

LA DIETA SOSTENIBILE 30|50|20

"PERDERE PESO NON È MAI STATO COSÌ
FACILE"

• IL NUOVO SISTEMA
DIEDETICO
SOSTENIBILE NEL
TEMPO

• PERDI PESO
VELOCEMENTE

• STOP ATTACCHI DI
FAME

AUTORE: D.SALVATORE

LA DIETA SOSTENIBILE
30|50|20

“Dimagrire non è stato mai così facile”

Autore: D. Salvatore

Tutti i diritti riservati

*D. Salvatore nasce il 21 maggio 1992 ed è uno studioso e ricercatore da ben 6 anni nel settore salute e benessere mentale nonché creatore e sviluppatore di **“Distruggere l’ansia”** e **“La dieta sostenibile 30|50|20”**. Oltre agli studi, esso è operaio presso un’azienda di conserve alimentari e vive a Napoli. Ancora oggi dedica la maggior parte del tempo alla ricerca di nuovi metodi per aiutare le persone a risolvere problemi che riscontrano ogni giorno relativi all’ambito di salute mentale e corporeo. Tutti i testi da*

esso scritti, sono metodi testati e solo dopo consigliati.

Introduzione

In questo testo troverai finalmente quello che fa per te, hai provato tante diete e nessuna di essa ti ha dato i risultati sperati e anche se ci sei riuscito a perdere i chili desiderati hai fallito nel tempo, a causa di fame nervosa di zuccheri e avendo il risultato contrario aumentando di peso e non riuscire più a sostenere la

dieta nel tempo senza ricadere in quegli attacchi di fame improvvisa. Bene da questo momento in poi non avrai bisogno più di quelle diete miracolose e senza successo. In questo libro imparerai come impostare la tua dieta, ti spiegherò cosa sono i macro-nutrienti, come impostarli, come calcolare il tuo fabbisogno calorico, cos'è il metabolismo basale, cosa sono le calorie e come bruciarle ed infine come creare la tua dieta sostenibile 30|50|20 per arrivare al tuo peso ideale senza sforzi, ma semplicemente grazie a te che hai studiato con volontà e tenacia questo libro.

Premetto che questo metodo è stato già provato su di me, amici e famiglia e non c'è nulla di inventato ma la pura verità! Vedrai che quei pochi euro spesi, per acquistare questo libro, li benedirai e non rimarrai deluso/a da quello che fra poco ti insegnerò. Ciò è dovuto da anni di studio da molte diete italiane ed estere e sono riuscito ad arrivare alla conclusione di poter creare la dieta perfetta per chiunque voglia perdere peso senza troppa fatica.

Pensa che io pesavo ben 89kg con un

l'altezza di 175cm e sono dimagrito fino ad arrivare a 69kg. In soli 50 giorni (1 mese e mezzo) sono dimagrito di ben 20kg grazie alla dieta sostenibile creata da me. Devo dire che oggi più che mai riesco a vedermi diverso, non ho più problemi nel vestirmi, nel trovare taglie (visto che ora sono una XS-S con alcuni capi!) e ho finalmente il fisico da permettermi qualsiasi cosa voglia; anche a livello salutare mi sento una meraviglia. Senza perderci in questi dettagli, visto che hai un bel po' da imparare addentriamoci nei preliminari di questa dieta. Inoltre, a fine lettura, un premio a sorpresa ti aspetta!

I MACRO-NUTRIENTI

Quante volte hai sentito parlare di carboidrati, proteine e grassi? Credo una marea di volte, ma non sai esattamente la loro funzione e quanto siano estremamente importanti per il nostro organismo. Stronzate chi dice che i carboidrati sono la causa dell'aumento di peso e chi ci crede addirittura non li assume per paura di ingrassare, sfatiamo questo mito dicendo che non è vero! I carboidrati (Glucidi) sono una fonte

importante quanto le
proteine(Protidi) e grassi (Lipidi).
Tutti e tre i macro-nutrienti
forniscono energia all'organismo, ma
in quantità diverse e con modalità
biochimiche differenti.

Andiamo ora a vedere quali sono le
kcal (kilocalorie) per grammo
appartenenti ad ognuno dei macro
nutrienti sopra citati:

CARBOIDRATI: forniscono energia al
corpo ed hanno un apporto di 4kcal
per grammo.

PROTEINE: anche esse come i
carboidrati hanno un apporto calorico

di 4 kcal per grammo e favoriscono la crescita e la ricostruzione delle strutture cellulari.

GRASSI: rilasciano l'energia più lentamente rispetto ai carboidrati e le proteine e per giunta hanno un potere calorico doppio di 9 kcal per grammo.

Dopo capirete il perché vi ho spiegato cosa sono i macro-nutrienti e perché è importante sapere le loro funzioni e il loro potere calorico. Ora passiamo a

come impostare in percentuale tali macros.

IMPOSTARE MACROS

Le percentuali

La percentuale classica per il fabbisogno calorico giornaliero per quanto riguarda i carboidrati è del 45% delle calorie totali quotidiane

Per le proteine un po meno rispetto ai carboidrati, avendo una percentuale

del 35% delle calorie totali quotidiane

Infine per i grassi il 20% delle calorie quotidiane totali

Queste percentuali fanno parte del metodo classico italiano di assunzione dei macro-nutrienti, mentre invece quelle che useremo per la dieta sostenibile saranno percentuali diverse.

Dopo aver capito cosa sono i macros e quali sono le percentuali per ognuno, andiamo adesso a capire come calcolare il fabbisogno calorico

giornaliero con la formula
matematica.

CALCOLO FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

Formule

CALCOLO PER PERSONE SEDENTARIE:

peso (kg) x 31 = FCG

CALCOLO PER PERSONE

MODERATAMENTE ATTIVE: peso (kg) x

38 = FCG

CALCOLO PER PERSONE ATTIVE: peso

(kg) x 44= FCG

COS'È IL METABOLISMO BASALE

Il metabolismo basale non è altro che il minimo dispendio energetico calorico giornaliero di una persona a riposo e in uno stato di rilassamento totale. Il dispendio minimo energetico di tale persona è dovuto dalle funzioni metaboliche vitali come: respirazione, circolazione sanguigna, attività del sistema nervoso e tutto ciò che il nostro organismo ha bisogno per tenerci in vita. Rappresenta circa il

75% del dispendio energetico totale della giornata.

COSA SONO LE KILOCALORIE

Le calorie alimentari indicano l'apporto calorico (l'energia) di un determinato alimento che riesce a fornire al nostro corpo. In chimica, la caloria è la quantità di calore necessaria ad innalzare la temperatura di 1Lt d'acqua da 14,5 a 15,5 gradi cioè di 1 grado, espressa così come unità di misura (kilocaloria).

Ora che hai capito cosa cosa sono le kilocalorie, il metabolismo basale, il fabbisogno calorico, le percentuali di macros; sei già a metà delle cose da sapere per impostare una dieta tutta tua e sostenibile nel tempo senza grandi sacrifici.

Nel prossimo paragrafo ti spiegherò come impostare con calcoli matematici, facendo riferimento al tuo peso, anni e altezza la tua dieta perfetta.

COME BRUCIARE CALORIE E DIMAGRIRE

Iniziamo quindi con degli esempi pratici, si suddivideranno in due esempi, il primo è **come mantenere il tuo peso** e il secondo è **come perdere peso**. La prima cosa che devi fare è di munirti di carta, penna e calcolatrice. Dopo aver preparato l'occorrente possiamo iniziare.

CALCOLO PER MANTENERE IL TUO PESO

PRIMO PASSO: calcola il tuo fabbisogno calorico in questo modo. Prendi la calcolatrice e digita il tuo peso e moltiplicalo per 38 ed avrai come risultato il tuo FCG.

Esempio:

$80(\text{kg}) \times 38 = 3.040 \text{ kcal (FCG)}$

Segna su carta il tuo FCG.

SECONDO PASSO: calcola i macros per il tuo fabbisogno calorico giornaliero secondo le percentuali italiane in questo modo.

Esempio:

CALCOLO DEI CARBOIDRATI

Esempio

Digita sulla calcolatrice $0,45$ (45%) x 3.040 (FCG) = 1.368 kcal.

Avrai così le calorie totali dei carboidrati da assumere durante la giornata, in questo caso 1.368 . (Segna sul pezzo di carta le calorie dei carboidrati)

CALCOLO DELLE PROTEINE

Esempio

Digita sulla calcolatrice $0,35$ (35%) x 3.040 (FCG) = 1.064 kcal.

Avrai così le calorie totali delle proteine da assumere durante la giornata, in questo caso 1.064 . (Segna sul pezzo di carta le calorie delle proteine)

Ora non ti resta che sapere quanti grassi assumere durante la giornata e puoi calcolarlo così in modo facile:

3.040 (FCG) - 1.368 (Carboidrati) - 1.064 (Proteine) = 608 (Grassi).

Quindi avrai come risultato
l'assunzione di:

Carboidrati: 1.368 kcal

Proteine: 1.064 kcal

Grassi: 608 kcal

Trasformare kcal in Grammi

Esempio:

Carboidrati: $1.368:4= 342$ gr

Proteine: $1.064:4= 266$ gr

Grassi: $608:9= 67$ gr

Dove il “4” sta per kcal al grammo per i carboidrati e le proteine mentre invece il “9” per kcal al grammo per i grassi.

COME PERDERE PERSO “IL DEFICIT CALORICO”

Per poter perdere peso non devi fare altro che portare il tuo corpo in **deficit calorico** e lo puoi ottenere dimezzando da 100kcal ad un massimo di 800 kcal il tuo FCG portando così il tuo corpo ad assumere meno calorie giornaliere. Utilizzando questo sistema il tuo organismo (in parole povere) essendo

a corto delle kcal che gli hai sottratto, tenderà a sfruttare i tuoi lipidi (grasso accumulato) in energia per poter arrivare a fine giornata, scatenando così giorno dopo giorno la perdita di peso.

Le procedure che hai appena letto, non sono altro che metodi che usano i nutrizionisti e dietologi per formare così la dieta ad ogni individuo con scarse probabilità di essere sostenuta. Ma visto che a noi questo non tanto interessa, ma vogliamo sapere come dimagrire seguendo una dieta sostenibile nel tempo, andiamo finalmente a scoprire “LA DIETA

SOSTENIBILE 30|50|20”.

LA DIETA SOSTENIBILE 30|50|20

Durante i miei anni di studio di diete le ho sempre testate prima su me stesso e poi successivamente le ho consigliate ad amici e parenti, fino ad arrivare adesso con la mia clientela. Il metodo 30|40|20 sta nel cambiamento della percentuale dei

macro-nutrienti per una dieta sostenibile e senza avere attacchi di fame e il non successo della dieta stessa. Per prima cosa parliamo di cosa mangiare durante tale dieta, partiamo dai carboidrati. Nelle altre diete i carboidrati quasi sono assenti o poco assunti ma questo non fa altro che aumentare la fame di zuccheri e molto probabilmente non riuscirai a starne lontano "Sgravando" abbondantemente. In questa dieta, invece, la percentuale di carboidrati da assumere è del ben 30%, poco meno delle proteine dalla percentuale del 40% e dei grassi 20%. Per monitorare le kcal assunte ed

anche in grammi ti consiglio l'app per smartphone **Fitatu**, dove potrai farne riferimento ad ogni pasto calcolando l'introito calorico.

Carboidrati: Quali alimenti assumere

Nella dieta sostenibile consiglio come alimenti ricchi di carboidrati di assumere quelli a basso indice glicemico come: pasta di farina integrale, pane di segale, patate, riso integrale...

Per le proteine non ci sono alimenti che non potete mangiare ma bensì mangiatene quante ne volete prediligi petto di pollo, fesa di tacchino, albume d'uovo, prosciutto crudo, tacchino, coniglio, prosciutto di suino, prosciutto crudo...

I grassi invece non abbondate, cercate di mirare alle vostre kcal giornaliere con cucchiari di olio extravergine di oliva.

Evitate invece: Alcool, coca-cola, fanta, altre bibite zuccherine e qualsiasi dolci confezionati o ricchi di zuccheri...

Lo so che ora starai pensando che i cibi da non assumere sono uguali alle altre diete, ma non è così. In questa dieta non solo mangerai abbondantemente ma come premio, una volta a settimana, ti concederò di mangiare un dolce a piacer tuo e la domenica invece mangerai qualsiasi cosa ma senza farne abuso. Durante la dieta ti darò un esercizio da svolgere 1 volta al giorno per 6 giorni a settimana in qualsiasi ora della giornata tu voglia.

“LA DIETA SOSTENIBILE” per 4

settimane

La prima cosa da fare è sapere qual è il tuo peso forma e potrai scoprirlo in questo modo:

Uomo: altezza in cm $-100-5\%$ = (Peso forma)

Donna: altezza in cm $-104-5\%$ = (Peso forma)

(Ti raccomando di annotare tutto su un pezzo di carta)

Poi calcola il tuo FCG calorico giornaliero come ti ho insegnato in precedenza, dopo aver ottenuto il tuo fcg entra in deficit sottraendo 350 kcal dal tuo fabbisogno calorico.

Ora non ti resta che dividere il tuo fcg in percentuale

30%Carbo | 50%Proteine | 20% Grassi e trasformali in grammi.

Ricordati ad ogni pasto di usare l'app **fitatu** per monitorare i macros che stai assumendo.

COME USARE L'APP PER IOS E ANDROID FITATU

Per scaricare l'app Fitatu contacalorie recati nell'app apple store oppure se sei android in play store e digita nella barra di ricerca "**Fitatu**" e pigia il pulsante **scarica**. Ad operazione completata apri l'app, ti troverai davanti la schermata per registrati tramite email oppure tramite facebook, inserisci (nel caso di registrazione tramite email) la password oppure **crea un account** inserendo **email** e **password** acconsentendo al trattamento dei dati e selezionando di aver 18 anni.

Ad account creato ti verrà inviata un

email all'indirizzo di posta da te precedentemente inserito, apri la tua posta elettronica e vedrai la ricezione del messaggio da **Fitatu**, a quel punto pigia sul messaggio e poi sul link inoltrato per confermare l'avvenuta registrazione. Ora non ti resta altro che pigiare sulla scritta **Completa profilo** inserendo nei campi richiesti le informazioni su: **Sesso, data di nascita, altezza, peso corporeo attuale, obiettivo di peso etc...**

Successivamente clicca sul pulsante in alto a destra **Salva**. Nella schermata successiva ti verrà elencato i pasti durante il giorno, in basso invece troverai la barra calcoli dei macro-

nutrienti in grammi e le calorie consumate. Per aggiungere alimenti ad ogni pasto pigia sul pulsante a destra con il simbolo di un quadrato verde ed una croce bianca al suo interno e cerca l'alimento desiderato.

Appena trovato, imposta la grammatura e clicca sulla freccettina a destra delle calorie.

NB. (Anche se non riuscirai a colpire esattamente le grammature da te calcolate non farti problemi, non succederà nulla).

Ogni giorno per 6 giorni a settimana svolgi l'esercizio di Plank per 15 minuti al giorno.

COME ESEGUIRE IL PLANK

Per eseguire la posizione di "plank" bisogna mantenere la giusta postura allineando i nostri gomiti di 90 gradi alle spalle. Il corpo deve essere statico e sostenuto sugli avambracci e sulle punta dei piedi, quasi come se volessi eseguire dei piegamenti con le

braccia. Appena in posizione, avvia sul tuo smartphone o orologio il cronometro per conteggiare quanti secondi o minuti riesci a stare in posizione. Inizia col stare 1 minuto in posizione standard, successivamente poggia il tuo peso sul gomito destro per un altro minuto, la stessa cosa lo fai con il gomito sinistro e poi ritorni alla posizione standard con un totale di 4 minuti. (Se sei già ad un livello avanzato di allenamento potrai incominciare a sfruttare 8 minuti plank + riposo 20 secondi + 8 minuti plank).

Cerca di bere dai 2,5lt ai 3lt d'acqua al giorno per favorire la facilità di espulsione di grassi. Seleziona un giorno a settimana per concederti un dolce oppure una barretta di cioccolato kinder (il tuo premio), durante la settimana cerca di stare in movimento il più possibile per favorire una migliore resa al tuo MB.

Dal lunedì al venerdì assumi i carboidrati a colazione, spuntino e a

pranzo, evita di assumerli allo spuntino del pomeriggio e la sera. Assumi come rimpiazzo, di sera, tanta verdura e prima di andare a dormire una tazza di infuso.

Bevi 10 caffè al giorno (amaro) non di più, per 7 giorni, soprattutto dopo i pasti.

Se hai in vista una ricorrenza, cerca durante la giornata di assumere meno carboidrati per concederti di stuzzicare qualcosa durante la festa.

Seguendo passo passo i consigli che ti ho appena dato per 4 settimane

riuscirai a perdere circa 8 kg senza nessun grande sacrificio e mangiando in modo salutare.

Come promesso ad inizio introduzione, un premio a sorpresa ti aspetta! Ma prima voglio congratularmi con te per essere arrivato/a fin qui e spero che i miei insegnamenti, in qualche modo, ti saranno di aiuto.

Per ringraziarti per aver letto questo libro, voglio premiarti offrendoti un piano nutrizionale per 1 mese gratis dal costo di 25€. Per riscuotere il premio non devi fare altro che inviare il codice NIK92 all'indirizzo di posta

ladietasostenibile@outlook.it .

Scrivendo sotto il tuo Nome e Cognome, sesso, l'età, l'altezza e il peso attuale.

Entro breve tempo ti verrà inviata alla tua email il piano alimentare completo per 1 mese.

Saluti

D. Salvatore

