

L'ARTE DEL

BODYBUILDING

PER CHI HA POCO TEMPO



*Dieta e Allenamento
per la Massa Muscolare*

GIORGIO T ASCA

L'Arte del BodyBuilding per chi ha poco tempo

Dieta e Allenamento per la
Massa Muscolare

di Giorgio Tasca

Manifesto

I



**KEEP
CALM
AND
SAY NO TO
STEROIDS**

Manifesto per un mondo dove l'abito fa il monaco e dove apparire è meglio di

essere.

Il doping e gli steroidi hanno raggiunto la massima diffusione anche nel mondo non agonistico.

Fisici enormi che vengono costruiti in pochi mesi grazie alla chimica...

Masse muscolari veramente impressionanti...

Vene ovunque...

Tutto questo con centinaia di effetti collaterali perché essere belli e “grossi”

è più importante della salute.

Col tempo imparerai a conoscere anche tu gli atleti “Naturali” da quelli “Dopati”.

Purtroppo ti avviso già che non raggiungerai mai i risultati di un atleta che usa steroidi, ma con il giusto impegno e determinazione potrai avere un fisico spettacolare in modo completamente naturale e senza compromettere la tua salute.

L'equazione che sta alla base di questo manuale è:

$$C + D + F > T$$

Dove C rappresenta la COSTANZA

Dove D rappresenta la
DETERMINAZIONE

Dove I rappresenta la FORMAZIONE o
conoscenza

Dove T rappresenta il TALENTO

Quindi con costanza e determinazione e
le giuste informazioni si possono
superare tutte le difficoltà.

Sono profondamente amareggiato
quando vedo dei fisici perfetti creati
interamente dagli steroidi.

Ma nonostante questo non mi arrendo e proseguo senza tregua verso il mio obiettivo e voglio che tu faccia lo stesso.

Buona lettura.

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

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

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

Questo libro non è solo un testo per principianti, ma contiene tutto quello che funziona veramente per progredire in massa e forza con l'allenamento con i pesi se hai poco tempo.

I contenuti di questo libro non sono inventati o creati da me, si tratta di studi esistenti da molti anni.

Non ho fatto altro che raccogliere quello che ha funzionato in modo incredibile per me e per moltissimi atleti che seguo e steso un libro semplice e fluido da leggere in modo che sia adatto a tutti.

Troverai tutte le fonti delle mie ricerche e dei libri da cui ho preso spunto alla fine del libro nel capitolo

*“Bibliografia e Risorse
Utili”.*

Giorgio Tasca

Disclaimer

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

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

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

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

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

Diritto di autore

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

In conformità alle indicazioni di legge E' CONSENTITA la citazione di parti del libro, o porzioni di articoli e approfondimenti, a condizione che siano chiaramente indicati la fonte e

l'autore.

Il tuo programma di allenamento

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

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

L'unico obiettivo di questo libro è quello di insegnarti un metodo scientifico e provato per aumentare muscoli e potenza in modo completamente naturale.

Iniziamo.

Benvenuto in “L’Arte del BodyBuilding per chi ha poco tempo”

Se sei come la maggior parte delle persone con cui ho lavorato non ti interessa avere un fisico enorme super pompato come quello di Coleman o quello o altri campioni di Bodybuilding.

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

Ho creato il programma di **L’Arte del**

BodyBuilding per chi ha poco tempo per aiutarti a raggiungere il massimo risultato con il minimo sforzo.

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

- Non soffrirai la fame
- Non dovrai mangiare solo cibi tristi e noiosi per mantenere la forma fisica
- Non dovrai spendere centinaia e centinaia di euro in integratori
- Non dovrai andare in palestra per 2 ore al giorno
- Non dovrai fare ore ed ore di cardio

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

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

Ho scritto esattamente il libro che avrei voluto leggere quando ho iniziato ad allenarmi con i pesi.

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

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

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

La parte finale è stata riservata alle “Domande e Risposte” per eliminare tutti i falsi miti dell’allenamento rispondendo alle domande principali che mi vengono fatte continuamente dai miei lettori e da tutti gli atleti che mi seguono.

Iniziamo!

ILA MIA PROMESSA

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

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

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

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

negli errori più comuni e clamorosi e sfruttando tutti gli strumenti a nostra disposizione in modo completamente naturale e salutare.

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

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

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

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

Se avessi avuto questo libro all'inizio della mia storia in palestra avrei risparmiato almeno una decina di anni in sperimentazione di allenamenti e diete di ogni tipo.

E' proprio per evitare farti perdere

tempo che ti chiedo piena fiducia e di leggere completamente tutto il libro e soprattutto di sperimentare tu stesso le cose che ti insegnerò.

Ci tengo a specificare che non si tratta del metodo “UNIVERSALE” e unico per aumentare la massa muscolare, ma è il più semplice ed il più immediato da seguire e che mi ha permesso di ottenere i migliori risultati.

Esistono moltissime altre tecniche di allenamento che funzionano bene ma necessitano di una maggior ciclizzazione degli allenamenti e di maggior assistenza.

Questo sistema non necessita di particolare assistenza in termini di programmazione dell'allenamento e i risultati sono rapidamente misurabili con l'aumento dei carichi e del tuo peso corporeo.

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

Troverai i miei contatti alla fine del libro.

Buona lettura.

Chi è Giorgio Tasca e perché ho scritto questo libro?

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

Sono Giorgio e credo che ogni persona possa ottenere il fisico dei suoi sogni, ho lavorato molto duramente e sperimentato centinaia di tipologie di diete e di allenamento negli ultimi 10

anni.

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

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

Ho iniziato anch'io come tutti, facendo tutto in modo del tutto casuale, cercando consigli tra i vari istruttori e i siti internet.

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

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

Durante questa prima fase ho avuto solo dei piccoli miglioramenti.

Non avevo idea di come alimentarmi correttamente e mi concentravo solo nel mangiare più proteine possibili, molte volte esagerando.

Solo quando ho unito tutti i punti di allenamento e alimentazione ho capito quello che veramente funziona, e son rimasto impressionato da quanto è facile.

Ci tengo a precisare nuovamente che contenuti di questo libro non sono inventati o creati da me, si tratta di studi esistenti da molti anni.

Non ho fatto altro che raccogliere quello che ha funzionato in modo incredibile per me e per moltissimi atleti che seguo e steso un libro semplice e fluido da leggere in modo che sia adatto a tutti.

Troverai tutte le fonti delle mie ricerche e dei libri da cui ho preso spunto alla fine del libro nel capitolo “Bibliografia e Risorse Utili”.

La svolta

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

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

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

americani (ovviamente quelli natural)

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

Non hai minimamente idea delle ore e ore di studio e sperimentazione che sono alla base della stesura di questo libro, e soprattutto non hai idea degli anni di sperimentazione che mi son serviti per capire quello che funziona veramente.

Ho trovato alcuni mentori che mi hanno guidato nel mio percorso verso la

conoscenza sull'argomento.

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

Tra tutte le cose che facevo solo poche erano corrette.

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

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

massa grassa continuava a scendere.

In tutto questo la mia forza continuava ad aumentare.

Non passavo più ore e ore in palestra.

Non ero più ossessionato dall'alimentazione.

Energia sempre al massimo.

Corpo era perfettamente in equilibrio.

Ho deciso di riportare tutti i miei studi e sperimentazioni in questo libro per cercare di migliorare e facilitare la vita

a quante più persone possibili.

A prescindere che tu voglia raggiungere il fisico di un Bodybuilder o un fisico atletico con le giuste forme questo libro è una guida perfetta.

Ad esempio a me i fisici troppo grossi non piacciono affatto, preferisco un fisico definito ed atletico con le forme giuste ed in perfetto equilibrio.

Il fisico è un parametro soggettivo, non esiste un fisico perfetto... esiste solo un fisico che piace.

Ora che sai come è nato tutto questo

possiamo iniziare con il programma!

II 6 ERRORI PIÙ GRANDI NEL BODYBUILDING

C'è poco da fare ma il 90% delle persone non ha capito come funziona la crescita e lo sviluppo muscolare.

Sebbene nell'ambito dell'allenamento ci siano più possibilità per la crescita muscolare, nell'ambito alimentare l'approccio è solo uno ed è proprio in questo punto che ci sono le maggiori carenze.

Se guardi il 90% delle persone parla di allenamento trattando l'alimentazione

sempre in modo marginale.

Ma è proprio l'alimentazione a svolgere il ruolo fondamentale.

Lo so che potrebbe sembrare un'affermazione abbastanza arrogante ma è così.

La maggior parte delle volte si tratta dei soliti programmi di allenamento da “rivista” o sponsorizzati da rinomati BodyBuilder con centinaia e centinaia di ripetizioni ad ogni allenamento e una valanga di esercizi di isolamento con pesi relativamente leggeri.

Basta andare in una classica palestra

commerciale e farsi fare una scheda tradizionale di massa per capire come funzionano le cose.

Il personal trainer puntualmente sceglie tra le schede di allenamento pre impostate e ti stampa quella che gli ispira di più.

Peccato che il 90% delle schede funzionano poco e non son accompagnate da una giusta alimentazione... proprio per questo non ti porteranno mai al tuo vero obiettivo.

Perchè?

Perchè una scheda di allenamento, anche

la più completa e perfetta del mondo non è nulla senza un'adeguata alimentazione.

Vuoi un trucco per capire se il tuo “personal trainer” in palestra è veramente competente?

Ti basta una semplice domanda.

Chiedigli una scheda di allenamento di “definizione”.

Se puntualmente ti presenta una scheda con esercizi con altissime ripetizioni e pochi minuti di recupero mi dispiace ma ti stai affidando ad un totale incompetente.

Più avanti nel libro scoprirai il perché di questa mia affermazione abbastanza aggressiva.

Devi sapere che anche se ti alleni duramente fino allo sfinimento totale ad ogni sessione purtroppo non raggiungerai i risultati sperati se sbagli approccio.

Ma non ti preoccupare...anch'io ero così, anch'io ho sprecato anni e anni in allenamenti completamente inutili.

Se aggiungiamo questi allenamenti “inutili” ad un'alimentazione sbagliata allora si che i risultati saranno molto

spesso vicini allo zero.

Spesso l'errore alimentare più grande è dato dal fatto che si mangia troppo, oppure troppo poco in base al proprio obiettivo.

Alimentarsi correttamente è molto più semplice di quello che credi, è una specie di gioco di numeri.

Attenzione non sto parlando solo di calorie ingerite – calorie consumate, è necessario andare molto più in profondità.

Tutti gli errori di cui parleremo in questo capitolo non faranno altro che

rallentare enormemente i tuoi progressi nello sviluppo di una massa muscolare notevole e impressionante.

Infatti la maggior parte delle persone che vanno in palestra sono bene o male uguali a quello che erano 2 anni fa (a meno che non abbiano appena iniziato), e sollevano bene o male sempre gli stessi pesi.

Ti ritrovi anche tu in questa situazione?

Ti do una bella notizia... questo libro cambierà radicalmente il modo in cui vedi l'allenamento in palestra.

Inizierai finalmente a vedere tutto con

chiarezza e nitidezza e sarai pronto a cambiare veramente.

Scoprirai gli errori che non fanno fatto che eliminare ogni progresso nei tuoi ultimi anni di allenamento e perché non riesci a progredire nei carichi di allenamento e nello sviluppo muscolare.

A meno che tu non sia un atleta agonista con moltissimi anni di esperienza posso scommettere con te 100 euro che sei caduto almeno una volta in uno di questi errori.

Molte di queste informazioni sono talmente semplici che non mi crederai mai.

Ti invito però a mantenere la tua promessa e di ascoltarmi fino alla fine e soprattutto di sperimentare ogni concetto contenuto in questo libro.

Vediamoli insieme.

Errore #1: Più serie = più muscoli

Una volta mi allenavo con i pesi circa 2 ore al giorno e ogni volta fino ad arrivare all'esaurimento totale sia fisico che mentale.

Pensavo che fosse necessario allenarsi in modo durissimo e “come se non ci fosse un domani” per anni per ottenere un fisico come quelli da copertina.

Il mio motto era *NO PAIN NO GAIN* e pensavo di dover soffrire ad ogni allenamento.

Purtroppo solo dopo almeno 5 anni ho

scoperto che questo tipo di approccio annulla completamente ogni tipo di beneficio per gli atleti natural.

Ho imparato che l'esecuzione di troppe serie e troppe ripetizioni per ogni gruppo muscolare produce un brutto effetto chiamato *overtraining* (sovrallenamento), che ha moltissimi effetti negativi tra i quali:

- Blocco della crescita muscolare
- Affaticamento generale
- Aumento degli ormoni catabolici (che bruciano i muscoli)
- Diminuzione dell'ormone della crescita
- In casi estremi anche perdita di

tessuto muscolare

Fare allenamento coi pesi tutti i giorni può creare molti più danni che benefici.

Proprio in base a questo principio chiave ho creato il programma di allenamento di questo libro che ti sorprenderà per il basso numero di serie e ripetizioni.

Per fare questo ti serviranno dai 20 ai 30 minuti per ogni sessione di allenamento.

ATTENZIONE: Ti avviso che non saranno allenamenti facili, ti troverai ad effettuare degli allenamenti ad alta

intensità che metteranno a dura prova il tuo fisico. Brevi ma intensi.

In ogni caso se ora ti stai allenando con un tipico programma con 1000 ripetizioni allo sfinimento totale e con un pompaggio esagerato, avrai la strana sensazione di non fare niente o di allenarti troppo poco con questo programma di allenamento.

Ma non ti preoccupare so esattamente di che situazione si tratta e l'ho provata anch'io ma ti posso garantire che solo con questo semplice cambio di approccio all'allenamento guadagnerai tanti kg di muscoli e ho raddoppierai i carichi di tutti gli esercizi.

L'ho fatto io e puoi farlo anche tu senza problemi

Ti basterà seguire il programma dalla A alla Z.

Errore #2: Allenare i gruppi muscolari troppo spesso

Alle mie origini dell'allenamento coi pesi allenavo i pettorali e il dorso ad ogni sessione pensando di costruire un petto enorme e un dorsale d'acciaio.

Quindi per ben 3 / 4 volte a settimana bombardavo i miei poveri muscoli pettorali con almeno 3 esercizi tra i quali non mancava mai la panca piana, le croci ecc...

Ho ignorato per anni un fattore fondamentale per la crescita muscolare... il recupero.

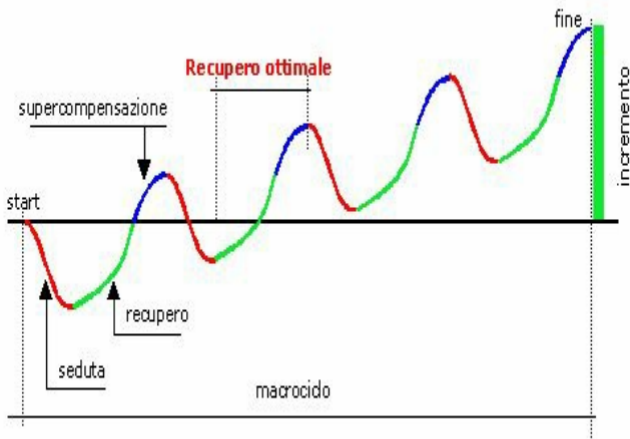
Un muscolo che viene sottoposto a stimoli ipertrofici mirati alla rapida crescita muscolare ha un bisogno fondamentale di recupero.

La legge della supercompensazione muscolare dice questo:

Wikipedia: *La supercompensazione è un processo fisiologico che si verifica al seguito di un lavoro muscolare, che porta il tessuto muscolare dapprima ad una fase di stress (fase catabolica) e dopo, a seguito di riposo muscolare, ad una fase di crescita ed adattamento muscolare superiore al punto di partenza (fase anabolica). Nell'allenamento la fase catabolica*

prolungata è assolutamente da non sottovalutare, per evitare conseguenze negative fisico-muscolari e psicologiche. La conseguenza della fase catabolica prolungata è la "caduta fisica" che può anche essere chiamata sovrallenamento, quindi un lungo periodo di riposo ed una consultazione con il medico specialista è ciò che ci vuole per riprendersi da questo malessere generale. Nel natural body building il processo di supercompensazione è basilare per riuscire ad ottenere risultati ottimali in termini di ipertrofia e incremento di forza; è quindi necessario rispettare il giusto intervallo di tempo tra un allenamento di un gruppo muscolare e

la seduta successiva. È possibile abbozzare una tempistica di recupero per un'attività a prevalente impegno muscolare: Dopo un allenamento intenso, è di circa 5 giorni per un campione, 7 giorni per un soggetto medio e anche 10 giorni per un soggetto dal recupero lento (di più per alcuni gruppi muscolari).



Un muscolo non potrà mai crescere senza un adeguato riposo che come indicato nella scheda tecnica sopra, è compreso mediamente tra 5 e 7 giorni.

Detto questo si può evidenziare che la crescita muscolare deriva dalla seguente

equazione:

CRESCITA MUSCOLARE: ALIMENTAZIONE
+ ALLENAMENTO + RECUPERO

Errore #3: Devi avere i DOMS dopo ogni allenamento

Wikipedia: *L'indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata, acronimo **DOMS** dall'inglese Delayed Onset Muscle Soreness, è un fenomeno che è stato a lungo associato ad un aumento dello sforzo fisico. Questo viene in genere riscontrato da tutti gli individui indipendentemente dal livello di allenamento, ed è una normale risposta fisiologica a sforzi maggiori, o lo svolgimento di attività fisiche a cui non si è abituati. Il dolore e il disagio associato ai DOMS solitamente raggiunge il picco tra le 24 e le 48 ore a seguito dell'esercizio fisico, e si*

estingue entro 96 ore. Generalmente, una percezione di dolore maggiore avviene con sforzi di maggiore intensità, e una più frequente esecuzione di attività sconosciute. Altri fattori che influiscono sulla formazione del DOMS sono la rigidità muscolare, la velocità della contrazione, la fatica, e l'angolo di contrazione.

I famosi DOMS ovvero “Delayed Onset Muscle Soreness” e in italiano “indolenzimento muscolare ad insorgenza ritardata” sono una condizione non indispensabile per la crescita muscolare.

Personalmente la trovo una sensazione

piacevole che mi da molta soddisfazione e dà l'illusione di un allenamento particolarmente duro ed efficace.

Per molti altri invece possono essere un problema non da poco con dolori spesso molto fastidiosi che impediscono il normale svolgimento di altre attività.

Un falso mito dice che devi spingere i muscoli fino allo sfinimento completo e se il giorno dopo l'allenamento non hai dolori muscolari significa che ti sei allenato troppo poco e devi soffrire di più nell'allenamento successivo.

Ci sono molte ricerche scientifiche contrastanti relativamente ai DOMS,

qualcuno dice che sono relativi all'acido lattico che si accumula dopo un allenamento intenso, altri dicono che sono delle microfratture del tessuto muscolare.

Nonostante non sia chiara l'origine esatta di questi dolori è scientificamente provato che questo bruciore non è direttamente collegato con la crescita muscolare.

L'approccio che prevede molto acido lattico nei muscoli richiede un grandissimo sforzo e sacrificio e un piccolissimo risultato.

Inoltre il rischio concreto è quello di

cadere in sovrallenamento cronico con le conseguenze che abbiamo visto nel punto precedente.

Il nostro obiettivo è quello di raggiungere il massimo risultato possibile con relativamente il minimo sforzo.

Secondo Pareto l'80% dei risultati si ottiene con il 20% delle azioni fatte per ottenerli.

E' anche sulla base di questo principio che ho strutturato tutto il programma.

Errore #4: Sprecare tempo con gli esercizi sbagliati

La maggior parte delle palestre sono strapiene di macchinari di tutti i tipi, che offrono tantissime possibilità e “distrazioni” agli iscritti.

Se hai appena iniziato palestra probabilmente avrai dei guadagni incredibili a prescindere dal fatto che tu utilizzi macchine o pesi liberi.

Nella maggior parte ricerche scientifiche sull'argomento hanno dimostrato che l'allenamento con i pesi liberi (manubri, bilancieri ecc) portano a dei miglioramenti molto più concreti

per gli atleti con più esperienza.

Cosa significa?

Che se sei nuovo al mondo della palestra puoi allenarti con qualsiasi strumento ti capiti in mano e avrai dei risultati incredibili, mentre se ti alleni già da anni e hai già sperimentato i rapidi miglioramenti iniziali non puoi far altro che utilizzare i pesi liberi per ottenere risultati concreti.

Detto questo c'è da fare una grande differenza tra gli esercizi con i pesi.

Possiamo suddividerli in 2 macro categorie:

- Esercizi multiarticolari, detti anche composti.
- Esercizi di isolamento

Gli esercizi multiarticolari sono quelli che coinvolgono più muscoli allo stesso tempo.

Alcuni dei principali esercizi multiarticolari sono Squat, Panca Piana, Stacco da terra e Military press.

Questi esercizi sollecitano più muscoli contemporaneamente per lo svolgimento di ogni singola ripetizione.

Gli esercizi di isolamento invece concentrano l'attività esclusivamente su un unico muscolo.

Alcuni degli esercizi di isolamento più diffusi in palestra sono ad esempio le croci per i pettorali con i manubri.

Devi sapere che se vuoi aumentare la tua massa e la tua forza in modo consistente devi concentrarti quasi esclusivamente su esercizi composti o multiarticolari.

Inoltre gli esercizi multi articolari ti permettono di utilizzare carichi maggiori in totale sicurezza e ti permettono di sviluppare più gruppi muscolari contemporaneamente permettendo una

crescita ipertrofica maggiore.

Gli esercizi di isolamento sono adatti per svolgere particolari tipi di allenamento (che vedremo dopo).

Errore #5: Esecuzione degli esercizi approssimativa

Spesso in palestra si creano delle gare a chi solleva di più e non è raro vedere gente che solleva almeno 10kg in più delle loro possibilità solo per impressionare gli altri atleti o magari qualche donzella poco distante.

L'esecuzione non corretta degli esercizi è la principale fonte di infortuni, delle volte anche gravissimi che possono compromettere la tua carriera in palestra per tutta la vita.

Siccome ci alleneremo con carichi parecchio pesanti è importante

focalizzarsi completamente sulla corretta esecuzione di ogni ripetizione.

Ricordati sempre che la qualità batte sempre la quantità e quindi focalizzati prima di tutto sul perfezionamento della tecnica di esecuzione.

Una volta fatto questo potrai incrementare progressivamente i carichi ma sempre mantenendo un'esecuzione impeccabile e perfetta.

Se non riesci a sollevare il bilanciere in modo ottimale dovrai semplicemente abbassare il carico di qualche chilo e sollevarlo con la tecnica perfetta.

Quando ero meno esperto mi sono infortunato una spalla per fare il figo eseguendo il military press con più peso di quello che potevo sostenere.

Risultato?

Non riescivo più ad alzare la spalla e ho dovuto stare a completo riposo per oltre 2 mesi, oltre alle numerose sedute di fisioterapista.

Morale della favola: **Esecuzione ottimale** vince sempre su **Peso sollevato**

Errore #6: Mangiare troppo, o troppo poco

I tuoi muscoli ricevono lo stimolo durante l'allenamento ma crescono solamente dopo l'allenamento, durante la fase di recupero.

E' per questo che l'allenamento rappresenta solo una delle variabili dell'equazione massa muscolare.

$$\underline{\text{Massa muscolare}} = \underline{\text{Allenamento}} + \underline{\text{Alimentazione}} + \underline{\text{Riposo}}$$

È proprio per questo che diventa

indispensabile l'alimentazione e il recupero.

Molte persone sbagliano veramente tutto, mangiando molto di più di quello che dovrebbero e accumulando tantissimo grasso.

Altri invece mangiano troppo poco e rendono impossibile ogni crescita muscolare.

Semplicemente se non mangi abbastanza calorie e proteine ogni giorno i tuoi muscoli non possono crescere.

Vorrebbero ma non possono.

Puoi allenarti come Schwarzenegger ma se mangi come un canarino avrai un fisico da canarino. Punto.

Come quando guidi la macchina e ti trovi senza benzina, la macchina vorrebbe andare avanti ma senza benzina è impossibile.

L'alimentazione ha lo scopo di fornire ai tuoi muscoli i mattoni di cui ha bisogno per crescere e per aumentare settimana dopo settimana.

Altro principio importante è che se mangi troppe troppe calorie aumenterai sicuramente di muscolo ma creerai (o

aumenterai se ce l'hai già) un fastidioso strato di grasso.

Infatti è importante crescere in modo graduale ma con costanza per limitare l'accumulo di grasso.

In ambito di dimagrimento è necessario perdere peso in modo graduale per non compromettere e perdere la massa muscolare.

Come vedi la gestione alimentare è una cosa molto complessa che andremo ad approfondire nei prossimi capitoli.

Ti consolo dicendo che se impari come mangiare in modo corretto e come

bilanciare bene i pasti potrai aumentare notevolmente la tua massa muscolare mantenendo un corpo asciutto e senza grasso.

Dal mio punto di vista l'alimentazione rappresenta l'80% dell'equazione massa muscolare.

Procedendo nella lettura di questo libro ti insegnerò come gestire l'alimentazione in modo ottimale per raggiungere i tuoi obiettivi.

LE 2 LEGGI FONDAMENTALI DEL BODYBUILDING

Le leggi del BodyBuilding sono come le leggi della fisica.

INSOSTITUIBILI E FONDAMENTALI.

Esistono da tantissimi anni, e costituiscono i pilastri che stanno alla base della crescita muscolare.

Se conosci le leggi e impari a rispettarle dentro e fuori dalla palestra i tuoi muscoli cresceranno in modo

progressivo e inesorabile.

Non importa se la tua genetica è “buona” o “cattiva” perché i risultati arriveranno velocemente e saranno inesorabili te lo assicuro.

Questi principi possono essere trovati in tutti i principali trattati di BodyBuilding che avrai modo di vedere nell'ultimo capitolo riservato alla bibliografia e risorse utili.

Queste 3 leggi possono essere applicate fin da subito in modo semplice e definiscono la differenza tra il successo e il fallimento nel mondo del

BodyBuilding.

Queste leggi sono puramente pratiche e di facile esecuzione.

Seguile e potrai vedere subito i risultati.

Legge Fondamentale del BodyBuilding

#1: Il riposo è importante come l'allenamento

Uno dei problemi più comuni nelle palestre è che si pensa che per far crescere i muscoli dobbiamo bombardarli con centinaia di serie ad ogni allenamento.

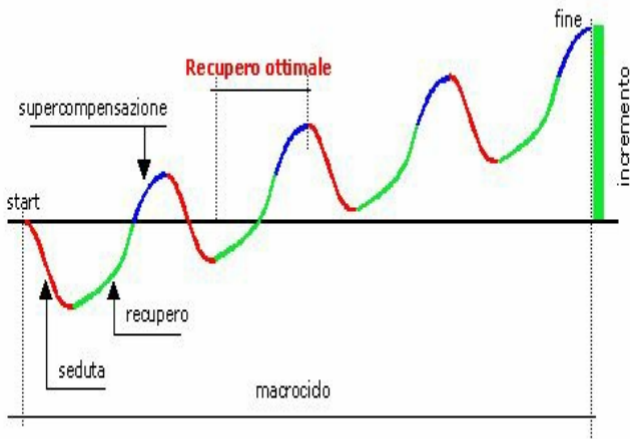
Ovviamente il tutto condito da 6 allenamenti a settimana di minimo 2 ore ciascuno.

Purtroppo per gli atleti natural è esattamente il contrario.

E minor serie equivale a maggiori risultati.

L'obiettivo principale dell'allenamento coi pesi è quello di creare una serie di microfratture nei tessuti muscolari, che una volta rigenerate determinano la crescita muscolare.

Questo principio prende il nome di Supercompensazione ed è lo stesso principio che abbiamo visto nei capitoli precedenti.



Purtroppo la maggior parte delle persone (io compreso all'inizio) o allena i muscoli troppo poco (o meglio con troppa poca intensità) non generando le fratture necessarie ai tessuti, oppure allena troppo i muscoli letteralmente distruggendo tutto.

Altri allenano lo stesso gruppo muscolare troppe volte alla settimana.

Altri allenano i muscoli troppo poco spesso.

Ci sono tanti problemi che analizzeremo dentro questo manuale.

Gli studi hanno dimostrato che sono necessari dai 5 ai 7 giorni per riparare un muscolo danneggiato dall'allenamento.

Ovviamente il tempo di recupero totale

dipende dall'intensità, dal tipo di allenamento ma anche dalle capacità rigenerative del tuo corpo che sono diverse da persona a persona.

Legge Fondamentale del BodyBuilding #2: Se ti alleni come Schwarzenegger e mangi come un canarino diventi un canarino

Puoi allenarti correttamente e concederti il giusto tempo di riposo per riparare i tessuti ma se non mangi in modo adeguato i tuoi muscoli non cresceranno.

Stessa cosa se vuoi eliminare il grasso in eccesso.

Non puoi pretendere di perdere neanche 1 etto di grasso se non impari una strategia alimentare efficace ti ti permetta di raggiungere quel risultato,

nemmeno se ti alleni 1000 ore alla settimana in palestra o fai 50 maratone.

Una dieta ottimale in realtà non è così complicata come puoi pensare, ma devi sapere come coordinare al meglio tutti gli elementi necessari ad ottimizzare i risultati.

Qualsiasi risultato è NULLO senza un'adeguata alimentazione.

Lo ripeterò forse 100 volte durante il libro ma è un concetto che deve entrare bene in testa...

L'alimentazione determina l'80% dei

risultati.

Quanti carboidrati dovresti mangiare?

E quante proteine?

E quanti grassi?

Devo contare le calorie?

Se sì quante calorie dovrei mangiare ogni giorno e perché?

Sono tutte buone domande che approfondiremo nei prossimi capitoli di questo libro.

II 6 ERRORI PIÙ GRANDI NELLA PERDITA DI PESO

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

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

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

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

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

In questo capitolo vedremo i 5 principali miti ed errori che

magicamente compaiono quando si parla di dimagrimento.

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

Errore #1: Programmare un piano alimentare senza tener conto delle calorie

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

Non è così difficile ed impegnativo come sembra te lo assicuro... al massimo sono necessari 10 minuti al giorno.

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

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

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

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

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

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

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

Siccome non ha la possibilità di utilizzare tutta l'energia che hai assunto,

questa viene accumulata e accantonata per essere utilizzata in futuro.

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

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

- Fase accumulativa in cui vi è l'accumulo dell'energia in eccesso, e quindi anche di grasso.

Questa fase è caratterizzata da un aumento dell'insulina (zucchero nel sangue).

Ci si trova in questa fase in prossimità dei pasti.

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

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

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

Il bilancio energetico è la prima legge

della termodinamica per eccellenza.

Quindi riepilogando:

- Se abbiamo un eccesso di energia e quindi di calorie, questo si trasformerà in grasso (pancetta, culone ecc)
- Se abbiamo un deficit di energia, questo determinerà una diminuzione del grasso (dimagrimento)

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

Semplice no?

Il problema potrebbe essere quello che contare le calorie è spesso difficile e complicato.

Esiste un sistema pratico e a prova di bambino per registrare in modo semplice e immediato tutte le calorie dei tuoi pasti giornalieri in modo che tu possa tener traccia in modo preciso di tutto quello che mangi ma lo vedremo nei capitoli successivi.

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

di marcia.

Errore #2: Non tenere un diario alimentare

Un errore che spesso accompagna il n.1 ovvero quello di non tenere il conto calorico.

Come posso pretendere di ottenere un risultato che, come abbiamo visto dipende all'80% dalla mia alimentazione, se non tengo conto di quello che mangio?

Bella domanda...

Prova a chiedere quante delle persone

che conosci registrano accuratamente quello che mangiano e le rispettive calorie ecc.

Scommetto che resterai sorpreso dal fatto che oltre il 90% delle persone che conosci non tiene minimamente conto di quello che mangia e che segue una famosa dieta chiamata “dieta mangio a caso”.

Ovviamente con un programma alimentare casuale non si può pretendere di avere risultati spettacolari.

Nei capitoli successivi ti darò dei consigli per tenere un diario alimentare

digitale sempre a portata di mano in modo semplicissimo.

Errore #3: Fai cardio (tradizionale) e perdi peso

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

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

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

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

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

energetico ogni sforzo sarà inutile.

L'energia che viene utilizzata dal tuo corpo per svolgere le funzioni vitali viene chiamata *metabolismo basale* (BMR).

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

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

Se il tuo BMR migliora significa che il tuo corpo per svolgere le funzioni vitali

brucia più calorie del solito.

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

L'allenamento cardio, e in particolare l'allenamento HIIT (high intensive interval training), può aumentare il tuo metabolismo basale in modo rapido ed efficace e ti permette di bruciare più calorie anche dopo che hai completato l'allenamento (con il famoso effetto EPOC)

Vedremo nella sezione riservata all'allenamento come strutturare un

allenamento cardio efficace che ti permetta di massimizzare i risultati.

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

Ad esempio se mangi ogni giorno 500 calorie in più del dovuto, come puoi pretendere di dimagrire anche se fai 1 ore di cyclette al giorno?

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

più.

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

Ps. mi viene da ridere a pensare quante persone vedo che nei mesi di aprile / maggio a soli 2 mesi dall'estate vanno a correre nelle ore più assurde per cercare di perdere il grasso accumulato nei restanti 10 mesi di cazzeggio.

Mi auguro che tu sia più intelligente e che capisca che un approccio di questo tipo non funziona :)

Errore #4: Fare tante diete inutili

Di quante diete diverse hai sentito parlare nella tua vita?

Dieta Dukan.

Dieta Paleo.

Dieta dei gruppi sanguigni.

Dieta Ketogenica.

Dieta dell'anguria (ahahah questa fa troppo ridere)

Potrei andare avanti all'infinito ma meglio se mi fermo qui...

Tutte diete che non hanno fondamento scientifico, che si basano su principi spesso bizzarri e finisco per fare più bene che male al tuo corpo.

Il problema è che nessuna di queste diete funziona veramente sulla base dei “principi bizzarri” e questo fa in modo che le persone cambino continuamente dieta mese dopo mese alla ricerca dei risultati miracolosi che come puoi ben sapere non esistono.

Come puoi vedere in questa tabella, la

maggior parte delle diete “bizzarre” funziona solo ed esclusivamente creando un deficit calorico, ma si propone di crearlo inventando qualche “sistema strano” per renderla più commerciale.

TIPO DI DIETA	BREVE DESCRIZIONE	COME AGISCE
LOW CARB	Mangiare meno carboidrati e più cibi ricchi di proteine e grassi	Creando un deficit calorico
KETOGENICA	Mangiare pochi carboidrati, un po' di proteine e molti grassi	Creando un deficit calorico
LOW FAT	Evitare cibi ad alto contenuto di grassi e mangiare molte proteine e carboidrati	Creando un deficit calorico
DIGIUNO INTERMITTENTE	Limitare l'alimentazione a poche ore al giorno	Creando un deficit calorico
WEIGHT WATCHERS	Sistema basato sul controllo delle porzioni	Creando un deficit calorico
PALEO	Mangiare solo cibi "paleolitici" processati il meno possibile	Creando un deficit calorico

Direi che questa tabella parla da sola e non c'è bisogno di dire altro.

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

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

Errore #5: Fare 10000 ripetizioni ti

farà diventare super definito

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

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

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

Capirai subito con chi hai a che fare.

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

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

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

La chiave per mantenere la forza e la

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

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

Wiki: ***EPOC***, acronimo di ***Excess Postexercise Oxygen Consumption*** (volgarmente detto "afterburn"), traducibile in italiano come *Consumo di ossigeno in eccesso post-*

*allenamento, è l'indice di misurazione dell'aumento del consumo di ossigeno a seguito della intensa attività, destinato a soddisfare il "debito di ossigeno" del corpo. Talvolta alcune ricerche denominano questo evento come **Excess post-exercise energy expenditure (EPEE)**, cioè dispendio energetico in eccesso post-allenamento, riferendosi nello specifico al consumo energetico piuttosto che a quello di ossigeno. Infatti questo parametro viene usato per determinare la spesa energetica e l'innalzamento del metabolismo basale (RMR, Resting Metabolic Rate) in seguito all'attività. Nel contesto storico*

era stato precedentemente diffuso il termine "debito di ossigeno" per tentare di quantificare la spesa di energia anaerobica, in particolare per quanto riguarda il metabolismo dell'acido lattico/lattato, ancora oggi ampiamente utilizzato. Esperimenti calorimetrici diretti e indiretti hanno però definitivamente smentito tutte le associazioni tra metabolismo e lattato come causale di un elevato consumo di ossigeno^[3], così nel 1984 Gaesser e Brooks pubblicarono una review in cui veniva introdotto questo nuovo concetto, il quale inizio' sempre più a sostituire la vecchia definizione di debito di ossigeno^[4].

L'EPOC rappresenta in altri termini l'incremento del metabolismo totale e del dispendio energetico per diverse ore a seguito dell'allenamento fisico, ed è collegato alla termogenesi da attività fisica (EAT), che invece stima il dispendio energetico durante l'attività.

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

Alla fine per essere veramente muscolosi e asciutti è necessario costruire più muscolo possibile ed eliminare tutto il grasso in eccesso

quindi la fase del dimagrimento è indispensabile.

Errore #6: Se vuoi ridurre il grasso addominale devi fare addominali

Un'altra “cacata” incredibile.

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

Non puoi immaginare quante persone mi hanno chiesto quanti addominali al giorno dovevano fare per eliminare la famosa “pancetta”

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

ogni giorno.

Concentrati su un costante deficit calorico nel tempo per bruciare tutto il grasso in eccesso, compreso quello addominale.

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

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

O si dimagrisce ovunque o
semplicemente non si dimagrisce.

Punto.

LE 5 LEGGI UNIVERSALI DEL DIMAGRIMENTO

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

I nostri antenati nella loro storia evolutiva si sono trovati ad affrontare momenti di scarsità di cibo, alternati da momenti di abbondanza di cibo.

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

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

Le funzioni preistoriche del corpo umano sono ancora intatte e dettano il funzionamento attuale di certi funzioni fisiche.

Ad esempio quando siamo in deficit calorico (mangiamo meno calorie di quelle che bruciamo) il corpo brucia i grassi e rallenta il metabolismo per risparmiare energia.

Se il tuo deficit calorico è troppo

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

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

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

- Una forte perdita di muscoli

- Riduzione del testosterone con il cortisolo (ormone dello stress) che sale alle stelle
- Livelli di energia bassissimi accompagnati spesso da nervosismo e/o depressione

Come si concludono tutte le diete estreme?

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

Riprendi tutti i chili che hai perso con

gli interessi, detto anche effetto yoyo

Vediamo ora le leggi universali del dimagrimento e più avanti vedremo come affrontare con successo una dieta dimagrante senza rischiare di riprendere tutti i chili persi.

Legge Fondamentale del Dimagrimento #1: Deficit calorico prima di tutto

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

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

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

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

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

Risultato?

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

Successivamente sempre con questo

principio è riuscito ad arrivare al peso di 80 chili.

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

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

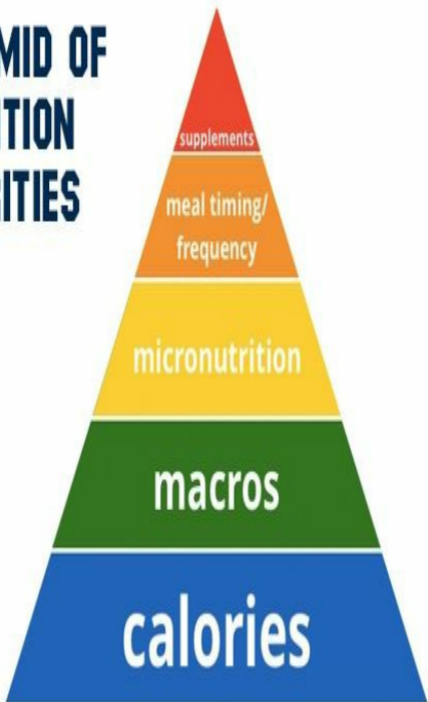
Ovviamente non ti consiglio di eseguire una dieta come la sua ma questo è per evidenziare che il dimagrimento è veramente SOLO un discorso di numeri che vengono calcolati in calorie.

Il deficit calorico rappresenta il

PILASTRO base della piramide della nutrizione come puoi vedere nella seguente immagine.

Se manca il deficit calorico tutti gli altri elementi della piramide diventano automaticamente NULLI e perdono di valore.

PYRAMID OF NUTRITION PRIORITIES



Legge Fondamentale del Dimagrimento #2: Bilancia i Macro nutrienti in base al tuo obiettivo

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

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

1. Proteine
2. Carboidrati
3. Grassi

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

Il bilanciamento dei macro dipende dal tuo obiettivo e verrà approfondito nel dettaglio nei capitoli successivi.

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

Sicuramente ti sembrerà complicato ma andando avanti con la lettura scoprirai che non è così.

Legge Fondamentale del Dimagrimento #3: Usa una frequenza dei pasti personalizzata in base ai tuoi impegni

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

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

Il risultato è esattamente identico.

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

Se riesci a mangiare solo 3 volte al giorno perchè hai numerosi impegni lavorativi semplicemente suddividi le calorie per questi 3 pasti.

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

Io personalmente preferisco mangiare poco ma spesso per evitare la sensazione tipo “pancia vuota” ma tu

sentiti libero di fare come ti è più comodo in base ai tuoi impegni giornalieri e lavorativi.

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

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

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

Anche aggiungendo un adeguato allenamento cardio (meglio se ad alta intensità hiit) aumenterai il consumo calorico e avrai più risultati.

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

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

Se non fai questo avrai una piccola riduzione della massa muscolare che non

è né bello esteticamente né salutare.

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

Fortunatamente molto meno di quello che pensi.

**Legge Fondamentale del
Dimagrimento #5: Adatta la tua
alimentazione e crea delle abitudini
alimentari che si adattino
perfettamente al tuo stile di vita.**

Un gesto qualsiasi necessita di molti giorni di pratica per diventare un abitudine.

Ti faccio un esempio semplice...

Sicuramente ora ti lavi i denti in modo naturale e senza nemmeno accorgerti perchè è un gesto abitudinario che fai tutti i giorni.

Ma se ti ricordi all'inizio quando eravamo piccoli non era poi così automatico.

La ripetizione è una delle principali chiavi che assicurano il successo di un qualsiasi piano alimentare.

Ricordati giorno dopo giorno di registrare quello che mangi nel tuo diario alimentare, ricordati di allenarti.

Col tempo diventerà un'abitudine e sarà tutto molto più semplice.

SEZIONE II

**ALIMENTAZIONE
E DIETA**

IL'Arte del BodyBuilding: Il programma alimentare flessibile

L'alimentazione rappresenta oltre l'80% del risultato sia in termini di aumento della massa muscolare e sia in termini di dimagrimento.

Rappresenta la parte più carente e spesso più trascurata nei programmi presenti nelle palestre classiche...

Molti affermano che i risultati dipendono esclusivamente dall'alimentazione ma se questa non

viene accompagnata da un allenamento idoneo i risultati saranno veramente minimi.

Per ottenere dei risultati veramente concreti necessario ottimizzare al meglio tutti e 3 i pilastri ovvero:

- *Alimentazione che pesa l'80%*
- *Allenamento che pesa il 10%*
- *Riposo che pesa il 10%*

Contrariamente a tante false informazioni che si sentono in giro, mangiare bene significa semplicemente fare i 3 pasti principali in modo genuino e salutare inserendo nel mezzo dei pasti

qualche spuntino per evitare la sensazione odiosa che sembra che stai morendo di fame.

Una corretta nutrizione si pone i seguenti obiettivi:

- Fornire al tuo corpo di tutte le sostanze nutritive necessarie per recuperare in modo ottimale dagli allenamenti
- Manipolare a scelta le calorie e i macro nutrienti a seconda che tu voglia perdere peso, mantenerlo costante o aumentare la massa muscolare

Punto!

E' così semplice che non puoi neanche immaginare.

Quando imparerai come maneggiare queste variabili non avrai più nessun limite.

Nei prossimi paragrafi andremo ad analizzare attentamente le variabili che potremo manipolare nella creazione del piano alimentare.

Nel dettaglio parleremo di calorie, proteine, carboidrati e grassi.

Altre cose da non sottovalutare sono le

vitamine e i minerali (chiamati micronutrienti) e l'acqua.

Let's go!

Le Calorie

Vediamo la definizione che da wikipedia al termine caloria.

*La **caloria**, o piccola caloria, simbolo **cal**, è un'unità di misura dell'energia, introdotta da un ambito detto termodinamico. Viene comunemente definita come l'energia necessaria per innalzare di 1 °C (da 14,5 a 15,5) la temperatura di 1 g di acqua distillata a pressione di 1 atm. Esistono varie definizioni, ciascuna usata in determinati ambiti scientifici o ingegneristici, che cambiano a seconda della temperatura dell'acqua.*

In poche parole le calorie sono l'unico strumento scientificamente provato per calcolare l'energia che viene apportata attraverso il cibo che mangiamo.

Le calorie derivano da 3 fonti principali che vengono chiamate macronutrienti e sono rispettivamente:

- *Proteine = 1 gr di proteine equivale a 4 calorie*
- *Carboidrati = 1 gr di carboidrati equivale a 4 calorie*
- *Grassi = 1 gr di grassi equivale a 9 calorie*

Sostanzialmente non c'è alcuna

differenza tra 1 gr di carboidrati presente nell'insalata e 1 gr di carboidrati presente nei tuoi biscotti preferiti.

Arrivati a questo punto puoi ben capire che l'errore che devi assolutamente evitare è quello di dare al tuo corpo calorie provenienti da fonti non salutari (pizza, biscotti, cibo fritto, bevande gasate) ma ottenere la maggior parte dei nutrienti da alimenti salutari (carne, insalata, pesce ecc)

Come abbiamo detto prima il corpo non distingue da dove provengono le calorie, quindi se mangi troppe calorie rispetto a

quelle che bruci aumenterai inesorabilmente di peso a prescindere che si trattino di calorie provenienti da alimenti salutari o da cibi spazzatura.

Per rendere tutto molto più semplice ho calcolato per te le formule ideali da utilizzare per i tuoi programmi alimentari, le troverai più avanti nel libro.

Ora vediamo nel dettaglio i componenti che faranno parte del tuo piano alimentare.

Proteine

Da wikipedia:

*Le **proteine** (o **protidi**) sono grandi biomolecole (o macromolecole) costituite da catene di amminoacidi legati uno all'altro da un legame peptidico (ovvero un legame tra il gruppo amminico di un amminoacido e il gruppo carbossilico dell'altro amminoacido, creato attraverso una reazione di condensazione con perdita di una molecola d'acqua).*

Le proteine svolgono una vasta gamma di funzioni all'interno degli organismi viventi, tra cui la catalisi delle reazioni

metaboliche, funzione di sintesi come replicazione del DNA, la risposta agli stimoli e il trasporto di molecole da un luogo ad un altro. Le proteine differiscono l'una dall'altra soprattutto nella loro sequenza di amminoacidi.....

Un regime alimentare ad alto contenuto proteico è **INDISPENSABILE** sia nel caso tu voglia aumentare la tua massa muscolare e sia nel caso che tu voglia dimagrire ed eliminare la massa grassa.

Quando mangi una grande quantità di proteine giorno per giorno il tuo corpo “distrugge” queste sostanze e le trasforma in aminoacidi che sono

indispensabile per riparare e costruire nuovi tessuti muscolari.

Allenarsi in modo costante con i pesi genera una maggiore necessità di proteine, che diventa necessarie per rigenerare i tessuti e generare nuova massa muscolare.

Leggendo e studiando varie ricerche ed esperimenti ho potuto rilevare che la quantità di proteine necessarie per ottenere una massima sintesi proteica variano da 1,3 gr a 3,3 gr per chilo di peso.

La maggior parte dei testi si riferisce a

chilo per massa magra (ovvero il tuo peso meno la tua massa grassa) ma siccome è un calcolo veramente complicato da fare preferisco sempre parlare di grammi per chilo corporeo.

Come mai tutta questa differenza?

Dipende ovviamente dal tuo obiettivo.

La scienza dimostra che se vuoi aumentare la massa muscolare sono necessari circa 1,8 – 2,2 gr di proteine per ogni chilo di peso corporeo (se pesi 70 kg devi moltiplicare il tuo peso per 2,2 grammi e ottieni la quantità di proteine che ti servono giornalmente)

Mentre se vuoi perdere peso è necessario aumentare ulteriormente le proteine per permettere la protezione dei tessuti muscolari che rischiano di disgregarsi durante il dimagrimento.

In questa fase la quantità necessaria può aumentare ulteriormente e si attesta tra 2,2 e 3,0 gr per kilo di peso corporeo.

Non calcolare le tue proteine giornaliere ora perché calcoleremo tutto dopo nel dettaglio.

Limitati ad assimilare ogni concetto che affronteremo.

Le migliori fonti proteiche

Ci sono solo 2 modi per assimilare tutte le proteine di cui hai bisogno giornalmente.

La prima è quella di fare il carico di alimenti ricchi di proteine come carne, pesce pollo ecc.

La seconda consiste nell'utilizzare integratori alimentari a base di proteine e in particolare le proteine in polvere.

Devi sapere che non tutte le proteine sono uguali e possiamo distinguerle in base alla velocità e alla quantità di assunzione.

Per rendere più facile queste distinzioni chiameremo:

- *Proteine di serie A: carne, pesce, proteine del latte e dell'uovo*
- *Proteine di serie B: legumi, frutta secca come mandorle e noci*
- *Proteine di serie C: tutte le altre fonti comprese quelle "vegane"*

Le proteine di serie A hanno un elevato livello di assorbimento e un elevato valore biologico.

I tempi di assorbimento sono rapidissimi per quanto riguarda la carne e il pesce e rallentano man mano fino alle più lente rappresentate da quelle di uova e

caseina.

Le proteine della carne (qualsiasi carne e pesce) in particolare sono molto efficaci per velocità e tasso di assorbimento e sono quelle più indicate per coloro che praticano l'allenamento con i pesi.

Nel caso fossi vegetariano o vegano puoi sempre utilizzare le altre fonti di proteine senza nessun problema.

Ora che abbiamo capito come distinguere le proteine derivanti dal cibo è necessario anche fare una distinzione tra le proteine in polvere in base alla tipologia.

Proteine Whey

Sicuramente le più famose tra tutte le proteine in polvere e ovviamente le più utilizzate nelle palestre.

Sono abbastanza economiche come costo e forniscono una grande quantità di proteine per ogni misurino.

La loro composizione è stata creata per ottimizzare la crescita muscolare.

Possono essere prese in qualsiasi momento durante la giornata ma sono particolarmente ideali se prese come post allenamento.

Non dimenticare che sono composte dalle proteine del latte quindi se sei intollerante potresti avere qualche problemino allo stomaco.

In questo caso puoi concentrarti nell'utilizzo di quelle a base di proteine dell'uovo.

Caseine

Fanno sempre parte della categoria delle proteine derivanti dal latte ma con una sostanziale differenza in termini di tempistiche di rilascio.

Vengono digerite molto più lentamente rispetto alle Whey e garantiscono un rilascio di proteine costante nel tempo.

Questa loro caratteristica le rende ideali se prese prima di andare a letto perché garantiscono un apporto di proteine costante per tutta la notte.

Per quanto riguarda l'intolleranza al latte penso siano ancora più terribili

delle Whey.

Personalmente non utilizzo le caseine e ho strutturato il mio piano alimentare esclusivamente con l'utilizzo delle whey.

Proteine dell'uovo

Personalmente non le utilizzo ma sono molto sottovalutate in confronto al loro vero potenziale.

Hanno un altissimo valore biologico e vengono assorbite quasi interamente dal corpo.

Stimolano rapidamente la crescita muscolare.

Vengono digerite più lentamente anche rispetto alle caseine garantendo un rilascio costante e duraturo nel tempo.

Vengono create utilizzando

esclusivamente il bianco dell'uovo e quindi contengono praticamente zero carboidrati e grassi.

Ideali per chi è intollerante al lattosio.

Personalmente non utilizzo questo tipo di proteine ma numerosi studi e autori ne valorizzano le proprietà benefiche.

Proteine della soia e formule vegane

Rappresentano per eccellenza le proteine di serie C ovvero quelle con minor valore per percentuale di assorbimento e valore biologico.

Se sei vegano non hai altra scelta che utilizzare questa formula ma se sei vegetariano ti consiglio di utilizzare altre formule se possibile.

Nonostante tutto se sei un atleta vegano non demordere, avrai bisogno di più tempo in confronto ad un carnivoro ma raggiungerai risultati altrettanto soddisfacenti.

Se hai la possibilità di scegliere prediligi quelle della soia che hanno una maggior capacità nutrizionale.

Aminoacidi ramificati BCAA

Gli aminoacidi ramificati o BCAA sono molto presenti nelle palestre italiane e internazionali.

Sono spesso sotto forma di compresse da ingerire per eliminarne il gusto acidissimo tipico della versione in polvere.

Ovviamente nella mia carriera nel mondo del fitness li ho utilizzati più volte e completamente a caso.

Numerose ricerche fatte negli USA hanno dimostrato che l'utilizzo di questo

integratore influisce minimamente nel fisico di un atleta che si alimenta in modo corretto e apporta abbastanza proteine con la sua dieta.

Detto anche in poche parole possiamo dire che se mangi bene e assumi abbastanza proteine l'uso di BCAA non è altro che uno spreco di soldi.

Proprio per questo motivo attualmente non li utilizzo e sconsiglio spendere soldi per questo tipo di integratori.

L'unica eccezione potrebbe essere per quegli atleti che assumono poche calorie (abbiamo visto prima l'importanza delle

proteine quindi non dovrebbero mai mancare).

Solo in questo caso possono essere presi per aiutare il corpo a preservare la massa muscolare.

I Carboidrati

Da wikipedia:

*I glucidi o glicidi (dal greco γλυκύς, glucùs, cioè "dolce") sono dei composti chimici organici formati da atomi di carbonio, idrogeno e ossigeno, formando la classe di biomolecole **CHO**.*

*Sono chiamati anche **carboidrati**[1]*

(da "idrati di carbonio") o **saccaridi** .

I glucidi hanno numerose funzioni biologiche, tra cui quella di fonte energetica e trasporto dell'energia (esempio: amido, glicogeno) e sono anche noti come componenti strutturali della cellulosa nelle piante e della cartilagine negli animali. Inoltre giocano un ruolo fondamentale nel sistema immunitario, nella fertilità e nello sviluppo biologico.

Spesso scambiati per la causa di tutti i mali, i carboidrati sono la fonte principale di energia del nostro corpo.

Un falso mito dice che per dimagrire è

necessario evitare in tutti i modi di mangiare carboidrati... sbagliatissimo!

A causa di moltissima falsa informazione che circola nel web e nelle palestre sono visti come l'unica causa di accumulo di grasso.

Del tipo “se mangi carboidrati ingrasserai sicuramente”

Non funziona esattamente così, è vero che se ne mangi troppi aumenterai il grasso ma questo principio vale anche per le proteine e per i grassi.

I carboidrati hanno una funzione

essenziale per la crescita muscolare ma anche per il corretto funzionamento di tutti gli altri organi vitali indispensabili per la vita.

Ti basta sapere che solo per il corretto funzionamento del cervello sono necessari circa 100 grammi di carboidrati al giorno.

Prova ad immaginarti tutti quelli che seguono una dieta a basso contenuto di carboidrati (le famose low carb o delle volte zero carb) che assumono meno di 30/50 carboidrati al giorno, che non bastano nemmeno per alimentare il cervello, figurati il resto del corpo.

Come abbiamo detto precedentemente il nostro corpo non distingue 1 grammo di carboidrati che proviene da una verdura e 1 grammo di carboidrati che derivano da un biscotto.

Quello che però dobbiamo dire è che esistono 3 tipologie di carboidrati:

- *Carboidrati semplici*
(*Monosaccaridi e Oligosaccaridi*)
- *Carboidrati complessi*
(*Polisaccaridi*)

Vediamoli singolarmente.

Monosaccaridi

Fanno parte della categoria dei carboidrati semplici e hanno una struttura molecolare molto semplice.

Sono monosaccaridi:

- *Fruttosio*
- *Galattosio*
- *Glucosio*

Sono chiamati semplicemente zuccheri.

Il fruttosio è un tipo di zucchero che generalmente si trova nella frutta di tutti i tipi

Il galattosio si trova prevalentemente nei prodotti caseari come formaggio ecc.

Il glucosio è il tipo di zucchero che troviamo nel sangue, e deriva dall'assorbimento dei cibi che mangiamo abitualmente.

Oligosaccaridi

Gli oligosaccaridi sono carboidrati più complessi e sono formati da più monosaccaridi collegati tra loro come se fossero una catena.

Il nostro corpo è in grado di distruggere o scomporre parzialmente questi carboidrati per trasformarli in glucosio

Polisaccaridi

I monosaccaridi sono carboidrati molto complessi e sono formati da più monosaccaridi collegati tra loro (solitamente più di 10 molecole) come se fossero una catena.

Il nostro corpo è in grado di “distruggere” facilmente queste molecole e di trasformarle in glucosio che verrà utilizzato come energia.

L'indice Glicemico

Wikipedia:

“L'indice glicemico (IG) è un sistema di classificazione numerica utilizzato per misurare la velocità di digestione e assorbimento dei cibi contenenti carboidrati e il loro conseguente effetto sulla glicemia, cioè sui livelli di glucosio nel sangue. Un cibo con un punteggio dell'IG alto produce un grande picco momentaneo di glucosio dopo il suo consumo. Al contrario, un alimento con un basso indice glicemico provoca un'elevazione del glucosio nel sangue più lento e sostenuto.”

In poche parole l'indice glicemico è un indice che permette di classificare i cibi in base alla velocità di conversione delle molecole di carboidrati in glucosio (ovvero zucchero).

E' compreso tra 0 a 100 e un valore al di sotto di 55 è considerato BASSO, un valore tra 56 e 69 è considerato MEDIO e un valore superiore a 70 è considerato ALTO.

I carboidrati semplici vengono trasformati in glucosio molto velocemente e quindi hanno un indice glicemico alto.

Alcuni esempi sono:

- Pasta bianca (non integrale) IG 71
- Pane bianco IG 71
- Riso bianco IG 89
- Patate IG 82

I carboidrati complessi vengono convertiti con più lentezza a causa della loro composizione e dalla tempistica necessaria all'intestino per la loro "scomposizione" in molecole di glucosio.

Alcuni esempi sono:

- Pasta integrale IG 42
- Mele IG 39

- Fagioli IG 30

Qui puoi trovare una tabella degli elementi ordinata in base all'indice glicemico che puoi utilizzare per farti un'idea sulla tua alimentazione di tutti i giorni ([TABELLA IG](#))

Ti consiglio di elaborare il tuo piano alimentare utilizzando quasi esclusivamente gli alimenti compresi nella fascia bassa e media dell'IG.

Spesso questi cibi sono molto più nutrienti e genuini rispetto a quelli con IG elevato.

Generalmente per non sbagliare e per mantenere una vita in perfetta salute dovresti scegliere la maggior parte delle tue fonti di carboidrati tra:

- *Cibi integrali come pasta, riso e altri cereali*
- *Frutta*
- *Verdura*

I Grassi

Da wikipedia:

*“I **lipidi** (dal greco: λίπος, lipos = "grasso")[1], o **grassi**, sono composti organici largamente diffusi in natura, e rappresentano una delle quattro principali classi di composti organici di interesse biologico, insieme a glucidi, protidi e acidi nucleici.*

I lipidi vengono identificati sulla base delle loro proprietà comuni di solubilità:[2] sono insolubili in acqua (definiti per questo idrofobici), mentre sono solubili in solventi organici come etere dietilico o acetone, alcoli e

idrocarburi. L'insolubilità in acqua è la proprietà analitica che viene usata come base per la separazione dai carboidrati e dalle proteine.”

I grassi sono i più energetici tra i macronutrienti con oltre il doppio delle calorie per ogni grammo rispetto a carboidrati e proteine.

1 grammo di grasso contiene infatti 9 calorie a differenza di proteine e carboidrati che ne contengono 4.

I grassi buoni come quelli contenuti in olio d'oliva, olive, avocado, mandorle e semi vari ecc. hanno numerose funzioni

indispensabili per la regolazione dell'intero organismo tra cui:

- *Aiutano il corpo ad assorbire le sostanze nutritive*
- *Nutriscono il sistema nervoso*
- *contribuiscono a mantenere la struttura cellulare*
- *Regolano gli ormoni del nostro corpo*
- *e molto altro.....*

Classificazione principale dei grassi

I grassi si possono suddividere principalmente in 2 categorie che distinguono i grassi buoni da quelli

cattivi.

I grassi insaturi (monoinsaturi e polinsaturi) sono i cosiddetti grassi buoni e contribuiscono in modo benefico alla buona salute dell'organismo.

Appartengono a questa categoria:

- *Noci*
- *Mandorle*
- *Semi*
- *Avocado*
- *Olio d'oliva*
- *Olive*
- *Ecc....*

I grassi saturi invece rappresentano i grassi cattivi che hanno effetti negativi sul nostro organismo e sulla nostra salute.

Si possono trovare prevalentemente su:

- *Carne (prevalentemente nella carne rossa)*
- *Rosso dell'uovo*
- *Latte e derivati*
- *Olio di palma*
- *Olio di cocco*
- *Cibi fritti*

I grassi idrogenati

Rappresentano i grassi più pericolosi in assoluto per la salute e sono quasi sempre presenti nei cosiddetti “cibi spazzatura” in quanto sono più economici da produrre e da conservare.

Il consumo di oli idrogenati o parzialmente idrogenati anche solo per il 4.4% del totale della dieta quotidiana, è sufficiente a creare GRAVI ANOMALIE CELLULARI all'interno di un organismo.

I grassi di questo tipo contribuiscono alla comparsa di malattie cardiache,

cancro, problemi ossei, squilibri ormonali e malattie della pelle, sterilità, difficoltà nella gravidanza, problemi per l'allattamento, basso peso dei neonati, problemi di crescita e difficoltà di apprendimento nei bambini.

Si stima che solo negli Stati Uniti ci siano circa 30.000 morti l'anno per malattie coronariche e altri 20.000 morti l'anno per cancro.

Ma è una stima ottimistica, dovuta al fatto che è difficile legare una malattia a varia eziologia alla sua causa, ed è su questo che marciano le aziende con pochi scrupoli.

A livello mondiale, è un massacro chimico.

l'Acqua

Il corpo umano è composto per oltre il 60% di acqua.

I muscoli sono composti per oltre il 70% di acqua.

Solo queste due informazioni bastano per capire quanto importante sia il fatto di mantenersi adeguatamente idratati giorno dopo giorno.

Se ti alleni adeguatamente e costantemente con i pesi le ricerche hanno dimostrato che dovresti bere almeno 2/3 litri di acqua al giorno.

Non sottovalutare questo aspetto e inizia a bere di più incrementando gradualmente l'acqua che bevi ogni giorno.

Se in questo momento la quantità di acqua che bevi è inferiore ai 2 litri ti consiglio di seguire questi semplici consigli per aumentare gradualmente la quantità assunta.

-Bere un sorso alla volta.

Non c'è alcun motivo per bere 2-3 bicchieri d'acqua tutti d'un fiato, anche perché i reni dovranno nel caso fare gli straordinari.

La scelta migliore è fare un sorso d'acqua ogni 15 minuti: questo aiuta il corpo a rimanere idratato e regolare i processi metabolici.

-Tieni l'acqua sempre in vista.

Se si tende a guardarla ci si ricorda di berla.

Per questo è opportuno avere sempre sulla propria scrivania o nel luogo in cui si lavora sempre una bottiglia d'acqua a vista d'occhio.

-“Mangia” l'acqua.

Frutta e verdura sono alimenti con un alto contenuto di acqua e rappresentano un modo intelligente per aumentare

l'assunzione di acqua.

-Idratati mentre ti alleni.

Durante l'allenamento sforzati di bere almeno 0,50 litri di acqua, è fondamentale per una corretta idratazione durante l'esercizio fisico.

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	GRAS
Carne	Verdure (tutti i	Frutta

Bianca	tipi)	secca
Carne Rossa	Frutta	Avoca
Uova (parte bianca)	Cereali (quinoa ecc.)	I grassi del pe
Pesce	Riso integrale	Mand
Affettati (speck, bresaola, crudo)	Pasta integrale	Noci
Proteine in polvere	Cibi integrali	Semi
Legumi in particolare fagioli (contengono anche Carbo)	Cereali	

Utilizzando questo sistema noterai poi che è una buona abitudine quella di evitare assolutamente:

- Latticini (latte, formaggio ecc) che contengono enormi quantità di grassi saturi
- Alcol e bevande gassate che contengono enormi quantità di zuccheri

Se utilizzi altri alimenti e vuoi sapere di che macronutrienti sono composti ho trovato questo pratico sito dove puoi trovare migliaia di alimenti di tutti i tipi(

Ci tengo a precisare che in ambito di calcolo di macro (che poi verrà fatto in automatico dall'app MyFitnessPal che vedrai dopo come funziona):

-100 grammi di pollo non contengono
100 grammi di proteine
bensì ne contengono circa 20

-100 grammi di pasta non contengono
100 grammi di carboidrati
bensì ne contengono circa 80

Potrei continuare all'infinito
l'importante è che il concetto sia chiaro.

Crea il corpo che vuoi mangiando i cibi che ami

In questo capitolo vedremo in parole semplici come comporre un piano alimentare in base al tuo obiettivo.

Capirai come impostare il tuo piano alimentare in modo che sia semplice da seguire e che non ci siano margini di errore.

In poche parole vedremo come comporre i 3 principali piani alimentari:

- Per Definire / Dimagrire

- *Per aumentare la Massa muscolare*
- *Per mantenere la massa attuale*

Con “Definire / Dimagrire” intendo il procedimento che prevede l’eliminazione del grasso con il mantenimento della massa muscolare.

Con “aumento della massa” intendo il procedimento che ti porterà ad aumentare rapidamente la tua massa muscolare determinando però un leggero aumento anche del grasso (non ti preoccupare poi lo elimineremo con un adeguato programma di definizione)

Con “mantenimento” intendo il

procedimento che porterà dei leggeri aumenti muscolari mantenendo il grasso corporeo al livello attuale.

Qual'è il giusto modo per aumentare rapidamente la massa muscolare e raggiungere uno stato di forma perfetto?

Semplicemente continuando ad “aumentare” e ad “asciugarsi” in modo alternato finché non si raggiunge la forma fisica desiderata.

Facciamo finta che tu pesi 65 kg e voglia creare un fisico forte e muscoloso.

Il tuo obiettivo sarà quello di utilizzare

il programma di Aumento muscolare (tenendo in considerazione che aumenterai anche il grasso corporeo provvisoriamente) e poi, una volta raggiunta la massa muscolare desiderata dovrai passare al programma per “Dimagrimento/ Definizione” mantenendo la massa muscolare ed eliminando i grassi.

Se poi la forma fisica che hai raggiunto ti soddisfa e non vuoi aumentare ulteriormente non dovrai fare altro che seguire la programmazione di mantenimento e il gioco è fatto.

Semplice no?

Iniziamo!

Tutti i consigli alimentari vanno considerati solo ed esclusivamente come consigli.

I calcoli derivano esclusivamente dalla mia esperienza personale e quindi possono essere necessarie alcune variazioni.

Non vanno a sostituire in nessun modo parere o consiglio medico.

Prima di iniziare ogni percorso ti invito a consultare il tuo medico/nutrizionista di fiducia.

Il Programma Alimentare per Definire / Dimagrire

Quando si tratta di asciugarsi e dimagrire il programma alimentare dovrà essere più preciso possibile.

Puoi aspettarti di perdere mediamente 0,50 / 1 kg alla settimana se stai seguendo il programma in modo corretto.

Un dimagrimento eccessivo (come spesso si vede nelle diete commerciali) prevede un dimagrimento molto più rapido che è determinato da una rapida e inesorabile perdita di tessuti muscolari.

Ovviamente se hai tanta massa grassa da smaltire puoi aspettarti per le prime settimane di perdere fino a 1,50 / 2 kg ogni 7 giorni.

Successivamente il dimagrimento tornerà a valori standard di 0,50 kg o massimo 1 kg a settimana.

Come calcolare la tua dieta dimagrante

Quando devi asciugarti devi partire sempre da questi punti di riferimento come partenza e poi aggiustare in base ai risultati che ottieni nella prima settimana di alimentazione.

- **Proteine: 2,20 grammi per ogni kg di peso corporeo**
- **Carboidrati: 2,60 grammi per ogni kg di peso corporeo**
- **Grassi: 0,44 grammi per ogni kg di peso corporeo**

Quindi ad esempio se pesi 85 kg e vuoi

asciugarti il tuo punto di partenza è:

- Proteine: 187 grammi (85 kg x 2,20 grammi)
- Carboidrati: 221 grammi (85 kg x 2,60 grammi)
- Grassi: 37 grammi (85 kg x 0,44 grammi)
- calorie totali: 1968 calorie che arrotondato sono 1950 (sempre arrotondare al ribasso in caso di dimagrimento) = $(224 \times 4 \text{ cal}) + (187 \times 4) + (37 \times 9) = 1977 \text{ cal}$

Siccome ogni grammo di proteine e di carboidrati equivale a 4 calorie e ogni grammo di grassi equivale a 9 calorie è quindi facile ricavare l'apporto calorico

giornaliero.

La quantità di proteine in una dieta che punta al dimagrimento/ definizione dev'essere alta per aiutare il corpo a preservare e proteggere la massa muscolare.

Se la quantità di proteine fosse più bassa avremmo sicuramente un disgregamento e quindi una perdita muscolare che è proprio quello che vogliamo evitare.

Valori da impostare su MyFitnessPal per un programma alimentare con obiettivo DIMAGRIMENTO /

DEFINIZIONE

Per calcolare le tue calorie per dimagrimento e definizione ti basterà fare il seguente calcolo:

$$\text{TUE CALORIE} = \text{Tuo peso} \times 23,15$$

Dati da impostare su MyFitnessPal

Carboidrati 45%

Proteine 35%

Grassi 20%

Questi dati possono essere leggermente differenti dai dati calcolati con le varie grammature per kilo perchè MyFitnessPal (nella versione gratis)

permette di suddividere le calorie con variazioni dei multipli del 5%.

Per spiegarmi meglio posso inserire il 35% in un singolo elemento ma non posso inserire 33% (che non è multiplo del 5%)

Raccomandazioni generali

Nella fase in cui vuoi eliminare il grasso è facile cadere nei 2 errori principali che ti faranno ottenere dei peggioramenti anziché dei miglioramenti.

Gli errori principali sono:

-Mangiare di più del necessario, e quindi aumentare la massa grassa anziché diminuirla

-Mangiare meno del necessario, compromettendo gravemente la massa muscolare

E' quindi necessario trovare il giusto equilibrio.

Per fare questo quando taglio cerco sempre di stare 50 calorie sotto il mio target giornaliero di calorie per non sbagliare.

Dopo 7 giorni con questo regime alimentare dovresti fare il punto della situazione.

Quanti kg hai perso?

Come ti vedi allo specchio?

Come sono i tuoi livelli di energia?

In base a questi valori dovresti aggiornare le calorie totali in base ai risultati che hai ottenuto.

Il peso

Se nei primi 7 giorni non hai perso nessun grammo o magari hai anche aumentato significa che hai mangiato troppo per il tuo corpo.

Dovrai quindi provare a ridurre il tuo impatto calorico andando a ridurre carboidrati e grassi.

Prova a ridurre le calorie giornaliere di 100 / 200 e dopo 7 giorni ripeti la misurazioni.

Se dopo i primi 7 giorni hai perso 3 kg molto probabilmente stai mangiando

troppo poco e dovresti aumentare le calorie.

Attenzione se sei abbastanza grasso è normale che tu perda tanti kg le prime settimane e in questo caso puoi continuare tranquillamente.

In ogni caso pesati ogni 7 giorni per monitorare i tuoi risultati.

My Fitness Pal offre la possibilità di inserire il peso nel tuo “diario” in modo tale che tu possa mantenere sempre monitorati i tuoi risultati.

Lo specchio

Guardati allo specchio ogni 7 giorni e se possibile fai un foto.

Molto probabilmente farai fatica a vedere i risultati settimana per settimana ma sono sicuro che se confronti la foto iniziare con quella dopo 2 mesi vedrai dei risultati incredibili.

I livelli di energia

Ti senti particolarmente stanco e senza energia?

E' molto probabile che le prime 2 settimane siano più difficili del previsto se non sei abituato a tagliare sulle calorie.

E' tutto perfettamente normale ed in regola.

Ovviamente cerca di non ammazzarti di attività fisiche al di fuori della tabella di allenamento.

Le calorie nascoste

Quando ti stai asciugando devi fare particolarmente attenzione alle calorie nascoste..

Un semplice esempio di queste calorie misteriose sono le calorie liquide come quelle delle bevande gassate, nelle bibite alcoliche ma anche quelle presenti nel condimento.

Ad esempio 5 grammi di olio di oliva (un cucchiaino per intenderci) sono ben 45 calorie!

Non ti sto dicendo di evitare di usarlo

ma presta sempre attenzione ai dettagli.

Il Programma Alimentare per Aumentare la Massa Muscolare

Se ti trovi con una percentuale di massa grassa tra il 10/12% e vuoi aumentare la tua massa muscolare nel più breve tempo possibile questo paragrafo è fatto per te.

Sicuramente in questa fase aumenterai anche leggermente la massa grassa ma non ti preoccupare perché se farai le cose fatte bene poi sarà facilissimo eliminarlo passando ad uno schema alimentare di “definizione” (quello del capitolo precedente).

Puoi aspettarti di aumentare mediamente 0,50/ 1 kg alla settimana se stai seguendo il programma in modo corretto.

Ovviamente se sei nuovo nel mondo dei pesi e sei molto magro puoi aspettarti per le prime settimane di aumentare fino a 1,50 kg ogni 7 giorni.

Successivamente l'aumento muscolare tornerà a valori standard di 0,50 kg a settimana.

Come calcolare la tua dieta Bulk

Quando devi aumentare la massa devi partire sempre da questi punti di riferimento come partenza e poi aggiustare in base ai risultati che ottieni nella prima settimana di alimentazione.

- **Proteine: 2,20 grammi per ogni kg di peso corporeo**
- **Carboidrati: 4,40 grammi per ogni kg di peso corporeo**
- **Grassi: 0,88 grammi per ogni kg di peso corporeo**

Quindi ad esempio se pesi 70 kg e vuoi asciugarti il tuo punto di partenza è:

- Proteine: 154 grammi (70 kg x 2,20 grammi)
- Carboidrati: 312 grammi (70 kg x 4,40 grammi)
- Grassi: 61 grammi (70 kg x 0,88 grammi)
- calorie totali: 2413 calorie che arrotondato per eccesso sono 2450 (sempre arrotondare al rialzo in caso di bulk) = $(154 \times 4 \text{ cal}) + (312 \times 4) + (61 \times 9) = 2413 \text{ cal}$

Siccome ogni grammo di proteine e di carboidrati equivale a 4 calorie e ogni grammo di grassi equivale a 9 calorie è quindi facile ricavare l'apporto calorico giornaliero.

Tutte queste calorie sono necessarie per generare un surplus calorico che permetta e ottimizzi la crescita muscolare.

La quantità di carboidrati in una dieta che punta all'aumento di massa muscolare dev'essere alta per aiutare i muscoli a ricavare il nutrimento necessario per aiutarli a crescere.

In questa fase il tuo corpo tratterrà al suo interno più acqua del normale quindi è possibile vedersi leggermente più “gonfi” del normale.

E' tutto normale ed è il prezzo da pagare per massimizzare la crescita muscolare.

Assolutamente non ti preoccupare che poi elimineremo tutte le sostanze in eccesso con la dieta di definizione.

Valori da impostare su MyFitnessPal per un programma alimentare con obiettivo AUMENTO MASSA MUSCOLARE

Per calcolare le tue calorie per aumentare la massa muscolare ti basterà fare il seguente calcolo:

TUE CALORIE = Tuo peso x 34,30

Dati da impostare su MyFitnessPal

Carboidrati 50%

Proteine 30%

Grassi 20%

Questi dati possono essere leggermente differenti dai dati calcolati con le varie grammature per kilo perchè MyFitnessPal (nella versione gratis) permette di suddividere le calorie con variazioni dei multipli del 5%.

Per spiegarmi meglio posso inserire il 35% in un singolo elemento ma non posso inserire 33% (che non è multiplo del 5%)

Raccomandazioni generali

In questa fase le calorie saranno alte ma questo non è da considerarsi un permesso per mangiare quello che vuoi e riempirti di cibo spazzatura.

Cerca di mangiare sempre fonti genuine perché ricorda sempre che “tu sei quello che mangi”.

Più cibo di qualità mangi e maggiore sarà la qualità del tuo corpo.

In questa fase mangia tanta carne, in parole semplici io mangio 2 porzioni di carne al giorno perché è particolarmente

efficace per aumentare la massa.

Fai il carico di carbo scegliendo se possibile sempre fonti integrali o naturali.

Dopo 7 giorni con questo regime alimentare dovresti fare il punto della situazione.

Quanti kg hai perso?

Come ti vedi allo specchio?

Come sono i tuoi livelli di energia?

Il peso

Se nei primi 7 giorni non hai aumentato di peso nessun grammo o magari hai anche perso peso vuol dire che hai mangiato troppo poco.

Dovrai quindi provare ad aumentare ulteriormente il tuo impatto calorico andando ad aumentare carboidrati e grassi.

Prova ad aumentare le calorie giornaliere di 100 / 200 e dopo 7 giorni ripeti la misurazioni.

Se dopo i primi 7 giorni hai preso 3 kg

molto probabilmente stai mangiando troppo e dovresti ridurre le calorie.

Attenzione se sei abbastanza magro e/o hai appena iniziato palestra è normale che tu aumenti rapidamente di peso le prime settimane e in questo caso puoi continuare tranquillamente.

In ogni caso pesati ogni 7 giorni per monitorare i tuoi risultati.

Lo specchio

Guardati allo specchio ogni 7 giorni e se possibile fai un foto.

Molto probabilmente farai fatica a vedere i risultati settimana per settimana ma sono sicuro che se confronti la foto iniziare con quella dopo 2 mesi vedrai dei risultati incredibili.

I livelli di energia

Dovresti sentirti carico di energie a causa dell'elevato contenuto di calorie.

E' possibile che dopo i pasti tu senta sonnolenza a causa del grande contenuto di carboidrati.

Programma Alimentare di Mantenimento

Se la tua massa muscolare ti soddisfa e vuoi mantenere le tue “dimensioni” e continuare ad accumulare una piccola quantità di “massa pulita” (ovvero vuoi aumentare la massa senza accumulare grasso) questa è la sezione giusta per te.

Per fare le cose perfette dovresti seguire questo protocollo.

Dovresti aumentare con il programma alimentare di Massa finché non raggiungi la dimensione che preferisci.

Successivamente dovresti usare il piano di definizione per eliminare il grasso in eccesso mantenendo la massa muscolare.

Per ultimo dovresti utilizzare il programma di mantenimento per mantenere la massa muscolare accumulata e farla migliorare qualitativamente e in piccole quantità, sempre in modo pulito.

Puoi aspettarti di aumentare mediamente 0,50/ 1 kg al **mese** se stai seguendo il programma in modo corretto.

Come puoi notare l'aumento di massa è

veramente minimo ma ricorda che questa è massa muscolare al 100% senza nessun aumento di grasso.

Inoltre dovresti continuare a progredire aumentando continuamente i pesi sollevati in palestra.

Come calcolare la tua dieta di Mantenimento

Quando devi aumentare la massa devi partire sempre da questi punti di riferimento come partenza e poi aggiustare in base ai risultati che ottieni nella prima settimana di alimentazione.

- **Proteine: 2,20 grammi per ogni kg di peso corporeo**
- **Carboidrati: 3,52 grammi per ogni kg di peso corporeo**
- **Grassi: 0,77 grammi per ogni kg di peso corporeo**

Quindi ad esempio se pesi 75 kg e vuoi

asciugarti il tuo punto di partenza è:

- Proteine: 165 grammi (75 kg x 2,20 grammi)
- Carboidrati: 264 grammi (75 kg x 3,52 grammi)
- Grassi: 58 grammi (75 kg x 0,77 grammi)
- calorie totali: 2413 calorie che arrotondato per eccesso sono 2200 (sempre arrotondare per difetto) = $(165 \times 4 \text{ cal}) + (264 \times 4) + (58 \times 9) = 2238 \text{ cal}$

Siccome ogni grammo di proteine e di carboidrati equivale a 4 calorie e ogni grammo di grassi equivale a 9 calorie è quindi facile ricavare l'apporto calorico

giornaliero.

Tutte queste calorie sono necessarie per generare un surplus calorico che permetta e ottimizzi la crescita muscolare.

La quantità di carboidrati in una dieta che punta all'aumento di massa muscolare dev'essere alta per aiutare i muscoli a ricavare il nutrimento necessario per aiutarli a crescere.

In questa fase il tuo corpo tratterrà al suo interno più acqua del normale quindi è possibile vedersi leggermente più “gonfi” del normale.

E' tutto normale ed è il prezzo da pagare per massimizzare la crescita muscolare.

Assolutamente non ti preoccupare che poi elimineremo tutte le sostanze in eccesso con la dieta di definizione.

Valori da impostare su MyFitnessPal per un programma alimentare con obiettivo MANTENIMENTO.

Per calcolare le tue calorie per mantenere ti basterà fare il seguente calcolo:

TUE CALORIE = Tuo peso x 29,76

Dati da impostare su MyFitnessPal

Carboidrati 45%

Proteine 30%

Grassi 25%

Questi dati possono essere leggermente differenti dai dati calcolati con le varie grammature per kilo perchè MyFitnessPal (nella versione gratis) permette di suddividere le calorie con variazioni dei multipli del 5%.

Per spiegarmi meglio posso inserire il 35% in un singolo elemento ma non posso inserire 33% (che non è multiplo del 5%)

Raccomandazioni generali

In questa fase le calorie saranno medio/alte ma questo non è da considerarsi un permesso per mangiare quello che vuoi e riempirti di cibo spazzatura.

Cerca di mangiare sempre fonti genuine perché ricorda sempre che “tu sei quello che mangi”.

Più cibo di qualità mangi e maggiore sarà la qualità del tuo corpo.

In questa fase mangia tanta carne, in parole semplici io mangio 2 porzioni di

carne al giorno perché è particolarmente efficace per aumentare la massa.

Fai il carico di carbo scegliendo se possibile sempre fonti integrali o naturali.

Dopo 7 giorni con questo regime alimentare dovresti fare il punto della situazione.

Quanti kg hai perso?

Come ti vedi allo specchio?

Come sono i tuoi livelli di energia?

Il peso

Se nei primi 7 giorni la variazione di peso è stata minima vuol dire che ti stai muovendo nella direzione giusta.

Se non fosse così dovrai ridurre o aumentare il tuo apporto calorico finché non si viene a creare un perfetto equilibrio.

L'equilibrio lo noterai quando non aumenterai ne perderai peso.

In ogni caso pesati ogni 7 giorni per monitorare i tuoi risultati.

Lo specchio

Guardati allo specchio ogni 7 giorni e se possibile fai un foto.

Molto probabilmente farai fatica a vedere i risultati settimana per settimana ma sono sicuro che se confronti la foto iniziare con quella dopo 2 mesi vedrai dei risultati incredibili.

I livelli di energia

Dovresti sentirti perfettamente in forma e con livelli di energia nella norma.

INutrizione pre e post allenamento

Come hai visto la giusta alimentazione è fondamentale per raggiungere i risultati.

Ma devi sapere che oltre ai classici pasti tradizionali come colazione, pranzo, cena e spuntini ci sono due elementi da non sottovalutare.

Si tratta dei pasti pre e post allenamento!

Questi semplici spuntini contribuiscono a dare una spinta decisiva nei tuoi

progressi, sia nel caso di dimagrimento che in caso di aumento muscolare.

Pasto pre allenamento

Il pasto pre allenamento è spesso un argomento con molte contraddizioni.

C'è chi dice che è indispensabile e c'è chi dice che è superfluo.

L'obiettivo di questo capitolo è quello di capire cosa puoi fare per ottimizzare i tuoi risultati.

Da un punto di vista scientifico, assumere 30 grammi di proteine 1 ora / 1 ora e mezza prima di un intenso allenamento coi pesi contribuisce ad aumentare la sintesi proteica e quindi a

massimizzare i risultati.

Ovviamente questo tipo di spuntino è utile per chi si allena dopo lavoro o dopo lo studio per mantenere i livelli di energia alti.

Se ti alleni al mattino appena sveglio concentrati su una colazione ad alto contenuto proteico.

Aggiungere dei carboidrati al tuo spuntino pre allenamento può aiutarti a caricarti di energia ma non contribuisce a migliorare lo sviluppo muscolare.

Personalmente come pre allenamento

mangio un frutto, spesso una mela o una banana e lo accompagno con uno shaker proteico.

Il tutto rigorosamente 60 / 90 minuti prima di allenarmi.

Ricordo che questo spuntino è facoltativo perché il pasto veramente importante è quello dopo allenamento.

Pasto post allenamento

Lo spuntino post allenamento è un MUST quando si parla di allenamento con i pesi e sicuramente ne avrai sentito parlare.

In questo capitolo vedremo di capire la sua importanza ma soprattutto come fare uno spuntino adeguato per massimizzare i risultati dell'allenamento con i sovraccarichi.

L'obiettivo di questo spuntino è quello di minimizzare il disgregamento muscolare tipico del post allenamento e sostituirlo con una massimizzazione

della sintesi proteica.

Infatti subito dopo l'allenamento i tuoi muscoli sono fortemente danneggiati e tendono a "rompersi" con conseguente lieve perdita muscolare.

Se riesci a fornire delle adeguate sostanze nutritive subito dopo l'allenamento è possibile interrompere questo processo e aumentare quindi la crescita muscolare.

Per fare questo subito dopo allenamento dovrai fare uno spuntino ricco di carboidrati e di proteine.

Sono da preferire carboidrati rapidi come quelli della frutta che garantiscono un rapido assorbimento dal tessuto muscolare.

Personalmente prendo uno shaker di proteine e mangio 1 o 2 banane.

Sono state fatte molte ricerche sull'efficacia dello spuntino post allenamento ed è stato dimostrato che chi mangia proteine e carboidrati dopo l'attività con i pesi sviluppa notevole quantità di massa muscolare in confronto a chi non fa lo spuntino.

Reverse Diet - La dieta dopo la dieta

La Reverse diet è l'arma in più se hai deciso di intraprendere un percorso di dimagrimento/ definizione e quindi di restrizione calorica.

Dopo alcuni mesi di dieta a deficit calorico sicuramente raggiungerai il tuo obiettivo di peso e di forma fisica.

Purtroppo però il regime a basse calorie genera un rallentamento del metabolismo che favorisce un rapido aumento di peso.

E' scientificamente provato che chi arriva da una dieta dimagrante recupera rapidamente tutto il peso e il grasso che ha perso durante questa fase.

Come fare quindi per uscire “incolumi” da un programma alimentare di dimagrimento / definizione?

La reverse diet è la scelta perfetta!

Una volta che hai perso peso e hai raggiunto il tuo obiettivo non puoi immediatamente tornare ad un regime alimentare di mantenimento aumentando quindi di 400/500 calorie da un giorno all'altro.

Facendo questo avresti sicuramente un rapido aumento di grasso che assolutamente vogliamo evitare.

La reverse diet ti permette di uscire da una dieta a restrizione calorica eliminando completamente tutti gli effetti negativi derivanti dal rallentamento del metabolismo e rendendo i risultati DEFINITIVI.

Come si può applicare la reverse diet?

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 gradualmente.

Ad esempio:

1. Una volta raggiunto l'obiettivo e hai eliminato definitivamente il grasso aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100 grammi incrementando i carboidrati di 25 circa grammi al giorno
2. Mantieni queste calorie per circa 7/10 giorni
3. Aumenta le tue calorie giornaliere di circa 100

incrementando i carboidrati
nuovamente

4. Mantieni queste calorie per circa
7/10 giorni

5. Aumenta le tue calorie
giornaliere di circa 100
incrementando i grassi

6. Mantieni queste calorie per circa
7/10 giorni

7. Aumenta le tue calorie
giornaliere di circa 100
incrementando i carboidrati

8. Mantieni queste calorie per circa
7/10 giorni

9. Aumenta le tue calorie
giornaliere di circa 100 grammi

incrementando i grassi

Dovrai aumentare le calorie fino al raggiungimento del fabbisogno calorico di mantenimento (calcolabile nelle tabelle dei capitoli precedenti).

Applicazioni a supporto Strategia

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

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

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

Per semplificare il calcolo calorico e

renderlo alla portata di tutti ho trovato un'applicazione semplicissima che rende tutto più semplice, può essere usata tramite pc o telefono in modo tale che tu ce l'abbia sempre con te.

Qui trovi il link del sito

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

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

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

Non dovrai fare altro che:

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

nella giornata fino al raggiungimento dell'obiettivo prefissato

Per impostare i valori perfetti devi andare su:

→ Obiettivi

→ Obiettivi calorie e macronutrienti

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

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

L'applicazione semplifica moltissimo la registrazione dei cibi perché ha un database immenso con i valori dei cibi già inseriti e certificati.

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

Semplice no?

Se vuoi approfondire l'utilizzo di questa app che ritengo indispensabile puoi guardare delle guide e tutorial online

Nel capitolo successivo vedremo una semplice guida di MyFitnessPal che ho creato per aiutarti nel procedimento.

Guida all'uso di MyFitnessPal

myfitnesspal

Calorie Counter & Diet Tracker



Dovete/volete monitorare macro e calorie? Usate MyFitnessPal

Ecco la mia guida completa all'App e i trucchi che ho imparato negli anni

DISCLAIMER: questa è una guida PRATICA all'app, basata solamente sulla mia esperienza. MyFitnessPal è un app gratuita e indispensabile per tenere traccia della tua alimentazione e per mantenere un regime alimentare controllato e professionale.

Partiamo dalla basi. Cos'è MyFitnessPal?

E' una app gratuita che permette di tracciare il proprio introito calorico e i macro giornalieri, oltre che tenere sotto controllo l'attività fisica svolta.

E' disponibile iOS e Android e Windows Phone; ne esistono altre simili, come LifeSum o molte altre, ma io uso MyFitnessPal da praticamente 8 anni, quindi ti consiglio di utilizzare questa.

Notizia super per chi non ha uno smartphone: esiste anche la versione per PC che puoi trovare [qui!](#)

Alcune cose sono leggermente diverse (ad esempio non si può chiaramente scansionare il codice a barre) ma si lascia usare comodamente.

INIZIAMO

L'app vi chiede di iscrivervi, potete farlo tramite facebook o una mail con un nickname a vostra scelta.

Se siete timorosi per la vostra privacy niente paura potete settare il vostro profilo completamente nascosto o permettere ai vostri amici (che comunque dovrete aggiungere voi, non vi compariranno in automatico e anche le richieste di amicizia vanno sempre accettate prima) di vedere nel newsfeed solo alcune cose, come se avete perso peso (ma non se lo avete guadagnato!) o

se avete completato i vostri obiettivi giornalieri.

Devo dire che io uso molto poco la parte “social” di MyFitnessPal quindi nel dettaglio non so molto oltre.

Dovrete inserire alcuni parametri, come peso e sesso, perché l’app calcoli il vostro fabbisogno e i vostri obiettivi.

Ecco qui è dove la maggior parte delle persone abbandona l’app.

Perché le calorie calcolate in automatico sono molto “standard” potrebbero

essere tantissime o pochissime per voi, ma è normale: è un app non è un nutrizionista.

Ma c'è il trucco, se sai già quante calorie devi assumere (dovrai calcolarle con l'apposito foglio excell che ti ho fornito o calcolarle con i dati del capitolo precedente) puoi andare semplicemente in:

1. “Altro”
2. “Obiettivi”
3. “Obiettivi sulle calorie e i Macro”
4. cambiare il target calorico

Sempre in quel contesto potrete sistemare le % dei macro impostate; di default mi pare siano 50/30/20 ma voi potete impostarle come meglio preferite.

Come scritto nel foglio di calcolo di calorie e macro dovrai impostare i dati in base al tuo obiettivo come abbiamo visto nei capitoli precedenti.

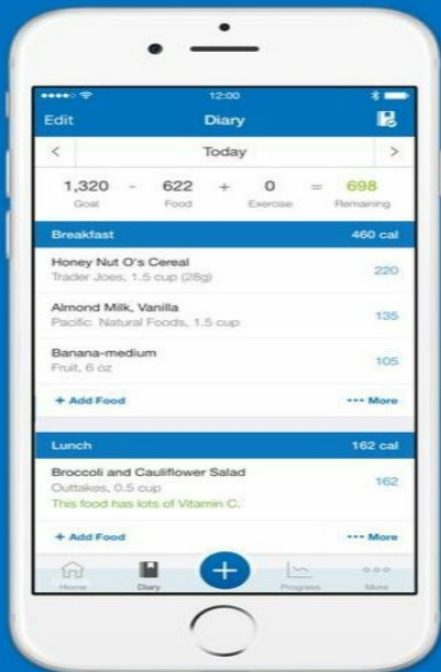
- Le calorie calcolate dal File
- xxx% di carboidrati
- xxx% di proteine
- xxx% di grassi

Con questi parametri sarai pronto a

massimizzare i tuoi risultati.

ATTENZIONE: Non è necessario acquistare la versione PREMIUM ma è sufficiente solamente quella gratuita

Keep track of
what you're eating.



IL DIARIO GIORNALIERO

Bene ora che è tutto pronto... mangiate!

E inserite nell'app TUTTO quello che mangiate.

Qui diventa un filo impegnativo all'inizio perché quando si inserisce una voce come per dire "Zucchine" compariranno moltissimi match di risultati, quale scegliere?

Qui ho alcuni suggerimenti:

-Usate le voci INRAN. Sono quelle

ufficiali dell'[Istituto Nazionale](#)
[per la Ricerca sugli Alimenti e](#)
[la Nutrizione](#), quindi andate sul
sicuro.

-Se possibile usate le voci certificate,
ossia con la spunta verde accanto

-Se non trovate in italiano (cosa che
personalmente non mi è mai capitata)
provate a cercare in inglese.

-Quando cerchi un alimento troverai
sicuramente i valori espressi per 100gr.
Ovviamente ti basterà cambiare
l'unità di misura da 100gr. ad 1 gr. per
inserire pesature a piacimento.

Es. 123 gr. Di pollo dovranno
essere registrati come 123 porzioni
da 1 grammo di pollo

Se utilizzate qualcosa di confezionato...
sorpresa! Potete scansionare il codice
a barre con il telefono! C'è l'icona
codice a barre in alto a destra
(nella versione corrente, può
essere che più avanti la spostino) ci
cliccate sopra, e bum avete il vostro
prodotto. Facilissimo e
comodissimo.

Ovviamente dovrai pesare quello che
mangi, è una condizione indispensabile
per tenere traccia in modo ottimale di
tutti i parametri fondamentali come
calorie e macro.

Non ti preoccupare dopo qualche settimana di utilizzo e una volta imparate le dosi sarà molto più semplice e tutte le procedure verranno in automatico.

Quickly scan barcodes
to add nutrition facts.



Per quanto riguarda la quantità, non ricordo le impostazioni di default però solitamente potete trovare “dimensioni della porzione” e scegliere 100 gr, 1 gr etc (oppure 1 cup, 1/2 cup etc se è americano) e sotto avete invece numero delle porzioni “1” “1,5” etc. Potete switchare i decimali in frazioni, e quindi avere “1” o “3/2”, sta a te.

Qui sembra complicato ma in effetti non lo è affatto, basta selezionare 100 gr per gli alimenti grossi (bresaola, pasta etc) e 1 gr per quelli piccoli (olio, mandorle, cacao etc) e mettere i multipli o sottomultipli.

Ma credimi che è più difficile spiegarlo
che farlo.

CONTROLLARE I

**MACRO (solo per versione
mobile)**

myfitnesspal

Nutrients Remaining



Carbs



Fat



Protein



Calories

1,316 iPhone Steps

10,000

A fine pagina del diario c'è un tasto “Nutrizione” che apre una schermata relativa a un riassunto dei dati inseriti.

Puoi vedere il grafico a torta dei vostri macro cliccando su “Macronutrienti” quindi carbo, proteine, grassi e a colpo d'occhio sapere se siete sulla giusta strada.

Oppure cliccando su “Nutrienti” avrete i valori in grammi, non solo dei tre macro ma anche di micronutrienti, fibra, zuccheri etc.

Infine Cliccando su “Calorie” un grafico

arancione vi mostrerà come avrete distribuito nei vari pasti le vostre calorie.

Tutto ciò è estremamente utile per valutare cosa aggiungere come spuntino finale o simili, ma ancora più utile è la funzione settimanale, cliccando infatti su “Oggi” e selezionando “Visualizzazione settimana” potrete vedere tutti i grafici e i parametri di cui sopra, ma relativi all’intera settimana! Perfetto per tenere d’occhio le cose!

PER GLI APPASSIONATI DI CUCINA

La cosa che più mi piace di MyFitnessPal è la possibilità di inserire ricette.

Cioè ogni volta che sperimento una ricetta che so che riutilizzerò, creo una ricetta, inserendo tutti gli ingredienti e le dosi, inserendo il numero di porzioni previste per il totale e sarà tutto più facile per le volte successive.

E ogni volta che li rifaccio devo solo cercare il nome della ricetta così come l'ho salvata, i macro e le calorie

verranno inserite automaticamente.

E se invece la ricetta la prendete dal web e non la create voi??

Nella versione web dell'app si può inserire l'url della ricetta e magicamente MyFitnessPal cercherà un match per ogni ingrediente!

Funzione utile, ma tutti gli ingredienti vanno poi revisionati a mano perchè ogni tanto l'app fa errori terrificanti e il risultato è abnorme, quindi controllare, però soprattutto se usate ricette da siti inglesi con cup etc è fenomenale.

E L'ATTIVITÀ FISICA?

Nell'app non dovrà essere inserita per nessuno modo l'attività fisica che svolgi con il programma.

Utilizza questa app con l'unico motivo di diario alimentare.



SEZIONE III

I

ALLENAMENTO

IL'Arte del BodyBuilding per chi ha poco tempo: Il programma di allenamento

Quando non sapevo tutto quello che ora sto scrivendo un mio tipico allenamento per il petto era così composto:

- *Panca Piana 4 x 10*
- *Panca inclinata 4 x 10*
- *Croci con manubri 3 x 15*
- *Pectoral Machine 3 x Max*

Una scheda di questo tipo ti dice qualcosa?

Il 90% delle persone che si allenano in palestre commerciali si allena in questo modo, e i risultati che ottengono?
POCHI.

Nel primo periodo di allenamenti con i pesi si possono notare miglioramenti incredibili ma sempre e dico sempre quando le cose si fanno serie è molto comune trovare persone che sono ferme a 80 kg in panca piana e che da oltre un anno non riescono ad aumentare neanche un chilo.

Un altro errore è quello di fare troppe ripetizioni, questo tipo di allenamento da dei benefici immediati dovuti al

pompaggio del sangue ma in termine di crescita muscolare si ottiene ben poco.

Perché?

Perché si agisce prevalentemente con il principio dell'affaticamento e del pompaggio, alla fine dell'allenamento ti sembrerà di avere dei muscoli enormi ma è solo illusione.

I risultati duraturi sono minimi, infatti dopo 1 o 2 giorni ti troverai con il fisico "secco" di sempre.

Il sistema che utilizzo prevede allenamenti ad alta intensità, durissimi

ma brevissimi.

Impiegherai circa 20/30 minuti ad ogni sessione di allenamento per un massimo di 2/3 volte settimana.

Con questo sistema esegui solo il lavoro necessario alla crescita muscolare senza sprecare energie che andrebbero a stressare tutto il corpo.

Benefici di questo approccio?

- Risultati a lungo termine senza controindicazioni
- Nessun danno ad articolazioni (tendini e legamenti)

- Molto meno tempo in palestra

Sposteremo l'enfasi di ogni esercizio sul controllo più che sulla potenza e questo ti permetterà di sviluppare tutto il potenziale della tua massa muscolare senza incorrere in brutti infortuni causati dall'utilizzo di carichi elevatissimi.

Più aumenti i pesi sollevati e il “controllo” del carico e maggiore sarà la tua forza e la tua massa muscolare.

Siccome anche tu come me sei

completamente natural (ovvero non usi steroidi o medicinali) ti consiglio di non perdere tempo con allenamenti con 10000 ripetizioni ma di utilizzare questo metodo che ti permette di dare al muscolo lo stimolo necessario per crescere, senza sovraccaricarlo e stressarlo eccessivamente.

Questo tipo di allenamento non ti darà un enorme pompaggio come quello che puoi ottenere con allenamenti da 10+ reps ma mette le basi per una crescita miofibrillare del muscolo che è tipica dei sollevatori di peso e soprattutto che non svanisce dopo 1 o 2 giorni.

All'interno di questo libro troverai una serie di metodologie di allenamento ad alta intensità con le relative spiegazioni.

Ti consiglio di alternare continuamente le varie tipologie che troverai per avere maggiori risultati.

Ogni protocollo verrà spiegato nel dettaglio e verranno forniti degli allenamenti di esempio che io personalmente utilizzo.

Queste metodologie sono state testate per massimizzare i risultati, sentiti libero di variare gli esercizi per trovare

le combinazioni più giuste per te, ma assolutamente non aumentare il volume degli allenamenti o finiresti in sovrallenamento.

Queste metodologie sono state testate per massimizzare i risultati.

I principi di queste metodologie di allenamento prevedono che tu raggiunga il limite estremo su ogni esercizio.

Devi raggiungere il limite massimo e sollevare i pesi sfinimento, finché non riesci più a muovere il peso nemmeno di un centimetro.

Solo così potrai essere sicuro di esserti allenato al massimo delle tue potenzialità e avrai spinto i muscoli a crescere.

I pesi devo essere mossi con una cadenza controllata (se non specificato diversamente nei vari protocolli) e non essere lanciati.

- 3 secondi per la fase negativa
- 2 secondi per la fase positiva

Iniziamo.

Da leggere assolutamente se sei una donna

Se sei una ragazza / donna e vuoi aumentare la tua tonicità e la tua massa muscolare ti consiglio di variare leggermente l'approccio che troverai nella scheda dei capitoli seguenti.

Gli esercizi saranno esattamente gli stessi ovviamente con un carico a te idoneo e con focalizzazione sempre su movimenti controllati.

Gli esercizi e i protocolli di allenamento possono essere completamente identici.

Le migliori tecniche di allenamento ad Alta Intensità

Pre Stancaggio

La tecnica del **pre stancaggio** si basa sull'utilizzo di esercizi di isolamento prima di un esercizio multiarticolare, così da affaticare i muscoli sinergisti che, spesso, per cause antropometriche o di attivazione, diventano dominanti o primi motori in un determinato esercizio, impedendo al soggetto di far ricadere lo stress desiderato sui muscoli desiderati, pregiudicando il potenziale di sviluppo. Un tipico esempio potrebbe essere

quello con le croci con manubri svolte in un range di ripetizioni medio (da 6 a 12), anteposte alla panca piana che viene svolta in un range variabile, a seconda dei fini.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio isolamento a sfinimento

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

Con solo 2 serie avrai allenato interamente tutto il gruppo muscolare

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2, da eseguire in SUPERSET.

Doppio Pre Stancaggio

La tecnica del **doppio pre stancaggio** si basa sull'utilizzo di due esercizi di isolamento prima di un esercizio multiarticolare, così da affaticare i muscoli sinergisti che, spesso, per cause antropometriche o di attivazione, diventano dominanti o primi motori in un determinato esercizio, impedendo al

soggetto di far ricadere lo stress desiderato sui muscoli desiderati, pregiudicando il potenziale di sviluppo. Un tipico esempio potrebbe essere quello con le croci con manubri su panca inclinata, seguite da una serie al Pec Dec svolte in un range di ripetizioni medio (da 6 a 12), anteposte alla panca piana che viene svolta in un range variabile, a seconda dei fini.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio isolamento a sfinimento

1 serie esercizio isolamento a sfinimento

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

Con solo 3 serie avrai allenato interamente tutto il gruppo muscolare

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 3, da eseguire in SUPERSET.

Rest Pause

Il **rest pause** è una metodologia di

allenamento che prevede l'inserimento di micro pause tra le serie di uno stesso esercizio.

Ad esempio squat in rest pause, cumulare un tot di 20 ripetizioni con mini serie da 5 con 20'' - 30'' di recupero tra loro.

La cosa bella di questa tecnica è la possibilità di mantenere veramente **alta l'intensità**, indice di un reclutamento ottimale delle fibre (**legge di henneman**), senza privarsi di uno **stimolo metabolico** non indifferente.

E' possibile aumentare ulteriormente l'intensità riducendo le pause tra le microserie.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

*X serie esercizio multiarticolare
pausa 10/30''*

*X serie esercizio multiarticolare
pausa 10/30''*

*X serie esercizio multiarticolare
pausa 10/30''*

X serie esercizio multiarticolare

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2.

Stripping o Drop set

Lo **stripping** si pone come finalità quella di accumulare quanto più volume possibile su un dato esercizio, oltre a portarlo in una situazione di **esaurimento energetico** quasi massimale, mantenendo una quantità di ripetizioni costante o non (a seconda dell'intenzione nel raggiungere il **cedimento muscolare** momentaneo o meno), scalando ad ogni completamento il 15-20% del carico che si sta utilizzando.

Gli scarichi tra i “sets” possono essere

modificati a proprio piacimento (2, 3, 4 carichi) in maniera da raggiungere la completa deplezione dei substrati energetici di quel determinato gruppo muscolare.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

scarico il 10/20% del peso

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

scarico il 10/20% del peso

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2, da eseguire in SUPERSET.

Ripetizioni Negative

Fare le **ripetizioni negative** pone come finalità quella di aumentare lo **stress meccanico** indotto da una serie con carichi rilevanti.

Inoltre aumenta per forza di cose la quantità di volume svolto con un dato carico ed una data intensità.

Una volta giunti al cedimento muscolare

e sempre con l'aiuto di un partner, si porta a termine solo la fase eccentrica dell'esercizio.

E' possibile ridurre il peso ed effettuare ulteriori negative in stile "stripping"

E' necessario avere un compagno per questo tipo di allenamento o morirai letteralmente sotto i pesi.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

*1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento, solo fase negativa
8 secondi per la discesa
il peso verrà sollevato dal tuo compagno*

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 3, da eseguire in SUPERSET.

Ripetizione Forzate

La contrazione eccentrica è quella che produce il maggior danno muscolare. Simile alla tecnica delle **ripetizioni negative**, le ripetizioni forzate prevedono l'ausilio di un partner in fase concentrica, in maniera tale da permettere al soggetto di raggiungere una quantità di ripetizioni superiori a

quella che potrebbe cumulare da solo con un peso che allo stato attuale non gli consentirebbe di continuare l'allenamento autonomamente.

E' necessario avere un compagno per questo tipo di allenamento o morirai letteralmente sotto i pesi.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

massimo ripetizioni possibile con l'aiuto (minimo) del tuo compagno

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2, da eseguire in SUPERSET.

Peak Contraction

La **contrazione di picco** consiste nel mantenere, per qualche secondo, la **contrazione isometrica** al termine dello svolgimento di una contrazione dinamica.

La finalità di questa tecnica è quella di aumentare la **quantità di fibre** reclutate durante la contrazione dinamica, visto che la **forza isometrica** è superiore a

quella dinamica di circa un 10% e visto che si cerca di ingannare il sistema nervoso facendogli credere di trovarsi di fronte a un carico inamovibile.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

nel momento di massima contrazione mantengo il peso fermo almeno 2 secondi

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare

3, da eseguire in SUPERSET.

Ripetizioni Parziali

Giunti alla fine di una serie, in totale affaticamento, si riduce l'angolo di lavoro e si portano avanti delle mezze ripetizioni, in maniera tale da aumentare lo stress metabolico su quel determinato gruppo muscolare e causare un ingente deplezione dei substrati energetici.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio multiarticolare a sfinimento

*poi eseguo più ripetizioni possibili
effettuando solo metà del normale
range di movimento*

Tempo di recupero necessario per ogni
fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare
2, da eseguire in SUPERSET.

Le Superslow

Decisamente la mia tecnica preferita.

Tramite l'utilizzo di questa tecnica si
mantiene uno **tempo di esecuzione**

costante ma anziché avere la velocità tipica con cui si eseguirebbe l'esercizio, è invece molto lento sia in entrambe le fasi muscolari o in una delle due (es. 6'' concentrica – 4'' eccentrica per un tot di max 6 ripetizioni).

Lo scopo della tecnica del **superslow** è quello di aumentare il tempo sotto tensione, in maniera tale da indurre un **danno metabolico** non indifferente.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie esercizio multiarticolare in superslow a sfinimento

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 3, da eseguire in SUPERSET.

Serie a 21

Consiste nel compiere 21 ripetizioni, di cui 1/3 ad un angolo differente di lavoro.

Es. Curl con bilanciere, prime 7 ripetizioni i primi gradi di lavoro (da 180 a 120), altre 7 ad un angolo di lavoro più vantaggioso (dopo i 120 fino

anche a massimo accorciamento) e ultime 7 a ROM completo.

Ovviamente, possono essere adottate numerosissime varianti a seconda della fantasia del soggetto e alla quantità di stimoli applicati in precedenza.

In questo tipo di allenamento è sufficiente svolgere:

1 serie di 7 ripetizioni esercizio multiarticolare $\frac{1}{3}$ movimento

1 serie di 7 ripetizioni esercizio multiarticolare $\frac{1}{3}$ movimento

1 serie di 7 ripetizioni esercizio multiarticolare $\frac{1}{3}$ movimento

Tempo di recupero necessario per ogni

fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2, da eseguire in SUPERSET.

Serie Interrotte

E' un ulteriore variante delle tecniche che prevedono l'interruzione del lavoro durante le serie, che prevede la sollecitazione e la quasi totale o totale deplezione dei fosfati energetici (sistema ATP/CP), con l'intervento non massiccio del sistema lattacido, cosa che ci permette di mantenere ancora alta l'intensità allenante.

L'ideatore delle **serie interrotte** è Filippo Massaroni, consiglia di utilizzare un'intensità di circa l'80% rispetto al massimale ed eseguire con questa intensità 5 ripetizioni (eseguendo quindi circa il 60% delle ripetizioni possibili con quel peso), poi recuperare 15-20'', compiere un'altra serie da 5 ripetizioni, di nuovo recupero, nuova serie ancora da 5 ripetizioni portata ad esaurimento, di nuovo recupero e compiere un'ultima serie o con lo stesso carico o riducendolo quanto basta, raggiungendo l'esaurimento muscolare.

Ne uscirà un $5 \times 5 + 4$ ripetizioni finali,

fatto con un carico col quale si
cederebbe all'ottava ripetizione ma con
un breve tempo di recupero tra le serie.

In questo tipo di allenamento è
sufficiente svolgere:

*1 serie di 5 ripetizioni (con 80% del
massimale)*

recupero 10/20''

*1 serie di 5 ripetizioni (con 80% del
massimale)*

recupero 10/20''

*1 serie di 5 ripetizioni (con 80% del
massimale)*

recupero 10/20''

*1 serie all'esaurimento totale se non
raggiungo le 5 reps*

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 1.

Tempo Contrast

E' una tecnica molto semplice che consiste nel fare ripetizioni lentissime e ripetizioni alla massima velocità nello stesso set.

Ad esempio si eseguono due ripetizioni con tempo 5050 e due ripetizioni alla massima velocità possibile.

Il completamento di queste reps viene definito ciclo, il quale si conclude con un totale di reps di circa 10-12 e che può essere portato avanti per più sets (di norma 3).

Una simpatica variante potrebbe prevedere l'utilizzo di tenute statiche in peak contraction o di alternare esercizi tra i vari sets portando a termine la stessa quantità di reps e cicli.

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 3.

Multy Hold Pump Set

Questo metodo dove il motto “embrace the pain” prende letteralmente vita, consiste nel **trattenere isometricamente** un peso per circa 20”, compiere subito dopo 8-10reps, trattenerlo di nuovo per circa 15”, compiere altre 6-8reps, trattenerlo 10” e compiere il massimo numero di ripetizioni possibile.

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2.

Metodo del Contrasto

Il **metodo del contrasto** si esegue alternando carichi pesanti e medio/leggeri nello stesso set.

Esempio tipico è utilizzare circa l'85-90% del carico massimale, compiere una ripetizione, scaricare di un 10-20%

e compiere circa 6-10 reps. Una volta che si riescono a portare a termine 10 reps si incrementa leggermente il peso sulle serie ipertrofiche.

Questo metodo si basa sul potenziamento post tetanico, “capacità” del muscolo di produrre elevatissime tensioni muscolari dopo essere entrato a contatto con carichi di una certa entità, vista la pesante attivazione di un numero elevatissimo di fibre muscolari.

Il carico “ipertrofico” sembrerà molto più leggero, fattore che ci permetterà di compiere molte più ripetizioni di quanto potremmo.

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2.

Drop set Meccanico

Come per lo **stripping**, una volta giunti al cedimento momentaneo si cerca un modo per accumulare più volume e per giungere nuovamente all'incapacità ma, a differenza dello stripping, si cambia leggermente il modo di eseguire l'esercizio cercando di trarne un

vantaggio meccanico.

E' necessario apportare una leggera modifica all'esercizio ad esempio la larghezza nella presa nella panca piana oppure la tra presa dritta o inversa nelle trazioni.

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare 2.

Iso – Dynamic Contrast

Questo metodo che consiste nel trattenere un peso per un totale di 30' e subito dopo portare a termine un numero di ripetizioni tra le 8 e le 10, in maniera tale da sfruttare il potenziamento nervoso ottenuto dalla contrazione statica antecedente.

Una variante può essere quella di trattenere un peso sovra massimale per un tot di tempo simile o inferiore e poi eseguire un numero di reps variabile a seconda degli obiettivi, in maniera tale da sentire le reps più leggere (potenziamento post tetanico).

Come potete vedere, questa tecnica è

una variabile del metodo a contrasto.

Tempo di recupero necessario per ogni fascia muscolare 5/7 giorni.

Esercizi necessari per gruppo muscolare
2.

I Consigli Pratici

Ogni gruppo muscolare dovrebbe essere allenato solo 1 volta a settimana.

Per ogni metodologia di allenamento ci sono scritti gli esercizi massimi per ogni gruppo muscolare, rispettali per evitare il sovrallenamento.

Ogni allenamento durerà mediamente 30 minuti.

E' possibile dividere gli allenamenti delle varie fasce muscolari del corpo in 2 allenamenti settimanali.

Varia più possibile tra le varie metodologie durante le settimane per creare sempre nuovi stimoli ai tuoi muscoli.

Se un metodo non dovesse esserti chiaro puoi scrivermi per mail a ioiotas@yahoo.it oppure cercare un video su youtube dove puoi vedere la corretta esecuzione.

Ricorda sempre che l'alimentazione rappresenta il pilastro fondamentale per la crescita muscolare, se non mangi adeguatamente potrai allenarti quanto vuoi ma non aumenterai neanche di un grammo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



Allenamento cardio

Il Pilastro importantissimo per quanto riguarda l'allenamento.

Bisogna iniziare subito con un'affermazione.

Un leggero allenamento cardio è molto utile in tutte le fasi di costruzione ipertrofica ma diventa **INDISPENSABILE** nel caso tu voglia dimagrire e definire.

Quello che io ti propongo non è un allenamento tradizionale ma a parer mio l'unico allenamento che funziona veramente e che ti permette di ottimizzare i tempi.

20 minuti dell'allenamento cardio che ti spiegherò equivalgono circa a 6 ore di allenamento cardio tradizionale sia come dispendio calorico sia come benefici per il corpo.

Ci alleneremo prevalentemente con un HIIT ovvero allenamento ad alta intensità che va così eseguito:

1 minuto di allenamento a ritmo lento

**1 minuto di allenamento a ritmo molto
veloce**

Dovrai alternare per 20 minuti, 1 minuto

di allenamento cardio a ritmo lento ad 1 minuto a ritmo molto veloce.

In poche parole dovrai fare uno “scatto” di 1 minuto e alternarlo con 1 minuto di camminata se decidiamo di applicarlo alla corsa.

Puoi eseguire questo allenamento con qualsiasi attività aerobica a tua disposizione a scelta tra:

- Cyclette
- Corsa
- Vogatore

- Salto della corda
- Ellittica

Se vuoi dimagrire/ definire puoi inserire 3 allenamenti cardio di 20 minuti dopo l'allenamento con i pesi o fare una sessione aggiuntiva.

Sarà un allenamento abbastanza brutale e difficile come intensità ma i risultati parleranno da soli.

Bisogna iniziare subito con un'affermazione.

Un leggero allenamento cardio è molto

utile in tutte le fasi di costruzione ipertrofica ma diventa **INDISPENSABILE** nel caso tu voglia dimagrire e definire.

Quello che io ti propongo non è un allenamento tradizionale ma a parer mio l'unico allenamento che funziona veramente e che ti permette di ottimizzare i tempi.

20 minuti dell'allenamento cardio che ti spiegherò equivalgono circa a 6 ore di allenamento cardio tradizionale sia come dispendio calorico sia come benefici per il corpo.

Ci alleneremo prevalentemente con un HIIT ovvero allenamento ad alta intensità che va così eseguito:

1 minuto di allenamento a ritmo lento

1 minuto di allenamento a ritmo molto veloce

Dovrai alternare per 20 minuti, 1 minuto di allenamento cardio a ritmo lento ad 1 minuto a ritmo molto veloce.

In poche parole dovrai fare uno “scatto” di 1 minuto e alternarlo con 1 minuto di camminata se decidiamo di applicarlo

alla corsa.

Puoi eseguire questo allenamento con qualsiasi attività aerobica a tua disposizione a scelta tra:

- Cyclette
- Corsa
- Vogatore
- Salto della corda
- Ellittica

Se vuoi dimagrire/ definire puoi inserire 3 allenamenti cardio di 20 minuti dopo

l'allenamento con i pesi o fare una sessione aggiuntiva.

Sarà un allenamento abbastanza brutale e difficile come intensità ma i risultati parleranno da soli.



Il tuo Successo

Ricordati sempre che **il mio successo è il tuo successo.**

Sentiti libero di condividere con me il tuo successo inviandomi i tuoi risultati e, perché no, le foto del tuo cambiamento grazie a questo programma.

Tieni sempre traccia del tuo peso e del tuo progresso mese dopo mese.

Aiutami a diffondere la verità nel mondo del BodyBuilding Naturale affinché tutti possano finalmente essere a conoscenza

di quello che funziona veramente.

!Buona Fortuna con il Programma L'Arte del Bodybuilding per chi ha poco tempo

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

Non ti resta che iniziare!

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

Inoltre sono sempre disponibile su Facebook, puoi trovarmi qui [GIORGIO TASCA](#)

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

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

Prima che tu inizi ad allenarti....

■

■

!Puoi farmi un favore?

Grazie per aver acquistato e letto il mio libro.

Sono sicuro che hai apprezzato il mio libro **L'Arte del BodyBuilding per chi ha poco tempo** e sono sicuro e che raggiungerai risultati strepitosi.

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

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

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

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

**■Clicca qui per lasciare una
recensione su Amazon**

Ps. il link potrebbe non funzionare in

certi apparecchi Kindle. In quel caso ti chiedo gentilmente di andare nella pagina del libro su amazon.it e di scrivere la recensione.

Grazie mille.

About me...



Giorgio Tasca è un Personal Trainer,

Autore di L'Arte del BodyBuilding e L'Arte del BodyBuilding per chi ha poco tempo e fondatore di www.giorgiotasca.com sito creato per diffondere le strategie da lui utilizzate per raggiungere il top della forma fisica in modo completamente naturale.

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

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

!Servizi Premium

PROGRAMMA PERSONALIZZATO

Se hai acquistato e letto con piacere e passione il mio libro e vuoi sapere come impostare in modo **professionale** e **personalizzato** il tuo percorso di miglioramento questo strumento è perfetto per te.

Insieme imposteremo il tuo piano alimentare personalizzato con obiettivi giornalieri e settimanali e creeremo la scheda di allenamento più adatta per le

tue esigenze.

Inoltre avrai a tua disposizione un **assistenza Premium per Sempre** tramite whatsapp in caso di necessità o dubbi riguardo al programma.

Ricorda sempre che con questo programma saranno i **RISULTATI** a parlare.

Per saperne di più clicca qui.

→ <https://giorgiotasca.com/programma-personalizzato/>