

# Dimagrire col Diggiuno Intermittente

Semplice Guida per Perdere Peso  
Senza Sforzi

Daide Pachetti

## **A proposito dell' autore:**

Davide Pachetti è un personal trainer e motivatore, fondatore e C.E.O. di *EasyFitnessOnline.com*, il blog di bodybuilding e crescita personale controcorrente.

La sua passione è aiutare le persone che lo seguono a migliorare la propria vita (sia dal punto di vista fisico, che mentale) per far guadagnare loro libertà e sicurezza in se stessi, affinché vivano la vita dei propri sogni.

Da anni studia e applica ogni giorno il fitness e la crescita personale, accertandosi di portare qui in Italia le ultime scoperte compiute oltreoceano.

Il suo obiettivo: aiutare 100.000 persone a raggiungere i livelli di felicità e fitness che desiderano.

## **Introduzione**

In questo e-book ti spiegherò come dimagrire sfruttando il protocollo più efficace mai creato: il digiuno intermittente. Prima voglio spiegarti perché dovresti sapere queste informazioni, infatti ci sono una serie di motivi.

Per prima cosa voglio che imposti la tua dieta secondo il tuo stile di vita, le persone spesso diventano ossessionate dalla loro dieta e fanno rinunce assurde peggiorando la propria vita sociale di

conseguenza.

Il segreto per dimagrire è uno solo ed è molto semplice. **Per dimagrire devi assumere ogni giorno una quantità di calorie inferiore al tuo fabbisogno calorico giornaliero, tutto qui.**

*“Ma allora se il segreto per dimagrire è così semplice perché non vedo persone magre in giro?”*

Semplice, i consigli della gente sono sbagliati:

*“Devi assumere 6 piccoli pasti al giorno per velocizzare il metabolismo”*  
*“La colazione è il pasto più importante della giornata”* *“I carboidrati fanno ingrassare!”*

*“Fai movimento per dimagrire!”*

Questi sono alcuni dei consigli più comuni che le persone ti danno ma che non tengono conto della cosa più importante di tutte: il deficit calorico. Leggendo questo e-book acquisirai le conoscenze fondamentali per aderire al mio programma e ottenere il fisico dei tuoi sogni, inoltre:

*- Mangerai fino ad essere pieno tutti i giorni*

*- Avrai una vita sociale strepitosa*

E, cosa più importante:

*-Migliorerai la tua salute.*

**LASCIA CHE TI RACCONTI LA  
MIA STORIA...**

Fin da ragazzo ho sempre sognato di

avere un fisico sopra la media.

All'inizio per me era solo un modo per superare le insicurezze accumulate nell'infanzia, poi si è trasformato nella mia forza: quando hai un fisico sopra la media ricevi complimenti dalle persone ogni giorno.

Più della massa, ciò che rende un fisico bello tale sono le proporzioni. I greci individuarono il rapporto perfetto fra la circonferenza delle spalle e del bacino nel numero 1,618.

Quando il rapporto spalle-vita corrisponde a questo numero il tuo fisico assume l'aspetto scultoreo delle statue, perfetto sotto ogni punto di vista, nella massa e nella definizione.

Anche se alcuni individui sono più predisposti di altri ad avere un bel fisico (vita stretta, spalle larghe e inserzioni basse dei muscoli), il concetto del rapporto spalle-vita si adatta a ogni individuo di sesso maschile.

Chiunque può costruire con il fisco dei suoi sogni. Il mio obiettivo è aiutare te e altri migliaia di italiani a farlo.

Sei pronto? Preparati a scoprire informazioni che potrai mettere in pratica oggi stesso.

### **Quante Calorie Devo Assumere?**

Un deficit del 20% rispetto al tuo fabbisogno calorico giornaliero è la

quantità ideale per massimizzare il dimagrimento.

**Il corpo è in grado di bruciare grassi piuttosto rapidamente quando hai una percentuale di grasso corporeo superiore al 20%.**

Per determinare quante calorie devi assumere devi calcolare prima il tuo fabbisogno calorico giornaliero (la quantità minima di calorie che devi assumere) e sottrarre da quella cifra il 20%.

La formula per calcolare il tuo fabbisogno calorico giornaliero è molto semplice: **PESO CORPOREO \* 33**  
Ora devi sottrarre il 20% dal numero

ottenuto e saprai il numero di calorie che devi consumare durante la tua trasformazione.

**ESEMPIO:**

$$(80 \text{ kg} * 33) - 20 \% = 2112 \text{ kcal}$$

*giornaliere*

La dieta funziona solo quando conti per bene le calorie che assumi: il rischio di superare in numero di calorie prestabilito senza monitorarle è troppo elevato. Prima contavo le calorie su blocco note ma era poco pratico: finivo per fare un conto dopo l'altro per 10 minuti di fila. Scaricando l'applicazione gratuita **My Fitness Pal** puoi monitorare facilmente cibi che assumi investendo solo 5-10 minuti del tuo tempo ogni

giorno.

## **Il Digiuno Intermittente**

Il digiuno intermittente consiste nel limitare il consumo dei pasti a un periodo di tempo prestabilito nella giornata, di solito 6-8 ore.

Ci sono modi di fare digiuno intermittente che prevedono mangiare ogni 12, 24, 48 ore insieme a una restrizione dei cibi da consumare (*Carb Backloading, Ketogenic Diet, Paleo Diet...*)

Sistemi del genere possono essere una vera tortura.

Il mio metodo di fare digiuno

intermittente è molto semplice: saltare colazione e snack e consumare la totalità del cibo in **due grandi, sazianti pasti principali** per rimanere sempre a stomaco pieno senza pensare a mangiare tutto il giorno.

Consumare carboidrati provoca sonnolenza: la secrezione eccessiva di insulina causa lo spostamento di triptofano al cervello dove viene metabolizzato in serotonina e melatonina, l'ormone che induce sonnolenza.

Per questo praticare digiuno intermittente, insieme all'assunzione di caffeina diminuisce l'appetito, aumenta i livelli di allerta, la concentrazione e la

produttività.

**NOTA:** nel protocollo alla fine della guida includo la consumazione lenta di una tazza di caffè lungo amaro un ora dopo il risveglio.

Attento però: livelli di caffeina elevati portano le ghiandole surrenali a produrre cortisolo, un ormone fortemente catabolico che aumenta eccessivamente il consumo di calorie.

Lo so che è ciò che vuoi, bruciare le calorie... Tuttavia insieme all'aumento di cortisolo la caffeina stimola la secrezione di insulina, lo stesso ormone che ti impedisce di consumare grassi. E' paradossale vero? E' questo il motivo

per il quale le diete estreme non funzionano: diventano come un cane che si morde la coda. Se hai bisogno di energia durante la giornata e il caffè non ti basta bevi tè verde: contiene un terzo della caffeina. **E' fondamentale che tu beva molta acqua per rimanere idratato** (Per sopprimere l'appetito l'acqua frizzante è la migliore).

Praticare il digiuno intermittente altera lo svolgimento delle funzione di cellule, geni e ormoni.

I livelli di insulina nel sangue diminuiscono fino al 31 % grazie all'assenza di cibo nel corpo, facilitando l'ossidazione dei grassi fino al 14% in più rispetto al regime

alimentare tradizionale.

Grazie all'abbassamento dei livelli di insulina il rischio di contrarre diabete di Tipo 2 diminuisce.

Si abbassano anche i livelli di colesterolo, trigliceridi e pressione alta.

La secrezione spontanea di ormone della crescita umano (GH) aumenta per mantenere l'omeostasi dell'organismo. Il GH ha proprietà anti invecchiamento per le persone oltre i 60 anni, facilita la perdita di grassi, l'aumento di massa magra e della densità ossea.

Il digiuno temporaneo interrompe l'autofagia, il processo attraverso il quale il citoplasma viene riciclato dai lisosomi causando il degeneramento dei

tessuti, quindi diminuiscono i rischi di contrarre cancro e Alzheimer.

Le allergie o le intolleranze alimentari possono causare letargia e altri problemi digestivi come gonfiore, indigestione, stitichezza e diarrea. Il digiuno temporaneo porta all'abbassamento della frequenza di questi problemi.

## **Qual' E' La Mia Percentuale Di Grasso Corporeo?**

Ti insegnerò un metodo semplice e veloce per conoscerla, ti servono solo un metro da sarto, una calcolatrice e una bilancia.

Domani mattina dopo aver svolto le tue

funzioni corporee voglio che ti misuri il girovita 1 cm sotto l' ombellico, poi pesati sulla bilancia.

Fatto? Prendi un foglio, scrivici la data di oggi, la misura del tuo girovita, e il tuo peso in questo modo:

*27/11/17 = 94 cm; 80 kg*

Attaccherai il foglio a una parete e compierai questa operazione ogni mattina, nessuna esclusa.

Da un giorno a un altro ti può capitare di aver guadagnato mezzo centimetro di girovita o pesare 1 kg in più. Tranquillo, ci interessa il **progresso medio settimanale**.

Dopo settimane di dieta potresti

smettere improvvisamente di perdere peso. E' probabile che tu stia commettendo degli errori, per questo **ho scritto in fondo il modo per risolvere ogni tuo problema.**

La misura del girovita che corrisponde al 45% della tua altezza rappresenta la percentuale di grasso ideale in uomo per rispettare il rapporto: l'8-10 per cento.

**Calcolare la tua percentuale di grasso ora è semplice:** aggiungere a ogni centimetro sopra il girovita ideale l' 1% per cento di grasso in più rispetto al 10 è il modo migliore.

**I Benefici Del Cardio A Digiuno**

Compiere attività fisica a digiuno 30 minuti ogni giorno mi rende più energico durante il mattino. Aumenta la produzione di endorfine e mi fa passare la sonnolenza che mi affligge spesso e mi fa iniziare la giornata nel modo giusto. Consiglio di fare cardio a digiuno anche a te!

*Puoi fare l'ellittica, correre sul posto, correre sul tapis roulant, saltare la corda...*

**Saltare la corda è FENOMENALE per bruciare grassi!** E' divertente e rappresenta un'ottima forma di esercizio per tutto il corpo. Il pompaggio che provo dopo aver saltato la corda per 10

minuti alle spalle e ai polsi è migliore di qualunque esercizio in palestra!

Proseguendo con la tua trasformazione vedrai che i risultati arriveranno sempre più lentamente e, allo stesso tempo, sarà difficile non esagerare con le calorie.

Per questo compiere attività fisica, a digiuno o meno, può essere il tuo asso nella manica: **se tu riuscissi a bruciare 500 calorie realizzando una delle attività che ti ho proposto puoi reintrodurle col cibo senza problemi.**

Capisci? Puoi mangiare di più e perdere peso senza nessun problema!

**Calcolare Grassi, Carboidrati E Proteine**

Dobbiamo determinare la quantità di

macronutrienti da assumere.

I macronutrienti sono grassi, proteine e carboidrati. Con **My Fitness Pal** è facilissimo calcolare i macronutrienti ogni cibo incluso nell' App contiene la quantità di macros che gli appartengono.

**Per una dieta bilanciata i carboidrati devono rappresentare il 40 % delle calorie che assumi. I grassi e le proteine il 30 %.**

**Se vuoi mantenere la massa muscolare assumi 1,4 grammi di proteine per kg corporeo e 2 grammi se vuoi aumentarla.**

**ESEMPIO:**

*80 KG \* 1,4 = 112 grammi di proteine.*

**I grassi da assumere invece si calcolano così:**

*(calorie da assumere \* 0,25) : 9*

**ESEMPIO:**

*(2112 \* 0,25) : 9 = 58 grammi*

**Per i carboidrati infine utilizzeremo un approccio diverso: non calcoleremo i grammi da assumere ma le loro calorie.**

*calorie totali – (grammi proteine \* 4) + (grammi grassi \* 9) = kcal carboidrati*

**ESEMPIO:**

*2112 – ( 112 \* 4 + 58 \* 9) = 1142 kcal*

**Look Per Apparire Fantastici Con Una Percentuale di Grasso Corporeo Alta**

Implementando tutte le strategie che sto

per illustrarti puoi arrivare a sembrare fino al 5% più magro, la differenza è notevole. Naturalmente ti devi impegnare per perdere quel 5% di grasso per davvero.

L'esercizio di cui ti voglio parlare è il Tummy Vacuum, usato dai culturisti del secolo scorso per diminuire la circonferenza del girovita fino a 15 cm in un anno!

Puoi farlo in piedi, sdraiato o seduto. Se sei in piedi o sdraiato devi alzare le mani sopra la testa, se sei seduto devi appoggiarle sulle ginocchia. Posizionati nel modo che preferisci.

Inspira ed espira 2 volte, dopodiché non inspirare e tira più forte che puoi gli

addominali dentro di te. Rimani così più che puoi. Espira e riposati. Io Svolgo questo esercizio in ogni posizione almeno 5 volte al giorno, tutti i giorni. Ti consiglio di fare lo stesso per sperimentare i benefici!

Per ottenere un effetto sgranato e creare ombre sul corpo smetti di depilarti il torace, le braccia, le gambe e il ventre.

Se vuoi sembrare più magro nel viso il modo migliore per farlo è rasarsi la testa totalmente o ai lati. Il collo che sembrerà più muscoloso, dando l'illusione che il grasso del viso si sia spiattellato lungo tutta l'area facciale. Per amplificare questo effetto allena i muscoli del collo 3 volte a settimana.

Anche avere la barba è un ottimo modo per dare l'illusione di avere un viso più magro. Però il confine fra avere una barba utile al nostro scopo e sembrare un barbone è veramente sottile.

Per questo sto per darti le indicazioni per avere una barba da far invidia a chiunque.

La barba sul mento deve essere molto folta per accentuare la larghezza della mascella.

Le basette devono sfumare verso il centro e non devono superare le guance, altrimenti il collo sembrerebbe più piccolo. Inoltre non deve scendere lungo tutta la guancia bensì si deve fermare

prima e creare un angolo a L con quella che si connette al mento.

I baffi devono essere molto folti per connettersi alla barba sulla bazza.

Mantenere questo aspetto richiede fare ritocchi con il rasoio a mano libera ogni 2 giorni. Fidati, ne vale la pena!

**Ho Smesso Di Dimagrire, cosa Devo Fare?**

Sfortunatamente ti può capitare di smettere di bruciare grassi, lascia che ti consigli sul da farsi.

Probabilmente non stai monitorando correttamente le calorie che assumi.

Spesso mi capitava di non monitorare affatto le calorie che assumevo, un

gravissimo errore...

Se sono più di quattro settimane che hai smesso di perdere peso è probabile che i tuoi livelli di cortisolo siano troppo alti. Ciò mette in moto un meccanismo dove il tuo corpo di smettere di perdere per garantire la tua sopravvivenza. La cosa peggiore che tu possa fare è continuare a seguire la dieta. Mangiare a mantenimento per 4, 5, 6 giorni supera ogni stallo. Ti ricordo che le calorie di mantenimento si calcolano moltiplicando il tuo peso attuale per 33. Ovviamente guadagnerai qualche chilo sulla bilancia, tranquillo, si tratta solo di glicogeno e acqua. Solo una minima parte è grasso.

Questo è l'unico modo per superare qualunque stallo e arrivare alla misura del tuo girovita ideale.

## **Il Protocollo Alimentare Definitivo**

In questo capitolo voglio mostrarti come applicare tutto ciò che ti ho mostrato. Ti fornirò come esempio la routine quotidiana che io seguo, applicando i principi di questa guida.

Puoi cambiare tutto ciò che vuoi tranne 2 elementi. Il primo e più importante è che devi essere in deficit calorico del 20%, e ti devi limitare al consumo di 1-2 pasti al giorno per minimizzare i desideri di fame improvvisi durante la giornata.

Puoi mangiare tutto ciò che vuoi purché

tu non superi il limite delle tue calorie giornaliere.

Sei pronto a vedere come implementare tutte le strategie che ti ho illustrato?

Bene, iniziamo.

**Ore 7.00** sveglia.

Alle **7.30** consumo una tazza di caffè nero, poi faccio 30 minuti di cardio a digiuno.

Alle **14.00** consumo il mio pasto della giornata: ***200 grammi di fiocchi di latte, 3 uova al tegamino con 10 grammi di burro, 150 grammi di riso in bianco, 160 grammi di tonno.***(**30,7** grammi di carboidrati, **54** grammi di grassi, **104,3** grammi di proteine, **983** calorie).

Alle **21.00** consumo il mio ultimo pasto della giornata. *Si tratta di altri 200 grammi di fiocchi di latte, 650 grammi di patate al forno, 1 piatto di pollo e 2 misurini di proteine in polvere sciolti nel latte* (142 grammi di carboidrati, 114 grammi di proteine, 8 grammi di grassi per **1.100** calorie circa).

**BILANCIO TOTALE DELLA GIORNATA:** 173 grammi di carboidrati, 62 grammi di grassi, 220 grammi di proteine per **2083** calorie giornaliere, appena sotto il mio limite giornaliero!

**Questa è la routine che ho utilizzato**

**per scendere dal 22 al 10% circa di grasso corporeo. Ho perso 20 centimetri di girovita nel processo.**

Ora mi basta mangiare a mantenimento e ritornare in deficit calorico 1-2 mesi all'anno per mantenere i miei risultati.

## **La Percentuale di Grasso Ideale per Essere Magro senza Sembrare Secco**

Ho già accennato alla percentuale di grasso corporea e il metodo più semplice per misurarla. Voglio soffermarmi sull'argomento perché credo che sia pieno di fraintendimenti e credenze sbagliate.

Un giorno un mio amico in palestra mi

disse di avere il 5% di grasso corporeo. La sua percentuale di grasso era stata misurata dal suo preparatore atletico e nutrizionista ( lo stesso che gli aveva fornito steroidi).

La gente crede che per essere definita debba avere una percentuale di grasso corporeo del 5-6%, ma è una credenza sbagliata.

Questo è un VERO esempio di 5 % di grasso corporeo.

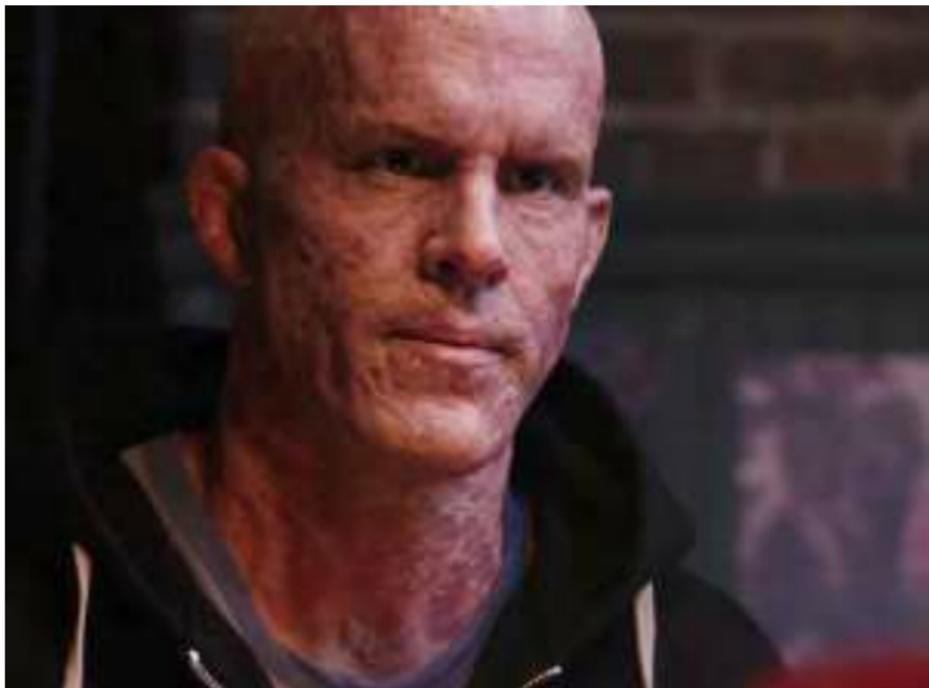




*Un uomo al 5%*

*di grasso corporeo.*

Non so te ma a me ricorda Deadpool, il celebre antieroe dei fumetti Marvel.



*Sul serio?*

Con l'esperienza ti abitui a riconoscere un 15 % o un 10% di grasso. Ti abitui anche a quelli idioti che dicono di avere l'8 % di grasso quando non hanno nemmeno una vena o una striatura.

**Fidati:** non hai bisogno di scendere a

percentuali di grasso estremamente basse. L'8 e il 10% di grasso corporeo sono molto meno diffuse di quanto si pensi.

L'8 e il 10% di grasso corporeo sono abbastanza facili da mantenere seguendo le seguenti strategie, ma richiedono pazienza per essere raggiunte.

Ecco le strategie piú efficaci per dimagrire e raggiungere percentuali di grasso sotto la media:

– **Il digiuno intermittente**( il digiuno 16/8, cioè con 16 ore di digiuno, sembra essere il piú ottimale e bilanciato ma, in generale, puoi impostare il digiuno come vuoi affinché si integri col tuo stile di

vita).

– **Un deficit calorico moderato**, attorno al 10-20 % del tuo fabbisogno calorico giornaliero.

– **Refeed days** 1-2 volte la settimana. Il refeed day serve a compensare le riserve di glicogeno nei muscoli. Inoltre solleva il morale a tutti coloro che trovano particolarmente difficile seguire una dieta.

Il **refeed day**, o sgarro, é un giorno nel quale sia assumono di proposito una moderata quantità di calorie in piú rispetto al proprio fabbisogno energetico (diciamo 300-500 calorie in aggiunta a quelle che assumiamo già).

Il consiglio è di farti un bel piatto di pasta al sugo a pranzo e a cena, e mangiarti qualche pezzo dolce, e magari bere un bel bicchiere di latte prima di andare a letto. Il giorno dopo i tuoi muscoli appariranno piú grossi che mai perché le riserve di glicogeno ( un tipo di zucchero che si accumula nei muscoli per dar loro energia) si saranno completamente ripristinate.

Queste strategie sono descritte nel dettaglio nel mio articolo [“Dimagrire col digiuno intermittente: semplice guida per perdere peso senza sforzi”](#).

Tornando alla percentuale di grasso corporeo, il modo piú semplice per

conoscerla é misurare la circonferenza dell' ombellico con un metro da sarto. Anzi, in realtá sarebbe meglio che tu ti misurassi 1 o 2 centimetri sotto l' ombellico. Cosí avrai fra le mani una misura piú autentica.

Devi sapere che il numero che corrisponde al 46% della tua altezza corrisponde ai centimetri di girovita che piú o meno avrai al 10% di grasso corporeo (ogni centimetro di girovita perso corrisponde circa all' 1 % di grasso corporeo).

Se aggiungi al numero che corrisponde al 46 % della tua altezza la differenza fra il tuo girovita attuale e quello ideale troverai la tua percentuale di grasso

corporeo.

**ESEMPIO:**

Davide é alto 175 cm.

Il suo girovita ideale, che corrisponde al 46 % della sua altezza, è di 79 cm.

Se avessi il girovita di 79 cm avrei anche una percentuale di grasso che si aggirerebbe attorno al 10%.

Attualmente il mio girovita é di 81 cm.

Ciò significa che ho una percentuale del 12%.

**Il Dilemma, Quale Percentuale di Grasso Corporeo Devo Avere per Essere Magro senza Essere Secco?**

La definizione muscolare comporta inevitabilmente una perdita della mole

del tuo fisico. Mi spiego meglio: quando ti definisci perdi il sottile strato di tessuto adiposo attorno ai muscoli che contribuisce a renderti piú massiccio (piú “ticcio” come si dice dalle mie parti).

É questo il prezzo della definizione. L'inevitabile perdita di volume muscolare, specie se si scende sotto certe percentuali di grasso.

Per questo motivo, se vuoi solo eliminare il grasso in eccesso ma mantenere un aspetto robusto e pieno, il mio consiglio é di non scendere sotto il 10% di grasso ( fra il 10 e il 15 % é l'ideale).

Se invece vuoi mostrare qualche striatura o qualche vena non scendere sotto l'8 % di grasso corporeo, può comportare rischi per la tua salute. In particolare possono abbassarsi i tuoi livelli di testosterone.

Sempre nell' [articolo sopracitato](#) ho individuato una serie di strategie che ti permettono di sembrare piú magro a percentuali di grasso piú alte, l'ideale per tutti coloro che vogliono mantenere la propria mole muscolare.

Seguendo i seguenti suggerimenti riuscirai ad apparire fino al 5% piú magro. Quindi, ad esempio, se sei al 20% di grasso seguendo i miei consigli sembrerá che tu abbia perso almeno 3

## **kg!La differenza é notevole.**

Comunque, ecco le strategie di cui parlo nell'articolo, riassunte brevemente.

**1)** Fatti crescere la barba. Questo nasconderá il tessuto adiposo presente sul volto.

**2)** Smetti di depilarti. I peli sul corpo creeranno contrasto con la luce che si riflette su di te. Per motivi igienici continua a depilarti le ascelle e le parti intime.

**3)** Indossa t-shirt piú scure rispetto ai pantaloni (Una t-shirt con lo scollo a V, un paio di jeans e un bell' orologio fanno sempre la loro figura).

4) Svolgi esercizi di pressione statica come il vacuum, il pullover e il plank per appiattare la parete addominale ( puoi perdere diversi centimetri di girovita all' anno in questo modo!)

Queste sono le strategie fondamentali per apparire più magri e massimizzare il proprio sex appeal.

Adesso conosci segreti che la maggior parte delle persone non sa sulla percentuale di grasso corporeo. Visita [easyfitnessonline.com](http://easyfitnessonline.com) per conoscere le migliori informazioni per migliorare la tua vita e ottenere il fisico dei tuoi sogni!

**Il Modo Migliore di Fare Cardio per**

## **Dimagrire:**

L'attività cardiovascolare é sottovalutata da molti. Dicono che per perdere grassi l'importante sia essere in deficit calorico, cioè mangiare meno calorie di quante ne abbiamo bisogno.

Sono pienamente d'accordo con questa affermazione, il problema é che poi alcune palestre si sono trasformate in veri e propri centri di rianimazione. Persone che vomitano, hanno la nausea o che svengono non sono più cose viste solo nei meme di Instagram, ormai sono all'ordine del giorno.

In un ambiente dove le schede da palestre sono ricolme di tempi di

recupero prestabiliti e periodizzazione a blocchi abbiamo smesso di ascoltare il nostro corpo.

Ragazzi, l'allenamento in palestra deve essere faticoso e appagante. L'atleta deve imparare a conoscere il proprio corpo e superare i propri limiti ogni volta.

Moltissime schede di allenamento per principianti prevedono un approccio matematico all'allenamento. Secondo i creatori di questi approcci un atleta che mangia in surplus calorico dovrebbe essere in grado di aumentare i carichi negli esercizi del 10% ogni settimana.

Fantastico, direte voi... Poi si scopre che quelli che seguono questi metodi di

allenamento hanno un fisico di merda. Innanzitutto hanno una % di grasso corporeo di gran lunga superiore al 20%. Non hanno alcun tipo di definizione o striatura e sono sproporzionati: hanno il culo, le gambe e i fianchi grossi, le braccia come spaghetti e spalle inesistenti.

Vedi, questi metodi di allenamento minimalisti sono scritti per tutti e non tengono conto di tantissimi fattori: il tuo stile di vita, la tua esperienza di allenamento ecc...

**A VOLTE DEVI SOLAMENTE  
SENTIRE NUOVAMENTE IL TUO  
CORPO, POMPARE UN PO' DI**

# SANGUE MEI MUSCOLI E FARE UNA BELLA SUDATA.

Nel libro che rilasceró l'anno prossimo  
voglio mostrarti come puoi impostare il  
tuo allenamento per le tue specifiche  
esigenze e costruire un fisico  
invidiabile.



*Un fisico perfetto*

Il fisico del dio greco é l'unione perfetta

di massa e definizione. Ovunque andrai, le persone (anche quelle più grosse di te) ti rispetteranno perché hai qualcosa che loro non hanno: **le giuste proporzioni**.

L'attività cardiovascolare è importante, basta non esagerare. Vogliamo essere bodybuilder che ogni tanto fanno cardio, *non* maratone che ogni tanto vanno in palestra.

L'ideale è fare cardio almeno 3 volte la settimana.

I benefici di svolgere attività cardiovascolare sono fondamentalmente due:

**1) Fare attività cardiovascolare ti**

permetterá di aumentare la tua resistenza. Sarai capace di sopportare piú volume di lavoro in palestra, anche a letto ;)

**2)** L' attivitá cardiovascolare svolta a bassa intensitá (come il jogging o camminare) é un' ottimo modo per fare recupero attivo fra un allenamento e l'altro.

A seconda che tu debba perdere grasso velocemente o meno ti consiglio rispettivamente di fare **H.I.I.T.** (allenamento a intervalli ad alta intensitá) oppure cardio ad un' intensitá medio-bassa.

Mettiamo subito le cose in chiaro, non

voglio che il tuo allenamento in palestra peggiori a causa delle sedute cardiovascolari. Il mio consiglio se vuoi svolgere **H.I.I.T.** é svolgerlo nel week end o comunque in un momento lontano dall'allenamento in palestra.

Siccome l'allenamento ad intervalli sfrutta prevalentemente le fibre muscolari bianche, é impossibile recuperare appieno in un giorno, pertanto se vuoi solo creare un **deficit** calorico per mangiare di piú ti consiglio di passeggiare nel parco o farti un giro in bicicletta.

Se hai le gambe particolarmente sviluppate allenarle col solo l '**H.I.I.T.**

è un'opzione valida. Io sostituirei il leg day con il cardio ad alta intensità, oppure dedicherei ad esso un giorno preciso della settimana. Le gambe si svilupperanno in modo piuttosto armonico in questo modo, evitando di acquisire quell'aspetto "a tronco d'albero" ( in inglese lo chiamano tree trunk) che a molti non piace ( ma che a me non dispiace).

Quello che voglio dire è che il cardio non deve **MAI** in alcun modo interferire con l'allenamento in palestra: deve essere tenuto sotto controllo in modo che non interferisca col recupero fra un allenamento e l'altro. Cercare di migliorare la forza e la resistenza

cardiovascolare contemporaneamente rallenti i progressi di entrambi.

Per concludere, il cardio va limitato solo a strumento per bruciare più calorie, senza cercare di sovraccaricarlo eccessivamente.

Da circa due settimane ho completamente smesso di dimagrire. Sono incappato in un vero e proprio stallo, è una cosa che capita a tutti. Molti riescono a perdere grassi per un po' di tempo ma poi all'improvviso smettono di dimagrire.

Molti cercano di risolvere il problema mangiando di meno o togliendo del tutto i carboidrati, ma non fanno altro che

peggiorare le cose.

Spesso smettere di dimagrire è accompagnato da un altro inquietante fenomeno: **smettere di avere fame.**

Le persone all'improvviso non sentono più lo stimolo della fame e dicono *“oh ma che bello! Sono a dieta e non ho bisogno di mangiare! Che fortuna aver trovato quell'articolo che ti spiega come dimagrire senza fatica!”*

In realtà questa è la cosa peggiore che può capitarti, anche perché può comportare che tu per dimagrire **ci metta molto più tempo del previsto.**

**La gente è pigra,** è un dato di fatto. Per

questo il **digiuno intermittente** è la strategia migliore da seguire: permette di mangiare pasti abbondanti senza dover cucinare più volte al giorno.

Smettere di avere fame sembra essere la cosa migliore che possa capitare a chiunque cerchi di perdere peso. In realtà può essere la ricetta per il disastro.

L'aumento del cortisolo è il pericolo numero 1 che ogni appassionato di fitness corre quando vuole definire la massa muscolare. Per questo motivo la migliore alternativa quando desideri diminuire moderatamente la percentuale di grasso, senza sacrificare preziosa

massa muscolare costruita, è  
**la ricomposizione corporea.**

## **MANGIARE MENO NON SIGNIFICA DIMAGRIRE DI PIU'**

Puoi fare le cose nel migliore dei modi, ma un aumento del cortisolo è inevitabile in un ambiente catabolico come quello della definizione. Il modo migliore per limitare la secrezione di cortisolo delle ghiandole surrenali è limitare il deficit calorico al 10-20%, non di più.

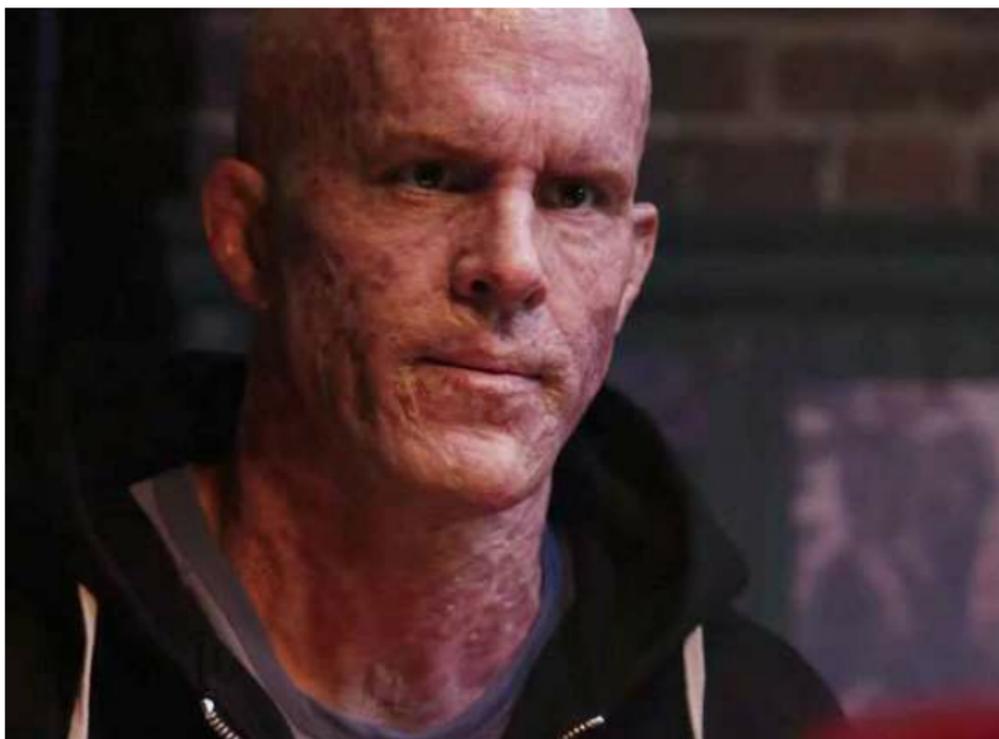
Dimagrire è un processo lento. Al contrario di quello che dicono, **perdere il 10 % del grasso corporeo può impiegare diversi mesi.**

Le scorciatoie al nostro corpo non piacciono. Ogni volta che abusiamo di noi stessi possiamo apparire belli fuori, ma saremo sempre più marci dentro. Un approccio graduale alla dieta è il modo migliore per avere successo a lungo termine.

Vedi, il motivo per il quale hai smesso di dimagrire è semplice: il tuo corpo ha trovato il modo di adeguarsi e mantenere il suo equilibrio, o omeostasi, rallentando il metabolismo.

Ultimamente sono stato costretto a mangiare tanto per rimettere in moto il mio metabolismo e perdere quei centimetri di girovita che mi separano dalla mia condizione fisica migliore.

Ti ricordo che puoi facilmente capire qual' é la tua condizione ideale: ti basta sapere che la tua misura del girovita ideale corrisponde al 45 % della tua altezza.



*Ormai è un classico*

Prevenire é meglio che curare. Il miglior modo per prevenire che il metabolismo rallenti troppo é mangiare a mantenimento per 3-4 giorni ogni 4 settimane.

Mangiare a mantenimento significa mangiare il numero di calorie che corrisponde al tuo fabbisogno calorico giornaliero, senza esagerare.

Come ormai dovresti ben sapere le calorie di mantenimento si calcolano moltiplicando il tuo peso corporeo per 33.

## **Conclusioni**

In questo breve e-book ti ho insegnato tutto quello che hai bisogno di sapere per dimagrire...

- *senza soffrire la fame...*
- *senza compromettere la tua vita sociale... ... e senza perdere la massa che hai faticosamente guadagnato!*

**Non troverai da nessun' altra parte una guida così semplice ed economica!**

*Un' ultima cosa. Come avrai capito, per realizzare questa guida ci sono volute molte ore di lavoro. Per questo motivo in cambio ti chiedo solo un favore. Sarei davvero felice se volessi scrivere una recensione positiva sul contenuto di questo ebook e di dare una valutazione di 5 stelle. Te ne sarei davvero grato.*

**Ti auguro il miglior successo.**

*Il tuo amico,  
Davide*