

# 50 DIET TIPS

FOR MMA  
& COMBAT  
SPORTS



# 50 Consigli dieta per MMA e sport da combattimento

By Mike Leng

Copyright 2013 Mike Leng

Questo ebook è concesso in licenza solo per il vostro divertimento personale. Questo ebook non può essere rivenduto o dato via ad altre persone. Se volete condividere questo libro con un'altra persona, acquistare una copia aggiuntiva per ogni destinatario. Se state leggendo questo libro e non ha acquistato, o che non è stato acquistato solo per il vostro

uso, quindi si prega di tornare a Amazon.com e acquistare la propria copia. Grazie per rispettare il duro lavoro di questo autore.

## Introduzione

Le diete sono facili da trovare. E 'attaccare a loro che sono il problema.

Ora, questa è una cosa divertente da dire per un ragazzo come me che fa una vita di dire alla gente cosa mangiare.

Ma importante come ottenere un piano intelligente di nutrizione composto in; a volte è la davvero piccole cose che possono aiutare a fare il piano di lavoro

nella vita 'reale'. Una delle cose principali che mi assicuro che faccio per i clienti è quello di rendere le cose come facile ed efficace per loro nella loro vita. Questo rende il programma molto più facile da rispettare ed applicare.

Le migliori e più efficaci le diete sono quelli che si possono attaccare a!

Quindi quello che ho fatto qui è quello di compilare la mia top 50 suggerimenti che possono fare o rompere la vostra dieta. È probabile che si sarà già facendo alcuni di questi o almeno hanno sentito parlare di loro. Tuttavia questo si spera darvi alcuni nuovi suggerimenti o

ricordarvi di alcune delle cose che possono davvero dare una mano!

Questi sono solo alcuni suggerimenti di base e non sono destinati ad essere una completa (o anche una parziale) piano di nutrizione. Consiglio vivamente di fare la propria ricerca o cercare l'aiuto di un professionista per ottenere i migliori risultati possibili.

Ok, ecco la top 50 Diet Tips per MMA e Sport da combattimento.

- 1) Impostare tutto in alto a destra

Fare in modo di avere il miglior punto di partenza è di vitale importanza per il successo di una dieta. No dieta è mai configurato perfetto dalla parola andare perdita di grasso sarà sempre stallo a un certo punto. Questo può essere già a molti fattori come lo stress, la produzione di ormoni, il metabolismo rallenta o semplicemente non bruciare attraverso più calorie che si consumano.

Iniziare a basso non ti darà alcun spazio per regolare nulla quando i banchi di perdita di grasso.

Si vuole un punto di partenza che vi permetterà di raggiungere la perdita di

grasso con il maggior numero di calorie possibili.

Inizia con un minimo di 1 g di proteine ■ per chilo di peso corporeo, 0,5 g di carboidrati per chilo di peso corporeo e 0,5 g per ogni libbra per i grassi.

Questo vi darà un buon punto di partenza per regolare da quando la perdita di grasso rallenta o si ferma.

2) Avviare il campo per la competizione lo stesso numero di settimane come libra avete da perdere

Gestione del peso corretta tra i combattimenti e competizioni è estremamente importante.

Ogni combattente ha una storia di orrore su come sono arrivati ■ fuori forma e ha attraversato un taglio estenuante per fare la loro classe di peso per il loro prossimo incontro. Ho avuto i combattenti vengono da me chiedendomi di perdere 20 chili in 3 settimane! Si tratta di una quantità pazzesca di pesare di tagliare in poco tempo!

Non solo si sarà infelice mentre si fa un taglio così duro, ma il vostro campo di addestramento non sarà più produttivo.



Quindi si sta andando ad essere meno di portare il vostro meglio quando si tratta di combattere il tempo. Rammarico sulla tua camp è molto peggio che prendere ritmo al meglio, non farlo.

Diciamo che sei £ 15 dalla vostra classe di peso, avviare 15 settimane fuori.

Questo vi permette un sacco di tempo per avere una bella caduta lenta e assicurarsi che il campo è su come ottenere combattendo, piuttosto in forma che cercare di togliere il grasso e in preda al panico. Se si tratta di un giorno prima di pesare in, si può avere 5-8 chili di spazio di manovra a seconda di come fuori forma sei e la tua esperienza

nel taglio di peso.

3) Assicurarsi che per alimentare i vostri allenamenti

Mentre l'obiettivo principale di qualsiasi piano di perdita di grasso è quello di liberare il corpo di grasso, quando si tratta di combattere atleti di sport ancora bisogno di formare una ad alta intensità.

Campi di lotta devono essere produttivi. Questo è il momento in cui affinare le vostre abilità, migliorare la forma fisica

e di lavorare su piani di gioco specifici.

A causa di questo abbiamo bisogno di fare in modo che i combattenti possono fare attraverso gli allenamenti e sono il carburante per farlo.

Questo viene fatto con una corretta alimentazione allenamento peri.

Questo è il più sottovalutato e sotto -  
aspetto utilizzata nutrizione sport di  
combattimento.

Pensate carboidrati molto digiuno che  
agiscono (come il mais ceroso o  
destrosio) e una proteina facilmente  
digeribile (siero hydronised o peptide)

prima e durante l'allenamento poi la rapida azione delle proteine ■ post allenamento.

Prendetevi il tempo per capire questo argomento e fare la vostra formazione al livello successivo.

4) Manipolare macronutrienti prima di cadere calorie

Come una dieta va avanti, prima di pensare di iniziare a diminuire le calorie, provare prima manipolare le macro nutrienti che compongono il

programma.

Diverse persone fare bene su cose diverse. Mentre low carb potrebbe funzionare per una persona può non essere ottimale per un altro. Il trucco è quello di provare a fare piccoli cambiamenti per il proprio piano in modo che si può scoprire che cosa è meglio per voi.

Prova a prendere una piccola quantità di carboidrati, mentre l'aggiunta di alcuni grassi buoni (cose come noci, avocado, burro di noci naturale). Fate questo in piccoli incrementi in modo che si può trovare la 'sweet spot' per lei a quel punto nella vostra dieta.

L'aggiunta di grasso in quando si prende un altro macronutrienti fuori è un buon punto di partenza, in quanto il grasso vi aiuterà a mantenere sazi e contribuire a frenare voglie.

E 'piccole modifiche come questo che può ri iniziare la perdita di grasso senza perdere calorie.

## 5) Prendere l'olio di pesce

La ricerca sui benefici di integrare la dieta con una dose giornaliera di olio di

pesce è ben documentato. Se non avete sentito (o letto) su enormi benefici di olio di pesce vi suggerisco di andare a Google ora.

No, sul serio, come adesso.

Anche se molti hanno svegliato per la magia che è l'olio di pesce, molti combattenti ancora non stanno prendendo. Qui ci sono solo alcuni dei benefici di olio di pesce per i combattenti;

- Riduce l'infiammazione delle articolazioni
- Riduce dolore
- Aiuta a ossidazione del grasso

- Promuove la produzione di ormoni corretta (più testosterone tra gli altri)
- Aids il completamento (la rapida guarigione da contusioni e occhi neri)

Ogni combattente che ho messo su olio di pesce si afferma sempre quanto di meglio si sentono e svolgono, praticamente subito

Prendete l'olio di pesce! 6-8g al giorno. Dividere questo tra i tuoi pasti.

6) Prendere un multi vitamina



Come siete su una dieta ipocalorica, assicurarsi che si sta prendendo una buona vitamina o minerale supporto multi due volte al giorno.

Durante un campo di battaglia non è raro per i combattenti di ammalarsi. Questo è perché hanno a che fare con molteplici fattori che corrono lungo il sistema immunitario e la capacità del corpo di combattere insetti e virus.

Mentre sta prendendo in meno calorie e duro allenamento, è facile per il vostro corpo a diventare fatiscente e male. Mentre un buon piano di nutrizione coprirà la maggior parte delle vitamine e minerali che il vostro corpo ha

bisogno, è una buona idea di prendere un ulteriore supporto per tappare eventuali buchi minori che potrebbero essere lì (a causa di squilibri e carenze personali).

Un altro buon consiglio è quello di assicurarsi di pulire sempre il kit e disinfettare le mani subito dopo l'allenamento (doccia quando arrivi a casa), per aiutare a prevenire le infezioni e la diffusione della malattia.

## 7) Scambio tipi di alimenti

Un altro suggerimento per quando la

perdita di grasso bancarelle è di scambiare tipi di alimenti.

Pensate a scambiare pollo per i pesci nelle fasi successive di una dieta. Pesce bianco ha una simile quantità di proteine ■però hanno meno calorie.

Diversi tipi di carboidrati possono avere effetti diversi. Il riso integrale digerisce più lento di riso bianco e ha un po 'più fibra.

Scambiare la frutta per le verdure può anche aiutare a sentirsi pieno come la maggior parte delle verdure verdi hanno molto meno calorie di frutta. Gli alimenti con alto contenuto di fibre farà

anche sentire più piena più a lungo.

## 8) Per quanto riguarda la frutta

Fruit. Questo è sempre un argomento dibattuto in fase di dieta. Ce l'hai? Sei stare lontano da esso? Un sacco di gente dice che, poiché la frutta contiene una elevata quantità di fruttosio (zucchero) che dovrebbe essere eliminato da diete che sono orientati verso la perdita di grasso.

Personalmente penso che la frutta può avere un posto nelle diete di perdita di

grasso, soprattutto all'inizio. I frutti sono ricchi di vitamine (soprattutto vitamina C e A) e possono contribuire a contenere un debole per i dolci.

Se avete intenzione di avere frutta, assicurarsi che sia ad alto contenuto di vitamina C e di avere nel primo pasto della giornata.

Vorrei però, stare lontano da tutti i succhi di frutta. Questi sono solo troppo ricchi di calorie, carboidrati e zuccheri per loro presentano in un programma di perdita di grasso ben pensato.

Mantenete il vostro tutta la frutta e la mattina.

## 9) Non bere calorie

Un sacco di persone sabotare i loro sforzi in programmi di perdita di grasso senza nemmeno rendersene conto. Hanno messo lo zucchero nel tè e caffè, bevono bibite piene di zucchero per tutto il giorno.

Senza nemmeno rendersene conto, stanno consumando centinaia di calorie in più ogni giorno! Una lattina di soda piena zucchero può essere un extra di 250 calorie. Ora, se si hanno 2 al giorno

che è di 500 calorie in più. Durante la settimana che è 3500 calorie in più!

Per molti (soprattutto all'inizio di una dieta) questi possono completamente eliminare il deficit calorico che stanno cercando così difficile da creare! Bye, bye perdita di grasso.

Assicurarsi che si sta assumendo solo nelle bevande che hanno poco a basse calorie, e tenere un occhio su quanti si sta bevendo!

Dieta bibite sono soddisfacenti, ma non più di 2 al giorno e non negli ultimi 3 settimane di una dieta.

Acqua, tè verde, caffè nero e succo di frutta senza zucchero sono i tuoi amici. Leggere sempre l'etichetta in modo da sapere esattamente che cosa (e quanto) si sta mettendo nel vostro corpo.

10) Ottenere la giusta quantità di acqua

L'acqua è sempre una delle cose che la gente trascurare durante un programma di perdita di grasso.

Acqua è necessaria per ogni singolo processo all'interno del corpo umano.



Quando il corpo fa fatica a ottenere abbastanza acqua (essendo disidratato) si fatica a fare qualsiasi altra cosa (come capannone grasso o costruire il muscolo).

Essere disidratati porta anche al vostro corpo trattenendo più acqua da ciò che si mangia e si beve. Questo significa che il peso non andrà giù come ci si aspetta e si cercherà anche 'acquoso' o un po' flaccido.

Tuttavia quando si ottiene la giusta quantità di acqua, il vostro corpo è in grado di fare le cose più facilmente. Brucia i grassi, vampate prodotti di scarto e non trattenere l'acqua in più.

Assicurarsi che si sta bevendo 1 litro di acqua per ogni 50 chili che pesano. Quindi, se si pesa 200 libbra allora si deve bere 4 litri di acqua ogni giorno.

Non indovinare l'assunzione di acqua, riempire le bottiglie con la quantità corretta e assicurarsi che sia tutto andato prima di andare a letto. Questo è un altro errore che molti fanno. Mai assumere, misurare tutto.

11) Assicurarsi di prendere la vitamina D

In studi recenti si è scoperto che quasi il 90% delle persone sono carenti di vitamina D. Anche i lavoratori edili nella soleggiata California sono risultati carenti di vitamina.

Quindi, se sono stati trovati quei ragazzi ad essere privo di vitamina, è probabile che sarà così (quasi per certo se si vive da qualche parte come il Regno Unito, come faccio io).

La vitamina D può aiutare in tutti i modi per essere sicuri di ottenere il massimo dal vostro allenamento e dieta. Aiuta nella crescita di nuove fibre muscolari (aiuta a ottenere più forte), più può

aiutare a guarire più velocemente (si pensi recupero più veloce).

Quasi tutti è carente di vitamina D.  
prendere un minimo di 5000 IU al giorno  
con un pasto che contiene alcuni grassi.  
Uova in una mattina o alcuni dadi nel  
corso della giornata sarebbe perfetto.

Se è possibile, mi sento di  
raccomandare sempre testati dal medico  
prima come a molto di vitamina D  
possono essere velenosi.

Alcune persone possono richiedere una  
dose maggiore per una settimana o giù di  
lì per ottenere i livelli di back up.

## 12) Ottenere il cibo dalle fonti giuste

Alcune persone sostengono che fino a quando si sta colpendo il vostro obiettivo macro nutrienti per il giorno e poi non importa dove il cibo viene.

Io sarei d'accordo con questo. Ho assistito che di volta in volta. Ottenere il vostro proteine ■■da buone fonti magre ti aiuta a costruire e mantenere una migliore qualità del tessuto muscolare e tenervi più piena per più.

Mentre non ho prove scientifiche, l'ho

visto in quasi ogni cliente che abbia mai avuto. E 'come mettere benzina scadente in auto. E 'intenzione di muoversi, ma non si è mai intenzione di ottenere il meglio da quel motore.

Ottieni il tuo proteine ■■da fonti magre come il petto di pollo, bistecca magra, tacchino, topi tacchino, pesce, e lonza di maiale.

Ottenere i grassi da fonti come il pesce azzurro, noci (senza sale e unflavored), erba alimentato burro, avocado, olio extra vergine di oliva, olio di cocco, burro di arachidi naturale.

### 13) Pagare un po' più di attenzione ai carboidrati

Come con proteine e grassi, è veramente importante che si ottiene i vostri carboidrati da buone fonti pulite.

In generale, si desidera ottenere i carboidrati da fonti pulite come il riso bianco e marrone (solo bianco post allenamento), patate dolci.

Ricordate che si desidera mantenere ad azione rapida carboidrati amidacei a durante e dopo gli allenamenti. Avrei altri carboidrati in pasti, dopo un

allenamento.

Come proteine ■■in polvere, intorno allenamenti è meglio avere le polveri di carboidrati trasformati in modo che siano più facilmente digeribili e quindi utilizzati dal corpo.

Ricordate, la finestra di allenamento Peri è un momento in cui si desidera nutrienti ad azione rapida per alimentare quegli allenamenti estenuanti.

Obiettivo per circa il 70-80% dei vostri carboidrati intorno vostri allenamenti.



## 14) curva Aiuto vostre voglie

Proprio qui è! La punta che avete tutti aspettando!

Come si fa a frenare quelle voglie di dolci e cioccolato?

Un sacco di gente fa bene con la fame, la stanchezza e sentirsi un po' letargico da una dieta dura. Tuttavia quando quelle voglie per dolci bussano solo che non ne posso più.

Si sbriciolano come una sorta di zombie zucchero e pendenza fuori al distributore automatico per ottenere il loro Snickers

fix (altri 250 calorie bambini).

Così ciò che gli alimenti si può mangiare o avere con voi che aiuta queste voglie andare via? I seguenti alimenti classe come 'libero' all'inizio di un piano di nutrizione io. Questo significa che i clienti possono mangiare tanto di loro come vogliono per aiutarli con le loro voglie.

Snack su cose come la gelatina senza zucchero, zucchero di ghiaccio pops gratuito, sedano, carote e mouse fatto di proteine in polvere. Questo aiuterà voglie curva.

Questo elenco può ridurre durante una

dieta a seconda dei risultati del client sta ottenendo. Assicurati di monitorare quanto si sta mangiando se non stanno ottenendo i risultati richiesti.

## 15) Utilizzare alimenti 'libere'

All'inizio di qualsiasi dieta ho sempre consentono ai clienti un elenco di cibi liberi che possono mangiare in quantità illimitata ad ogni pasto. Mentre alcuni clienti a mantenere questa lista tutto il percorso attraverso la dieta, per gli altri la lista accorcia altri che venga rimosso completamente.

All'inizio della vostra dieta mangiare quantità illimitate di;

- Broccoli,
- Sedano,
- Asparagi,
- Iceberg lattuga,
- Peas
- Cavolfiore.

Questi vi aiuterà a sentirsi pieno e combattere le voglie, quanto sono pieni di fibra. Questi alimenti sono anche molto basso contenuto di calorie e ricchi di altre vitamine e minerali per contribuire a promuovere la salute e il recupero.

## 16) Scegliere la frequenza dei pasti destra

Frequenza dei pasti è un tema caldo in questo momento. Alla gente piace sostenere che certi modi costruire più muscoli o contribuire a promuovere un metabolismo più elevato (e quindi bruciare più grasso).

Ho scoperto con i clienti che è puramente di preferenze personali.

Alcune persone piace avere un sacco di

piccoli pasti in modo che sappiano il pasto successivo è proprio dietro l'angolo, quando hanno fame.

Altri preferiscono pasti abbondanti come a loro piace la sensazione di sentirsi pieno e li fa sentire soddisfatti più a lungo

Scopri cosa funziona frequenza dei pasti per voi. Il trucco è quello di ottenere qualcosa che si può sostenere tutto il percorso attraverso la dieta.

17) Tempo di calorie

Un sacco di atleti amano allenarsi due volte al giorno.

Questo è vero soprattutto con gli atleti di combattimento. A loro piace correre o fare condizionata in una mattina poi fare il loro sport in serata.

A causa di questo la maggior parte trovano difficile ottenere i loro pasti a destra. Molti si sentono usurato o manca l'energia per completare le sessioni di allenamento produttive.

In questo caso tenere i carboidrati intorno alla sessione più intensa e utilizzare una massa di calorie intorno

all'altra. Il trucco è quello di alimentare le vostre sessioni, non l'appetito.

Esperimento con quante calorie e carboidrati è necessario recuperare e avere grandi sessioni di formazione. Questo potrebbe non essere così tanto come si pensa!

Ricordate che stanno alimentando le prestazioni, non mangiare per sentirsi ripieni.

18) Dropping Carboidrati



Quando fate cadere carboidrati, farli cadere dal primo e l'ultimo pasto della giornata e poi lavorare verso l'interno per la tua alimentazione allenamento.

Assicurarsi che si esegue questa operazione in piccole fasi. Eliminazione di una grande quantità di qualsiasi sostanza nutritiva macro solo danneggiare il tuo allenamento.

Ricordate, piccoli passi!

Molti combattenti fanno molto bene essendo basso contenuto di carboidrati in una mattina semplicemente a causa di questo è quando sono i meno attivi. Molti di utilizzare la mattina per fare il

lavoro cardio o tecnica e hanno le sessioni più intense in serata.

Fare questo lavoro a vostro vantaggio.

Anche in questo caso, sostenendo le sessioni di allenamento è uno degli aspetti più importanti della dieta.

## 19) Grassi

Il tuo corpo fa bene con i grassi alla fine della giornata e in una mattina.

Una buona idea è quella di avere loro a

tarda notte con un po 'di proteine ■ prima di coricarsi. In questo modo si rallenta la digestione della proteina attraverso la notte contribuendo a fame off catabolismo.

Alcune persone anche fare bene su una dieta ricca di grassi. Mantengono i loro grassi alta, ma i loro carboidrati basso. Hanno un gioco intorno a questo se si sente presa lenta in un sacco di carboidrati (un segno che non li gestisce bene).

Ricordate, grandi fonti di grassi sono,

- Nuts
- Olio extra vergine di oliva

- burro di noci Natural
- Olio di cocco
- Olio di palma
- Avocado
- Uova
- La carne rossa.
- Grass nutriti burro
- Pesce azzurro

## 20) Cucinare con l'olio d'oliva

Non cucinare con l'olio di oliva. L'alto calore distrugge tutte le buone proprietà e si ottiene ancora tutte le calorie.

Usare olio di cocco o erba alimentato burro.

Alcuni spray a basso contenuto calorico sono OK, se siete a corto di contanti. Assicurati di stare lontano da qualsiasi tipo di olio vegetale però.

## 21) Le donne e Ferro

La maggior parte delle donne sono carenti di ferro.

Questo può influenzare la loro salute, qualità complessiva capelli e una serie

di altri problemi.

Se sei una donna e prendendo parte a una dieta ristretta di calorie, non dimenticate di completare con il ferro. Questo è qualcosa che le donne spesso non hanno nella loro dieta.

O consumare carne rossa e pesce che è ad alto contenuto di ferro o di assumere un integratore di ferro.

Prendete 2 compresse al giorno. Uno con il primo pasto, uno con l'ultimo.

## 22) la fame Combattere

Sensazione di fame per tutto il tempo?  
Raddoppia il volume di verdure verdi.  
La fibra in più e il volume di cibo, vi aiuterà a mantenere piena.

Grandi verdure verdi a hanno sono,

- Broccoli
- Fagiolini
- Asparagi
- Sedano
- Lattuga
- Cetriolo
- Germogli
- Peas

Molti di questi possono anche essere utilizzati come 'cibi free' per aiutarti a battaglia voglie e la fame.

Tuttavia alcuni di questi alimenti do ancora contengono calorie quindi assicuratevi di non andare completamente fuori di testa! Queste devono essere utilizzati in un 'in caso di emergenza' situazione.

Questo non è permesso di mangiare zucchero gelatina gratuito fino a scoppiare!



## 23) Digestione

La digestione è una delle parti più importanti di qualsiasi piano di nutrizione.

A cosa sono tutte le sostanze nutritive se si sta ingerendo se il tuo corpo non può rompere giù e navetta per i muscoli?

La digestione è spesso una delle cose che sono più guardato dalla maggior parte delle persone come basti pensare che si prenderà cura di se stesso, in quanto si tratta di un processo naturale che il corpo fa proprio. Anche se questo è vero, ma non aiuta a dare un piccolo

aiuto soprattutto in profondità in una dieta quando le vostre scelte alimentari possono diventare un po' limitate.

Come accennato in precedenza, avendo la giusta quantità di grassi nella dieta, limitando gli alimenti trasformati e mangiare tutto, cibo nutriente aiuterà immensamente.

Anche pensare di aggiungere in un basso contenuto di grassi probiotico come Yakult o 0% Actimel prima cosa in una mattina con la prima colazione.

## 24) Fiber

La fibra è importante. E 'la cosa che sta per mantenere ti senti pieno, mantenendo il vostro apparato digerente sano e ti impedisce di ottenere, beh, ehm ... fermato up!

Se avete seguito i suggerimenti in questo libro E ed avere impostato la vostra dieta corretta vi sarà sempre una buona quantità di fibra dalla varietà di alimenti che mangiate.

Anche in questo caso però, come si va sempre più profondamente in una dieta e scelte alimentari diventare più limitato (ad un certo punto diventa a risultati più

gusto, ecc), si può ottenere un po' stitico o scoprire che non sei così regolare come si è utilizzato essere.

Se questo è il caso e non è alleviato dall'uso di un probiotico, avrei poi raccomandare un integratore fibre come Benefibre. Seguire le istruzioni della confezione o consultare un professionista.

In questa sezione successiva ho intenzione di andare a dare alcuni consigli pratici sul taglio peso. Questo si concentrerà l'ultimo giorno o due di

tagliare i chili ultimi anni.

Si dovrebbe MAI MAI fare un massiccio taglio di acqua. Taglio oltre il 15% di acqua del vostro corpo può essere fatale. Questo non è qualcosa che si desidera pasticciare con. Se è possibile dieta in modo normale per una lotta e venire in piena, alimentato e forte, questo è il modo migliore di fame te all'ultimo minuto e poi tentare un taglio acqua terribile e la disidratazione.

Le specifiche di carico e taglio acqua potrebbero riempire un libro da soli. Ai fini di questo libro che sto per scontato che avete fatto tutto la propria ricerca, sono informati sull'argomento e hanno un

sensibile, intelligente, ben congegnata piano da voi e un allenatore adeguato.

Sempre parlare con il tuo allenatore o un professionista prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta o di taglio piano.

25) Fare un giro di prova

Se siete assolutamente impostato su facendo un carico di acqua / taglio, assicurarsi che fare almeno 2 processo corre per vedere come il corpo reagisce a determinati fattori.

Nessun taglio è sempre lo stesso e non un piano di lavoro per tutti. Fare almeno due giri di prova (preferibilmente non in un campo di battaglia) vi darà una grande idea di che cosa funziona bene per voi e permettono di adattare il piano appositamente per voi.

L'ultima cosa che si desidera è di arrivare a pesare in giorno e si rovinare tutto, perché non hai provato prima. Allora sei il poco professionale che non può fare il peso. Non essere quella persona!

## 26) Quanto a tagliare

Se avete fatto il vostro lavoro e aveva un campo di lotta di successo e la dieta, si dovrebbe essere non più di 10 sterline da vostro peso battaglia all'inizio di un taglio (meno per le donne).

Questo farà sì che si può fare un taglio sensibile, reidratare e competere in modo sicuro.

Solo praticando al punto precedente e con alcuni tagli pratica saprai che è meglio per voi.

E 'raro vedere qualcuno ha tagliato più di 10 chili e svolgere in maniera



dominante. Mentre questo può accadere è certamente un'eccezione e non la norma.

## 27) reidratante

Dopo un taglio è di vitale importanza per assicurarsi che si reidratarono correttamente.

Molti combattenti saltare direttamente dalla bilancia e iniziare a sbattere acqua e cibo. Non farlo!

Il corpo umano può reidratarono solo ad un

certo tasso. Anche lo stomaco può essere molto delicato, dopo un tempo prolungato senza cibo, acqua, ecc Assicurarsi che basta sorseggiare l'acqua per la prima ora e utilizzare prodotti che sono specificamente progettati per reidratare e ottenere nutrienti essenziali nel sistema.

Inoltre non ci sono prove che suggeriscono che una IV sarà reidratare meglio che usare il liquido. Non fare affidamento su questi, in quanto possono essere molto pericoloso se qualcuno che non sanno quello che stanno facendo li adatta.

Avere un piano specifico in atto per

ottenere acqua e sostanze nutritive indietro nel vostro sistema. Right Fatto, vi sarà molto più grande, più veloce e più forte arriva ora combattere.

## 28) Prodotti alimentari

Come indicato al punto precedente, lo stomaco sarà delicata dopo un taglio. Ora non è il momento di avere un sacco di cibo in un breve periodo di tempo o di avere un cibo che lo stomaco non è abituato.

Per il primo paio di pasti che si

desidera piccole porzioni di cibo che siete abituati e sono facilmente digeribili. Qualcosa come pesce bianco o petto di pollo con riso bianco è buono. La frutta è anche un bene per ricostituire rapidamente le riserve di glicogeno impoverito.

Non passo proprio fuori le scale, saltare un pacchetto di Hob Nobs (biscotti) poi un Nandos (ho visto questo accadere). So che si può avere sofferto attraverso una dieta lunga e dura, ma ora non è il momento di rovinare tutto il vostro duro lavoro!

Rimanere dedicato fino a dopo la lotta o la concorrenza.

## 29) Essere un Pro

Facendo un taglio di peso è non essere in luogo di una strategia nutrizionale intelligente e suono.

Un vero professionista usa un limite di peso come parte di un programma ben pensato e non un ultimo disperato tentativo di fare il peso.

Combattenti di alto livello sanno esattamente quale peso hanno bisogno di essere, e quando, verso il basso per la

sterlina. Lavorano sodo e fare sacrifici per garantire che rimanere in pista. In genere sono questi combattenti che fanno bene.

Ogni combattente ad ogni livello dovrebbe aspirare ad essere un professionista assoluto in tutti gli aspetti. Non essere uno di quegli idioti che trascina lo sport dalla alate.

30) tentativi ultimo disperato

Come parte l'ultimo punto, si vedono spesso persone che fanno cose ridicole

come saltare o shadow boxing nella sauna per cercare di perdere gli ultimi chili (ho visto un ragazzo in sella a una cyclette in una volta).

Questo è semplicemente davanti a loro di essere poco professionale e impreparati.

Non è solo questo, ma anche cattiva pratica si può immaginare che saranno funzionanti al loro meglio dopo aver fatto questo?

Chiunque abbia mai attraversato questo testimonianza del fatto che è veramente miserabile esperienza e che non potrà mai farlo di nuovo.

Non ho mai, mai dovuto avere un cliente fa questa assurdità. Se lo facessi avrei fallito al mio lavoro e loro a loro.

Per favore, per favore non fare questo!

31) Lo stesso giorno pesare ins

Alcune competizioni di arti marziali hanno una stessa giornata pesare in approccio agli atleti di peso.

Se questo è il caso non eseguire alcun tipo di taglio dell'acqua. E 'di tassazione



sul sistema e si sarà in grado di reidrattare e rifornire di carburante in tempo per essere in grado di competere per il vostro pieno potenziale.

In questa circostanza assicurarsi di avere una dieta intelligente e sensibile in luogo ben prima della gara. Taglio peso in questa circostanza è una ricetta per il disastro!

Ricordate che il taglio di peso è una cosa seria e che le persone sono morte sbagliare!

Assicurarsi che in sport come questo non mettere su per molto peso a distanza di gare, come avrete solo soffrire per

portare il peso indietro.

Nelle pagine seguenti si sta andando a trovare alcuni suggerimenti sul cibo prep.

Una delle cose che la gente prima lotta con l'avvio di un piano di alimentazione sta ottenendo tutto il loro cibo organizzati in modo che essi possono mangiare le cose giuste, al momento giusto.

Con questo in mente, qui ci sono alcune gemme che vi aiuteranno a mantenere in

pista, è risparmiare qualche soldo e diventare un po' più organizzato.

## 32) Preparare il cibo

Probabilmente è molto probabile che quando si avvia un piano di corretta alimentazione è più cibo di quanto si è abituati a mangiare.

Questo può essere un dolore per molte persone, semplicemente perché più cibo = più di cottura e preparazione di tempo.

Così come si fa risparmiare tempo

quando si deve anche preoccuparsi di una famiglia, il lavoro, gli amici, altri interessi, ecc?

Avere un giorno in cui si cucina tutti la carne e preparare tutte le verdure. So che ogni allenatore dice questo, ma non ho mai incontrato qualcuno che è successo in nutrizione per un livello elevato che non farlo (se non si fa e stanno uccidendo, per favore mi mandi due righe).

Ottenere tutto risolto per un paio di giorni, mettere tutto in Tupperware, conservare in frigorifero e prendere i vostri pasti fuori nei giorni giusti, ripetere.

### 33) Acquista un fornello lento

Un altro grande punta risparmio di tempo è quello di utilizzare un fornello lento (noto anche come una pentola di coccio).

Questo permette di cucinare grandi quantità di carne, verdure, stufati e sformati nel corso di poche ore come quando sei al lavoro o dormire).

Colpisci tutto il pollo o carne (non utilizzare carne tritata), con alcune

verdure e brodo, spezie e condimenti nel piatto. Situato su basso poi spegnersi al lavoro / letto / out lotta alla criminalità, poi quando si ritorna avrete tonnellate di gustosi pasti sani per il resto della settimana.

### 34) Cook more

Nella società di oggi ci è stato il lavaggio del cervello con la convenienza. Vogliamo tutto subito o più veloce. Purtroppo questo ha portato a scarsa qualità convenienza cibo che può essere scaldati o gettato in un tostapane.

Ora, se stai leggendo questo libro e poi scommetto che si sa che questi tipi di alimenti contengono ingredienti spazzatura e sono semplicemente terribili per voi la maggior parte del tempo.

La risposta? Cucinare da soli.

Ottenere bravo a cucinare è probabilmente il modo più rapido per migliorare le prestazioni e come la si guarda (più sarà sicuramente impressionare il sesso opposto).

Molto semplicemente, il più cucinare, meglio si guarda!

## 35) Acquistare intelligente

Diventa un Ninja shopping.

Avere una buona conoscenza di ciò che vende i migliori prodotti alimentari a prezzi più bassi vi farà risparmiare una fortuna.

Un buon esempio di questo è posti come Macro e Farm Foods nel Regno Unito. Qui si possono acquistare grossi quantitativi di carne e verdura a prezzi ridotti. È possibile risparmiare folli se



si dispone di un grande congelatore e fare scorta!

Anche tenere d'occhio per le offerte speciali che i supermercati fanno regolarmente (comprare uno, ottenere uno libero, ecc) e stock up!

36) Conoscere il tuo Butcher (e Pescheria)

Fare amicizia con il vostro macellaio locale è un must per ogni atleta.

Parlate con il vostro macellaio locale su

ciò che si vuole e quanto spesso si desidera. Come sarà l'acquisto in massa e di acquistare spesso, sarà molto probabilmente fare un grande affare!

Un altro vantaggio di questa operazione è che si sa esattamente dove la carne viene e come è stato trattato. Ciò significa che si è molto più probabile per ottenere una migliore qualità del prodotto.

Un macellaio sarà anche preparare la carne per voi. Vuoi quelli Pollo cosce scuoiatura e disossamento o quel po 'di magra macinazione manzo? E 'il tuo uomo (e probabilmente non pagare extra per esso).

## 37) Stagionatura

Diciamo la verità. Mangiare le stesse cose più e più volte durante la dieta verso il basso per il peso della concorrenza non è mai divertente. Dopo un po', quando si vede un altro, petto di pollo insapore asciutto si vuole andare su una serie di omicidi.

Bene in primo luogo, imparare a cucinare (vedi pagina precedente).

In secondo luogo ottenere £ 5, andare al

supermercato e comprare un carico di erbe e spezie che non avete mai sentito parlare.

Poi vai a casa e provare un milione di cose diverse con il cibo. Erbe e spezie possono letteralmente trasformare la maggior parte dei pasti in qualcosa che ha un sapore non solo del tutto diverso, ma in molti casi, avere grandi benefici per la salute, come pure!

### 38) Marinare la carne

Allo stesso modo, come con erbe e

spezie per cambiare il sapore dei cibi, è anche possibile utilizzare marinata per cambiare il gusto e la consistenza dei vostri cibi.

Non ci sono assolutamente i carichi sul mercato in questo momento, ma assicuratevi di andare per uno che è a basso contenuto di calorie, zucchero e ha una base non cremosa.

Assicurarsi che ti danno la carne (o verdure) un sacco di tempo a marinare. Questo è fatto meglio per 24 ore o durante la notte, se siete di fretta.

Un altro grande punta è quello di parlare con il vostro macellaio come lui può

fare questo per voi, prima di prendere l'ordine di carne!

### 39) Barbecue

Tutti amano un diritto BBQ?

Tuttavia, per qualche strana ragione, nel Regno Unito solo pensiamo barbequing nostra carne in estate!

Get avvolto; ottenere il barbecue su, un fuoco e barbecue tutta la carne per la settimana!

E 'un modo molto sano per cucinare, ha un sapore fantastico e tutti lo ama!

#### 40) Educare se stessi

Educare se stessi non solo su come cucinare ma come combinare gli ingredienti per rendere il cibo sano.

Dai un'occhiata in giro su Internet per trovare siti specializzati nel fare grandi ricette sane.

Date un'occhiata a siti Paleo. Spesso fanno ottimi pasti, ma rimuovere tutte le

cianfrusaglie (farina, grano, cereali, ecc).

Ci sono molti blogger là fuori che anche producono una grande quantità di ottimi piatti e dare tutte le ricette via libera (vedere alcuni sul blog Unorthodox).

Hanno anche una ricerca per un autore chiamato Chris Shugart. Ha circa un milione di grandi idee che sono per lo più a basso contenuto di carboidrati e ricca di cibi nutrienti densi!

41) varietà Usa

E 'davvero facile cadere in un po' una trappola quando si tratta di un piano di



nutrizione.

Troviamo cibi sani che ci piace e che si adattano i nostri obiettivi (costruzione muscolare, perdita di grasso, ecc) e poi attaccare con loro.

Un sacco di persone cadono fuori una dieta non perché hanno fame, ma perché non possono affrontare un altro insalata di pollo alla griglia.

La chiave è quella di mescolare le vostre scelte alimentari (quelli di uso che ancora completano i vostri obiettivi). Utilizzare una vasta gamma di fonti di proteine, carboidrati e grassi e assicurarsi di ruotare spesso.

Dove la maggior parte delle persone sembrano cadere è trovare le giuste sostituzioni (quando si usa la carne rossa? Perché bianco pesce qui? Riso o patate?) La chiave qui è quello di fare la tua ricerca, parlare con il tuo allenatore o utilizzare un professionista per impostare tutto up per voi in modo che non dovette preoccuparvi di questo.

42) Trovare il modo più rapido per voi.

A volte il modo più rapido è il migliore.

Mentre è una buona idea per ottenere un buon a preparare pasti sani e nutrienti, a volte la vita fa arrivare in modo un po' . Con posti di lavoro, i bambini e gli altri impegni che richiedono grandi porzioni del nostro tempo, veloce preparazione cibo può essere un salvagente.

Io non sono qui per prescrivere un modo di preparazione degli alimenti. E 'quello che funziona meglio per voi. Alcuni, come per la griglia, un po' come a BBQ. Tutto dipende da quello che si può ottenere per adattarsi nel vostro programma e bastone più importante, a!

Provare un sacco di modi diversi e di sperimentare tecniche per scoprire cosa

funziona meglio per voi!

### 43) Tupperware

Andiamo questo fuori del modo in questo momento. Stai andando ad avere per mettere il cibo in Tupperware e portarlo in giro con voi.

Ora non sto dicendo che è necessario disporre di uno di quei carrelli refrigerati che si tira ovunque.

Cerchiamo di essere onesti, conducono a un sacco di conversazioni che non si potrebbe desiderare di avere (se sei un

paio di settimane fuori da un concorso e il peso deve ancora scendere, allora si sta andando ad avere queste conversazioni , suck it up).

Tuttavia prendendo alcuni pasti e spuntini con voi è un'abitudine necessario dovrete acquistare.

Mi piace di base Tupperware, esso quasi tutte le perdite a un certo punto o un altro ed è solo una questione di tempo prima di rompere un coperchio etc.

Acquista i supermercati proprio marchio in quanto sono facilmente sostituibili e tutti i match (se avete OCD come comportamento).

## 44) Utensili da cucina

Questo suggerimento è molto semplice; si ottiene quello che si paga.

Come avete intenzione di essere in cucina piuttosto un po', si sta andando a voler alcuni utensili che sono all'altezza del compito.

L'acquisto di pentole a basso costo, coltelli, pentole e altri utensili vi farà risparmiare qualche soldo nel breve

termine, ma non nel lungo termine, in quanto si dovrà sostituirli. Per non parlare del tempo e la frustrazione di utilizzare attrezzature sub standard.

Ad esempio, un buon coltello per un utilizzo polivalente vi costerà circa 50 sterline, sono stati, come alternativa più economica costerà circa 15 sterline.

Bargain giusto?

Beh, non proprio. Il 50 £ coltello probabilmente vi durerà tutta la vostra vita sono stati il ■■15 £ sarebbe durato un anno, se siete stati fortunati.

Così in poco più di 3 anni si sta già

perdendo soldi, più da allora probabilmente è aggiornato al coltello meglio comunque.

Investire nella qualità fin dall'inizio.

#### 45) Mangiare fuori

Sta per accadere ad un certo punto della tua preparazione, che si tratti di pasto in famiglia, impegno di lavoro o semplicemente farsi prendere senza il vostro pasto regolare sano (dovrebbe accadere molto poco, se non del tutto, se siete impegnati).



Allora, cosa fare se questo accade?

Una di queste opzioni sono sempre vicino!

Supermercati

In questi giorni ci sono molte mini supermercati non siamo mai così lontano da uno. In questi troverete facilmente cotto petto di pollo e insalata. Molti anche fare spuntino sacchi di noci. Assicurati di stare lontano da qualsiasi insalata che ha un condimento pesante però!

Metropolitana

Dimenticate tutto il pane carby e gonfiore. Andare per un insalata con tacchino o il tonno.

McDonalds

Sì, anche a McDonalds è possibile trovare una soluzione sana. Andare per l'insalata di pollo alla griglia con alcun condimento.

La prossima sezione di questo libro discuterà la qualità del cibo che si acquista.

Dal momento che il cibo è il carburante, si vuole solo mettere il meglio nel vostro corpo per promuovere la salute e lunga vita, per non parlare di aiutare ci si sposta verso i vostri obiettivi.

Come dico sempre, il vostro corpo è una Ferrari. Si sarebbe solo voglia di mettere il meglio di combustibile nel vostro Ferrari!

Questa sezione vi aiuterà a concentrarsi su ciò che è meglio per voi e ciò che vi aiuterà a raggiungere il peso desiderato per la concorrenza!

46) Che cosa stai mangiando?

Tu non sei quello che mangi; tu sei quello che mangi, mangia.

Molti animali sono alimentati seguito grani standard per farli crescere in fretta o sono tenuti in recinti piuttosto che essere in grado di vagare liberamente nel loro habitat naturale. Questo influenza la qualità della carne.

La migliore qualità del cibo che ingerire la migliore qualità di guadagni si ottengono.

Acquista carne proveniente da macellerie affidabili; ottenere le uova e verdure da spacci aziendali (sempre ruspanti).

E 'anche una buona idea di acquistare frutta e verdura fresca da un mercato degli agricoltori e chiedere se sono state coltivate con pesticidi o altri prodotti chimici.

47) Le etichette di lettura

Imparare a leggere le etichette.

E 'importante sapere che cosa è nel vostro cibo.

Le aziende svolgono un sacco di astuti trucchi per rendere i loro prodotti sembrano più sani di quanto non siano. Fare le cose come

- Mascherare ingredienti con altri nomi non noti
- Solo dando valori nutrizionali per 100g
- Dare valori nutrizionali che sono 'per porzione'
- Utilizzo di un bassissimo 'dimensione di servizio'.

I maggiori ingredienti sono sempre elencati prima nell'etichetta. Se lo zucchero, fruttosio o sciroppo di mais è in là, fosse. Lo stesso vale per la carne. Verificare che tipo di carne è in vostri piatti.

Se qualcosa è lì che non si sa (soprattutto se si tratta di un grande ingrediente), Google è. E 'sempre meglio sapere che cosa sta succedendo nel vostro corpo.

## 48) Selezione di frutta e verdura

Quando si seleziona frutta e verdura, cercare di ottenere quelli organici e selezionare che hanno colori vivaci. Prendetevi il tempo per sapere che cosa stai cercando quando si selezionano alcuni frutti.

Vogliono essere morbido?

È ok lividi?

Non tengono in frigo? (Cioè le banane non tenere bene in frigo).

Hanno bisogno di essere mangiato lo stesso giorno? (Avocado non tenere



dopo l'apertura).

Come frutta e verdura devono essere venduti nello stesso giorno in un supermercato, controllare sempre la sezione ridotta per ottenere un affare e risparmiare qualche soldo!

#### 49) Fresh vs congelato

Questo dibattito va sempre dilagante. Che è migliore? E 'meglio comprare fresco o surgelato?

Onestamente penso che si tratta di preferenze personali.

Congelato mantiene molto più a lungo, è disponibile in quantità più grandi ed è spesso più conveniente mentre gusti freschi meglio la maggior parte delle persone e può avere un po' più nutrienti (più così nella frutta).

Tutto si riduce a quello che misura il vostro budget e la vostra situazione migliore.

Devo dire che, però, che la maggior parte di frutta e verdura surgelate sono lampo congelato al momento del ritiro e le differenze nutrizionali sono minime.

## 50) Salse e condimenti

Come precedentemente, menzionato, salse e condimenti possono essere un luogo oscuro dove non so davvero che cosa è nel vostro cibo.

Ancora una volta, assicuratevi di leggere tutte le etichette e sapere che cosa è nel vostro cibo. Molte salse nascondono calorie molto bene e sostengono cose come 'basso contenuto di grassi' e basso contenuto calorico '.

Questi possono non essere il caso in cui si guarda alla dimensione di servizio etc.

Provate a fare il vostro proprio salse (molto facile con pomodori in scatola e spezie / erbe ecc) come questo vi aiuterà a conoscere ciò che è nel vostro cibo e si può adattare al vostro gusto.

L'ultima cosa che si vuole è far saltare in aria l'intera preparazione per insaponare tutte le verdure in salse ipercalorici nell'ultima settimana!

Così ci abbiamo 50 punte di dieta che

saranno eventualmente essere la ciliegina sulla torta di una strategia alimentare intelligente.

Ricordate che è coerenza e sapere cosa regolare e quando, che fanno la differenza tra fare e non fare il peso!

Assicurarsi che si prende il tempo per fare il giusto tipo di ricerca prima di intraprendere qualsiasi forma di piano nutrizionale, e consultare con il tuo allenatore e il vostro medico prima di iniziare.

Grazie per la lettura e buona fortuna!

Resta sano,

Microfono

Post scriptum

Se ti piace questo libro LASCIARE UNA RASSEGNA quanto mi aiuta davvero fuori! Inoltre è possibile dare un'occhiata al mio altre libri cliccando questo link qui

[http://www.amazon.co.uk/Mike-Leng/e/B00TSKI3RU/ref=sr\\_ntt\\_srch\\_ln\\_qid=1427471808&sr=8-1](http://www.amazon.co.uk/Mike-Leng/e/B00TSKI3RU/ref=sr_ntt_srch_ln_qid=1427471808&sr=8-1)

È inoltre possibile leggere un carico delle mie divagazioni gratis tra cui articoli, interviste, consigli, recensioni e altro ancora su <http://www.unorthodox->

nutrition.com

50 Consigli dieta per MMA e sport da combattimento

By Mike Leng

Copyright 2013 Mike Leng

ESCLUSIONI E LIMITAZIONI DI  
RESPONSABILITA '. © 2012

Unorthodox Nutrition. Tutti I Diritti  
Riservati. La riproduzione senza  
autorizzazione vietata.

Questo Disclaimer contiene  
informazioni importanti. Utilizzando  
questo E Libro, si accettano i termini del



presente Disclaimer. Se non siete d'accordo con loro, non utilizzare questa E Libro. L'utilizzo di questa e Bookis a proprio rischio.

Tutte le informazioni fornite da Unorthodox Nutrition attraverso questa E Libro è destinato a fornire informazioni educative alle persone in materia di nutrizione e consigli esercizio e relativi prodotti e servizi. Le informazioni non sono consigli medici, né è un sostituto per la consulenza professionale, la diagnosi e il trattamento di una malattia o condizione. Si consiglia di consultare il proprio medico curante prima di iniziare qualsiasi programma di nutrizione o di

esercizio.

L'E Libro è fornito da Unorthodox Nutrition "così come è" e "come disponibili". Unorthodox Nutrition non rilascia dichiarazioni o garanzie di alcun tipo, espressa o implicita, in ordine al funzionamento del E Libro o le informazioni, i contenuti, i materiali, prodotti o individui inclusi o elencati sul sito web. Nella misura massima consentita dalla legge applicabile, Unorthodox nutrizione riconosce alcuna garanzia, espressa o implicita, comprese, ma non limitatamente a, garanzie implicite di commerciabilità e di idoneità per uno scopo particolare. In nessun caso Unorthodox Nutrition o fornitori saranno responsabili nei vostri

confronti o di terze parti per eventuali danni indiretti, consequenziali, incidentali, speciali o punitivi, compresi, ma non limitatamente a, perdita di profitti e interruzione di attività, sia per contratto o extracontrattuale, inclusa la negligenza, derivanti in qualsiasi modo da qualsiasi prodotto o servizio venduto o fornito sul sito web o l'uso delle informazioni o dei risultati dell'utilizzo delle informazioni fornite sul sito web, anche se Unorthodox Nutrition è espressamente informata della possibilità di tali danni. In nessun caso la responsabilità di Unorthodox superare il prezzo pagato per un prodotto o un servizio che è l'oggetto del reclamo. Nessun consiglio

orale o informazioni scritte in Unorthodox Nutrition, fornitori o simili, deve creare una garanzia; né utente affidamento su tali informazioni o consigli.

Né Unorthodox Nutrizione né i suoi dipendenti o fornitori, garantisce che il Libro E sarà ininterrotto o privo di errori; né fa Unorthodox Nutrition mandato o fare alcuna dichiarazione in merito all'utilizzo delle informazioni fornite sulla E Libro o i risultati che possono essere ottenuti dall'utilizzo delle informazioni fornite nella E Libro, o per la precisione, l'affidabilità o la valuta di tutte le informazioni, i contenuti, il servizio, o la merce fornita

attraverso il E Libro. Unorthodox Nutrition non avalla, consiglia o sponsor e non è affiliato con qualsiasi individuo o entità elencate o legate al Libro E a meno che tale fatto è espressamente indicato.

In nessun caso Unorthodox nutrizione o di qualsiasi altra parte coinvolta nella creazione, produzione o distribuzione del E Libro sarà responsabile per eventuali danni diretti, indiretti, incidentali, speciali o indiretti derivanti dall'uso o dall'impossibilità di utilizzare il E Libro, incluso ma non limitato ai risultati dagli errori, omissioni, interruzioni, cancellazione di file o e-mail, errori, difetti, virus, ritardi nel funzionamento o nella trasmissione, o

mancata esecuzione, anche derivanti da cause di forza maggiore, errore di comunicazione, furto, distruzione o accesso non autorizzato a dischi, programmi o servizi del sito web. Utente riconosce che il presente paragrafo si applica a tutti i contenuti, merci e servizi disponibili attraverso il E Libro o sito web. In quegli Stati che non consentono l'esclusione o la limitazione di responsabilità per danni diretti o indiretti, la responsabilità è limitata nella misura massima consentita dalla legge.

Le informazioni contenute in questo sito non sono state valutate dalla Food and Drug Administration. Le dichiarazioni

fornite entro [Unorthodox-nutrition.com](http://Unorthodox-nutrition.com) non sono destinati a trattare, diagnosticare o prevenire alcuna malattia.

Tutti i materiali pubblicati in questo libro e sono soggetti a diritti d'autore di proprietà di Unorthodox Nutrition e altre entità. Qualsiasi riproduzione, ritrasmissione o ripubblicazione di tutte o parte delle informazioni contenute in questa E Libro è espressamente vietata. Tutti gli altri diritti sono riservati.

Con l'acquisto di questo E Libro e servizi dal [unorthodox-nutrition.com](http://unorthodox-nutrition.com), si accettano i termini del presente Disclaimer. I prodotti e servizi forniti

nel presente documento sono destinate solo adulti sani. Consultare il proprio medico curante prima di iniziare qualsiasi programma di nutrizione o di esercizio. Le informazioni contenute in [unorthodox-nutrition.com](http://unorthodox-nutrition.com) è solo per uso informativo e non è inteso come consiglio medico. Unorthodox Nutrition non si assume alcuna responsabilità per le informazioni fornite nel presente documento. Qualsiasi applicazione delle raccomandazioni o l'uso delle informazioni a [unorthodox-nutrition.com](http://unorthodox-nutrition.com) è a vostra discrezione e rischio esclusiva, e specificamente rinunciare ad alcun diritto di fare qualsiasi pretesa nei confronti Unorthodox Nutrition suoi funzionari, direttori, dipendenti, agenti o



rappresentanti come il risultato l'uso di tali informazioni.

Le informazioni contenute in questo sito non sono state valutate dalla Food and Drug Administration. Le dichiarazioni fornite entro [unorthodox-nutrition.com](http://unorthodox-nutrition.com) non sono destinati a trattare, diagnosticare o prevenire alcuna malattia.