

SUPER HERO

SIX - PACK



*Dieta e Allenamento a
corpo libero per
Addominali
Scolpiti e Perfetti*

M A R K R U S S E L

SUPER HERO SIX - PACK

Dieta e Allenamento a corpo
libero per Addominali
Scolpiti e Perfetti

Mark Russel

©copyright©

-Tutti i diritti Riservati-

Mark Russel

DISCLAIMER

I contenuti presenti nel seguente report hanno mera funzione divulgativa e non sostituiscono in alcun modo il parere di un medico abilitato alla professione.

Accettando di leggere il contenuto del seguente report, il lettore manleva gli autori, il portale, il suo editore e direttore da qualsiasi responsabilità per eventuali danni derivanti dall'utilizzo delle informazioni ivi contenute.

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato il programma
SUPER HERO SIX PACK!

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 per ottenere degli **addominali Scolpiti e Perfetti** che ho creato personalmente e che ha permesso a centinaia di persone in tutto il mondo 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 e smaschereremo tutti i falsi miti e ti insegnerò con serietà e in modo completo e approfondito tutti i segreti per ottenere dei risultati concreti 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 avere degli addominali scolpiti entro la prossima estate.

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

- Un sistema di **ALLENAMENTO** completamente a corpo libero 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,

corsi o attrezzature.

Work Smart not hard è il principio di questo report, ovvero allenati in modo intelligente non in modo duro.

- 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.

Durante il libro evidenzierò in grassetto le frasi chiave di maggior importanza.

Iniziamo!

CAPITOLO 2

IL SEGRETO DEGLI ADDOMINALI

Nella strada per creare il corpo dei tuoi sogni sicuramente avrai messo al primo posto il fatto di riuscire ad ottenere degli addominali d'acciaio.

Una pancia piatta e forte non solo ti rende incredibilmente più bello e attraente quando sei in spiaggia o in piscina.

Devi sapere che contribuisce in modo determinante a migliorare i tuoi risultati

e la tua salute su tutti gli aspetti della tua vita.



Questi sono i miei addominali e

sono pronto ad insegnarti come puoi farlo anche tu!

Purtroppo la maggior parte delle persona pensa che sia necessario fare 1000 crunches (esercizio per gli addominali) al giorno per eliminare la pancetta fastidiosa che si accumula nella zona addominale.

Iniziamo proprio da questo falso mito.

Fare esercizi nella zona addominale non contribuisce ad eliminare la famosa pancetta.

CAPITOLO 3

LA VERITA' SUL GRASSO ADDOMINALE

Una delle informazioni che circolano nel mondo del fitness è quella in cui si crede che allenando un solo muscolo ad esempio quello addominale, si vada a bruciare il grasso nella zona circostante. Questa è la più grande bugia nel mondo del fitness e ha un notevole impatto quando si parla di addominali o six pack.

Potresti fare centinaia o migliaia di

addominali al giorno per un anno ma non avresti nessun risultato.

Infatti l'esercizio solamente sicuramente produce un aumento della forza nella zona addominale ma questo non significa che il grasso accumulato sparisca.

Hai mai visto quei bast*ardi che non hanno mai fatto un addominale in tutta la loro vita e hanno un addome da urlo?

Ecco quella è la prova di quello che ti sto dicendo.

Quello che determina la qualità e la qualità dei tuoi addominali è la percentuale di grasso addominale che hai.

Questa è l'unica cosa che conta.

L'unico segreto reale per ottenere un

Super Hero Six Pack è quella di fare massima attenzione alla tua attenzione, e abbinarla a degli esercizi molto mirati.

Ora parliamo di te....

A che punto ti trovi adesso?

Questa immagine rappresenta brevemente l'impatto della massa grassa sui tuoi addominali.

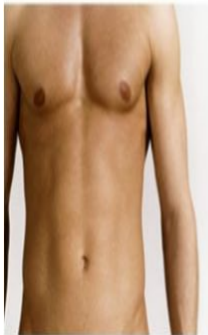
Una massa grassa al 10% come la mia significa avere un addominale migliore di quello del 90% della popolazione mondiale.



5%



10-11%



13-15%



23-25%



+30%

Come vedremo nel capitolo successivo che riguarda l'alimentazione il segreto per ottenere il corpo che hai sempre desiderato con degli addominali da urlo è possibile grazie ad una dieta che:

- Mantenga un deficit calorico che è necessario per eliminare il grasso in eccesso
- Con gli alimenti di elevata qualità nutrizionale

Vediamo tutto bene nel prossimo capitolo.

CAPITOLO 4

Programma Alimentare Strategia #1

Mantieni un leggero deficit calorico

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

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

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

E' evidente che per fare questo è necessario avere un preciso calcolo delle calorie che vengono assunte giornalmente.

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

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

Inizialmente può sembrare una perdita eccessiva di tempo ma ci son degli strumenti che ti permettono di trasformare il calcolo delle calorie in un gioco, poi vedremo di cosa si tratta.

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

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

piacciono (ovviamente con moderazione)

Per iniziare il nostro percorso il primo step è quello di calcolare quanta energia è necessaria al tuo corpo per svolgere le funzioni vitali.

Questo valore rappresenta il tuo metabolismo basale e dipende da molti fattori come l'altezza, il peso e l'età ma anche dalle attività che svolgi giornalmente.

[Per calcolare il tuo Metabolismo](#)

[Clicca qui](#)

Calcolo del Metabolismo basale e del fabbisogno energetico giornaliero

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

Seleziona il sesso Uomo Donna Bambini

Inserisci l'altezza cm pollici

Inserisci il peso kg libbre

Inserisci l'età anni mesi

Attività svolta: ▼

Fattori di stress ▼

Metabolismo basale giornaliero = kcal/giorno

Fabbisogno calorico giornaliero = kcal/giorno



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

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

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

In rari casi di metabolismo

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

Programma Alimentare Strategia #2

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

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

Il risultato di questo errore si traduce con una massiccia perdita muscolare e un generale senso di affaticamento e

mancanza di lucidità.

Guardiamo ora i macro-nutrienti separatamente.

Proteine

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

La scienze e le teorie che stanno dietro alle proteine sono molto complesse e articolate e necessiterebbero di un capitolo a parte ma per semplificare il

tutto ho deciso di riassumerle e semplificarle qui a seguito.

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

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

Tenendo in considerazione questo le proteine dovrebbero essere circa il 35%

delle calorie totali.

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

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

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

Grassi

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

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

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

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

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

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

Carboidrati

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

carboidrati.

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

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

Il segreto non è eliminare o ridurre i

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

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

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

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

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

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

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

Riepilogando per un ragazzo con un fab-

bisogno giornaliero di 2250 calorie
(calcolato da qui):

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

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

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

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

Più semplice e preciso di così penso sia
impossibile.

Vediamo ora alcuni strumenti che

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

Mangia i cibi che ti piacciono di più

Strategia #3

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

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

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

Questo non vuol dire che dovresti

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

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

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

- **Proteine: carne rossa e bianca, pesce, uova, yogurt greco**
- **Carboidrati: tutti i tipi di verdura, pasta integrale, frutta**
- **Grassi: Avocado, frutta secca come**

mandorle o noci

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

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

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

Ad esempio sono un grande amante del

cioccolato e così spesso includo
100/150 calorie come dessert dopo
cena.

Metti il turbo al tuo metabolismo

Strategia #4

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

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

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

rapidamente raggiunge un punto di stallo a causa della repentina diminuzione del metabolismo.

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

Tornando sui nostri discorsi possiamo ammettere che anche un piccolo deficit calorico sicuramente farà rallentare il metabolismo, ma è un rallentamento che

possiamo “ sistemare” con qualche trucchetto.

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

Ad esempio:

- Una volta raggiunto l'obiettivo e hai eliminato definitivamente il grasso aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100/150 grammi incrementando i carboidrati di 25/35 grammi al

giorno

- Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni
- Aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100/150 grammi incrementando i carboidrati nuovamente
- Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni
- Aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100/150 grammi incrementando i grassi
- Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni
- Aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100/150 grammi incrementando i carboidrati
- Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni

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

Una volta avviata la procedura di “carico” i tuoi muscoli cresceranno ad una velocità che non hai mai visto prima mantenendo la massa grassa pari a zero!

Sono pronto a scommettere che

seguendo questa strategia step by step
otterrai il miglior fisico di sempre.

Applicazioni a supporto Strategia #5

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

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

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

Sarà però tua cura impostare il corretto

equilibrio dei macro-nutrienti.

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

Per impostare i valori perfetti devi andare su:

→ Obiettivi

→ Obiettivi calorie e macro-nutrienti

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

L'applicazione semplifica moltissimo la

registrazione dei cibi perché ha un database immenso con i valori dei cibi già inseriti e certificati.

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

Semplice no?

Non ti resta che iniziare!

Dieta Dimagrante: Tabella Alimentare per categoria

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

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

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI (buoni)
Carne Bianca	Verdure (tutti i tipi)	Fru seca

		(man e no
Carne Rossa	Frutta	Avoc
Uova (parte bianca)	Cereali (quinoa ecc.)	I gr del p
Pesce	Riso integrale	
Affettati (speck, bresaola, crudo)	Pasta integrale	
Proteine in polvere (a colazione)		
Legumi in particolare fagioli		

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

CAPITOLO 5

ALLENAMENTO

Come abbiamo detto prima quello che fa la differenza per avere degli addominali da urlo è esclusivamente derivante dalla tua alimentazione e dall'eliminazione del grasso corporeo.

Tuttavia ci sono degli allenamenti particolarmente efficaci per massimizzare i risultati in ambito di perdita di peso ed eliminazione del grasso.

Fanno parte di questa categoria tutti gli allenamenti HIIT High Intensive Interval Training.

Ovvero allenamenti ad alta intensità e molto intensivi.

In questa categoria entrano a far parte un migliaio di allenamenti ma in questo

capitolo mi sento di consigliarti un allenamento che uso personalmente e che mi ha permesso di ottenere dei risultati prodigiosi.

Il protocollo HIIT può essere applicato praticamente ad ogni tipo di allenamento ma io alterno continuamente i due seguenti workout.

HIIT scatti

Tempo totale 15 minuti

Dopo un adeguato riscaldamento eseguo la seguente routine:

scatto di 15 secondi (circa poco più di 100 metri)

riposo 45 secondi

scatto di 15 secondi (circa poco più di

100 metri)

Da eseguire 15 volte

HIIT tabata potenziamento

Tempo totale 12 minuti

Il protocollo tabata prevede 8 serie allenanti di 20 secondi alternate da 10 secondi di recupero.

Ogni esercizio quindi deve essere eseguito nel seguente modo:

20 secondi esercizio

10 secondi recupero

20 secondi esercizio

10 secondi recupero

E così via per 8 volte totali

Al termine delle 8 serie riposo 1 minuto
e passo all'esercizio successivo.

Gli esercizi da fare sono:

Piegamenti sulle braccia

Plank

Squat

Fai allenamento 3 o 4 volte a settimana, visto il tempo ridotto necessario, e mantieni un alimentazione in deficit calorico e avrai dei risultati da paura.

CAPITOLO 6

POTENZIAMENTO

Visto che questo manuale riguarda l'allenamento e lo sviluppo degli addominali e nonostante abbiamo visto che non sia determinante è comunque giusto rinforzare questo muscolo perché di vitale importanza per lo sviluppo del tuo corpo e il sostegno ad organi vitali e spina dorsale.

I migliori due esercizi sono:

L-sit

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

Knee / Leg raises

[VIDEO 1 KNEE](#)

[VIDEO 2 LEG](#)

Puoi inserire questi esercizi nelle tue routine di allenamento giornaliere ed eseguire 4 serie da 10/12 ripetizioni con 1 minuto di recupero.

CAPITOLO 7

CONCLUSIONE E RACCOMANDAZIONI

Segui il programma **SUPER HERO SIX PACK** per almeno 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 **15 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 e di mangiare.

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!!!

Mark Russel

CAPITOLO 8

BONUS SPECIALE

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio e book **SUPER HERO SIX PACK**.

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.R.