

Di quanti carboidrati ho bisogno?

La quantità di carboidrati che devi mangiare è diversa da corpo a corpo ma dipende soprattutto dal tuo stile di vita. Ovviamente una persona sedentaria dovrà ridurre molto più di una persona sportiva.

Se tu pratichi attività cardio come corsa,

nuoto, bici o attività con i pesi hai bisogno di circa 200 gr di carboidrati al giorno se vuoi recuperare tutte le energie consumate e riportare le funzionalità del corpo alla normalità.

Un eccesso rispetto a questa quantità determina un eccesso di calorie e quindi un accumulo di grasso, senza considerare il picco insulinico.

Se però non pratici nessuna attività sportiva in quella giornata l'apporto di carboidrati deve essere ridotto di molto, quasi dimezzato, per evitare di ingrassare. Questo perché i carboidrati che non vengono utilizzati per ottenere

energia vengono accumulati dal nostro corpo.

Pensa ai carboidrati come se fosse l'energia di cui hai bisogno per le attività giornaliere, ma considerando che hai bisogno di frutta e verdura per la tua salute, non puoi restringere troppo il loro consumo.

Però puoi, in ogni caso, mangiare carboidrati complessi, quando il tuo metabolismo è naturalmente alto come appena svegliati o dopo un intenso allenamento.

E PER QUANTO RIGUARDA PROTEINE E GRASSI?

L'assunzione di proteine, come di carboidrati, dipende dalla tua attività quotidiana.

Se fai molto lavoro in palestra perché stai tonificando e rafforzando i tuoi muscoli, avrai bisogno di molte più proteine rispetto ad una persona che non si allena.

Una buona regola è quella di assumere almeno 1 grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo, che possono tranquillamente arrivare a 2 grammi in caso di attività più intense.

Ti consiglio di mangiare da 20 a 40 grammi di proteine ad ogni pasto in modo tale da avere sempre a disposizione i mattoni per la crescita muscolare e la tonificazione.

I grassi (ovviamente quelli buoni) che devi mangiare durante il giorno dipendono sempre dalla tua attività giornaliera come gli altri due macronutrienti (carboidrati e proteine), perché vengono utilizzati per regolare le

funzioni degli ormoni, indispensabili per il nostro organismo.

SEGRETO n. 7: Mangia almeno 1 grammo di proteine per ogni kg di peso corporeo. Per attività intense coi pesi potrà essere necessario arrivare a 2 grammi per ogni kg corporeo.

Ovviamente, se ti alleni duramente, i

grassi che mangi devono aumentare.

Mangiando abbastanza grassi buoni il corpo brucia grassi, sembra assurdo ma è così.

Le persone non mangiano abbastanza grassi buoni, è il motivo per cui fanno così fatica a dimagrire.

Se stai leggendo questo libro conosci anche tu l'importanza di aver un fisico snello, sano e tonico. E per questo spero che tu faccia già attività fisica per rendere il tuo corpo più tonico e aumentare il metabolismo.

Se fai già un buon allenamento devi regolare la tua alimentazione, per far questo devi assumere circa il 40% delle calorie totali dai carboidrati, e circa il 30% sia da proteine che dai grassi.

Facciamo un esempio per capire meglio:

Se mangi un pasto di 360 calorie, 32 grammi di carboidrati, 40 grammi di proteine e 8 di grassi a quanto ammonta la percentuale di questi nutrienti?

Convertiamo quindi i grammi in calorie:

$$32 \text{ carb.} \times 4 \text{ cal} = 128 \text{ cal}$$

$$40 \text{ prot.} \times 4 \text{ cal} = 160 \text{ cal}$$

$$8 \text{ gras} \times 9 \text{ cal} = 72 \text{ cal}$$

Ora dividiamo le calorie che abbiamo calcolato con le calorie totali del pasto e otteniamo:

$$128 \text{ cal} : 360 \text{ cal} = 0,35 \quad \square \quad 35\%$$

$$160 \text{ cal} : 360 \text{ cal} = 0,44 \quad \square \quad 44\%$$

$$72 \text{ cal} : 360 \text{ cal} = 0,21 \quad \square \quad 21\%$$

Abbiamo quindi un pasto compost dal 35% Carboidrati, 44% Proteine e 21% da grassi.

CAPITOLO 10:

COME REGISTRARE I MIGLIORAMENTI

Il 90% delle persone inizia a darsi da fare per aver un fisico asciutto e bello ad aprile, esattamente prima dell'estate.

E' un po' tardi non credete? Eppure è così.

Sono tutti convinti che l'estate è dietro l'angolo e che sia ora di darsi da fare, anche se l'ideale ovviamente sarebbe di iniziare almeno qualche mese prima

come ad esempio gennaio.

Prima di iniziare la preparazione è opportuno registrare la situazione attuale facendo delle foto al tuo corpo frontali, dorsali e di lato, non dimenticando di pesarci.

La misurazione del peso deve essere fatta sempre alla mattina appena svegli per aver risultati più precisi possibili.

Questo ci servirà poi per vedere i miglioramenti significativi che andremo a fare nei prossimi mesi.

Inoltre sarebbe opportuno pesarsi su una bilancia ben precisa e se possibile fare una pliconometria, che indica le

percentuali di massa grassa e massa magra.

Fra 2 o 3 mesi andremo a fare le stesse foto, nelle stesse posizioni e preferibilmente sotto la stessa luce per vedere gli straordinari miglioramenti che abbiamo fatto.

Nel primo periodo di dieta e allenamento è facile che ti senta frustrato perché vedi pochi risultati, questo è dovuto al fatto che il corpo automaticamente elimina prima le riserve di grasso viscerale, ovvero quelle interne.

SEGRETO n. 8: Tieni un registro di allenamenti in cui registri i tuoi progressi. Per vedere i risultati concreti fai delle foto al tuo fisico prima di iniziare questo programma, resterai stupito.

Quindi non ti preoccupare che è tutto normale, e una volta passata la prima fase avrai dei risultati incredibili.

Quando il grasso viscerale sarà eliminato il corpo inizia a bruciare il grasso che si è accumulato sotto la pelle,

che è quello che ci rende grassi.

Per fare questo ci sono due tecniche:

- riduci gradualmente le calorie giornaliere per qualche settimana
- aumenta gradualmente la tua attività fisica

Ovviamente puoi usare entrambe queste tecniche contemporaneamente per ottenere risultati migliori e ancora più rapidi.

Mi raccomando però di non esagerare

con queste variazioni perché un eccesso di attività cardio e un significativo taglio delle calorie determina una perdita di tessuto muscolare anziché di grasso.

MENO CALORIE O PIU' SPORT?

Questa scelta dipende dalla vostra propensione e dalle vostre preferenze, se vi piace fare sport aumentate l'attività fisica.

Se invece non avete tempo per far sport tutti i giorni concentratevi di più sull'alimentazione.

Per aumentare l'attività fisica consiglio di inserire di settimana in settimana nuovi cardio workout o circuiti con i pesi. Si potrebbe iniziare dalla prima settimana con 2 sessioni settimanali di bici o cyclette di 30 minuti e finire alla 6 settimana con 40 minuti al giorno di cyclette ad esempio.

Poi sta a voi scegliere che attività, se preferite la corsa o il nuoto o i pesi ben venga basta che ci sia un aumento graduale di settimana in settimana.

Alcuni invece preferiscono variare la loro dieta inserendo prima di tutto una maggiore frammentazione dei pasti che solitamente passano da 3 a 5-6.

Il secondo passo da fare è quello di ridurre gradualmente di settimana in settimana le calorie, riducendo leggermente i carboidrati e le calorie totali, magari con un leggero aumento delle proteine.

Purtroppo per ottenere i massimi risultati ci vuole pazienza, tanta pazienza.

Ma con l'esperienza capirete che è l'unica soluzione.

Il massimo del risultato lo si ottiene quando si combinano le due cose al meglio, praticando cardio workout e riducendo le calorie dei carboidrati.

L'intensità degli allenamenti e dei tagli calorici dipende in buona parte dal tuo metabolismo, più veloce è e prima ti porterà a dei risultati estremi.

QUANTI CARBOIDRATI?

Direi che per le giornate in cui è previsto l'allenamento cardio/gym la quantità di carboidrati debba aggirarsi intorno ai 150gr, per mantenere tutte le funzionalità del corpo e garantirci un buon recupero.

Nei giorni di non allenamento consiglio di mantenere i carboidrati intorno ai 100gr per consentire al corpo di ottenere l'energia necessaria ma allo stesso tempo di bruciare grassi.

Con questa strategia avrai sempre il pieno di energia per i giorni di allenamento, e non soffriremo di stanchezza da mancanza di carboidrati

nei giorni di riposo.

La cosa interessante è che con questo processo non solo andremo a bruciare una grande quantità di grasso, ma allo stesso tempo creiamo continuamente nuove fibre muscolari, necessarie per aumentare il metabolismo e essere più belli e tonici.

La prima fase della dieta mira a bruciare il grasso viscerale che si trova negli organi interni e nei muscoli, una volta finita questa fase (la cui durata dipende da persona a persona) non ci resta altro che goderci il nostro duro lavoro.

Nonostante molti esperti credano che sia

impossibile costruire muscoli in una dieta a basso contenuto calorico, ho sorpreso tutti dimostrando che non è così!

SEGRETO n. 9: Con circa 100 grammi di carboidrati al giorno il tuo corpo riuscirà ad aver l'energia per tutta la giornata e mantenere il processo del dimagrimento attivo. Nei giorni di allenamento i carboidrati possono arrivare tranquillamente a 150 grammi.

L'IMPORTANZA DEL GIORNO LIBERO

E' di fondamentale importanza avere un giorno libero per dimagrire.

Con giorno libero si intende un giorno in cui è possibile “osare” dal punto di vista alimentare e mangiare qualche alimento di quelli che più ci piacciono.

È quindi possibile mangiare un pezzo di torta che ci piace tanto, o la tua pizza preferita o un buon piatto di pasta.

Non devi però esagerare perché mangiando una torta intera andresti a

annullare tutto il lavoro fatto durante la settimana, e non è quello che vogliamo.

L'importanza di questo giorno libero è dovuta ad un fatto psicologico ma anche dal punto di vista ormonale, con uno specifico ormone chiamato leptina.

La leptina è un ormone contro la fame. Se ne hai abbastanza il tuo corpo non va in panico.

Se non prendi precauzioni come ridurre le calorie o fare attività fisica il tuo corpo ne produce sempre meno.

Quando il livello della leptina è molto basso, l'ormone smette di fare il suo effetto e cade in uno stato di appetito senza limiti.

Gli studi dimostrano che aumentare le calorie assunte, con un aumento dei carboidrati, solo una volta a settimana durante una dieta equilibrata, può ottimizzare il livello della leptina controllando lo stimolo della fame e velocizzando il processo dimagrante.

SEGRETO n. 10: Il giorno libero è essenziale per ottenere dei risultati concreti e duraturi. Scegli sempre un giorno in cui ti potrai concedere

qualche sfizio in più.

LEZIONE 11

TUTTO INSIEME

Ora puoi dire di avere tutto quello che ti serve per comporre un piano alimentare e di allenamento che ti guidi passo passo verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

E' veramente semplice da seguire, ovviamente **DETERMINAZIONE** e **COSTANZA** sono i punti chiave per raggiungere gli **OBIETTIVI** che ti sei prefissato.

La prima settimana sarà veramente dura, soprattutto i primi giorni, ma ricordati che ogni allenamento richiede

mediamente 30 minuti e che lo fai solo ed esclusivamente per **TE STESSO**.

Riassumendo tutto insieme quello che dovrai fare è:

- Almeno 30 minuti consecutivi di corsa al giorno
- Alimentarti in modo sano e genuino per massimizzare i risultati dell'allenamento

Veramente veramente **SEMPLICE**.

E soprattutto veramente veramente **EFFICACE**.

Una volta che inizi il programma hai un **IMPEGNO** morale nei miei confronti che ti **OBBLIGA** a seguire il

programma per almeno 90 giorni.

Questo perché ci tengo che tu ottenga il massimo risultato possibile.

Non esistono mezze misure o risultati a metà, devi essere molto esigente e puntare sempre al massimo.

Come dice un detto: “ Se punti alla Luna mal che vada arriverai alle stelle”

Nella vita come nell'allenamento non accontentarsi e puntare in alto è la base per avere una vita felice e ricca di soddisfazioni.

Detto questo non mi resta che salutarti e augurarti un buon inizio di programma.

Rinnovo il mio invito a scrivermi tramite email a ioiotas@yahoo.it per

qualsiasi aiuto o domanda aggiuntiva.

CAPITOLO 12

CONCLUSIONE E RACCOMANDAZIONI

Segui il programma per almeno **DIMAGRISCI CORRENDO** 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 **30 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!!!

Marco Zini

CAPITOLO 13

BONUS SPECIALE

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio ebook **DIMAGRISCI CORRENDO**.

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....

- Ho in regalo per te un **REGALO**, si tratta di un libro che fa da supplemento a questo manuale per migliorare ulteriormente la tua forma

fisica.

Se vuoi averlo ti basta **scrivere una recensione a questo libro e mandare uno screenshot a ioiotas@yahoo.it** , mi occuperò personalmente dell'invio del libro nella tua mail.

Bastano solamente 3 minuti dei tuoi tempo per scrivere una recensione...

Ed è proprio grazie alle recensioni che i giovani editori come me hanno modo di avere nuovi clienti e migliorare continuamente i propri contenuti.

Enjoy.

M.Z.