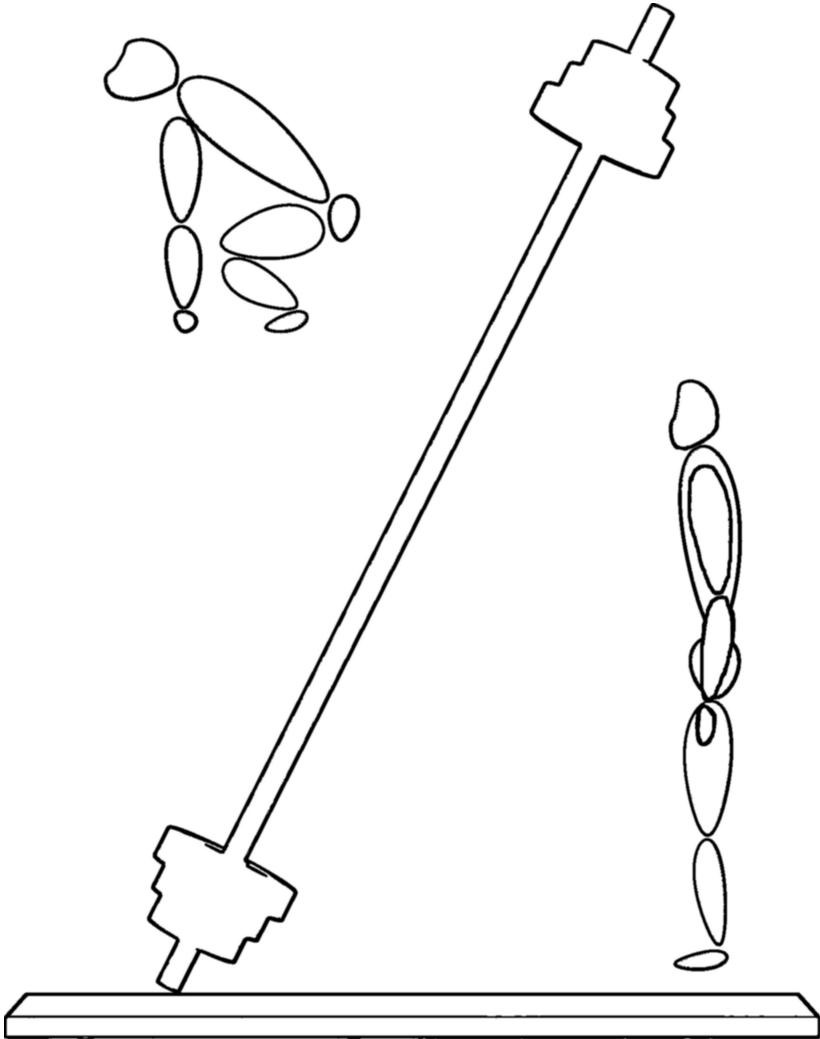


Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto



MATEVO®,
invecchiamento e forza questioni risolte

- Libro assegnato a ammachanting@gmail.com

INDICE ANALITICO

Premessa.	Pag. 6
Partiamo dal principio.	Pag. 11
Come raggiungere il sistema metabolico perfetto.	Pag. 13
Cambiamento potenziale e rottura dell'omeostasi.	Pag. 18
Differenze dal primo libro su Matevo®.	Pag. 20
Sviluppo delle varianti di periodo in periodo.	Pag. 21
L'anno di allenamento come parte di un ciclo lungo una vita.	Pag. 25
Miglioramento sostanziale.	Pag. 27
Ciclo di carico.	Pag. 30
Schema di progressione.	Pag. 34
Andamento nel tempo di Matevo®.	Pag. 36
Alimentazione agiata e difficoltà.	Pag. 39
Digiuno terapeutico come parte della nutrizione.	Pag. 42
Selezione degli alimenti maggiormente compatibili per l'uomo.	Pag. 47
Allenamento evolutivo.	Pag. 52
Testosterone a tutta forza con un giorno al massimo.	Pag. 54
Potenziamento metabolico per maggiori risultati futuri.	Pag. 57
Schema sconvolto: la crisi intermittente.	Pag. 59
Vita generatrice di idee con privazione, sacrificio, povertà ed infanzia	

libera di fare errori.	Pag. 61
La questione del week end libero.	Pag. 62
La mia pozza d'acqua.	Pag. 64
Le pillole, improbabile soluzione anti-età.	Pag. 69
Perché la carne non è per noi umani.	Pag. 71
Testosterone e sola frutta.	Pag. 74
Come raggiungere progressivamente l'autonomia durante il digiuno.	Pag. 76
Faticare normalmente nel giorno di digiuno.	Pag. 78
La rigenerazione fisica grazie al digiuno.	Pag. 83
Cosa succede all'organismo grazie alla frutta e al digiuno?!	Pag. 86
Catabolismo/anabolismo in una condizione fruttariana e digiuno.	Pag. 88
Fasi di regressione per superare lo stallo.	Pag. 92
Gli esercizi evolutivi.	Pag. 96
Usare le trazioni alla lat machine.	Pag. 102
Altri sport grazie alla pratica di Matevo®.	Pag. 104
Obbiettivi realmente ottenibili in modo naturale.	Pag. 106
Diete ideali, in cui le quantità di cibo non sono un problema.	Pag. 108
Le spezie come multivitaminici.	Pag. 110
Come iniziare la sessione in palestra e con che riscaldamento.	Pag. 113
Giornata di allenamento tipo a 360° gradi.	Pag. 116
Provare i massimali e trovare rapporti percentuali personalizzati.	

Come comportarsi in caso di infortunio.	Pag. 118
Risolvere l'infortunio partendo dal carico zero a escursione limitata.	Pag. 121
Tutto Matevo® in un solo giorno a settimana.	Pag. 123
Fase eccentrica, partiamo da '1010'.	Pag. 127
Cenni alimentari moderni ed antichi.	Pag. 129
L'anziano che ringiovanisce.	Pag. 131
Forza mentale.	Pag. 133
Accorgimenti per l'anti-età.	Pag. 136
Nutrimiento dal sole.	Pag. 138
La profondità del nostro corpo.	Pag. 143
Continuare per tutta la vita con la frutta alcalina	Pag. 145
Il blog di Matevo® - novità ed aggiornamenti	Pag. 146
Le mie opere	Pag. 150
Conclusione.	Pag. 151
Autori significativi.	Pag. 152
Ringraziamenti a chi mi ha aiutato.	Pag. 154
Matevo® su di me.	Pag. 156
Bibliografia.	Pag. 157
	Pag. 159

Dedico questo libro alle mie bimbe e a mia moglie che sopportano sempre i miei continui discorsi su alimentazione, evoluzione, attività fisica, anti-età...

'MATEVO®' è un marchio registrato regolarmente depositato presso l'ufficio 'marchi e brevetti' della Camera di Commercio di Cuneo. Per farne uso è necessario il consenso scritto dell'autore.

Il presente libro 'MATEVO®, invecchiamento e forza questioni risolte' è depositato in forma digitale presso vari enti di archiviazione. L'autore è quindi l'unico proprietario dei suoi contenuti. Per cui ogni duplicazione, completa o parziale per essere utilizzata in qualsiasi contesto, necessita del permesso scritto dall'autore.

Il metodo descritto nelle pagine di questo libro è stato ideato per una persona sana e per essere messo in opera, vista l'enorme quantità di variabili che si possono presentare, è necessario un parere medico.

Prima divulgazione: 18/09/11

Ultima revisione: 30/10/13

Premessa.

Ritorniamo indietro nella preistoria, in epoche in cui la vita umana era arcaica e lo scopo dell'esistenza era quello di spostarsi per trovare cibo. Molto e molto tempo fa, quando l'uomo non si era ancora riunito in agglomerati urbani, dove essere nomadi era la regola e l'avvento dell'agricoltura era ancora una realtà lontana. Ecco, regrediamo a questo lasso di tempo.

L'uomo di quel periodo era assolutamente identico a quello moderno, sia nella mente che nel corpo, soltanto le abitudini di vita erano differenti da come lo sono ora.

Le malattie metaboliche a quel periodo non esistevano, la selezione naturale era assoluta e sovrana. Si moriva giovani in conseguenza di incidenti e scontri.

L'uomo di quel tempo ha procreato e si è insediato in tutto il mondo a causa del nomadismo, in totale silenzio, senza documenti scritti a testimoniare e oggi ne troviamo i risultati con una popolazione diffusa in ogni dove.

A quel tempo di assoluta libertà si correva e si camminava per distanze incredibili (per i canoni moderni), si spostavano oggetti leggeri ed a volte molto pesanti. L'uomo faceva quello per cui la natura l'aveva modellato, come ogni altro animale.

Il nomadismo fu la prima fiamma che diede il via allo sviluppo sociale che oggi conosciamo, dopo l'abbandono delle foreste tropicali, abitate ancora oggi dai più grandi primati della terra.

La mente umana però era troppo complessa per accontentarsi di vivere sotto le regole imposte dalla natura e così presero il via i primi cambiamenti 'artificiali'. Poco alla volta furono apportate nuove regole allo stile di vita dell'animale uomo. Tutte al fine di incrementare le comodità e piaceri a scapito della salute fisica. La più importate delle quali, molti millenni e secoli dopo, fu senza dubbio l'invenzione del fuoco, per giungere all'agricoltura ed allevamento. Ciò permise i primi sviluppi sociali e tecnici, al prezzo di rendere l'uomo fermo a causa del cibo sempre a portata di mano. Il nutrimento diventò così troppo abbondante per l'attività svolta e probabilmente anche non sufficientemente variato a seconda dei prodotti messi a disposizione dalla coltivazione ed allevamento. Da questo punto in poi sono iniziati i primi problemi di ordine fisico, peggiorando sempre, fino ad arrivare agli eccessi che conosciamo nel nostro tempo.

Il prezzo è stato quello di uno sviluppo che ha decretato la fine dell'eden per l'umanità. Ora però abbandoniamo ogni speculazione storica per iniziare ad addentrarci nelle tematiche del metodo Matevo® descritte in questo nuovo libro.

Scrivere un libro è sempre una grande sfida. Decine, centinaia di argomenti

da mettere insieme, idee da concretizzare sulla carta e nella realtà. Un lavoro minuzioso che trasforma inevitabilmente l'autore proiettandolo ad un nuovo livello nell'ambito degli argomenti trattati. Scrivere un libro è una vera prova d'esame che forma l'autore per la vita...

Con la mia precedente fatica 'Matevo®', forza e massa per tutta la vita...' mi sono affacciato per la prima volta al 'mondo del fitness divulgativo'. Forse per via del fatto che in principio il libro fosse gratuito o forse perché qualcuno può averlo trovato interessante, le richieste sono ogni mese in aumento. Per me, il solo fatto di aver fornito un contributo a questo turbolento mondo del fitness, senza mezzi a parte internet, è stata un'immensa soddisfazione.

Negli ultimi quattro anni, da quando è stato divulgato Matevo® per la prima volta, sono emersi molti fattori e problemi segnalati dai praticanti. Circostanze che potevano essere evidenziate solo con la sperimentazione sul grande pubblico per almeno un medio periodo.

Matevo® in principio forniva all'utente un ampio controllo su quasi la totalità dei fattori sensibili riguardanti allenamento/alimentazione. Il fatto però, di dover sempre valutare tutto minuziosamente, dopo qualche anno può diventare veramente stressante anche per le persone più determinate. Inoltre i parametri da considerare erano ancora troppi. Con Matevo®, com'era descritto nel primo libro, ottenere un grosso miglioramento nei primi anni di condotta era praticamente una certezza, per questo ho continuato a lavorarci sopra, dandomi molto da fare per apportare le modifiche necessarie a far raggiungere vantaggi superiori utilizzando molte meno componenti.

I pregi di Matevo® nella sua prima versione sono stati tanti, ci sono però state anche parti che andavano riviste, come ho appena scritto, a questo proposito ho elaborato la nuova versione rivista che state leggendo, semplificata e di gran lunga più efficace se rapportata al tempio d'impiego. Vediamola.

Diminuire le variabili da seguire in un sistema anti-età che dovrebbe durare tutta la vita è fondamentale per ottenere il risultato promesso dal metodo e continuarlo a lungo. Ritengo sia davvero facile stufare l'utente con troppe regole da seguire e privazioni da sostenere. Questo perché l'impatto psicologico deve essere minimo ed in ogni caso deve fornire l'appagamento con risultati fisici superiori, concedendo talvolta dei 'vizi', componente fondamentale della psiche umana e non solo delle negazioni. Quando le privazioni prendono il sopravvento sui piaceri prima o poi il crollo mentale diventa una realtà. In particolare ai giorni nostri, dove le persone sono abituate ad una vita molto 'comoda'. Aggiungendo che oggi l'uomo è succube di una dipendenza alimentare senza precedenti nella storia...

Matevo® anche in questo frangente insegnerà l'autodisciplina. Ovviamente per 'vizi' e premi mi riferisco soprattutto a quelli di natura alimentare, anche se non devono essere trascurati momenti di 'respiro' nell'allenamento con una routine snella ed efficace.

Per contro, si deve considerare la componente evolutiva che è caratterizzata, come da sempre in Matevo®, dalla capacità innata della nostra specie di adattarsi a periodi di intenso sacrificio psicofisico. Trovare un momento particolare in cui far passare un periodo di 'povertà' alimentare, combinata a grandi sforzi fisici, può produrre un rimbalzo metabolico eccezionale per un periodo prolungato (vedi digiuno depurativo). Punto che nel presente libro verrà esaminato dettagliatamente.

Negli ultimi anni mi sono posto molti interrogativi, sia analizzando altri sistemi di allenamento che il mio Matevo®, oltre a molte esperienze individuali sulla rete. Nel presente libro, proseguendo con la lettura, si prenderanno in visione temi poco o per nulla valutati nel mondo del fitness. Il lettore si renderà conto che molti di questi sono temi vertice per Matevo®. Vediamone già ora alcuni:

- Solitamente si trascura una componente fondamentale legata ad alimentazione/allenamento che si ripresenta sempre, sia oggi che in passato... Il fare tanto con poco! Questo è un fattore cardine per rimanere attivi metabolicamente. Vedete, non sempre nella vita se lavoriamo tanto, o tantissimo, veniamo ripagati con più denaro rispetto a quando si lavora poco. Magari fosse tutto perfetto ed andasse sempre così! Ugualmente in natura, la maggior parte delle volte è la componente fortuna a fare la differenza. L'individuo se immerso in ambiente selvaggio, in termini evolutivi anche se cerca cibo e si muove molto, non sempre ottiene una ricompensa adeguata, pertanto è il soggetto che deve adattare il suo metabolismo per utilizzare meglio gli elementi nutritivi di cui dispone; diventando così più efficiente metabolicamente. Migliorando la soglia di utilizzo in periodi di risorse alimentari carenti, si diventa quindi certamente più forti rispetto a quando si assumevano grandi quantità di cibo e magari si svolgeva movimento allo stesso modo o addirittura meno di prima. Per questo se successivamente al periodo difficile, di sacrifici e stenti si ritorna ad un'assunzione normale, in un periodo di 'tranquillità' fisica, dopo aver riorganizzato le risorse, l'efficienza metabolica sarà decisamente potenziata. Ripetendolo per un numero indefinito di cicli si otterrà un miglior sfruttamento delle risorse corporee interne.

- Dalle conclusioni del punto appena spiegato si può dedurre che nello sport in genere si è fino ad ora stati abituati ad avere tanto se si fa tanto, anche se la realtà in un contesto naturale non può essere così. Non viviamo in un mondo perfetto. Vedete, se rompiamo l'omeostasi corporea assumendo più

cibo, magari per un certo periodo dopo qualche tempo questa condizione diventerà la normalità e quindi non ci saranno più significativi miglioramenti. Diventerà per cui d'obbligo sconvolgere nuovamente l'equilibrio fisico e sarà ancora necessario incrementare il cibo consumato, proseguendo così via, per ottenere ancora miglioramenti... Ovviamente la corsa all'aumento prima o poi deve fermarsi, incontrando inevitabilmente lo stallo. Inoltre via via con questo tipo di approccio verticale, la capacità metabolica di gestire le risorse ingerite sarà pregiudicata (assuefazione alimentare da abbondanza). Dopotutto perché il nostro corpo dovrebbe impegnarsi ad utilizzare bene il cibo che gli forniamo se ne ha in quantità sovra-abbondanti?! Quale sarà il risultato finale di un approccio come questo, dove: "con l'averne di più si dovrebbe fare di più"? Visto che i miglioramenti fisici raggiungono sempre un limite, spingere forzatamente l'organismo a fare di più con sempre più cibo finirà per creare seri danni. Il risultato inevitabilmente sarà un grande indebolimento metabolico, capacità limitata di gestire le risorse proteiche, intossicazioni ed intolleranze per i cibi assunti più assiduamente, infiammazioni intestinali, tracollo enzimatico, debole equilibrio nell'asse glucagone-insulina-zuccheri... Insomma esaurimento dell'energia vitale e quindi invecchiamento precoce.

Questo purtroppo è il quadro che si presenta nel bodybuilding odierno e in molti altri sport, ovviamente senza considerare molti altri problemi (doping e allenamenti esagerati). Dove si ingurgitano quantità sempre maggiori di cibo con l'illusione di poter giovare alla 'salute', scoprendo amaramente che col tempo si starà invece sempre peggio... Ma ritorneremo su questo argomento in modo più esaustivo nel corso del libro.

Come vedremo tra poco, qui saranno stravolti per intero molti luoghi comuni dell'allenamento/alimentazione standard. L'utente dovrà ripartire da zero, lasciandosi alle spalle tutto quello che ha appreso fino ad ora sul culturismo e lo sport in genere. Qui si cerca la massima salute ed una maggiore longevità grazie ad un'attività fisica sensata, incentrata sull'aumento della forza non nel breve ma nel lunghissimo periodo.

Dopo attente riflessioni e analisi sulla situazione attuale dei criteri di preparazione fisica, sono arrivato a riconsiderare tutto, cercando di guidare l'utente verso un approccio nuovo della costruzione fisica, incentrata sul mantenimento/ricerca del benessere. Chi in passato ha svolto Matevo® così com'era stato spiegato nel primo libro noterà molte similitudini, ma anche molte nuove tematiche e molte nozioni in contrasto.

Spero tanto che in questo libro troverete quello che cercate, all'insegna della semplicità per ottenere i risultati migliori di sempre nel massimo rispetto del vostro corpo, al fine di restare giovani, forti ed attivi il più a lungo possibile. Vorrei inoltre spiegare perché il presente manuale non è distribuito

liberamente come era stato per il primo all'inizio della diffusione.

La ragione principale è senza dubbio legata al fatto che ora ho due figlie e devo pensare al loro benessere, visto che ho 'rubato' una quantità enorme di tempo alla vita familiare per sperimentare e scrivere il contenuto di queste pagine.

Altro elemento non di minore importanza e che con dispiacere mi è capitato di leggere sulla rete alcuni pareri che denigravano i manuali gratuiti in genere, facendoli passare come lavori di serie B prima ancora di averli letti. Quindi dare un 'prezzo simbolico' al presente libro e ora anche a quello precedente, potrà conferire maggiore sicurezza anche al lettore più superficiale, che misura in denaro quello che usa.

Certo questa scelta limiterà molto la diffusione rispetto al primo libro su Matevo® quando era gratuito, nel contempo però si selezioneranno gli utenti che già a priori avranno seriamente in programma di mettere in atto questo sistema di costruzione fisica.

Per ultimo prima di iniziare ma non per importanza, mi resta da consigliare l'esame del primo libro su Matevo®, nel caso in cui il lettore non abbia ancora provveduto. Molti passaggi anche se di facile comprensione potranno essere 'incamerati' meglio se l'utente partirà dall'assimilazione dei concetti iniziali sviluppati in Matevo®. Ciò farà comprendere ancor meglio al lettore le motivazioni del come ho raggiunto i punti di arrivo imposti da 'Matevo®, invecchiamento e forza questioni risolte' per l'anti-età. Penso che chi legge queste pagine debba conoscere tutti i passaggi che hanno spinto in questa direzione la mia crescita culturale per divulgare il sistema che ritengo il migliore, per raggiungere la massima salute ed efficienza fisica.

Sparsa qua e là ho inserito alcune foto dei risultati che sono riuscito ad ottenere con un regime alimentare fruttariano e tutte le altre prerogative di Matevo® descritte in queste pagine. Aggiungendo che negli ultimi anni mi sono dedicato alla resistenza pura come ultratrail, coprendo distanze a piedi in una sola tappa di centinaia di km in totale autosufficienza.



Partiamo dal principio.

Allenarsi con esercizi poco invasivi per il corpo è una circostanza molto difficile da realizzare. Qualsiasi movimento che scegliamo di svolgere avrà sempre, col progredire del tempo una componente che prima o poi pregiudicherà la nostra capacità di muoverci. Al contrario non possiamo nemmeno pensare di restare immobili tutto il giorno per evitare ogni logorio. Andremo di certo incontro ad una serie ancor più grande ed irrisolvibile di problemi.

Qual'è quindi la soluzione ideale? Dal mio punto di vista è quella di selezionare quei movimenti semplici che svolgiamo istintivamente per la maggior parte delle azioni giornaliere, adatti allo sviluppo di un programma di preparazione fisica sensato e non invasivo. Matevo® a tal proposito contempla tre movimenti evolutivi di base, che sono: la spinta, il tirare a se ed il sollevare un oggetto da terra. Ma cosa cambia quindi da quando ne ho parlato per la prima volta nello scorso libro? La questione non è legata al 'come' ma al 'quanto' lavoro è da svolgere per ogni seduta. Infatti selezionando e semplificando la routine all'essenziale, possiamo limitarci a svolgere solamente tre esercizi cardine. Riducendo la quantità di lavoro, si riduce direttamente anche il tempo di sessione, garantendo in tal modo il minimo stress sia fisico che mentale, proiettando così l'utente verso possibilità di condotta del metodo per un periodo lungo quanto lo è la sua vita.

Attuare una tecnica di allenamento anti-età il meno impegnativa possibile dal punto di vista fisico, la rende di conseguenza più leggera anche sul piano psicologico, garantendo una molto più alta probabilità di successo. Se un metodo è così poco invasivo da poter essere continuato per sempre, allora sì che può dirsi veramente efficace!

Molti penseranno che se si abbrevia ancora un sistema già molto corto come Matevo®, presto finiremo col non allenarci più... Al di là di ogni sarcasmo, le persone che già hanno provato Matevo® nella sua soluzione classica, avranno certamente compreso che non è rilevante 'il volume' (si tratta di un sistema mono serie) ma sono ancora più importanti i carichi che si sollevano in quel contesto. Il fattore davvero rilevante in una situazione completamente natural è la forza che si riesce a costruire a prescindere dal numero di esercizi o serie e ripetizioni svolte.

Dopo svariati test sul campo sia su me stesso che grazie a soggetti che si sono gentilmente prestati come 'cavie' anche via internet, sono riuscito a sperimentare su una scala molto ampia, tra chi svolgeva Matevo® standard in confronto a chi ne svolgeva una versione abbreviata. Ottenendo come riscontro che la forza, il tono muscolare e la percentuale di grasso non presentavano alcuna riduzione, anzi miglioravano a lungo termine. Come

vedremo con il procedere del libro... Per cui perché allenarsi di più, aumentando il rischio di incorrere in infortuni, se possiamo ottenere risultati superiori, in proporzione al tempo impiegato, con meno lavoro?

Nel vecchio libro Matevo® era già presente un accenno ad una soluzione super abbreviata, non ancora molto testata a quei tempi e per altro ancora ad uno stadio decisamente embrionale...

Riflettendo sull'allenamento mi sono balenati alla mente alcuni concetti intrinseci dell'attività fisica: "pensiamo di poter svolgere un qualsiasi esercizio, e che questo sia solamente utile a mantenere in una condizione ottimale il nostro corpo, rendendolo forte e sano, evitando il deterioramento; sarebbe sufficiente quell'unico movimento per progredire con i carichi e renderci sempre più efficienti?". Da questi pensieri ho dedotto che in realtà stavo ancora sacrificando troppo del mio tempo per allenarmi. La soluzione doveva essere per forza più semplice per mantenere alto il mio profilo ormonale negli anni. Dopotutto la soluzione più semplice in molti settori scientifici, come nella fisica e nella matematica è sempre quella più efficace. Credo che anche il mondo del fitness non sfugga alla regola!

Da ciò è stato costruito un sistema molto abbreviato, selezionando gli esercizi più efficaci ed eliminando quelli più invasivi. Ottenendo così un programma che ruota attorno a tre esercizi cardine solamente. Uno per ogni azione evolutiva: spingere, tirare e sollevare oggetti.

Ho tolto tutto quello che secondo me in Matevo® era ancora motivo di forte stress, tanto da causare un arresto precoce dei risultati (precoce in Matevo® significa entro i 5 anni, non pochi mesi come nei sistemi più comuni di allenamento!). Il risultato è stato quello di un'ulteriore incremento delle capacità di recupero, maggiore serenità nell'affrontare l'allenamento anche nelle fasi critiche, più forza corporea generale e tutto quello che ne consegue... Quello che però più conta è un allungamento nella curva di progressione dei carichi verso il lunghissimo periodo, rendendo possibile un marcato miglioramento della forza. Matevo®, in questa nuova veste fornirà una forza superiore a qualsiasi altra strategia di allenamento (anche rispetto alla versione precedente), *specialmente se associato ad una dieta molto ipercalorica*. L'utente però deve prepararsi al fatto che i risultati saranno dannatamente lenti, anche se costantemente verso l'alto, tanto che in principio sembrerà che non ce ne siano, mentre dopo un solo anno il cambiamento della struttura fisica sarà colossale. Negli anni successivi la progressione continuerà ulteriormente per moltissimo tempo. Certo è, che in questo nuovo libro non parlerò solo di ridurre la mole di lavoro nel programma di allenamento. Le modifiche sono molte e profonde, andando dalla scheda pratica, all'alimentazione, allo schema con cui viene suddiviso il metodo... Non voglio anticiparvi le molte sorprese presenti!

Come raggiungere il sistema metabolico perfetto.

Questo paragrafo viene aggiunto per ultimo non per importanza ma a causa della sua estrema difficoltà di messa in opera. Specialmente per chi non è abituato a controllare la propria alimentazione. Molti potranno provarlo e molti altri potranno utilizzarlo come semplice punto di riflessione.

Ribadisco inoltre che tutti i punti di questo libro sono rivolti ad una persona idealmente sana, che ha parlato con il proprio medico prima di intraprendere il metodo Matevo®. In special modo il riferimento vale per le informazioni che stanno per seguire.

Dalle nozioni che si potranno apprendere dalla lettura di questo testo si comprenderà che l'uomo del passato viveva prevalentemente dei cibi più facili da trovare: perlopiù vegetali. In special modo la frutta vista la capacità dell'uomo di vedere a colori, una caratteristica rara nelle altre specie del regno animale. Per cui la più antica alimentazione umana era probabilmente composta da 'ciò che non si muoveva', data la più sicura/facile disponibilità. Addentrando quindi ancor di più verso una soluzione vegetariana per raggiungere la lunga vita, è facile intuire che tra tutti i vegetali, alcuni sono stati preferenziali per l'uomo. Procedendo per deduzione, gli alimenti maggiormente visibili seguivano certamente una linea prioritaria per i nostri antenati preistorici. La frutta è certamente il genere alimentare che più fra tutti si mette in evidenza alla vista rispetto ad altri (colori invitanti, aspetto appariscente...). Era raro che un essere umano di quell'epoca dicesse di no a dei frutti pronti per essere raccolti e mangiati, per mettersi a scavare cercando chissà quale tubero, non parliamo dell'eventualità di iniziare a correre dietro qualche animale... L'uomo preistorico si è cibato di carne solo in caso di estrema necessità ed in modo più pronunciato solo dopo la scoperta del fuoco e l'abbandono delle foreste in favore delle povere praterie.

E' facile presumere che il cibo più primordiale dell'umanità sia stato la frutta. Appare quindi ovvia la deduzione che l'uomo moderno sia ancora alla base un fruttariano crudista. Solo questa quindi dovrebbe essere la strada per trovare la vera perfezione metabolica e lunga vita. Molti scienziati affermano che i canini indicano una base carnivora nell'uomo, in realtà non è così. Tutte le scimmie presentano una dentatura apparentemente 'canina' ma nessuna di loro mangia carne (salvo qualche insetto) e l'uomo non è diverso. E' più probabile che i canini alla nostra specie siano serviti per sgrusciare e sgranocchiare gli alimenti più duri.

Se davvero è esatto che l'uomo è un essere fruttariano crudista allora crollerebbe l'intero sistema alimentare esistente oggi. In special modo tutte le teorie legate alla gestione proteica del nostro organismo. Infatti se questo fosse vero, servirebbero solo una minima parte delle proteine alimentari

consigliate oggi per vivere ed essere efficienti in tutto.

Oggi nessuno al mondo segue un'alimentazione veramente primordiale, nemmeno nelle popolazioni tribali ancora esistenti. Infatti l'uomo per natura tende sempre a modificare sia l'ambiente come l'alimentazione, a seconda dei propri desideri. Tale mania esiste ad ogni stadio di sviluppo, da quando il genere umano ha acquisito l'autocoscienza...

Forse i primi ominidi, prossimi a quello che è il nostro stato evolutivo attuale, vivevano oltre cento anni seguendo una dieta realmente adatta a loro, sempre se avevano la fortuna di invecchiare in un ambiente senza pericoli. Non ci è possibile saperlo. Anche se oggi possiamo scoprirlo, dato che il mondo occidentale per ora è un luogo relativamente confortevole se scegliamo di mantenere alta la forza e mangiare bene.

Su queste basi vediamo quindi come è possibile proseguire oltre lo stato di salute già ottimale spiegato nel resto del libro.

Il passaggio da una dieta di tre pasti a base di carboidrati e due di proteine(per chi arriva dal primo libro su Matevo®) deve essere morbido, prima di arrivare ad essere trasformata in totalmente fruttariana. Come quella spiegata nel presente libro.

Vediamo quindi una scaletta dei cibi più adatti a noi partendo dai più recenti conosciuti dal uomo:

- Formaggi, diretta conseguenza legata all'assunzione di latte
- Latte di animale (crudo e riscaldato) conseguente all'allevamento
- Tutte le forme alimentari cotte dopo la scoperta del fuoco
- Carne cruda(consequente alla vita di gruppo ed alla formazione del linguaggio)
- Tuberi e radici
- Insetti
- Uova
- Verdura
- Frutta cruda di stagione(saporita e dolce, di facile visibilità grazie ai colori evidenti)

Scegliendo l'elemento più primordiale dell'elenco sopra riportato, per la composizione più severa della dieta anti-età, descritta in questo libro sposteremo l'attenzione sull'ultima soluzione. Procederemo con i seguenti passaggi per 'svezzare' il nostro intestino non più abituato a consumare, per tutta la giornata, cibi così arcaici. Appare scontato che il più primordiale nell'elenco sopra indicato è senz'altro la frutta, per cui è qui che ricadrà la nostra scelta.

Potremo scegliere qualsiasi tipo di frutta: banane, mele, pere, olive, mandorle... l'importante è che sia frutta e soprattutto cruda(discorso a parte sarà per l'acidità di alcuni frutti).

A questo punto, per iniziare l'organizzazione della dieta giornaliera seguiranno 5 pasti della giornata come già spiegato nel vecchio libro di Matevo®, tutti composti da frutta.

Segue esempio:

1. colazione: mele
2. spuntino: banane
3. pranzo: mele
4. merenda: mandorle
5. cena: olive

Ogni pasto deve essere consumato in quantità totalmente libera. Con particolare attenzione ai segnali che ci trasmette il nostro stomaco. La sazietà ed il gonfiore sono da evitare.

Inutile dire che con un'alimentazione così passerete la prima settimana in bagno! Il corpo eliminerà moltissimi dei residui che sono lì fermi da molto tempo nel canale intestinale. La depurazione sarà intensa.

Terminata la prima settimana di transizione e svezzamento potremo iniziare da quella successiva con l'alimentazione vera e propria. Gli ingredienti saranno gli stessi, ma il numero di pasti sarà minore.

Vediamo:

Colazione: mele(molto buone macinate)

Pranzo: frutta o verdura

Cena: frutta o verdura

Sono solo tre pasti nella versione definitiva. Per arrivare a questo traguardo sarà necessaria davvero tanta pratica ed un lunghissimo periodo di prova. Per cui sarà opportuno iniziare con la dieta Matevo® come è esposta nel vecchio libro(3 pasti vegetali e 2 animali) e poi svolgere tutti i passaggi fino ad arrivare al livello descritto sopra.

Naturalmente il punto saldo del week end libero di Matevo® resta una costante assoluta per evitare di cadere nell'abbandono nel lungo periodo e rispettare tutti gli impegni della vita sociale.

Senza scordare che il corpo 'accumula/risparmia quello che reperisce con difficoltà', il week end libero permetterà così una massiccia assimilazione degli alimenti che sono stati maggiormente trascurati nella settimana di dieta dal lunedì al venerdì. Le persone che ricercano un aumentato accumulo proteico(massa muscolare) potranno nel week end libero darsi da

fare, mangiando alimenti particolarmente ricchi di questo macro nutriente(noci, mandorle, nocciole...).

L'alimentazione appena descritta rappresenta lo stato dell'arte per quanto riguarda la massima salute possibile per l'uomo. Nel contempo però è anche una soluzione estrema che richiede molta preparazione e forza di volontà per essere condotta. Non è di certo una pratica alimentare da iniziare da un giorno all'altro! Attenzione quindi.

Proseguendo con le migliori terapie anti età legate all'alimentazione da abbinare al metodo Matevo®, esiste quella di allungare man mano il tempo di digiuno terapeutico. Vediamo come.

Riuscire a depurare il corpo in modo profondo richiede periodi di digiuno via via più lunghi. Ottenendo la possibilità di riuscire a migliorare la capacità di fare tanto con poco.

Proviamo quindi ogni volta che programmiamo un periodo di digiuno ad allungarlo di un giorno, ottenendo quindi questo schema di progressione:

- primo tentativo: 1 giorno a digiuno
- secondo tentativo: 2 giorni a digiuno
- terzo tentativo: 3 giorni a digiuno ← Max soglia ideale
- quarto tentativo: 4 giorni a digiuno ← Soglia critica
- quinto tentativo 5 giorni. a digiuno ← *Durata limite*

Lo schema esposto è semplice. Consiglio di attuare l'intero ciclo al massimo una volta ogni 4 settimane, in modo da permettere all'organismo di ripristinare le proprie riserve. Inoltre la soluzione d'arrivo con 5 giorni di digiuno, direi di porla come limite estremo da non superare. Avremo quindi riempito tutti i giorni tra un weekend e l'altro col digiuno.

Attenzione però che sono necessari alcuni accorgimenti, sia prima di iniziare, che al termine di un così lungo periodo senza cibo. Analizziamoli. Innanzitutto è una buona regola consumare del cibo molto lassativo prima di affrontare un periodo di digiuno, per mantenere libero il canale intestinale in un periodo senza cibo, dove questo inizierà a restringersi. Idem come al termine di un digiuno. Inoltre è prudente idratare molto il corpo bevendo molta acqua in questo periodo, favorendo lo smaltimento delle tossine(acidi urici, chetoni...). Una scelta saggia è quella di scegliere acqua con PH molto elevato.

Nel libro è già spiegato molto sul digiuno, ma vorrei comunque ricordare che acquisire l'autosufficienza alimentare per un periodo di alcuni giorni ci

permetterà di diventare davvero forti, più di quanto si possa immaginare. Ci impadroniremo della concreta possibilità di riuscire a fare tanto con poco.

Gli allenamenti consiglio di inserirli man mano che la padronanza del digiuno migliora, dopo alcuni tentativi con lo stesso numero di giorni di pausa alimentare. Inoltre suggerisco di ascoltare sempre il vostro corpo, adattando le decisioni sulla base delle necessità di quel momento.

Questo titolo vi spiega come scoprire la vera forza e la più sfrenata salute. Anticipando molti contenuti del presente libro. Non potrete nemmeno immaginare come vi sentirete se non provate. Scoprirete che molto di quello che si sa oggi sul fitness e l'alimentazione è fondamentalmente da rivedere. L'ho scoperto studiando e provando.

Sarà bello conoscere una genuina salute superiore ed un benessere a cui facevano già riferimento molti profeti nella Bibbia migliaia di anni fa.

Per me ora Matevo® rappresenta tutto quello che è descritto in questo libro riguardo all'allenamento ed alimentazione. Ora posso dire di sentirmi sano come lo ero nell'adolescenza! Tutti ci possono riuscire seguendo le regole contenute nelle prossime pagine.



Cambiamento potenziale e rottura dell'omeostasi.

Al giorno d'oggi sento spesso atleti parlare di alimentazione o allenamento in modo molto lineare. Ovvero trattando il corpo umano come se fosse una macchina artificiale, nella quale ad un certo input corrisponde sempre una certa risposta. Credo che questo schema di pensiero sia quantomeno riduttivo. Certo, l'input genera un output. Ma non sempre allo stesso modo se si tratta del corpo umano, anche se si prende come esempio la stessa persona. Nell'organismo umano è necessario analizzare il vissuto precedente che ha portato un certo individuo ad essere in quel modo. Se vogliamo ottenere un determinato risultato fisico dobbiamo considerare un periodo più lungo nel passato, invece che ragionare in termini di tempo più ristretto, dal punto di inizio del programma in poi. Semplicemente, ogni essere vivente ha la capacità unica di adattarsi a tutto e non possiamo pensare di somministrare la medesima 'cura', per molte settimane ed ottenere identici risultati nel tempo. Se non fossimo in possesso di questa caratteristica non potremmo esistere; per la natura sarebbe stato troppo facile 'prenderci di sorpresa' e farci soccombere! Il corpo in questione è il nostro, con la particolarità di adattarsi fin dal primo momento e mano a mano che passa il tempo, questo adattamento diventa sempre più importante. Fino a quando quello che stiamo facendo non avrà più il minimo effetto.

In apparenza l'adattabilità per un preparatore può sembrare un ostacolo molto fastidioso, in realtà si tratta di un grosso vantaggio evolutivo. La prova siamo noi, che ora dopo milioni di anni e con miliardi di individui vissuti dall'inizio dei tempi, ognuno con la propria esperienza di vita, siamo riusciti a plasmare il nostro essere, dando forma alle persone che siamo... Lo sbaglio è nostro se i risultati non arrivano come sperato dal programma seguito; quando vogliamo creare qualcosa per la nostra persona e non teniamo conto della straordinaria flessibilità umana.

Tutto è un ciclo, il nostro corpo è costruito secondo questo modello, sia breve come questi istanti in cui stiamo leggendo, sia lungo come tutta la nostra vita... Ogni ciclo determina un passaggio di entità dall'alto verso il basso e vice versa, nel grandissimo e nel piccolissimo, generando un adattamento conseguente. Come possiamo trarre vantaggio però da tutto ciò, per creare il nostro programma anti età migliorando la nostra forza? Il metodo Matevo® cerca fin dalla sua prima formulazione di rispettare questa prerogativa 'ciclica'. Realizzando schemi di crescita per alcuni periodi, intersecati con altri più 'morbidi', al fine di raggiungere gli obiettivi desiderati nel lungo periodo e mantenerli stabili nel tempo. Il processo è stato affinato ulteriormente in questa sede, per rispettare in modo ancora più armonioso le nostre esigenze.

Per analogia propongo una situazione certamente familiare. Pensiamo a

quando sentiamo molto freddo perché siamo poco vestiti o per via dell'ambiente che ci circonda, che può essere davvero a bassa temperatura. Passando qualche tempo al gelo, non appena torniamo in un ambiente più mite questo ci appare caldo e magari anche troppo. Succede perché ci siamo abituati ad una condizione più aspra rispetto alla solita temperatura ambientale, quindi dopo essere stati in un luogo molto freddo, tornando alla solita temperatura la percepiremo più calda che mai. Trasferendo il tutto al sollevamento pesi, otterremo che se solleviamo un certo carico, dopo qualche tempo il nostro corpo inizierà a stabilizzare la muscolatura per quello sforzo, adattando sistema nervoso, ossatura e quant'altro per gestire i chilogrammi sollevati. Arrivati a questo livello se riduciamo i carichi, li sentiremo certamente più leggeri, anche se qualche mese prima anche quei carichi potevano apparirci già straordinariamente pesanti.

Tirando le somme, così come ci possiamo adattare ad un luogo con temperatura molto bassa, possiamo fare la stessa cosa con un carico più alto. Gli esempi in ogni caso potrebbero essere molteplici...

Condizioni di percezione e sensazione di sforzo sono fattori che determinano la nostra innata capacità di adattarci alle situazioni più diverse e tutto si concretizza sempre dopo un ciclo di durata variabile.

Possiamo sfruttare l'adattamento a nostro favore nei nostri allenamenti con un pizzico d'astuzia. Vedremo come...

Differenze dal primo libro su Matevo®

Creare un sistema di allenamento non è così facile come possa sembrare. Possono comparire imprevisti, nonostante i test, le intuizioni, la pratica in prima persona e altri fattori X... Puntualmente si presenta sempre quell'elemento inaspettato che stravolge tutto. Questo è il caso di Matevo® nella sua prima versione esposta nello scorso libro, infatti anche se funziona meravigliosamente, ci sono alcuni 'ma'... Il primo fra tutti è la rigidità di natura matematica, che per quanto esatta, dopo qualche anno diventa veramente durissima da seguire (mi riferisco soprattutto all'alimentazione Matevo®). In secondo luogo ci sono delle caratteristiche legate ad alcuni movimenti inerenti al cingolo scapolo omerale che con gli anni possono diventare abbastanza logoranti. Ulteriormente è da aggiungere la componente 'lunghezza del programma' per seduta, che può dar luogo ad una certa frustrazione con il passare degli anni, anche se si tratta di un metodo alla base già molto abbreviato. Sono inoltre da rivedere alcuni concetti sui cicli di incremento dei carichi combinati con il volume. Inoltre deve essere sviluppato un concetto differente di alimentazione spostandola verso un asse fruttariano crudista, orientandosi inoltre verso una pratica regolare del digiuno controllato e puntando di più sull'efficienza fisica. Attuando così il tema di 'fare tanto con poco' per migliorare l'efficienza metabolica della nostra persona. Sono tutti problemi a cui in questa sede si potrà trovare una semplice soluzione. Considerando che con Matevo® come stato è spiegato nel primo libro, i 'problemi' arriveranno dopo qualche anno, diciamo tra i 5 ed i 10 anni nelle persone più deboli e dopo nelle altre. Tutto sommato si tratta di un buon lasso di tempo se confrontato con la totalità degli altri sistemi di allenamento, in cui si arriva alla fase di depressione già entro il primo anno. Nonostante tutto, non è ancora un traguardo sufficiente per rendere migliore la longevità della persona. Accontentarsi non credo sia una giusta scelta, quindi è necessario proseguire con i miglioramenti per almeno un'altra decade o meglio per tutta la vita. Sarebbe un vero obiettivo anti età. In alternativa, un grande risultato potrebbe essere mantenere i propri miglioramenti il più a lungo possibile. Anche questo risulterebbe un buon traguardo contro l'invecchiamento. Mentre in queste pagine, del libro 'Matevo®, invecchiamento e forza questioni risolte', è spiegato il sistema per ottenere risultati gradualmente per tutta la vita! Nell'homepage di Matevo® avevo spiegato che la ricerca sull'argomento sarebbe continuata e così è stato. Ora non resta che proseguire nella lettura per comprendere quali sono i punti da rivalutare per proseguire il cammino verso un miglioramento fisico continuo, attraverso questa nuova versione del metodo.

Sviluppo delle varianti di periodo in periodo.

Come già accennato, Matevo® sarà ridotto a tre esercizi solamente, diminuendo notevolmente lo stress psicofisico ed il logorio a lungo termine. Infatti il nostro corpo oltre alla salute muscolare deve provvedere al benessere articolare ed alla serenità mentale. Troppo spesso gli atleti considerano la prima componente e ricordano che esistono anche le altre solo quando si manifesta un dolore importante; a questo punto però solitamente è tardi. Non andare oltre le propria capacità di recupero è vitale. Se i miglioramenti non arrivano, mentre sono solo gli infortuni quelli che otteniamo con certezza, è perché ci stiamo allenando troppo e male. E' importante sottolineare il dilagare del sovrallenamento, nonostante l'enorme sensibilizzazione da parte di molti preparatori odierni, esiste ancora chi pensa che se non si migliora è perché non ci si allena abbastanza, senza considerare minimamente i tempi di recupero del corpo umano e gli eventuali infortuni subiti.

Con Matevo®, nel primo libro, il rischio di 'usurarsi' era già scongiurato per le categorie più deboli entro i primi anni di pratica ed addirittura assente per gli atleti più dotati. Nella presente variante, è certamente eliminato ogni rischio per tutte le categorie. Ora esiste la concreta possibilità di seguire questo sistema realmente, per un periodo lungo tutta la vita. Grazie ad alcuni consigli e poche semplici regole potrà essere preservata la vitalità per un lasso di tempo enorme. L'intento di trovare la migliore longevità umana, attraverso allenamento ed alimentazione, con Matevo® può ora essere una realtà.

Identificare i fattori necessari alla prosecuzione del metodo a lungo termine, molti dei quali non di certo unicamente legati al logorio da parte degli esercizi scelti, rappresenta una priorità. Infatti l'altro fattore è dato senza dubbio dall'alimentazione, che gioca un ruolo fondamentale per raggiungere l'effetto anti-età e la migliore efficienza fisica. Difatti se il programma alimentare è troppo complicato e preclude troppe regole da seguire, prima o poi anche se funziona, condurrà all'insuccesso per abbandono. La dieta Matevo® come spiegata nel libro 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...', funziona perché fornisce esattamente i grammi che servono ogni giorno, per vivere ed allenarsi. Un dettaglio quello della bilancia, che purtroppo prima o poi conduce all'abbandono, nonostante i risultati positivi raggiungibili, per via della 'schiavitù' dei grammi da pesare ogni giorno. Il weekend libero, certo concede quel respiro che serve per posticipare molto il crollo della volontà allentando lo stress, così come il mese libero ogni anno sposta ulteriormente nel tempo quella data di crisi. Tuttavia non è sufficiente ricorrere a momenti di libertà programmata per rinnovare la determinazione dell'utente a continuare, anche se si sono già ottenuti

successi considerevoli. E' un vero cambiamento nella strategia da seguire che serve per proseguire una corretta alimentazione il più a lungo possibile, permettendo di ottenere ugualmente risultati, anche se si concede una certa 'libertà alimentare'.

Non so se sia possibile seguire sempre un certo metodo senza mai 'sgarrare'. Resta certo che sicuramente lo si può ottimizzare fin tanto che rimanga tollerabile dall'utente il più a lungo possibile. Ciò si realizza rendendolo molto semplice e con pochissime regole, ancor di più se si va a manipolare la sfera alimentare del praticante. Nell'assunzione di cibo controllata, abitualmente se si è molto rigidi, si ottengono grandi risultati in breve tempo. Soluzione però non adatta al nostro caso, dato che cerchiamo un compromesso che possa essere attuabile per un periodo lunghissimo come la durata della nostra esistenza e non per un periodo limitato. Il fattore alimentare in questo libro su Matevo® sarà trattato accuratamente.

Altro aspetto fondamentale di un protocollo anti-età è senza dubbio la caratteristica metabolica e quindi i processi di ricambio cellulare. Proviamo a pensare alla nostra cellula come ad una pistola che nel caricatore ha solo un numero limitato di cartucce da sparare, come le varie mitosi. Bene a tal proposito mi sono spinto a condurre ricerche sugli animali più longevi della terra, le tartarughe. E' risaputo che questi rettili riescono a sopravvivere moltissimo tempo, anche per 2 secoli. Se consideriamo che questo periodo di tempo viene vissuto in un ambiente ostile, come lo è il mondo selvaggio; immaginiamo se la loro vita fosse trasferita in un ambiente più confortevole come lo è il nostro, mantenendo inalterate tutte le abitudini alimentari della specie. A che età potrebbero arrivare?! Considerando che l'uomo, secondo studi scientifici, quando viveva ancora col tanga nelle caverne, aveva un'aspettativa più che dimezzata rispetto ai centenari di oggi, che vivono al sicuro in un ambiente protettivo. Un tempo difficilmente si moriva di vecchiaia (condizioni igieniche, malattie, freddo, liti, incidenti, meteo...), quindi seguendo questa proporzione, basterebbe moltiplicare la vita all'aperto di una testuggine per il doppio e più, così sapremmo la durata che otterrebbe facendole seguire uno stile di vita confortevole, come quello dell'uomo occidentale moderno. Forse l'unico punto a favore dello stile di vita occidentale è proprio la 'protettività' che garantisce ai suoi abitanti, al prezzo di causare tutti gli altri danni sulla salute che si conoscono oggi. Una situazione molto controversa direi! Il paragone tra uomo e tartarughe è necessario per riflettere sul fattore che li differenzia, sul quale si deve lavorare per il miglioramento della longevità. Le tartarughe vivono così a lungo sicuramente perché possiedono una fisiologia del tutto unica, caratterizzata da un metabolismo estremamente lento. Quindi le loro cellule 'sparano' le cartucce molto più lentamente rispetto a noi, effettuando molte

meno divisioni cellulari. Adesso, io non sono di certo un medico ma non ci vuole un genio per capire che per allungare la propria vita si debba lavorare molto sul fattore metabolico e si sa che questo varia soprattutto sulla base alimentare. L'uomo è l'unico essere vivente che ha la capacità di allenare volontariamente le proprie doti, cercando di migliorarle consapevolmente. Ovviamente ci sarebbe da controbattere sulla tendenza del fitness e body building moderni, in cui si spinge molto sull'aumentare il proprio metabolismo per dimagrire a tutti i costi. Non so dove possa condurre nel prossimo futuro il popolo della 'salute' seguendo un approccio di questo tipo... Osservando la natura sembrerebbe che aumentare il proprio metabolismo accelera il processo di invecchiamento e quindi accorcerebbe la vita anziché allungarla. A scampo di ogni altra teoria, è sul digiuno controllato che si deve lavorare per ottenere un rallentamento metabolico. In aggiunta resta da misurare verso il basso l'assunzione proteica, per ridurre il catabolismo, obbligando il corpo a risparmiare tessuti (analizzeremo meglio questo punto in seguito). Come gli utenti più informati sapranno, più aumenta l'assunzione proteica, più aumenta l'anabolismo, tuttavia anche il catabolismo si innalza. Se esiste un potenziamento dell'anabolismo/catabolismo si innesca per forza una velocizzazione del metabolismo, quindi anche del processo di invecchiamento, per via dell'impennata dei ricambi cellulari. In questa sede, come già accennato nel primo libro di Matevo®, si coniugherà l'alimentazione con alcuni periodi di digiuno terapeutico, in modo sistematico nel programma di allenamento. Concedendo una priorità assoluta al cibo di frutta come unica fonte di sostentamento (alimentazione basso proteica). Servirà un lungo periodo di addestramento metabolico per consentire al nostro corpo, assuefatto fin dalla nascita dai cibi alto-proteici, per vivere al 100% di sola frutta.

Aumentando la velocità metabolica si accelerano anche le mitosi cellulari. Se ogni mitosi crea due cellule identiche alla progenitrice copiando il patrimonio genetico, otterremo una possibilità d'errore ad ogni sdoppiamento e aumenteranno proporzionalmente i danni cellulari nella replicazione del DNA (invecchiamento e nei casi più gravi, tumori), dando luogo a difetti geneticamente via via più estesi a livello cellulare. Questo spiegherebbe in parte il decadimento fisico legato all'età.

La componente alimentare suggerita in questa sede so che potrà essere causa di polemiche per molti utenti. Sarà sufficiente provare ad allenarsi e nutrirsi come suggerisce il libro per capire che il nostro metabolismo, le nostre capacità di recupero e tutto il resto sono in continuo adattamento dinamico. Per cui, inserendo un certo periodo programmato di digiuno controllato abbinato ad una dieta basata sulla frutta, assieme ad altri accorgimenti sulla tabella di allenamento, renderanno la nostra persona

decisamente rinnovata e pronta per nuove frontiere di miglioramento. Diventando più efficienti nel gestire le proprie risorse interne e molto meno sensibili alla fatica in genere. In breve, basterà poco per sentirsi migliori e più indipendenti dal mondo che ci circonda.

Vedete, noi apparteniamo al mondo animale, che contrariamente a quello vegetale, ha scelto di non essere più succube del pianeta che lo ospita, perdendo le radici per nutrirsi e passare vario tempo per fare liberamente di più, che solamente mangiare. L'uomo, essere indipendente per antonomasia più di qualsiasi altro vivente, ad un certo punto si rende conto che è possibile impegnare la propria vita per creare qualcosa, piuttosto che 'sprecarla' nel procurarsi continuamente il cibo. Sì, logicamente bisogna nutrirsi, ciò è importantissimo ma è altrettanto fondamentale concedere ogni tanto al corpo il 'beneficio' di vivere esclusivamente con quello di cui dispone al suo interno, mettendolo a conoscenza delle alterazioni possibili in un periodo di totale carestia. In breve, ci auto educaremo a fare di più con meno risorse. Vedremo più attentamente questo complesso punto a suo tempo.

Mano a mano ci addentriamo nel nucleo di questo testo, scopriamo quanto fosse sperimentale Matevo® al principio. Tutto cercava di allontanarsi dalle regole del body building ma con fatica, perché erano considerati ancora troppo i risultati nel breve e medio termine. Giunti a questo nuovo stadio del metodo si cercano più che mai i risultati negli anni, con una gradualità a volte disarmante, quasi come se non fossero nemmeno previsti punti di stallo. Il traguardo è semplicemente ottenere quel minimo margine di miglioramento rispetto all'anno precedente. Una strategia che ben si distacca dal banale concetto 'del tutto subito' e gli obiettivi sono sempre nell'ordine della lunghezza della vita, partendo dal suo segmento più piccolo: l'anno.



L'anno di allenamento come parte di un ciclo lungo una vita.

Da tutta la vita leggo di sistemi per migliorare forza e resistenza fisica nell'ambito di un mese, o qualche mese, o al massimo di un anno. Periodi troppo brevi. Io stesso in Matevo®, nel passato libro, ho previsto una progressione di un solo anno(11 mesi attivi + 1 di riposo) per poi semplicemente ripetere il tutto. Questo non va bene, alla luce dei numerosi eventi che si sono presentati dopo alcuni anni di pratica.

Prevedere miglioramenti nell'ambito dell'anno è certamente sensato per l'utente medio che può sperare di ottenere ancora risultati nel successivo triennio o al limite quinquennio ma non per tutta la vita. Matevo® ora mantiene questa promessa per gli atleti che si sono allenati già da un po' con altre tecniche e permette un'ulteriore lunga progressione aggiuntiva.

I problemi nascono quando si vuole prevedere un successivo passo in avanti... Un miglioramento che per essere attuato può occorrere una vita, quell'uno per cento in più che costruiremo nell'ambito di una decade o forse più... Magari tutta l'esistenza! **Ricercare un risultato nell'atleta avanzatissimo, che si è allenato da un decennio o un quindicennio con altri sistemi ed in seguito ha provato per qualche altro anno Matevo®, trovando alla fine il punto morto decisivo. Per queste persone non è tutto perso.** Probabilmente si dovranno risolvere le questioni collegate ad articolazioni doloranti, motivazione bassa e pessimismo nell'andare oltre i risultati già ottenuti in una vita... Per vincere tutto questo servono accorgimenti soprafiniti che permettano quel salto di qualità senza i sacrifici imposti da allenamenti quasi agonistici; serve un allontanamento dagli stress, usando esercizi confortevoli, concedendo grandi margini di recupero. Ottenere un piccolo ma progressivo miglioramento per il praticante ormai avanti con l'età, sia fisiologica che dal lato dell'allenamento, richiede una delicatezza limite, tale da prevedere passaggi programmati in anticipo per gli anni a venire.

Tutto fino ad ora ruotava attorno al presupposto che qualsiasi carico aggiuntivo sollevato, potesse generare un piccolo miglioramento di forza; in realtà ciò non provoca un conseguente adattamento fisico immediato. Infatti: 'Se ad esempio sollevo 3 chili in più, probabilmente il mio corpo non è cambiato così tanto nell'immediato da aver assorbito questo carico in modo sostanziale'. Da tale principio si partirà per ottenere miglioramenti sostanziali nel lunghissimo periodo. Per questo incrementi molto piccoli e gradualmente sembrano avere la meglio rispetto a progressioni più grossolane. Ciò si verifica perché l'organismo riesce con maggior facilità a tenere il passo grazie alla componente recupero legata al nuovo carico sollevato, se questo è estremamente graduale. Incrementi sostanziali, ovvero il miglioramento esistente tra un anno e l'altro dopo una pausa mediamente

lunga, possono essere piccoli se rapportati tra loro nell'arco del singolo anno ma enormi se considerati nei decenni. Termini come 'incremento sostanziale' o 'miglioramento sostanziale', saranno cardini portanti dell'intero libro. Pensare ad incrementi lontani 10 anni da ora può sembrare a dir poco avveniristico, però questo è il da farsi per l'utente in stallo da molto tempo. Immaginate di essere un giovane 18enne che si è allenato fino a trent'anni ottenendo miglioramenti costanti, anche se via via sempre minori fino a 28 anni. Forse la giovane età, forse il variare della tecnica in modo via via più sensato hanno permesso un considerevole lasso di tempo di progressi. Nonostante tutto nei successivi 2 anni i miglioramenti sono bloccati e per giunta si orientano sulla via di un'apparente discesa, aiutata da una conseguente perdita di entusiasmo. Bene, supponiamo che questo utilizzatore, decisamente avanzato e demotivato, venga a conoscenza di un particolare metodo, capace di donare ai suoi praticanti risultati piccolissimi, lenti ma sostanziali e continui per i prossimi 15, 20 anni futuri. Sarebbe veramente un tempo lunghissimo che anche se fosse caratterizzato da un solo Kg sostanziale in più sollevato ogni anno, fornirebbe incredibili miglioramenti fisici: 10 Kg in più nel prossimo decennio, altri 5kg in più il decennio successivo e così via... Questo a cascata fornirebbe ineguagliabili effetti anti età, lenti e progressivi invece che uno stallo o peggio una regressione perenne!

L'esempio appena citato fornisce un'idea degli obiettivi proposti in questo libro. Nulla di surreale ma tutto realizzabile e testabile da ogni atleta avanzato che decida di provare.

Miglioramento sostanziale.

L'allenamento con i pesi è tanto efficace quanto subdolo. Ti fa credere quello che non è. Me ne sono reso conto solo da poco. E' incredibile quanto possiamo migliorare la nostra persona con la tecnica del sovraccarico, ma anche quanto possiamo danneggiarla se non ascoltiamo attentamente i segnali che provengono dal nostro interno. Molto spesso ci sembra di progredire perché i carichi che riusciamo a muovere aumentano, questo però non significa che il corpo si stia rinforzando con la stessa velocità. Sollevare carichi costruiti nel tempo ci fornisce qualche speranza in più di avere un corpo conforme alla nostra forza. Non è detto però che sia tutto così semplice. La crescita avviene a cicli, grazie a stimoli e circostanze ben precise. Bisogna quindi ingegnarsi per ricreare questi stimoli anabolici e saper aspettare il momento in cui si manifesta il periodo di crescita. Non si tratta di un'ascesa costante e lineare, ma di una salita molto tortuosa che si deve scalare saggiamente per ottenere un risultato. Non ci è dato di sapere quando si verifica esattamente il nostro periodo di crescita e nemmeno la sua durata, viste le numerose variabili coinvolte. Per ovviare al problema è fondamentale costruire un programma che riproduca periodi di incremento con altri di recupero in modo ciclico, partendo dal molto basso. Per una questione di adattabilità che ci caratterizza, pian piano i periodi anabolici che cerchiamo arriveranno a coincidere con quelli del programma che seguiamo. A questo punto, aumenti di carico e forza reale saranno pressoché sullo stesso piano, anche se uno seguirà sempre di qualche tempo l'altro. Otterremo così il concetto di incremento sostanziale della nostra persona poco alla volta.

Nei fatti l'incremento sostanziale non è altro che la vera essenza ottenuta dall'allenamento. Se ricaviamo un aumento dei carichi sollevati nell'arco dell'anno di 10 Kg, l'aumento sostanziale di forza potrebbe essere solo di 1 Kg ad esempio; cioè quello che rimane nel tempo dopo un certo periodo di pausa.

Il problema è determinare in qualche modo la dimensione dell'incremento sostanziale del quale siamo entrati in possesso durante un lungo periodo di allenamento. Il modo per conoscerlo esiste ed è anche molto semplice. Come i praticanti di Matevo® potranno ricordare, nel metodo era contemplato almeno un lungo periodo di riposo. E' proprio dopo una lunga assenza dalla palestra che possiamo ricavare il nostro incremento sostanziale. Ottenuta la regola per ricavare questo prezioso elemento, non ci resta che determinarlo:

- Supponiamo di aver aggiunto 10 Kg al nostro livello di partenza di 80Kg nel corso della stagione passata di allenamento, durata 11 mesi, raggiungendo i 90Kg di sollevamento. Ad agosto dopo aver praticato

l'intero mese a riposo; non appena è iniziato settembre, ci siamo precipitati nella nostra sala pesi ed abbiamo iniziato, dopo un accurato riscaldamento, a provare la nostra forza massima, scoprendo che dopo la pausa è diventata di 84 Kg. Quindi con un decremento di 6Kg rispetto al nostro livello del mese prima, in cui eravamo attivi. Conoscendo ora il punto di partenza della stagione passata e quello della stagione che verrà, potremo ottenere finalmente il nostro incremento sostanziale attraverso una semplice sottrazione. Avremo per cui 4 Kg di incremento sostanziale che è il vero miglioramento che abbiamo ottenuto durante tutta la stagione passata di allenamento, quindi quello che effettivamente ci resta dopo un discreto lasso di tempo in pausa(1 mese).

Segue la formula:

$$\text{INCREMENTO SOSTANZIALE} = \text{CARICO DI PARTENZA ATTUALE} - \text{CARICO DI PARTENZA ANNO PASSATO}$$

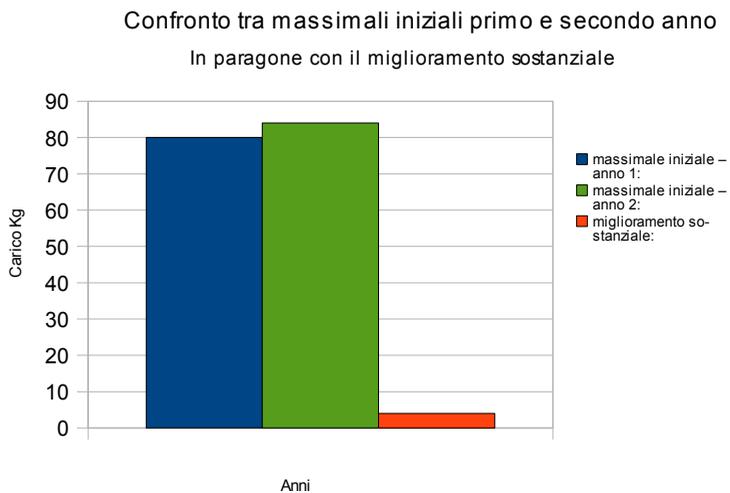
Ovviamente potrà succedere che il miglioramento sostanziale tra una stagione e l'altra non si verifichi, oppure che addirittura si inneschi un peggioramento sostanziale. La formula sopra esposta, in questo caso, fornirà un risultato negativo. Questo dipende da molti fattori. Il punto fermo resta che, peggioramento o miglioramento sostanziale, rappresentano il nuovo vero punto di partenza che il nostro corpo riesce a sopportare e dal quale saranno iniziati i calcoli dei pesi da sollevare per dare il via alla stagione seguente.

Ricordo che i carichi di partenza sono inferiori al massimale reale, visto che Matevo® prevede un inizio dal veramente basso per poi ricominciare a migliorare, dando così la possibilità di ottenere sempre la super compensazione, responsabile del vero cambiamento fisico. Quindi un 10% o meglio un 20% in meno del massimale reale provato ad inizio anno. Percentuale che sarà bene resti identica anno dopo anno per avere termini di confronto.

Aggiungo che se si dovesse verificare un peggioramento sostanziale, sono da intraprendere sempre le stesse manovre già descritte. Ovvero come già detto, ridurre il valore trovato nella prova massima di una certa percentuale. La regressione servirà ad agevolare la risalita della forza e concedere recupero all'organismo, gettando le basi per nuovi progressi.

Testare quello che rimane della forza costruita nel nostro organismo dopo una lunga pausa di un mese, ci può far capire qual'è il nostro reale cambiamento fisico, dopo un lungo periodo di allenamento precedente.

Rappresentazione grafica:



Ciclo di carico.

Matevo® in questa sede analizza un particolare stile di incremento dei carichi che rispetta i cicli di crescita fisiologici dell'organismo umano, cercando di avvicinarsi ad essi. Molti sapranno o avranno immaginato che il corpo non cresce in modo lineare ma bensì a 'periodi'. Lo possiamo vedere sui bambini, dove la loro statura sembra fermarsi misteriosamente per un po' di tempo e poi, come per magia, ricomincia ad aumentare ed in seguito fermarsi nuovamente. Anche l'adulto a suo modo 'cresce così', anche se più che di crescita, in questo caso sarebbe giusto optare verso il ricambio di vecchi tessuti con nuovi. Lo possiamo vedere esternamente e concretamente quando ci procuriamo un'abrasione sulla pelle, in tale situazione se osserviamo il rimarginarsi della ferita notiamo che per alcuni giorni questa sembra guarire e poi in altri non migliora affatto. Se la ferita fosse fotografata una volta al giorno fino alla completa cicatrizzazione, otterremo delle prove inconfutabili sui veri tempi di guarigione del derma e quindi un'idea più chiara sulla rigenerazione dei nostri tessuti. Inoltre possiamo aggiungere che più l'infortunio è importante più la ferita sarà 'profonda' e quindi più lenta a guarire completamente. Funzioniamo così, un discorso simile lo possiamo applicare a tutti i tessuti nel nostro corpo, come ai muscoli che non vanno trattati diversamente. Pertanto se in allenamento saranno previsti via via degli incrementi che poi saranno alternati a dei decrementi, tutti regolati da una struttura tendente all'aumento, otterremo dei cicli di carico che ci miglioreranno lentamente nel lungo periodo con dei veri guadagni sostanziali.

Vediamo come può avvenire tutto ciò praticamente:

Settimana 1 – Kg 60

Settimana 2 – Kg 61

Settimana 3 – Kg 62

Settimana 4 – Kg 63

Settimana 5 – Kg 64

Settimana 6 – Kg 65

Settimana 7 – Kg 66

Settimana 8 – Kg 67

.

.

.

Settimana 13 – Kg 90

Settimana 14 – Kg 91

Settimana 15 – Kg 92 ---> stallo, quindi regressione del carico di X %

Come esempio ridurremo il carico raggiunto nello stallo del 10%(può essere scelta qualsiasi percentuale, più è grande meglio è), ricominciando gli incrementi da quel punto, come segue:

Settimana 16 – Kg 82

Settimana 17 – Kg 83

Settimana 18 – Kg 84

Settimana 19 – Kg 85

Settimana 20 – Kg 86

.

.

.

Settimana 30 – Kg 96

Settimana 31 – Kg 97

Settimana 32 – Kg 98 ---> Nuovo stallo e nuova riduzione di X %

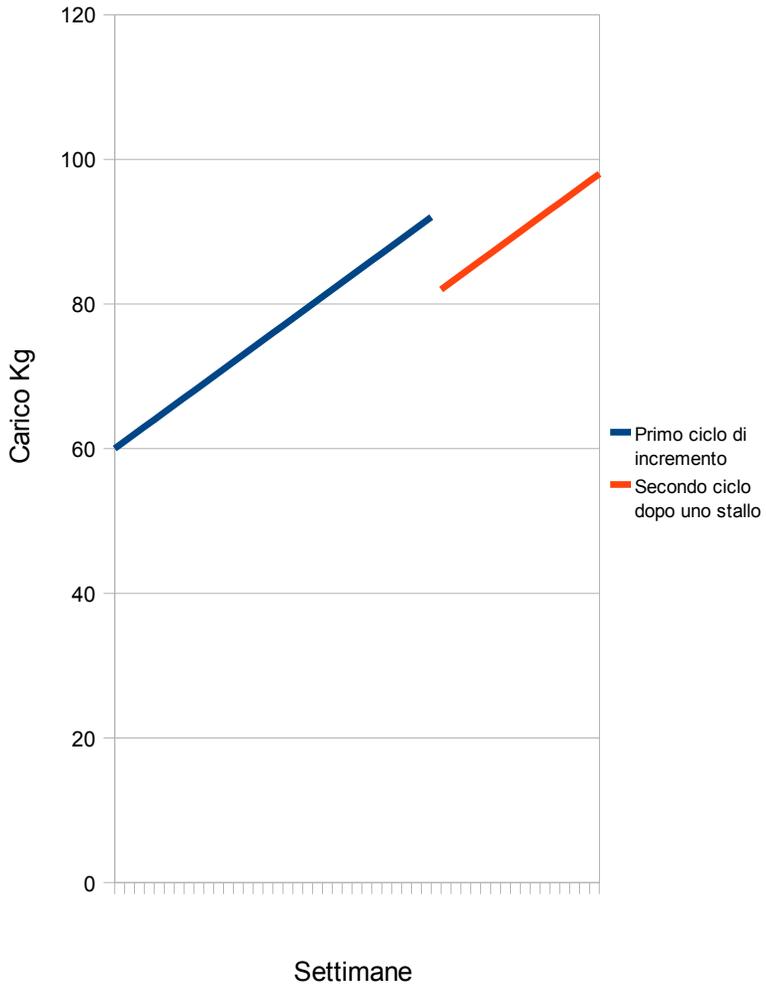
Ogni riduzione conclude un ciclo di carico e determina l'inizio di uno nuovo. I cicli di carico proseguono in questa maniera per l'intero programma annuale. Dopo molte settimane di incremento ricomincia un nuovo ciclo successivamente ad un nuovo stallo con una certa riduzione percentuale scelta dall'utente. Molto semplicemente, questo processo uniformizza il più possibile i tempi di aumento della forza con i reali cambiamenti fisici messi in atto dall'organismo, sulla base dell'allenamento sostenuto. L'obiettivo è cercare di abbracciare, o quantomeno avvicinarsi, ai reali cicli di crescita del nostro corpo.

In tal modo la progressione è molto lenta, però reale. Una progressione di questo genere è orientata al raggiungimento di un vero miglioramento sostanziale da parte del corpo, che può diventare cumulativo negli anni. Pensare di migliorare le proprie capacità di soli 10-11 Kg per un principiante in un intero anno può essere poco, ma se pensiamo ad atleti avanzati che si allenano da alcuni decenni le cose cambiano molto. Sottolineo che il principiante ha dei cicli di crescita molto più ampi, per cui non sarà raro vedere novizi migliorare la propria forza anche di 50Kg in un solo anno. Preciso che è sempre opportuno utilizzare carichi pari ad un Kg a settimana e mai di più, in quanto la fretta non porta mai a nulla di buono ed il progresso deve essere proiettato sul periodo più ampio possibile... Comunque, parlare di un miglioramento di forza durante l'anno di almeno 20-22 Kg potrebbe far pensare seriamente alla scelta di questo approccio anche a molti neofiti. Fermo restando che l'incremento descritto in queste righe parte da un livello inferiore rispetto al massimale assoluto,

permettendo di dare il via alle capacità di recupero e quindi di manifestarsi a pieno titolo, come già spiegato.

L'alternanza di carico a salire per poi regredire dopo un certo periodo del tutto variabile nella durata, creerà i presupposti di crescita derivanti dall'ultimo stimolo anabolico indotto dalla settimana di stallo. Il nuovo miglioramento si manifesterà però, solo durante la regressione e quindi la nuova progressione dal basso verso l'alto nel nuovo ciclo che sarà iniziato successivamente.

Ciclo di carico ed incremento dopo lo stallo



Schema di progressione

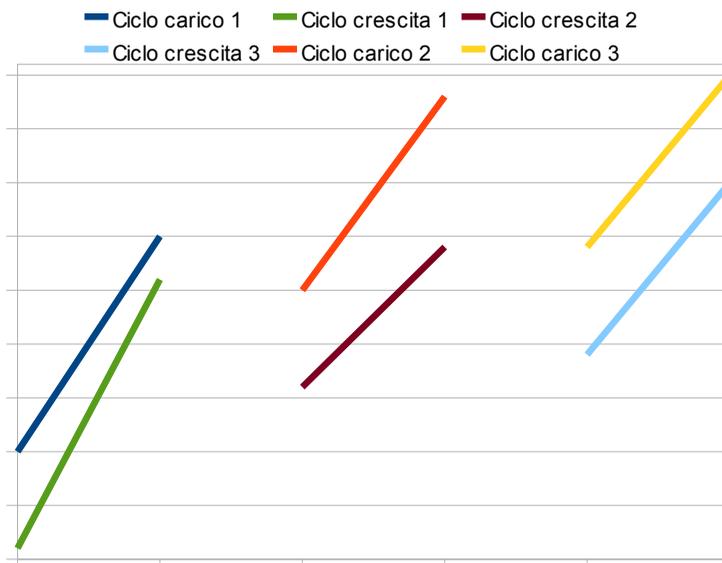
Seguendo l'andamento del ciclo di carico appena spiegato nel precedente titolo, se rappresentato graficamente, mostrerà una progressione ad onda, come già succede in ambito settimanale. Far 'oscillare' verso la fatica ed il riposo in modo alternato l'ago dei carichi da sollevare, permetterà alla nostra persona di allineare poco alla volta i cicli di recupero fisiologico con quelli previsti dal programma di allenamento, già dopo pochi mesi.

La progressione dei carichi deve seguire una sua logica di simmetria che si ripeterà nel breve periodo (una settimana), nel medio periodo (un mese) e nel lungo periodo (un anno).

Analizzando Matevo® appare chiaro, specialmente nella versione proposta in questo libro, che tutto il metodo, in tutti i periodi assume un preciso aspetto ad onda di sforzo. L'onda è presente nella settimana con i suoi tre allenamenti dove i carichi scendono via via con il proseguire dei tre allenamenti. Nel ciclo di carico dove la forza sale settimana dopo settimana per poi ripartire da un punto più basso dopo lo stallo. Infine negli anni, in cui con l'inizio di uno nuovo, si riparte sempre dal basso per poi risalire mese dopo mese. Questo semplice ingranaggio si muove gradualmente e lentamente plasmando il nostro corpo un po' alla volta, senza fretta. Una cura che ci trasformerà contrastando gli effetti del tempo. Lavorare con l'allenamento sui carichi non è nient'altro che uno strumento mirato verso la manipolazione ormonale ed il suo sostegno verso l'alto negli anni.

Certo è che la progressione non potrà durare all'infinito, prima o poi tutto si deve per forza fermare. Potremo proseguire per qualche anno, anche se con il concetto di miglioramento sostanziale espresso in questa sede da Matevo®, i guadagni potranno essere garantiti per un grande lasso di tempo. Ciò non toglie che si arriverà comunque prima allo stallo e poi alla progressiva regressione data dal processo inevitabile di invecchiamento. L'utente deve conoscere la realtà del decadimento fin dal primo giorno di allenamento e anche se Matevo® rallenterà di certo gli effetti dello scorrere del tempo, non li arresterà mai del tutto. Non so dire se la frontiera dell'immortalità sarà mai risolta, in questo nuovo millennio o in quelli successivi, grazie alle tecniche di manipolazione del DNA, rendendo inutili elaborati espedienti come Matevo® per allungare e migliorare la qualità della vita. Questa però è solo una speculazione che per ora si allontana dalla realtà odierna...

Rappresentazione ipotetica e schematica del rapporto tra i cicli di carico e cicli di crescita corporea:



Notando che nelle prime due linee (blu e verde) la differenza è piuttosto evidente. Anche nella seconda rappresentazione delle linee arancio e marrone la dissociazione è ancora marcata. Si può però notare che nell'ultima rappresentazione (linee gialla ed azzurra) il ciclo di carico e quello di crescita iniziano ad equivalersi andando di pari passo.

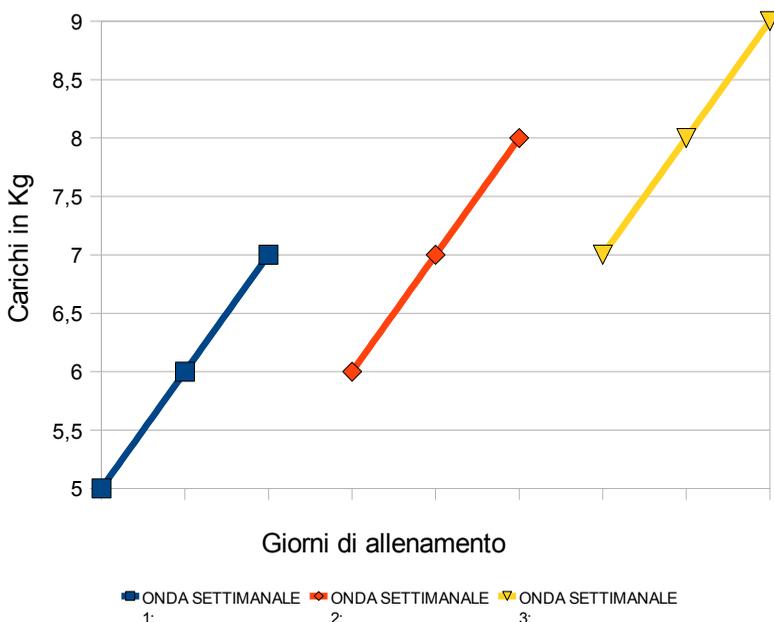
Andamento nel tempo di Matevo®.

Sotto seguono gli schemi di ogni periodo Matevo® per evidenziare all'utente il confronto fra essi, in modo da rendere maggiormente comprensibile l'approccio da seguire:

Settimane:

- ggA- ggB- ggC
- 1---> 5Kg-4Kg-3Kg
- 2---> 6Kg-5Kg-4Kg
- 3---> 7Kg-6Kg-5Kg...

Andamento dei carichi nei tre giorni di allenamento settimanali per un certo periodo

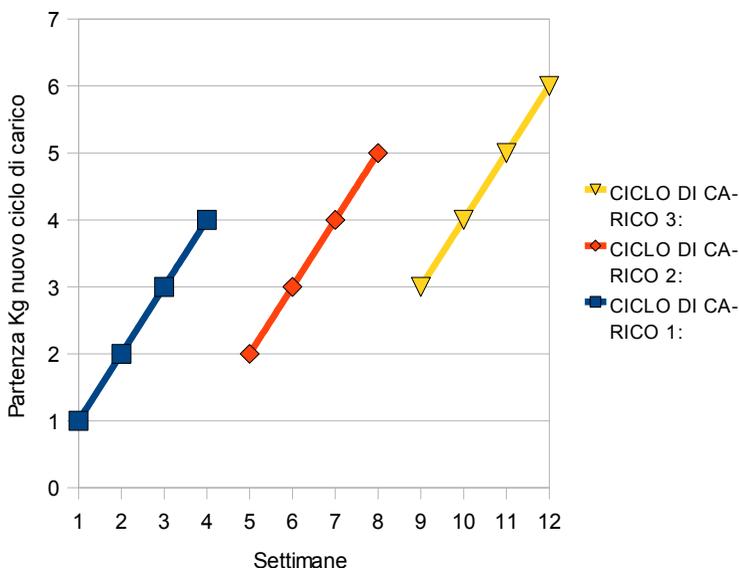


Le settimane composte dai vari giorni(A-B-C) che caratterizzano il primo ed il più piccolo ciclo di questo metodo. L'onda di sforzo a livello settimanale è decrescente dal lato carico.

Cicli di carico:

- Set1- Set2- Set3- Set4
- 1---> 1Kg-2Kg-3Kg-4Kg
- 2---> 2Kg-3Kg-4Kg-5Kg
- 3---> 3Kg-4Kg-5Kg-6Kg
- ...

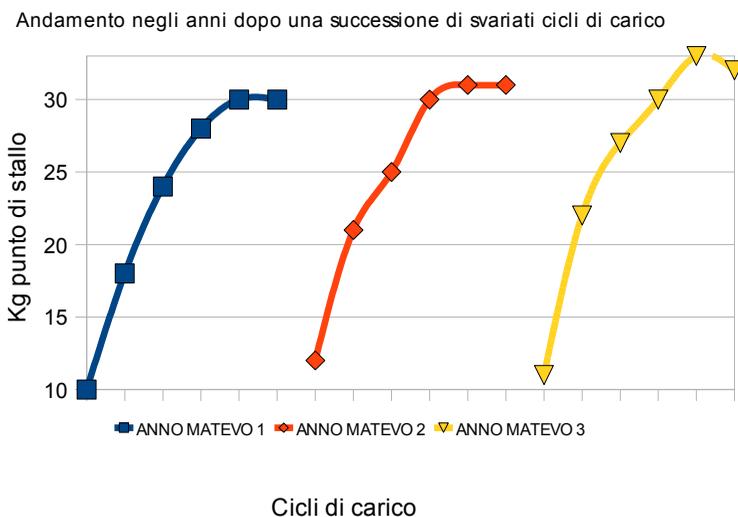
Successione ipotetica di cicli di carico di durata di 4 settimane ciascuno



Il ciclo di carico nella raffigurazione sopra è dato da una durata di ipotetiche 4 settimane. Le quali esprimono un'onda crescente che ogni ciclo di carico riprende partendo da un valore ridotto percentualmente ma con livello leggermente più alto dell'inizio di quello appena concluso. La progressione dei cicli di carico nella realtà avrà una durata variabile che sarà determinata dagli incombenti periodi di stallo che si presenteranno. Man mano che i carichi saliranno renderanno più brevi i cicli di incremento, fino ad arrivare allo stallo definitivo per quell'anno.

Anni(partendo da incrementi sostanziali):

ciclo1-ciclo2-ciclo3-ciclo4-ciclo5-ciclo6
-Anno1---> 10kg 18kg 24kg 28kg 30kg 30kg(stallo)
-Anno2---> 12kg 21kg 25kg 30kg 31kg 31kg(stallo)
-Anno2---> 11kg 22kg 27kg 30kg 33kg 32kg(stallo)
.
.
.



L'onda è lunga l'intero anno e con tendenza pressoché crescente. Riparte dopo ogni nuovo inizio anno dal carico sostanziale, non necessariamente incrementato rispetto all'anno precedente(dipende molto dallo stato del momento del praticante), comunque il tempo non manca per migliorare! Preciso che il separatore tra un anno è l'altro è sempre il 12esimo mese, quello di riposo totale.

Mettendo a confronto i vari periodi, dal breve al lungo, si nota la similarità strutturale che regola il metodo Matevo®. In particolare osservando le onde di sforzo che iniziano da piccole con il periodo settimanale per diventare enormi in quello annuale.

Alimentazione agiata e difficoltà.

Mi vengono presentate situazioni di vita alimentare continuamente in palestra, che in principio ascolto passivamente e poi via via cerco di inserire il mio parere a quello del cliente. Non è però sempre facile insinuarsi nella vita alimentare della gente. Ovviamente ognuno pensa che il proprio approccio sia quello giusto anche se la persona che lo segue non riesce a ottenere i risultati che desidera, spesso senza capire che quello che mangia non va bene... Sia nell'alimentazione 'fai da te', fatta da riviste, televisione e per sentito dire, che in altre consigliate da 'esperti' c'è sempre qualcosa che non va. Me ne accorgo sempre, appena il cliente inizia ad espormi ciò che mangia. In particolare per quelli seguiti da esperti, sembra quasi che le persone operanti in questo settore si siano 'messe tutte d'accordo' per somministrare sempre lo stesso cibo alla gente. Quasi come se nessuno voglia assumersi la responsabilità di cambiare qualcosa... Sempre più spesso mi viene da pensare che la medicina 'ortodossa' sia indietro di molti decenni rispetto alle tecniche alimentari proposte dal mondo del fitness da molto tempo(vedi weekend libero, che solo da poco l'ordine degli operatori alimentari si è convinta ad inserire nei programmi di nutrizione...). Ora gli operatori del settore non fanno nient'altro che somministrare il cibo che più o meno ognuno mangia già abitualmente(cibo non compatibile per l'uomo perché artificiale), riducendone semplicemente le dosi con il conteggio calorico, in relazione all'anamnesi della persona in cura. Precisando che anche le tecniche proposte nel mondo del fitness sono decisamente disallineate rispetto a quella che dovrebbe essere la reale alimentazione per la massima salute umana. Lascio immaginare all'utente quale sia quindi la confusione alimentare che regna oggi e soprattutto evidenziando che esiste più 'arretratezza' alimentare oggi che 2000 anni fa...

All'inizio del secolo avere buone abitudini alimentari significava mangiare due volte al giorno polenta e una volta a settimana un po' di carne. Dopo la metà del 1900 mangiare bene significava cibarsi per tre volte al giorno con un primo un secondo un dessert ed una pagnotta di pane. Ora sembra che la panacea sia quella di mangiare 5 volte al giorno 'di tutto un po' dietro conteggio calorico, quasi per non offendere nessuno. Il problema è che devono essere considerate altre opzioni che rendano le abitudini alimentari cicliche, con alternanza tra carestia e abbondanza. Oltre ovviamente a particolari accorgimenti significativi che vedremo, necessari a proseguire l'alimentazione giusta nel tempo, rendendola molto semplice(fruttariana crudista). Ricordo che l'uomo per stare bene deve emulare quello che farebbe in un ambiente selvaggio, ovvero, al pari degli altri animali è 'fatto' sì per mangiare il cibo della natura ma anche per digiunare!

I frutti sono il vero cibo che la natura ha creato per l'uomo e nient'altro. E' la

nostra anatomia a dimostrarlo: mani per afferrare i frutti tra in rami e cespugli, vista a colori, mascella poco sviluppata, assenza di artigli, intestino molto lungo... La natura mette i frutti a nostra disposizione, rendendoli colorati e appariscenti, polposi e saporiti, ricchi d'acqua... Ogni pianta che produce frutti ha tutto l'interesse che qualcuno li mangi. Sono fatti per quello! Il frutto è una vera garanzia di sopravvivenza per la pianta, essa cerca di attirare le forme di vita animale in modo che se ne nutrano, così che possano essere sparsi i semi in ogni dove. Più semi vengono sparsi e più quella pianta potrà proliferare. E' un concetto così semplice che deve essere per forza esatto. Ogni pianta 'combatte' contro le altre per generare i frutti migliori. Si tratta di pura competizione evolutiva nel mondo vegetale. Non a caso l'uomo è istintivamente ghiotto dei cibi più dolci. Ciò dimostra che in natura tutto è collegato e conseguente a qualcosa e noi non ne siamo esenti!

Come nell'allenamento Matevo® anche l'alimentazione di questo metodo possiede la caratteristica di ciclicità già nel micro periodo, a livello settimanale, con l'opzione fissa del weekend libero(sabato e domenica). Questa rappresenta un'alternanza nel breve periodo, che poi si amplifica con cadenza mensile ed annuale con altre tipologie cicliche.

All'inizio in Matevo® avevo inserito la regola di matematicità dell'alimentazione per le quantità di cibo da assumere(vedi primo libro). Un espediente meraviglioso di controllo alimentare che però in molte occasioni si è rivelato veramente troppo severo. Infatti molti, anche fra i più tenaci, dopo qualche tempo hanno preferito smettere di pesare i grammi di cibo in proporzione alla forza ottenuta con Matevo®. Sindrome da abbandono identica a quella di chi usa il conteggio calorico nelle proprie diete. Tecnica che, anche se efficace, è risultata troppo impegnativa per essere utilizzata nel lungo periodo. Ciò mi ha spinto ad elaborare un sistema alimentare che escludesse la matematica sul cibo. Certo è che chi è riuscito a rispettare le regole alimentari dettate da Matevo® con la matematica ha ottenuto risultati fenomenali... Inoltre nel 'vecchio' Matevo® doveva per forza essere misurato nell'ordine dei grammi, perché potevano essere ancora assunti nel regime alimentare, cibi raffinati e costruiti dal uomo. Quindi non compatibili con l'intestino umano. Ora mangiando il cibo giusto non è più necessario misurare nulla. Grazie all'ingestione di sola frutta si potranno ingerire letteralmente chili di alimenti! Restando sempre più magri e forti che mai. Questa è un'altra prova che il cibo giusto non può creare danni.

In questo libro però non voglio che l'utente ottenga risultati incredibili per un solo anno e poi basta, preferisco insegnare qualcosa che possa essere portato avanti per la vita, fornendo i migliori risultati nell'arco di un lungo periodo. Esistono anche troppi sistemi estremi che portano velocemente

all'esaurimento le persone che li praticano.

Il nostro corpo si autoregola sempre per l'assunzione alimentare migliore, tutto quello che ci serve, la natura ce lo fornisce già nella forma ideale. E' sufficiente prendere in mano gli alimenti giusti e rispettare regole molto elementari per consumarli. Un'alimentazione sana, 'pulita' e ciclica trasformerà la nostra persona drammaticamente.

Presto troverete in queste pagine un elenco esemplificativo contenente gli alimenti da consumare, ai quali dovrete attenervi, senza aggiungere nient'altro per vivere bene, a lungo ed avere un corpo forte ed efficiente. Di seguito inserirò la tecnica ciclica che abbraccerà allenamento ed alimentazione insieme. Rispettando i semplici passaggi proposti, resterete impressionati dalla grande quantità di frutta e verdura a foglia larga che potrete mangiare, senza intaccare la vostra forma fisica.

Digiuno terapeutico come parte della nutrizione.

Tra le novità di Matevo® spiegate in queste pagine è da considerare come parte integrante del metodo il digiuno terapeutico. Una terapia curativa antica quanto lo è la vita stessa sulla terra. Infatti, l'alternanza controllata di periodi a pasti multipli ed altri di carestia totale, forniranno la chiave per una salute impeccabile. Il successo risiede proprio nell'alternanza tra l'ingestione ed il riposo intestinale. Un'alimentazione strutturalmente statica impedirà il continuo progresso fisico, conducendo presto a situazioni di intolleranza, stress digestivo, accumulo di tossine organiche, stallo metabolico...

Come ho già spiegato in altri punti di questo libro ed in altri miei lavori, l'uomo è fatto per mangiare ma è anche fatto per digiunare. Il digiuno spinge l'organismo a vivere con le proprie risorse interne, creando così tutta una serie di interventi fisiologici ed ormonali finalizzati alla sopravvivenza della persona. Non immettere materiali di costruzione nel corpo provenienti dall'esterno per un breve periodo, farà sì che il corpo inizierà a 'costruire' se stesso con componenti provenienti dal suo interno. Si nutrirà con le proprie risorse interne. Dato che il corpo umano è strutturato alla perfezione, gli alimenti utilizzati proverranno dai depositi interni del nostro organismo e per il processo di continua costruzione/risparmio, non saranno certo disgregati quelli più utili, bensì quelli più sacrificabili: grassi, parti malate o danneggiate...

La capacità che si matura in un periodo di carenza alimentare nello sfruttare meglio le risorse energetiche e plastiche creerà a ricaduta effetti anabolici/anti-catabolici in successivi periodi di abbondanza.

Diciamo di svolgere saltuariamente ma regolarmente una settimana composta da 4 giorni a pasti multipli, uno di digiuno depurativo totale e quindi altri 2 di weekend libero. Accorgimento che darà all'utente nella prima parte un nutrimento completo, nella breve carestia un necessario riposo intestinale ed al termine, il fine settimana, la liberazione mentale dallo stress alimentare con una fuga completa da ogni regola e restrizione. Semplice e ciclico già nell'ambito del breve periodo settimanale!

Non bisogna però abusare del digiuno, è una pratica tanto efficace, quanto pericolosa. La settimana sopra esposta, con il venerdì a digiuno controllato, va praticata nella giusta dose e non troppo frequentemente, pena come tutto quello che diventa una routine, l'abbassamento della motivazione e poi l'abbandono. Il digiuno crea invece uno stimolo positivo (anche sulla mente) se praticato di tanto in tanto, quando se ne sente la necessità. Stare un'intera giornata senza mangiare, riuscendo a svolgere ugualmente la normale routine giornaliera può fornire risultati eccezionali legati all'efficienza metabolica (previa consultazione medica). Credo che un buon parametro di

somministrazione sia quello di svolgere la pratica di digiuno depurativo una volta al mese o al massimo una volta ogni 3 settimane, non di più.

In prima persona sono arrivato a svolgere un giorno senza cibo una volta alla settimana per un lungo periodo. Anche se pur fattibile, facendo così ho notato una calo nella voglia di metterlo in pratica, stress... Probabilmente perché stavo cominciando a soffrire della routine. La serenità mentale è la chiave di qualsiasi successo, quindi non si deve mai forzare. Diradando di più i digiuni invece tutto è migliorato(es: una settimana si e una no). Con la carestia di un giorno o più al mese ho trovato il mio equilibrio(a volte anche tre giorni), ottenendo maggiore forza, tonicità, benessere e salute intestinale! Si tratta di una questione molto soggettiva. Ora nel weekend libero posso arrivare a mangiare quantità di cibo incredibili e continuare a sentirmi sempre bene. Il mio intestino, così come i miei altri organi digestivi sono puliti e lavorano bene. Mi sento meglio ora rispetto a quando ero diciassettenne(ho 35 anni).

Ogni persona deve trovare la propria giusta dose di digiuno, in modo che si possano ottenere alti benefici con poco stress. Si tratta di una terapia di intenso riposo e pulizia intestinale.

La settimana con il giorno a digiuno potrebbe essere suddivisa in:

- Lunedì: Colazione spremuta, frutta pranzo e cena
- Martedì: Colazione spremuta, frutta pranzo e cena
- Mercoledì: Colazione spremuta, frutta pranzo e cena
- Giovedì: Colazione spremuta, frutta pranzo e cena
- *Venerdì: Digiuno terapeutico depurativo*
- Sabato: Totalmente libero
- Domenica: Totalmente libera

Ogni tanto, con la gradualità dovuta, senza esagerare e stando attenti alla salute, si potrà arrivare progressivamente a sostenere digiuni anche più lunghi in questa settimana: il giovedì ed il venerdì, poi il mercoledì, giovedì e venerdì...

Lasciare riposare il nostro intestino nel momento di digiuno garantirà una digestione più efficiente durante il periodo di abbondanza. Esistono però alcune regole basilari da seguire per ottenere i risultati sperati. Infatti è assolutamente necessario, nei giorni di alimentazione, dare la priorità a cibi crudi come frutti e verdure in genere, per quanto riguarda i carboidrati. Mentre per gli alimenti proteici vanno bene noci, mandorle(pral alcalino), nocciole. Di questi alimenti ne potrete consumare in grandi quantità, prestando particolare riguardo a non abbuffarvi, restando quindi sotto la soglia della sazietà, pur mangiandone in abbondanza. E' interessante notare

che si arriverà a sentire la sazietà solo arrivando a consumare 'kg' di cibo della natura in un solo pasto! Mai però mescolandoli insieme in un unico pasto ma sempre dividerli, ad esempio un tipo a pranzo e l'altro a cena. Anticipo però che spiegherò come combinare frutti differenti per gli utenti che intendono maturare una performance superiore. Dovete alzarvi da tavola quando il senso di fame si è attenuato e nel contempo senza sentirvi gonfi e spossati. Questo sempre nei giorni in cui si mangia.

Contrariamente, nel giorno/i di digiuno terapeutico le cose cambiano drasticamente, mettendo la volontà davanti a tutto.

Il risultato sarà praticamente una garanzia già dai primi periodi, potrete starne certi. Il nostro corpo è costruito per metabolizzare al meglio quei cibi che sono costruiti per noi dalla natura, così come di tanto in tanto è progettato per stare senza mangiare. Come ho spiegato in altre parti del libro, il corpo continua a nutrirsi anche in assenza di cibo proveniente dall'esterno.

Come ho accennato, un digiuno prolungato oltre le 24 ore (dalla cena del giovedì alla colazione del sabato) può essere veramente impegnativo e con effetti molto profondi, per un novizio. Nonostante ciò, l'alimentazione proposta in questo libro su Matevo® è ideata per essere condotta facilmente per lunghi periodi, seguendo la massima di 'dove togli, aggiungi altrove'. Quindi nella settimana dove sarà inserito il digiuno, il venerdì, è posizionato prima del weekend libero proprio per fornire un 'premio', conferendo così dopo una forte privazione, un regalo di totale libertà per due giorni! Si tratta di compromessi che permettono il proseguire una linea nutrizionale organizzata attraverso veri 'premi' alimentari. Per cui, si è vero che in quel giorno non si mangerà arrivando a allenarsi normalmente, mettendo deliberatamente l'organismo in una situazione di forte crisi e sovra allenamento. Successivamente potrete però servirvi di qualsiasi alimento vi venga in mente e nella quantità più libera. Per tutta la durata del fine settimana! Noterete in questo momento un forte vigore digestivo. L'organismo approfitterà dell'abbondanza per accumulare come non mai qualsiasi elemento nutritivo, costruendo velocemente nuovi tessuti.

La soluzione del week end libero rende praticamente una certezza per l'utente riuscire a condurre un'alimentazione controllata per un lungo periodo. Questo perché noi occidentali conosciamo ormai i gusti forti dei cibi lavorati e la nostra mente li desidera ardentemente. Ne siamo diventati dipendenti purtroppo.

Sto parlando molto del digiuno ma capitemi, forse Matevo® è l'unico metodo di allenamento che contempla periodi di digiuno al fine di mettere in atto la costruzione fisica. Il digiuno è veramente snobbato e temuto dal popolo del fitness, sbagliando... Preferisco spendere qualche parola in più a

riguardo.

Il giorno di digiuno controllato creerà nuovi presupposti di crescita, perché metterà le capacità fisiche a dura prova, costringendo il metabolismo a migliorarsi. Combinare poco cibo con tanto movimento può essere veramente duro per il corpo, il quale perderà molto peso in poco tempo, sia di grasso che di muscolo. I grassi saranno consumati con una priorità superiore rispetto agli altri tessuti, perché meno utili dato che sono stati stoccati proprio per affrontare situazioni di questo tipo. Non allarmatevi perché tutto il muscolo che si perderà nel periodo di "carestia" lo si riguadagnerà con gli interessi quando ricominceranno alimentazione ed allenamento normali. L'allenamento con i pesi durante la carestia in Matevo® serve proprio a far 'capire' al corpo che i muscoli sono importanti e quindi da conservare. In un periodo di forte carestia, come succedeva regolarmente in tempi remoti, anche oggi il corpo si nutre di quello che trova e quindi, di se stesso. Mettendo il sistema metabolico 'alle strette' col digiuno, prima di un nuovo periodo di abbondanza, verrà costretto a migliorare le sue possibilità di deposito, soprattutto muscolare, perché questa è un'ottima e completa fonte alimentare, decisamente superiore qualitativamente rispetto ai depositi di grasso, in assenza di cibo. Ciò però non significa che siano consumati per primi, dato che l'ordine nutritivo a digiuno segue una gerarchia di utilità/sacrificabilità. Specialmente se è alle porte un prossimo periodo di digiuno terapeutico significa una certezza per la sopravvivenza (a patto che l'alimentazione e allenamento siano organizzati in un certo modo). I muscoli rappresentano una garanzia in momenti di crisi per una nutrizione ottimale e completa nonostante la carenza di fonti alimentari esterne. Ecco spiegato perché dopo una forte carestia l'organismo accumula più massa magra.

Vedremo più in dettaglio che durante il digiuno, mano a mano che il corpo acquisisce familiarità con l'assenza di cibo, sarà via via ridotto il catabolismo per i tessuti più utili (massa magra). Fenomeno che punterà alla disgregazione per fini energetici verso quei tessuti superflui (grassi e tessuto connettivo...) e quelli malati (tumori, tessuti infiammati o intossicati...). Come già scritto, con l'allenamento Matevo®, indicheremo all'organismo che i nostri muscoli sono un tessuto indispensabile! Questo spiega perché i grandi digiunatori esistenti al mondo (i fahiri indiani) non sono altro che pelle e ossa; perché costoro passano tutto il loro tempo immobili mentre non mangiano, così il loro corpo ha selezionato i muscoli come gli altri tessuti, non strettamente necessari.

Costruire un corpo nuovo attraverso il digiuno controllato sarà come ricostruire una vecchia auto con pezzi nuovi dopo averla smontata! Un periodo di sottoalimentazione, dove il corpo si libera dal fardello di quei

tessuti ormai sacrificabili, danneggiati, accompagnati da eventuali crescite anomale, rappresenta una possibilità certa di rinnovarsi. La riorganizzazione fisica è totale fino al più remoto elemento cellulare, così come lo è il cambiamento ormonale, che sposta il suo asse verso una direzione di pura sopravvivenza, attraverso ormoni come il glucagone e GH. Situazione ormai sconosciuta ai più del mondo occidentale. La controparte, quando ritorneremo a mangiare in abbondanza, con pasti multipli, sarà che si potranno sfruttare le migliori capacità di recupero indotte dal digiuno terapeutico per ricostruire in meglio la nostra persona.

Possiamo dire che mettendoci in forte crisi per un periodo di 32 ore o più, sia nell'alimentazione che nel movimento fisico, permetteremo di 'segnalare alla natura' che abbiamo bisogno di una 'marcia supplementare', perché la vita comoda per un po' è stata messa da parte! Una specie di doping al naturale.



Selezione degli alimenti maggiormente compatibili per l'uomo.

Sono del parere che sia importante selezionare gli alimenti per indice glicemico, dato che questo parametro riflette la capacità dell'organismo di gestire la risposta insulinica. Per cui molto probabilmente una scala secondo questo valore ci fa presumere che la nostra specie nei millenni ha consumato maggiormente gli alimenti con basso indice glicemico, imparando a metabolizzarli al meglio.

Più un cibo è antico per l'uomo, più l'organismo avrà avuto tempo per imparare a sfruttarlo al meglio. Questo spiega perché credo sia esatto che alcuni alimenti alzino la glicemia nel sangue di più o di meno rispetto agli altri, a seconda del loro livello di compatibilità.

Breve elenco dimostrativo dei cibi da assumere come fonte alimentare fruttariana:

Albicocca secca 35

Amaranto 35

Arancia 35

Cannellini 35

Fico 35

Girasole (semi) 35

Lino, sesamo, papavero (semi di) 35

Mais ancestrale (indiano) 35

Mela cotogna 35

Mela-cannella, graviola, guanabana 35

Melagrana, melograno 35

Mele (composta) 35

Mele 35

Pesche 35

Peschenoci 35

Pomodori secchi 35

Prugne (frutto fresco) 35

Riso selvatico 35

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) 35

Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) 35

Senape 35

Succo di pomodoro 35

Vermicelli di grano duro 35

Aglione 30

Albicocche 30

Barbabietola 30

Carote 30

Frutto della passione, maracuja 30

Latte fresco 30

Mandarino, clementina 30

Marmellata (senza zucchero) 30

Pere (frutto fresco) 30

Pomodori 30

Pompelmo 30

Rape 30

Ciliegie 25

Fragole (frutto fresco) 25

Hummus (crema di ceci) 25

Lampone (frutto fresco) 25

Mirtillo 25

More 25

Orzo mondato 25

Ribes 25

Semi di zucca 25
Uva spina 25
Cacao in polvere (senza zucchero) 20
Carciofo 20
Ciliegie delle Antille, Acerole 20
Cioccolato fondente (>85% cacao) 20
Cuore di palma 20
Germoglio di bambù 20
Melanzana 20
Ratatouille (misto di verdure cotte) 20
Succo di limone (senza zucchero) 20
Agave (sciroppo) 15
Alchechengi comune 15
Anacardio 15
Arachide 15
Asparagi 15
Bietola 15
Broccoli 15
Cavolfiore 15
Cavolini di Bruxelles 15
Cavolo 15
Cetriolo 15
Cetriolo sottaceto, sottaceti 15
Cipolla 15
Crauti 15
Crusca (di grano, di avena...) 15

Erba brusca, acetosa 15
Finocchio 15
Funghi, champignon 15
Germoglio di cereali/granola 15
Indivia, insalata belga 15
Insalata (lattuga, scarola, riccìa, valeriana, ecc...) 15
Lupino 15
Mandorla 15
Nocciola 15
Noce 15
Oliva 15
Peperoncino 15
Peperoni 15
Pesto 15
Pinoli 15
Pistacchio 15
Porri 15
Rabarbaro 15
Ravanello 15
Ribes nero 15
Scalogno 15
Sedano, gambo 15
Spinaci 15
Zenzero 15
Zucchine 15
Avocado 10

Aceto 5 → Non è un alimento evolutivo, inserito solo come preferenza di condimento

Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.) 5

L'elenco appena esposto comprende un certo numero di cibi, molti dei quali possiedono caratteristiche più 'evolutive' di altri per l'uomo. Quello che in realtà è importante non è tanto il fatto che si tratti o meno di frutta propriamente detta. Infatti la regola da seguire dovrebbe essere quella di verificare se un alimento può essere mangiato così com'è, senza processi di raffinazione, come può esserlo la cottura. In questo caso è un cibo commestibile che va bene per l'uomo, così come lo presenta la natura. Senza cambiare nulla di esso. L'importante è riuscire a mangiarlo nella sua forma originale.

Ribadisco che la strategia alimentare esposta nel presente libro è finalizzata a far otterrete risultati lentamente ma costantemente per un periodo paragonabile alla durata della vita. Matevo® si prefigge questo obbiettivo, grazie a tutta una serie di soluzioni e compromessi che forniranno risultati cumulativi anno dopo anno, permettendo all'utente di restare in perfetta forma e salute tutti i giorni, sempre.

Allenamento evolutivo

In Matevo® da sempre si parla di allenamenti evolutivi, ovvero composti da movimenti di base che il corpo umano è naturalmente orientato a svolgere in qualsiasi circostanza. I movimenti in questione, già espressi più volte in precedenza nella prima versione di questo lavoro sono: la spinta, la trazione a se ed il sollevamento di un oggetto da terra. Espletando queste tre semplici azioni si riesce ad ottenere un risultato che può essere trasferito alle più disparate situazioni, ottenendo la maggior versatilità possibile.

Migliorare la forza nei movimenti evolutivi sopra citati determinerà una superiore efficienza in tutto il vissuto quotidiano. L'aumento di forza sarà ottenuto molto gradualmente nel tempo attraverso settimane, mesi ed anni, con esercizi assolutamente sicuri perché compatibili con i movimenti più innati che l'uomo è in grado di svolgere per interagire con l'ambiente.

La prerogativa principale di Matevo® in questo libro, è certamente quella di creare una situazione allenante che non possa in alcun modo spingere l'utente verso una situazione di possibile infortunio. Farsi male in allenamento può essere drammaticamente demotivante ed allontanare molto dai potenziali risultati ottenibili. L'allenamento con Matevo® vuole essere efficiente ed allo stesso tempo delicato per l'utente dal punto di vista articolare. Piccoli passi svolti per un tempo lunghissimo su movimenti sicuri forniranno risultati superiori!

Sarà strabiliante notare tutti i passaggi che la nostra persona potrà sostenere per ottenere una forza via via crescente. Lavorare su movimenti molto naturali come spingere, tirare e sollevare allontanerà il fantasma del conflitto articolare, permettendo miglioramenti lenti ma costanti su tutti i gruppi muscolari ed articolari del corpo. Rispettare l'equilibrio tra le varie catene cinetiche, rispettano l'armonia tra agonisti ed antagonisti, è prioritario in Matevo®, grazie ai grandi esercizi che vengono svolti, dove il peso viene manipolato sempre attraverso le mani prima di tutto.

Ovviamente allenarsi in questo modo significherà abolire tutti gli esercizi complementari minori a cui sicuramente siamo stati abituati a svolgere in sistemi più tradizionali, fin dal primo giorno di frequenza in palestra. Un atteggiamento così brutale e radicale potrà dare dispiacere all'appassionato di body building, ciò però sarà presto sostituito da un grande sollievo articolare sin dalle prime settimane, specialmente per chi si allenava molto duramente. Inoltre ogni rimpianto verrà compensato dopo qualche mese di pratica con il superamento in termini di forza dei vecchi traguardi rispetto al culturismo tradizionale. L'utente potrà 'toccare con mano' il miglioramento, nonostante lo svolgimento di tre soli esercizi, dopo un test nell'esercizio complementare preferito dei tempi andati, da quando non è stato più svolto, scoprendo di poter sollevare carichi superiori rispetto al passato, fintanto

che veniva praticato regolarmente! Fortuna?! Non credo, probabilmente è solo perché il sistema tradizionale non rappresentava la strategia più appropriata di condurre l'allenamento. Questo test dimostra senza lasciare dubbi, che lavorando su movimenti evolutivi e nient'altro si raggiunge il massimo livello di trasferibilità dei risultati, sia alle situazioni ordinarie che in quelle molto specifiche come un singolo esercizio in palestra.

Ricordo una giornata passata ad un fiera del fitness a Torino, dove fra i vari stand era presente anche quello di una palestra della città, che metteva in palio vari abbonamenti a seconda dei punteggi totalizzati in un percorso di esercizi... Bene, nonostante si trattasse di esercizi che non svolgevo mai, come lento dietro manubrii, chest press ed altri... L'istruttore addetto a quel percorso si complimentò con me per l'alto numero di ripetizioni che riuscii a svolgere in tutte le tappe del circuito ginnico. Non mi dilungai in spiegazioni... Però accettai i complimenti fiero del fatto che anche in quella occasione le direttive di Matevo® si rivelarono esatte! Pur trattandosi di un sistema a basso volume.

Vedete, al mondo è sempre la soluzione più semplice quella migliore. Lo è in ogni settore. Nella matematica la soluzione più breve è sempre la più conveniente. In fisica (la scienza che studia le leggi dell'universo e non riguarda direttamente il corpo umano) si cercano negli acceleratori e nei modelli teorici gli elementi più semplici e basilari che compongono tutta la materia che regolano le leggi del mondo in cui viviamo... Sicuramente anche nell'allenamento si deve ragionare così, in modo molto semplice. Evitando di articolare le nostre tabelle con rocamboleschi esercizi e stratagemmi più esotici per avere risultati. Tre movimenti evolutivi possono bastare e quindi tre soli esercizi. Non mi stupirei affatto se un giorno si scoprisse che si può raggiungere il massimo potenziale fisico con un solo movimento evolutivo!

Testosterone a tutta forza con un giorno al massimo.

Molto spesso penso al mio passato in palestra, ai pensieri che avevo un tempo e a quelli che ho oggi. Mi sembra quasi di essere un'altra persona rispetto a quando ero molto giovane... Sentivo di tanto in tanto parlare di meccanismi fisiologici che non comprendevo per nulla, riguardanti l'allenamento e l'alimentazione. Prima di iniziare a studiare su questo argomento agivo per emulazione di altri ed ho impiegato anni per rendermene conto. Di tanto in tanto sulle riviste che leggevo allora molto appassionatamente, compariva la parola 'testosterone'. Sentivo che molti atleti si allenavano tenendo conto dei suoi presunti picchi giornalieri. Altri invece, se li creavano loro stessi i picchi (lascio immaginare al lettore in che modo lo facessero...), usando ognuno il 'metodo migliore'. Altri invece si affidavano ad estratti vegetali di varia natura per incentivarne la produzione endogena. Tutti i praticanti delle palestre, bene o male, avevano e hanno sentito parlare del testosterone.

Ora che sono passati alcuni anni da quei tempi e molti fantomatici misteri, studiando e sperimentando molto, sono riuscito in parte a spiegarmeli. Vorrei rendere il lettore partecipe di alcune mie intuizioni legate al profilo ormonale in rapporto all'allenamento ed all'alimentazione. Tutti fattori che si riconducono in fine ad un miglior utilizzo dei macro nutrienti.

E' esistito un tempo in cui gli ormoni erano alla portata di tutti gli sportivi, era sufficiente andare in una qualsiasi farmacia ed acquistare. Infatti questo è stato l'inizio della fine per gli effetti salutistici dello sport in genere... Dopo lo scoppio del caso doping alle olimpiadi già a partire dagli anni '50, per altro molto spinto dai media, per gli sportivi è cambiato tutto. Via via, decennio dopo decennio gli ormoni sono diventati merce sempre più rara. Gli atleti di ogni genere hanno dovuto rivedere profondamente i modi per procurarsi questi potenti quanto controversi 'prodotti'. Ciò non ha comunque impedito l'enorme diffusione di cui siamo testimoni oggi. Arrivata fino a colpire la gente comune che utilizza steroidi per motivi puramente 'estetici'. Somministrarsi del testosterone o un suo derivato è certamente la via più semplice per ottenere risultati superiori! Ma cosa succede dentro di noi quando lo facciamo? La risposta è breve: un gran corto circuito. Si perché non insegneremo nulla al nostro organismo; non gli insegneremo a produrre più testosterone da solo quando ce ne sarà bisogno. Anzi imparerà l'esatto contrario, ovvero ne produrrà meno perché tanto gli viene somministrato dall'esterno... Quindi se il testosterone proviene dall'esterno, perché il nostro corpo dovrebbe impegnarsi con faticosi ed elaborati meccanismi chimici per riuscirci da solo? Sarebbe del tutto inutile! Eppure è lì la risposta, la possiamo 'sfiorare con le nostre mani': nella fatica, nella privazione, nel metterci in forte crisi; solo questa è la strada per incrementare

spontaneamente la produzione endogena di questo prezioso ormone.

Già, avete letto bene. Per potenziare il profilo ormonale, ne sono ormai certo, è necessario inserire il nostro organismo in un contesto di fortissima crisi per un certo periodo(anche solo un giorno di tanto in tanto può bastare). Secondo il principio dell'adattamento fisico, se saremo 'messi alle strette' con attività dura e alimentazione scarsa, l'assetto fisiologico che normalmente guida le nostre comode reazioni biochimiche abituali, dovrà per forza cambiare e potenziarsi per garantire la sopravvivenza. Passato questo ostico lasso di tempo, si potrà tornare alla vita agiata e comoda che solitamente ci accompagna per sfruttare così tutti i feedback derivanti dalla faticosa e dura giornata trascorsa.

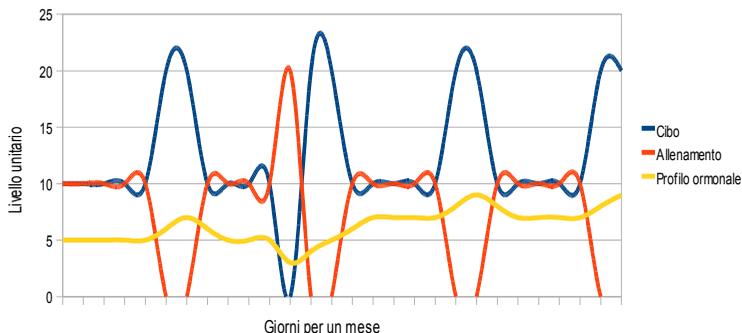
Tornando alla vita comoda noteremo che tutto ci appare facile, la nostra salute sarà migliore, le ferite guariranno più in fretta, la nostra vitalità sarà più alta... In poche parole saremo più giovani perché il nostro profilo ormonale ed in particolare il testosterone saranno più alti, così come le nostre capacità di recupero complessive. Per cui anche la nostra capacità di assimilazione nutritiva a livello cellulare diventerà più efficace, per affrontare un'altra possibile crisi alle porte.

Consiglio di eseguire un'analisi ematica del livello di testosterone complessivo alla fine di un certo periodo, prima di sostenere la giornata dura, per alcuni cicli e noterete che questo valore si alzerà di ciclo in ciclo, così come molti altri ormoni. Tutto tornerà pian piano vicino al livello che si presentava quando si era ventenni. E' sufficiente questa piccola prova per tastare con mano i benefici di Matevo®.

Schema grafico e tabella con andamento dimostrativo del profilo ormonale secondo allenamento ed alimentazione:

	S		D		S		D		crisi		S		D		S		D		S		D							
GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Cibo	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	0	20	20	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	20	20
Allenamento	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0
Profilo ormonale	5	5	5	5	5	6	7	6	5	5	5	3	4	5	6	7	7	7	7	8	9	8	7	7	7	7	8	9

Confronto tra: Alimentazione, fatica, livello ormonale



Esaminando il grafico e la relativa tabella si nota che al dodicesimo giorno viene creata volontariamente una situazione di 'crisi' corporea (colonna verde), dove il cibo non viene consumato per nulla e l'allenamento si svolge con un volume più alto del solito (Vedi capitoletto sulla settimana Matevo® svolta tutta in un giorno). Per quel singolo giorno il profilo ormonale crolla drasticamente, per venire poi potenziato nelle giornate successive, quando allenamento, alimentazione e cicli di riposo ritorneranno alla normalità. Si nota però che nonostante il ritorno ai normali range della routine giornaliera, il profilo ormonale continua ad essere sensibilmente più alto rispetto a com'era prima del giorno di 'crisi' autoindotta. Ciò forse avviene per affrontare meglio nell'immediato futuro una possibile situazione di estremo stress...

Dalle supposizioni appena evidenziate è interessante notare che probabilmente, estratti vari ed altri alcuni prodotti farmaceutici sono decisamente più efficaci dal punto di vista commerciale per i produttori, piuttosto che un sistema pratico per dare enfasi e spinta spontanea al profilo ormonale umano. Dire di privarsi di qualcosa, di 'spaccarsi' il fisico per un periodo, faticare molto, forse non è così conveniente commercialmente come sistema per essere promosso, anche se dubito che gli esperti del settore non se ne siano mai accorti... Credo che questo sia l'ennesimo tabù sul fitness, sugli ormoni e sulla salute in genere... Tenetelo in considerazione e provate. Vedrete!

Potenziamento metabolico per maggiori risultati futuri.

Come già spiegato in altri punti del libro, l'approccio sportivo tradizionale odierno, per quanto riguarda l'alimentazione si basa sull'intraprendere una strada costantemente verso l'alto delle quantità da assumere. Tendenzialmente può sembrare giusto, anche se in realtà non lo è! Il nostro organismo è strutturato talmente bene da riuscire a rendere sempre sufficiente il cibo di cui dispone. Infatti se sopraggiunge un periodo di crisi intensa il nostro stomaco, il nostro cuore, il nostro cervello, i nostri polmoni, i nostri muscoli, le nostre cellule, impareranno a massimizzare il risparmio e quindi a funzionare con meno risorse. Il discorso però non è così riduttivo e non appena si presenterà una nuova condizione di abbondanza, anche pari livello precedente alla crisi, ricominciando a mangiare, tutto quello che 'metteremo' nello stomaco sarà visto come 'altamente nutritivo', ottenendo pertanto una ricostruzione strutturale fenomenale. Ciò renderà nuovamente vera la massima che l'organismo umano *risparmia il cibo che riesce a trovare raramente*. Non c'è altro da sapere e sarà facile comprendere perché un'alimentazione costantemente diretta verso una sempre maggiore assunzione calorica è fondamentalmente sbagliata, tanto da indebolire nel lungo periodo l'organismo anziché rinforzarlo.

L'uomo è una macchina in continuo adattamento dinamico con l'ambiente che lo circonda. Provate a pensare ad una fantastica automobile, che quando è prossima a terminare il carburante dopo aver percorso 500km, supponendo che improvvisamente trovi un nuovo punto di rifornimento diventi capace, con la medesima quantità di combustibile, a percorrere 600km con il pieno. Successivamente, sempre in prossimità di rimanere ancora a secco, abbia di nuovo la fortuna di trovare una stazione di benzina per fare il pieno, diventando capace questa volta di sopportare 700km sempre con la stessa quantità di carburante. Sarebbe straordinario vero?! Bene, l'organismo di cui disponiamo è capace a compiere questo 'miracolo', per via dei molti meccanismi di adattamento presenti al suo interno.

Istruire il nostro corpo a fare sempre di più a parità di cibo assunto, significa nuovamente ottenere il risultato dell'adattamento attraverso un allenamento specifico.

Seguendo le linee di condotta appena esposte si può ricreare una situazione di adattamento nel contesto della preparazione Matevo®. Individuiamo una settimana in cui possiamo sostenere un periodo di crisi composta da poco cibo e molto allenamento.

Come già esposto nel titolo precedente, un breve periodo di crisi indurrà un conseguente potenziamento metabolico e ormonale successivo. Su questa base sarà composta una settimana molto ostica con Matevo®.

Alimentazione:

Dovremo quindi ridurre l'alimentazione tradizionale di sola frutta da, per esempio, due pasti al giorno ad uno solo. Ciò, a parità di stile di vita, obbligherà il mantenimento dell'asse legato alla migliore efficienza a spostarsi verso l'alto, per sostenere lo stesso tenore quotidiano.

Allenamento:

Sia che si pratichi Matevo® nella sua forma classica di tre sedute a settimana o nella sua versione condensata in un solo giorno, per rendere difficili le cose volontariamente, dovrete incrementare il volume. Per cui consiglio di passare a tre sedute a settimana, dove in ognuna della quali viene svolto l'intero allenamento di una settimana prevista dal metodo. Non dovrete però andare avanti coi carichi in questa singola settimana ma regredire! Un bel salto verso una difficoltà superiore, non c'è che dire vero?! Badate bene di mettere in atto questo accorgimento solo quando i carichi sono ancora relativamente lontani dal punto di stallo, pena un misero fallimento. Invito inoltre ad utilizzare questa tecnica di 'sviluppo metabolico' con parsimonia, dato che l'abuso potrebbe ridurre la vostra energia vitale causando invecchiamento.

Esempio pratico:

Settimana di rinforzo metabolico:

- Alimentazione: un solo pasto
- Allenamento 1 decremento carico → sedute A-B-C in una
- Allenamento 2 decremento carico → sedute A-B-C in una
- Allenamento 3 decremento carico → sedute A-B-C in una

La settimana successiva si ritorna alla normalità, con due pasti giornalieri e l'allenamenti A-B-C suddivisi nei tre giorni settimanali. Per i praticanti della versione Matevo® del singolo giorno concentrato si ritorna alla solita routine di un giorno alla settimana. I carichi continuano a progredire dal punto di conclusione della settimana di potenziamento metabolico.

L'esempio sopra esposto rappresenta il minimo per coloro che eseguono Matevo® nei tre giorni classici. Si potrebbe passare a 4, 5 o anche 6 allenamenti settimanali, ciò dipende dalla forza dell'utente.

Mentre per chi pratica il metodo concentrato in un solo giorno come d'abitudine, saranno sufficienti anche 2 sedute settimanali di potenziamento metabolico.

Raccomando ancora una volta di usare con parsimonia questa tecnica, che con l'abuso potrebbe diventare deleterea e perdere d'efficacia.

Schema sconvolto: la crisi intermittente.

Oggi come oggi, per noi che viviamo in una società 'altamente progredita' rappresenta un elemento scontato poter assumere cibo a proprio piacimento. Peccato che se si analizza approfonditamente la situazione, si scopre che le cose non dovrebbero essere affatto così! Noi umani occidentali abbiamo la cattiva abitudine di assumere il cibo, oltre che nelle quantità più esagerate, anche con una frequenza che rasenta l'assurdo. Ancor peggio della quantità e della frequenza esiste la costante legata all'assunzione del 'non cibo'. Ovvero quegli alimenti non della specie umana, ideati dal uomo per soddisfare la propria voglia di 'sapori forti'. Quello che non esiste in natura (es. farinacei) o che deve essere trasformato (es. cottura) non può essere considerato cibo adatto all'uomo. Tutti questi fattori, uniti ai più assurdi mix alimentari, generano all'interno del nostro organismo un'immane catastrofe distruttiva, producendo denutrizione, acidificazione ed invecchiamento.

Per ricavare uno stile di vita paragonabile a quello che la natura ha riservato a noi 'scimmioni vizianti', è quello di ricreare una simulazione di quello che poteva accadere millenni fa, quando la nostra specie non sapeva ancora che cos'era un tanga. Per riuscirci oggi è necessario far ricorso alla forza di volontà più vera. E' un po' come avere una montagna di denaro tra le mani ed imporsi di non spenderne nemmeno un banconota. Una vera tortura psicologica! Nonostante ciò è esattamente quello che dobbiamo fare per rispettare 'il volere della natura' per noi.

In tempi remoti la rinuncia alimentare non esisteva, dandola sempre per scontata, visto che il cibo se c'era lo si mangiava e se mancava si attendeva di trovarlo, senza porsi alcun problema legato alla volontà.

Tra poco seguirà uno schema di abbondanza e carestia alternate e intervallate da periodi di digiuno via via crescenti, nei quali deve essere inserita una certa quantità di allenamento al fine di simulare le difficoltà che presenterebbero in un ambiente selvaggio...

Ogni periodo di difficoltà, creato volontariamente o meno, genera sempre una sequenza di adattamenti che sposteranno la nostra forza vitale verso uno stadio più alto in futuri periodi agiati, attraverso un meccanismo di super-compensazione.

Struttura dello schema a crisi intermittente:

- Ciclo di sconvolgimento 1 →
 - Frutta a volontà per giorno A unito a riposo totale.
 - Digiuno per giorno B unito a somma allenamenti di tutta la settimana.

- Ciclo di sconvolgimento 2 →
Frutta a volontà per giorno C unito a riposo totale.
Digiuno per giorno D unito a somma allenamenti di tutta la settimana.
Digiuno giorno E riposo assoluto.

- Ciclo di sconvolgimento 3 →
Frutta a volontà per giorno F unito a riposo totale.
Digiuno per giorno G unito a somma allenamenti di tutta la settimana.
Digiuno giorno H riposo assoluto.
Digiuno giorno I riposo assoluto.

Riassumendo avremo quindi un giorno di benessere e tranquillità, ripetuto alternativamente tra: 'uno facile e uno di crisi, facile e 2 duri ed in fine facile e tre di crisi'. Come da schemino sopra esposto. Il ciclo poi si ferma tornando alla solita alimentazione, lasciando passare qualche settimana con il sistema classico, per ripristinare la forza vitale consumata, prima di rieseguirlo nuovamente.

Tale strategia è da attuare solo se è già stata intrapresa la strada classica esposta in questo libro per alcuni mesi.

Sono certo che con questi stratagemmi sarà possibile raggiungere il proprio potenziale più presto possibile.

Badate bene però che la via per la salute e l'anti-età è sempre quella da seguire nel lungo periodo, ricordando che tutto ciò che pretende di fornire effetti immediati produce nel lungo periodo sempre dei danni, perché riduce la forza vitale.

Vita generatrice di idee con privazione, sacrificio, povertà ed infanzia libera di fare errori.

Le regole evolutive mantengono il loro valore a qualunque stadio di applicazione. In natura gli esseri viventi per poter emergere sugli altri devono dimostrarsi migliori. Ciò vale sempre ed in particolare nel contesto umano.

Ogni individuo cresciuto in una situazione di difficoltà che possieda dentro di sé voglia di fare, riesce sempre a prevalere sugli altri cresciuti nel più sfrenato benessere.

Il mondo è pieno, sia ora che nel passato, di persone povere che sono riuscite in qualcosa. Diventare ricchi spesso, per un povero è l'effetto di una mente superiore unito ad un desiderio superiore.

La privazione genera la voglia di essere meglio degli altri. Chi ha già tutto spesso non ha più nulla da desiderare con un conseguente assopimento della vitalità, della voglia di fare, della genialità. Spesso chi ha già tutto e può realizzare i propri sogni dopo ogni capriccio, tende ad adagiarsi ed a cadere in un vortice depressivo autodistruttivo.

La rincorsa continua verso qualcosa, genera sempre un miglioramento sia fisico che intellettuale.

Matevo® attraverso i suoi insegnamenti di privazione e disciplina mentale cerca di elevare le persone che lo praticano. Insegnare il valore della rinuncia anche a coloro che non hanno mai avuto idea di cosa sia, può aprire le porte ad una realtà totalmente nuova fatta di infinite scoperte.

Spesso il vizio dell'eccesso alimentare non è isolato solamente al cibo ma si allarga ad innumerevoli altri settori. Imparare la determinazione nell'allenamento e nell'alimentazione può servire a conquistare nuovi traguardi negli ambiti più diversi, partendo da quello lavorativo, passando a quello economico, per arrivare al successo sentimentale ad esempio.

La sostanza è semplice: è importante saper dire di NO a se stessi per essere migliori già in età precoce. I bambini educati con i NO daranno di certo più valore alle cose e quindi anche ai SI. La privazione deve essere una condizione appresa già da piccoli, anche se non è mai troppo tardi per rimediare da adulti.

Aggiungo in fine che per acquisire una mentalità vincente è sempre necessario diventare capaci ad accettare dei NO come risposta. Un SI rende sempre la vita più comoda e facile ma spesso non insegna nulla!

Termino aggiungendo che nella storia esistono infiniti esempi di persone povere che hanno scoperto qualcosa di importante, mentre sono davvero pochi gli esempi di persone ricche che hanno avuto idee geniali.

La questione del week end libero

Esistono vari livelli di week end alimentare. In Matevo® il fine settimana viene visto come una valvola di sfogo necessaria a liberarsi per un breve periodo dal fardello della restrizione. Non è tuttavia giusto condurlo per i canoni della natura se si assume cibo spazzatura. E' però giusto metterlo in pratica vista la nostra condizione occidentale anche assumendo del 'non cibo' per un brevissimo periodo a settimana. Purtroppo essendo persone cresciute in un contesto artificiale abbiamo conosciuto determinate fragranze innaturali e sapori forti. Ciò ha creato un sorta di irresistibile dipendenza che spesso può diventare incontrollabile e ciò può portare nell'arco di alcuni mesi di resistenza, ad un crollo psicologico che genera un conseguente abbandono definitivo, nella maggior parte dei casi, del regime alimentare controllato. Pare quasi di parlare di una sorta di crisi d'astinenza! Un week end libero e programmato evita questo inconveniente in modo permanente. Si tratta di un compromesso obbligato tra il nostro essere occidentali e la voglia di seguire uno stile alimentare sano e naturale.

Da notare che è comune tra i fruttariani che dopo alcuni mesi si affievolisca la necessità del cibo spazzatura, diventando un'esigenza sempre meno pressante. Ciò probabilmente sta a dimostrare che la dipendenza col tempo va via via scemando. Non sarà raro per cui, dopo aver assunto in un certo pasto, molti farinacei avere voglia in quelli successivi di frutta e verdura in foglia. Probabilmente lo status-quo della natura tende poco alla volta a riemergere anche in noi che siamo stati nutriti per decenni con 'non-cibo'.

Esistono comunque alcuni livelli di weekend libero e qui andrò ad elencarli partendo dal peggiore per arrivare a quello ideale.

Week end occidentale e carnivoro

La forma di week end qui descritta è senza dubbio la più usata dai principianti per l'approccio alimentare della frutta. Chi è alle prime armi con il cibo naturale è ancora molto dipendente dai sapori forti degli alimenti costruiti dall'uomo. Attendere il sabato e la domenica per cibarsi di carne, uova, latte, formaggi, pasta, pane, pizza e dolci sarà la norma. In questi due giorni la regressione verso l'occidentalità è completa e vorace. Si perde il controllo e la frenesia prende il sopravvento sulla ragione. Specialmente nelle persone fruttariane da pochi mesi. Ciò dipende molto dal livello di golosità precedente.

Solitamente tutti alla fine iniziano dal sesto mese in poi ad uscire da questa 'fame da allevamento', un po' come succede al gatto o al cane umanizzato, che viene nutrito a croccantini e scatolette, poi per qualche giorno torna a mangiare il cibo della sua specie. Questo quando ritroverà il non cibo con il quale è stato cresciuto inizierà a trangugiarne quantità inverosimili, fino a

stare male! Per l'uomo è la medesima situazione.

La soluzione appena descritta di week end alimentare è da considerare come la più invasiva per l'apparato digerente umano, anche se la più capace di indurre soddisfazione alla dipendenza psicologica per il 'non cibo'. Il corpo in questi due giorni potrà 'sporcarsi' molto al suo interno. La formazione di muco sarà intensa, dato che l'organismo cercherà di liberarsi dalle tossine in ogni modo nei giorni successivi. Non sarà raro sentire catarro in gola, muco al naso e alla orecchie, sudorazione intensa... Tutti meccanismi di espulsione delle tossine.

La situazione migliorerà comunque con il progredire delle settimane, dove si raggiungerà una situazione di espulsione limitata al lunedì ed al martedì, se il weekend libero dalle restrizioni alimentari sarà svolto il sabato e la domenica. In ogni caso con questa soluzione non potremo mai considerarci completamente puliti ed il cibo spazzatura assunto in quei due giorni genererà invecchiamento.

Week end parzialmente fruttariano non carnivoro

La soluzione del weekend che sto per esporre rappresenta di certo un grande passo avanti verso la salute. Qui non è più inclusa la carne, maggiore responsabile del processo di invecchiamento umano per via della difficoltà nel deacidificarla, del processo di decomposizione che si innesca nel tratto intestinale, nella leucocitosi che genera, nel super lavoro necessario a metabolizzarla, oltre alla lunghissima permanenza nell'apparato digerente...

Qui lo 'sgarro' è contenuto ai farinacei(anch'essi dannosi per la presenza di amido e altro...), ai latticini, alla caseina, alle uova(vera e propria carne). Si capisce qui che pur essendo un fine settimana decisamente più leggero del precedente non è comunque esente da problemi.

Ancora una volta l'obbiettivo è quello di conferire un momento nella settimana, in cui si può uscire dalle restrizioni e riuscire così a proseguire un'alimentazione sana per la maggior parte del tempo e per un lungo periodo.

Con un sabato e domenica così, sarà possibile rientrare completamente nei 'ranghi' già il martedì mattina. L'organismo riuscirà a ritornare pulito molto più velocemente.

Il processo di acidosi del sangue sarà molto meno pronunciato, così come lo sarà il tempo di svuotamento intestinale dovuto all'assenza di carne. Certo in questo tipo di fine settimana si farà largo uso di farinacei, con ogni probabilità. Raccomando di sceglierli preferibilmente integrali, ovvero composti a farine grezze e poco lavorate. Solitamente quelle scure che si amalgamano meno sono le migliori. Pane e pasta neri dovrebbero essere le scelte preferite nei due giorni di libertà. L'obbiettivo è quello di ottenere uno

svuotamento abbastanza veloce, senza formazione di 'tappi' intestinali. Ricordarsi di ingerire la frutta per prima durante il pasto, visto che questa transita molto più velocemente di ogni altro alimento nell'intestino. E' prioritario non creare ostruzioni che porterebbero a gonfiore e senso di intasamento. Nel week end 'parzialmente fruttariano' i prodotti della natura potranno essere anche cotti e mescolati tra loro, avendo però cura di non esagerare. Sarà anche libero il numero di pasti giornalieri. E' importante non decidere a priori nulla per non causare stress. L'obbiettivo del week end libero deve essere quello di 'valvola di sfogo' dei desideri non soddisfatti durante la settimana, oltre ad indurre nuova voglia a ricominciare l'alimentazione evolutiva il lunedì.

Week end altamente fruttariano

Nell'eventualità che qualcuno riesca a condurre un weekend di questo tipo, saremmo di fronte alla perfezione della messa in opera di Matevo®. Mangiare frutta dal lunedì al venerdì per non più di due pasti al giorno e continuare a mangiare frutta anche il sabato e la domenica per 4-6 pasti giornalieri rappresenterebbe la vera soluzione anti-età abbinata a grandi risultati di tipo sportivo. Se il corpo è posto in una situazione di bassa alimentazione per un periodo prolungato(dal lunedì al venerdì) mangiando cibi giusti(2 pasti al giorno) e successivamente vengono consumate quantità abbondanti per un breve periodo(sabato e domenica) di cibi sempre giusti(5 pasti), allora per il principio per cui 'il corpo risparmia quello che non ha', esso sarà in grado di costruire nuovi tessuti e nuove riserve per affrontare prossimi periodi difficili(settimana seguente). Inoltre se questa tecnica viene riprodotta regolarmente per un lungo periodo, a patto di non creare stress, il miglioramento fisico sarà sorprendente. Aggiungendo qualche periodo di digiuno di tanto in tanto, l'utente potrà veramente considerare l'eventualità di riuscire a migliorare la lunghezza della vita in modo davvero pronunciato.

Quale che sia il vostro weekend, esso non deve mai forzarvi. E' importante raggiungere lo sfogo che serve per liberarsi dallo stress della privazione. Nei week end che ho appena riportato avrete vari gradi di soddisfazione, unita a livelli migliori o peggiori di salute. Ho sentito molti che saltano il week end per molte settimane, l'importante è che alla fine non si senta il bisogno di abbandonare l'alimentazione controllata per eccesso di stress. Non tanto perché l'alimentazione fruttariana sia stressante(ricordo che le quantità devono essere sempre libere ed abbondanti) ma per l'autocontrollo necessario in questo mondo di abusi e non cibo...

In natura esistono da quando è presente la vita sulla terra periodi alternati di abbondanza alimentare e carenza, il week end libero ne ricrea la presenza.

La mia pozza d'acqua.

L'acqua è un bene indispensabile per ogni essere vivente. Probabilmente è da essa che è originato il brodo primordiale da cui si sono creati i primi aminoacidi, che poi in modo fortuito sono riusciti ad unirsi insieme nella giusta combinazione per dare origine a quella molecola autoreplicante che è il DNA.

Ogni essere vivente cerca l'acqua costantemente, più ancora del cibo stesso, sia nella sua forma più pura, che in alimenti molto ricchi (frutta). Nelle zone temperate e tropicali del pianeta questa non è di certo un problema, dato che se ne trova in abbondanza in entrambe le forme.

Noi umani, animali unici sul pianeta, abbiamo imparato a trasportare l'acqua ovunque ci troviamo. Ciò ha garantito la sopravvivenza in caso di carenza, grazie ai contenitori. Questo però è stato giusto fino a quando non è diventato un eccesso, come in tutti i settori e specialmente in questa recente epoca moderna, nella quale si vive di esagerazioni. Ora è lecito porsi la domanda se anche per l'acqua la regola del di più è veramente meglio, oppure è semplicemente troppo?!

La necessità di bere tantissimo è legata alla quantità di cibo assunto, specialmente se questo è più che altro 'non-cibo'. Istintivamente viene la voglia di bere molta acqua dopo aver mangiato molta carne, molti farinacei, molto cibo cotto ed in abbinamento coi i sapori forti del condimento. Addirittura l'istinto di bere diventa irresistibile già durante questi 'ricchi' banchetti, senza attenderne il termine. E' veramente giusto bere tantissima acqua? Inoltre, proprio perché l'acqua doveva essere cercata in natura è cosa giusta berne continuamente?

Certo, come già detto l'istinto di bere arriva prepotentemente se si assume molto cibo artificiale, questo però probabilmente è legato alla necessità fisica del corpo di diluire le tossine appena assunte con l'alimentazione, eliminandole il più velocemente possibile. Dato che l'istinto cerca di compensare i danni, terminati i banchetti a cui sono abituate le persone occidentali. Per di più bere durante, pur essendo una condizione totalmente innaturale, diventa una necessità, quindi si cade sempre di più nel campo dei mix e dell'aumentato carico digestivo da parte del nostro intestino. Aggiungendo che sempre più sovente durante i pasti si fa largo uso di bibite, vino, birra... Ciò perché il nutrimento di noi 'persone moderne' è talmente ricco di alimenti non idonei da costringere il nostro corpo a 'chiedere' qualcosa di diverso dalla semplice acqua. Un vortice senza fine. Più mangio e più bevo e più sovraccarico la digestione! Un paradosso che ha inizio dalla 'non-alimentazione' del mondo occidentale moderno.

Senza considerare l'enorme volume d'affari prodotto dalla vendita di bottiglie d'acqua naturale e frizzante (e altre bevande che creano

dipendenza), unite allo scorrere di slogan pubblicitari su riviste e schermi televisivi. Resta da chiedersi se tutta questa propaganda dedicata alla vendita non influenzi anche i sistemi sanitari per sostenerne l'alto consumo...

Sicuramente più il corpo è colpito da intossicazione, più ha la necessità d'acqua pura. La lingua bianca, le borse scure sotto gli occhi, occhi ingialliti, presenza di catarro e muco, sudorazione puzzolente, sono tutti chiari sintomi di intossicazione da 'non-alimenti'. In questi casi bere molta acqua può aiutare anche se non risolve di certo la causa del problema, che risiede nello stile di vita condotto. Se aggiungiamo la preparazione sportiva odierna, di atleti e bodybuilders, l'intossicazione diventa cronica in breve tempo, per via dell'alimentazione 'alto proteica' fornita dal cibo e dagli integratori, oltre alla supplementazione farmacologica ottenuta dagli steroidi anabolizzanti o simili. Ciò rende indispensabile l'alto consumo d'acqua, che può arrivare in queste persone anche a dieci litri al giorno. A questo punto la pratica sportiva è per una salute migliore? Mah...!

Il metodo Matevo®, come già accennato nel libro 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...', si interroga anche sulle odierne regole imposte per il consumo d'acqua giornaliero, giungendo a conclusioni che per molti potrebbero essere definite controverse.

Il presente titoletto è denominato 'La mia pozza d'acqua', questo per il semplice motivo, intrinseco per natura al comportamento animale, ovvero per il quale l'acqua deve essere cercata. La ricerca dell'acqua e del cibo durante la giornata deve essere considerata una regola di vita attuale ora, come un milione di anni fa. Il premio è il raggiungimento dell'obbiettivo, visto che oggi abbiamo la possibilità di raggiungere sempre e comunque l'obbiettivo alimentare. Infatti, a patto di nutrirci di sola frutta, dovremo fissare uno o al massimo due momenti della giornata in cui troveremo la nostra 'pozza d'acqua' e solo in quei momenti potremo bere. Soluzione pratica e comoda che ci svincola dall'andare in giro tutto il giorno con una bottiglietta d'acqua in mano, bevendo senza motivo e voglia.

Ribadisco ancora una volta che la tecnica della 'pozza d'acqua' deve essere applicata nel caso in cui l'alimentazione sia completamente fruttariana. In caso contrario è indispensabile aggiungere dei liquidi in altri momenti della giornata, specialmente se si ingerisce carne.

Già dalle prime settimane di nutrimento completamente frugivoro si potrà notare un abbassamento radicale del senso della sete. In molte giornate potrà addirittura capitare di scordarsi di bere, senza alcuna conseguenza negativa. Situazione che deve far pensare... Notando che se si deciderà di intraprendere qualche giorno di digiuno terapeutico, il senso di sete svanirà completamente dopo il secondo giorno senza cibo. Appare quindi lampante

che la nostra necessità di bere è in stretta relazione con quello che mangiamo. Lo smaltimento tossico che accompagna l'assunzione del cibo e in particolare di quello inventato dall'uomo rende obbligatorio bere molti litri d'acqua la giorno. Mentre se l'alimentazione è 'pulita' e compatibile con le necessità della nostra specie, il bisogno d'acqua sarà molto limitato, anche con una vita attiva. Se così non fosse l'uomo si sarebbe estinto da millenni.

Riuscire a restare senza problemi per un giorno intero senza bere, dovrebbe essere una capacità alla portata di qualsiasi individuo sano, anche oggi. Il problema che il 90% della popolazione occidentale non ci riesca è legato ad un nutrimento assolutamente sbagliato, visto che il 90% della popolazione mondiale vive in uno stato costantemente tossico e malato per i canoni della natura. Nel nostro assurdo modo di vivere, persone che apparentemente sono considerate sane dai più, invece non lo sono affatto.

In un'alimentazione totalmente fruttariana la necessità di bere sarà esigua, rendendo possibile la programmazione di una o due 'pozze d'acqua' nella giornata. Ogni animale vivente sulla terra va alla ricerca della pozza d'acqua per dissetarsi. Pertanto l'uomo in quanto animale deve comportarsi in questo modo. Il problema è però radicato nello stile di vita moderno, che è completamente diverso da quello che dovrebbe esistere in un contesto naturale. E' d'obbligo quindi emulare tale comportamento con un sistema molto semplice.

Possiamo ottenere l'effetto della 'pozza d'acqua' attendendo il mattino bevendone molta, fino alla soddisfazione della necessità. L'acqua può essere pura o contenuta in frutti(mele, meloni, angurie...), l'importante è riuscire ad assumerne una quantità ideale. Con lo scorrere della giornata non verremo più a contatto con una 'pozza d'acqua' ma troveremo dei frutti succulenti di cui cibarci. L'acqua dei frutti è estremamente pura. Risultato della filtrazione da parte della pianta. Ogni albero cerca sempre di produrre i frutti migliori e più appetibili nella sua corsa alla riproduzione, per attirare il maggior numero di animali, in modo che se ne nutrano e ne spargano i semi. Ogni frutto, di ogni pianta, anche di quelle oggi trattate con ogni agenti chimici in questa pazzia era, cerca sempre di produrre dei frutti buoni e appetibili. Si tratta di una questione evolutiva. Comunque dopo il pasto trascorreranno le ore ed arriverà la sera e qui potremo collocare una nuova 'pozza d'acqua' per chiudere la giornata.

L'emulazione di quello che potrebbe succedere in contesto reale selvaggio, aiuterà almeno in parte a colmare le lacune del mondo artificiale in cui viviamo.

Non può essere altrimenti per la nostra gestione dei liquidi. Non esiste alcun essere vivente che passa l'intera giornata a sorseggiare acqua, a parte l'uomo di oggi. Possiamo notarlo semplicemente osservando gli altri animali, che

vivono nei pressi di un lago o un fiume ma non ne sono schiavi. Infatti si recano sul posto per abbeverarsi solo in alcuni momenti della giornata, per poi spostarsi anche di molti chilometri da quel punto.

L'obbiettivo legato al marketing è quello di renderci dipendenti da ogni cosa che possa generare un flusso di denaro. Niente di diverso dalla situazione che si crea per ogni cosa in quest'epoca estremamente consumistica: la vendita più sfrenata di cose inutili al grande pubblico. L'acqua non ne è esente.

Vorrei specificare che per i novizi dell'alimentazione fruttariana è importantissimo bere, visto che il corpo è ancora molto contaminato dall'alimentazione precedente. Occorrono molti mesi per arrivare a poter seguire le direttive espresse in questo titoletto! A maggior ragione se i principianti decidono di iniziare un periodo di digiuno, anche breve, è fondamentale bere per favorire l'espulsione degli elementi tossici generati dalla carenza di cibo, provenienti dall'interno del corpo e introdotti dall'alimentazione 'tradizionale'.

L'assunzione di liquidi è fondamentale se non si è assolutamente certi di aver ormai 'ripulito completamente' l'organismo da ogni tipo di inquinamento. Solo i fruttariani da lungo tempo posso effettivamente vivere con poca acqua pura.



Le pillole, improbabile soluzione anti-età

Ho letto molti libri sull'anti-età e purtroppo in quasi tutti veniva richiamata l'attenzione su un qualche enzima, ormone, vitamina o altro da assumere per rallentare il processo di invecchiamento. Ogni autore ha proposto le proprie soluzioni per mantenere il più a lungo possibile la giovinezza grazie all'assunzione di un'ingrediente miracoloso. Per lo più consigli legati a fantomatiche 'pillole', seguite come soluzione secondaria dalla pratica di un'alimentazione 'sana', fatta quasi sempre di *proteine* e per ultimo, pratica di molta attività fisica. Certo consigli davvero generici, già sentiti e risentiti, che pongono l'interrogativo sul fatto se sia davvero utile la pillola consigliata dagli autori di questi libri?!

Vedete 'signori' assumere enzimi e co-enzimi può essere utile per l'anti-età(ammesso che questi prodotti chimici siano assorbibili dall'organismo umano come quelli naturali), nel caso in cui sia presente una carenza, anche se nei fruttariani è quasi impossibile tale situazione. Il discorso è identico per le vitamine. Mentre per gli ormoni le cose sono differenti. Io stesso nel precedente libro avevo parlato delle moderne frontiere anti-aging per ridurre il tasso di invecchiamento. In realtà queste terapie di sostituzione ormonale sono basate su teorie fallimentari.

Consumare prodotti artificiali, non sempre funziona dato che la natura riesce sempre a produrre quella combinazione unica di micro e macro elementi, per ora impossibili da replicare in laboratorio. Soprattutto aggiungendo la probabile esistenza in natura di quegli elementi 'segreti', di cui gli scienziati non sono ancora a conoscenza. Il cibo naturale vince sempre. Lo stesso vale per gli ormoni, sempre prodotti dall'organismo in base alle proprie esigenze ed allo stile di vita soggettivo. Cambiarle per un periodo non sarà altro che un debole palliativo per nulla radicale.

E' inoltre importante ricordare nel caso della somministrazione ormonale, che quello che *da* nel breve periodo, *toglie* nel lungo. Per cui anche se l'ormone sintetico in principio può farci diventare realmente più giovani, nel lungo creerà invecchiamento. Soprattutto quando non verrà più somministrato. Tutto quello che aumenta il metabolismo e la replicazione cellulare ringiovanisce nel breve periodo ma invecchia nel lungo periodo perché 'assorbe energia vitale'.

Troppe volte fantomatici guru del settore fitness e praticoni della chimica, confondono gli effetti inerenti ad una maggiore performance fisica, con quelli della lunga vita. Non può esistere una connessione proporzionale tra questi due effetti, se ad indurla è un prodotto artificiale. Il meccanismo deve essere spontaneo e conforme allo stile di vita. Sono esempi evidenti i fahiri indiani che sono le persone più longeve sulla terra e sono anche i più grandi digiunatori viventi. Proprio dall'analisi di queste persone si capisce che la

longevità è legata ad un metabolismo rallentato e non velocizzato come si vuol far credere alla gente che pratica fitness.

Se volete una prova tangibile da provare in prima persona, acquistate due roditori con un ciclo vitale molto breve. Metteteli in due gabbiette separate ed uno provate a nutrirlo in abbondanza, magari con l'aggiunta di qualche integratore, mentre l'altro nutritelo una volta al giorno e di tanto in tanto fategli fare un giorno di digiuno. Vedrete che, anche se sembra una cattiveria dare poco da mangiare ad un animale, con ogni probabilità quello nutrito meno sarà quello che vive più a lungo. L'esempio avrebbe gli stessi effetti su tutti gli esseri viventi, compreso l'uomo, perché le leggi metaboliche sono identiche per ogni organismo.

Appare lampante quindi che per ora la pillola magica non può esistere e non può essere né di origine ormonale, né un qualche alimento di sintesi artificiale. Solo il cibo naturale (frutta) e uno stile di vita orientato al mantenimento delle funzionalità motorie di base (spinta, trazione e sollevamento) che non arrechi 'logorio', sfruttando determinati movimenti evolutivi potrà funzionare. Questa è la logica del metodo Matevo® per garantire efficienza e longevità superiori.



Perché la carne non è per noi umani.

L'interrogativo per il quale l'uomo deve essere oppure no carnivoro assilla alcuni ricercatori da almeno due secoli. Nella cultura moderna la maggior parte delle persone pensa che sia del tutto normale per l'uomo nutrirsi di carne. Se però andiamo a scavare nel passato(vedi i pitagorici, spartani...), sia prossimo che molto remoto, scopriamo che sono esistite molte civiltà che hanno basato la loro alimentazione unicamente sui vegetali. Così come se indaghiamo in modo ancora più approfondito, scopriamo che ne esistono ancora molte oggi giorno(vedi blocco asiatico come India e Tibet...).

Sembra provato che l'uomo sia diventato carnivoro per necessità, più che per natura. Cambiamenti climatici, forti migrazioni, scoperta dell'allevamento e del fuoco... Sono tutti fattori che possono aver indotto l'umanità a diventare onnivora. Il fatto però che un animale come l'uomo possa davvero mangiare cibo non della sua specie, non significa che questo possa conferire salute soltanto perché può mantenerlo in vita per un certo periodo. Lo dimostrano i molti effetti collaterali del cibo carne nelle persone più anziane(anche molti giovani) visti i gravissimi problemi di salute che si innescano dopo i 60 anni e a volte anche prima(ipertensione, arteriosclerosi, ictus, infarto, ischemia e molti altri problemi circolatori). Tutte patologie delle quali non soffrono mai, in nessun caso, le persone che consumano pochissimi prodotti animali(vedi popolazioni di religione induista).

Ma quali sono i tratti anatomici che evidenziano la natura frugivora dell'essere umano? Innanzitutto la dentatura con canini appena pronunciati, adatti a sgusciare e spolpare i frutti ma del tutto inefficaci a tritare carne ed ossa come quelle di un animale ancora vivo. La presenza di arti superiori molto mobili e mani prensili con pollice opponibile ma prive di artigli, sono adatte ad afferrare i frutti fra i rami. Proprio come negli altri primati superiori. I succhi gastrici, più adatti alla digestione di alimenti facilmente deacidificabili come lo sono i frutti ad esempio. Inoltre la lunghezza del tratto intestinale umano è identica a quella delle altre scimmie, ovvero circa dodici volte la lunghezza della colonna vertebrale, dalla zona cervicale fino a quella lombare. Mentre nei canidi e felini il tratto digestivo è lungo appena tre volte la lunghezza della colonna vertebrale. Questo è spiegato negli animali carnivori dal fatto che la carne, a causa delle sue numerose tossine dovute al processo di putrefazione, prodotte nel corso della digestione deve essere espulsa velocemente al di fuori del corpo. L'anatomia degli animali carnivori è così strutturata dal processo evolutivo per limitare i danni organici, dotandoli di accorgimenti ideali per nutrirsi al meglio sfruttando la carne. Per i primati, di cui fa parte anche l'uomo, non è così e la carne vista l'enorme permanenza nel corpo prima di essere espulsa(anche

50 ore), provoca seri danni all'organismo col passare degli anni!

L'uomo da alcuni millenni ha imparato a nutrirsi della carne non perché sia effettivamente un animale carnivoro ma grazie alla sua intelligenza è riuscito a trovare degli stratagemmi(armi da taglio, trappole, fuoco...) che gliene hanno permesso il consumo. Provate ad immaginare una persona che corre dietro ad una lepre e se riesce a prenderla, vederla mangiare viva l'animale, azzannandolo come fanno gli altri predatori del pianeta. Poi con le mani nude e le unghie, strapparne la pelle e squartarla. Fatto ciò riuscire a masticarne le ossa, i tendini, i tessuti connettivi, gli organi interni, mentre l'animale compie i suoi ultimi respiri. Senza limitarsi ai soli muscoli ed altri tessuti più teneri. Questo e quello che fanno i veri carnivori del pianeta e noi uomini potremmo fare la stessa cosa se lo volessimo? Probabilmente no, i nostri denti riuscirebbero a malapena a intaccare la pelle e le nostre unghie probabilmente si lacererebbero prima di riuscire solamente a graffiare il derma dell'animale. Non parliamo di riuscire a triturare le membra di un animale morente con le nostre esili mandibole... Credo che queste differenze anatomiche tra l'uomo ed i carnivori, possano convincere anche il più ostinato sostenitore dell'alimentazione carnea.

La carne pochi minuti dopo l'uccisione dell'animale inizia il processo di decomposizione per via dell'enzima cadaverina. Provate a pensare ad un animale che muore investito sulla strada da un'auto, dopo pochi minuti inizia a puzzare di putrefazione. Ma allora perché la carne dei nostri macellai non puzza nemmeno dopo giorni e giorni? Probabilmente è meglio non saperlo! L'uomo non è dotato dei meccanismi digestivi per affrontare l'enorme orda di batteri che pochi minuti dopo la morte, insieme alla cadaverina, assalgono il corpo dell'animale. Mangiandola, si crea leucocitosi, una sindrome che parte nell'intestino ed innalza esponenzialmente il livello di leucociti nel sangue. Inoltre i nostri succhi gastrici non sono in grado di eliminare la cadaverina che passa inalterata nel tratto digerente creando invecchiamento. Ancora, i veri carnivori possono riuscire a deacidificare il PH del sangue in modo molto veloce ed efficiente mentre l'uomo no. Anche questo crea invecchiamento precoce nell'essere umano che mangia la carne. Questi fattori sono da ricondurre alla carne cruda, il fuoco e la cottura riescono almeno a ridurre il problema della cadaverina e dell'assalto batterico ma non degli altri effetti tossici. La contro parte però del riscaldare il cibo con una temperatura oltre i 52° centigradi, ne altera la composizione chimica, con la conseguente produzione di elementi ad alto tasso cancerogeno, a seconda di quanto è invasivo il processo di cottura.

Qualsiasi animale può essere 'educato' a cibarsi di cibo non della specie ed essere quindi reso onnivoro. Ciò però non significa che lo sia veramente. Ne

sono la prova i cani ed i gatti addomesticati ed umanizzati che vivono nelle nostre case. Mi è successo più e più volte di vedere questi animali puramente carnivori, mangiare pane, pasta e a volte anche frutta e verdura, anche se risulta palese che la loro natura sia totalmente opposta. Dopotutto i nostri compagni addomesticati alla vita occidentale, dopo qualche anno iniziano a soffrire delle stesse patologie umane: obesità, ipertensione, osteoporosi, artrosi, infertilità, tumori... Circostanze che devono senza dubbio far riflettere. Probabilmente è proprio dallo stile di vita distorto dei nostri amici felini e canidi domestici, che possiamo ottenere le prove evidenti che un'alimentazione non evolutiva crei seri danni fisici nel lungo periodo anche a noi.



Testosterone e sola frutta.

La frutta è certamente l'alimento più adatto per sviluppare il fattore anti-età nell'essere umano. Bisogna però considerare che l'uomo odierno è per lo più carnivoro e questa rappresenta una realtà contro natura. A causa di ciò, solitamente si presentano livelli ormonali troppo elevati (insieme a molti e molti altri problemi!) per quello che riguarda il testosterone rispetto allo stile di vita condotto oggi. La carne contiene molto colesterolo, così come le uova, i formaggi ed anche il latte vaccino. Se andiamo ad esaminare i molti passaggi che portano l'organismo umano a produrre testosterone ed estrogeni, scopriamo che il colesterolo ricopre un'azione primaria. Per cui l'uomo e la donna occidentali sovra-stimolano il feedback degli ormoni sessuali in larga misura, con l'ingestione di alimenti inappropriati, ottenendo un profilo ormonale troppo forte rispetto alla vita confortevole condotta. Un tempo l'essere umano con un'alimentazione meno 'ricca' di prodotti animali, probabilmente faceva di più pur possedendo un profilo ormonale più basso o pari ad una persona carnivora assidua di oggi. Molte persone oggi come oggi sono del tutto incapaci di gestire la grandissima quantità di colesterolo ingerito con gli alimenti animali e questo deve far riflettere. La prova sono i livelli ematici che 'vanno in tilt' in alcuni individui già dopo poche decadi di vita. Ciò è da ricondurre ad un sovra abuso di prodotti animali, unito ad uno stile di vita troppo tranquillo e assolutamente carente di movimento fisico. Il colesterolo, i grassi ed altri costituenti alimentari stimolano la produzione ormonale legata alla sfera sessuale e quelli animali ne contengono più di altri. Così alcuni individui riescono a trasferire questo stimolo verso la produzione di testosterone/estrogeni più di altri, inevitabilmente però chi prima o chi dopo, passati alcuni anni, tutti peggiorano la propria capacità ad eseguire questo passaggio. Molto spesso si dà la colpa all'invecchiamento, in realtà non è così. L'organismo ormai assuefatto dalla sovra-abbondanza di colesterolo a causa di un'alimentazione carnivora (anche latte, uova e formaggi) prolungata, perde via via la capacità di gestire gli elementi grassi. Vengono così a crearsi danni cardiovascolari legati ad un anomalo deposito, che crea ostruzione arteriosa e una miriade di altri problemi concatenati.

Tutto ciò con un'alimentazione fruttariana non può succedere. La frutta contiene pochissimo o zero colesterolo, questo fa sì che l'organismo umano debba provvedere alla costruzione partendo da altri elementi. La produzione endogena di colesterolo è decisamente facilitata se si consumano alimenti animali, sommando inoltre la carica pronta all'uso contenuta in questi cibi, si realizza un cocktail esplosivo che con gli anni porterà a morte certa.

E' da precisare che il colesterolo, come tutti gli altri elementi presenti nel corpo umano, serve alla vita dell'individuo.

Con un'alimentazione fruttariana il nostro organismo diventerà capace di

produrre tutto quello necessario partendo dalle proprie risorse, inoltre sarà più efficiente nell'utilizzare quello che ha. Un'alimentazione di questo tipo, unita ad un allenamento per la forza come Matevo® farà sì che il profilo ormonale propenda comunque verso l'alto, con la quantità minima necessaria per espletare tutte le funzioni necessarie a condurre lo stile di vita in corso. Senza nessun sovrappiù.

Chi passerà da uno stile di vita carnivoro ad uno fruttariano probabilmente noterà una diminuzione del proprio profilo ormonale per i primi tempi. Ciò è normale, perché il corpo dovrà trovare un nuovo equilibrio, imparando a produrre testosterone ed altri ormoni con meno materiale(il colesterolo in primis). Questo probabilmente nel tempo farà sì che il profilo ormonale piano piano migliori, senza però riuscire con ogni probabilità ad arrivare ai livelli precedenti da carnivoro. Questo non deve affatto allarmare l'utente, dato che grazie alla stimolazione fisica conseguente all'allenamento, se l'organismo non riuscirà a produrre un più alto livello di ormoni sessuali, ricevendo comunque segnali esterni legati all'aumento della forza, sarà necessario agire su altri fattori. La prima mossa organica attuata sarà quindi quella di incrementare la 'popolazione recettoriale' degli ormoni sessuali. Soluzione che permetterà a parità di testosterone una maggiore risposta anabolizzante/androgenica, che permetterà un ulteriore avanzamento del livello di forza.

Come raggiungere progressivamente l'autonomia durante il digiuno.

Per una persona come un body builder o comunque qualcuno che sia abituato a mangiare molto sovente è estremamente complicato raggiungere l'indipendenza alimentare con il digiuno per un periodo superiore alla giornata. Per questo è importante iniziare con una soluzione parziale, abituandosi piano piano, settimana dopo settimana, a diradare sempre più i pasti, fino ad arrivare all'annullamento alimentare per molte ore o giorni. Gli effetti positivi della totale carestia per un periodo che supera la giornata sono molteplici, non mancano però difficoltà e rischi per mettere in atto il processo. Non tutti infatti sono in grado di resistere a lungo sia mentalmente che fisicamente senza nutrirsi. Il primo problema è senza dubbio da ricercare nel calo glicemico per le persone odierne che sono abituate ad assumere continuamente glucidi. Per le persone che hanno abituato il fisico ad integrare costantemente zuccheri, senza lasciare la possibilità al corpo di 'imparare' a smobilizzarli in modo autonomo, partendo dall'interno. Ciò può essere un grosso problema. In particolare perché l'asse glucagone/insulina/recettori risulta davvero molto debole in questa categoria di soggetti(purtroppo la maggior parte delle persone occidentali di oggi). Il discorso appena citato è trasferibile ad ogni tipo di nutriente. Questo è dovuto al regime alimentare odierno, sia disordinato che anche sotto controllo dietetico, che ci rende letteralmente schiavi del cibo per ogni giorno dell'anno ed in ogni momento della giornata. Visto che il digiuno controllato per ora risulta un argomento totalmente errato per l'ortodossia alimentare moderna. Anche se è provato, in molti casi scientificamente, che quando l'organismo si libera dal 'fardello' della digestione, diventa possibile riuscire ad innescare pronunciati meccanismi di auto-guarigione, per ogni ferita e malattia. In un modo impossibile mentre la digestione è in corso, proprio come avviene quando un animale ferito si nasconde, senza nutrirsi, in attesa di guarire.

Detto questo vediamo qual'è la strada migliore da percorrere per raggiungere il traguardo di rimanere senza cibo per un giorno o più:

- Certamente parlare di digiuno e farlo effettivamente sono 2 cose differenti. Quello che è certo è che non si può certo improvvisare, potrebbe essere un rischio anche mortale praticarlo senza le dovute precauzioni. Non tanto per il fatto di rimanere senza risorse ma che capiti nel momento più sbagliato. Provate a pensare se dovesse succedere mentre vi trovate alla guida, in automobile con la vostra famiglia al vostro primo tentativo di digiuno ed improvvisamente perdetevi conoscenza. Sarebbe una tragedia per voi e per gli altri! Questa ed altre circostanze sono assolutamente da evitare. E' possibile fare digiuno ma con la dovuta prudenza e soprattutto con

il giusto allenamento e preparazione alla carestia. Ossia gradualmente e con un processo preparatorio lungo alcune settimane o mesi.

- Restate totalmente a casa rilassati per tutto il tempo senza cibo, magari a guardare la Tv o a leggere, o ancora a giocare con qualche gioco di società in scatola, lavorate con il vostro PC... Non è importate quello che si sceglie di fare, quello che conta è restare a casa nel massimo risparmio energetico. La prima volta è la più difficile ed anche la più importante, visto che vi serve per conoscere quello che succede alla vostra persona durante un periodo prolungato senza cibo.
- Può essere una buona idea iniziare gradualmente, inserendo dal principio due pasti al giorno, poi nel successivo tentativo un solo pasto, magari a metà pomeriggio. Successivamente di nuovo un solo pasto a cena. Infine, dopo alcuni passaggi graduali, arrivare finalmente al digiuno completo, con l'ultimo pasto il giovedì e ricominciare a mangiare alla colazione del sabato mattina. Come già spiegato, a casa in relax per le prime volte. La tecnica a questo punto non cambia se si sceglie un digiuno prolungato alcuni giorni.
- Vediamolo schematicamente al primo tentativo:
 - lunedì → Pasti multipli
 - martedì → Pasti multipli
 - mercoledì → Pasti multipli
 - giovedì → Pasti multipli
 - venerdì → Digiuno moderato → 2 pasti
 - sabato → libero
 - domenica → libera
- Vediamolo schematicamente al secondo tentativo:
 - lunedì → Pasti multipli
 - martedì → Pasti multipli
 - mercoledì → Pasti multipli
 - giovedì → Pasti multipli
 - venerdì → Digiuno moderato → 1 pasto
 - sabato → libero
 - domenica → libera
- Vediamolo schematicamente al terzo tentativo:
 - lunedì → Pasti multipli
 - martedì → Pasti multipli

mercoledì → Pasti multipli
giovedì → Pasti multipli
venerdì → Digiuno completo
sabato → libero
domenica → libera

Nello schema si può quindi notare la gradualità nel raggiungere lo stadio del digiuno completo venerdì dopo venerdì. Il processo inizia con il primo venerdì in cui si sostengono 2 pasti giornalieri, il secondo venerdì solo più un pasto giornaliero magari a merenda e quindi il terzo venerdì si arriva al digiuno completo. Come già spiegato, durante i primi venerdì di digiuno sarà prudente stare tranquilli a casa, in relax. Si potrà iniziare a praticare una vita normale durante il digiuno quando si sarà raggiunta la necessaria padronanza.

Chi è soggetto a malattie metaboliche come diabete o altro, deve astenersi dalla pratica del digiuno terapeutico o comunque deve rivolgersi al proprio medico di fiducia.

Faticare normalmente nel giorno di digiuno

Il lettore si starà chiedendo come bisogna comportarsi con l'allenamento durante il digiuno. L'obiettivo infatti non è quello di praticare un digiuno terapeutico finalizzato solo a se stesso, restando immobili tutto il giorno per aspettare che trascorra il tempo (lo sbaglio dei fachiri indiani). Non ci sarebbe un reale potenziamento metabolico se fosse tutto così riduttivo. L'intento è di *arrivare pian piano* a condurre una vita completamente normale nonostante la carestia, senza escludere l'allenamento.

Se in principio, non sarà ancora stata raggiunta la certezza sull'uso corretto del digiuno, sarà bene non allenarsi quel giorno, spostando l'allenamento 'C' al giovedì o al sabato, sempre che si decide di restare senza mangiare il solo venerdì (soluzione che consiglio vivamente all'inizio). La mancanza di esercizio durante il giorno di digiuno garantirà una maggior sicurezza per l'incolumità del praticante. Ribadisco, che l'obiettivo non è quello di fare attenzione a non sudare se non si mangia, ciò perché l'insegnamento che ci deve dare il digiuno in Matevo® è quello di vivere normalmente la nostra vita, anche nei momenti difficili. Un comportamento del genere si riconduce sempre al nostro bagaglio evolutivo, dove chi è vissuto molto prima di noi ha certamente convissuto con la fame, continuando comunque a vivere 'normalmente' gestendo gli stenti alla ricerca del cibo...

Il risvolto metabolico per condurre un allenamento in totale deficit calorico, garantirà successivamente all'utente nei giorni di normale alimentazione una maggior efficienza corporea sul risparmio/ricostruzione dei tessuti. Questo perché i vari marker cellulari di ogni nostro apparato dovranno, per quel periodo, funzionare attingendo dalle sole risorse interne. Nulla a parte l'acqua arriverà da fuori. Per cui non appena la situazione alimentare ritornerà normale, nelle successive settimane, il metabolismo dovrà 'correre ai ripari' per affrontare un'eventuale prossima carestia, migliorando così l'accumulo di tutti gli elementi nutritivi all'interno dei tessuti corporei.

Molti, sentendo parlare di potenziare l'accumulo di tutti gli elementi nutritivi, penseranno di aumentare anche l'accumulo di grasso. In realtà non è proprio così. Il corpo in momenti di abbondanza, migliorerà l'accumulo dei tessuti che consumerà di più durante la carenza. Non si può vivere di solo grasso, per affrontare le esigenze della giornata abbiamo bisogno costantemente di molto 'materiale': aminoacidi, vitamine ed altro. I grassi sono una risorsa dalle grandi funzionalità energetiche per il nostro corpo. Stop. Per cui durante il digiuno il nostro corpo preferirà senz'altro disgregare altri tessuti più ricchi di elementi nutritivi diversificati. E' possibile verificarlo concretamente in un solo giorno senza cibo, pesandovi prima di iniziare e dopo, noterete una differenza di peso anche del 2%, considerando che di questa differenza una parte è legata al completo

svuotamento del canale intestinale... La perdita di massa magra per quelle poche ore di 'carestia' non deve proprio preoccupare nessuno e non appena si riprenderà la solita alimentazione, tutto il 'quadro' metabolico risulterà migliorato. Quindi si possono avere solo vantaggi da un digiuno che dura poco più di un giorno. Benefici specialmente di tipo depurativo e riposo intestinale.

Personalmente posso affermare che da quando pratico, a periodi grosso modo regolari(mensilmente), uno o più giorni di digiuno, mi sento davvero migliore: la mia resistenza al dolore è aumentata, la mia volontà, le prestazioni fisiche come forza e resistenza cardiovascolare, la composizione corporea, la mia salute intestinale... Mi sento disintossicato e brillante mentalmente, insomma tutto va meglio!

Raggiunta la padronanza del digiuno, si può arrivare ad 'insegnare' al corpo come sostenere allenamenti(anche duri) senza cibo. Tutto quello che serve è aggiungere qualcosa in più da fare nel giorno di carestia di volta in volta e dopo molte settimane o mesi. Si riuscirà come d'incanto a svolgere ancora più attività rispetto a quando ci si alimentava normalmente. Il corpo umano è davvero straordinario.

Certo, chiunque se dovesse provare da un momento all'altro a fare di tutto e di più, senza una preparazione adeguata in assenza di cibo, si troverebbe veramente in forte disagio. Questo è assolutamente sconsigliato, senza una preparazione adeguata. Non si può scherzare con la salute!

Il giorno di palestra scelto in Matevo® per digiunare ed allenarsi contemporaneamente è il venerdì(se si tratta di un giorno solamente). Il motivo è da ricollegare alla presenza di carichi leggeri in quel work out. Soluzione da attuare solo dopo aver sostenuto molti digiuni senza fare nulla ed averne quindi acquisito la padronanza completa.

L'allenamento 'C' è davvero il più leggero dei tre se visto dal punto di vista dei carichi sollevati. Non si deve scordare però che se analizzato, il lato del volume risulta il più impegnativo; per cui un'ulteriore sicurezza durante lo svolgimento in carenza di cibo, è senza dubbio il lasciare abbondanti tempi di recupero durante una serie e l'altra, almeno per le prime volte senza cibo. Ora che il sistema Matevo® comincia a prendere forma, specialmente dopo avere gettato le basi sulla gestione del digiuno unito all'allenamento, si iniziano a chiarire i veri temi legati all'anti-età.

Il tradizionalismo dello sport 'ortodosso' non direbbe mai ad un atleta di praticare un allenamento a digiuno completo; qui al contrario viene fatto ma non per follia, bensì per riuscire concretamente nell'obbiettivo di potenziare realmente il corpo umano. Fino a quando non si prova, non ci si può rendere nemmeno lontanamente conto di quanto può diventare migliore una persona già sana che impara a digiunare. Nello sport, così come ci viene trasmesso

'dai più', si consiglia di mangiare, incrementando sovente le dosi progressivamente, inoltre di farlo sempre sia prima, durante che dopo il workout. In questo modo però, riflettendo un attimo sulla pratica tradizionale, si nota che si punta molto sulla prestazione in allenamento ma non sulla particolarità di agire in una situazione difficile come lo è una carestia. Ovviamente un approccio sportivamente standard, anche senza considerare le varie assuefazioni fisiologiche che derivano da un'assunzione prolungata con dosi in salita, risulta veramente improponibile nel lungo periodo. Pensate a quanto dovrete mangiare dopo qualche mese di attività! Non si possono di certo incrementare i dosaggi all'infinito nella speranza di raggiungere performance straordinarie(anche se la pratica del doping rende utile la sovralimentazione).

Un giorno o più di digiuno terapeutico di tanto in tanto(es. Una volta al mese) agirà da livellatore, 'insegnando al corpo a muoversi' senza risorse provenienti dall'esterno. Così facendo, il cibo somministrato nei giorni successivi apparirà quantitativamente superiore, pur non essendolo effettivamente, rendendo meno frequenti e necessari gli incrementi calorici che deriverebbero da una maggior prestazione fisica. Questo perché l'organismo si adatterà via via a fare tanto con poco, dando luogo ad un vero potenziamento fisiologico.

Nell'approccio classico per superare un limite si percorre la strada 'del di più' sia nel cibo che nell'allenamento. Ma è veramente giusto?! Se però si mangia già tantissimo è davvero possibile aggiungere ancora calorie?! Così come se ci si allena già moltissimo, è davvero una soluzione incrementare ancora?! Non credo che possa essere un rimedio saggio quello di superare uno stallo aumentando ulteriormente le quantità nella preparazione che si sta seguendo, particolarmente se in una situazione già al limite. La soluzione è probabilmente più semplice di quel che si può pensare: è sufficiente creare di tanto in tanto una situazione metabolicamente critica ed il digiuno può essere la soluzione.

Il digiuno se inserito in un contesto alimentare di relativa abbondanza in presenza di cibi salubri, chiuderà il cerchio alimentare dell'individuo che cerca di migliorarsi metabolicamente, intersecando abbondanza a carenza. In fondo sono chiamati in causa due elementi chiave e molto antichi dell'alimentazione umana che dovrebbero manifestarsi ancora oggi, nonostante la vita comoda di un mondo in cui si presume sia stata sconfitta la fame...

Si parla molto dell'uomo del passato in molti testi riguardanti il fitness, identificandolo come raccoglitore e cacciatore, senza ricordare che è stato anche digiunatore. Non possiamo pensare che ogni giorno a quei tempi, si potesse trovare del cibo, inoltre per procurarsi da mangiare i nostri pro-pro-

genitori dovevano ugualmente muoversi, in condizioni di assoluta carenza alimentare. Vorrei aggiungere che i nostri antenati probabilmente sono stati molto più digiunatori che 'mangiatori'. Per questo oggi è fondamentale sbagliato associare fisici molto muscolosi alla salute, visto che sicuramente la natura ci consente di essere sani a patto di essere tonici, magri ed efficienti. In funzione della scarsa disponibilità alimentare del passato e dei lunghi periodi di digiuno che intercorrevano tra una pasto e l'altro. E' un fatto di costo alimentare in rapporto all'utilità per l'ambiente che ha l'individuo. Fisici molto muscolosi come quelli che vediamo oggi sulle riviste(forgiati dalla manipolazione ormonale artificiale...), sarebbero metabolicamente troppo onerosi da mantenere per le risorse ambientali, se inseriti in un contesto naturale!

Parleremo ancora di tematiche collegate al digiuno nel corso del libro, perché sono fermamente convinto rappresentino uno dei vertici legati alla lunga vita. Chiedo scusa per l'insistenza su questo argomento.

La rigenerazione fisica grazie al digiuno.

E' passato molto e molto tempo da quando ho iniziato a digiunare, in principio con un giorno solamente, poi per due, tre... Tutti i miei digiuni sono sempre stati svolti in una condizione di vita normale. Ho sempre svolto la mia solita routine giornaliera come se nulla fosse. Ma quali sono stati i risultati?!

Oggi ho 35 anni e molto è cambiato da quando ero un body builder ossessionato dalla ricerca della massa corporea, 15-16 anni prima... Ero diventato davvero grasso, malsano a livello intestinale e sempre stanco. Il mio aspetto a quel tempo si era deteriorato ed ero invecchiato precocemente nonostante la mia giovane età. Questa situazione l'ho portata avanti per almeno una decade. Arrivavo prima da un fisico perfetto di 178cm per 65 kg e anche se leggero ero davvero molto muscoloso e con una percentuale di grasso sotto il 5%. Quando ero così e c'era del cibo, ne mangiavo istintivamente in abbondanza(anche quello sbagliato), fino a quando arrivava dopo molto tempo il momento di un altro pasto. Sono sempre stato famoso tra i miei amici e parenti per essere sempre forte ed energico fisicamente e un mangione straordinario quando si organizzava qualche pranzo o cena di gruppo. Bene quando ho iniziato a seguire i dettami del body building con integratori, pasti frequenti e mix di 'cibi sbagliati', in meno di un anno avevo perso tutto ed il brutto era che non lo capivo... L'anno ancora successivo sono iniziati i primi problemi articolari a causa delle così dette 'routine dei campioni'. I postumi di quegli anni sono ancora in me oggi...

Ora veniamo a Matevo® per tornare sulla retta via e capire insieme i benefici del digiuno, della frutta e dei suoi movimenti evolutivi per sviluppare fisico, efficienza e longevità superiori.

Quando ho iniziato a praticare un approccio totalmente fruttariano, ho notato nel giro di poche settimane un marcato cambiamento fisico, specialmente in combinazione con brevi digiuni di un giorno.

Il primo segnale concreto è stato riguardo una ferita che avevo sulla nuca, che mi ero procurato 2 mesi prima di iniziare e dove non mi erano più cresciuti i capelli, lasciandomi un buco di 2 cm. Bene, dopo aver iniziato a mangiare solo frutta, mia moglie un giorno mi ha fatto notare che sembrava mi stesse ricrescendo qualche 'pelo' in quel punto. Passate altre 2 settimane, erano nuovamente cresciuti i capelli originali. Questo è stato per me il primo segnale che mi ha spinto a continuare. Nel giro di poco sono arrivati altri fattori benefici... Sulle mie gambe erano presenti diffusamente molti capillari rotti sulla cute, dovuti a vecchi lividi traumatici. Bene, anche questi in alcuni punti erano totalmente regrediti ed in altri notevolmente migliorati. Ho notato che il miglioramento cutaneo segue in proporzione l'aumento del

numero di giorni di digiuno. I benefici esposti fino qui pur se già marcati non sono finiti. La pelle appare ora più compatta e colorata, lo sguardo molto 'luminoso', i foruncoli, punti neri... fa tutto parte del passato.

I dolori articolari latenti sono scomparsi definitivamente.

Nei miei allenamenti ultra trail posso arrivare ora a correre in mezzo alle montagne per 80Km in un allenamento solo ogni settimana, praticare Matevo®, lavorare e tutto il resto... Prima era impossibile da carnivoro, anche se per l'opinione pubblica la carne è l'alimento nutritivo per eccellenza... Credo che ci sia qualcosa da rivedere a riguardo(spiegherò secondo una mia teoria cosa succede a livello metabolico con l'alimentazione fruttariana)!

Grazie al digiuno ed alla frutta, vedere i propri capelli crescere a velocità tripla, così come le unghie e la guarigione delle ferite in modo accelerato, sarà del tutto normale.

La mente non è esente dai benefici, dato che l'autocontrollo migliorerà molto, insieme alla calma ed alla riflessione. Diventerà quasi impossibile arrabbiarsi. Le idee affioreranno continuamente alla mente, soprattutto nuove. Vi sentirete più brillanti. Io stesso mentre sto scrivendo questo libro sono mentalmente a lavoro a decine di nuove tematiche, che aspettano di essere sviluppate... Non vedo l'ora di finire questo lavoro per dare il via ad altri argomenti.

Vi sentirete migliori, superiori ma anche più comprensivi verso il prossimo, più tolleranti in tutto, più bravi nell'affrontare e risolvere i problemi e vi sentirete sempre positivi.

Raggiungere un sonno più intenso e sereno, sarà solo un altro elemento conseguente all'alimentazione fruttariana e al digiuno. Noterete che all'aumentare della qualità del sonno avrete bisogno di una minor quantità di tempo per sentirvi riposati ed efficienti. A volte dormo anche solamente 2 ore per notte essendo ancora perfettamente attivo e felice, alternando momenti in cui il corpo lo richiede dove le ore di sonno potranno arrivare anche a otto. Esiste una spiegazione logica per questo e la esporrò tra poco. Idem con la necessità d'acqua si innescheranno dei cambiamenti rivolti ad una minor necessità, per via del ridotto apporto di veleni e tossine dovuti all'alimentazione molto 'pulita'.

Tutti questi effetti e ancora altri fanno capire all'utente dopo poche settimane di pratica che frutta e digiuno fanno parte dell'alimentazione ideale per l'uomo. Grazie al giusto movimento e al giusto cibo l'uomo odierno può ritornare a possedere caratteristiche 'divine', come menzionato nella bibbia ed in altri testi religiosi vecchi di migliaia di anni.

Ricordo una volta in queste settimane che sono stato male, probabilmente febbricitante e con forte mal di pancia. Una sensazione davvero disgustosa e

legata forse al contatto con i miei famigliari malati in quel periodo. La sorpresa non è stata per me quella di ammalarmi ma il tempo di guarigione di poche ore!!! Sì, ero malato al mattino e perfettamente guarito nel pomeriggio, tanto da essere di nuovo operativo per i corsi di spin bike in palestra alla sera. Quando lo racconto nessuno ci crede ma rappresenta la pura verità! Inoltre non è stato l'unico episodio legato alla forza immunitaria contro le malattie da me riscontrato. Ultimamente sono stato molto a contatto con i miei famigliari che si alimentano in modo tradizionale e si sono ammalati molte volte. In questi momenti di 'malattie famigliari' ho voluto star loro molto vicino, bevendo sempre nei bicchieri e bottiglie da loro usati, per verificare se per me era davvero possibile non ammalarmi più. Bene, non mi sono ammalato mai.

Credo che questi benefici non siano sconosciuti ai 'piani alti' degli operatori collegati al 'settore guarigioni' ma accuratamente scoraggiati, screditati e nascosti. Questo spiega l'alto numero operatori sanitari radiati che hanno iniziato a diffondere idee controproducenti per il marketing 'curativo tradizionale'. Ma lo scopo è quello di voler che ci ammaliamo o che guariamo dai mali? Cosa rende di più economicamente, il malato o il sano? Non voglio divagare con quello che diventa palese dopo poche semplici prove su se stessi. Il fatto è che quelli che ho elencato in questo titolo sono i benefici più lampanti che ho riscontrato in prima persona, mettendo in pratica molte tematiche discusse in questo libro.

Cosa succede all'organismo grazie alla frutta e al digiuno?!

Come mai un'alimentazione di questo tipo rallenta l'invecchiamento? Perché i tessuti corporei riescono a rigenerarsi a ritmi molto più rapidi? Ed ancora perché prendono il via processi di autoguarigione impossibili da mettere in atto con l'alimentazione ortodossa?

Ora vi spiegherò in modo semplice le risposte a queste domande, che sono davvero ovvie e tutte collegate fra loro.

Gli amidi, la carne e tutti i vari cocktail di alimenti creati dall'uomo richiedono tempi di digestione davvero spropositati. Questo comporta una notevole iperattività intestinale necessaria alla loro digestione. L'intestino nel nostro organismo occupa uno spazio sia fisico che energetico davvero importante. Questo per mettere in atto e completare i processi digestivi richiede sforzi ingenti da parte di tutto l'organismo. Pensate che la carne cotta può richiedere anche 50 ore per essere digerita e un po' meno tempo quella cruda. Gli amidi possono richiedere anche 12 ore e la frutta e le verdure in foglie non più di 4-6 ore. Ciò comporta un'attività continua ed incessante da parte dell'apparato digestivo che 'succhia' tutte le risorse corporee che dovrebbero essere dedicate ad altri distretti. Pensate a quando volete riempire la vasca da bagno, se tutti i rubinetti della casa sono chiusi tranne quello che vi interessa farete veloce. Mentre se però qualcuno apre nel vostro appartamento un secondo od un terzo rubinetto allora il flusso d'acqua diminuirà sia nel vostro che per quanto riguarda gli altri rubinetti aperti ed i tempi per riempire la vostra vasca si allungheranno molto. Da ciò si capisce che le risorse corporee vengono indirizzate a seconda del livello di priorità dove ce ne è più bisogno. Se la digestione è sempre in atto sarà questa ad assorbire sempre la più alta percentuale a scapito delle altre necessità fisiche.

Il primo punto è certamente quello di diradare i pasti e questo dovrebbe essere fatto contando il tempo necessario per terminare la digestione da uno all'altro. Se mangio la carne dovrei attendere più di 50 ore per poter mangiare di nuovo. Se mangio degli amidi dovrei attendere più di 12. Se frutta o verdura a foglia larga più di 6 ore tra un pasto e l'altro. Con questi tempi però l'apparato digestivo non arriverà ancora a riposarsi, perché non appena avvenuta la defecazione di un alimento ne sarà subito ingerito dell'altro e quindi il tratto intestinale non sarà mai completamente a riposo.

Molti pensano che durante il digiuno notturno l'intestino si riposi e molti altri pensano che il riposo intestinale inizi quando hanno terminato di ingerire l'ultimo boccone. Niente di più sbagliato! Il processo digestivo dura molto, il tratto intestinale umano è molto lungo ed impiega tempo per essere oltrepassato per intero dal cibo. Inoltre più si ingeriscono miscugli di alimenti in un solo pasto(anche quelli giusti) e più i tempi digestivi si

allungano. I mix alimentari sono un'invenzione umana e non esiste nessun altro animale sulla terra vivente allo stato selvaggio che si nutre di più cibi differenti in un unico pasto.

A tal proposito vi mostro un esempio di alimentazione giornaliera, basata su cibi della natura, che rappresenta il limite massimo nel numero di pasti, per non intaccare la salute intestinale, appagando in modo soddisfacente e sostenibile la voglia alimentare della maggior parte delle persone.

Soluzione fruttariana a tre pasti al giorno:

- Colazione: frutta molto 'acquosa'
- Pranzo: un tipo solo di frutto o verdura in foglia
- Cena: un tipo solo di frutto o verdura in foglia

Quello esposto rappresenta il limite massimo di termini di abbondanza giornaliera per la salvaguardia della salute intestinale. Inoltre lo schema alimentare sopra citato permette al termine della digestione di ogni pasto, di dedicare qualche momento ogni giorno, con enfasi pronunciata, alla guarigione/riparazione di svariati tessuti e organi bisognosi.

Da questo punto si dovrebbe passare verso un livello inferiore per far sì che la massima longevità umana possa essere raggiunta. Permettendo così la guarigione da tutti i mali, mettendola in opera nel migliore dei modi e facendo sì che il ringiovanimento possa innescarsi sempre.

Il vero baluardo dall'alimentazione per l'eterna giovinezza dovrebbe essere quello di cibarsi solamente una volta al giorno, con cibi della natura e bere una volta al solo giorno acqua pura. La dieta monopasto se non abbinata ad una ginnastica come quella proposta da Matevo® farebbe perdere molta massa muscolare. Ciò però rappresenta solamente la dimostrazione che l'uomo, a scampo di ogni alimentazione condotta, ha bisogno per natura del movimento fisico per mantenere l'efficienza ottimale. Con Matevo® ciò avviene senza ombra di dubbio e la massa magra oltre ad essere preservata, tende all'aumento.

Riporto l'esempio dell'alimentazione mono dose per acqua e cibo:

- Pranzo: Un genere di frutta a volontà
- Cena: Acqua a volontà (vedi titolo 'la mia pozza d'acqua')

Chiariti i passaggi fondamentali contemplati da Matevo® riguardo alimentazione ed attività fisica, per raggiungere definitivamente l'anti-età, non resta che passare al comprendere quello che avviene in termini di catabolismo/anabolismo cellulare in una situazione alimentazione fruttariana e digiuno.

Catabolismo/anabolismo in una condizione fruttariana e digiuno.

Un'alimentazione fruttariana è per forza di cose a basso contenuto di grassi e proteine, salvo il consumo di alcuni cibi particolari, come le noci o mandorle, olive e pochi altri... Anzi è più corretto affermare che ogni frutto di cui ci nutriamo possiede sempre la quantità ideale di macro nutrienti per l'animale che lo mangia.

Detto questo e considerando che l'abbinamento della frutta con periodi programmati di digiuno, non fanno altro che sottoporre il corpo ad una ulteriore riduzione dei macronutrienti in esso contenuti, rispetto alla condizione onnivora. Da ciò non può succedere altro che una trasformazione organica, nell'individuo che mangia amidi e carne da anni, per garantire ugualmente una vita attiva(migliore...) alla persona che si sottopone ad una alimentazione più semplice e crudista. Tali cambiamenti saranno soprattutto a carico dell'equilibrio tra situazione anabolica e catabolica cellulare, perpetuandone l'omeostasi. Come dovrebbe per altro, essere nella natura delle cose, dato che probabilmente l'essere umano è stato 'progettato' dall'evoluzione per essere fruttariano/digiunatore.

Considerando che il nostro tratto intestinale non può utilizzare la cadaverina associata alla decomposizione degli alimenti di provenienza animale e che quindi l'alto apporto proteico di questi cibi è 'puramente illusorio'. Partendo dal presupposto secondo il quale 'il corpo risparmia quello di cui ha poca disponibilità', sarà vero che esso creerà una condizione di risparmio, verso il minor catabolismo dei tessuti, se saranno ingerite poche proteine(quelle della frutta). Molti associano le proteine alle fonti alimentari animali come le migliori esistenti però non è così. Le proteine animali non sono di certo le uniche e sono per l'uomo molto difficili da digerire e metabolizzare, vista la lunga permanenza nel tratto intestinale dovuta alla grande difficoltà ad espellerle, per via dell'alta formazione di muco necessaria al transito... Tutti particolari che vedremo in altri punti del libro.

Meno cibo consumeremo di un certo tipo e più l'organismo cercherà di risparmiarne gli elementi in esso contenuti quando se ne presenterà l'occasione in una prossima abbondanza, a patto che questo sia digeribile senza trasformazioni aggiuntive come la cottura. Funziona così con tutti i macro nutrienti: Glucidi, lipidi e protidi. Ma allora che succederà se utilizziamo un approccio del genere anche per le fonti alimentari di grasso?! Proprio nulla dato che gli alimenti che contengono per lo più grassi ed in particolare quelli saturi(o anche trans, idrogenati...), sono ideati dalla raffinazione umana e derivati soprattutto da prodotti animali, che non esistono in natura e non sono compatibili con il nostro organismo. Quindi non dovrebbero esistere nè tanto meno essere ingeriti. La nozione di risparmio in caso di carenza e di accumulo, ove ne esiste la possibilità, è

una soluzione che dovrebbe essere messa in atto con i cibi di sola frutta e mai con altri 'alimenti' non adatti all'uomo.

Se ci concentriamo sulla sola frutta e verdura in foglia, i grassi in essa contenuti sono per lo più mono e poli insaturi ed in bassissima quantità, se escludiamo mandorle ed olive, per altro decisamente benefiche per l'uomo. I grassi della frutta sono differenti da quelli animali. A volte ho la sensazione di essere più magro il giorno dopo, pur avendo consumato la sera prima di coricarmi mezzo chilo di olive! Notoriamente frutti grassissimi. Non che possa cambiare qualcosa in una notte, è ovvio, si tratta comunque di una sensazione di benessere il giorno dopo. Ciò non potrebbe mai succedere con un nutrimento di soli grassi animali per la mattina seguente... Credo che ciò dimostri che c'è qualcosa che non va nelle nostre consuete 'nozioni alimentari'.

Grazie alle quantità di macronutrienti inferiori contenuti nella frutta ma maggiormente assimilabili dal nostro intestino, riusciremo a costruire un corpo perfetto dopo un certo periodo di 'addestramento'. Attiveremo una modalità di 'metabolismo potenziato', capace di svolgere compiti onerosi con poche risorse, sia cellulari che esterne.

Gli uomini del passato, del remoto passato, quelli risalenti al primo periodo del Sapiens-Sapiens. In un'epoca ancora precedente all'allevamento e all'agricoltura. In questo periodo arcaico esistevano esseri umani formidabili, capaci di cibarsi una volta al giorno o meno, riuscendo a correre per decine di km, spostare oggetti pesantissimi, pensare, creare, socializzare, osservare la natura.

Oggi l'obbiettivo di salute vera per l'homo sapiens deve tornare ad essere quello primordiale. La natura ci dà la possibilità di farlo in qualunque momento anche nei nostri giorni, grazie al cibo 'confezionato' per noi ed offerto per millenni spontaneamente dal creato divino: i frutti! Ovviamente un uomo che vive oggi dovrà prima riuscire a colmare anni ed anni di alimentazione errata basata sul 'non cibo'. Su alimenti costruiti dall'uomo al solo scopo di riempire la pancia senza nutrire. Tali cibi hanno reso la salute del uomo moderno cagionevole. Non esiste alcun essere vivente malato quanto l'essere umano.

Grazie ai frutti offerti dalla natura arriveremo in qualche anno a riacquisire la capacità di costruire un fisico speciale, con dosaggi gradualmente e nella giusta misura, consumando alimenti realmente assimilabili dal nostro intestino.

Molto spesso in palestra si iscrivono ragazzi di altre nazionalità, più 'arretrate' economicamente rispetto all'Italia. Il punto è che tutte le persone straniere, passate nel mio centro sono costituzionalmente più forti rispetto a noi Italiani, pur non essendosi mai allenate un solo giorno fino a quel momento. Ciò non può essere una coincidenza. Questi individui, appena

iniziano a raccontarmi la loro vita precedente nella nazione d'origine, mi fanno capire che se la sono 'passata male'. A volte non mangiavano, altre volte mangiavano poco, molte volte quando mangiavano consumavano cibi a costo zero perché provenienti dal loro orto di casa. La carne nella dieta di queste persone era per lo più assente per via dell'alto costo, così come i formaggi, le uova e quant'altro... La loro elevata forza fisica e resistenza immunitaria non possono essere un caso, se accomunata con il 99% percento delle persone straniere che hanno frequentato il mio centro fitness, provenienti da: Albania, Marocco, Croazia, Senegal... Praticamente tutti i ragazzi stranieri in forma a cui ho chiesto cosa mangiavano nel loro paese, prima di arrivare in Italia mi hanno risposto allo stesso modo: poco!

Ma allora perché i nostri paffuti ragazzi connazionali, pur essendo super nutriti e 'vitaminizzati', curati dai migliori prodotti, sono tutti malaticci e poco resistenti alla fatica? Perché con gli Italiani devo stare sempre attento a somministrare loro i programmi di allenamento per evitare che si facciano male, mentre agli stranieri possono svolgere qualsiasi attività fisica in totale sicurezza?! Credo che la soluzione sia da ricercare nell'alimentazione condotta per un certo numero di anni dai due gruppi. Specialmente nell'età della crescita.

Dopotutto pare che i guerrieri più temibili e muscolosi(vedi reperti archeologici ritrovati) della storia occidentale, gli spartani, fossero totalmente fruttariani, come affermato da Plutarco(scrittore dell'epoca). Da notare che questi individui erano parte dell'esercito attivo fino a sessant'anni, vista la grande efficienza fisica nel tempo. Credo che questo rappresenti un ulteriore punto di riflessione.

Sono convinto che se un bambino occidentale di oggi, che venga cresciuto con frutta e verdura in foglie, sottoposto a qualche breve digiuno di tanto in tanto, educato alla fatica ed alla rinuncia per tutta l'età evolutiva, possa crearsi un 'bagaglio' indelebile per tutto il resto della vita. Anche cambiando abitudini da adulto. Di fatto, replicando quello che succederebbe in un ormai arcaico contesto selvaggio di vita, come succedeva a tutte le persone di alcuni millenni fa....

Il fitness moderno al contrario cerca il marketing, con la vendita di prodotti puramente ad effetto palliativo, come integratori vitaminici, multiminerali, aminoacidi, proteine in polvere, creatina... L'obbiettivo è chiaramente il consumo, attraverso un'assurda campagna rivolta alla nutrizione frequente accompagnata da supplementi per nulla assimilabili perché artificiali. Un approccio di questo tipo non fortifica l'uomo, perché lo rende incapace di resistere lungo tempo senza alimentarsi, rendendolo inefficiente. Ciò stimola un invecchiamento precoce dei tessuti a causa delle tossine ingerite, contenute nell'alimentazione sintetica e frequente, fatta di carne, amidi ed

integratori. Inoltre l'alimentazione frequente è altamente 'metabolismo stimolante', instaurando processi di morte precoce cellulare per la continua sostituzione tissutale, amplificando la possibilità di danni nella replicazione del DNA, dovuto al surplus di mitosi effettuate.

Si deve evitare la catastrofe metabolica a cui stiamo assistendo, ricercando la vera salute grazie a movimenti evolutivi, incentrati verso la progressione della forza nel tempo e ad un'alimentazione semplice, fatta di frutta e verdure in foglia rigorosamente crude. Permettendo al praticante desideroso di star meglio, di vedere la luce grazie al motto del 'fare tanto con poco'. Segue schema sull'equilibrio cellulare tra anabolismo e catabolismo in un'alimentazione infrequente, fatta di frutta cruda, per un lungo periodo:

Metabolismo periodo iniziale

cellule nuove 5 <---> cellule morte 5 ---> durata temporale 1, efficienza 1

Metabolismo periodo intermedio

cellule nuove 3 <---> cellule morte 3 ---> durata temporale 3, efficienza 3

Metabolismo periodo prolungato

cellule nuove 1 <---> cellule morte 1 ---> durata temporale 5, efficienza 5

Si nota dallo schemino appena esposto che il periodo vitale delle cellule è strettamente collegato alla loro efficienza, messo in relazione al loro ricambio. Tale sostituzione è più veloce tanto quanto lo è il metabolismo. Questo varia a seconda della quantità e frequenza del cibo ingerito. L'alta assunzione proteica gioca un ruolo decisivo nell'accorciamento della durata della vita cellulare, stimolandone una più frequente sostituzione. Un ricambio più alto cellulare include un maggior numero di repliche del DNA e quindi una più alta probabilità nella formazione di danni cellulari. A ricaduta questo processo accelera l'invecchiamento. Su questa base appare ovvio che la lunga vita riesce ad avere luogo in presenza di un metabolismo più lento. Tesi confermata dall'esperienza di molti animali viventi sul pianeta, caratterizzati da un metabolismo bassissimo ed una longevità superiore. Si ribadisce quindi che la tendenza del fitness di oggi non è incentrata sul raggiungimento di una salute superiore, nè tanto meno di una longevità superiore, per via dei numerosi spuntini giornalieri imposti. Ciò fa pensare più ad una tecnica di marketing rivolto al maggior consumo di prodotti e cibo, che non ad un effetto benefico da parte dei gradi pilastri economici del settore.

Fasi di regressione per superare lo stallo.

Prevedere una soluzione ideale anticipatamente per affrontare un momento di blocco nei progressi è senza dubbio una buona strategia. Saper a priori come comportarsi, all'arrivo di un apparente punto limite al progresso, intraprendendo immediatamente la strada giusta per superare la crisi ed aggiungere ancora alcuni chilogrammi sul bilanciere è prioritario. Analizziamo per bene la fase di regressione.

Le fasi con il primo libro che trattava Matevo® erano già prestabilite prima di iniziare, nel senso che erano quattro e l'utente, via via che i carichi aumentavano, avvicinandosi alla stallo per ognuna, poteva utilizzare la 2, 3 o anche tutte e quattro nell'anno di allenamento. Proseguendo fluidamente con l'incremento della forza.

Dopo un'analisi più accurata, ho cercato di non rendere fisse la fasi in questo nuovo libro. Esisterà una sola fase che poi via via verrà ripetuta partendo da carichi ribassati, ogni volta che si incontrerà lo stallo, coprendo così l'intero anno di allenamento.

Usare la strategia della regressione per superare un blocco nei progressi è senza dubbio la migliore soluzione, anche se può sembrare la strada più lunga. Molti utenti potrebbero essere convinti che la regressione non serve e sarebbe meglio rimanere sul carico che non si riesce a sollevare, insistendo fino a quando forse, si riuscirà nell'impresa. Non credo che insistere cocciutamente, senza l'umiltà di rivedere i passaggi compiuti per arrivare fino lì, permetta alla fine di raggiungere il risultato desiderato.

Dopotutto per similarità, se non si è compreso un passaggio scritto in un libro si tornerà indietro di alcune pagine per rivedere quel punto. Niente di più scontato. La medesima tecnica vale anche per l'allenamento e per qualsiasi altro settore.

Abbassare di una certa percentuale, tanto più alta quanto più è insormontabile lo stallo, permetterà di 'scavalcare' lentamente il punto di blocco, per mezzo di lenti ma progressivi cambiamenti nervosi e muscolo scheletrici.

Come ho già scritto in altri punti di queste pagine, il corpo umano cresce e si migliora a cicli, quindi ritornare indietro di qualche settimana, può servire per dare spazio a nuovi sviluppi che possono essere così facilmente messi in atto con la massima facilità dall'organismo. Ciò potrà mettere in atto un nuovo ciclo di crescita. E' necessario creare 'il terreno fertile' per nuovi traguardi senza considerare solamente l'immediato, bensì è saggio guardare sempre al lungo periodo.

Otterremo per cui una soluzione come la seguente:

...
Settimana 16 ---> sollevati 102Kg
Settimana 17 ---> sollevati 103Kg
Settimana 18 ---> sollevati 104Kg
Settimana 19 ---> sollevati 105Kg
Settimana 20 ---> sollevati 106Kg
...
Settimana 25 ---> stallo a 111Kg

Regressione del 10% con arrotondamento per difetto, quindi 99,9 diventa 99

Settimana 26 ---> sollevati 99Kg
Settimana 27 ---> sollevati 100Kg
Settimana 28 ---> sollevati 101Kg
Settimana 29 ---> sollevati 102Kg
Settimana 30 ---> sollevati 103Kg
Settimana 31 ---> sollevati 104Kg
...

Si procede con questo andamento fino al raggiungimento del prossimo punto di stallo, per poi intraprendere una nuova regressione e quindi una nuova rimonta, sperando di ottenere sempre un minimo incremento di ciclo in ciclo. Tale procedimento sarà da mantenere per l'intero anno di allenamento e per tutta la vita, se si continuerà con il metodo Matevo®. Potrete stare certi che dopo il primo stallo, proseguendo con il ciclo successivo, supererete il livello di forza raggiunto in precedenza ed anche per i prossimi cicli. I miglioramenti con ogni probabilità potrete aspettarveli anche negli anni successivi, anche se saranno sempre meno marcati mano a mano che raggiungerete i limiti imposti dal vostro corpo. E' scontato anticipare che, passato qualche anno, non potrete più aspettarvi significativi miglioramenti, anche se non saranno da escludere periodi molto positivi in cui potrete ottenere ancora qualche ulteriore progresso, dato che per lo più sarà 'una lotta al mantenere' il livello raggiunto. Ovviamente non potete pretendere che la vostra forza aumenti in eterno! Sarebbe vera utopia. Dopo l'arresto completo dei miglioramenti, la battaglia inizierà contro gli anni che passano inesorabilmente e l'indicatore di forza determinerà quanto il vostro corpo stia fisiologicamente invecchiando, se eventualmente la vostra forza sarà mantenuta stabile nei dieci anni successivi ad esempio, anche la vostra età biologica sarà rallentata, contrariamente a quella anagrafica che non si può bloccare! Gli effetti di questo 'break biologico' potrete notarli su voi stessi rispetto ai vostri coetanei sedentari e potranno vederli le persone che

vi stanno attorno.

Quando ci si blocca con un carico, i motivi possono essere tantissimi, quindi può essere possibile che a volte, in una settimana i carichi non riescano a salire, non tanto perché quello è il reale limite, ma per una cattiva situazione psicofisica di quel periodo. Non bisogna allarmarsi per il mancato sollevamento, è però una buona abitudine quella di regredire ugualmente anche se in condizioni normali sarebbe andato tutto bene. Ripetere i carichi già fatti farà di certo bene alle capacità di recupero del corpo e con ogni probabilità, non appena si ritornerà a quel punto difficile, la forza sarà più alta di prima.

L'ultimo problema resta quello di capire l'entità della regressione da sostenere. Scegliere accuratamente la dimensione del carico da togliere è decisamente importante. Tendenzialmente più il periodo di recesso è grande più il corpo avrà la possibilità di 'respirare'. Normalmente il criterio di regressione viene calcolato su base percentuale e deve essere un valore che permette di migliorare, ma nel contempo deve essere della dimensione giusta. Quindi non troppo grande, impedendo così di svolgere molte fasi di carico, né troppo piccolo ed impedire di dare luogo al miglioramento desiderato.

E' possibile scegliere un valore fisso di regressione, che può essere 5 o 10%, per ogni regressione per l'inizio di ogni nuovo ciclo di carico. Oppure con una percentuale che aumenta ogni volta che si raggiunge un nuovo stallo: 5% la prima volta, 6% la seconda volta, 7% la terza... Ciò non deve distogliere dagli arrotondamenti che devono essere sempre per difetto.

La regressione era già stata utilizzata come strategia di miglioramento nel primo libro su Matevo®. In questa sede il concetto viene ampliato fornendo maggior libertà, lasciando all'utente il libero arbitrio sul valore da ridurre e non un regresso fisso di una o due settimane. Regredire in questa nuova veste di Matevo® significa finire un ciclo di carico per iniziarne un altro. Quindi è importante fare in modo che ci possano essere un buon numero di settimane per dare luogo al nuovo ciclo, per questo è bene considerare attentamente l'entità della regressione. Inoltre se l'anno di allenamento volge al termine, diciamo che ormai è arrivata la fine di giugno e la conclusione è prevista a fine luglio, avendo un tempo ulteriore netto di lavoro di un solo mese. Conviene farsi qualche calcolo sull'entità del regresso per poter comunque beneficiare di un minimo miglioramento in questa micro fase. Supponendo quindi di esserci bloccati a 120 Kg nell'ultima settimana di giugno, procederemo nel seguente modo per garantirci un minimo margine di miglioramento, 'rischiando il tutto per tutto':

prima settimana di luglio: 117

seconda settimana di luglio: 118 Kg

terza settimana di luglio: 119 Kg

quarta settimana di luglio 120 Kg

...Chiusura anno di allenamento con un ulteriore margine di un Kg aggiunto nell'ultimo ciclo. Se comunque si fosse fallito l'incremento, non sarebbe stato un grave problema, perché si sarebbero sollevati ugualmente i 119 Kg della terza settimana, eguagliando il carico del vecchio ciclo. Non è comunque importante l'incremento o il pareggio che si verifica in un solo ciclo, bensì è il miglioramento continuativo dell'intero anno di allenamento, in tutte le sue fasi che conta veramente.



Gli esercizi evolutivi

Nel libro 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...' ho parlato molto di movimenti evolutivi(spinta, trazione e sollevamento) e per colpa delle basi ancora troppo radicate nel body building tradizionale di quel periodo, ne avevo inseriti ancora decisamente troppi e con eccessivo volume. Uno spreco inutile di energie e possibilità di recupero, che non rendevano possibile la massima espressione del potenziale raggiungibile. Grazie invece alla tecnica espressa in questo nuovo libro le cose sono cambiate molto. A quel tempo, quando scrivevo 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...', avevo già acquisito una buona base teorica su come doveva essere strutturato un vero programma di potenziamento fisico naturale, purtroppo però non ero ancora riuscito a trasferire completamente all'atto pratico il giusto metodo. Forse la paura di fare troppo poco mi aveva impedito all'epoca di testare e scrivere la tecnica reale per ottenere solidi risultati naturali. Ora però, dopo ulteriori anni di sperimentazione, è tutto diverso. Il metodo è qui finalmente maturo, pronto per essere usato, per spingere ogni praticante ai suoi limiti ed oltre.

Troppo spesso lo stimolo indotto dall'allenamento tradizionale porta all'infortunio perché conduce sempre oltre quello che è realmente necessario. Proviamo a pensare quante volte a settimana, nella vita di un ominide del passato, capitava di sollevare carichi davvero enormi, molto al di sopra delle sue capacità?! Credo veramente poche volte. E' da puntualizzare che l'uomo possiede degli arti inferiori pari a circa il cinquanta per cento del proprio peso corporeo, ciò porta a supporre che l'attività più compatibile sia stata quella dello spostarsi a piedi... Pertanto, non intendo carichi 'solamente' pesanti ma carichi davvero al limite della struttura fisica. Come può essere richiesto in palestra. Muovere carichi pesanti, restando però nell'ordine della 'normalità', i nostri antenati ne spostavano certamente molti. Oggi si sollevano e si muovono molti oggetti, tutti leggerissimi, troppo leggeri di solito. Non si deve scordare comunque che l'uomo era già allora un animale sociale, quindi istintivamente si faceva aiutare nel maneggiare oggetti pesantissimi se ce n'era necessità. Certamente dopo ogni spostamento ci si riposava abbastanza da poterne svolgere un altro, anche perché il fattore tempo era lontano da ogni preoccupazione... Al di là di queste congetture sul passato(nessuno fino ad oggi ha mai potuto constatare di persona quello che facevano gli uomini in quei tempi arcaici), in questa nuova versione di Matevo® si spostano carichi seguendo lo schema delle singole ripetizioni, presupponendo che dopo ogni sollevamento davvero pesante, oggi come un tempo, l'uomo istintivamente ricerca la necessità di riposarsi per intraprendere in sicurezza un nuovo sforzo. Matevo® in questo libro cerca di emulare situazioni di

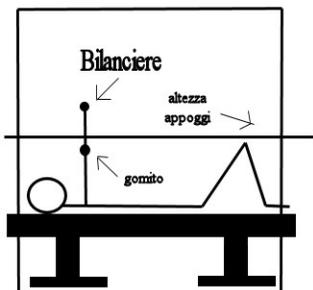
sforzo e di riposo, come probabilmente succedeva millenni or sono, migliorando progressivamente la forza, restando però sotto la soglia massimale per la maggior parte del ciclo di carico.

Inoltre lo schema di carico settimanale è strutturato come sempre in Matevo® secondo un'onda di sforzo, quindi nel giorno 'A' i carichi saranno pesanti e sarà svolta una sola singola per una sola ripetizione ad ogni esercizio, nel giorno 'B' ci saranno 2 singole con carichi medi, infine nel 'C' i carichi utilizzati saranno bassi per 3 singole. Seguire uno schema ad onda di sforzo resta, secondo me la base per l'incremento della forza, conferendo varietà al programma, ricercando momenti di respiro con carichi e volume differenti già nel breve periodo settimanale.

Come accennato in altri punti gli esercizi ora contemplati sono solamente tre, contro i sette del precedente libro. Tanti quanti sono i movimenti evolutivi secondo Matevo®, cioè spinta, trazione a se e sollevamento di un oggetto da terra. Avremo così:

– **La distensione parziale al power rack con bilanciere su panca piana.**

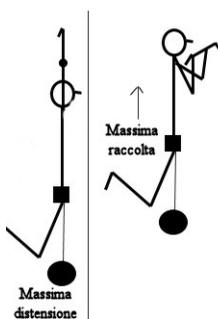
Al posto della tradizionale panca piana con distensione completa è stato scelto un movimento parziale per via della minore invasività d'esecuzione riguardo il cingolo scapolo omerale. I motivi scatenanti della pericolosità del movimento completo risiedono nella problematica di arrivare al limite dell'escursione articolare con carichi elevatissimi. Ciò porta nel lungo periodo ad una seria compromissione del gioco articolare. Ho visto molte persone iniziare a lamentarsi di problemi alle spalle quando i carichi in questo movimento iniziavano a diventare importanti, in particolare se combinati ad un'esecuzione molto esplosiva. Osservando molto i miei clienti in palestra, specialmente i principianti, che agiscono più istintivamente, la tendenza in questo esercizio è quella di svolgere un movimento parziale, ricordando sempre loro (consiglio sbagliato e pericoloso) di andare 'giù fino al petto' con il bilanciere. Credo sia un indicatore importante da parte



di quello che vuole il corpo per il suo bene articolare. Per questo se osserviamo molto attentamente le spinte svolte nella vita quotidiana, difficilmente si arriva al massimo ROM con un carico elevato, anzi la tendenza è quella di spingere via via con le braccia sempre più tese mano a mano che il carico è elevato. Sicuramente sarà capitato almeno

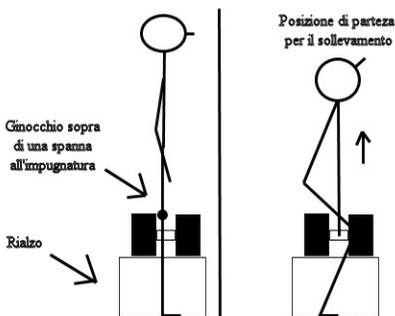
una volta nella vita di spingere un'auto in panne, in questo movimento è istintivo produrre una spinta con le braccia tese per rendere il massimo sforzo. Sfruttare il 'punto forte' della distensione può fornire una salvaguardia assoluta del cingolo scapolo omerale permettendo all'utente di intraprendere allenamenti con carichi importanti per il resto della vita. Come da figura, attenti a porre gli appoggi del bilanciere in modo che il carico si sollevi a partire da poco sopra il gomito, una spanna verso l'avambraccio, a braccio disteso. Considerando comunque la situazione personale, specialmente per chi soffre o ha sofferto di problemi articolari, dato che più il peso è posizionato in alto e meno solleciterà le articolazioni di spalle, gomiti e polsi...

- **Le trazioni alla sbarra con sovraccarico.** Utilizzare le trazioni alla sbarra in un sistema rivolto a tutti è sempre stato un dilemma per me. Inserirle come punto fisso in un metodo di allenamento significa eliminare la percentuale di persone che non riescono a svolgerle. Per questo si parlerà di una variante alla lat machine facilitata in un'altra parte del libro. Non riuscire però a svolgere nemmeno una trazione con il proprio peso corporeo è davvero un indicatore di sedentarietà spinta. Oggi conosco veramente poche persone che riescono a svolgere 10 ripetizioni con il proprio peso corporeo in modo lento e rigoroso. Si è persa la capacità naturale che l'uomo dovrebbe possedere di arrampicarsi e sollevare quindi il proprio peso con gli arti superiori. Facoltà fisica che dovrebbe essere tanto spontanea quanto lo è l'azione di saltare o correre utilizzando gli arti inferiori. A mio avviso sarebbe una situazione che dovrebbe mettere in serio allarme chi si trova a questo stadio. I fattori negativi scatenanti che provocano un tale scenario negativo sono sicuramente eccessiva debolezza e/o peso corporeo sfavorevole. Non è comunque una situazione irrecuperabile quella di non riuscire a svolgere le trazioni. Con pazienza ed un serio lavoro preparatorio si potrà presto colmare la carenza. In Matevo® le trazioni sviluppano il secondo dei tre movimenti evolutivi contemplati: la tirata di un oggetto e quindi la trazione. Anche qui il lavoro sarà tutto basato su ripetizioni singole con andamento ad onda di sforzo nel periodo settimanale. Ottenendo volume variabile(giorno A ---> 1 singola,



giorno B ---> 2 singole, giorno C ---> 3 singole) e carichi inversamente proporzionali alla mole svolta. Un concetto davvero semplice che sviluppa il tema dell'intensità correlato alla forza fisica nel massimo risparmio di risorse fisiche, al fine di garantire la minima 'usura' ed il massimo anabolismo. Vedi illustrazione. Inoltre anche per questo esercizio esistono delle varianti rivolte a coloro che soffrono di patologie articolari. Senza dubbio il cambiamento più semplice attuabile per scongiurare eventuali problemi a polsi, gomiti, spalle o processi infiammatori al capo lungo del bicipite è lo svolgimento nella posizione delle *mani in modo prono*. L'escursione in questo modo è limitata rispetto alla posizione supina, ciò potrà permettere di svolgere ugualmente l'esercizio. Ricordare che anche in questa variante l'impugnatura deve essere sempre biacromiale.

- **Gli stacchi con manubrii parziali da pedana rialzata.** Questo esercizio è fantastico per la sua efficacia. Non esiste nessun altro esercizio che possa fornire gli stessi risultati. Il carico passando per le mani si distribuisce armonicamente per tutto il corpo. Ci sono però alcuni rischi da considerare. Aggiungo comunque che resta un movimento sicuro fintanto che i carichi sono bassi, poi questi diventando più importanti alterano l'assetto corporeo, modificandone l'esecuzione, rendendolo pericoloso per alcuni distretti corporei ed in particolare per la schiena. Nella prima versione di Matevo® gli stacchi sono proposti con un'esecuzione completa. Il punto però è se evolutivamente l'uomo è predisposto per sollevare oggetti dal livello del terreno molto superiori al proprio peso corporeo. Credo che se la schiena diventa dolente, come le ginocchia, come le articolazioni coxofemorali... allora ci sia qualcosa da rivedere. La mia risposta a questi inconvenienti è



stata di mettere un rialzo sotto i manubrii che permetta di partire da un'altezza più confortevole.

Svolgendo così l'esercizio da un punto rialzato, i dolori articolari sono passati ed i carichi sono potuti aumentare di alcune

decine di chili senza problemi, mantenendo di conseguenza un assetto più naturale ed armonico con il busto. Ovviamente qualsiasi esercizio in cui si maneggiano carichi importanti è da svolgere con la massima attenzione, per via del fatto che è sufficiente la più piccola distrazione per infortunarsi, proprio per questo utilizzare alcuni accorgimenti per renderlo sicuro rappresenta una garanzia fondamentale. Negli stacchi in questo nuovo libro su Matevo® ho ritenuto opportuno aggiungere la pedana che rialzasse i pesi da sollevare per concentrare l'esecuzione sul 'punto forte' del movimento. Da solo il movimento di stacco dei manubrii conferisce guadagni pari ai due terzi dell'intero programma, rendendolo l'esercizio di maggior importanza in questo metodo, visto l'incredibile numero di distretti corporei coinvolti. Grazie a quest'ultimo esercizio concludiamo il capostipite dei tre movimenti evolutivi contemplati da Matevo®: il sollevamento di un oggetto da terra. Come da illustrazione, attenti ad utilizzare rialzi che posizionino l'impugnatura sotto il ginocchio di circa una spanna. Considerando comunque la situazione personale, dato che più il peso è posizionato in alto e meno solleciterà le articolazioni di schiena e gambe. Chi soffre di problemi articolari può certamente optare per un rialzo maggiore e migliorare il comfort dell'esercizio. Aggiungo una considerazione su questo esercizio: nella quotidianità solleviamo istintivamente un singolo oggetto molto pesante utilizzando entrambe le mani, probabilmente per concentrare la maggior forza. E' sicuramente una caratteristica evolutiva per la quale siamo stati plasmati dalla natura. Al fine quindi di assecondare questa nostra particolare caratteristica, è forse più compatibile con le nostre abilità il sollevamento negli stacchi, utilizzando la *quadra bar* piuttosto che i manubrii. Attrezzo che permette il sollevamento di un singolo oggetto pesante mettendo in collegamento entrambe le prese. Questo nella versione con manubrii non può succedere.

La strada che ho intrapreso per arrivare fino qui è stata lunga di anni e anni, scrivere un libro, provarlo e distribuirlo al grande pubblico mi ha dato la possibilità di testare le mie idee, affinandole ulteriormente. Trovare gli esercizi più sicuri, svolgendoli con accorgimenti particolari e mantenerli ugualmente produttivi non è stato facile. Ora posso dire, sperando di non essere prematuro, di avercela fatta. I movimenti che ho scelto, con le modalità sopra descritte, hanno letteralmente annullato i problemi articolari che mi tormentavano da tempo, impedendomi il miglioramento dei miei

passati record personali di forza. Le cose sono cambiate e mentre scrivo, i carichi che sto sollevando in questo periodo sono i più alti che abbia mai mosso e sento che possono ancora incrementare perché tutti i dolori sono gradualmente svaniti. E' come se avessi un corpo nuovo. Anche il mio aspetto è migliore che mai, nonostante gli anni in più rispetto al vecchio libro, posso dire di non essere mai stato così in forma! Non divaghiamo, andiamo avanti...

Usare solo tre esercizi per costruire un corpo migliore può sembrare poco, specialmente per giovani pieni di energie e body builder vecchio stampo. In realtà è tutto quello che serve per raggiungere il massimo potenziale. Ci siamo evoluti per svolgere tre movimenti di base, quindi è solo su questi che si deve lavorare. Dopo i massimi miglioramenti di forza sugli esercizi descritti in Matevo®, noteremo a ricaduta un incremento parallelo su tutti gli altri 'sotto-movimenti' che svolgiamo in una giornata qualsiasi, così come in tutti i classici esercizi di culturismo che si potrebbero svolgere in palestra. E' sufficiente provare per accorgersi che dopo qualche mese di pratica con questo metodo, le vecchie alzate ai cavi, i vari curl e french press, macchine e quant'altro, non saranno mai stati così leggeri. Nella vita quotidiana si vedrà che la vitalità sarà alta, molto alta, la capacità di maneggiare oggetti nelle posizioni più particolari sarà migliore, nel lavoro come nel nostro tempo libero il vigore sarà drammaticamente rinnovato.

E' sbagliato perdere molto tempo in palestra ad allenarsi con sistemi logoranti che ci succhiano letteralmente il tempo per vivere. Serve qualcosa di essenziale che funzioni bene e fornisca risultati concreti, permettendo di coltivare le nostre passioni e vivere in modo felice. Per questo bisogna allenarsi senza cadere nella schiavitù della palestra.. Con Matevo® si vuole fornire l'input al corpo per l'anabolismo in modo veloce, preciso e diretto.

Usare le trazioni alla lat machine

Permettere al numero massimo di persone l'utilizzo di un sistema di allenamento è certamente un fattore determinante. Matevo® non sarebbe davvero efficace se escludesse tutti coloro che non possono condurlo a causa di un solo esercizio non fattibile. L'esercizio in questione è la trazione alla sbarra che in questo titolo verrà discussa per essere temporaneamente sostituita dalle, simili, trazioni alla lat machine con presa inversa.

Come già detto in qualche altro punto di questo libro, riuscire a sollevare il proprio peso corporeo con le braccia dovrebbe essere un'azione tanto naturale per l'uomo come lo è quella di correre o saltare. Il problema è che molte persone, almeno fino ad ora sono cresciute in un contesto irrealistico come lo è quello del mondo occidentale.

Ripristinare questa caratteristica è prioritario, per chi l'ha persa o non l'ha mai posseduta. Per questo di seguito esporrò la tecnica per curare la 'malattia' della debolezza per gli arti superiori attraverso lo strumento della lat machine.

La forza non è comunque l'unico fattore del quale l'utente deve tenere conto. Infatti esiste un'inflexibile sinergia tra forza e peso corporeo, tale da far raggiungere un equilibrio favorevole tra i due. Per cui tenere conto dell'alimentazione evolutiva descritta in Matevo® sarà una sorta di primo comandamento, specialmente per le persone in marcato sovrappeso.

Potrei aggiungere che la regola per possedere un buon coefficiente corporeo sia quella di sottrarre cento dalla propria altezza espressa in centimetri. Non è però con una formula che si determina il giusto peso corporeo, dato che questo è in continuo equilibrio dinamico con il nostro stile di vita ed il bagaglio genetico.

Non c'è da fare chissà quale stravagante lavoro per riuscire a sollevare alla sbarra il proprio corpo. Le regole sono esattamente identiche a tutto quello già spiegato fino ad ora agli esercizi di Matevo®.

Tutte le regole già esposte per le trazioni alla sbarra saranno da riutilizzare per la versione alla lat machine. Non c'è niente di diverso.

Il vantaggio della lat machine è solamente legato alla possibilità di utilizzare pesi inferiori a quello corporeo, per poi continuare ad incrementare progressivamente fino al superamento di quella soglia. Quando arriverete a superare in piastre, l'equivalente del vostro peso corporeo, sarà arrivato il momento di tentare con la versione più difficile alla sbarra. Da questo punto in poi potrà essere abbandonata definitivamente la lat machine per le più 'virili' ed efficaci trazioni alla sbarra con sovraccarico.

Ricordo che sarà bene attendere di sollevare più del vostro peso corporeo alla macchina, dato che deve essere considerato anche un minimo

sovraccarico da gestire nei tre allenamenti settimanali.

Molti si stupiranno di leggere che per arrivare a sollevarsi con le braccia alla sbarra, non siano stati scelti svariati esercizi di isolamento combinati insieme. In un qualsiasi altro sistema si sarebbe cercato di girare attorno al problema con lavori per le unghie, per gli avambracci, per le ascelle e magari chiedendo a qualcuno di farvi anche il solletico sotto i piedi per salire... più altre ed altre amenità! Sorvolando su ogni nota di sarcasmo, in Matevo® no, si lavora unicamente sul carico, sulle singole e sul peso corporeo con l'alimentazione. Nient'altro è importante per ottenere il risultato.

So bene che per esempio, farebbe davvero 'figo' e cerebrale, dire ad un corridore di allenare le dita dei piedi, le caviglie, i peli delle cosce e quelli dell'inguine per andare più velocemente a piedi. Anche qui si potrebbe continuare con le note umoristiche.. Al contrario sarebbe davvero banale consigliare di stringere i denti e nonostante la fatica, incrementare ciclicamente la velocità e le distanze. Il riferimento è trasportabile al mondo palestra, visto che, praticamente in ogni sport, si tende a divagare con bizzarre soluzioni...

Il mondo in cui viviamo ci insegna a vivere di banalità per lo più, tralasciando sempre le soluzioni più semplici e dirette per altre più complicate ed inutili. La filosofia di Matevo® non è così; è un metodo che tratta sempre la soluzione più conveniente per l'utente che desidera un certo obiettivo fisico.

Dopo questa serie di parole, termino dicendovi di impegnarvi, concentrarvi sugli obiettivi reali e seguire le regole di questo libro. Quello che desiderate con il tempo arriverà. Buon lavoro.

Altri sport grazie alla pratica di Matevo®.

Il sistema spiegato nelle pagine di questo libro, visto il basso impatto fisico che comporta, permette la pratica con risultati esaltanti in qualsiasi disciplina sportiva, permettendo grandi guadagni nella performance per via della maggior forza fisica acquisita.

In molte specialità sportive è richiesto l'abbinamento di sessioni coi pesi. Questo però comporta sempre uno stress fisico aggiuntivo che nel mondo del professionismo viene probabilmente colmato con l'utilizzo di sostanze 'chimiche', al fine di migliorare i tempi di recupero e quindi beneficiare dei risultati superiori dovuti al lavoro in palestra.

Molti lettori avranno già provato ad allenarsi in palestra in modo intenso con qualsiasi programma tradizionale, notando la spossatezza che si crea nei giorni successivi, questo fattore non permette di certo la pratica di un allenamento intenso su un'altra disciplina. Ovviamente qui si parla di un contesto completamente natural. Altri per ovviare al problema riducono molto il lavoro in palestra in modo non ponderato, annullando quasi completamente i benefici che si potrebbero ricavare.

Come fare per ottenere e quindi sfruttare a pieno i risultati che il sollevamento pesi può fornire? La risposta è semplice: praticare Matevo® e non per slogan pubblicitario ma per semplice realtà. Qui vediamo gli accorgimenti da considerare, se ce ne sono, per abbinarlo ad una qualsiasi altra disciplina sportiva.

Matevo® si presenta con tre sessioni a settimana (salvo che per la soluzione da un giorno solo a settimana), lasciando quindi liberi i rimanenti quattro giorni, fornendo più del 50% ad altre attività o recupero. Lasso di tempo che può essere impiegato in parte per lavorare su un altro sport e anche per recuperare.

Potremo quindi svolgere così le varie sessioni:

- Giorno 1: Matevo®
- Giorno 2: Altro sport
- Giorno 3: Matevo®
- Giorno 4: Altro sport
- Giorno 5: Matevo®
- Giorno 6: Altro sport
- Giorno 7: Riposo assoluto

La rappresentazione esposta sopra descrive uno schema 'tipo', per l'abbinamento con una seconda attività, conferendo il 50% dei giorni al lavoro con i pesi ed un altro 50% per la disciplina preferita, più un giorno di totale recupero. Molto semplicemente.

Esistono però altre situazioni dove è richiesto un allenamento più intenso per la seconda attività. Questo potrebbe essere il caso di un professionista/agonista o di un insegnante di fitness.

Espongo un secondo schema decisamente più ricco di allenamenti:

- Giorno 1: Matevo® + Altro sport (sessione breve)
- Giorno 2: Altro sport
- Giorno 3: Matevo® + Altro sport (sessione breve)
- Giorno 4: Altro sport
- Giorno 5: Matevo® + Altro sport (sessione breve)
- Giorno 6: Riposo assoluto
- Giorno 7: Riposo assoluto

Naturalmente il secondo approccio sopra descritto richiede da parte dell'utente ottime capacità di recupero, non tanto per Matevo® ma per lo stress della seconda disciplina. E' comunque fondamentale dedicare due giorni a settimana al totale riposo per evitare di cadere nel vortice del sovrallenamento, che comunque in uno schema come questo resta la maggior preoccupazione.

Matevo® è stato creato per garantire risultati progressivi nonostante la fatica indotta da fattori secondari aggiuntivi.

Partendo dal mio caso specifico come istruttore, che mi impongo sedute in palestra sia per i miei allenamenti che per i corsi fitness da praticare, dovuti a questo lavoro, con ritmi di 11-12 ore e oltre di attività di ginnastica a settimana. Ovviamente aggiungendo le 13 ore giornaliere per 6 giorni a settimana che la sala attrezzi può richiedere per seguire la clientela in un centro fitness... Fattori che mi hanno spinto a creare un allenamento che garantisse ampio spazio per la vita personale e lo sport in genere, permettendo risultati comunque senza compromessi. Una situazione di anabolismo sarebbe perlomeno utopica, inserita in una quadro giornaliero come quello appena esposto, se si facesse ricorso al normale body building. Sentirsi continuamente 'tutti rotti' usando sistemi tradizionali sarebbe la norma che porterebbe presto a farsi davvero male! Per evitare, a tal proposito, interviene il metodo Matevo®.

Allenarsi, lavorare, condurre una vita intensa e sommare la fatica di una seconda attività sportiva, può essere davvero troppo per un organismo come quello di una persona con capacità di recupero nella media(o anche sopra la media). Nonostante le evidenti difficoltà però, se si amministra ogni cosa correttamente, è possibile riuscire a svolgere tutto, ricordando che il nostro corpo possiede risorse limitate, ma comunque migliorabili nel tempo.

Obiettivi realmente ottenibili in modo naturale.

Se vi allenate da molto tempo il vostro fisico avrà ormai subito modifiche sostanziali che avranno trasformato profondamente il vostro aspetto ed il vostro metabolismo. Ovviamente quando parlo di molto tempo intendo un periodo superiore ai 5 anni. Strutture ossee, articolari, legamentose, tendinee, muscolari, organi interni ed altro, sono tutti apparati che hanno tempi di trasformazione differenti e per fare in modo che questi siano davvero mutati rispetto a quando si era sedentari è necessario attendere davvero molto tempo. L'impronta data al corpo da una certa alimentazione ed allenamento può essere indelebile per un lunghissimo periodo. Non bisogna però crogiolarsi sui vecchi risultati, si deve sempre procedere con la 'cura', visto che il corpo è in continuo equilibrio dinamico con l'ambiente e quindi nel momento in cui si apporta una qualsiasi variazione inizieranno una serie di eventi che provvederanno a trasformarlo ancora... Per questo un lungo periodo di astinenza dagli allenamenti, potrà portarci indietro di molti passi. Contrariamente però un certo periodo di riposo all'anno può giovare alla trasformazione. Per questo in Matevo® esiste il mese di recupero.

Il fisico che ci possiamo aspettare è sicuramente correlato ad una situazione di massima salute. Non bisogna quindi 'montarsi la testa' sfogliando una qualsiasi rivista di fitness o body building, immaginando di ottenere fisici simili a quelli presentati. Ciò perché quei fisici non sono sani come possono apparire ed al di là delle promesse della rivista, difficilmente le foto esposte ritraggono modelli al naturale ma al contrario, preparati 'chimicamente'. Dopotutto, come già spiegato, il fisico naturale non attira molto i novizi del settore, anche se a nessuno piace ammetterlo...

Un bell'aspetto è solamente la conseguenza di una buona salute interna, se tutto è condotto naturalmente. L'utente quindi dovrebbe perseguire come unico obiettivo quello di stare bene. Tutto il resto arriverà dopo. Lavorando in primo luogo sulla salute saranno garantiti effetti nel lungo periodo sulla massa muscolare, sulla percentuale di grasso, sulla forza, sul viso, sulla pelle... Tutto avrà dei benefici e per tutta la vita. Solo questo è importante.

Possediamo tutti gli strumenti e “farmaci” per costruire il nostro benessere. Gli strumenti sono dati dal metodo di allenamento ed i “farmaci” da quello che mangiamo, non ci serve altro.

Seguendo le semplici direttive di questo libro avrete a disposizione il materiale grezzo per ottenere il massimo da quello che il vostro corpo può fornirvi. Anno dopo anno potrete sempre aggiungere qualche livello alla vostra forma fisica. Almeno fino a quando l'età lo permetterà, dopo si dovrà lottare per mantenere.

Non resta che rimboccarsi le maniche ed iniziare a migliorare.

Pretendere di avere meno del 6% di grasso a fronte di un'alta massa muscolare è qualcosa di davvero raro e difficile da ottenere per un natural. Inoltre a livello evolutivo sarebbe pericoloso essere troppo magri per la natura, che non “permette” ai suoi esseri viventi né di essere senza riserve per le difficoltà che potrebbero presentarsi, né di costare troppo in termini di cibo consumato, pena l'estinzione. Concetto semplice ma efficace che ha funzionato bene fin da quando esiste la vita sulla terra.

Ho visto gente praticare Matevo® senza alcuna dieta, mangiando di tutto e liberamente, continuando ugualmente a ridurre la loro percentuale di grasso a favore di una massa magra superiore. Questo però è capitato fino ad un certo punto con la pratica natural. Probabilmente succede qualcosa nell'organismo, sicuramente legato ad un qualche meccanismo istintivo di autoconservazione, che permette dopo un certo livello in poi, di migliorare la forza senza più alterare molto la composizione corporea. Credo che il cambiamento superata questa linea, sia da ricondurre solamente alla componente neuromuscolare ed a una migliore efficienza metabolica. Resta comunque da dire che quelli che sono riusciti ad avere un buon controllo alimentare, con cibi salubri in quantità moderate, hanno ottenuto i migliori risultati nel rapporto grasso/muscolo.

Diete ideali, in cui le quantità di cibo non sono un problema.

Poter mangiare liberamente il cibo è una prerogativa isolata soltanto a certe categorie di alimentari. Scegliendo i giusti abbinamenti ed avvicinandosi il più possibile a quello che è evolutivamente ideale, ciò permetterà di mangiare le quantità più libere per ogni alimento. Sottolineando che esiste cibo e 'non cibo', aggiungendo inoltre che i mix sono una pura invenzione umana. Così i più golosi cultori del ferro potranno essere davvero soddisfatti, perché potranno riempirsi la pancia in un modo mai conosciuto prima, se avranno l'accortezza di scegliere quello che è giusto per il sostentamento della specie umana. Fermo restando che qualsiasi cibo veramente esatto, se assunto in dosi anche molto consistenti non può mai essere dannoso.

ALIMENTAZIONE EVOLUTIVA:

- PASTO 1 COLAZIONE: Nessuna o acqua oppure al max spremuta
- PASTO 2 SPUNTINO: Inappropriato o massimo un piccolo frutto
- PASTO 3 PRANZO: Frutta o Foglie verdi. Tutto crudo. No mix
- PASTO 4 SPUNTINO: Inappropriato o massimo un piccolo frutto
- PASTO 5 CENA: Frutta o Foglie verdi. Tutto crudo. No mix

L'alimentazione esposta è ideale da condurre a cicli. Per esempio una settimana certi tipi di frutta e verdura, garantendo la massima varietà alimentare cambiando in quella seguente. Visto che il cambiamento è radicato nell'uomo, per via dei primordi della sua esistenza conducendo una vita nomade e quindi esposto continuamente a tipologie di alimentazione differenti, a seconda della zona geografica in cui si trovava e della stagione. Scegliere, abbinare e consumare cibi 'primordiali' o comunque abbastanza antichi, per i gusti a cui siamo abituati oggi non è cosa facile. Oggi siamo assuefatti da sapori molto forti, sempre più spesso camuffati dal sale o dallo zucchero più che dal gusto vero del prodotto così come ce lo presenta la natura. Inoltre ormai l'abitudine umana è quella di cuocere quasi il 90% di quello che viene consumato e questo altera veramente tanto la carica nutritiva di qualsiasi alimento, così come anche il sapore.

L'elenco dei cibi che ho esposto precedentemente cerca di avvicinarsi a quello che era primordiale per noi, senza per nulla considerare i canoni dei sapori attuali. Per quanto possibile. Non dimenticando che il vero esempio di quello che dovrebbe essere il giusto nutrimento per noi, ci viene dato dalle grandi scimmie esistenti ancora oggi sul pianeta. Come appartenenti alla famiglia dei primati dovremmo seguire in dettaglio questa strada alimentare. La conferma è arrivata scientificamente con il termine della mappatura genetica col progetto Genoma, indicate una somiglianza identica

al 99% con i nostri antichi cugini! Sì, siamo scimmie.

Certo, la dieta arcaica che seguivano i primi ominidi sarebbe alquanto improponibile, i frutti grossi e perfetti come li conosciamo oggi forse a quei tempi nemmeno esistevano e altre specialità di piante forse oggi sono estinte.

Pochi avrebbero oggi la possibilità di praticare un'alimentazione veramente primordiale ed in questo libro non voglio proporla. Anche perché la frutta odierna per colpa di concimi artificiali e prodotti chimici non è paragonabile a quella di un secolo fa, figuriamoci a quella esistente millenni or sono! E' però importante che il lettore rifletta e si renda conto che è necessario raggiungere dei compromessi. Inoltre in quest'era moderna siamo troppo civilizzati e 'perfettini' per assumere cibo ad alta carica batterica. Preferiamo alimenti puliti e luccicanti che risaltino all'occhio. Così sono proprio tali 'impurità', ovvero la carica batterica dell'antica alimentazione umana di quei tempi a conferire una protezione immunitaria straordinaria, che oggi non conosciamo più... Ai nostri giorni viviamo troppo al pulito e assumiamo cibo 'disinfettato' che ci rende deboli, la prova sono le malattie immunitarie diffuse attualmente. Le allergie che per pochi 'acari' riescono già a mandarci in tilt!

Proviamo a consumare poco alla volta cibo un po' meno pulito: se cade un frutto a terra proviamo a sfregarlo alla veloce con una mano e mangiarlo ugualmente. Usiamo meno il sapone e dopo qualche anno di lavoro il corpo inizierà a reagire immunizzandosi. Certo, all'inizio qualche infezione batterica potrà farci stare male, ma non appena il corpo avrà imparato a sconfiggerla saremo più forti per la volta successiva e così via, fino a non ammalarci più...

Il mondo di oggi è davvero troppo protettivo. Questo è un vantaggio perché se giochiamo bene le nostre carte possiamo garantirci una lunga esistenza sicura e tranquilla. Se invece non stiamo attenti alle direttive più elementari di carattere naturale, possiamo renderci tanto deboli da auto-distruggerci.

Le spezie come multivitaminici

A cosa può servire parlare di aggiungere un condimento vegetale in una alimentazione già totalmente sviluppata in questo senso? Veramente a poco. Il fatto per cui ho voluto aggiungere questo paragrafo non è a favore dei fruttariani che seguono Matevo® ma per aiutare gli altri che seguono Matevo® nella parte dell'allenamento e che non lo fanno nella sua componente alimentare. Mentre chi è fruttariano non avrà alcun tipo di carenza e potrà leggere queste righe solo a scopo didattico.

Un tempo ingredienti come le spezie erano considerate merci rare e molto preziose. Oggi ne abbiamo in sovrabbondanza e purtroppo molte volte non vengono più usate nella nostra alimentazione. Specialmente dal popolo degli sportivi.

Non tutti gli sportivi che intendono praticare la versione Matevo® descritta in questo libro saranno disposti a seguirne anche i consigli alimentari. Molti, da perfetti Italiani, sceglieranno di cibarsi con pane e pasta a profusione. L'alimentazione mediterranea, oltre a molti altri cibi contiene una quantità di farinacei enorme. Questo può essere un grave problema per la salute. I farinacei sono un'invenzione umana e quindi non compatibili con il nostro intestino. La prova è che devono essere cotti per poterli ingerire. L'impoverimento dovuto alla cottura di aminoacidi, vitamine, sali minerali può essere colmato in parte con l'uso delle spezie. Quindi vediamone alcune.

Lo sportivo sovente sceglie i cibi più 'sani' per la sua alimentazione, non variandoli molto e quindi con la tendenza ad ingerire un piccolo gruppo di alimenti a rotazione, non garantendo così la varietà necessaria. Dato che ogni farinaceo non esiste in natura ma è un cibo progettato dall'uomo, per cui o è sempre carente di qualcosa o eccede sempre di qualcosa.

Aggiungere un condimento sul cibo a base di qualche vegetale essiccato e macinato potrà garantire la supplementazione nutritiva mancante, oltre ad arricchire il sapore di quello che si mangia. Durante un regime alimentare controllato, è importante il sapore dei cibi al fine di garantire un certo grado di soddisfazione che permetta all'utente di proseguire la dieta per un lungo periodo.

Si può tranquillamente affermare che le spezie sono tra i primi integratori utilizzati dall'uomo.

Non sperate di trovare, come per altro molti ricercano nella supplementazione aggiuntiva, proprietà ergogeniche dal pepe, peperoncino od altro... Non le otterrete. Il beneficio è da considerare in termini di 'copertura' nutritiva completa, che nel lungo periodo potrà garantire un miglioramento delle qualità fisiche ma non a breve o medio termine.

Mettiamo quindi al vaglio le spezie più diffuse, esaminandole secondo la

documentazione scientifica presente:

- Aglio: Sono molte le caratteristiche dell'aglio, alcune veritiere ed altre meno. E' comunque certo che questa pianta possiede delle proprietà terapeutiche. La più famosa è legata al suo effetto di potenziatore immunitario per la 'disinfezione' batterica e fungicida di cute e vie respiratorie (tipiche delle leucocitosi indotta dai cibi animali). Altra caratteristica è quella di vasodilatatore naturale e fluidificante del sangue, proprietà che può migliorare situazioni cardiache precarie, contribuendo inoltre ad evitare coaguli derivanti dall'aggregazione piastrinica. Processo che si verifica in parte con la maggior elasticizzazione delle arterie. Da non dimenticare inoltre il coinvolgimento della sua capacità di ridurre la pressione ematica ed il volume del colesterolo.
- Peperoncino: Particolare bacca che sembra essere stata diffusa sul pianeta dai volatili essendone ghiotti. La sua diffusione è stata maggiore nelle parti più calde della terra per via della particolare caratteristica di conservante naturale del cibo. Il peperoncino possiede svariate proprietà terapeutiche, come la vasodilatazione, la prevenzione intestinale, l'alto contenuto di vitamina C e carotene per il sistema immunitario, funzione anti-tumorale...
- Pepe: Pianta arbustiva che cresce nelle zone tropicali del mondo. Conosciuto fin dall'antichità, un tempo possedeva un enorme valore, tanto da essere considerato moneta di scambio. Le sue proprietà sono principalmente aromatiche, anche se non si limitano al solo sapore. Infatti il pepe favorisce la digestione e quindi il flusso del cibo all'interno del tratto intestinale. Altre caratteristiche sembrano essere antisettiche, anti-infiammatorie e diuretiche.
- Origano: E' decisamente ricco di proprietà medicinali. In primis i suoi costituenti principali sono simili al timo. Il 4% dei principi attivi sono gli oli essenziali che contiene. Antisettico intestinale, anti-spasmodico, vermifugo. In esso è contenuta una buona carica di sali minerali. Molto adatto nell'aiutare la digestione e come calmante per la tosse.

Spezie ne esistono moltissime, ognuna con proprietà singolari, consiglio quindi di provarle tutte poco alla volta a rotazione. Ciò permetterà una varietà di sapori senza precedenti, unita ad un grande incrocio di elementi

nutritivi, coprendo così per intero il fabbisogno vitaminico/minerale anche per chi non varia molto gli alimenti. In primis i mangiatori di pane, pasta ed altri farinacei che basano la loro alimentazione quasi unicamente sui prodotti amidacei, obbligatoriamente cotti per poter essere assimilati. Vorrei ricordare che i consumatori di cibi carnei/caseari saranno ancor più dipendenti dalle spezie rispetto ai 'mangiatori di farina', vista la maggior negatività alimentare.



Come iniziare la sessione in palestra e con che riscaldamento.

Scrivendo questo libro ho pensato che tra le molte cose che dovevano essere riconsiderate, esisteva anche il riscaldamento per iniziare l'allenamento vero e proprio.

L'esperienza con Matevo® che ho accumulato in questi anni mi ha spinto a rivedere soprattutto l'esercizio cardine che proponevo per il cingolo scapolo omerale, le aperture a 'L' con manubrio, a favore di un movimento composto alla spalliera, di natura molto più intuitiva.

Se è vero che eseguire un esercizio rieducativo per le spalle come le aperture può avere degli effetti, è anche vero che essendo comunque molto di isolamento può portare a scompensi nel lungo periodo. Quindi come risolvere il problema?

Da anni faccio eseguire un particolare lavoro in palestra ai miei clienti che presentano problemi fisici diversificati, dalle spalle, alla schiena, al semplice potenziamento generale, ottenendo sempre riscontri molto positivi. Col tempo tale movimento ho iniziato ad eseguirlo io stesso, toccando con mano i benefici ottenibili, anche nell'immediato.

Vediamo questa panacea quasi universale per curare e prevenire l'insorgenza di problemi a carico dell'intero corpo.

Serve innanzitutto una spalliera. Sì, la buona ed antichissima scaletta di legno che si usava nelle palestre in larga misura ai tempi del Duce, fino alla metà degli anni settanta, ma che ora, via via sembra aver perso della stima del popolo del fitness a favore di elaborati macchinari...

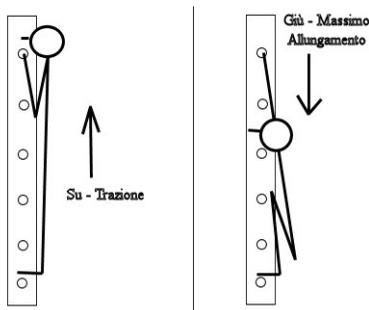
Oggi la ripropongo in Matevo® per svolgere un semplice, ma prezioso esercizio a corpo libero, basato sull'allungamento e sulla trazione usando le braccia e la spinta per le gambe.

Il movimento 'su/giù' alla spalliera permette sia il riscaldamento generale di tutto il corpo nella fase concentrica che un allungamento attivo della colonna nella fase eccentrica.

I piedi vanno posizionati oltre la larghezza biacromiale, mentre le mani devono afferrare il piolo all'altezza delle spalle ma leggermente meno distanziate, con presa inversa (supina). Il corpo deve essere ben aderente alla spalliera. Quindi si discende lungo l'attrezzo utilizzando sia le braccia che le gambe. Arrivati nella posizione di allungamento si resta giù con le braccia completamente tese, la fronte vicino alla spalliera e le ginocchia allargate all'esterno del corpo, se possibile avvicinandole alla spalliera. Cercando la massima distensione della colonna vertebrale. A questo punto inizia la risalita, eseguendo lentamente una nuova ripetizione.

Si potrà constatare l'efficacia di questo esercizio di riscaldamento, svolgendolo prima di ogni movimento Matevo®.

La posizione delle mani supina, con una larghezza inferiore a quella delle spalle garantirà un riscaldamento ed una protezione del cingolo scapolo omerale. La discesa in allungamento permetterà alla colonna vertebrale di distendersi e 'separare' adeguatamente i dischi intervertebrali. Mentre la risalita attiverà concentricamente quasi tutta la muscolatura del corpo, partendo dai piedi, salendo per gambe e busto, fino ad arrivare alle mani attraverso le braccia. Mentre gli arti inferiori verranno sollecitati a livello coxo-femorale dal movimento su giù e dalla leggera extra rotazione del femore, idem col ginocchio ed in misura minore sull'articolazione tibio-tarsica. Insomma un vero toccasana per preparare/proteggere il corpo all'allenamento.



Il numero di ripetizioni che consiglio di svolgere è 12, per ogni esecuzione, lo stile deve essere lento e rigoroso. Potete stare tranquilli, non porterà via molto tempo alla vostra routine Matevo®, al massimo un minuto. Tutto tempo guadagnato per evitare infortuni e traumi che si potrebbero verificare (anche se con questo sistema è veramente

improbabile farsi male, ma la prudenza non è mai troppa!), specialmente quando i carichi diventeranno davvero molto alti.

Altra componente che utilizzo per 'riscaldare il corpo', questa volta però solo al principio della seduta, sono gli esercizi per l'addome. Questa fase è rimasta invariata da Matevo® spiegato nella sua prima versione. Quindi avremo:

- Crunch a terra 40X1
- Crunch incrociati 12X1 dx e 12X1 sx
- Crunch a candela 12X1

Gli esercizi esposti determinano un lavoro per l'addome, come avrete notato, davvero veloce. Questo è in linea con i miei vecchi pensieri e quindi anche con quello che avevo già scritto nel precedente libro. Ovvero che la parete addominale lavora già molto negli esercizi evolutivi proposti in Matevo®, insieme a tutti gli altri distretti muscolari, per cui non ritengo così indispensabile svolgere una larga parte della seduta dedicata all'addome.

Saltare il momento del riscaldamento in un sistema di allenamento qualsiasi non è di certo cosa saggia da fare. Non svolgere l'allenamento a causa di un infortunio dovuto al mancato riscaldamento corretto, rappresenterebbe

davvero un errore imperdonabile!

Proseguendo, oltre il riscaldamento generale sarebbe opportuno sostenerne uno più specifico per ogni esercizio da svolgere, per esempio sulla panca, ogni volta che si caricano due dischi sul bilanciere si dovrebbe svolgere una ripetizione, fino ad arrivare al carico da sollevare realmente. Ciò aiuterebbe il corpo e la mente a 'prepararsi' a carichi via via più pesanti nell'arco della sessione. Il procedimento sarebbe da ripetere per ogni esercizio, senza stancarsi. Una ripetizione per ogni carico montato fino al raggiungimento del vero peso indicato dal metodo, sarebbe una giusta soluzione, ovviamente dopo aver svolto il lavoro già spiegato alla spalliera e per l'addome.

Ripeto che sarebbe davvero un peccato non poter raggiungere il vostro vero potenziale a causa di un infortunio evitabile, a causa della fretta che vi ha fatto eseguire male il momento del riscaldamento! Ricordate che vi allenate per stare meglio, non peggio ed i carichi quando diventano davvero imponenti sono dei veri macigni pronti a schiacciarvi facendovi molto male. Quindi occhio!



Giornata di allenamento tipo a 360° gradi.

Capire come svolgere una routine leggendola su un libro non è di certo impresa facile come vederla all'opera. Cercherò in ogni caso di spiegarla per intero, anche se spero di essere già riuscito a trasmettere qualche nozione nel resto del libro.

Normalmente, quando si entra in palestra per affrontare il work out si pensa a dare il massimo, aumentando lo stress psicofisico ed annullando ogni effetto ricreativo della sessione. Al contrario essere assolutamente sereni per trarre il maggior numero di benefici dalla seduta che ci apprestiamo a svolgere è a dir poco fondamentale. Matevo® fornisce all'utente il grosso vantaggio di poterlo mettere a conoscenza in anticipo sul lavoro da svolgere dettagliatamente. Quindi il contributo del praticante sarà quello e solo quello determinato dal programma, evitando peripezie messe in piedi sul momento per attirare l'attenzione dei presenti in sala attrezzi... Si svolge la seduta e si esce dalla palestra, proseguendo per le altre attività della giornata.

Si inizia con la fase di riscaldamento, quindi il lavoro per gli addominali, passando poi per il movimento alla spalliera e quindi ci si dirige verso la postazione del rack, per prepararsi a sollevare il carico designato nel primo esercizio di spinta.

La preparazione per il sollevamento dell'esatto carico indicato dal programma deve essere affrontata gradualmente. Eseguiremo quindi qualche ripetizione a vuoto con il solo bilanciere, poi eseguiremo una singola aggiungendo dischi sul bilanciere, con il giusto recupero, senza stancarci, fino al carico designato. A questo punto dopo un istante di concentrazione potremo eseguire l'alzata vera e propria.

Dopo questo primo passaggio sarà il momento di eseguire la trazione alla sbarra(o lat machine) con sovraccarico. Qui normalmente non eseguo un nuovo riscaldamento, dato che è stato appena terminato il lavoro nell'esercizio precedente. Afferro quindi la sbarra dopo aver aggiunto i dischi alla cintura e mi posiziono totalmente disteso e rilassato, in totale allungamento gravitazionale. Ora raccolgo le forze, porto le spalle a contatto con le mani, avendo cura di sorpassare bene con mento e collo la sbarra. Qui mantengo la posizione un paio di secondi per poi discendere lentamente, concentrandomi molto nella fase eccentrica. Nuovamente, raggiunto il totale allungamento, aspetto qualche secondo prima di staccarmi e terminare. Tutto con la massima lentezza, calma e tranquillità mentale. Senza fretta!

Il terzo passaggio è dato dallo stacco con manubrii. Bisognerà quindi progettare la postazione di lavoro. Preparare i rialzi alla giusta altezza e posizionarci i manubrii carichi sopra. Questo viene fatto per proteggere la

nostra schiena e contemporaneamente maneggiare pesi formidabili.

Con una serie di esercizi di riscaldamento, compreso quello alla spalliera, già illustrato sopra, affrontare il movimento sarà più sicuro. Svolta la routine di 'iniziazione' non vi resta che prendere posto tra i due carichi. Afferrare in modo saldo l'impugnatura prestando molta attenzione al pollice per evitare il rotolamento del manubrio, rischiando così di perdere la presa.

A questo punto si è in accosciata, si guarda leggermente verso l'alto con schiena dritta e braccia tese... diffondendo tutta la forza che possiamo erogare ai nostri muscoli, arrivando alla stazione eretta (massima estensione del busto), che deve essere mantenuta per 4-5 secondi, quindi in modo controllato si ritorna alla posizione iniziale, posando i manubrii sui rialzi. È importante sottolineare che raggiunta la stazione eretta con i carichi in mano, si deve ricercare la massima estensione del rachide e mantenerla, nonostante il carico.

L'effetto di questi esercizi è formidabile, specialmente quando i carichi diventano importanti, bisogna comunque avere cura di se stessi cercando di svolgere sempre un'esecuzione corretta per evitare di infortunarsi.

L'infortunio, per come è stato concepito Matevo® in questo libro, è una possibilità remota, dato che si sfrutta sempre il 'punto forte' del movimento attraverso l'esecuzione parziale nella sua parte finale ed un volume molto basso.

La breve esposizione di una giornata tipo appena vista è riferita al giorno A, ma il tutto può essere trasportato agli altri 2 giorni.

Provare i massimali e trovare i rapporti percentuali personalizzati.

La prima operazione necessaria per dare il via a Matevo® è certamente quella di ricavare i rapporti percentuali personalizzati tra i vari esercizi, attraverso la verifica dei propri massimali.

Consiglio di scegliere a tal proposito, un giorno della settimana precedente all'inizio del metodo vero e proprio, come il giovedì od il venerdì, per provare i massimali e ricavare così le percentuali personalizzate.

Provare i massimali può essere davvero molto impegnativo, molto di più di una normale sessione di allenamento, quindi è davvero importante avere due o tre giorni di riposo assoluto prima di iniziare a mettere in atto Matevo®.

La scheda digitale Matevo®(abbinata al libro), permette di inserire tutti i valori necessari al calcolo dei propri parametri. Successivamente a questa fase, dopo aver svolto il salvataggio dei dati, sarà sufficiente caricare la propria scheda sul computer ed aggiornare ogni settimana il carico di riferimento. Ciò permetterà di ottenere i pesi da utilizzare su misura dell'utente, proprio grazie ai valori già inseriti, ottenendo comodamente il regime di lavoro.

Vediamo come la scheda digitale svolge i calcoli, per comprendere meglio il funzionamento di Matevo®, anche se non credo che qualcuno decida di svolgere tutte quelle operazioni a mano. Resterà più che altro un approfondimento didattico.

Formula di base per ricavare la percentuale di un determinato esercizio:

Esercizio con prova massimale / Carico massimale di riferimento X percentuale di quel giorno

...Avremo ad esempio, per ricavare la percentuale in rapporto al carico di riferimento alle trazioni alla sbarra:

40Kg di massimale trazione / 115Kg massimale alla panca di riferimento X 100 percentuale giorno A
= 34,78% ----> percentuale da riportare al carico di riferimento per quella settimana

Supponendo che il carico di riferimento in una determinata settimana sia di 99Kg, avremo nel giorno A, il seguente calcolo per il carico alle trazioni alla sbarra:

carico riferimento per quella settimana / percentuale ottenuta per quell'esercizio X percentuale di quel giorno

...Che nella pratica ci faranno ottenere i seguenti numeri:

99Kg carico settimanale panca di riferimento / 34,78 % ottenuto dai massimali assoluti X 100 % giorno A
= 34,4 Kg per le trazioni alla sbarra

Si tratta di due sole formule da utilizzare in tutto il metodo che permettono

in primo luogo di ottenere la percentuale rapportata al proprio livello di forza personale. In secondo luogo, di applicare quella percentuale sul carico di riferimento per quella settimana, ottenendo così il carico di lavoro in un preciso esercizio per uno dei tre allenamenti a settimana. Non è certamente complessa come procedura di calcolo, anche se può diventare noiosa e poco immediata da svolgere ogni volta a mano. L'utente potrà quindi scaricare il programma digitale per il calcolo immediato di tutti i carichi e percentuali settimanali. Per cui stampare il tutto ed avere sempre il programma a portata di mano su carta.

Il foglio excel di calcolo automatico di Matevo® potrete trovarlo all'indirizzo web:

www.bertinetto bartolomeo david e .it/MATEVO/free/MatevoFree2.html

Segue illustrazione scheda digitale excel.

MATEVO®: SCHEDA DIGITALE		DATA: _ / _ / _					
NOME E COGNOME: _____							
ALLENAMENTO MATEVO®:							
SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C		GIORNO A		GIORNO B		GIORNO C	
	Massimali inizio	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	99,0	97,00	2	96,0
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO*:	40	34,78	1	34,4	33,74	2	33,4
STACCHI CON MANUBRI:**	65	56,52	1	56,0	54,83	2	54,3
VARIANTI:							
*TRAZIONI LAT MACHINE PRES. INV.	118	102,61	1	101,6	99,53	2	98,5
**STACCHI QUADRA BAR	130	113,04	1	111,9	109,65	2	108,6
NOTE:							
Compila le caselle contrassegnate dal colore verde ogni inizio anno dopo aver provato i carichi massimali Compila le caselle contrassegnate dal colore rosso ogni settimana con un Kg in più							

La scheda digitale sopra riportata è suddivisa in varie sezioni. Nella prima colonna sono elencati i tre esercizi portanti del metodo e sotto le due varianti. La colonna seguente, colorata in verde, deve essere compilata all'inizio di ogni nuovo anno di Matevo®, che vedrà scritti i carichi massimali di riferimento per quegli esercizi, al fine di ricavare le percentuali di lavoro nei tre giorni di allenamento. La casellina contrassegnata in rosso avrà come valore iniziale un carico ribassato(es. del 20%) per poi aumentarlo di un Kg ogni settimana, in modo progressivo. Dal carico di riferimento saranno calcolati automaticamente tutti i rispettivi pesi in tutti gli esercizi della scheda per quella settimana. I giorni di svolgimento del metodo sono contrassegnati da colori differenti: arancio il giorno A, giallo il B e azzurro il C. Ogni giorno è suddiviso in tre colonne, dove la prima indicherà la percentuale, la seconda le ripetizioni da svolgere e la terza il carico di lavoro espresso in Kg. Da notare che ogni carico di lavoro deve sempre essere ridotto per difetto al Kg inferiore, per cui il valore dopo la virgola non deve essere considerato. Sia che avremo ad esempio 40,01 o 40,99 il numero da utilizzare per caricare l'esercizio sarà sempre e solo 40. Spero di aver spiegato correttamente e chiaramente la funzione della scheda Matevo®, il suo schema di strutturazione e come vengono svolti i calcoli. Potrete stampare di settimana in settimana i vari programmi per poi archivarli in un raccoglitore, che diventerà il vostro diario di allenamento. Oppure salvare il programma digitale Matevo® sul computer della palestra e consultarlo ogni volta, oppure ancora utilizzare il vostro smartphone o palmare e consultarlo mentre vi allenate. Ci sono molte soluzioni ora che la tecnologia è alla portata di tutti. Alcuni preferiranno calcolare tutto a mano e riportarlo a penna su carta. Andrà bene qualsiasi sistema a voi più congeniale, l'importante è rispettare in modo diligente le regole ed i calcoli imposti dal metodo per ottenere tutti i risultati che questo potrà offrirvi.

Come comportarsi in caso di infortunio.

Può succedere di sentirsi doloranti in qualche parte del corpo, per cui è doveroso intraprendere delle procedure per gestire al meglio la situazione. Sentirsi infortunati è una condizione abbastanza comune tra gli sportivi, contrariamente a quello che pensano i sedentari. La persona allenata possiede una percezione del proprio status corporeo superiore rispetto a chi non svolge attività fisica, accorgendosi prima se qualcosa non va.

I 'campanelli d'allarme' probabilmente si attivano più facilmente nell'atleta per avvertirlo che il corpo non è pronto quella giornata per mettersi duramente al lavoro. Ma cosa si deve fare perché un piccolo e banale dolorino non si trasformi in un problema più serio? Bé, la prima risposta è senz'altro ovvia, seguendo il contenuto delle prime righe appena scritte su questo argomento: si deve sempre ascoltare il proprio corpo!

Vediamo quindi più in dettaglio come comportarsi. Il riposo è sempre una buona cura, per cui se doveste sentire che le vostre ginocchia o schiena sono leggermente doloranti, gli stacchi saranno da evitare per una o due sessioni. Ancora se le spalle od i gomiti daranno segni di una qualche periartrite sarà bene lasciare da parte per alcune sedute la panca piana. Per finire se dovesse presentarsi una qualche forma di tendinite che coinvolga mani e/o avambracci sarà d'obbligo saltare le trazioni alla sbarra o alla lat machine. In Matevo®, per come è formulato in questo nuovo libro, non sarà un problema saltare per qualche allenamento un esercizio su tre al manifestarsi di una giusta causa. Non scordiamo che la visione del benessere deve essere rivolta al lungo periodo ed è ben poca cosa un qualche esercizio saltato se in palio c'è la nostra salute. Anzi sarà un guadagno sostanziale per il futuro!

Nella mia carriera ormai più che ventennale in palestra, ho saltato molti allenamenti per il mio progresso e non ho avuto mai problemi quando sono stato saggio. Mentre sono andato incontro a fastidiose situazioni quando ostinatamente mi sono allenato nonostante l'infortunio, pagando a volte prezzi davvero salati...

Saltare quando è necessario l'esercizio che coinvolge maggiormente la zona dolorante non sarà una tragedia, anzi permetterà nuovi e lunghi progressi nel momento in cui il lavoro verrà ripreso.

Allenare una parte dolorante prolungherà di molto i tempi di recupero, anzi questo molto spesso non riuscirà affatto a guarire, per andare incontro a danni di gran lunga più gravi!

Il nostro corpo conosce bene il da farsi in caso di infortunio, è sufficiente fermare la causa del problema per un periodo, aspettando che il processo infiammatorio scompaia, ritornando successivamente alla normale routine.

Matevo® come è presentato in queste pagine difficilmente potrà essere la vera causa di un infortunio se il tutto è svolto bene. Ciò nonostante se esiste

un elemento scatenante nella quotidianità, con l'allenamento il problema sarà certamente amplificato. A tal proposito è indispensabile individuare l'elemento scatenante nel vissuto quotidiano e sospendere gli esercizi legati a quella zona di dolore. La repentina guarigione, attuate le procedure descritte, sarà solo più una questione di tempo.



Risolvere l'infortunio partendo dal carico zero a escursione limitata.

Iniziare una nuova strategia di allenamento con un dolore preesistente può non essere una buona idea. Normalmente sarebbe consuetudine consigliare al cliente di non sottoporsi a quel particolare sistema per evitare rischi inutilmente. Oppure di isolare quegli esercizi che coinvolgerebbero i distretti corporei doloranti evitandoli e concentrarsi unicamente su quelli eseguibili.

Con questo libro su Matevo® sono state elaborate alcune soluzioni che potranno risolvere alla base qualsiasi patologia articolare di lieve portata. Anche se è successo di riuscire a curare molti problemi gravi...

Il tutto è sempre da ricondurre all'utilizzo dei movimenti che sviluppa Matevo®, che sono di natura prettamente evolutiva e quindi naturali per l'uomo che vive nel mondo reale. Spingere qualcosa, tirare a se o sollevare un oggetto da terra, sono tutte azioni che difficilmente possiamo fare a meno di svolgere, per questo molto raramente possono fornire riscontri negativi, se intrapresi con i giusti accorgimenti. Non dimentichiamo che l'obiettivo di Matevo®, ancor prima ottenere dell'anti-età, è quello di renderci più efficienti nella quotidianità.

Qual è quindi la soluzione all'infortunio che propongo se non si devono evitare le azioni citate?

A prescindere dall'esercizio che per voi risulta problematico, le tecniche da attuare non cambiano:

- Ridurre il range di movimento
- Partire da un carico zero

Analizziamo meglio...

Ridurre il range di movimento: può sembrare scontato ma nessuno utilizza la strategia che sto descrivendo sistematicamente e rigorosamente per risolvere un problema.

Panca piana. Matevo® impone già una esecuzione parziale in questo movimento di spinta, può però essere necessario renderlo 'ancora più parziale'. Ottenere questo risultato non è difficile e sarà sufficiente innalzare di uno scalino il punto di partenza del bilanciere sugli appoggi, rispetto allo schema indicato sopra in condizioni normali.

Trazioni. In questo caso sarà d'obbligo escludere le trazioni alla sbarra a favore della lat machine e arrivare quindi a portare la sbarra fino all'altezza del viso anziché alle spalle. Se questo rappresentasse ancora un problema sarà bene fermarsi ancora più sopra. Sarà sufficiente anche solo un accenno del movimento con un minimo sollevamento del carico.

Stacchi. Anche nell'azione di sollevare un oggetto da terra sarà

necessario ridurre la corsa del movimento da effettuare. Sarà bene innalzare ulteriormente la posizione dei pesi da impugnare nel punto di partenza, rispetto alle condizioni normali già descritte sopra. Potrebbe essere una buona idea iniziare il movimento da un punto superiore al ginocchio. Personalmente svolgo di routine questo accorgimento, aggiungendo uno step in più al mio normale rialzo. Nello specifico, due step sotto mi permettono di rialzare il carico al di sopra del ginocchio, come dovrebbe essere fatto in condizioni normali. Aggiungo un terzo step per sicurezza, portando così il carico appena sopra il ginocchio. In questo modo mi trovo davvero bene e la mia schiena risulta davvero più forte di prima, così come le mie gambe possono sostenere carichi ancora più imponenti...

Ogni persona dovrà cercare il proprio punto ideale e per riuscirci si dovranno fare alcuni tentativi, sempre con la massima cautela!

Partire da un carico zero: l'accorgimento che sto per spiegare è davvero molto semplice. Potrà essere utile svolgere fin dal primo giorno il movimento problematico con pesi davvero minimi od all'inizio anche nulli. Ognuno dei tre movimenti evolutivi è intrinseco della nostra persona e molto spesso anche se lo eseguiamo correttamente, il carico rappresenta il primo problema. Specialmente nella quotidianità.

In Matevo® sceglieremo il movimento più problematico, da quel punto in poi inizieremo la prima settimana senza alcun carico (carico zero) e poi di settimana in settimana aggiungeremo sempre e solo un Kg. Vediamo come.

Ovviamente se questa zona è dolorante non potremo eseguire la prova massimale per determinare il nostro punto di partenza e la conseguente percentuale. Sarà quindi il punto zero il nostro inizio.

Esaminando la scheda digitale vi noterete, come già spiegato, che è presente una colonna contrassegnata dal colore verde, dove si inseriscono i carichi massimali di inizio anno. Qui non dovrete fare altro che inserire nell'esercizio che agisce sul vostro infortunio un carico pari a '0', mentre in tutto il resto del programma inserirete i valori normalmente.

La procedura dovrà essere svolta sui movimenti problematici, qualsiasi essi siano. Potrà esserlo la panca piana di riferimento, l'esercizio di trazione o quello di sollevamento da terra. Potrà essercene anche più d'uno.

Di settimana in settimana il carico di riferimento salirà normalmente di un kg alla volta (casella rossa). Ora però incontriamo una nuova differenza rispetto al normale... Sarà necessario incrementare pure il carico nella casella in verde, dove avevamo inserito lo '0', di un kg a settimana. Gli incrementi così saranno su due fronti: nel carico di riferimento in rosso e nel carico massimale in verde. Badate bene però di farlo solo nell'esercizio che

presenta problemi, qualsiasi esso sia!

Vediamo con un esempio pratico, supponendo che sia lo stacco a dare problemi alla schiena:

Settimana 1

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	92,0	97,00	2	89,2	94,00	3	86,5
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	32,0	33,74	2	31,0	32,70	3	30,1
STACCHI CON MANUBRII:**	0	0,00	1	0,0	0,00	2	0,0	0,00	3	0,0

Settimana 2

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	93,0	97,00	2	90,2	94,00	3	87,4
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	32,3	33,74	2	31,4	32,70	3	30,4
STACCHI CON MANUBRII:**	1	0,87	1	0,8	0,84	2	0,8	0,82	3	0,8

Settimana 3

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	94,0	97,00	2	91,2	94,00	3	88,4
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	32,7	33,74	2	31,7	32,70	3	30,7
STACCHI CON MANUBRII:**	2	1,74	1	1,6	1,69	2	1,6	1,63	3	1,5

...

Settimana 10

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	101,0	97,00	2	98,0	94,00	3	94,9
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	35,1	33,74	2	34,1	32,70	3	33,0
STACCHI CON MANUBRII:**	9	7,83	1	7,9	7,59	2	7,7	7,36	3	7,4

Settimana 11

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	102,0	97,00	2	98,9	94,00	3	95,9
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	35,5	33,74	2	34,4	32,70	3	33,3
STACCHI CON MANUBRII:**	10	8,70	1	8,9	8,43	2	8,6	8,17	3	8,3

Si potrà notare che il carico è stato incrementato per 11 settimane di lavoro

nella casella di riferimento su panca(in rosso) e anche nello stacco dove all'inizio(in verde) si era iniziato con '0'. Sarà opportuno proseguire con questo schema fin tanto che il carico diventa discretamente importante, tanto da ritenere di poterlo usare come esercizio di riferimento nella casella contrassegnata dal verde. Arrivati quindi a questo punto il problema che ci affliggeva dovrebbe essere stato risolto e quindi gli incrementi torneranno ad essere condotti solamente sull'esercizio di riferimento nella casella rossa. Spero di aver trasmesso in modo chiaro all'utente questa soluzione, che nella pratica è davvero molto semplice per risolvere un infortunio persistente che altrimenti pregiudicherebbe l'allenamento.

Vorrei aggiungere che l'esecuzione deve sempre essere lenta e rigorosa, specialmente in concomitanza di queste varianti, dove l'attenzione deve essere massima. Puntualizzando che nella panca piana la distensione deve essere molto controllata e non appena raggiunto il punto più alto questa deve essere mantenuta per qualche secondo, per poi iniziare la discesa sempre lentamente. Nelle trazioni(anche lat machine), quando si raggiunge il punto di contrazione massimo per le possibilità dell'utente in caso di infortunio, deve essere mantenuto per qualche secondo per poi iniziare il ritorno lentamente. Per ultimo nello stacco è necessario eseguire uno stile molto rigoroso e raggiunta la stazione eretta, si deve mantenere la posizione in iperestensione per qualche secondo, per poi ridiscendere lentamente.

Risolto il problema dell'infortunio, il carico zero non ha più motivo di essere attuato. Sarà però una buona precauzione continuare a svolgere un range di movimento limitato per scongiurare nuove ricadute.

Tutto Matevo® in un solo giorno a settimana.

Esistono circostanze per le quali molte persone sono forzatamente spinte a rinunciare ad ogni tipo di preparazione sportiva. In questo particolare paragrafo si cerca di ovviare al problema (tempo disponibile ridotto), spiegando la strategia di esecuzione del metodo Matevo® in una soluzione per un solo giorno a settimana.

Non è fantasia, infatti, si può creare ugualmente una progressione di forza nel tempo svolgendo solamente una sola seduta settimanale con Matevo®, ottenendo ugualmente ottimi risultati.

L'idea di condensare tutto il metodo in un solo giorno a settimana può essere utile a molte categorie di persone; dal lavoratore che ha solo il sabato disponibile, all'atleta che dedica tutta la settimana ad un altro sport e vuole ugualmente svolgere attività con i pesi, od ancora a chi non ha voglia di impegnare 3 giorni a settimana in palestra, ma vuole comunque restare in forma...

Non è davvero difficile svolgere questa versione di Matevo® compressa in un unico giorno, dato che di per se è già davvero abbreviato come sistema. Vediamo quindi la struttura del programma per quel singolo giorno:

Esempio:

1. Panca piana parziale al rack, carico/ripetizioni giorno A, B e C.
2. Trazioni alla sbarra presa inversa, carico/ripetizioni giorno A, B e C.
3. Stacchi manubrii, carico/ripetizioni giorno A, B e C. - Seduta terminata -

L'utente attento noterà che la mole di lavoro risulta triplicata rispetto alla dose somministrata giornalmente. Particolare che è compensato dal lungo recupero di 6 giorni. Inoltre la possibilità di unire il contenuto dei tre allenamenti a settimana per ogni singolo esercizio è permessa dalla pratica delle singole. Sarà bene che nella versione che si sta descrivendo, le singole e gli esercizi siano separati da abbondanti tempi di recupero.

Nella pratica avremo per la panca piana il seguente schema:

Panca piana condensata in un'unica sessione:

una singola

Allenamento A ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> riduzione carico

due singole

Allenamento B ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> carico mantenuto

Allenamento B ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> riduzione carico

tre singole

Allenamento C ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> carico mantenuto

Allenamento C ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> carico mantenuto

Allenamento C ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> inizio prossimo esercizio

Lo schema appena esposto per la panca piana sarà da ripetere per tutti i tre esercizi da svolgere in quell'unico giorno di allenamento settimanale. Non è difficile da capire. Percentuali, carichi e singole saranno tutti fattori da considerare e svolgere in sequenza uno dopo l'altro, fino a raggiungere la conclusione del programma settimanale, al termine di quell'unica seduta.

Da notare che pur triplicando il volume, questa particolare versione super condensata, resta comunque decisamente più breve e meno invasiva della prima versione di Matevo® e solo una piccola frazione di quello che sarebbe un programma tradizionale di body building...

Ho messo in pratica questa versione su alcune persone che necessitavano di tempo libero per svolgere altre attività e la progressione si è verificata ugualmente, con guadagni di massa magra paragonabili alla versione classica descritta nel resto del manuale.

Se si svolge unicamente Matevo® così come è spiegato in questo titolo, senza l'accompagnamento di un secondo sport nei giorni restanti della settimana, si potrà arrivare a pensare che sia bene essere davvero molto 'fiscali' con l'alimentazione. Non è stato così e quindi il cibo non ha avuto bisogno di più restrizioni rispetto al solito. Tutto quello che è stato spiegato nel presente libro non ha avuto necessità di cambiamenti.

Nemmeno una nota d'allarme deve essere lanciata riguardo alcuni quadri con patologie articolari, vista la maggior invasività per via dell'alto volume di questa forma, rispetto a Matevo® suddiviso nei tre giorni. Dato che il maggior numero di giorni di recupero 'guarirà' ogni infiammazione possibile. Al massimo si dovrà stare attenti all'abbinamento di ulteriore sport.

Sottolineo in fine che amo particolarmente questa versione di Matevo® condensata in un solo giorno a settimana, per vari motivi. Primo il tempo libero, secondo l'uscita dagli schemi del solito allenamento pesi, terzo la motivazione che matura dopo un discreto periodo di pausa. Senza elencare molte altre ragioni... Ve la consiglio, tanto che sono diventato un seguace di questa soluzione, migrando dalla tradizionale di tre giorni.

Fase eccentrica, partiamo da '1010'.

Molto spesso sono le piccole cose a fare una grande differenza. Un particolare *apparentemente da niente* può comportare davvero considerevoli cambiamenti. Questo è il caso della fase eccentrica.

Nel titolo viene richiamato il numero '1010', che sta semplicemente a significare il conteggio mentale dei secondi. In questo caso specifico 10 secondi.

Enfatizzare molto la parte eccentrica di un movimento è fondamentale per ottenere grossi guadagni di forza fisica e mentale. Sentire il peso che piano piano ci 'vince' nella discesa, procura un gran numero di effetti. La durata in questione è del tutto relativa e ogni persona può scegliere quella ideale. Addirittura sarà possibile ad ogni ciclo di carico, variare il tempo della fase eccentrica. Sarebbe però buona abitudine pianificare i secondi della fase eccentrica se decidete di tenerla in considerazione. Infatti non è obbligatorio enfatizzare il ritorno del carico. Matevo® si preoccupa più che altro del miglioramento della forza di tipo concentrico. Che rappresenta anche la più difficile da far progredire rispetto a quella isometrica ed eccentrica.

Non sarebbe però una cattiva abitudine considerare una progressione nella durata eccentrica. Tenete comunque presente che a parità di durata, in Matevo® saranno sempre i carichi incrementati di settimana in settimana a fare la differenza. Per cui anche senza mai variare i tempi del lavoro eccentrico ci sarà comunque un miglioramento vista l'ascesa dei Kg di carico nei vari esercizi.

Essere rigorosi nel ritorno del carico alla posizione di partenza garantirà una maggior sicurezza per la salute articolare a lungo termine. Lasciare 'cadere' un carico imponente una volta sollevato, può essere davvero pericoloso e traumatico per l'apparato motorio umano.

Arrivati al punto di massimo sollevamento inizierete il conteggio mentale scandendo i secondi (1001, 1002, 1003...) con la dovuta calma arrivando a posare il carico all'incirca nel momento già prefissato. Non sarebbe corretto pensare di contare i secondi 1, 2, 3... sareste troppo succubi dello stato di fatica, rischiando di avanzare col conteggio troppo velocemente o lentamente. Mentre scandire la parola mille, prima del numero occupa sicuramente un certo tempo tecnico, oltre al quale è difficile andare.

Il lavoro eccentrico è noto da sempre nel body building tradizionale per 'stimolare' molto la crescita della massa muscolare. Questo è vero. Tale tecnica applicata al body building risulta però quasi sempre molto traumatica, per via della costante di massima escursione articolare che solitamente si raggiunge in molti esercizi (es. croci...). Molto difficile quindi da praticare nel lungo periodo, specialmente per gli atleti più avanti con l'età.

In Matevo® invece lo svolgimento lento della parte eccentrica risulta sicuro ed addirittura salutare, perché viene condotto su esercizi sempre parziali, che tengono conto del punto 'più forte' del movimento evolutivo in questione.



Cenni alimentari moderni ed antichi.

Il fattore cibo probabilmente viene manipolato da quando esiste l'uomo. Abitudini alimentari, quando mangiare e quanto, di cosa nutrirsi; sono tutte componenti che ruotano attorno allo stile di vita, alla vita di coppia, al clima, alle credenze religiose, al lavoro...

Sicuramente le più antiche manipolazioni alimentari sono state quelle dettate dalle varie religioni. Ogni religione per recente od antica che sia include sempre delle regole di alimentazione, così come ne comprende altre di digiuno/rinuncia. Dalla bibbia, al vangelo, al corano; ogni testo sacro detta le sue regole per mangiare in conformità alla situazione che si presentava quando era stato scritto il Testo Sacro di riferimento. E' interessante notare che ogni religione include sempre dei periodi di 'purificazione' caratterizzati dalla carestia e dal digiuno, cosa che oggi come oggi nel mondo occidentale moderno è sempre sconsigliata(per ora).

Qual'è però il primo errore che l'uomo ripete sempre fin dall'antichità se si parla di cibo?! Il primo sbaglio è sempre quello di inserire un numero troppo grande ed artificioso di regole. Per il cibo non dovrebbero essercene molte. Mi spiego meglio. Si dovrebbe mangiare in modo semplice, scegliendo i cibi per come li può offrire la natura. Per noi, che ormai viviamo in un mondo 'civilizzato', si dovrebbe sempre ragionare in termini di una situazione di carenza. Proprio come poteva essere in un passato ormai molto ma molto lontano negli anni. La situazione non è cambiata dal punto di vista evolutivo per l'uomo in questi ultimi millenni. Le religioni sono senz'altro le prime artefici nella creazione di abitudini di vita tali da amministrare la miglior salute ottenibile a quei tempi. Ritengo le dottrine religiose certamente più salutari di molte 'terapie alimentari moderne'. L'alimentazione umana per la conoscenza odierna è ancora una branca buia, basata sull'errore di inserire il 'non cibo', cioè quello inventato dall'uomo come fonte di nutrimento(vedi longevità fahiri Indiani).

Si deve regredire a molti millenni prima delle grandi religioni che conosciamo ancora oggi per scoprire realmente qual'è il cibo ideale. Si dovrebbe tornare ad uno stato primordiale per conoscere la miglior salute possibile per il genere umano. Come ho già spiegato da qualche parte in questo libro, oggi sarebbe sufficiente emulare le abitudini alimentari dei gorilla ed altri primati, applicandole a noi per imparare a mangiare come la natura 'vorrebbe' che facessimo.

Oggi i molti operatori legati all'alimentazione svolgono un lavoro davvero importante per la civiltà occidentale: dicono quanto cibo sbagliato si deve assumere per non stare troppo male. E' importante che qualcuno indichi agli uomini ed alle donne di oggi quanto pane mangiare, quanta pasta, quanto burro, quanta carne cotta, quanto formaggio... Come devono essere cotti

questi alimenti, come devono essere abbinati e se manca qualche elemento nutritivo in una dieta simile, qual'è l'integratore migliore da assumere per completare il tutto. Sembra ridicolo che oggi, in un periodo di grande abbondanza con molti cibi saporiti, si tenda per lo più ad eccedere e quindi serve qualcuno che metta un freno, amministrando le principali risorse alimentari a disposizione.

Sarebbe sufficiente vivere seguendo i dettami imposti per noi dalla natura, mangiando frutta e verdura in foglie crude, nelle quantità più libere. Diversificando ogni alimento di pasto in pasto, a patto di non ingerire contemporaneamente cibi differenti. Aggiungendo ogni tanto dei brevi periodi di carestia(digiuno terapeutico) per non avere mai problemi di salute. Abbinando a tutto ciò, il giusto movimento fisico evolutivo che Matevo® propone; non invasivo per le articolazioni ma ugualmente capace di migliorare la forza.

Per gli scettici è sufficiente inserire in un qualsiasi motore di ricerca internet le parole chiave 'isola di Okinawa', per capire che è davvero tutto molto più semplice di quello che pensiamo.

Inoltre nella mia vita ho conosciuto molta gente diventare davvero anziana mangiando l'indispensabile per vivere, senza eccedere e praticando movimento fisico nella quotidianità.

Il tutto credo che faccia vertice sul migliorare la forza metabolica, riuscendo ad 'estrarre' il massimo dal cibo ingerito, diventando bravi a *fare tanto con poche risorse*.

Per il mondo del 'fitness ortodosso' le cose stanno sul lato opposto e me ne rendo conto. Viene insegnato ad ogni istruttore che i propri clienti dovrebbero mangiare e mangiare ancora, frequentemente, aggiungere integratori di ogni genere per 'stare bene' e raggiungere ottime performance sportive. Viene però da chiedersi: "E' più forte una persona che corre 1km e mangia 100 o una che corre un 1km ed impara a farlo mangiando solo 50?". La risposta mi sembra scontata e solo provando si potranno ottenere molte certezze e sfatare molti miti.

L'anziano che ringiovanisce.

Sentire gli anni che passano portandosi dietro piano piano tutta la vita è tremendamente sconcertante. Lo è ancor di più quando l'età comincia ad essere importante e solitamente dopo un certo traguardo, la persona prende coscienza della vita che giunge sempre più velocemente verso il termine.

Il giovane probabilmente non si rende ancora bene conto di quello che può voler veramente dire invecchiare. A vent'anni il fisico è ancora nel pieno delle forze e per molti il processo di formazione fisica non è ancora terminato. A quest'età tutto sembra possibile perché l'organismo è nella sua più piena efficienza. Vivere il quinquennio tra i 20 ed i 25 anni è certamente una delle più entusiasmanti esperienze che ognuno di noi possa provare. Essere già adulti ma con la forza vitale di un ragazzino è di quanto più 'divino' ci possa essere. Per chi vive in questo lasso di tempo è difficile immaginare che tutto possa piano piano fermarsi inesorabilmente, mettendo presto la parola fine ad un modo di vivere 'sfrenato'. Certo, ogni decade ha i suoi pregi e le sue particolarità ma senza dubbio decennio dopo decennio la vita si adagia sempre di più.

Matevo® rappresenta la cura, allontanando il fantasma dell'invecchiamento. Non è una cosa impossibile l'anti-età. Non si può nemmeno dire di poter vivere all'infinito, è però certamente possibile migliorare la qualità della vita umana fino agli ultimi anni.

La prima caratteristica che accomuna ogni essere vivente è senz'altro il profilo ormonale che decresce al progredire della senilità. Per questo non è difficile affermare che l'invecchiamento è più che altro una questione ormonale(vedremo che c'è dell'altro...). Ogni ormone svolge il suo compito all'interno dell'organismo e man mano che ogni ghiandola produttrice perde di efficienza, a catena altre decadono, annullando con una reazione collegata, la sintesi di tutti i preparati ormonali endogeni. Il risultato è l'invecchiamento.

Con la caduta ormonale si perde di conseguenza anche molta dell'efficienza metabolica posseduta in gioventù. Quindi le energie calano, i tessuti si rinnovano più lentamente danneggiandosi facilmente ed ogni apparato del corpo perde via via la sua funzionalità.

Molti si ostinano ad assumere ormoni esogeni per contrastare l'invecchiamento e questo funziona bene finché si ha la possibilità di usarli ed il corpo può sopportarli... L'azione 'benefica' dura solamente per un periodo molto breve di al massimo cinque/dieci anni nella più ottimistica delle ipotesi(in dosi fisiologiche). In seguito compaiono effetti collaterali ancor più gravi dell'invecchiamento stesso, specialmente con l'uso di preparati che agiscono sulla sfera sessuale come il testosterone(non mi riferisco solamente all'impotenza...). Come mai però gli effetti 'positivi'

della somministrazione esogena sono limitati nel tempo per l'anti-età?! Il tutto è da ricollegare a vari fattori, primo dei quali è la giusta somministrazione a dosi fisiologiche e nei giusti tempi, inoltre tutto il quadro ormonale inizia da precursori cerebrali (LH, GH, FSH, TSH...) detti ormoni ipofisari dei quali il meccanismo d'azione non è ancora stato ben compreso. Da aggiungere l'alta assuefazione recettoriale e la refrattarietà raggiunta dall'organismo dopo poche settimane. Senza escludere la covariante di altri ormoni sinergici a quelli assunti artificialmente... L'insieme di questi ed altri fattori fanno sì che l'assunzione di mix ormonali per l'anti-età già nel medio periodo non sia fattibile.

La soluzione è quindi da ricercare nella nostra persona, nel modo che abbiamo di pensare ed affrontare la vita e forse, ancor di più però nello stile di vita in sé. Possiamo controllare bene alcuni input diretti al nostro corpo, come l'alimentazione e l'allenamento. Proprio grazie alla giusta miscela di questi due elementi fondamentali possiamo 'regolare' il nostro profilo ormonale, mantenendolo stabile il più a lungo possibile per tutta la vita, raggiungendo così la migliore longevità. Soprattutto in chi giovane non è più.

Matevo® in questa versione cerca di stimolare il profilo ormonale con la minima usura attraverso soluzioni non invasive e graduali che sfruttano regole evolutive. Il tutto come già spiegato, è da ricondurre a movimenti evolutivi che permettono di maneggiare carichi di volta in volta più pesanti, con regole di proporzionalità e da un'alimentazione primordiale, che segue regole di abbondanza e privazione con i periodi di digiuno.

La chiave della vera efficienza fisica anche in tarda età è senza dubbio legata al 'fare tanto con poco', quindi a svolgere più lavoro a parità di cibo consumato. Organizzando su questa base il proprio stile di vita, sarà migliorata costantemente la propria capacità metabolica e per riuscire in questo il corpo dovrà adattarsi potenziando il profilo ormonale. Sarà come usare una macchina di piccola cilindrata che per compiere un certo lavoro dovrà usare alti giri del motore e trasformarla successivamente in una di grande cilindrata che potrà fare le stesse cose a bassi regimi di giri motore.

Seguendo i consigli dettati da questo metodo non sarà raro che il giovane come l'anziano, percepisca vecchi dolori articolari svanire magicamente dopo pochi mesi. Non è nemmeno così raro che con una misurazione prima e dopo dell'ormone di riferimento (testosterone) i livelli si alzino anche nei soggetti molto anziani. Sono tutti segnali che il corpo pur non essendo più giovane, sta riscoprendo un nuovo ciclo di rinnovamento generale.

Matevo® è sì un sistema davvero molto abbreviato, non è questo però il suo unico punto anti-età. Nell'allenamento si ricerca unicamente uno stimolo che imponga una 'trasformazione' ormonale e solo questo sarà il vero

motivo della sua efficacia.

Da che mondo e mondo nel culturismo classico il traguardo per il miglior risultato è tutto legato alla produttività dell'ultima ripetizione. In Matevo® al contrario, per la maggior efficienza e minor usura, è senza dubbio la prima(perché l'unica) ripetizione la più importante per ottenere profondi effetti ormonali anti-età.

Dopotutto i fattori legati all'invecchiamento sono una miriade e noi possiamo controllarne solo alcuni. Alimentazione ed allenamento sono certamente i principali, che a ricaduta svolgono delle funzioni sulla regolazione ormonale interna.

Esiste però un altro fattore determinante per l'anti-età che possiamo controllare e soprattutto per la salute cellulare: la pulizia interna dell'organismo. Qui ritorniamo sempre ai soliti due punti vertice dell'alimentazione ed allenamento. L'uomo occidentale cura fino al patologico, usando prodotti molto invasivi e tossici nel lungo periodo, la pulizia esterna del corpo ma non fa quasi nulla per preservare quella interna. Una pulizia interna eccellente equivale ad organi più sani e funzionali, meno 'intasati'. A ricaduta avremo così anche le cellule dei nostri tessuti meno a contatto con sostanze tossiche, che a loro volta non saranno 'obbligate' ad utilizzare il materiale nocivo per la loro funzionalità. Sì, le nostre cellule per vivere usano qualsiasi cosa trovano. Nutrire le cellule con prodotti non tossici ne garantirà una vita più lunga, permettendo nel momento della divisione un numero minore di danni alla doppia elica(DNA). Ciò si ripeterà miliardi di volte, rallentando in processo di invecchiamento dell'intero organismo. In questo libro sono stati spiegati i trucchi per tenere 'pulito' il corpo umano al suo interno: movimento, digiuno, sola frutta, alimentazione basso-proteica.... Tutti espedienti che chiuderanno il cerchio, permettendo una stabilità della produzione ormonale duratura nel tempo.

Forza mentale.

Cercare dentro la propria determinazione i risultati voluti è la prima tappa verso il successo. Meditare, concentrarsi su un traguardo e farcela sono componenti davvero potenti per raggiungere la meta.

Non si può pretendere d'arrivare ad un obiettivo se l'allenamento è svolto distrattamente. Si deve pensare molto a quello che si deve fare già prima di iniziare.

Volere una cosa non significa ottenerla. Il successo è difficile da raggiungere e solo in pochi hanno la tenacia di dare quel qualcosa in più, per avere veramente di più.

Nello sport molto spesso si sente parlare di vantaggi genetici, come se fossero l'unica componente importante, come se la mente sia una cosa del tutto secondaria. Credo invece che oltre a questo fattore sicuramente fondamentale, sia ancor di più la 'testa' a fare la differenza. Ho conosciuto gente con un fisico straordinario che però non ha saputo concludere nulla a livello sportivo, al contrario, altri con pessime caratteristiche corporee raggiungere grandi risultati. Come mai? La risposta credo, risieda nella loro forza di carattere.

Nello studio come nello sport esistono molti fattori in comune, dato che si tratta in entrambi i settori di puro allenamento, uno più per la mente e l'altro più per il corpo. A scuola non sono sempre gli studenti più intelligenti quelli più bravi, anzi molto spesso è il contrario. Rimane comunque una certezza che i più bravi nello studio sono quelli più determinati. Nello sport è la stessa cosa. Ciò fa presupporre che alcune volte avviene la magia, dove la persona più dotata è anche in possesso della miglior forza di volontà: qui nasce allora il campione.

Non tutti siamo campioni e probabilmente chi sta leggendo queste righe è una persona normale. Come la maggior parte della gente. Campioni o meno, le regole non sono differenti e tutti dovrebbero applicarle per ottenere via via una performance sempre migliore.

In Matevo® quando le alzate sono leggere va sempre tutto bene. In prossimità dello stallo però le cose cambiano moltissimo. Diventa per cui prioritario meditare molto prima di iniziare il workout. Ricordo che si tratta di un metodo molto abbreviato e in poche alzate bisogna dare il massimo. E' questione di pochi istanti.

Pensare al movimento pesante è quindi difficile e contemporaneamente fondamentale. Ripassare l'azione nella mente più e più volte. Concentrarsi e liberare la mente da altri pensieri che non siano quelli dell'allenamento significherà farcela è quindi progredire, oppure no.

Concludere bene una settimana in prossimità dello stallo significherà progredire ulteriormente in avanti di un altro passo oltre i propri limiti e

quindi migliorare ancora la condizione fisico/mentale.

Lavorare sulla “connessione” mente/corpo è davvero la carta vincente per riuscire nella vita. Matevo® può essere una scuola di vita che insegna all'utente a dare tutto in un momento molto circoscritto.

Forse appare scontato ma è senz'altro vero che 'volere è potere', senza dimenticare che in mezzo a queste due parole c'è da considerare l'impegno che l'individuo è disposto a consumare per raggiungere il proprio obiettivo.

Accorgimenti per l'anti-età.

L'uomo(e anche la donna ovviamente) non è mai stato così sensibile come nei nostri giorni ai problemi che riguardano l'invecchiamento. Esistono per questo moltissime soluzioni legate all'argomento. Il problema è insito nel fatto che ci sono fin troppe iniziative da considerare, tanto che l'utente resta per lo più confuso e tende spesso ad intraprendere strade inefficaci. Tutti stanno aspettando la 'pillola magica' che mantenga giovani e sani per sempre. E' facile intuire che non arriverà mai! Questo per molti motivi...

Primo fra tutti quello economico: provate ad immaginare un prodotto del genere, che garantisca ad ogni utilizzatore di godere sempre della massima salute e quindi rendere inutile ogni cura sanitaria... Sarebbe una catastrofe commerciale per tutti gli operatori del settore! Situazione pericolosa ed improponibile per l'intero ordine dedito alle cure del corpo, fitness compreso. Molti altri ancora puntano superficialmente tutto sulla bellezza della propria pelle, indirizzando tutte le loro attenzioni ai prodotti per la cosmesi. Ciò porta a dimenticare che il nostro corpo è composto da molti altri apparati oltre a quello cutaneo. La realtà invece è da ricercare nello stile di vita per restare giovani, quindi all'attività fisica razionale ed all'alimentazione corretta. Non serve altro. Quindi niente chirurgia, niente mix ormonali, niente pillole, niente creme, niente integratori, niente che abbia un costo può essere veramente utile per vivere meglio e più a lungo.

Chissà, una persona che vive bene fino a 90 anni può ragionevolmente pensare di superare altrettanto bene i 100 anni. Ottimisticamente si potrebbero postulare nel prossimo futuro obbiettivi di vita bicentenari.

Traguardi senza dubbio emozionanti quelli della lunga vita che con Matevo® potranno essere più alla 'portata' per ogni praticante. Non sono però da trascurare alcuni accorgimenti.

Vivere a lungo include in principio una serie molto alta di sacrifici, che poi col tempo dovranno trasformarsi in abitudini. Alimentazione in primis.

Quello che mangiamo e quanto ne assumiamo sono senza dubbio punti davvero importanti, selezionando quindi alcuni buoni alimenti che possono diventare pericolosi con l'abuso. Per cui sul banco degli imputati viene puntato l'indice, in primo luogo, sulla carne fra i primi colpevoli anche perché per la specie umana rappresenta non-cibo.

La carne fresca era merce molto difficile da trovare nella preistoria umana. Specialmente se consideriamo il cibo di origine animale nelle quantità abnormi a cui siamo abituati a consumare oggi. Un tempo le proteine animali provenivano da piccolissime creature(insetti) oppure da uova. Molto più facili da ottenere e le quantità erano davvero moderate. L'uomo è un essere opportunisto con una base unicamente frugivora, come le altre scimmie del resto.

La carne è vero che è un cibo abbastanza antico(abbandono delle foreste tropicali) per l'alimentazione umana ma non quanto lo è la nostra specie, è anche vero però che quando viene consumata in quantità ingenti crea dentro di noi una serie di eventi *tossici* da non trascurare. Infatti altera tremendamente l'acidità di molti nostri apparati(soprattutto reni e sangue). Collegati alla forte produzione di acidi urici. Fattore che per l'ansietà sembra davvero controproducente.

Come appena spiegato, la carne è un alimento davvero antico per molti esseri viventi del pianeta(non per l'uomo), consideriamo però quanti sono i carnivori che vivono veramente a lungo?! L'aspettativa di vita dei felini, tanto per fare un esempio, è breve, molto breve. Circa 10 anni in media. Mentre se consideriamo l'aspettativa di vita di animali erbivori come possono essere gli equini, si arriva a superare facilmente una vita media di 20 anni circa. Questo può rappresentare già un buon indicatore.

Gli ominidi che abitavano la terra 1-2 milioni di anni fa dovevano impegnarsi davvero molto per riuscire a cibarsi di carne fresca. Molto spesso la caccia superava di gran lunga i guadagni energetici che poteva 'fruttare'. Specialmente quando era praticata individualmente. Contrariamente a quello che ci vogliono far credere i 'guru' del settore culturistico, l'uomo era cacciatore molto infrequentemente e comunque solo quando la battuta poteva essere molto facilitata(presenza occasionale di grosse mandrie di bestiame con piccoli). A quel tempo(dopo la scoperta del fuoco) era certo molto più facile raccogliere bacche, radici, frutti e molto raramente qualche animale morente da cuocere(solo dopo la scoperta del fuoco, prima no), uova, insetti... L'uomo non è nient'altro che una scimmia con qualche 'neurone' in più, quindi provate ad indagare su quale sia la vera alimentazione dei primati che vivono ancora oggi allo stato brado... Resterete sorpresi!

Se ci siamo quindi evoluti in carenza di cibo ed ancor di più in carenza di carne, solo perché oggi ne possiamo avere in sovrabbondanza non è detto che sia giusto consumarne il più possibile! L'assunzione di questo 'prezioso' e 'potente' alimento non è certamente necessaria per l'uomo, è più che altro una questione di sapore. Ritengo quindi che per la lunga vita sia da assumere come limite massimo una sola volta a settimana e rigorosamente cruda(meglio eliminarla del tutto!). Se però l'obiettivo è quello di ottenere un risultato superiore, nella prestazione sportiva anaerobica(per la lunga resistenza è controproducente) o nella costruzione di massa magra, a scapito della salute allora è bene consumarne molta di più. Diciamo una quantità pari a quella indicata dai normali programmi di body building(non adatti alla lunga vita ed alla buona salute a lungo termine). Tutto dipende da quello che volete ottenere... Tenete però presente che la vostra vita vi

appartiene ma non quella degli altri esseri viventi.

Matevo® consiglia come parametro moderante per l'assunzione di cibi animali, il limite massimo di 2 pasti al giorno consumati nella seconda parte della giornata, nel vecchio libro... Questa è una soglia che ritengo massima per avere un buon rapporto tra salute e performance. Puntualizzo che il fattore carneo in questo nuovo libro ora è totalmente rivisto a favore di un regime totalmente fruttariano. Infatti se l'obbiettivo è davvero quello di vivere a lungo, sarà bene che questi ultimi due pasti proteici siano di origine vegetale(mandorle...).

Altro dato da considerare, dopo quello di scegliere il cibo 'giusto' è quello di utilizzare la quantità ideale da ingerire. Per riuscirci è necessario ascoltare il nostro corpo. Infatti, continuando i paragoni con il body building tradizionale, dove si consiglia di mangiare il più possibile per creare un bilancio calorico positivo che stimoli la produzione di nuovi tessuti, tale strada non è praticabile a lungo termine per la lunga vita. Mentre le regole da seguire per vivere di più e meglio, sono certamente differenti a seconda delle priorità dell'utente, decidendo se insistere più verso la performance, oppure verso la salute. Una solitamente l'una è a scapito dell'altra.

Il cibo porta con sé una serie di eventi che sono più o meno invasivi per l'organismo durante il processo digestivo. Metabolizzare gli alimenti ingeriti include la formazione di molti elementi di scarto 'tossici', che impegnano l'organismo ulteriormente per la loro eliminazione. Le tossine metaboliche riescono ad essere smaltite a seconda delle quantità di cibo ingerito e della sua tipologia. Restando fermi sulla decisione di ingerire alimenti naturali e quindi nella forma in cui li offre la natura(crudi e senza lavorazioni), rimane come fattore determinante solamente la quantità.

Ci vorrà un pò di sperimentazione per trovare la quantità giusta che serve per il nutrimento della nostra persona. Per questo sono molto importanti le sensazioni che ci trasmette il nostro apparato digerente.

Sicuramente il primo elemento di cui tenere conto, è quello di evitare sempre il senso di sazietà, terminando il pasto ogni volta in anticipo. Considerazione che parte dal presupposto evolutivo basato sui riferimenti inerenti all'uomo del passato, dove si conosceva molto più la fame e la carenza che non l'abbondanza...

Se il nostro stomaco appare 'gonfio' ed il rigurgito diventa una costante, probabilmente abbiamo superato il limite digestivo ideale per il nostro stomaco. Anche la defecazione è da non prendere alla leggera, dato che se diventa troppo frequente è un segnale di alimentazione eccessiva. Gas intestinali, mal di pancia, gorgoglii continui, sono tutti segnali che devono metterci in allarme, indicandoci di ridurre la quantità di cibo assunto.

L'alimentazione che conduciamo rappresenta di certo uno dei punti più

determinanti per il raggiungimento della migliore e maggiore longevità. Altro punto cardine è il digiuno terapeutico. Le caratteristiche di questa pratica sono ineguagliabili per disintossicare il corpo dalle tossine metaboliche derivanti dall'assunzione di cibo, grazie alla pratica saltuaria di una o massimo 2 giornate al mese. Col digiuno permettiamo all'organismo di mettere a riposo l'apparato digerente, di azionare molti meccanismi ormonali ormai sconosciuti alla popolazione occidentale. Ci impadroniamo di una maggiore forza metabolica incentrata sul 'fare tanto con poco' ed ancora plasmeremo al meglio la nostra forza di volontà verso il sacrificio... Alternare periodi di 'relativa' abbondanza con altri di carenza come il digiuno, determinerà la creazione di un vero processo anti-età. Un digiuno lungo poco più di un giorno ci insegnerà a gestire meglio le risorse provenienti dall'interno del corpo, permettendoci di 'funzionare' utilizzando meno materiale.

Ennesimo punto fondamentale è quello di ingerire sempre una sola tipologia di alimento per ogni pasto. Creare un ambiente digestivo facilitato è prioritario. E' successo davvero molto raramente che l'umanità quando viveva in stato di nomadismo si cibasse di più alimenti differenti contemporaneamente. L'alimentazione era di tipo geografico, ciò significa cibi del posto, che variavano di periodo in periodo, a seconda della stagione e dello spostamento di accampamento. Questa caratteristica è ancora in noi, per cui è necessario gestire i propri pasti di conseguenza, favorendo la produzione enzimatica intestinale per la digestione di un alimento specifico alla volta.

Altri accorgimenti sono legati più che altro allo svolgimento dei movimenti evolutivi di Matevo®, a cui è bene prestare la massima attenzione, valutando la condizione complessiva del corpo. *Quindi mai allenarsi se è in corso un dolore a livello articolare o muscolare. State a riposo in questo caso, o comunque identificate gli esercizi da evitare fino a quando il dolore non è stato riassorbito.*

E' saggio inoltre, per potersi allenare a lungo termine, verificare con attenzione lo stato iniziale per ogni esercizio e specialmente per quelli parziali (distensione e sollevamento da terra). In caso di problemi articolari limitanti, i carichi devono essere posti ad una altezza facilitata nel punto di partenza. Non si devono fare mai imprudenze con i carichi, specialmente se questi sono pesanti. Ricordate che ogni dolore che trascurate da giovani diventerà cronico invecchiando. Niente eroismi ma solo saggezza!

Da non scordare, al fine di riuscire ad incrementare i carichi con sicurezza, di usare la riduzione per difetto dei valori dopo la virgola. Una progressione lenta garantisce sempre risultati superiori. Per questo una delle direttive fondamentali del metodo ora discusso, è la necessità di riuscire ad

incrementare la forza il più possibile, per ottenere tutte le ricadute sul profilo ormonale che permettono l'effetto anti-età.

Infine è necessario prestare molta attenzione alla lentezza d'esecuzione degli esercizi, enfatizzando molto il tempo di discesa nella fase eccentrica. Accorgimento che massimizzerà il tempo di lavoro, 'impressionando' con maggiore efficacia l'intero l'apparato motorio ed enfatizzerà la produttività dell'allenamento.



Nutrimiento dal sole.

Vorrei aggiungere un ultimo accorgimento per chi decide di passare del tempo a digiuno. In questo titoletto tratto un elemento che a molti potrà sembrare banale e superfluo. Non lo è affatto, infatti sto per spiegare alcune proprietà della luce solare, che per noi e tutte le altre specie del creato rappresenta la prima fonte di vita.

Digiunare in una stanza buia è fondamentalmente sbagliato. Ogni essere vivente quando viene privato del cibo se immerso in un contesto naturale dovrà muoversi per trovarne. Così gli uomini del passato remoto si sono dovuti spostare molto all'aperto per trovare il cibo quando mancava, esponendosi alla luce solare.

Ogni organismo vivente è strutturato molto bene, compreso quello umano. Forse però l'uomo più degli altri primati sulla terra necessita della luce solare per vivere. Non a caso noi umani siamo delle scimmie nude. Tra tutte le specie di scimmie solo la nostra è quasi completamente senza peli. Non credo che ciò possa essere un caso, perché nel processo evolutivo tutto deve avere un significato.

Probabilmente quando alcuni gruppi di scimmie hanno abbandonato le foreste in favore delle praterie, insieme allo sviluppo consistente degli arti inferiori per la locomozione e liberando quelli superiori dal gesto di deambulazione, anche la pelliccia è venuta meno per permettere un'ulteriore 'forma di nutrimento'. Come si sa da molte nozioni scientifiche, attraverso l'esposizione solare il nostro corpo riesce ad assorbire alcune vitamine (es: vitamina D) e sintetizzare così alcuni elementi fisiologici necessari, dando luogo a reazioni metaboliche di rilievo. Su questa base ritengo che la funzione dell'epidermide nell'uomo non sia stata ancora compresa completamente dalla scienza moderna.

Supponendo che in periodi di scarsa alimentazione, in quei tempi arcaici, il nostro organismo facesse ricorso ad un qualche sistema di ipersensibilizzazione del derma verso la luce solare, spingendola a trarre in qualche modo una quantità di nutrimenti molto superiore rispetto a quando l'intestino è al lavoro per digerire cibo solido. Se questa azione è davvero possibile si spiegherebbe la nudità dermica dell'essere umano rispetto agli altri primati. Gli studiosi hanno sempre pensato che questo fosse uno svantaggio evolutivo che la mente umana ha saputo colmare con il produrre indumenti. In realtà potrebbe essere una notevole 'arma' utile a trarre nutrimento dalla luce solare in periodi di carestia.

Non a caso la vitamina D nell'uomo è strettamente correlata alla funzione metabolica attraverso l'azione della tiroide. Sono convinto che ciò rappresenti il primo passaggio per rendere l'azione rigenerativa del digiuno completa in abbinamento all'esposizione solare.

Vorrei chiudere con una mia esperienza personale a riguardo. Quest'estate avevo passato molto tempo in spiaggia, controllando quelle antiestetiche macchiette bianche che avevo da sempre sulle unghie. Bene, in quel periodo avevo tentato un paio di digiuni da un giorno in momenti separati e dopo ogni tentativo notavo un miglioramento. Ora è passato un mese da quei tentativi e non ho più traccia di quei segni sulle unghie che mi accompagnavano dall'infanzia. Evidenzio che già con l'alimentazione fruttariana nell'arco di alcuni mesi erano notevolmente regredite. E' stato però con l'abbinamento del digiuno insieme alla luce solare che ho risolto definitivamente il problema.

In palestra cerco sempre di fare attenzione ai particolari della gente e in questi ultimi mesi mi sono concentrato sul dettaglio delle unghie dei miei clienti. Notando che quelli che si esponevano poco alla luce solare ne avevano di 'macchie', mentre mai nessuno tra quelli che conducevano una vita prevalentemente all'aperto. In particolare quelli che per via del lavoro restavano tutto il giorno senza mangiare, per poi nutrirsi solo a pranzo e cena anche con 'cibo ordinario' occidentale.

Certo il riscontro che ho riportato a favore dell'efficacia della luce solare può essere un particolare da nulla ma potrebbe essere anche la punta di un iceberg.

La profondità del nostro corpo.

Tutto quello che facciamo e mangiamo lascia un segno nel nostro processo di formazione fisica, istante dopo istante. E' consuetudine per i geologi perforare il terreno con lunghe trivelle, per prelevarne dei campioni al fine di controllare gli eventi meteorologici che hanno caratterizzato la terra di un luogo nelle varie ere. Il corpo dell'uomo non è differente ed analizzandolo 'in profondità', si potrà notare una particolare struttura cellulare nei vari periodi della vita, riuscendo a scavare molto nel passato. Certo i tessuti delle specie animali sono in continuo cambiamento. Ciò nonostante è possibile risalire a molto tempo addietro, a seconda del tessuto che si decide di analizzare. Quello osseo è sicuramente il più vecchio.

La nostra struttura impiega anni per rinnovarsi, per cui serve tanto tempo di attività diligente per dare luogo alla totale purificazione. Ogni azione sbagliata, ogni cibo non della specie umana ingerito, ogni cosa che non deve essere fatta rallenterà questo processo.

Ci sentiremo molto bene già dopo pochi mesi di pratica del metodo Matevo®, tuttavia il processo di rigenerazione impiegherà anni per essere completato. Ritengo che in un mondo inquinato, come quello in cui stiamo vivendo, sia estremamente difficile raggiungere la completa purificazione. In ogni caso tentare fornirà sempre quel guadagno in più rispetto a chi non fa nulla.

Continuare per tutta la vita con la frutta alcalina.

Nel libro fino ad ora sono state spiegate le direttive per 'diventare fruttariani'. Ora in questo titolo voglio spiegare le azioni da intraprendere per continuare a nutrirsi di frutta per tutta la vita.

In principio infatti va bene cibarsi di qualsiasi frutto senza fare troppe distinzioni. Una volta però terminato il processo di purificazione è necessario osservare alcune indicazioni basilari dell'alimentazione frugivora per l'essere umano. Infatti non tutti i prodotti della natura sono uguali. Detto questo esistono due grosse distinzioni alimentari di cui tenere conto, ovvero l'acidità e la basicità di quello che ingeriamo.

Direi quindi di iniziare la spiegazione con quelli che possiedono le caratteristiche meno compatibili per l'essere umano: i frutti acidi.

Molti dei frutti oggi esistenti non dovrebbero purtroppo esistere in natura, per via dei vari incroci e selezioni indotte dall'uomo. Perciò la natura è stata 'forzata' a produrre alimenti non perché necessari alla catena alimentare ma perché piacciono a noi uomini. Questo è il caso della maggior parte degli agrumi. Questi buonissimi frutti possiedono quasi tutti i requisiti necessari per essere un frutto ideale per l'essere umano, salvo un particolare importantissimo: il fattore acidità. Arance e limoni, pur essendo molto buoni in termini di sapore, possiedono una forte acidità che si riconduce ad un lavoro aggiuntivo dopo l'ingestione per essere deacidificati. Tale procedura di alcalinizzazione richiede risorse da parte dell'organismo destinatario, impoverendolo di alcuni minerali basici. Ciò a lungo termine può debilitare l'organismo umano anziché rafforzarlo. Ogni alimento che ingeriamo produce dei residui detti 'ceneri' e a seconda se acide o meno, devono renderlo compatibile con la fisiologia dell'uomo. Quindi quasi la totalità della frutta alcalina rilascia ceneri alcaline. Il paradosso è che moltissima della frutta acida esistente rilascia delle ceneri alcaline. Questo però è solo un bene iniziale ed illusorio. Infatti anche se il risultato finale è alcalino, all'ingresso era presente acidità, per questo il corpo durante il processo di digestione deve aver obbligatoriamente attuato delle 'lavorazioni', prelevando risorse dai depositi.

Se un frutto anche se acido rilascia, a ciclo metabolico concluso, effetti basici questo sarà di certo meno dannoso rispetto ad un non-alimento che non riesce affatto ad essere deacidificato. Quindi pur obbligando l'organismo a prelevare risorse durante i processi della 'macchina digestiva', alla fine il cibo risulterà compatibile con la nostra specie.

Quindi alimenti tutto sommato recenti (risultato di innesti e selezioni risalenti al periodo romano), come arance e limoni, kiwi, ecc... Possiedono molte caratteristiche utili al corpo umano ma non tutte quelle necessarie. Ciò riconduce ad alcuni benefici nel breve e molti svantaggi nel lungo

periodo. Un minerale molto usato per deacidificare il cibo non basico nella fisiologia umana è il calcio. Se il consumo di frutti non compatibili col uomo viene protratto, se ne ricaverà un impoverimento sia osseo che dentale. Questo è solo un esempio per quello che riguarda l'ingestione di un frutto acido che il corpo riesce ad alcalinizzare. Se però la sussistenza principale della persona è basata sul 'non-cibo' della specie (prodotti animali, amidacei, farine...) le cose si complicano non poco. Dato che questi alimenti oltre ad impoverire l'organismo rilasciano residui tossici che via via si accumulano nel tempo. Ciò crea invecchiamento.

L'organismo umano è molto adattabile, perfino se si tratta di non-cibo, specialmente se questo viene introdotto dalla nascita come capita oggi nel mondo occidentale. La fisiologia interna del nostro corpo imparerà negli anni a trarre ugualmente profitto dal cibo sbagliato, anche se ad un alto prezzo: invecchiamento precoce e malattie. Infatti tutte le reazioni metaboliche saranno forzatamente costrette a condividere uno stato continuo di tossemia ed acidità. Ciò genererà invecchiamento e malattie, infiammazione latente di ogni apparato. Il fatto che riusciamo a sopravvivere ingerendo qualcosa non della nostra specie non significa che sia giusto farlo.

Sono fermamente convinto che con un'alimentazione che comprenda caratteristiche evolutive, basata sulla sola frutta alcalina ed una giusta scelta dell'attività fisica da condurre, atta a stimolare il corpo verso la migliore efficienza senza usura, possano concretamente infondere al praticante uno stato di vita bicentenario e oltre...

Da qui si può passare a parlare della sussistenza basata sul solo cibo elettivo per l'essere umano: la frutta alcalina. Alimento che se consumato avrà una profonda 'funzione additiva' sulla sugli esseri evolutivamente progettati dalla natura per consumarlo. L'uomo è da collocare in questa categoria. L'opzione alcalina non potrà mai creare deplezione delle risorse interne ma solo aggiunta a quello che è già presente. Chi sceglierà di sostenere questa soluzione nutrizionale non avrà bisogno di ingerire nient'altro per la propria sussistenza. Liquidi compresi. Infatti dopo un certo numero di mesi necessari all'adattamento, l'organismo sarà, man mano ripulito dalle 'tossine' accumulate negli anni precedenti con il non-cibo. Superato questo primo passaggio di 'pulizia interna' l'acqua diventerà un bene superfluo. Ciò non significa che il corpo umano ad un certo punto non avrà più necessità di liquidi, bensì necessiterà solamente più di quelli purissimi contenuti nella frutta. Dopotutto nella storia della civiltà umana, prima dell'invenzione dei contenitori per il trasporto, l'acqua non era esattamente a portata di mano. Ciò comunque evidenziava il fatto che all'epoca, l'unico strumento disponibile per portare l'acqua alla bocca era la mano e di certo non si

potevano tranguiarne dei litri. Questo poteva avvenire per l'essere umano di quel tempo perché viveva della sola frutta alcalina, cibo elettivo della nostra specie. Al contrario oggi diventa indispensabile bere molta acqua per via di un'alimentazione fatta da elementi non dell'essere umano, allo scopo di mantenere pulito l'organismo.

Se l'acqua, zuccheri, minima percentuale di grasso e proteine sono contenute nella frutta elettiva per l'essere umano, allora il nostro metabolismo sarà idoneo ad utilizzare questa fonte per il funzionamento ideale della nostra persona. Quindi tutti i parametri raccolti negli ultimi due secoli sono certamente alterati e sovradimensionati perché basati su un'alimentazione non per l'essere umano. Chi deciderà di iniziare a nutrirsi del cibo elettivo dopo 20, 30 o più anni di vita occidentale, dovrà rieducare il proprio metabolismo al corretto funzionamento imposto dalla natura all'origine. Probabilmente ciò dopo molti anni di nutrizione con la sola frutta alcalina sconvolgerà completamente i parametri fisiologici del corpo umano, rendendolo totalmente differente da quello conosciuto dallo stato tossico del mondo 'civilizzato'. Fattori come la glicemia ematica, da pressione, la lunghezza della vita, la guarigione delle ferite, le malattie, la forza immunitaria, la psicologia, tutto arriverà a cambiare.

La frutta alcalina potrebbe rappresentare finalmente il raggiungimento dello 'stato divino perfetto' per il genere umano. Ciò a catena introdurrebbe nuovi modi di vedere le cose e quello che realmente è il nostro mondo. Si raggiungerebbe finalmente un nuovo livello di vita sostenibile eliminando la fame ed altri mali conosciuti oggi...

Ritornando alla frutta acida, si può evidenziare che questa potrebbe essere davvero utile se si tratta di iniziare un percorso fruttariano, dato che essa può velocizzare il processo di purificazione. E' successo molte volte nel mio cammino fruttariano, di trovare molte persone che inizino a mangiare frutta ma solo quando finalmente queste arrivano ad introdurre gli agrumi a colazione, si è innescata una vera perdita di peso ponderale. Ciò indica chiaramente che la purificazione da quel punto in poi avviene ad una velocità molto maggiore.

Impiegare la frutta acida per intensificare il processo di purificazione organica è senza dubbio un'ottima soluzione. Infatti, come già spiegato il corpo umano impiega risorse interne per innescare il livellamento del PH. Tali risorse saranno mobilitate a partire dai tessuti 'maggiormente sacrificabili', secondo la teoria per la quale il corpo umano utilizza sempre per primo ciò che è maggiormente sacrificabile, o costruito con 'materiale' non idoneo... Pertanto gli agrumi posso potenziare il processo di 'pulizia interna', eliminando velocemente molte riserve sacrificabili che col tempo potrebbero divenire pericolose e causa di insormontabili malattie.

Qualsiasi cibo acido ingerito, che sia artificiale o naturale, rilascia sempre nell'organismo delle sostanze metabolizzabili in diverse percentuali. Quelli creati e lavorati dall'uomo ne lasceranno pochi utili e molti tossici, prelevando perciò molto dai depositi interni organici. Mentre quelli, si sempre acidi ma offerti dalla natura, rilasceranno molti prodotti utili all'organismo e pochi o per nulla tossici, prelevando comunque sostanze dai depositi interni, anche se in quantità minore perché meno concentrati rispetto alla categoria precedente. Mentre quelli basici offerti dalla natura, non preleveranno mai nulla delle riserve, anzi le ripristineranno, lasciando solo elementi utili all'animale che se ne sta nutrendo e niente di tossico.

La spiegazione porta inevitabilmente il lettore ad immaginare che la frutta basica, così come viene offerta dall'ambiente naturale, sia il vero 'cibo elettivo' per l'essere umano.

Da tutto questo, sono in molti a credere che se l'alimento principe della specie umana esiste ancora senza essersi estinto, sia quindi legato ai pomidi. Come descritto dai molti testi antichi nei riferimenti alimentari sembrano essere mele e derivati i frutti più compatibili per il genere umano. Molte teorie sostengono che mele e pere siano diffuse su quasi tutto il pianeta perché l'uomo stesso è stato il veicolo, con le sue feci ricche di semi ad impiantarle sulle terre nelle quali è emigrato. Tuttavia la mela e la pera esistenti oggi, anche se non molto diverse nelle proprietà da quelli usati in passato. Sono passate 'sotto la mano dell'uomo' che le ha inevitabilmente mutate per renderne più gradevole sapore, aspetto e consistenza. Infatti mele e derivati che troviamo sulle nostre tavole non sono altro che innesti per creare tutte le varietà oggi presenti e per quanto vicini, non possono essere il vero alimento primordiale. Forse però la base d'innesto usata potrebbe esserlo, dato che porta frutto: il cotogno. Quindi il cotogno dovrebbe essere la pianta originale e più antica che l'uomo possa aver usato per la sua nutrizione. Non a caso il suo uso rappresenta ancora la base d'innesto per tutti i pomidi coltivati oggi.

Concludendo la mela cotogna che praticamente non viene quasi più coltivata al fine di raccogliere i frutti che essa può portare, a causa del loro aspetto molto irregolare, potrebbe essere il vero cibo per l'essere umano. La concatenazione di ragionamenti fa sì che l'uomo, possa passare da onnivoro per il credo odierno, a vegetariano, a vegano, a fruttariano ed in fine con il suo cibo elettivo a melariano. Tale caratteristica alimentare dimenticata potrebbe far ottenere all'umanità quello stato d'essere da sempre ricercato.

Il blog di Matevo® - novità ed aggiornamenti

Tenere aggiornato un libro, anche se in formato digitale, non è cosa facile. Gli argomenti trattati da Matevo® sono in continuo cambiamento dinamico vista l'imponente ricerca sul tema dell'evoluzione dell'essere umano e delle tematiche risultanti dall'allenamento ed alimentazione.

Per risolvere in modo immediato le incombenze legate all'informazione dei praticanti su questo metodo ho realizzato un blog che potete trovare a questo indirizzo web:

<http://fruttaness.blogspot.com>

Oppure direttamente dal sito web di ufficiale Matevo®, alla voce approfondimenti:

www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo

Dal sito ufficiale sarà inoltre possibile interagire direttamente, attraverso un forum specifico dedicato al metodo Matevo(r), in relazione a molte vicissitudini e con l'abbinamento delle attività sportive più diversificate. Non mancheranno nemmeno molti riferimenti alimentari contemplati da questa singolare strategia.

Le mie opere

- Libro 'Ginnastica Pilates, il manuale'
- Libro 'Matevo® , forza e massa per tutta la vita...'
- Libro 'Matevo® , invecchiamento e forza questioni risolte'
- Libro 'Programmare un videogioco passo per passo con allegro.h'
- Libro 'Allegro.h dalla A alla Z...'
- Libreria linguaggio C AllegroBBD.h, per comandi aggiunti sulla programmazione di videogiochi

Conclusione.

Con questo libro su Matevo® ho voluto ridurre all'essenziale un metodo di allenamento già per natura davvero breve. Liberare una persona dalla schiavitù dell'allenarsi per cercare di essere migliore è secondo me fondamentale, in modo da poter usare i frutti ed il tempo libero che ne deriva per la quotidianità. Vivere per allenarsi è certamente bello all'inizio ma forse noi siamo a questo mondo per fare qualcosa di più e quindi la cura che diamo alla nostra salute deve servirci per sfruttare al massimo la nostra vita. Chiuderci tutto il giorno in una palestra non vuol proprio dire di vivere al 100%; noi esistiamo per divertirci, studiare, lavorare, avere una famiglia, coltivare hobby, giocare... Se una qualsiasi cosa diventa un'ossessione, succhiando tutto il nostro tempo, diventa inutile e fine solo a se stessa.

Qui Matevo® si trasforma in un metodo ancora più snello, efficace e capace di fornire risultati, in rapporto al tempo dedicato, decisamente superiori rispetto a come era spiegato nel primo libro.

L'alimentazione ha un'impostazione decisamente meno vincolante, fornendo la libertà più assoluta nelle quantità di cibi salubri da mangiare, essendo però bilanciata da un giorno intero di digiuno terapeutico da sostenere di tanto in tanto, in più, da ben due giorni liberi ogni settimana per il nostro essere occidentali ed il vivere sociale.

Finalmente credo di poter dire con serenità che dopo tutti questi anni Matevo® ha raggiunto la sua maturità. Passando da una essenza ancora sperimentale spiegata nel primo libro, ad una chiara versatilità rivolta al 99% delle situazioni fisiche che si possono trovare nei vari soggetti. Fornendo risultati a tutti i suoi praticanti, sia per il puro benessere che per finalità sportive.

Creare un programma, 'cucendolo' con rapporti percentuali personalizzati su misura dell'utente ed iniziare dal molto basso, per procedere gradualmente verso una forza sempre maggiore, senza che l'utente se ne possa rendere nemmeno conto, a qualsiasi età, rappresenta senz'altro 'la cura' necessaria per restare giovani e vigorosi, nella mente e nel corpo, per tutta la vita.

La selezione accurata degli esercizi di natura evolutiva, da svolgere nel 'punto forte' del movimento, permettendo così all'utente di sollevare carichi che nella vita non riuscirebbe mai a muovere in condizioni normali, rappresenta certamente uno stimolo anabolico finalizzato all'anti-età ed al potenziamento generale.

Lavorare all'interno di un ROM(range of movement) sicuro permette alle articolazioni di migliorare ed irrobustirsi, evitando così gli effetti artrosici dell'età che normalmente colpiscono i sedentari più incalliti ed atleti che mettono a dura prova il loro corpo attraverso allenamenti convenzionali.

Molti utenti potranno constatare, a prescindere dall'età anagrafica, che il

loro corpo subirà un'inversione del naturale processo di invecchiamento e particolari dolori preesistenti poco alla volta svaniranno, aumentando i comfort della vita quotidiana grazie ad un fisico migliore.

Infine, senza scordare l'ulteriore possibilità offerta da Matevo® di allenarsi con una soluzione produttiva di una sola seduta settimanale.

Grazie per essere giunto al termine di questo libro, che rappresenta in primo luogo la mia esperienza reale d'allenamento con sovraccarichi non invasiva.

Spero che tutte queste pagine possano essere state d'aiuto.

Autori significativi.

In questo titolo vorrei citare alcuni luminari che hanno condizionato in modo significativo il mio modo di pensare. Soprattutto con la lettura delle loro opere ho ottenuto molte conferme ad altre mie idee che avevo elaborato in modo totalmente indipendente precedentemente, raggiungendo ugualmente le medesime conclusioni. Grazie alla loro scienza ho avuto il coraggio di applicare su di me tutte le teorie alimentari più compatibili con le necessità dell'essere umano. Concretizzandole nella vita ed in questo libro. Matevo® grazie a loro, in quest'opera abbandona completamente il cibo animale per infondere al praticante la vera salute e concreti effetti anti invecchiamento.

Elenco queste persone nell'ordine secondo il quale ne sono venuto a conoscenza:

- Arnold Ehret: è stato per me il primo e più importante igienista ed indottrinatore con le sue intuizioni. La lettura dei suoi libri (splendidamente tradotti da Luciano Gianazza), in particolare 'Il sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco' ed anche degli altri è stato determinante. Mentre avanzavo di pagina in pagina non potevo fare a meno di convincermi che tutto quello che avevo appreso sulla scienza dell'alimentazione umana era fondamentalmente sbagliato. Molte idee nuove (parlo di un libro scritto a fine ottocento!) le avevo lette nei suoi testi ed altre erano già nella mia mente. L'unione dei due fattori ha fatto sì che diventassi fruttariano crudista e digiunatore convinto. In particolare con l'esperienza vissuta in prima persona di una salute senza eguali, specialmente nella mia vita da adulto. Ciò mi ha permesso di mantenere ottime performance fisiche ed a volte anche migliori rispetto al passato (Tutti hanno sempre cercato di convincermi che il mio livello sportivo, come la salute, ne avrebbero risentito). È stato sorprendente per me scoprire che una persona nata nel 1866, che verso la fine del 19esimo secolo avesse scoperto tutto sulla migliore alimentazione umana possibile. Purtroppo dopo la sua morte prematura, a causa di un tragico incidente nel 1922, tutto fu dimenticato per molti decenni (almeno qui in Italia).
- Herbert Shelton: Altro grande luminaire dell'alimentazione umana e delle cure col digiuno, nato nel 1895. Autore importante per la mia comprensione sul digiuno e la cura legata alla tossemia fisica. L'autore spiega che le potenzialità del digiuno sono enormi e rappresentano la più potente arma naturale contro 'la malattia'. Shelton afferma nel suo libro 'Il digiuno può salvarvi la vita', che non a caso ogni animale ne fa ricorso nei momenti di salute

precaria. I bambini stessi, più istintivi di noi adulti, chiedono di non mangiare quando sono malati per guarire più velocemente. Questo autore purtroppo visse perseguitato, a causa delle sue idee, finendo i suoi giorni in condizione di forte stress e disagio economico che lo portarono ad una morte prematura alla bella età di 90 anni.

- Valdo Vaccaro: Italiano e nostro contemporaneo, grande conoscitore dei sistemi alimentari igienisti. Grazie a lui ho potuto apprendere e riflettere meglio sul vero valore della vita animale, che è identico a quella umana. Inoltre nel suo libro 'Alimentazione Naturale' ho potuto leggere e approfondire molto sull'enzima cadaverina e sull'acidità del sangue, quali cause di invecchiamento precoce. Ottenendo inoltre altre nuove conoscenze sulla natura totalmente frugivora della specie umana e il perché non può essere carnivora. Ogni persona che ha cura della propria salute, specialmente se dedicata al fitness, può imparare qual'è la vera strada per la miglior salute possibile dalle nozioni dei suoi lavori.
- John Tilden: è considerato il mandante del moderno movimento igienista. Anche se in prima persona non ho potuto leggere i suoi lavori, ne ho ricevuto l'essenza attraverso le parole di altri autori, sia a lui contemporanei che non. A Tilden si devono le nozioni di 'malattia' per il movimento naturista, oltre ai concetti di cibo semplice e non cotto per mantenerne intatte le proprietà nutritive. Per di più sembra essere il primo nell'era contemporanea a parlare di unicamente nutrizione fruttariana per l'essere umano.

Grazie a queste persone è stato possibile per me 'vedere più di uno spiraglio di luce' e ho potuto aprire le porte al vero sapere sulla nutrizione umana e sulla guarigione dalle malattie utilizzando il digiuno. Da allora non mi sono più ammalato e mi sento in forze come non mai. Matevo® ora ha raggiunto il suo livello di completezza per l'anti-età, unito a movimenti non invasivi che permettono grandi progressi nella forza e nel mantenimento a lungo termine del profilo ormonale ideale.

La conferma che tutto funziona sarà la sensazione di vigore, sperimentata da ogni persona che prova questo metodo. In aggiunta, per avere riscontri cartacei sarà sufficiente un esame ematico, sia prima di iniziare che dopo alcuni mesi, per rendersene conto.

Ringraziamenti a chi mi ha aiutato.

In particolare le persone che seguono e altre che non sono qui riportate, sono state determinanti per la formulazione di questo libro: Ida, Lucia, Debora, Luca, Sergio e Gianluca (per le loro discussioni illuminanti), Stefano, Pasquale e altri...

Matevo® su di me.

Il sistema spiegato in questo libro, applicato a me ed a altre persone che si sono gentilmente offerte, ha messo in luce vari effetti da considerare... Posso elencare i riscontri che la versione di Matevo® spiegata nelle pagine di questo testo ha fatto emergere.

Dopo un lungo e faticoso periodo intermedio, finalmente mi sento in forma. Ho sperimentato un miglioramento della consistenza dei capelli e a volte mi sembra che quelli grigi siano regrediti, così come la tonicità cutanea. Perfino le unghie ed i denti sono migliorati. Per le unghie ho sempre 'sofferto' di quelle antiestetiche macchiette bianche e con le strategie di questo libro si sono ridotte molto, anzi a volte sono scomparse. Prima non era mai successo nella mia vita, pur avendo mangiato cibo tradizionale in grosse quantità... Credo che questo possa far riflettere.

A volte ho la sensazione che la mia mente lavori più in fretta di prima, il corpo recupera velocemente sia dallo sport che dal lavoro, il sonno è di qualità superiore(molto spesso soffrivo d'insonnia e ora non più). Mentre sto terminando questo libro ho in mente nuove idee per altri lavori. Nasce un forte desiderio di compiere l'impresa e di mettersi alla prova. E' interessante il senso di superiorità che provo nei confronti di me stesso, rispetto a prima di utilizzare le tecniche anti-età di questo libro, sia a livello mentale che fisico. Si acquisisce una straordinaria consapevolezza di se stessi. Un puro senso di 'invincibilità'. Diventa pressante la voglia di poter fare qualsiasi cosa.

Dal lato delle malattie, dopo qualche mese non ne ho nemmeno più il lontano ricordo, se non per la presenza di persone che vivono in modo 'tradizionale' intorno a me e che continuano ad ammalarsi. Specialmente da quando ho iniziato a mangiare per 5 pasti al giorno grandi quantità di frutta. La disciplina mentale e fisica raggiungono un livello estremo se paragonato al passato.

La forza resta altissima e trasferibile a tutte le situazioni presenti nella quotidianità(sport, lavoro...), grazie all'acquisizione di un'efficienza fisica completa e rivolta al minimo dispendio per la massima resa.

Grazie ai microdigiuni è possibile gestire qualsiasi situazione di intossicazione o malessere, ferita, infiammazione, tutto... Si acquisisce il controllo corporeo. L'organismo a qualsiasi età(io ora ho 35anni) ritorna a possedere qualità adolescenziali. E' sbalorditivo.

Sensazioni di ostruzione, come catarro, muco nasale, lacrimazione agli occhi, cerume alle orecchie, sudorazione puzzolente, alito cattivo, lingua bianca, gengive arrossate, tartaro, denti gialli. Svanisce tutto. Il medico o il dentista non sapranno più chi siete.

Superato un primo periodo transitorio, le analisi del profilo ormonale anno

dopo anno saranno stabilmente alte e saliranno nei novizi che decideranno di intraprendere Matevo®.

Tutti possono provare questa sensazione, che arriverà dopo pochi mesi di pratica.

Non sarà raro vedere gente praticare Matevo® posare gli occhiali. Anche l'attività sessuale avrà un'impennata verso l'alto. Dopo un periodo variabile di adattamento, molti potranno usare questa tecnica come cura all'infertilità. Lo provano le analisi del testosterone prima e dopo aver iniziato.

Ultimo ma di certo non per importanza è l'abbassamento drastico del battito cardiaco, specialmente quando vengono svolti periodi di digiuno. Ricordo con certezza che intorno ai vent'anni, alle visite agonistiche a cui mi sottoponevo annualmente, il mio battito cardiaco a riposo era intorno alle 65 pulsazioni al minuto. Ora il mio battito a riposo ha raggiunto il picco minimo di 38 colpi dopo un digiuno durato tre giorni. Emozionante vero?! Esistono molte teorie secondo le quali il battito cardiaco scandisce la durata della vita. Per esempio il colibrì possiede una frequenza cardiaca velocissima, mentre un'elefante lentissima ed il divario nella durata del ciclo vitale è abissale. Matevo® fornisce le prove del suo effetto anti-invecchiamento partendo dalla semplice misurazione delle pulsazioni.

Sono molti e molti i campi d'applicazione di Matevo®. Fino ad ora tutti quelli che l'hanno praticato con costanza ne hanno potuto apprezzare i risultati. Con voi sarà la stessa cosa. Provate!

Qualcuno si chiederà se i traguardi inerenti alla lunga vita nel presente libro raggiungono una soglia insuperabile oppure no. Sono convinto che si possa andare molto oltre. Sembra infatti che esistano strategie, tutte da provare, basate sulla forza mentale e sulla 'riprogrammazione cellulare' tali da estendere il ciclo vitale per un tempo indefinito. Senza entrare nella speculazione, con Matevo® come è esposto in questo libro potrete restare veramente giovani, forti e sani molto a lungo, a qualsiasi età.

Questo è quello che è successo a me dopo un certo periodo di transizione. Prima di arrivare ai benefici che ho appena evidenziato ho dovuto passare del tempo faticando molto e sentendomi anche molto debole. Questa prima fase di sacrificio, dovuta principalmente al passaggio da onnivoro a fruttariano, si è poi dileguata per lasciare spazio al periodo di benessere appena spiegato. E' da sottolineare che non tutti sono uguali sia nel corpo che nella mente, proprio quest'ultima componente farà la differenza...

Bibliografia.

- Guida alla chiropratica – Piet Seru – DE VECCHI EDITORE
- Anatomia funzionale dell'uomo – Kurt Tittel – EDI ERMES
- Oltre Brawn – Stuart McRobert – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Teoria e metodologia del movimento umano – Gian Nicola Bisciotti – TEKNOSPORTING SRL
- Prevenire con il movimento – Carlo Capone – EDIZIONI LIBRERIA CORTINA TORINO
- Chiropratica – Jean-Pierre Meersseman – EDIZIONI RED!
- Anabolic reference guide – W. Nathaniel Phillips – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Stretching – Bob Anderson – MEDITERRANEE
- Body Building – Roberto Mazzoli – MUSUMECI EDITORE
- Avviamento allo sport – Antonio Dal Monte e Marcello Faina – CONI
- Il decathlon – Renzo Avogaro – FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA
- Fitness un approccio scientifico – Vivian H. Heyward – EDIZIONI SPORTING CLUB LEONARDO DA VINCI
- Appunti medico sportivi – Domenico Bon Signore – CONI-FIN
- Lancio del giavellotto – Domenico Molfetta - FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- La programmazione agonistica annuale di un giovane discobolo – Francesco Angius – FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- Guida agli esercizi di muscolazione – Frederic Delavier – ARCADIA EDIZIONI
- Tecniche ginnico riabilitative – Luciano Bassani – EDI ERMES
- Lezioni di igiene – Alfredo Paoletti - LIGUORI EDITORE
- Tecniche di salvamento – CONI-FIN
- Primo soccorso, rianimazione, igiene – CONI-FIN
- Vantaggi dagli ergogeni – Dott. Melvin H. Williams – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Costruire la bestia perfetta – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Elementi di endocrinologia applicata allo sport – Ernesto Alicocco, Nicola Bosco, Luigi Di Luigi, Andrea Fabbri, Lucio Gnessi – SOCIETA' STAMPA SPORTIVA ROMA
- Dispensa iconografica endocrinologica – Amedeo Maria Rosa
- Medicina Fisica e Riabilitativa – Tiziana Iacomussi – SUISM TORINO
- Lezioni di ginnastica correttiva Vol 1 e 2 – Giuseppe Zanotto – ISEF

TORINO

- Scienza dell'alimentazione disp. 1,2,3,4 – Margherita Meda e Rossella Postiglione – ISEF TORINO
- Psicologia dinamica dello sport – Angela Ramello – ISEF TORINO
- Rieducazione delle scoliosi – Stagnara e Mollon – GHEDINI EDITORE
- Prevenire le deformità vertebrali – Aniello Cerullo – EDIZIONI EDUCAZIONE ALLA SALUTE
- La terza fase – Raffaele Simone – EDI ERMES
- La fatica di conoscere – Orfeo Azzolini – SIGITTARI LA TERZA
- La parola e l'ascolto – Orfeo Azzolini – IL SEGNALIBRO
- Ne leggere ne scrivere – Gualtiero Harrison e Matilde Callari Galli – FELTRINELLI ECONOMICA
- Forever natural – Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Chemical muscle enhancement – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Doping: uso e rilevamento – Mauro G. Di Pasquale – CICCARELLI EDIZIONI
- Reps! - Robert Kennedy – FRATELLI MELITA EDITORI
- Ginnastica Educativa – ISEF TORINO
- Giocare a Basket vol. 1 e 2 – Rodolfo Perini – FEDERAZIONE ITALIANA PALLA CANESTRO
- Mini basket – FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
- Pallavolo, didattica e gioco – Enrico Bazan – EDI ERMES
- L'educazione fisica e lo sport nella scuola italiana – Tonino De Juliis e Mario Pescante – LE MONNIER
- Psicologia – ISEF TORINO
- Educare con il movimento – Giovanni Bollea – ARMANDO EDITORE
- Biologia generale – ISEF TORINO
- La pedagogia degli oppressi – Paulo Freire - OSCAR SAGGI MONDADORI
- L'apprendimento nell'educazione contemporanea – Ferruccio Deva – TIRRENIA STAMPATORI
- Anatomia del movimento vol. 1 – Blandine Calais-Germain – EDIZIONI L'ARCERE
- Medicina dello sport – Carlo Gabriele Gribaudo – COLLANA ISEF
- Correttiva – Prof. Zignin – ISEF TORINO
- Teoria, tecnica, didattica dell'educazione fisica parte 1 e 2 – Chiaffredo Bergesio – ISEF TORINO
- I gemelli d'oro – Luigi Colombano, Scipione Campanella Aldo A. Mola, Sandro Damilano – ART. MANTA (CN)
- Stretching – Umberto Mosca – RED EDIZIONI

- Attività fisica e sportiva adattata – Anna Bianco Dettori – ISEF TORINO
- Ginnastica educativa pratica – Voira Ennio – ISEF TORINO
- Power lifting – Barney Groves – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- I principi di Poliquin – Charles Poliquin – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Creatina – Ray Sahelian e Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Antropologia e antropometria – Silvana Borgognini Tarli e Melchiorre Masali – UTET
- Rally -Formula 1 – Renata Freccero – LEVROTTO E BELLA
- Principi di meccanica in Atletica – Geoffrey H.G. Dyson – EDIZIONI DI ATLETICA LEGGERA
- Metodologia – Prof. Kratter – ISEF TORINO
- Metodologia dell'insegnamento sportivo – Alberto Madella – CONI
- Punti motori – Alessandro Lanzani – ALEA EDIZIONI
- Ginnastica generali – CONI-FGI
- Fisiologia umana – Eugenio Meda e Gian Luigi Avanzino – UTET
- Principi e scopi per l'apprendimento ed il perfezionamento di abilità motorie nel nuoto – Flavio Martinetti e Veniero Vanni – FIN
- Ginnastica artistica vol 1 e 2 – Giovanni Rainero, Fabrizia Brunello, Alessandra Baldo – ISEF TORINO
- Il cavallo con maniglie e le parallele – Giovanni Rainero e Armando Barchi – ISEF TORINO
- Attività coordinative – Serena Sensi – ISEF TORINO
- Diritto sportivo – Prof. Barbieri – ISEF TORINO
- Tecnica dei quattro stili nel nuoto – Fulvio Martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Educare nuotando – Fulvio martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Aera menageriale – Prof. Ferrand – SUISM TORINO
- La corsa nell'uomo: una visione d'insieme, bioenergetica e biomeccanica – Bisciotti-Kratter – SUISM TORINO
- Il sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1924
- Diggiuno Razionale – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1926
- Così Parla lo Stomaco – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1923
- La Tua Via Verso la Rigenerazione – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale

1926

- Il digiuno può salvarvi la vita – Autore Herbert Shelton – Edizione Igiene Naturale *Edizioni* – Edizione Originale USA 1964
- Alimentazione Naturale – Autore Valdo Vaccaro – Anima Edizioni 2009
- Un mondo leggero – Autore Martin Halsey - La sana gola e Macro Edizioni
- Vegetariani, come, dove, perché – Autore Manuel Olivares – Editore Malatempora movement
- Vegetarismo ed occultismo – Autore Charles W. Leadbeater – Editore Linea AVI s.c.r.l.

Appendice A – Gli esercizi

Dopo alcune richieste ho pensato di aggiungere una parte dedicata all'illustrazione fotografica degli esercizi che reclutano i movimenti evolutivi del metodo Matevo® descritto in questo libro.

Nei tioletti sopra erano già state illustrate con disegni in modo stilizzato, le azioni da svolgere per la messa in opera di questa strategia di allenamento. Probabilmente però la visione fotografica garantisce una maggiore chiarezza d'esecuzione e quindi una più ampia visione d'insieme da parte del lettore.

Seguono in successione cronologica i momenti salienti di una seduta del metodo Matevo®:

Parte 1 – Riscaldamento e esercizi per l'addome



Parte 2 – Riscaldamento generale alla spalliera



Parte 3 – Panca piana parziale al power rack



Parte 4 – Trazioni alla sbarra presa inversa con sovraccarico



Parte 4 – VARIANTE, trazioni alla lat machine presa inversa



Parte 5 – Stacchi parziali con manubri su rialzo(dumbbell squat)



Questa prima appendice aggiuntiva dovrebbe chiarire meglio le idee al lettore che desidera utilizzare Matevo® per la propria costruzione fisica e come sistema anti-età. Concludo specificando che le presenti foto sono tratte dal video dedicato alla messa in opera del metodo, disponibile su richiesta alla pagina web ufficiale.

Lavori dell'autore.

- Libro 'Matevo®', invecchiamento e forza questioni risolte'
- Libro 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...'
- Libro 'Ginnastica Pilates, il manuale'
- Libro 'Programmare un videogioco passo per passo con allegro.h'
- Libro 'Allegro.h dalla A alla Z...'
- Libreria C 'AllegroBBD.h per la creazione di videogiochi avanzati'

Liberatoria.

Questo libro è stato concepito per fornire nuovi punti di riflessione dal lato alimentare e motorio. Tutto il contenuto riguarda l'esperienza dell'autore con la strategia descritta. Inoltre tutte le nozioni espresse non sono riproducibili su altri soggetti in alcun modo. Pertanto il suo contenuto non deve essere inteso come sostitutivo di consigli medici, diagnosi e cure. Consultare sempre il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi iniziativa di carattere personale.

Guadagni economici con Matevo®

Matevo® è una via di allenamento abbreviata che sfrutta prerogative evolutive intrinseche per l'uomo, sviluppando la forza sempre attraverso l'uso della mano, con: movimento di spinta, di trazione e di sollevamento da terra di un oggetto...

Sono molto contento di questa tecnica e non la sostituirei mai con nessun'altra. Non lo scrivo tanto perché ne sono l'ideatore ma perché la uso effettivamente con profitto da oltre un decennio per preparare il mio fisico ed i miei sport, con particolare attenzione verso l'ultratrail. Attività che è diametralmente opposta al sollevamento pesi e tuttavia grazie a Matevo® può trarre notevoli benefici!

In questo titoletto voglio spiegare le ultime tecniche di divulgazione che ho studiato per mio lavoro insieme a soluzioni di guadagno per ogni persona che lo desidera. Come succede per le nozioni base del metodo applicate al fitness, tutto richiede anche sul fronte economico il minimo impegno per ottenere...

Ho ideato tre vie di guadagni a cui tutti possono prendervi parte. Ogni aderente potrà ottenere ricavi più o meno consistenti, a seconda dell'intraprendenza personale. E' scontato che anche io gioverò dei benefici di una maggiore diffusione del mio lavoro, nella stessa misura di chi promuoverà Matevo®:

- Il semplice passa parola, altri dettagli qui:
<http://www.bertinetto bartolomeodavide.it/MATEVO/insegnantematevo.html>
- Diventare Referente Matevo® di zona:
<http://www.bertinetto bartolomeodavide.it/MATEVO/ReferenteMatevo.html>
- Affiliazione con sito web:
<http://www.bertinetto bartolomeodavide.it/MATEVO/bannermatevo.html>

Tre soluzioni che non richiedono particolare impegno, nessun costo e sono immediatamente attuabili.

Se siete interessati compilate i moduli presenti sul sito o scrivetemi una email. Sarò davvero lieto di collaborare con voi.