

A photograph of a very muscular man, shirtless, wearing a white shirt and red shorts. He is holding a clear glass bowl filled with a colorful salad (tomatoes, corn, peppers, olives) in his left hand and a fork with a piece of lettuce in his right hand. The background is blurred, suggesting a gym or fitness setting.

LIVIO LEONE

BODYBUILDING

DIETE GIA' PRONTE PER L'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE, PER DIMAGRIRE E PER PERDERE PESO

BODYWEIGHT, FORMA FISICA, DIMAGRIMENTO, ADDOMINALI, DEFINIZIONE, RICOMPOSIZIONE, FITNESS

BODYBUILDING:

DIETE GIA'

PRONTE

PER L'AUMENTO

DELLA MASSA

MUSCOLARE,

PER DIMAGRIRE

E PER PERDERE PESO.

**(BODYWEIGHT, FORMA
FISICA,
DIMAGRIMENTO,
ADDOMINALI,
DEFINIZIONE,
RICOMPOSIZIONE,
FITNESS)**

Livio Leone

© Copyright 2019 di Livio Leone - tutti i diritti riservati.

Questo documento è finalizzato a fornire informazioni esatte e affidabili in merito all'argomento e al tema coperto. La pubblicazione viene venduta con l'idea che l'editore non sia tenuto a render conto contabile, ufficialmente consentito, o altrimenti, servizi qualificati. Se il consiglio è necessario, legale o professionale, va ordinato un individuo praticato nella professione.

- da una dichiarazione di principi che è stata accettata e approvata ugualmente da un comitato dell'American Bar Association e da un comitato di editori e associazioni.

Questo libro è protetto da copyright.

Questo è solo per uso personale

In nessun modo è legale riprodurre, duplicare, o trasmettere qualsiasi parte di questo documento, sia in formato elettronico che in formato stampato. La registrazione di questa pubblicazione è severamente vietata, e qualsiasi archiviazione di questo documento non è

consentita a meno che con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

L'informazione qui è offerta a fini informativi esclusivamente ed è universale così. La presentazione delle informazioni è priva di contratto o di qualsiasi tipo di garanzia di garanzia.

Qualsiasi riferimento ai siti web è fornito solo per convenienza e non può in alcun modo servire come avallo. I materiali di quei siti web non fanno

parte dei materiali in questa pubblicazione e l'utilizzo di quei siti web è a proprio rischio.

I Marchi che vengono utilizzati sono senza alcun consenso, e la pubblicazione del marchio è senza permesso o supporto da parte del titolare del marchio. Tutti i marchi e le marche all'interno di questo libro sono a scopo di chiarimento solo e sono di proprietà dei proprietari stessi, non affiliati a questo documento.

**N.B: I consigli dati in questo
libro non sostituiscono il parere
medico.**

ALTRI LIBRI DI LIVIO LEONE:

- 1) SCHEDE DI ALLENAMENTO IN PALESTRA PER IL BODYBUILDING E PER L'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE; un'intera programmazione triennale (forma fisica, addominali, definizione, perdere peso, dimagrire) (volume 1)
- 2) BODYBUILDING: schede di allenamento in palestra per l'aumento

della massa muscolare. un'intera
programmazione triennale
(forma fisica, addominali, definizione,
perdere peso, dimagrire) (volume 2)

3) BODYBUILDING: schede di
allenamento in palestra per l'aumento
della massa muscolare. un'intera
programmazione triennale
(natural bodybuilding, pesi, forma fisica,
addominali, definizione, perdere peso,
dimagrire, fitness) (volume 3)

4) ALLENAMENTO: 3 libri in 1:

(natural bodybuilding, addominali,
schede allenamento, palestra, massa
muscolare, definizione, perdere peso,
dimagrimento, forma fisica, bodyweight,
fitness, calisthenics)

5) ALLENAMENTO: ADDOMINALI: I Segreti di un allenamento muscolare in palestra per avere più addominali scolpiti, mantenendo il tuo corpo sano e con più massa muscolare (training muscolare a corpo libero)

6) BODYBUILDING: diete già pronte per l'aumento della massa muscolare, per dimagrire e per perdere peso.

(bodyweight, forma fisica, dimagrimento, addominali, definizione, ricomposizione fitness)

7) BODYBUILDING: come aumentare la tua massa muscolare con l'allenamento in palestra.

(natural bodybuilding, pesi, forma fisica, addominali, perdere peso, dimagrire, dieta, fitness, schede) (volume 1)

8) BODYBUILDING: come aumentare la tua massa muscolare con l'allenamento in palestra.

(natural bodybuilding, pesi, forma fisica, addominali, perdere peso, dimagrire, dieta, fitness, schede) (volume 2)

INDICE

DIETA 1

DIETA 2

DIETA 3

DIETA 4

DIETA 5

DIETA 6

DIETA 7

DIETA 8

DIETA 9

DIETA 10

DIETA 11

DIETA 12

DIETA 13

DIETA 14

DIETA 15

DIETA 16

DIETA 17

DIETA 18

DIETA 19

DIETA 20

DIETA 21

DIETA 22

DIETA 23

DIETA 24

DIETA 25

DIETA 26

DIETA 27

DIETA 28

DIETA 29

DIETA 30

DIETA 31

DIETA 32

DIETA 33

DIETA 34

DIETA 35

DIETA 36

DIETA 37

DIETA 38

INTRODUZIONE

Vuoi aumentare la tua massa muscolare?

Sei stanco di mangiare chili di carne o chili di carboidrati per poi mettere su solo tanto grasso?

Oppure...

Vuoi perdere peso e raggiungere un'eccellente definizione muscolare?

Sei stanco di spendere soldi inutilmente per integratori che non ti portano mai a miglioramenti evidenti?

Questo libro ti fornisce una serie di

piani alimentari già pronti per aumentare la massa muscolare e per ridurre la tua massa grassa.

E' un libro complementare sia **con gli altri tre libri già pubblicati sulle schede di allenamento**, sia con gli altri tre in cui sono trattati i principi teorici del bodybuilding e dell'allenamento in palestra.

In questo libro ci occuperemo solo dell'aspetto pratico, proprio per far fronte a tutta quella gente a cui non interessa la teoria e vuole "la pappa pronta" da applicare subito.

Il testo include circa 40 piani

alimentari che ho testato io stesso e che non solo mi hanno portato al raggiungimento di ottimi risultati in termini di composizione corporea e quindi di rapporto fra massa magra e massa grassa, ma anche a un ottimale stato di salute psicofisica.

Ecco cosa imparerai leggendo il testo:

- cosa significa mangiare bene e **come migliorare il tuo aspetto** ciclizzando il tuo piano alimentare e associandolo al

corretto allenamento;

- Come **utilizzare** al meglio **gli integratori** presenti sul mercato e **quali evitare**;
- Come **programmare la tua dieta** per l'**aumento della massa muscolare**;
- Come scalare le calorie per asciugarti e per **definirti al meglio**;
- Come fare una **fase di scarico**;
- Come fare una **ricarica**;
- Come **mantenere i risultati ottenuti**;

Quindi, se hai provato decine e decine di diete, ma fino ad oggi non hai ottenuto alcun risultato anche dopo aver chiesto consigli ai migliori dietologi o nutrizionisti questo è il libro che fa per te!

Quando applicherai ciò che stai per apprendere da questo libro, inizierai a vedere risultati strabilianti e noterai cambiamenti estremamente positivi.

Quindi sii motivato e resta concentrato sul percorso di costruzione del tuo

corpo ideale seguendo alla lettera ciò
che ti propongo in questo libro.

E ora iniziamo...

DIETA 1

Colazione

8/10 albumi più un tuorlo oppure 30 g di
proteine in polvere

7/8 fette biscottate oppure 60/70 g di
fiocchi d'avena

125 g di yogurt o 200ml di latte
parzialmente scremato

1 Supradyn

1 g di Omega 3

Spuntino 1

70 g di pane integrale oppure un frutto

150 g di bresaola o tonno

Spuntino 2

1 frutto

6/8 g di aminoacidi oppure 30 grammi
di proteine in polvere

Pranzo

120 g di pasta integrale o riso integrale

300 g di carne o di pesce

Insalata

2 cucchiaini di olio d'oliva crudo

400 mg di vitamina E

300 mg di vitamina B + vitamina C

1 g di Omega 3

Metà pomeriggio

1 frutto

6/8 grammi di aminoacidi oppure 30 g

di proteine in polvere

Metà pomeriggio

150 g di pollo

120 g di burro d'arachidi

125 g di yogurt

Spuntino prima dell'allenamento

50 g di maltodestrine

1 g di vitamina C

2 g di arginina

10 g di creatina

Metà allenamento

sali minerali + 30 g di destrosio + 8 g di

aminoacidi

Dopo allenamento

30 g di destrosio più 8 g di aminoacidi
ramificati oppure 30 g di proteine in
polvere

10 g di creatina

1 frutto

Cena

200 g di patate oppure 50 g di riso
integrale

300 g di carne bianca o di pesce

Verdura

2 cucchiaini di olio crudo

400 mg di vitamina E

300 mg di vitamina B e vitamina C

1 g di Omega 3

Spuntino prima di coricarsi

2 g di zma

30 g di proteine

2 g di ossido nitrico

2 g di Tribulus

DIETA 2

Colazione

20 g di proteine + 2 banane o 2 mele

200 ml di latte

Spuntino

20 g di proteine in polvere

2 frutti

Pranzo

300 g di patate

100 g di carne o 200 g di pesce

due cucchiaini d'olio

Spuntino

20 g di proteine

frutta

Spuntino

200 g di patate

100 g di carne o 200 g di pesce

Cena

200 g di patate

150 g di carne oppure 250 g di pesce

2 cucchiaini di olio crudo

Prima di coricarsi

20 g di proteine

1 yogurt bianco

DIETA 3

Colazione

30 g di proteine

250 g di yogurt greco

70/80 g di fette biscottate integrali

1 multivitaminico

1 g di Omega 3

200 mg di acido alfa lipoico

Metà mattina (1)

1 frutto

5 g di aminoacidi ramificati

Metà mattina (2)

150 g di tonno o di tacchino

1 frutto

Pranzo

100 g di pasta integrale o di riso

integrale oppure 350 g di patate
300 g di carne o di pesce
insalata
2 cucchiaini d'olio d'oliva crudo
1 frutto
1 g di vitamina B
1 g di vitamina C
1 g di Omega 3
400 mg di vitamina E

Metà pomeriggio

3/4 noci
1 frutto

100 g di bresaola

Metà pomeriggio

1 frutto

150 g di pollo

Cena

80 g di riso integrale oppure 300 g di
patate

300 g di carne bianca o di pesce
insalata

2 cucchiaini d'olio crudo

1 g di vitamina B

300 g di vitamina E

1 g di Omega 3

Prima di andare a dormire

30 g di proteine

2 g di zma

2 g di Tribulus

Prima dell'allenamento

1 g di vitamina C

3 g di ossido nitrico

Metà allenamento

sali minerali

30 g di destrosio

5 g di aminoacidi ramificati

Dopo allenamento

40 g di proteine

5 g di ossido nitrico

30 g di destrosio

DIETA 4

Colazione

4 fette biscottate integrali con
marmellata

50 g di proteine in polvere

300 mg di acido Alfa lipoico

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

100 g di prosciutto crudo

1 mela

Pranzo

120g di riso integrale solo se ci sia

allena, oppure 70 g di riso integrale se

non ci si allena

verdura

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

300 g di carne oppure 400 g di pesce

300 mg di vitamina E

1 compressa di vitamina B

Spuntino post allenamento

50 g di maltodestrine

15 g di aminoacidi ramificati

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino metà pomeriggio

50 g di proteine + acqua

Cena

100 g di riso integrale solo se ci si allena oppure 50 g di riso integrale se non ci si allena

Verdura

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

400 g di carne oppure 500 g di pesce

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

DIETA 5

Colazione

3 fette biscottate integrali con
marmellata

50 g di proteine in polvere

300 mg di acido alfa lipoico

una compressa di multivitaminico

Spuntino

100 g di prosciutto crudo

1 mela

Pranzo

80 g di riso integrale se ci si allena,

oppure 50 g di riso integrale se non ci
si allena

verdura

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

300 g di carne oppure 400 g di pesce

300 mg di vitamina E

1 compressa di vitamina B

Spuntino post allenamento

50 grammi di maltodestrine

15 grammi di aminoacidi ramificati

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino metà pomeriggio

50 g di proteine + acqua

Cena

50 g di riso integrale solo se quel giorno
ci si è allenati

verdura

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

500 g di pesce (merluzzo, platessa,
spigola, orata, pesce spada, tonno
fresco)

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

DIETA 6

Colazione

3 fette biscottate integrali con
marmellata

50 g di proteine in polvere

300 mg di acido alfa lipoico

Una compressa di multivitaminico

Spuntino

100 g di prosciutto crudo

1 mela solo se quel giorno ci si allena

Pranzo

80 / 50 / 0 g di riso integrale

alternandoli in questo modo (esempio

Lunedì 80 g martedì 50 g mercoledì

nulla giovedì 80 g venerdì 50 g sabato

nulla ecc...)

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

Verdura

300 g di carne oppure 400 g di pesce

300 mg di vitamina E

1 g di vitamina B

Spuntino post allenamento

50 g di maltodestrine

15 grammi di aminoacidi ramificati

300 mg di acido Alfa lipoico

Spuntino metà pomeriggio

50 g di proteine più acqua

Cena

50 g di riso integrale solo se quel giorno
ci si è allenati

verdura

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

500 g di pesce (merluzzo, platessa, spigola, orata, pesce spada, tonno fresco)

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

DIETA 6 (scarico carboidrati dal lunedì al venerdì)

Colazione

3 fette biscottate integrali

100 g di prosciutto crudo

300 mg di acido alfa lipoico

una compressa di multivitaminico

Spuntino

50 g di proteine in polvere con acqua

Pranzo

Verdura

2 cucchiaini di olio d'oliva crudo

400 g di carne oppure 500 g di pesce

300 mg di vitamina E

1 g di vitamina B

Spuntino post allenamento

80 g di maltodestrine

15 grammi di aminoacidi ramificati

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino metà pomeriggio

50 g di proteine più acqua

Cena

Verdura

2 cucchiaini di olio d'oliva crudo

500 grammi di pesce (merluzzo,
platessa, spigola, orata, pesce spada,
tonno fresco)

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

DIETA 7 (ricarica sabato e domenica)

Colazione

100 g di cereali integrali

250 ml di yogurt magro al naturale

300 mg di acido Alfa lipoico

Spuntino

30 g di proteine in polvere

2 mele

300 mg di acido alfa lipoico

Pranzo

100 g di riso

200 g di carne oppure 300 g di pesce

400 mg di vitamina E

300 mg di acido Alfa lipoico

1 g di vitamina B

Spuntino

30 g di proteine + acqua

2 mele

300 mg di acido alfa lipoico

Cena

100 g di riso integrale

300 g di pesce (merluzzo platessa
spigola orata pesce spada tonno fresco)

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

300 mg di acido alfa lipoico

DIETA 8

Colazione

3 fette biscottate integrali con
marmellata

8 albumi

300 mg di acido Alfa lipoico

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

30 g di proteine in polvere + acqua

1 mela

Pranzo

80 g di riso integrale quando ci si allena
oppure 50 g di riso integrale quando non
ci si allena

1 cucchiaino d'olio d'oliva a crudo

300 g di carne oppure 400 g di pesce

400 mg di vitamina E

1 g di vitamina B

Spuntino post allenamento

50 g di maltodestrine

15 g di aminoacidi ramificati

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino metà pomeriggio

30 g di proteine + acqua

1 mela

Cena

50 g di riso integrale solo quando ci si allena

Verdura

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

400 g di carne oppure 500 g di pesce

(merluzzo, platessa, spigola, orata,

pesce spada, tonno fresco)

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

DIETA 9

Colazione

10 g di glutammina

fette biscottate con marmellata

yogurt magro alla frutta

succo d'arancia

1 g di vitamina C

1 g di Omega 3

Spuntino

Frutta

Pranzo

Riso integrale o pasta integrale + legumi secchi, oppure riso integrale o pasta integrale + ricotta di mucca oppure pesce oppure molluschi

Verdura

olio crudo

400 mg di vitamina E

1 g di Omega 3

Spuntino post allenamento

Frutta

10 g di glutammina

30 g di proteine in polvere

Spuntino

frutta secca (noci mandorle arachidi)

Cena

pane integrale

verdura

pesce oppure fiocchi di latte magri,

oppure formaggio primo sale oppure
molluschi oppure prosciutto crudo
olio crudo

400 mg di vitamina E

1 g di Omega 3

Prima di coricarsi

4 g di zma o oppure solo zinco

10 grammi di glutammina

DIETA 10

Colazione

5 g di aminoacidi ramificati

5 fette biscottate con marmellata o miele

300 ml di latte parzialmente scremato

una compressa di multivitaminico
minerale

1 g di Omega 3

Spuntino

30 g di proteine + acqua

1 mela

5 noci

Pranzo

150 g di riso integrale o di pasta integrale quando ci si allena, oppure 100 g di riso integrale o di pasta integrale quando non ci si allena

Verdura

150 g di carne bianca oppure 250 g di pesce

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

400 mg di vitamina E

Spuntino pre allenamento

1 frutto

Spuntino post allenamento

1 banana

10 g di aminoacidi ramificati

Spuntino

30 g di proteine in polvere

5 noci

Cena

100 g di pane integrale

Verdura

300 g di pesce

olio d'oliva crudo

400 mg di vitamina E

1 g di Omega 3

Prima di coricarsi

4 g di zma

DIETA 11

Colazione

6 g di aminoacidi ramificati + 6 g di creatina alcalina

5 fette biscottate integrali con burro

d'arachidi

8 albumi con Grana Padano

una compressa di multivitaminico

1 g di Omega 3

Spuntino

40 g di proteine in polvere con acqua

2 mele

Pranzo

150 g di riso integrale quando ci si

allena oppure 100 g di riso integrale

quando non ci si allena

250 g di carne magra oppure 350 g di
pesce grigliato bollito al forno
verdura

2 cucchiaini d'olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

2 g di vitamina C

Spuntino prima dell'allenamento

1 frutto

5 g di aminoacidi ramificati

6 g di creatina alcalina

Durante l'allenamento

30 g di destrosio

Dopo l'allenamento

50 g di destrosio

10 grammi di aminoacidi ramificati

6 g di creatina alcalina

Spuntino

50 g di maltodestrine

40 g di proteine con acqua

5 noci

Cena

100 g di riso integrale se ci si è allenati
oppure 50 grammi di riso integrale se
non ci si è allenati

300 g di carne magra oppure 400 g di
pesce grigliato bollito al forno

2 cucchiaini di olio crudo

verdura

1 g di Omega 3

1 g di vitamina B

1 g di Nac

Spuntino prima di coricarsi

40 g di proteine in polvere

1 cucchiaino di burro d'arachidi

DIETA 12

Colazione

6 g di aminoacidi ramificati

4 fette biscottate integrali con burro
d'arachidi

250 ml di yogurt greco

1 compressa di multivitaminico

1 g di omega 3

Spuntino

Frutta

Pranzo

100 g di riso integrale

200 g di carne magra oppure 250 g di
pesce grigliato bollito o al forno

Verdura

2 cucchiaini di olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

2 g di vitamina C

Spuntino pre allenamento

1 frutto

Spuntino post allenamento

1 banana

10 g di aminoacidi ramificati

Spuntino

30 g di proteine con acqua solo quando
ci si è allenati

Frutta

Cena

50 g di riso integrale

200 g di carne magra oppure 300 g di
pesce grigliato bollito o al forno

2 cucchiaini di olio d'oliva crudo

verdura

1 g di Omega 3

1 g di vitamina B

1 g di Nac

Spuntino prima di andare a dormire

1 cucchiaino di burro d'arachidi

DIETA 13

Appena sveglio

1 bustina di sali alcalini in acqua e
limone

3 g di vitamina C

10 g di glutammina

2 g di Nac

Colazione

70 g di avena

30 g di whey isolate

1 banana

1 compressa di multivitaminico-
minerale

1 g di Omega 3

Spuntino

400 g di frutta (ananas,
ciliegie, albicocche, fragole, kiwi,
melone, mirtilli, pere)

30 g di mandorle

8 g di aminoacidi essenziali

Pranzo

100 g di pasta integrale o di riso
integrale

100 g di legumi secchi

1 cucchiaino di olio d'oliva

1 grammo di Omega

Spuntino

400 g di frutta (ananas,
ciliegie, albicocche, fragole, kiwi,
melone, mirtilli, pere)

30 g di mandorle

8 g di aminoacidi essenziali

Cena

120 g di riso integrale

verdura (fagiolini, melanzane,
asparagi, broccoli, carciofi, funghi,

cetrioli, cavoli, pomodori)

120 grammi di petto di pollo oppure di
pesce bollito o al forno (merluzzo,
platessa, persico, sgombro, cernia)

1 cucchiaino di olio d'oliva crudo

1 g di Omega 3

400 mg di vitamina E

Prima di coricarsi

3 grammi di zma

10 grammi di glutammina

DIETA 14

Colazione

20 g di whey idrolizzate

3 g di Omega 3

1 compressa di multivitaminico

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino

50 g di avena

1 uovo intero + 4 albumi

1 mela

caffè

Spuntino

50 g di pane azzimo integrale o pane di segale

70 g di crudo di Parma o San Daniele

Spuntino durante l'allenamento

sali alcalini + 10 g di aminoacidi ramificati

Spuntino dopo l'allenamento

30 g di whey idrolizzate

Pranzo

50 g di riso integrale

200 g di carne bianca

150 grammi di verdura (a scelta tra insalata, lattuga, spinaci, cavoli, asparagi, bietole, cicorie⁹

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

300 mg di acido alfa lipoico

1 g di vitamina B

Spuntino

50 g di pane azzimo integrale o pane di segale

70 g di fesa di tacchino

Cena

200 g di pesce (a scelta tra spigola, orata, pesce spada, sgombro, tonno fresco, salmone fresco, sarde)

150 g di verdura assortita (a scelta tra spinaci, broccoli, cavoli, asparagi)

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

Spuntino prima di andare a dormire

30 grammi di caseina

5 noci

DIETA 15

Colazione

30 g di whey idrolizzate

3 grammi di Omega 3

1 compressa di multivitaminico

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino

50 g di avena

1 uovo intero + 300 ml di albumi

1 mela

caffè

Pranzo

300 g di carne bianca

150 g di verdura a scelta tra insalata,

lattuga, spinaci, cavoli,

asparagi, bietole, cicorie.

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

Spuntino

50 g di pane azzimo integrale o pane di segale

70 g di fesa di tacchino

Durante allenamento

sali alcalini

10 g di aminoacidi ramificati

Dopo allenamento

30 g di whey isolate

300 mg di acido alfa lipoico

Cena

50 g di riso integrale solo se ci si è allenati

200/250 g di pesce a scelta tra spigola, orata, pesce spada, sgombro, tonno fresco, salmone fresco, sarde.

150 g di verdura assortita a scelta tra spinaci, broccoli, cavoli, asparagi.

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

Spuntino prima di andare a dormire

30 g di caseina

5 noci

DIETA 16

Colazione

30 g di whey idrolizzate

3 g di Omega 3

1 compressa di multivitaminico

300 mg di acido alfa lipoico

Spuntino

30 g di avena

1 uovo intero + 300 ml di albumi

1 mela

caffè

Pranzo

300 g di carne bianca

150 g di verdura a scelta tra insalata,
lattuga, spinaci, cavoli, asparagi,
bietole, cicorie.

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

Spuntino

30 grammi di pane azzimo integrale o
pane di segale

70 g di prosciutto crudo di Parma o San
Daniele

Durante allenamento

sali alcalini

10 g di aminoacidi ramificati

Dopo allenamento

30 g di whey isolate

300 mg di acido alfa lipoico

Cena

50 g di riso integrale solo se ci si è allenati

200/250 g di pesce a scelta tra spigola, orata, pesce spada, sgombro, tonno fresco, salmone fresco, sarde.

150 g di verdura assortita a scelta tra spinaci, broccoli, cavoli, asparagi.

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

Spuntino prima di andare a dormire

30 g di caseina

5 noci

DIETA 17

Colazione

70 g di avena

20 g di whey isolate

10 g di glutammina

1 banana

1 g di vitamina C

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

Durante l'allenamento

1 bustina di sali alcalini

Spuntino

300 g di frutta (ananas, albicocche, ciliegie, fragole, kiwi, melone, mirtilli, pere)

20 g di whey isolate

10 g di glutammina

Pranzo

100 g di riso integrale quando ci si

allena o 150 g di riso integrale quando
non ci si allena

150 g di carne bianca oppure 1 uovo + 5
albumi

verdura (fagiolini, melanzane, asparagi,
broccoli, carciofi, funghi, cetrioli,
cavoli, pomodori)

olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

1 g di vitamina C

1 g di Omega 3

Spuntino

40 g di mandorle

20 g di whey isolate

10 g di glutammina

Cena

5 gallette di farro o di kamut

verdura (fagiolini, melanzane, asparagi, broccoli, carciofi, funghi, cetrioli, cavoli, pomodori)

150 g di pesce bollito oppure al forno (2 volte a settimana 100 g di salmone affumicato)

1 cucchiaino d'olio d'oliva a crudo

400 mg di vitamina E

1 compressa di Omega 3

DIETA 18

Appena sveglio

2 bustine di sali alcalini in acqua e
limone

10 grammi di glutammina

Colazione

70 g di avena

30 g di whey isolate

1 banana

1 g di vitamina C

1 g di vitamina B

Durante l'allenamento

10 g di glutammina

Spuntino

300 g di frutta (ananas, albicocche, ciliegie, fragole, kiwi, melone, mirtilli, pere)

30 g di whey isolate più 10 g di glutammina

1 compressa di Omega 3

Pranzo

300 g di patate dolci

100 g di carne bianca

verdura (fagiolini, melanzane, asparagi, broccoli, carciofi, funghi, cetrioli, cavoli, pomodori)

olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

1 g di vitamina C

Spuntino

40 g di mandorle

30 g di whey isolate

1 g di Omega 3

Cena

100 g di legumi secchi

verdura (fagiolini, melanzane, asparagi, broccoli, carciofi, funghi, cetrioli, cavoli, pomodori)

100 g di pesce bollito oppure al forno (2 volte a settimana 100 grammi di salmone affumicato)

1 cucchiaino d'olio d'oliva a crudo

400 mg di vitamina E

DIETA 19

Colazione

5 g di aminoacidi essenziali

50/ 40/ 30 g di avena a scalare come nel seguente esempio: lunedì 50 g martedì 40 grammi mercoledì 30 g giovedì 50 g e così via...

2 uova strapazzate + 4/6/8 albumi ad

incrementare come

nell'esempio seguente: lunedì 4, martedì 6, mercoledì 8, giovedì 4, venerdì 6, e così via...

300 mg di acido alfa lipoico

2 g di vitamina C

Durante l'allenamento

Sali alcalini

Spuntino

50/40/30 g di avena a scalare come nell'esempio: lunedì 50 g, martedì 40 g, mercoledì 30 g, giovedì 50 g, e così

via...

100/130/150 g di manzo magro macinato
ad incrementare come nell'esempio:

lunedì 100 g, martedì 130 g, mercoledì
150 g, giovedì 100 g, e così via.

5 g di aminoacidi essenziali

300 mg di acido alfa lipoico

potassio

Pranzo

100/50/0 grammi di riso integrale a
scalare come nell'esempio seguente: 100
g lunedì, 50 g martedì, niente mercoledì,

100 g giovedì, e così via...

150/250/300 g di carne bianca a scalare
come nell'esempio seguente: 150 g
lunedì, 250 g martedì, 300 g mercoledì,
150 g giovedì e così via.

150 g di verdura cruda o cotta assortita
(broccoli, asparagi, spinaci, pomodori,
zucchine, cetrioli, peperoni)

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 grammo di vitamina B

Spuntino

5 g di aminoacidi essenziali

70 g di prosciutto crudo o di bresaola

30 g di mandorle

Cena

400 g di merluzzo o platessa o dentice o pesce spada (2 volte a settimana 300 g di sgombro o salmone)

150 g di verdura cruda o cotta assortita (broccoli, asparagi, spinaci, pomodori, zucchine, cetrioli, peperoni)

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

400 mg di vitamina E

Prima di andare a dormire

5 noci

30 g di caseina

DIETA 20 (RICARICA)

Colazione

Termogenico

50 g di avena

1 uovo intero + 5 albumi

200 mg di acido alfa lipoico

1 multivitaminico

potassio

Spuntino

50g di avena

1 mela

30 g di proteine in polvere

200 mg di acido alfa lipoico

Pranzo

termogenico

100 g di riso integrale

150 g di carne bianca

150 g di verdura cruda o cotta assortita

(broccoli, asparagi, spinaci, pomodori,

zucchine, cetrioli, peperoni)

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

200 mg di acido alfa lipoico

Spuntino

50 g di avena

1 banana

30 grammi di proteine in polvere

Potassio

200 mg di acido alfa lipoico

Cena

100 g di riso integrale

150 g di carne bianca

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

200 mg di acido alfa lipoico

Prima di andare a dormire

5 noci

30 g di caseina

DIETA 21 (Scarico carboidrati per 6 giorni)

Colazione

250 g di merluzzo bollito

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 g di Omega 3

1 compressa di multivitaminico

potassio

Spuntino

200 g di sgombro bollito

2 g di calcio

Pranzo

250 g di merluzzo bollito

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 g di Omega 3

1 g di vitamina B

Spuntino

200 g di sgombro bollito

2 g di calcio

Cena

250 g di merluzzo bollito

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 g di vitamina B

Potassio

spuntino prima di andare a dormire

100 g di salmone affumicato

N.B: bere almeno 6 litri d'acqua al giorno;

consumare 8 g di sale distribuiti nei primi cinque pasti della giornata.

DIETA 22 (Ricarica, 1 giorno)

Colazione

Termogenico

50 g di avena

1 banana

6 albumi

1 compressa di multivitaminico-
minerale

200 mg di acido Alfa lipoico
potassio

Spuntino

10 gallette di riso

50 g di bresaola

200 mg di acido alfa lipoico

Pranzo

100 g di riso integrale

150 g di carne bianca

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

200 mg di acido alfa lipoico

Spuntino

Termogenico

10 gallette di riso

50 g di bresaola

200 mg di acido alfa lipoico

Cena

100 g di riso integrale

150 g di carne bianca

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

200 mg di acido alfa lipoico

Potassio

Prima di andare a dormire

6 albumi

50 g di avena

NB: consumare 2 g di sale distribuiti nei tre pasti principali.

Bere 2 litri d'acqua al giorno.

DIETA 23 (DIETA BILANCIATA)

CON PRAL PARI A ZERO)

Colazione

6 albumi + 2 tuorli

100 g di patate bollite

1 arancia

1 kiwi

1 multivitaminico

potassio

Spuntino

100 g di carne bianca

1 arancia

1 banana

Prima dell'allenamento

2 g di vitamina C

Dopo l'allenamento

40 grammi di proteine

2 banane, oppure 100 g di fichi secchi,
oppure 100 g di uva passa

Pranzo

100 g di riso integrale

300 g di carne rossa

1 cucchiaino d'olio di semi di lino

200 g di pomodori

150 g di carote

200 g di sedano

Oppure 100 g di spinaci + 150 g
di rucola

mezzo limone

1 multivitaminico

oppure 250 g di finocchi + 70 g di
carote + 140 g di pomodori 70 g di
sedano

Spuntino

100 g di fesa di tacchino

1 arancia

Cena

50 g di patate bollite

800 g di pesce

200 g di pomodori

150 g di carote

200 g di sedano

Oppure 100 g di spinaci + 150 g di
rucola

mezzo limone

1 cucchiaino d'olio d'oliva

Prima di dormire

3 noci

DIETA 24

Colazione

8 albumi più un tuorlo

4 fette biscottate integrali

1 compressa di multivitaminico

Potassio

Spuntino

100 g di carne bianca

1 mela + 2 g di vitamina C solo se ci si allena quel giorno

Dopo allenamento

1 banana

40 g di whey idrolizzate

Pranzo

50 g di riso solo se quel giorno ci si allena

350 g di carne rossa magra

1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

100 g di fesa di tacchino arrosto

Cena

500 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a letto

40 g di caseina

DIETA 25

Colazione

8 albumi + 1 tuorlo

4 fette biscottate con marmellata

1 compressa di multivitaminico

potassio

1 g di Omega 3

Spuntino

100 g di carne bianca

1 mela + 2 g di vitamina C, solo se quel

giorno ci si allena

Dopo allenamento

1 banana

40 g di whey idrolizzate

Pranzo

50 g di riso solo se quel giorno ci si allena

350 grammi di carne rossa magra

1 cucchiaino di olio d'oliva

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

100 grammi di fesa di tacchino arrosto

2 cucchiaini di burro d'arachidi

Cena

500 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaio d'olio d'oliva

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a letto

30 g di caseina + 2 cucchiaini di burro

d'arachidi

DIETA 26

Colazione

6 albumi + 2 tuorli

4 fette biscottate integrali con
marmellata

1 compressa di multivitaminico
potassio

1 g di Omega 3

Spuntino

100 g di carne bianca

1 mela + 2 g di vitamina C solo se quel giorno ci si allena

Dopo allenamento

1 banana

40 g di whey idrolizzate

Pranzo

50 g di riso solo se quel giorno ci si allena

350 g di carne rossa magra

1 cucchiaino di olio d'oliva

Verdura cotta o cruda

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

100 g di fesa di tacchino arrosto

2 cucchiaini di burro d'arachidi

Cena

50 g di riso solo se quel giorno ci si allena

400 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a letto

30 g di caseina + 2 cucchiaini di burro
d'arachidi

DIETA 27

Colazione

6 albumi + 2 tuorli

4 fette biscottate integrali con

marmellata

1 compressa di multivitaminico

potassio

1 g di Omega 3

Spuntino

100 g di carne bianca

1 mela + 2 g di vitamina C solo se quel
giorno ci si allena

Dopo allenamento

1 banana

40 g di whey idrolizzate

Pranzo

50 g di riso

300 g di carne rossa magra

Verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

100 g di fesa di tacchino arrosto

2 cucchiaini di burro d'arachidi

Cena

50 g di riso solo se quel giorno ci si allena

400 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaio d'olio d'oliva

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a letto

30 g di caseina + 2 cucchiaini di burro d'arachidi

DIETA 28

Colazione

6 albumi + 2 tuorli

4 fette biscottate integrali con
marmellata

1 compressa di multivitaminico
potassio

1 g di Omega 3

Spuntino

100 g di carne bianca

(50 g di pane azzimo + 2 g di vitamina
C) solo se ci si allena quel giorno

Dopo allenamento

1 banana

40 g di whey idrolizzate

Pranzo

100 g di riso integrale quando ci si allena, oppure 50 g di riso integrale quando non ci si allena

300 g di carne rossa magra

Verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 compressa di multivitaminico

spuntino

100 g di fesa di tacchino arrosto

1 mela

Cena

50 g di riso integrale solo se quel giorno
ci si allena

400 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a letto

30 g di caseina + 2 cucchiaini di burro
d'arachidi

DIETA 29

Colazione

30 g di whey + acqua

4 fette biscottate con marmellata

1 compressa di multivitaminico

1 g di Omega 3

Spuntino

1 scatola di tonno al naturale

1 cucchiaino d'olio d'oliva crudo

Pranzo

100 g di riso integrale quando ci si allena oppure 50 g di riso integrale quando non ci si allena

200 g di carne bianca

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 compressa di multivitaminico

400 mg di vit. E

Spuntino

2 fette di pane azzimo

50 g di fesa di tacchino

Dopo l'allenamento

1 banana

30 g di whey idrolizzate

Cena

50 g di riso integrale

300 g di pesce

verdura cotta o crudo

1 cucchiaio d'olio d'oliva

Spuntino prima di andare a letto

30 g di caseina + 2 cucchiaini di burro
d'arachidi

1 g di Omega 3

DIETA 30

Colazione

40 g di whey + acqua

5 fette biscottate con marmellata

5 g di glutammina

2 g di arginina

Spuntino

1 mela

5 noci

Pranzo

100 di riso integrale quando ci si allena,
oppure 50 g di riso integrale quando non
ci si allena

200 g di carne bianca

verdura cotta o cruda

1 cucchiaio d'olio d'oliva

400 mg di vitamina E

1 grammo di Omega 3

Spuntino

2 grammi di arginina

2 frutti

40 g di whey con acqua

Spuntino post allenamento

1 banana

30 g di whey

5 grammi di glutammina

3 compresse di arginina

Cena

100 g di riso integrale quando ci si allena oppure 50 g di riso integrale quando non ci si allena

300 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

400 mg di vitamina E

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a dormire

2 g di arginina

5 g di glutammina

30 g di caseina

5 noci

DIETA 31

Colazione

40 g di whey con acqua

5 g di glutammina

3 g di arginina

3 fette biscottate con marmellata

1 compressa di multivitaminico

1 grammo di Omega 3

Spuntino

1 mela

5 noci

Pranzo

100 g di riso

200 g di carne bianca

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

400 mg di vitamina E

1 grammo di Omega 3

Spuntino

2 g di arginina

2 frutti

250 ml di yogurt magro

Spuntino post allenamento

1 banana

30 g di whey

5 g di glutammina

2 g di arginina

Cena

100 g di riso integrale

300 g di pesce

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio d'oliva

400 mg di vitamina E

1 g di Omega 3

Spuntino prima di andare a dormire

2 g di arginina

5 g di glutammina

30 g di caseina

5 noci

2 g di zma

DIETA 31

Colazione

Latte delattosato

4 g di vitamina C

Spuntino

frutta

1 g di Omega 3

Pranzo

riso o pasta integrale

carne bianca o pesce

Verdura

olio d'oliva

400 mg di vitamina E

Spuntino

Yogurt

1 g di una 3

Cena

ricotta o fiocchi di latte o molluschi

verdura

olio d'oliva

pane integrale o azzimo

400 mg di vitamina E

Prima di andare a dormire

yogurt greco, oppure formaggio fresco

2 g di zma

DIETA 32 (RICARICA)

Colazione

5 g di aminoacidi ramificati

5 gallette di riso con miele o marmellata

30 g di proteine in polvere con acqua

1 multivitaminico

1 g di calcio

Potassio

4 g di vitamina C

Spuntino

Prosciutto

yogurt greco

Dopo l'allenamento

10 g di aminoacidi ramificati

1 banana

1 g di calcio

Pranzo

100 g di riso integrale

verdura cotta o cruda

200 g di carne bianca

1 cucchiaino d'olio crudo

1 g di Omega 3

Spuntino

2 frutti

30 g di proteine con acqua

Cena

80 g di riso integrale

200 mg di merluzzo bollito

1 cucchiaino d'olio crudo

1 compressa di multivitaminico

1 g di Omega 3

Prima di andare a dormire

1 cucchiaio di burro d'arachidi

iperproteico

DIETA 33 (SCARICO)

Colazione

2 gallette con miele o marmellata

8 albumi + 1 tuorlo

1 compressa di multivitaminico

potassio

1 g di calcio

Spuntino

150 g di carne bianca con limone o

aceto

1 g di Omega 3

Pranzo

400 g di carne rossa magra

1 Carosello

1 cucchiaino d'olio crudo

1 g di vitamina B

Spuntino

Termogenico

150 g di carne bianca con limone o
aceto

30 g di mandorle

2 g di vitamina C

potassio

Dopo l'allenamento

2 gallette con miele

1 g di calcio

15 g di aminoacidi ramificati

Cena

500 g di pesce grigliato bollito o al
forno

1 cucchiaino d'olio crudo

1 Carosello

1 g di vitamina B

Prima di coricarsi

40 g di proteine

1 g di Omega 3

DIETA 34 (RICARICA)

Colazione

5 gallette con miele o marmellata

5 albumi

1 compressa di multivitaminico

1 compressa di potassio

1 g di calcio

4 g di vitamina C

Spuntino

150 g di gelato alla frutt

30 g di proteine in polvere

1 g di calcio

Pranzo

100 g di riso integrale

200 g di carne bianca

1 g di Omega 3

1 cucchiaio d'olio crudo

1 g di vitamina B

Spuntino

2 fette di pane azzimo

100 g di carne bianca

Potassio

1 g di calcio

Cena

100 g di riso

200 g di merluzzo bollito

1 cucchiaino d'olio crudo

vitamina B

1 g di calcio

Prima di coricarsi

200 g di carne bianca

2 fette di pane azzimo

1 g di calcio

DIETA 35

Colazione

4 gallette con miele o marmellata

8 albumi

1 compressa di multivitaminico

1 compressa di potassio

1 g di calcio

Spuntino

100 g di carne bianca con limone o

aceto

2 fette di pane azzimo

1 g di Omega 3

Pranzo

100 g di riso integrale quando non ci si allena, oppure 50 g di riso integrale quando ci si allena

350 g di carne rossa magra

200 g di verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio crudo

1 g di vitamina B

Spuntino

termogenico

2 fette di pane azzimo

100 g di carne bianca con limone o
aceto

2 grammi di vitamina C

potassio

Dopo l'allenamento

4 gallette con miele

1 g di calcio

15 grammi di aminoacidi ramificati

Cena

50 g di riso integrale solo quando ci si

allena

500 g di pesce grigliato bollito o al
forno

1 cucchiaino d'olio crudo

200 g di verdura

1 g di vitamina B

Prima di coricarsi

40 g di proteine

1 g di Omega 3

DIETA 36

Colazione

4 gallette con miele o marmellata

8 albumi + 1 tuorlo

1 compressa di multivitaminico

Potassio 1 g di calcio

1 g di Omega 3

Spuntino

150 g di carne bianca con limone o
aceto

2 fette di pane azzimo

1 g di Omega 3

Pranzo

100 g di riso integrale

350 grammi di carne rossa magra

200 grammi di verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio crudo

1 g di vitamina B

2 g di vitamina C

potassio

Spuntino

Termogenico

150 g di carne bianca con limone o

aceto

30 g di mandorle

2 g di vitamina C

potassio

Dopo l'allenamento

4 gallette con miele

1 g di calcio

15 g di aminoacidi ramificati

Spuntino

2 fette di pane azzimo

8 albumi + 1 tuorlo

Cena

50 g di riso

500 g di pesce grigliato, bollito o al
forno

1 cucchiaino d'olio crudo

200 g di verdura

1 g di Omega 3

1 g di vitamina B

Prima di coricarsi

40 g di proteine

5 noci

DIETA 37

Colazione

5 fette biscottate integrali con
marmellata

30 g di proteine con acqua

100 g di glutammina

1 yogurt magro

1 compressa di multivitaminico

Spuntino

frutta

Pranzo

100 g di riso integrale o pasta integrale

250 g di pesce grigliato, bollito o al
forno

verdura cotta o cruda

1 cucchiaino d'olio crudo

1 grammo di Omega 3

4 g di vitamina C

potassio

Prima dell'allenamento

2 frutti

Dopo l'allenamento

4 gallette con miele

10 g di glutammina

Spuntino

30 g di proteine

5 noci

Cena

50 g di riso integrale oppure 150 g di

patate al forno o lesse oppure 80 g di

pane integrale

300 g di ricotta di vacca oppure 300 g di
fiocchi di latte magri

1 cucchiaio d'olio crudo

verdura

1 g di Omega 3

Spuntino prima di coricarsi

1 cucchiaio di burro d'arachidi

10 grammi di glutammina

DIETA 38

Colazione

6 g di aminoacidi ramificati

6 g di creatina alcalina

5 fette biscottate integrali con burro
d'arachidi

8 albumi con una spolverata di grana

1 compressa di multivitaminico

1 g di Omega 3

1 g di calcio

Spuntino

40 g di proteine in polvere + acqua

2 mele

Pranzo

150 g di riso integrale quando ci si allena, oppure 100 g di riso integrale quando non ci si allena

250 g di carne magra oppure 350 g di pesce grigliato, bollito o al forno
verdura cotta o cruda

2 cucchiaini d'olio crudo

1 g di vitamina B

1 g di Omega 3

2 g di vitamina C

potassio

Prima dell'allenamento

1 frutto

5 g di aminoacidi ramificati

6 g di creatina alcalina

Durante l'allenamento

30 g di destrosio

Dopo l'allenamento

4 gallette con miele

1 g di calcio

10 g di aminoacidi ramificati

6 g di creatina alcalina

Spuntino

2 fette di pane azimo

8 albumi

5 noci

Cena

50 g di riso oppure 150 g di patate

300 g di carne magra oppure 400 g di

pesce grigliato bollito o al forno

2 cucchiaini d'olio crudo

verdura

1 g di Omega 3

1 g di vitamina B

Prima di andare a dormire

40 g di proteine in polvere + acqua

1 cucchiaio di burro d'arachidi

RICHIESTA

RECENSIONE

Bene, sei giunto al termine di questo manuale.

Spero tanto che tu l'abbia trovata interessante ma soprattutto utile per il

tuo futuro allenamento in palestra.

Ah...dimenticavo...solo un'ultima cosa, per me molto importante.se ti è piaciuto questo manuale, ti chiedo gentilmente di lasciare una recensione a 5 stelle.

Lo so, per te significa perdere un minuto del tuo tempo, ma per me e per chi come te è alla ricerca di qualcosa di veramente utile e pratico significherebbe molto e darebbe un enorme aiuto a me e a loro.

Se qualcosa non ti è piaciuta puoi
scrivermi una mail a questo indirizzo di
posta elettronica:

rocket.venture016@gmail.com

Stai certo/a che il tuo parere mi sarà
utile per migliorare la qualità dei
contenuti ed aumentare la soddisfazione
di tutti voi lettori.

Grazie ancora e...al prossimo manuale!!

ALTRI LIBRI DI LIVIO

LEONE:

1) SCHEDE DI ALLENAMENTO IN PALESTRA PER IL BODYBUILDING E PER L'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE; un'intera programmazione triennale (forma fisica, addominali, definizione, perdere peso, dimagrire) (volume 1)

2) BODYBUILDING: schede di allenamento in palestra per l'aumento

della massa muscolare. un'intera
programmazione triennale
(forma fisica, addominali, definizione,
perdere peso, dimagrire) (volume 2)

3) BODYBUILDING: schede di
allenamento in palestra per l'aumento
della massa muscolare. un'intera
programmazione triennale
(natural bodybuilding, pesi, forma fisica,
addominali, definizione, perdere peso,
dimagrire, fitness) (volume 3)

4) ALLENAMENTO: 3 libri in 1:

(natural bodybuilding, addominali,
schede allenamento, palestra, massa
muscolare, definizione, perdere peso,
dimagrimento, forma fisica, bodyweight,
fitness, calisthenics)

5) ALLENAMENTO: ADDOMINALI: I Segreti di un allenamento muscolare in palestra per avere più addominali scolpiti, mantenendo il tuo corpo sano e con più massa muscolare (training muscolare a corpo libero)

6) BODYBUILDING: diete già pronte per l'aumento della massa muscolare, per dimagrire e per perdere peso.

(bodyweight, forma fisica, dimagrimento, addominali, definizione, ricomposizione fitness)

7) BODYBUILDING: come aumentare la tua massa muscolare con l'allenamento in palestra.

(natural bodybuilding, pesi, forma fisica, addominali, perdere peso, dimagrire, dieta, fitness, schede) (volume 1)

8) BODYBUILDING: come aumentare la tua massa muscolare con l'allenamento in palestra.

(natural bodybuilding, pesi, forma fisica, addominali, perdere peso, dimagrire, dieta, fitness, schede) (volume 2)