



ALIMENTAZIONE E IPERTROFIA MUSCOLARE

**Le basi sull'alimentazione
e sul bodybuilding**

DI GIANLUCA CARÉ

Alimentazione e bodybuilding

*Come impostare una dieta per
definirsi e mettere su massa
muscolare, e come capire le basi per
creare ipertrofia muscolare.*

**Questo ebook è dedicato a
tutte quelle persone che
vogliono raggiungere i
propri obiettivi, ottenere un
buon fisico e una mente più
forte. Ciao e benvenuto/a in**

questa guida che ti consentirà di apprendere le basi dell'alimentazione e su come definirsi e mettere su massa muscolare.

Grazie per il tuo acquisto, questo ebook è basato sulla ricerca scientifica e come tale le informazione riportate in seguito sono fondamentali e preziose.

Note di copyright da leggere attentamente: nessuna parte di questo

documento può essere riprodotta o trasmessa sotto qualsiasi forma, elettronica, cartacea e includendo fotocopiata, registrata senza il permesso scritto da parte dell'autore o caricata online per essere scaricata gratuitamente. Il documento contiene i tuoi dati sia evidenti che criptati, in modo tale che tu possa essere rintracciato qual ora sussista violazione del copyright . Ne è vietata la vendita e la distribuzione, in forma commerciale o gratuita, che non sia stata previamente approvata dall'autore. Chiunque lo faccia sarà punito a norme di legge. Tutti i diritti sono riservati.

Disclaimer e note legali

Le informazioni fornite in questa guida sono solo a scopo informativo. Non sono un dottore e questo documento non va inteso come un consiglio medico. Le informazioni che troverete sono frutto dei miei studi personali e dell'esperienza sul campo, comprensivi delle più attuali ricerche in campo scientifico e alimentare. I consigli dati in questo documento sono rivolti a un pubblico in salute e adulto. Questo è un documento illustrativo, l'autore di conseguenza declina ogni responsabilità per l'uso scorretto del prodotto acquistato o per qualsiasi danno ne potrebbe derivare.

Articoli e guide di Giulio Ramazio,

muscoli a vita.

A photograph of a very muscular man, shirtless, performing a bicep curl with a barbell. He is wearing dark shorts. The background is dark and moody. The text is overlaid on the upper part of the image.

**IL DOLORE CHE SENTITE OGGI
È LA FORZA CHE SENTIRETE DOMANI**

lefrasi.it

La forza non arriva dalle vittorie. La lotta e le sfide sviluppano la tua forza. Quando attraversi le difficoltà e decidi di non arrenderti, quella è forza— *Arnold schwarzenegger*

Non augurarti che sia più facile, augurati di essere il più forte — *Jim Rohn*

Vince solo chi è convinto di poterlo
fare— *Virgili*

Un obiettivo senza un piano resta solo un
desiderio.

BASI SULLA NUTRIZIONE

Senza una buona nutrizione sarà impossibile trasformare il tuo fisico. Il nostro organismo costruisce strutture più complesse partendo da altre più semplici, questa operazione si chiama **anabolismo**.

Il **catabolismo** è l'esatto opposto, scompone strutture complesse per ricavarne di più semplici.

Il nostro corpo è soggetto a una legge molto semplice:

quella del bilancio energetico. Possiamo definire come bilancio energetico l'equilibrio esistente tra l'energia immagazzinata e l'energia spesa. L'energia in entrata, corrispondente all'energia derivata dagli alimenti, deve essere in equilibrio con l'energia in uscita, quella relativa alle quote per il mantenimento della massa

corporea, per il ripristino delle componenti tessutali perse, per consentire l'attività fisica, motoria e ricreativa. Nel caso in cui l'introito calorico sia minore o maggiore della spesa energetica avremo rispettivamente perdita o aumento di peso e, quindi, variazioni nelle riserve energetiche corporee (massa

grassa). L'introito dei nutrienti deve essere tale da bilanciare le perdite descritte affinché i depositi di energia e la massa corporea rimangano costanti. Mi spiego meglio, se tu mangiassi di più di quanto consumassi , cioè se introduci più calorie di quanto ne consumi, immagazzinerai grasso. Mentre se mangiassi meno

**calorie di quanto ne
consumassi, il tuo corpo
utilizzerà come fonte
energetica il grasso, di
conseguenza dimagrirai.**

Il fabbisogno calorico giornaliero: cos'è?

Ognuno di noi, per poter vivere e mantenere il proprio peso ha bisogno di un certo numero di calorie. Le calorie vengono introdotte attraverso il cibo, macronutrienti, micronutrienti e tante altre sostanze.

Il fabbisogno energetico è la **quantità di energia**(calorie) necessaria a mantenere a lungo **un buono stato di salute**.

L'energia è infatti necessaria per mantenere in attività gli organi vitali (**metabolismo basale**), per regolare la temperatura corporea quando quella esterna sia inferiore (**termoregolazione**), per far lavorare i muscoli (**energia muscolare**), per la crescita, la riparazione e la rigenerazione dei tessuti (**sviluppo e ricambio materiale**).

Il fabbisogno energetico giornaliero **varia molto** e dipende da diversi fattori:

Peso

Età (aumenta durante lo sviluppo e

diminuisce in età più avanzata) Sesso (maggiore negli uomini, minore nelle donne)

Altezza

Funzionamento tiroideo

Attività fisica

Clima (aumenta al di sotto corrisponde dei 15° e oltre i 30°)

Il fabbisogno energetico Cal)

necessarie per pareggiare

alla quantità di **calorie** (Kcal o il

bilancio entrate/uscite del nostro corpo e che permette di mantenere inalterato il nostro peso corporeo.

Come si calcola il TDEE?

COME FARE UNA DIETA

Ci sono molte formule per calcolare il fabbisogno calorico giornaliero, che d'ora in poi verrà indicato come TDEE. Prima di tutto bisogna calcolare il metabolismo basale (BMR), cioè la quantità di calorie che consumiamo in un giorno nell'ipotesi in cui ce ne stiamo fermi 24 ore a fare nulla. Queste sono le

calorie che il nostro corpo necessita per eseguire le sue funzioni vitali.

□ Per prima cosa, dovrai essere a conoscenza della tua percentuale di massa grassa. Questo è il primo passo, poiché ti servirà per avere un'idea più precisa di quanta massa grassa hai veramente da perdere.

2. Ora che hai un'idea di quanto grasso hai in corpo, dovrai calcolare il numero di calorie che bruci ogni giorno; in altre parole, dovrai calcolare il tuo Fabbisogno Giornaliero (FG) seguendo la formula

di Katch-McArdle:

Massa Magra = peso corporeo (kg) x (100 - % di massa grassa)

Metabolismo Basale = 21.6 x Massa Magra (kg) + 370 Il tuo

Fabbisogno

Giornaliero =

Metabolismo Basale x Indice del livello di Attività

Indice di Attività:

x1.2 --> fai 1-3 ore di attività a settimana

x1.35 --> fai 4-6 ore di attività a settimana

x1.5 --> ti alleni

intensamente ogni giorno

3. Ora che sai la quantità di calorie di cui hai bisogno per mantenere il tuo peso, dovrai ridurre le calorie che ingerisci ogni giorno per bruciare il grasso che hai accumulato.

Approssimativamente, 0.5kg di grasso equivale a un apporto calorico di 3500 kcals. Perciò, **per bruciare almeno 2 kg di grasso in 30 giorni, dovrai ridurre il tuo consumo di calorie di 500 kcals al giorno.**

Ad esempio, se avevi calcolato il tuo FG a 2500 kcals, ridurrai il tuo apporto giornaliero a 2000 kcals per perdere peso velocemente.

4. Ora, in modo da ottimizzare il tuo deficit calorico, dovrai consumare un certo numero di proteine, carboidrati, e grassi per conservare i muscoli e bruciare solo i grassi. Se salti questo passo, perderai comunque peso - ma potresti bruciare sia grasso che muscoli.

Se vuoi assicurarti di star bruciando solamente i grassi, 3 rinominati studi clinici consigliano di dividere il tuo consumo calorico tra i tre macronutrienti principali nel seguente modo modo:

Proteine: 30-35% di calorie

Carboidrati: 40-45% di calore

Grassi: 20-30% di calorie

Per avere una quantità precisa in grammi, **dovrai dividere i risultati per 4 per le proteine e i carboidrati, e per 9 per i grassi.** Queste quantità sono quelle che trovi sui pacchi di alimenti che compri al supermercato.

Un grammo di grassi fornisce 9 kcal, un grammo di carboidrati e di proteine fornisce invece 4 kcal.knh

5. Se segui i passi precedenti, e colpisci i tuoi obiettivi di calorie e macronutrienti ogni giorno - ti garantisco che perderai fino a 5 kg in 30 giorni.

Ti consiglio di usare myfitnesspal per gestire le kcal e i macronutrienti.

Proseguendo con la lettura approfondiremo vari punti molto importanti

Prima di tutto: a che serve sapere la mia percentuale di massa grassa?

La risposta a questa domanda é molto semplice: per ottimizzare la tua composizione corporea, e dunque per strutturare correttamente i tuoi cicli di restrizione calorica (dieta) per bruciare i grassi e di surplus calorico (presa di massa) per sviluppare i muscoli, dovrai essere a conoscenza del PESO

**DI MASSA GRASSA
CHE HAI IN CORPO,
RELATIVO AL TUO
PESO CORPOREO.**

**In altre parole, hai
bisogno di sapere la
tua percentuale di
massa grassa.**

Che tecniche

esistono per calcolare la percentuale di massa grassa?

Oggi esistono numerose tecniche per calcolare la propria percentuale di massa grassa, tra cui:

> **La Bioimpedenziometria:** misura la resistenza del corpo al passaggio di una corrente elettrica a bassa potenza. Esistono bilance e anche manubri che tieni in mano - ma purtroppo essi sono

troppo incoerenti e dunque poco affidabili.

> **Le Formule Scientifiche:** tra cui le YMCA e la US Navy formula.

Immettendo nella formula alcune tue misure, queste possono darti un'idea approssimativa della tua percentuale di massa grassa, ma non sono molto precise.

> **La Misurazione con Plicometro:** si tratta di una pinza per misurare le parti del corpo più grasse, tra cui i fianchi. I risultati possono essere abbastanza precisi e riproducibili, ma a volte non rispecchiano la realtà.

> **Il BMI:** l'indice di massa corporea -

non prende in considerazione lo sviluppo muscolare, e dunque a volte potresti risultare più “grasso” di quanto tu non sia veramente.

> La Circonferenza della Vita:

incredibilmente, questa misurazione semplice è in realtà tra le più precise!

> E molti altri test più avanzati ma super costosi: il DEXA scan, la misurazione Idrostatica sottacqua, etc..

Tra tutte queste tecniche, veramente poche sono in realtà sufficientemente precise e affidabili, e soprattutto ripetibili di settimana in settimana.

Tra i costi di alcuni test e l'inaffidabilità di altri metodi: le uniche tre tecniche che vi consiglio di utilizzare, e che utilizzo anch'io, sono:

1. L'**Apparenza Visiva**, ovvero come ti vedi allo specchio (semplice - ma affidabile!)

2. **La Circonferenza della Vita**

3. La tua **Forza relativa al tuo peso corporeo**

Usando queste tre tecniche, potrai ottenere un'**approssimazione della tua percentuale di massa in modo preciso.**

Tecnica n.1 :

L'apparenza

visiva

Le seguenti foto e le informazioni sono state prese da THINKEATLIFT - tutti i diritti sono riservati...

Prova ad individuare in che intervallo appartieni, per avere un'idea più precisa della tua percentuale di massa grassa.

La figura a sinistra rappresenta una persona con una muscolatura già ben sviluppata, mentre la figura a sinistra rappresenta una persona con una

muscolatura poco sviluppata, o un principiante.

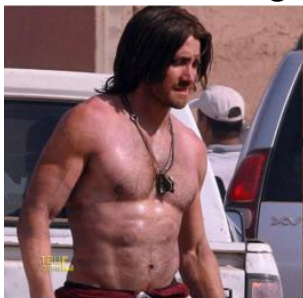


Good Muscle Development

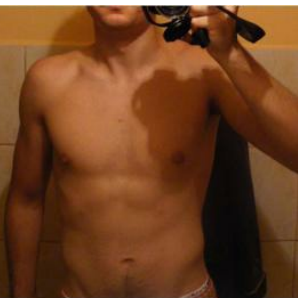


Little-to-no Muscle Development

$\approx 20\%$ di massa grassa



Good Muscle Development



Little-to-no Muscle Development

$\approx 13\%$ di massa grassa



Good Muscle Development

Little-to-no Muscle Development

$\approx 7\%$ di massa grassa



$\approx 6\%$ di massa grassa

A questo punto, dovresti avere un'idea abbastanza precisa **almeno dell'intervallo in cui ti**

**collochi a seconda
della massa grassa che
hai in corpo e di come
ti vedi allo specchio.**

Tecnica n.2 : La Circonferenza della vita

Se vuoi essere ancora piu preciso,
allora ti consiglio di usare la tua vita
come punto di riferimento. Infatti, **la vita**

tende ad aumentare o a diminuire, a seconda di quante riserve di grasso abbiamo in corpo.

Usando la seguente tabella, potrai individuare con precisione la tua percentuale di massa grassa:

| Body Fat Percentage | Beginners & Intermediates/ Little or Decent core development | Advanced lifters/ Very well developed core |
|----------------------------|---|---|
| 6-7% bf | Waist is ~42% of height | Waist is ~43% of height |
| 7-8% bf | Waist is ~42.5% of height | Waist is ~43.5% of height |
| 8-9% bf | Waist is ~43% of height | Waist is ~44% of height |
| 9-10% bf | Waist is ~43.5% of height | Waist is ~45% of height |
| 10-12% bf | Waist is ~44% of height | Waist is ~46% of height |
| 12-14% bf | Waist is ~45% of height | Waist is ~47% of height |
| +15% bf | Waist is more than 46% of height | Waist is more than 47% of height |

É in inglese, ma praticamente vi mostra la percentuale di massa grassa nella prima colonna, e le rispettive misure

della vita in proporzione alla tua altezza, a seconda se stai appena iniziando il tuo percorso fitness (colonna 2), o se sei già avanzato e hai dunque più massa muscolare (e dunque, circonferenza) anche intorno all"addome (colonna 3).

Miti sull'alimentazione

Parlando con amici e gente comune, mi sono accorto della marea di cavolate che sono ormai diventate, ahimé, "verità" accettate.

Tra questi miti ci sono:

- **Devi fare cardio per bruciare i grassi:** cavolata! Puoi perdere peso, e anche bruciare i grassi, senza dover metter piede su di un tapis roulant. Non ci credi? Continua a leggere.
- **Devi eliminare i carboidrati per bruciare i grassi:** anche questa, è una cavolata! Probabilmente, dovrai ridurre

i carboidrati per perdere peso, ma sicuramente **non dovrai eliminarli completamente.**

- **Devi eliminare i grassi:** un'altra cavolata! I grassi sono essenziali per mantenere il bilancio ormonale (per esempio, mantenere alto il livello di testosterone nei maschi). Quindi, eliminare i grassi ha più conseguenze negative che positive.

- **Devi usare pillole termogeniche per bruciare i grassi:** anche questo è semplicemente una dichiarazione di marketing da parte delle compagnie multi-milionarie di integratori. Non ti far fregare, puoi perdere peso facilmente e

rapidamente, senza fare uso di **farmaci oscuri, che fanno più male che bene.**

- Puoi perdere "(inserisci numero assurdo)" di chili in un mese:

purtroppo, c'è un tasso naturale di perdita di peso che si basa sul tuo metabolismo. Fisiologicamente, non potrai sorpassare questo tasso senza sentirti veramente di m***a. A seconda di quanta massa hai in corpo, potrai perdere **dai 2-4kg di grasso** al mese (oltre all'acqua e alle riserve di glucogeno nei muscoli, che si svuotano durante una fase di restrizione calorica)

- Devi dire addio ad ogni tipo di bevanda alcolica: anche questa è una

cavolata. Dovrai forse ridurre o limitare la quantità di alcool che consumi, ma non dovrai mica dire addio agli aperitivi con gli amici.

La verità scientifica della perdita di peso e per bruciare i grassi

C'è solo una verità, un'unica legge scientifica per bruciare i grassi:

Devi bruciare un maggior numero di calorie di quante ne consumi.

Tutto qui: è questa la legge essenziale per bruciare i grassi.

Tutto il resto si tratta solamente di spin-offs pubblicitari per vendere qualche tipo di "dieta segreta" o di "scoperta innovativa" - per creare confusione e sotterrare la scomoda verità, **troppo semplice per guadagnarci sopra.**

Le diete no-carb, 0 grassi, 0 zuccheri, dieta liquida, dieta paleo, etc - sono diete che potrebbero funzionare solamente perchè **ti costringono AUTOMATICAMENTE a consumare meno calorie.**

Generalmente, funzionano all'inizio dato che il tuo metabolismo brucia più calorie di quante ne consumi in modo automatico.

Purtroppo però, **alla lunga sono diete insostenibili:**

1) **Non sono piacevoli**

2) **La discriminazione di un certo gruppo di cibo è sfavorevole** in termini di energia disponibile per fare gli allenamenti. In breve: ti senti sempre

stanco, gli allenamenti in palestra soffrono, hai poche energie, ti vengono dei "craving", e così via

3) Una volta che smetti, e ricomincerai a mangiare come prima, **riacquisterai rapidamente i chili che hai perso**

4) Dopo la fase iniziale, dove potrai perdere molto peso, **spesso segue una fase di stallo** in cui il metabolismo si abitua al nuovo consumo calorico e di conseguenza si rallenta

Questo è il problema principale di chi segue una di queste diete "innovative".
La soluzione?

Bruciare I Grassi in Modo scientifico, sostenibile e piacevole

Abbiamo detto che per perdere peso,
**bisogna che consumi meno calorie di
quante ne bruci.**

Prima di tutto, ti serve sapere il tuo
Fabbisogno Giornaliero per sapere
quante calorie bruci ogni giorno. Se non
l'hai ancora fatto, puoi farlo qui.

Per perdere peso, inizierai riducendo il tuo apporto calorico di 500kcal al giorno. Ovvero, se il tuo FG è di 2500kcal, ridurrai il tuo consumo a 2000kcal al giorno.

Questo equivarrà a una perdita di peso pari allo 0.5-1kg a settimana. In un mese, potrai perdere dunque dai 2-4kg di grasso.

Come Bruciare I Grassi e NON I Muscoli

Per perdere peso, ti basta ridurre le calorie.

Il tuo obiettivo però dovrebbe essere di mantenere i muscoli e bruciare i GRASSI - per farlo, dovrai ottimizzare il tuo rapporto di macronutrienti che ingerisci.

In questo modo, potrai trasformare il tuo fisico diventando più definito e muscoloso, e non diventare semplicemente un magrolino.

Conclusione

Se segui i passi indicati in questo post, riuscirai a perdere peso in modo facile, rapido e sostenibile.

Inoltre, se segui quest'unica legge scientifica, otterrai i risultati che cerchi - **GARANTITO!**

Lo so, potrebbe sembrarti troppo semplice: ma è davvero così.

Tutta la confusione che ruota attorno alla nutrizione, le nuove diete che circolano, le ricette innovative, i cibi magici - hanno sotterrato la semplicissima verità sulla perdita di peso.

Se ti fidi di me e della scienza, ti

garantisco che, finalmente, perderai tutto il peso che vuoi godendoti la vita allo stesso tempo.

Ricapitolando:

- **Se consumi più calorie di quante ne bruci, aumenterai di peso**
- **Se consumi meno calorie di quante ne bruci, perderai peso**
- **Se invece consumi tante calorie quante ne bruci, ovvero se mangi al tuo FG, allora manterrai il tuo peso invariato**

La QUANTITA' di peso che perdi o che prendi è dunque solamente dovuta **alla quantità di energia che ingerisci.**

Il tipo di peso che perdi, ovvero la QUALITA' del peso, che può essere solo grasso, solo muscoli o sia grasso che muscoli, è invece dovuto ai cibi che consumi; in particolare, **alle proporzioni dei gruppi di macro nutrienti.**

Che cosa sono i macro nutrienti?

I macro nutrienti sono un componente nutrizionale di cui abbiamo bisogno in quantità relativamente più elevate.

Ci sono **3 macro nutrienti principali** nella nostra dieta, e sono:

- 1) **Le proteine** - ogni grammo contiene **4 kcal**
- 2) **I carboidrati** - ogni grammo contiene **4 kcal**
- 3) **I grassi** - ogni grammo contiene **9 kcal**

Questi sono i macro nutrienti principali.

Le vitamine e i minerali, invece, sono **micro nutrienti**, dato che ne abbiamo bisogno in quantità molto più piccole rispetto ai macro nutrienti.

Nonostante i micro nutrienti siano molto importanti per la salute e per sentirsi bene in generale, in termini di composizione fisica **non**

comportano un particolare effetto. L'effetto principale in termini di composizione **è dovuto all'apporto di macro nutrienti che consumiamo ogni giorno.**

Qual'è l'apporto e quali sono le proporzioni di macro nutrienti ideali per un fisico definito e muscoloso?

Il macro nutriente più importante e spesso trascurato dalla gente comune sono **le proteine**.

Se è la prima volta che ti interessi alla nutrizione, ti colpirà quante proteine in più dovrai mangiare per aumentare i

muscoli e per

bruciare i grassi. Questo è perché **la dieta comune è soprattutto carente di proteine.**

Se invece sei già avanzato nel campo del fitness e dell'allenamento, verrai stupito dal fatto che **non hai bisogno di mangiare**

secchiate di proteine ogni giorno.

Infatti, te ne basteranno molte di meno di quanto non venga pubblicizzato dai guru o dalle compagnie di supplementi/integratori alimentari.

La Ricerca Clinica Sui Macro Nutrienti

Per determinare l'apporto ottimale di macro nutrienti, faccio riferimento a 3 studi clinici principali.

Secondo l'**Istituto di Medicina Americano** (molto avanzato in termini di nutrizione - lo so, non sembrerebbe ma è così) dal

"10% al 35% di calorie giornaliere dovrebbero provenire dalle proteine" . (Ref)

Secondo un'altro studio condotto dall'**University of McMaster** in USA, **"dagli 1.3g-1.8g per chilogrammo di peso**

corporeo dovrebbe essere a sufficienza per massimizzare la sintesi proteica, ma una quantità maggiore potrebbe essere necessaria in

caso di allenamento ad alta intensità o nei periodi di restrizione calorica (deficit calorico)".

Un terzo studio, condotto dall'**University of Ontario** (Canada

- anche loro molto avanzati in questo campo), dichiara che **"una quantità di proteine pari a 1.6g-1.8g per chilo di peso corporeo è il minimo** per un atleta, ma la quantità potrebbe variare a seconda della frequenza e dell'intensità di allenamento, quantità di carboidrati ingeriti, etc". Come puoi vedere, **sembra che i 3 studi diversi dichiarino tre cose diverse**. In realtà, calcolando le quantità:

Ricerca #1: Istituto di Medicina

Il 10% - 35% di calorie giornaliere dalle proteine

Dunque, per un maschio di 80kg e 15% di massa grassa, il cui **FG** è di 2300kcal:

2300 x 0.1 / 4 = 57.5g di proteine

2300 x 3.5 / 4 = 201.25g di proteine **Raccomandazioni:**

57.5-201.25g di proteine

Ricerca #2 e #3: University of McMaster e University of Ontario

1.3g - 1.8g per chilo corporeo

Per il maschio nell'esempio:

80 x 1.3g = 104g di proteine

80 x 1.8g = 144g di proteine

Raccomandazioni: 104g-144g di proteine

Come vedi, le raccomandazioni degli studi universitari sono contenute all'interno di quelle dell'Istituto di Medicina.

Dunque, in conclusione, **il rapporto di proteine ottimale è dunque del 25-35% del totale di calorie giornaliere.**

E...per gli altri macro nutrienti?

Per i carboidrati e i grassi, è tutto un po più flessibile.
Per le proteine, devi cercare di colpire i tuoi obiettivi ogni giorno, dato che è **il macro nutriente più importante per quanto riguarda la composizione corporea.**

Per i grassi e i carboidrati, invece, **consiglio sempre di bilanciare e di trovare ciò che ti piace di più** - tenendo presente che, in generale, un apporto più elevato di carboidrati è positivo per l'intensità degli allenamenti, **dato che avrai più energie da spendere.**

Perciò, ti consiglio di iniziare con:

Il 40-50% delle calorie dai carboidrati. Il rimanente delle calorie dai grassi.

Conclusione: il rapporto ottimale di macro nutrienti

Il rapporto ottimale è dunque:

Per accrescere la massa:

Proteine: 25-30% di calorie

Carboidrati: 45-55% di calorie

Grassi: 15-30% di calorie

Per bruciare i grassi:

Proteine: 30-35% di calorie

Carboidrati: 40-45% di calore

Grassi: 20-30% di calorie Calcolali ora, così puoi iniziare già a monitorare la tua dieta! Rimarrai sorpreso!

**Che Cos'è l'
IIFYM? (e come
usarlo per
bruciare grassi
mangiando i cibi
che ami)**



Non posso, sono a dieta... **MACCHE!** **FACCIO L'IIFYM!**

L' IIFYM, abbreviazione per “If It Fits Your Macros” in inglese, può essere tradotto letteralmente a „Se Rientra Nei Tuoi Macronutrienti”.

Ora come ora, questa frase potrebbe non dirti nulla. Ma se continui a leggere, imparerai velocemente che l'„IIFYM e una tecnica

molto utile per cambiare totalmente il tuo approccio alla perdita di peso (o anche alla presa di peso se vuoi metter su massa).

Dal punto di vista scientifico, la perdita, il mantenimento, o la presa di peso è dovuto essenzialmente al **bilancio energetico fisiologico**.

Sì, esatto - eliminare i carboidrati o i grassi, eliminare gli zuccheri, bere tè dimagranti **non c'entra assolutamente con la perdita di**

peso, o perlomeno non in modo diretto.

Sono solamente tecniche per ridurre il proprio consumo di calorie giornaliere, per rientrare in una restrizione calorica più facilmente

e quasi automaticamente (periodo della dieta in cui consumi meno calorie del tuo fabbisogno giornaliero - spiegherò tutto ciò nei

dettagli nei prossimi 3 post, quindi fammi un super favore e vedi di iscriverti alla newsletter se ti interessa)

In breve, ognuno di noi mangia un certo numero di calorie al giorno. Se consumi più calorie di quante ne hai bisogno in quel giorno

(vale a dire, più calorie del tuo Fabbisogno Giornaliero), metterai su peso; se ne consumi tanto quanto ne bruci, manterrai il tuo peso;

se ne consumi di meno di quante ne bruci, perderai peso, **indipendentemente dal tipo di cibo che mangi**.

Dunque, **il tipo di cibo che mangi**, se broccoli e pollo oppure pizza e gelato, **non influenza la perdita o la presa di peso** -

questo viene determinato solo dalla QUANTITÀ delle calorie che consumi.



Potrai mangiare una pizza al giorno e perdere peso comunque..questa è la forza dell' IIFYM!

Il tipo di cibo però influenza qualcos'altro di molto importante: la tua composizione corporea. In altre parole, **il rapporto di grasso e di muscoli.**

Ed è qui che rientra la pratica dell' IIFYM. Praticamente, attraverso numerosi studi clinici, è stato determinato il

rapporto di gruppi di
cibi principali (vale a dire, i **MACRONUTIENTI**) che dovresti
consumare per ottimizzare la tua composizione corporea.
E se rispetti questi rapporti di macronutrienti - proteine,
carboidrati e grassi - potrai mangiare qualsiasi tipo di cibo, e
ottimizzare
comunque la tua composizione corporea.

L' IIFYM Messo In Pratica

Supponiamo che hai calcolato i tuoi macronutrienti ideali per rimetterti in forma: ogni giorno, devi mangiare 150g di proteine, 200g di carboidrati e 50g di grassi. L' IIFYM ti permette di mangiare in modo flessibile, qualsiasi tipo di cibo che tu voglia, **a patto che tu raggiunga gli obiettivi giornalieri di ogni macronutriente.** Questo metodo ti permette dunque di consumare dell'alcool, di mangiarti un dessert dopo cena, una pizza, un gelato o del cioccolato, facendoli semplicemente rientrare nei tuoi numeri per la giornata.

Il Vantaggio Più Grande dell' IIFYM

→ **Sarai meno ossessivo** l' IIFYM ti permetterà di essere molto più flessibile con la tua dieta, permettendoti di uscire per cena e di

divertirti di più socialmente, anche quando stai a dieta.

→ **Potrai mangiare i cibi che ami per bruciare i grassi** con l' IIFYM, basta che raggiungi i tuoi numeri, e potrai permetterti

qualsiasi cibo di cui hai voglia, assicurandoti comunque di star bruciando i grassi.

→ **Potrai integrare la parte nutrizionale del fitness nel tuo stile di vita**, in modo sostenibile. Infatti, **la maggior parte della gente**

che si mette a dieta finisce per recuperare tutto il peso perso, e a volte anche qualche chilo in più, una volta smessa la dieta. Con

l' IIFYM, invece, capirai che puoi trasformare il tuo fisico

senza fare troppi sacrifici, mangiando in modo flessibile, mantenendo solo pochi accorgimenti - potrai dunque sostenerlo tranquillamente per tutta la vita.

Conclusione

L' IIFYM si sta diffondendo nell'industria grazie alla flessibilità che ti permette di avere a riguardo della nutrizione, creando di

conseguenza una prospettiva meno restrittiva, **per permetterti di goderti la vita anche quando stai a dieta.**

Non c'è più bisogno di mangiare la „bro-diet", che consiste di pollo, broccoli e riso integrale, dalla mattina alla sera. Con l' IIFYM, e

colpendo il rapporto di macronutrienti ottimale ogni giorno, **potrai trasformare il tuo fisico esattamente nello stesso modo.**

Non ci credi? Provalo tu stesso per un paio di settimane. Ti sentirai molto più libero, e darà una svolta al tuo percorso.

Una volta che provi l' IIFYM, ti garantisco che non ti guarderai mai indietro.

**Che Cos'è
l'Intermittent
Fasting? (e come
fare ad integrare
questa tecnica
innovativa per
bruciare più grassi
più in fretta)**



Che Cosa è l' Intermittent Fasting?

L' Intermittent Fasting, spesso abbreviato a IF, è una nuovissima tecnica per bruciare più grassi, più rapidamente, e in modo naturale

– e funziona veramente!

Letteralmente, Intermittent Fasting significa „digiuno a intermittenza“. In pratica, consiste nel digiunare ogni giorno, limitando la

finestra in cui mangiamo a solo 6-10 ore al giorno. Tutto qui. Su una giornata di 24 ore, l'IF comporta stare a digiuno per la maggior parte della giornata, per una lunghezza ininterrotta di 14-18 ore– seguita poi da una fase di 6-10 ore, in cui mangi normalmente.

L' Intermittent Fasting Messo In Pratica

Il modo migliore per integrare l'Intermittent Fasting nel tuo regime, è di posporre la colazione dalle 4 alle 6 ore dopo che ti svegli di prima mattina.

Dunque, se ti svegli ogni mattina alle 8, invece di fare colazione subito appena ti alzi dal letto, aspetterai 4-8 ore prima di consumare il pasto. Mangierai dunque il primo pasto dopo mezzogiorno (12.00). In questo modo, il tuo corpo sarà rimasto a digiuno per tutta la notte e per gran parte della mattinata.

In realtà, potresti anche decidere di implementare l'Intermittent Fasting all'inverso; ovvero, anticipare il tuo ultimo pasto (la cena) dalle 4-8 ore prima di andare a dormire. Se ti svegli alle 8, e fai subito colazione, dovrai finire di cenare per le 18.00. Anche

in

questo modo, il tuo corpo rimarrà a digiuno per 14 ore, dalle 18:00 alle 08:00 del giorno dopo.

Per molti, è più semplice saltare la colazione— infatti, se ci pensi, non hai veramente fame appena ti svegli. Ormai la colazione è diventata solamente un'abitudine e non una necessità.

I Benefici Fisici dell' Intermittent Fasting

Saltando la colazione, e restringendo la finestra mangereccia, potrai consumare più calorie in un tempo limitato– questo ti aiuterà a

rimanere sazi durante il giorno, anche nei periodi di dieta/restrizione calorica.

Infatti, le calorie che risparmi saltando la colazione, le potrai includere a pranzo o a cena, rendendo questi pasto più ricchi e

sostanziosi.

Non a caso, l'IF è probabilmente la „dieta" più innovativa che si sta diffondendo nell'industria fitness in questo momento– non è più

una rarità vedere una persona in forma che si permette un aperitivo ogni giorno, che mangia una pizza o un hamburger per cena, o che si lascia tentare da un dessert prima di andare a dormire. Il segreto? L'Intermittent Fasting.

I Benefici Salutari dell'IF

Ma come faccio a dirti di saltare la colazione, „il pasto più importante della giornata"? Alla fine, se c'è una cosa che viene tramandata di generazione in generazione, è l'importanza della colazione. In realtà, non c'è niente di vero in questa affermazione. La colazione non è più importante degli altri pasti – questo è solamente un mito che è stato creato dalle compagnie di cereali e snack mattutini per vendere più roba.

Dal punto di vista della ricerca in questo campo, ci sono numerosi studi clinici che hanno testato questo nuovo approccio dietetico in pratica.

Dal punto di vista salutare, l'Intermittent Fasting può:

- **Innescare il processo di "autofagia"**, un processo fisiologico essenziale al mantenimento della massa muscolare e alla neutralizzazione di alcuni aspetti degenerativi legati all'età (1)
- **Ridurre l'infiammazione sistemica** (2), migliorando la

salute generale

- **Ridurre lo stress ossidativo** (3), che contribuisce a sintomi di invecchiamento cutaneo e patologie cardiovascolari e neurodegenerative
- **Migliorare la sensibilità all'insulina**, che aiuta con la crescita muscolare (4)
- **Aumentare i livelli dell'ormone della crescita** (5)

Come Facilitare La Transizione Ad Una Dieta IF

Come tutte le nuove abitudini, all'inizio i nuovi orari imposti dall'IF ti potrebbero sembrare particolarmente difficili da rispettare.

Nelle prime settimane, ti verrà quasi sicuramente fame poche ore dopo che ti svegli dato che hai l'abitudine di mangiare non appena ti alzi.

Se riesci a resistere le prime due settimane, vedrai che già dalla terza troverai il tutto molto più semplice, e non avrai più problemi di fame durante la mattina.

Alcuni giorni, però, potrebbe venirti voglia di interrompere il tuo digiuno troppo presto. Ci sono un paio di tecniche per evitare di cadere in questa trappola, e per ridurre la „fame“ (in realtà, l'esigenza di cibo) e riuscire a posporre il primo pasto come

dovresti.

Le tecniche più efficaci includono:

- **Bere tanta acqua.** Nella fase di digiuno, prova a bere come minimo 1L di acqua– ti aiuterà a rimanere sazio in mancanza di cibo.

- **Bere del tè o del caffè** durante la fase di digiuno. Sono due i benefici in particolare: la caffeina ti aiuterà a sopprimere la fame, e inoltre ti darà un boost mentale grazie al tuo stato di digiuno.

Non a caso, molta gente che inizia l'Intermittent Fasting si ritrova dopo il periodo di ambientamento iniziale a rimanere più concentrato e più produttivo durante tutta la mattinata – un piacevole effetto secondario della combo IF + caffeina.

Conclusione

In conclusione, l'Intermittent Fasting è davvero una strategia unica per bruciare più grassi, più velocemente, e anche per sviluppare più massa muscolare. Se resisti le prime due settimane, implementando i miei consigli per facilitare la tua transizione, vedrai che diventerà naturale già dalla terza settimana, e rimarrai sazio per tutta la giornata.

Inoltre, ti permetterà di mangiare più calorie durante la sera, o di bere qualche aperitivo se esci con gli amici – senza la paura di aver

mangiato troppo! Meglio di così? Prova anche tu l'IF e vedi se fa per te!

Le informazioni riportate in seguito approfondiscono vari argomenti sopra citati.

Grazie per essere arrivato qui. No, questo non è uno schema di nutrizione

classico, con i cibi che puoi e che non puoi consumare. Perché? Perché Non mi piacciono questi schemi. Non mi piace l'idea di darti dei cibi che puoi e che non puoi mangiare, non mi piace darti una struttura fissa che devi seguire esattamente al grammo se non vuoi fallire. Questi schemi potrebbero essere facili da leggere e da seguire, ma omettono tre grandi cose importantissime:

□ non esistono cibi “cattivi” e cibi “buoni” - esiste la scienza del complessivo. Se mangi una barretta di cioccolato al giorno, non devi considerarla un “cibo cattivo”. Se mangi solo cioccolato in un giorno, allora e' li

che la dieta diventa un problema.

□ Ognuno di noi e' diverso: a me piace il pollo, a te piace il tacchino, e un terzo preferisce la carne rossa. Non ha senso dunque obbligare sia te che il terzo a mangiare "pollo", perche' poi finisce che odiate la dieta e non la rispettate. La dieta cosi non e' sostenibile. Non esiste una dieta uguale per tutti.

□ La soluzione che preferisco si chiama la Dieta Flessibile If It Fits Your Macros. In pratica, dimenticati di tutto quello che hai letto e sentito in giro. Svuotati la mente, e impara la verita' scientifica: la tua composizione fisica e' sotto il tuo completo controllo, e la puoi controllare □ monitorando CALORIE

che ingerisci e **MACRONUTRIENTI**
che colpisci ogni giorno

Invece di metterti a dieta e “sperare di perdere chili” o “sperare di mettere massa”, se tu sai quante calorie devi consumare in un giorno per arrivare al tuo obiettivo, non avrai piu’ bisogno di sperare.

E’ scienza ragazzi: avete totale controllo del vostro fisico, e di come reagisce. E’ l’unico modo per assicurarti i risultati, questo metodo e’ molto piu’ **potente**, piu’ **sostenibile** e piu’ divertente di qualsiasi altro “schema di nutrizione” fisso, rigido, che ti dice di mangiare pollo e broccoli dalla mattina alla sera.

E perche' allora non e' diffuso e non se ne sente tanto parlare? La risposta: perche' senno come pensate che possano fare i soldi le aziende di integratori, i vari personal trainer, i dietologi, i nutrizionisti, etc? Non ci credi? Il tuo corpo non sa che stai mangiando una barretta di cioccolato. Non pensa "ah ecco in arrivo il cioccolato, mettiamo su un po' di massa grassa". Pensi che ha un cervello il tuo stomaco, dove viene decomposto il cibo? Il tuo corpo sa solo che sta ricevendo un tot di energia (CALORIE), un tot di MACRONUTRIENTI (proteine, carboidrati e grassi) e un tot di MICRONUTRIENTI (vitamine e minerali). Tutto qui. Se tu impari a

capire come funziona il tuo fisico e come risponde a un certo numero di calorie e macronutrienti, e' li che capisci che hai il controllo completo in assoluto del tuo dimagrimento o del tuo ingrassamento. Puoi mangiare inoltre qualsiasi cibo a qualsiasi ora, a patto che rientri nelle tue calorie giornaliere e nei grammi di macronutrienti giornalieri.

Niente piu' schede rigide, benvenuti alla *flessibilita'*.

□ Aumenta le proteine che consumi a piu' di 100g al giorno (e' parecchio se sei abituato a mangiare una dieta comune) 2. Modera i carboidrati e soprattutto i grassi. Come vedi, non dico di eliminarli, dato che i carboidrati

servono per il recupero e l'intensita' degli allenamenti e i grassi aiutano a mantenere elevati i livelli di testosterone e di altri ormoni - ma usa la testa e non mangiare ogni giorno da McDonalds o pasta 3x al giorno.

□ Se invece vuoi seguire una nutrizione corretta per ottenere i risultati ottimali (consiglio a tutti la prima volta di seguire questo metodo per capire un po di piu' il proprio corpo come risponde al cibo):

□ Calcola/scopri quante calorie ha bisogno il tuo corpo per mantenere il tuo peso attuale. Calcola/scopri quante calorie ha bisogno il tuo corpo per

mantenere il tuo peso attuale. 600 kcals al giorno (non oltre). Questo è il tasso consigliato per atleti naturali, per non sacrificare i muscoli. Se invece vuoi aumentare di peso, aumenta di 200-400kcals al giorno (anche oltre col passare del tempo, ma non di piu' se no metterai troppa massa grassa) Puoi anche perdere grassi e aumentare i muscoli allo stesso tempo, ma questo è un processo piu' lento ed è fattibile solo a determinate condizioni (ad esempio, se sei un principiante, riprendi ad allenarti seriamente, etc). Pero', se vuoi puoi farlo in questo modo: 1. Nei giorni di riposo mangi al di sotto del tuo fabbisogno giornaliero calorico (come se stessi a dieta): Calorie Mantenimento

- 400kcal 2. Nei giorni di allenamento mangi al di sopra di 200-300 kcal. 2) Poi, devi impostare i tuoi macronutrienti.

□ Le proteine contengono 4kcal /g e dovrebbero costituire il 30% delle tue calorie □ I carboidrati contengono 4kcal/g e dovrebbero costituire il 45% delle tue calorie □ I grassi contengono 9kcal/g e dovrebbero costituire il 25% delle tue calorie

□ Se siete in una fase di stallo durante una dieta ipocalorica (dieta per dimagrire. Stallo: quando il peso corporeo non scende, quindi non si dimagrisce), le variabili sono 2: abbassate di 100-200 kcal oppure

aumentate le sessioni di allenamento (cardio, pesistica). Mi raccomando non scendete oltre le 1000-1200 kcal , è molto pericoloso per la vostra salute. Bisogna abbassare le kcal con gradualità, in caso assumiate un numero basso di kcal (per esempio tra le 1000-1200), dovete cominciare ad alzarle, fino ad arrivare alle kcal di mantenimento (FG) del vostro organismo, e dovete far adattare il vostro organismo a quella determinata somma di kcal, (vi consiglio di stare per circa una-due settimane) dopodiché potete ricominciare ad abbassarle, sempre con gradualità.

Riassumendo, ti basta quindi: 1.

Calcolare le tue calorie di mantenimento
2. Decidere il tuo obiettivo per
calcolare le calorie di Definizione,
Aumento Massa, o Ricomposizione
Fisica 3. Impostare i tuoi macronutrienti
individuali: e colpirli ogni giorno per
vedere il tuo fisico trasformarsi a vista
d'occhio!

Basi sull'ipertrofia muscolare

Ora che hai appreso le basi sulla nutrizione, non ti resta altro di capire come mettere su massa muscolare.

La Guida Scientifica Sull'Allenamento Per Lifter Naturali

(La Piramide Delle Priorita')

Le mie fonti: La RICERCA SCIENTIFICA

Miti sul fitness:

- carboidrati dopo le 6 di sera fanno male
- bisogna consumare 30g di casein protein prima di andare a nanna per

ricostituire il muscolo, □ bisogna fare 6 pasti al giorno per mantenere alto il metabolismo

□ in palestra bisogna fare monofrequenza, distruggendo il muscolo arrivando al fallimento ad ogni

sessione per forzarlo a crescere.

□ Ah, e ovviamente anche molto piu' cavolate legate ai tipi di cibi che bruciano grassi e quelli da evitare, a esercizi assolutamente da fare e da non fare, etc etc.

E purtroppo questo e' cio' che succede alla maggior parte dei neofiti che iniziano ad interessarsi alla palestra. Son quasi sicuro che e' successo la stessa cosa anche a te.

Purtroppo c'è tanta, troppa informazione sul web, iniziando con i migliori esercizi, passando per tecniche di crescita quale dropset (stripping) o super-set, time-under-tension (ToT) ovvero la durata delle ripetizioni, la connessione mind-muscle, la forma corretta, etc etc.

Tutta questa informazione ha creato troppa confusione, ed è per questo che non otteniamo i *risultati* che desideriamo in palestra. Leggiamo troppo, *ascoltiamo troppa gente*, e spesso ci ritroviamo ad affrontare due consigli da “esperti” che però spesso si contraddicono. A chi credere?

Purtroppo, con tutta questa confusione, iniziamo a seguire un programma – poi, non vedendo i risultati che speravamo, troviamo qualcun'altro che dice l'opposto e cambiamo nuovamente di programma. E così per molti mesi. Inoltre, purtroppo ci si son messi anche i “fake natural” a rovinare la scena. Ormai non sappiamo più che cosa vuol dire progredire in modo “naturale”, e non sappiamo realmente quanto ci dovremmo aspettare dall'allenamento. Quando inizi, pensi che tra due mesi sarai hulk.

In realtà, ti ci vorranno anni di allenamenti e dieta FATTA BENE! Per noi natural, i risultati arriveranno ma ci

impiegheremo tanto, tanto tempo. Ma e' anche questo il bello del percorso. Cmq, tornando al discorso. Eric Helms ha fatto un meta-review (un "riassunto" di ricerca scientifica nel campo accademico) di tutti gli studi che son stati fatti a riguardo dell'allenamento da natural, anzi, ha persino eseguito lui degli studi per prendere il suo dottorato, degli studi ben controllati che sottoponeva gruppi di persone allenate e non allenate a seguire un certo programma di forza e di ipertrofia. Quindi non e' "teoria scientifica", e' evidenza pratica che proviene dalla ricerca scientifica con le variabili controllate. Da questa ricerca, Eric ha capito le prioritá' su cui bisogna

concentrarsi per costruire il muscolo da
lifter naturale. Le priorit  sono
riassunte nella seguente piramide: E' in
inglese, ma cos  oltre ad informarvi sui
concetti fondamentali, imparerete anche
qualcosina di inglese :D

MUSCLE & STRENGTH TRAINING PYRAMID



I diversi livelli della piramide dimostrano l'importanza dei diversi fattori sul nostro fisico.

Quindi, prima di progredire al prossimo

livello, bisogna capire che i fattori piu' importanti sono i primi trequattro livelli della piramide. Il paradosso e' che gli articoli sui siti web o nelle riviste si concentrano solamente sui livelli piu alti della piramide, senza soffermarsi sulle basi, sull'essenziale, che son pero' i livelli piu' importanti. La cosa assurda e' che questi livelli piu' importanti sono i piu' semplici da capire e quindi spesso associamo semplicita' a banalita' – dov'e il segreto? Sicuramente in alto alla piramide? E invece no. I risultati arriveranno in modo veloce, se vi soffermate **sulla semplicita' della base della piramide**. La piramide dimostra le priorita' su cui vi dovete soffermare. Imparate ad applicare questi tre-quattro

livelli, ed otterrete risultati nel modo piu ottimale da natural.

□ Livello 1 – **L’Aderenza all’Allenamento**

Non diventerete hulk dopo il primo allenamento, non diventerete hulk con 6 allenamenti a settimana una volta ogni tanto. La costanza e l’aderenza ad un programma che vi piace, e che riuscite a sostenere senza mancare sessioni in palestra, e’ il programma migliore per voi e che vi garantira’ i maggiori risultati. Potete avere il miglior programma del mondo, ma se non lo seguite, mancate delle sessioni, o settimane intere, i progressi non arriveranno. Andare in palestra 6 volte a

settimana una si e una no apporterà
meno risultati che andare 3 volte a
settimana in modo costante per tutto
l'anno. Capito? L'approccio alla
palestra dovrebbe dunque essere tale da
integrarsi al vostro stile di vita. Ovvero
il miglior programma per TE deve
essere Realistico per TE da seguire in
modo persistente D: Divertente per TE
da seguire in modo persistente F:
Flessibile da permetterti di integrarlo
all'interno della tua vita, per evitare di
mancare delle sessioni In questo livello,
bisogna considerare che l'approccio
OTTIMALE potrebbe non essere
SOSTENIBILE per te e per il tuo stile di
vita. Lo stesso vale per la dieta. Una
scheda che vi piace, che vi diverte,

realistica e flessibil.

Per questo non esiste IL MIGLIOR PROGRAMMA PER FARE MASSA: il miglior programma per te e' il miglior programma che riesci a sostenere in modo costante, combinando i fattori piu importanti, e questo potrebbe essere diverso dal mio che sara' diverso dal suo. Ma a patto che ognuno di noi rispettiamo i fattori piu importanti, i primi livelli di questa piramide, otterremo i risultati OTTIMALISOSTENIBILI per noi.

□ **Livello 2 – Volume, Intensita' e Frequenza** Il secondo livello e' il VIF: il rapporto tra volume, intensita' e frequenza. Dopo l'aderenza, questi sono

i tre fattori che vi apporteranno i maggiori progressi. Perché li combinino insieme? Perché non c'è un singolo tra questi che è più importante dell'altro. Infatti, un programma ottimale potrebbe essere alto in intensità e volume, e basso in frequenza. Un differente programma ottimale potrebbe essere basso in intensità e alto in volume e frequenza. E così via. In questo livello, farò una distinzione tra l'allenamento ottimale per la forza, e quello per l'ipertrofia. Perché per diventare più forte, devi imparare a sollevare più carico, ed è anche un fatto di quanto esegui bene quell'esercizio/ di quanta esperienza hai con quell'esercizio e di quante fibre riesci a reclutare con

quell'esercizio (reclutazione motoria e neural patterning e il concetto di specificity).

Intensita' Partiamo con la definizione di questa parola. Molti associano "intensita'" con "sudore" in palestra e "bruciore muscolare". Questa e' la definizione errata. L'"intensita'" nel bodybuilding si riferisce al carico che sollevi. Intensita' alta = **carico alto** per te
Intensita' moderata = **carico medio**
per te
Intensita' bassa = **carico leggero**
per te

Volume: Volume si riferisce alla quantita' totale di ripetizioni che eseguisce per un certo gruppo muscolare.

Frequenza: La Frequenza si riferisce a

quante volte colpisci un certo gruppo muscolare a settimana. Le quantità ottimali per un lifter naturale

Mettendo insieme tutta la ricerca scientifica che è stata fatta in maniera controllata, sono apparse delle indicazioni sul volume, l'intensità e la frequenza ottimale per massimizzare l'ipertrofia e la forza muscolare. In primis, vorrei premettere che fare di più non vuol dire crescere di più. Se non riesci a recuperare a sufficienza, non riesci a progredire, e la progressione è la causa principale della crescita muscolare. Per questo esistono queste indicazioni, per massimizzare l'ipertrofia e la forza senza impattare il recupero. **Volume**: un volume pari a **40-70 ripetizioni** per gruppo muscolare a

sessione e' raccomandata. **Frequenza:** una *frequenza di 2/3 volte a settimana per gruppo muscolare* e' raccomandata.

La **multifrequenza**, in generale, porta piu' risultati per un lifter naturale rispetto alla monofrequenza.

Intensita': - se il tuo obiettivo e' di fare forza (powerlifter), $\frac{3}{4}$ del tuo volume dovrebbe essere improntato sull'intensita' alta, carichi elevati oltre l'85% del tuo 1RM, con cui riesci ad eseguire 3-5 ripetizioni per serie. Il restante $\frac{1}{4}$ dovrebbe essere improntato sull'intensita' media o bassa. Questo perche' fare forza significa imparare a sollevare carichi pesanti, per cui la maggior parte dell'allenamento deve essere svolto in questo ambito. –

Se il tuo obiettivo è l'ipertrofia (bodybuilding), $\frac{3}{4}$ del tuo volume dovrebbe essere improntato sull'intensità moderata, carichi moderati, con cui riesci ad eseguire 8-12 ripetizioni. Il restante $\frac{1}{4}$ del volume dovrebbe essere improntato sulla forza, per aiutare ad applicare il sovraccarico progressivo (è più facile progredire col carico nel rep range di forza). Per cui, con queste raccomandazioni, dovresti subito poter capire se la scheda che stai seguendo è buona oppure no. Per principianti, è raccomandato iniziare col volume più intorno alle 40 ripetizioni per gruppo muscolare a sessione. Per intermedi e avanzati, e per progredire col tempo, il volume

dovrebbe essere aumentato più intorno alle 70 ripetizioni per gruppo muscolare a sessione. Per quanto riguarda la frequenza, io consiglio di colpire 2x settimana i gruppi muscolari che crescono più facilmente per voi, e 3 volte a settimana quelli che invece “stanno indietro”. **Cosa fare in fase di stallo** Per quanto riguarda l'autoregolazione, consiglio di seguire questo processo se ti verifichi in stallo seguendo una scheda comunque ottimale e che risponde ai punti indicati qui di sopra

Sei in stallo?

SI NO

Stai seguendo una scheda ottimale?

Continua così !!

no Cambia scheda SI

Sei stanco e affaticato? no

SI Aumenta il volume! Aumenta il volume!!!

Fai il deload week

SI

Riprendi: sei ancora stanco e affaticato?

Ottimo continua così!! no

SI

Diminuisce il volume!

Livello 3 - Progressione

Se sei principiante, sarà più facile automaticamente progredire senza veramente tener conto di cosa stai facendo o di che tecniche di

sovraccarico progressivo stai attuando. Piano piano, pero', questa fase iniziale di 'newbie gains' arrivera' ad un punto di stallo e dovrai quindi fare delle piccole modifiche per essere sicuro di progredire per continuare a crescere la massa muscolare e/o la forza. In generale: un principiante dovrebbe aumentare i carichi ad ogni sessione, un intermedio ogni settimana o due settimane, ed un avanzato ogni mese-due mesi.

Progressione Lineare – Volume Ondulato Settimana set: 3; rep: 6-8

Week 1 100kg x 8,8,8

Week 2 105kg x 6,6,6 105kg x 7,7,7

Week 3 105kg x 7,7,7

Week 4 Deload: 100kg x 7,7 Week 5
105kg x 8,8,8

Progressione Lineare –Intensita'

Ondulata

Settimana set: 3 ; rep: 6-8

Week 1 100kg x 8,8,8

Week 2 105kg x 7,7,7

Week 3 110kg x 6,6,6

Week 4 Deload: 100kg x 6,6 Week 5
105kg x 8,8,8

Ogni 5° settimana e' dove noti la
progressione.

Esistono altri tipi di progressione piu'
avanzati`; alcune ricerche scientifiche
dimostrano che potrebbero essere

superiori alla progressione lineare per lifter intermedi e avanzati.

Block Periodization descrizione

Volume Accumulation

Intensity Block

Deload

Test 6 settimane. Aumenti il volume da 40 a 70 ripetizioni per gruppo muscolare. Frequenza di 3x settimana. Intensita' sub massimale (non arrivi al cedimento, lasci sempre 1-2reps alla fine) 4 settimane. 40-50rep per gruppo muscolare. Frequenza di 2x settimana per gruppo. Aumenti il carico fino ad arrivare vicino al massimale 1 settimana, 40reps per gruppo muscolare, 2x frequenza. Sub massimale.

AMRAP/ 1 RM per essere sicuri di progredire.

Daily Undulating Periodization

Come il Block Periodization, ma ogni giorno e' come se fosse parte di un blocco diverso. Quindi, se alleni ogni gruppo muscolare con frequenza di 3x settimana:

1. Giorno 1 – Volume Accumulation (Hypertrophy) (ipertrofia rip. 12-15)
2. Giorno 2 – Intensity Block (Strength) (forza 4-6 rip.)
3. Giorno 3 – Test/Metabolic Day/Technique (Power)

Questi sono esempi di progressione. Noterete che ci saranno variabilita' tra

diversi programmi che utilizzano questi tipi di progressione in base agli obiettivi dell'individuo: con qualsiasi metodo di progressione, l'importante e' progredire! SE SEI ARRIVATO A SEGUIRE QUESTI 3 LIVELLI: questi apporteranno il 95% dei tuoi risultati!

Se, e solo una volta che hai sotto mano i primi tre livelli, dovresti passare a pensare ai prossimi due livelli! Non fare l'errore di passare subito al picco della piramide – questo

“ottimizzerà” l’ultimo 5% dei tuoi risultati, ma non farà nulla senza le fondamenta della piramide.

Livello 4 – Selezione degli Esercizi

Ci sono 3 elementi chiave nella selezione degli esercizi:

1. Il concetto di “specificity”: l’aumento di forza è specifica ad un certo movimento. Ovvero, se vuoi diventare più forte nello squat, dovrai allenare lo squat in primis. Includendo altri esercizi secondari per le gambe aiuteranno la crescita muscolare e la forza anche nello

squat, ma $\frac{1}{2}$ del volume totale (o di piu' se sei un powerlifter) dovrebbe essere dedicato allo squat.

2. Efficienza: Movimenti Multarticolari vs Movimento di Isolamento. La ricerca scientifica dimostra che i movimenti multiarticolari **sono migliori a reclutare piu' fibre muscolari di diversi gruppi muscolari e dunque dovrebbero essere preferiti per l'ipertrofia muscolare e dovrebbero costituire la maggior parte del vostro allenamento.** I movimenti di isolamento possono poi essere inclusi per colpire un po' piu' a fondo i gruppi muscolari piu' piccoli che vengono coinvolti di meno durante i movimenti composti.

3. Punti deboli: includere dei **movimenti di isolamento o di “assistenza”** per quei gruppi muscolari che sembrano essere meno stimolati degli altri. Questi sono punti individuali e aggiungere qualche set di isolamento puo' aiutare ad incrementare l'uniformita' e l'ipertrofia.

Raccomandazioni:

- Se il tuo obiettivo e' l'Ipertrofia – 1-2movimenti composti per gruppo muscolare + 1-3 movimenti di isolamento.
- Se il tuo obiettivo e' la forza – fai del movimento composto l'assoluta priorita'. 1-2movimenti di isolamento/tecniche di assistenza.

□ *Livello 5 – Tempi di Recupero*

Dimenticatevi di cio' che pensate siano i giusti tempi di recupero tra ogni serie, e preparatevi ad imparare la verita' secondo la ricerca scientifica.

In poche parole:

I TEMPI DI RECUPERO BASSI (0-60sec): si, possono aumentare maggiormente l'ormone della crescita (GH), muscle damage, lo stress metabolico – ma allo stesso tempo in realta' riducono il volume e l'intensita' totale, che come abbiamo visto fanno parte del secondo livello e sono dunque PIU' IMPORTANTI!

Infatti, studi dimostrano che il GH a lungo termine non e' correlato con la crescita muscolare!! Quindi dimenticatevi dei tempi di recupero bassi se volete crescere la massa muscolare!!

Quindi in realta', la maggior parte dei tempi di recupero dovrebbero *essere tra i 60sec e persino fino ai 5minuti se vi allenate per la forza.*

Quindi a grandi linee la ricerca scientifica suggerisce che:

Movimenti di isolamento: 60-120secondi

Movimenti composti: 120sec-180sec

Movimenti su cui volete aumentare la forza: 3min-5min.

Livello 6 – Tempo/Ritmo di Esecuzione

Anche questo, come il livello precedente, e' un concetto molto confusionale e troppo spesso gli viene dato troppa importanza.

Questo e' probabilmente dovuto all'idea che un maggiore Time Under Tension (ToT) del muscolo, ovvero il tempo a cui lo sottoponiamo ad una azione eccentrica/concentrica, possa influenzare direttamente l'ipertrofia muscolare.

In realta', diversi studi hanno dimostrato che cio' che accade e' spesso l'inverso.

Controllare troppo e allungare appositamente la fase eccentrica di un movimento (fase di discesa o distensione del muscolo) puo' avere un

impatto negativo sul numero di ripetizioni che riesci a fare o sul carico che riesci a sollevare.

Si, ti viene un bel pump e pensi di aver distrutto le fibre muscolari, ma questo e' un effetto temporaneo. Se a lungo termine questo diminuisce il volume e il carico che riesci a sollevare, impattera' negativamente l'ipertrofia, non positivamente.

Infatti, numerosi studi hanno dimostrato che "allenarsi lentamente" e appositamente allungare il tempo di azione eccentrica (4sec - 0 - 2sec), e' inferiore ad allenarsi con un tempo normale (2sec - 0 - 2sec). Per questo, il concetto di "superslow" non e' supportato assolutamente dalla ricerca

scientifico. **Quindi, in pratica:**

Per l'ipertrofia muscolare: vuoi essere sicuro di controllare

COMPLETAMENTE la fase eccentrica e concentrica di un movimento, ma senza porre eccessiva enfasi nel rallentare l'esecuzione, perché non ce n'è bisogno e anzi questo può danneggiare il tuo volume totale.

Un tempo di esecuzione di (2sec eccentrica controllata, 2sec concentrica) è quindi raccomandato dalla ricerca scientifica. □

COME FARE UN MINI CUT

Il MINI CUT è un periodo molto ristretto di tempo (10-15 giorni) in cui si va ad assumere una bassa quantità di calorie, e serve per perdere molti kg (4-5) in poco tempo, infatti per esempio è utile per le persone a cui mancano pochi giorni per andare in vacanza, e hanno qualche chiletto di troppo; oppure per quei individui che sono in massa e hanno un'elevata percentuale di massa grassa. Infatti questo mini cut si può fare sia nei periodi di definizione e sia in quelli di massa.

Innanzitutto bisogna calcolare il tuo FG (fabbisogno energetico), dopodiché devi sottrarre a quest'ultimo 500/700 kcal. Per mantenere la tua massa muscolare ti

consiglio di seguire queste indicazioni, macronutrienti:

Proteine: 2 grammi * kg corporeo
(possibilmente di massa magra)

Grassi: 25/ 30 % delle kcal

Carboidrati: il restante delle kcal

Non fate questa dieta per più di 10-15 giorni, infatti sarebbe controproducente e farà male alla vostra salute.

Bene, sei arrivato alla fine di questa guida, spero che ti abbia risolto molti dubbi, se la seguirai, fidati che i risultati saranno assicurati.

Ebook creato da Carè Gianluca, guide create da Giulio
“Muscoli a vita”, presente quest’ultimo su youtube,
instagram..