

Il sistema dimagrimento lampo raccoglie tutte le metodiche di alimentazione e allenamento che hanno funzionato negli anni per centinaia di persone per aiutarle a raggiungere il corpo che hanno sempre desiderato.

Scoprirai:

- I sistemi di allenamento per aumentare il tono muscolare, eliminare il grasso in eccesso e mostrare un fisico da urlo
- L'alimentazione flessibile che ti permette di scolpire il corpo senza dover fare diete o soffrire la fame
- I trucchi e gli atteggiamenti mentali che possono aiutarti a raggiungere il meglio dal tuo corpo

# IL SISTEMA DIMAGRIMENTO LAMPO

*Fitness Fast*



LE STRATEGIE PER OTTENERE IL CORPO CHE  
HAI SEMPRE DESIDERATO

MARIO GIGLIO

**Il Sistema  
Dimagrimento  
Lampo –  
Fitness Fast**

# MARIO GIGLIO

Design Cover: Mario Giglio

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo testo può essere riprodotta da processi meccanici, fotografici, o elettronici, o in forma di registrazione fonografica; non può

essere conservata in sistemi digitali, trasmessa, o oltremodo copiata per uso pubblico o private – oltre all’uso “onesto” come brevi citazioni inserite in articoli e recensioni – senza permesso scritto dell’autore.

L’autore di questo libro non dispensa consigli medici o prescrive l’uso di farmaci, integratori, o tecniche di cura o qualsiasi terapia di esclusivo uso medico. L’intento dell’autore è solamente di offrire informazioni di generale natura per aiutarti nel tuo percorso verso una attività di fitness migliore. Nell’eventualità che tu utilizzassi le informazioni in questo testo per te stesso, l’autore e l’editore non si assumono responsabilità per le tue azioni.

L’autore, Mario Giglio, ha la qualifica di Dottore in quanto specialista in scienze e tecniche dello sport, e pertanto NON è un medico e non prescrive diete o alimentazioni. Questo libro vuole informare riguardo opinioni

personali e interpretazioni di studi dell'autore su nutrizione e stile di vita, e non ha nessun obiettivo di prescrizione medica o terapeutica per chiunque lo legga.

Si prega di consultarsi con il proprio medico curante prima di applicare quanto contenuto in questo testo o apportare modifiche al proprio stile di vita. L'autore declina ogni responsabilità riguardante l'utilizzo proprio o improprio delle informazioni contenute all'interno di questo testo.

Copyright © 2017 Mario Giglio

Tutti i Diritti Riservati.

ISBN: 1974598233

ISBN-13: 978-1974598236

# DEDICHE

Questo libro è dedicato a tutti i professionisti del fitness che vorrebbero fare della loro passione una professione profittevole, anche in una Italia che non premia questo settore.

È dedicato a tutte le persone che ho potuto seguire nel corso degli ultimi 10 anni nella mia attività professionale, alle quali ho cambiato la vita aiutandole a migliorare il proprio benessere fisico, e che mi hanno donato immensa gioia nel vederle felici.

E' dedicato a tutti i lettori del mio blog, degli articoli, delle newsletter, che oggi possono trovare in questo libro un valido strumento che aiuta a comprendere tutto quello che c'è da

sapere per ottenere risultati fisici veloci e duraturi nel tempo.

Infine è dedicato alla mia famiglia, agli amici, e alla mia amata Giusi che mi supportano in tutte le mie imprese e che mi danno la forza di andare avanti affrontando gli ostacoli della vita e permettendomi di sviluppare il mio potenziale ai massimi livelli, permettendomi di esprimere a tutti la mia passione per la crescita personale e il mondo del fitness.

Una ultima dedica è per Te che stai leggendo questo libro adesso, voglio soltanto dirti la mia formula personale del Successo:  
“Credi nelle tue capacità, combina le Tue passioni con i Tuoi talenti, cerca le giuste connessioni e fai azioni costanti quotidiane anche imperfette. Liberati di ciò che non desideri ed esprimi al massimo il Tuo potenziale. Vivi al massimo la Tua vita”





# CONTENUTI

	<b>Introduzione</b>	i
1	<b>COME RAGGIUNGERE IL CORPO CHE HAI SEMPRE DESIDERATO</b>	3
2	<b>I MITI ED ERRORI COMUNI CHE TI IMPEDISCONO DI OTTENERE RISULTATI</b>	Pg 24
3	<b>LE BASI DEL SISTEMA ALIMENTARE DIMAGRIMENTO LAMPO E COME METTERE IN PRATICA TUTTO PER AVERE RISULTATI STREPITOSI SUL TUO CORPO.</b>	Pg 62

4	<b>IL SISTEMA DI ALLENAMENTO PER AVERE RISULTATI STREPITOSI SENZA STARE AD ALLENARTI PER 20 ORE A SETTIMANA</b>	Pg 102
5	<b>CONCLUSIONE</b>	



# INTRODUZIONE

Nonostante il titolo “Il sistema dimagrimento lampo” possa farti pensare a un libro esclusivamente mirato a chi deve perdere peso, in realtà questo testo è un corollario di tutte le strategie di allenamento, nutrizione, e atteggiamento mentale che hanno dato risultati eclatanti a me personalmente e a tutti gli studenti che mi hanno seguito negli anni.

Ti invito a studiarlo, sottolineare le parti che ritieni più importanti, fare gli esercizi e riempirlo di note, perché può cambiare la sorte della tua attività !

Inoltre ti invito a visitare tutte le risorse che trovi in questo testo collegate al sito internet

[www.dimagrimentoLampo.com](http://www.dimagrimentoLampo.com) e accedere ai  
bonus riservati a Te che moltiplicheranno il  
valore del testo stesso.

Al Tuo Successo



# **CAPITOLO 1**

## **COME RAGGIUNGERE IL CORPO CHE HAI SEMPRE DESIDERATO**

**La svolta che cambiò  
completamente le sorti della  
mia vita, e presto anche la  
tua.**

18 anni della mia vita erano trascorsi,  
ma pochi di questi meritavano di essere  
ricordati. Avevo vissuto una

adolescenza abbastanza pietosa, dietro lo schermo di un computer tutto il giorno. Io e la vita sociale eravamo su due pianeti differenti. Amici? Quasi zero, e stavano tutti dietro un pc... ragazze? Per me un mondo sconosciuto. Guardarmi allo specchio non mi generava una sensazione di sicurezza, anzi era un mio grosso cruccio. Postura scorretta, pancetta flaccida e muscoli inesistenti, come potevo “competere” con i ragazzi fighi per i quali tutte le coetanee facevano la fila? Ero quasi pronto a rinunciare a una vita sociale normale, alla fine non possiamo mica tutti essere belli e apprezzati... tanto avevo dalla mia parte il mio computer e l'intelligenza no?



Per fortuna, qualcosa scattò nella mia testa quando venni quasi costretto con la forza ad andare ad uno di quei seminari di un guru motivazionale americano. Pensavo fosse tutto uno show da baraccone fatto per le signore che spendono i risparmi della famiglia... mi sbagliavo di brutto.

Quel seminario lasciò un segno. Mi iscrissi in palestra di mia spontanea volontà per la prima volta. Non che non mi fossi mai mosso, ero il classico ragazzo che aveva provato tutti gli sport per un paio di mesi e poi smesso di muoversi per tutto il resto dell'anno.

L'iscrizione in palestra mi aprì un mondo. Da timido nerd introverso,

decisi di cambiare e vidi nei bodybuilder un ideale di persone che volevo imitare. Muscoli tondi, definiti, e rocciosi erano quello che volevo ottenere.

Ero sicuro che se fossi diventato muscoloso sarei stato un magnete per tutte le ragazze... non è stato proprio così ma l'importante al tempo era esserne convinto!

Subito in palestra iniziai ad affrontare i primi problemi, nessuno mi teneva in considerazione. D'altronde ero il classico ragazzino che voleva fare pesi, con un fisico pietoso, e gli istruttori mi davano quattro indicazioni base e non mi davano nemmeno confidenza. Ma io ho sempre avuto una caratteristica

peculiare, quando voglio qualcosa mi ossessiono talmente tanto che diventa quasi una malattia. Avevo deciso: nessuno mi teneva in considerazione? Dovevo diventare ancora più esperto di loro!

Cominciai a iscrivermi a tutti i forum esistenti su internet, spesi soldi in libri di fitness e bodybuilding, iniziai uno studio matto e disperato di ore e ore ogni giorno per cercare di trovare l'eldorado verso il fisico perfetto!

Non trovai mai questo eldorado, ma diventai uno sperimentatore pazzo. Iniziai a fare allenamenti che nessuno faceva, iniziai a mangiare in modo maniacale, e il mio corpo si trasformò rapidamente.

Tantissima gente mi chiedeva *“Mario ma che stai combinando?”* *“Mario ma anche io voglio fare quello che fai tu”* *“Mario che programmi segui?”* e così via. Stavo diventando un punto di riferimento, e questo iniziò a piacermi tantissimo!

Non ero mai stato riconosciuto da nessuno nella vita, e avere altre persone che venivano a chiedermi consigli, che volevano essere seguite da me, mi parve qualcosa di incredibile.

Decisi di abbandonare l'idea di proseguire il percorso in economia e finanza, volevo dedicarmi al fitness e seguire questa passione nonostante potessi dedicarmi all'azienda di

famiglia.

Mi iscrissi a tutti i corsi possibili di bodybuilding, prendendo il massimo dei voti. Mi iscrissi a scienze motorie e completai la laurea come primo nel mio corso con il massimo dei voti.

Gli anni passavano, e presi una scelta dalla quale non sarei potuto più tornare indietro: abbandonare definitivamente l'azienda di famiglia e mettermi in proprio aprendo un mio studio di personal training!

Dovevo dedicare la mia vita ad aiutare gli altri a cambiare il proprio corpo, ottenere finalmente l'autostima che desideravano, e sentirsi finalmente compresi e seguiti da qualcuno competente!

Questa era diventata la mia missione, e iniziando a comunicarla in tutti i modi online e alle persone che conoscevo, la mia attività prese il volo e diventai il primo personal trainer professionista di Palermo.

Tutto il resto è storia... ormai da anni seguo persone di tutti i tipi, dal sovrappeso medio al sovrappeso elevato, dal ragazzo che vuole farsi il fisico per la spiaggia alla signora che ha provato di tutto per risolvere inestetismi e flaccidità varie e ci è riuscita con i miei sistemi.

Ora voglio condividere con te i segreti e le metodiche scientifiche per replicare questi successi anche senza avermi

accanto a te durante il tuo allenamento.

Questo testo intende darti una panoramica completa di come fare per sviluppare il tuo corpo, ridurre la massa grassa e creare una muscolatura esteticamente bella da vedere e funzionale nei movimenti. Tutto questo senza costringerti ad estenuanti diete che una volta smesse ti portano a ingrassare e diventare peggio di prima.

Capirai durante la lettura che dovrai metterti in gioco per imparare capacità che probabilmente prima non avevi nemmeno considerato importanti, come programmare il tuo allenamento quotidiano e tenere traccia di quello che mangi.

L'obiettivo di questo testo è aprirti gli occhi su come poter fare a sviluppare un corpo di cui andar fiero, senza più doverti lamentare della genetica o della sfortuna.

## **Come impostare degli obiettivi che raggiungerai.**

Nella vita è tutta questione di visione e di obiettivi.

Il tuo corpo ideale non è altro che un riflesso di quello che il tuo cervello pensa sia il modo migliore in cui vuoi vederti.

Per molte persone questo corrisponde alla media delle persone che stanno in



spiaggia, per altri corrisponde ad un fisico da atleta, per pochi altri ad un fisico da bodybuilder, tutto è relativo alla propria visione del corpo ideale. Per raggiungere questo ideale sono necessari differenti livelli di sforzi ma soprattutto differenti impostazioni degli obiettivi.

L'obiettivo è infatti il punto di arrivo, la tua meta che vuoi raggiungere e che deve essere ben chiara in testa prima di intraprendere un percorso di trasformazione corporea perché se non non avrai idea di dove stai andando.

Immagina di dover partire con l'aereo e non sapere la destinazione. Come fai a partire con l'aereo o con qualsiasi altro

mezzo di trasporto per poter arrivare a destinazione se non sai dove devi andare? Avere in mente un obiettivo ben chiaro ti permette quindi di tracciare la rotta per raggiungerlo.

La rotta consiste in ciò che noi definiamo piano d'azione, che comprende tutti i compiti che dovrai fare per raggiungere quell'obiettivo.

Quindi per impostare un obiettivo ben chiaro innanzitutto bisogna chiarire i vari parametri dell'obiettivo.

Un obiettivo ben impostato deve essere:

- **Specifico:** Deve essere chiaramente mirato a una singola cosa da ottenere o raggiungere, il più preciso possibile come un laser. Comprare un mezzo di

trasporto non è proprio specifico, comprare una Audi a4 si.

- **Misurabile:** Devi poter misurare il risultato dell'obiettivo, e quanto ci sei vicino. Perdere 5kg di grasso è misurabile.

- **Accessibile:** Devi poterci arrivare nel tempo, ovviamente facendo uno sforzo, ma non deve essere nemmeno troppo facile.

- **Realistico:** Raggiungibile con le tue risorse (anche se ti tocca chiedere aiuto, o studiare per migliorarle) e non troppo lontano.

- **Temporizzato:** Deve avere una data di scadenza ben precisa, altrimenti è un sogno. Ad esempio "Entro il 31/12/2016".

- **Ecologico:** Deve rispettare la tua vita, e non distruggere un altro aspetto di essa per venire raggiunto. Se devi sacrificare famiglia e amici per un obiettivo lavorativo esso diventa non ecologico.

- **Sfidante:** Deve metterti un senso di sfida nel raggiungerlo, come voler saltare un ostacolo di 50cm per chi già ne salta 40. Se invece salti 10cm allora porti un obiettivo di 80cm è irrealistico e viene meno anche il senso di sfida perché sai di non potercela fare.

Tutto questo per quale motivo?

Setta un obiettivo di dimagrimento, aumento massa muscolare, di frequenza della palestra o degli allenamenti... in

modo da essere stimolato a centrarli ogni giorno!

Setta obiettivi di stile di vita, come casa, macchina, famiglia, in modo preciso e immagina come ti sentirai quando li avrai raggiunti, fai di tutto per arrivarci!

La motivazione viene quando c'è un forte perché, se questo manca allora mancano anche i presupposti per alzarti ogni giorno e rispettare la tua nutrizione o il tuo allenamento. Chiunque sia già abituato a lavorare sul proprio corpo con costanza sa che bisogna essere motivati ogni giorno per non sbagliare e lasciarsi indurre in tentazione, se non hai forti desideri di raggiungere il successo

allora probabilmente non riuscirai, e gli obiettivi scritti su carta e stampati dove ogni giorno puoi vederli ti aiutano tanto a impostare la bussola.

È una strategia vincente anche dedicare 5 minuti al mattino o prima di andare a letto per rivedere gli obiettivi, visualizzare il piano di azione per raggiungerli, e immaginare come ci si sentirà una volta ottenuti. Io faccio questo processo in un diario giornaliero, e mi permette di rimanere focalizzato tutta la giornata e di stabilire la rotta ogni giorno per essere super produttivo e non lasciarmi prendere dalla procrastinazione. Quando non ci sono obiettivi chiari ci si lascia trascinare

dagli eventi della giornata e si arriva alla sera senza aver concluso niente.

Una volta impostati i parametri di questo obiettivo, dobbiamo andare a creare un piano d'azione che non è altro che una lista di compiti che ti possono permettere di raggiungere dei sotto obiettivi.

L'obiettivo principale è per esempio quello di scolpire il tuo corpo al 10% di grasso con un peso corporeo quanto la tua altezza in cm meno 100cm (esempio 187cm per 87kg al 10% di grasso).

Se in questo momento pesi 10 kg in più e sei al 30% di grasso dovrai impostare dei sotto-obiettivi.

L'obiettivo principale si divide in sotto-  
obiettivi che sono tutti quegli obiettivi  
specifici ad un piccolo ramo dell'albero  
principale (l'obiettivo).

Potrai settare quindi, ad esempio, un  
obiettivo specifico per l'alimentazione,  
un obiettivo specifico per l'allenamento,  
un obiettivo specifico per  
l'atteggiamento mentale da mantenere e  
così via...

Quindi obiettivi simili a quelli che  
potrai impostare sono: “cercare di  
ridurre la quantità di carboidrati ad un  
massimo di 200g al giorno”, “aumentare  
il consumo d'acqua ad un minimo di 3,5  
l al giorno” e così via...

È fondamentale inoltre impostare degli



obiettivi di performance.

L'obiettivo di performance è quell'obiettivo che dipende dal tuo compito, cioè se riesci o non riesci a eseguire qualcosa in un determinato periodo di tempo. Ad esempio bere 3,5 l di acqua al giorno è un obiettivo che dipende interamente da te. Non è un obiettivo di risultato che potrebbe non essere raggiungibile nell'esatto tempo che tu ti prefiggi, ma dipende solo da te. Tu puoi bere 3,5 l d'acqua al giorno o non riuscirci, ma questo non dipende dal tempo, non dipende da fattori che non puoi controllare ma solo da fattori che puoi controllare.

Se setti obiettivi di risultato invece sei stressato perché magari non arrivi a

raggiungerli, ad esempio un obiettivo di risultato sbagliato è impostare un determinato peso da raggiungere sulla bilancia in un determinato tempo, perché dipende da tanti fattori e non è controllabile interamente da te.

Nel momento in cui tu setti degli obiettivi di performance che corrispondono a dei compiti sei in pieno potere di ciò che potrai svolgere durante la tua giornata.

Il risultato del mantenimento di questi obiettivi nel tempo, quindi riuscire a perseguirli e continuare ad andare avanti, ti porterà sicuramente ad un aumento della tua efficacia personale.

Essere più efficace, cioè sapere che quelle cose ti riescono, sicuramente ti

porterà a raggiungere prima e con maggiore sicurezza i tuoi obiettivi, diventerai sempre più in grado di svolgere quei determinati compiti e si innescherà un meccanismo positivo potenziante.

Se invece ti poni degli obiettivi che non sono raggiungibili, ad esempio perdere 10 kg in un mese, o comunque obiettivi che non dipendono da te ma dipendono da fattori esterni, quindi degli obiettivi di risultato, molto spesso non riuscirai a raggiungerli e ti sentirai in difetto con te stesso. Ti sentirai male, non sarai soddisfatto e felice e probabilmente questo innescherà un meccanismo di feedback negativo che ti porterà ad abbandonare tutto il prima possibile.

Il segreto per mantenere il percorso a lungo termine, sta nell'aumentare la tua autoefficacia in continuazione.

Con l'aumento nel tempo dei risultati dati dalla tua alimentazione controllata, e dell'allenamento tu dovrai essere convinto di essere sempre più efficace. Questo è il segreto per avere dei risultati a lungo termine. Riuscire meglio nei tuoi compiti, diventare più bravo e più efficace nel rispettare i tuoi obiettivi di performance è ciò che ti farà avere risultati protratti nel tempo.

Prendi subito carta e penna, e inizia a scrivere 5 cose positive che vuoi ottenere dopo aver imparato ciò che c'è in questo testo.

Hai fatto?

Adesso accanto a ognuno di questi obiettivi metti una data, e ordinali per importanza.

Fatto?

Adesso utilizza la tecnica della visualizzazione per immaginare te stesso DOPO che avrai realizzato quegli obiettivi, uno a uno visualizzali tutti e visualizza te stesso felice e realizzato dopo che avrai raggiunto quell'obiettivo.

Da adesso inizia a fare tutto quello che credi possa aiutarti a raggiungere ognuno di questi obiettivi, scrivi quindi (ora, non rimandare) tre possibili aiuti, soluzioni, e strade per raggiungere ognuno di questi obiettivi.

Il tuo foglio dovrebbe essere così:  
*Raggiungere il 15% di massa grassa ->  
entro due mesi da ora (es. 25/04/18) ->  
“visualizzazione” -> tre soluzioni:  
seguire il programma 28 giorni,  
iniziare a allenarmi da oggi stesso,  
trovare un amico che condivida il mio  
percorso.*

Parla con la tua famiglia dei tuoi obiettivi, del tuo perché e del tuo sogno, rendili partecipi delle tue necessità. Questo consiglio è adatto sia che tu sia una madre di bambini piccoli sia che tu sia un giovane che vive in famiglia! Vedrai che se il tuo desiderio di raggiungere un obiettivo è forte e i tuoi familiari vedranno in te una vera voglia

di andare avanti ti supporteranno e potrebbero addirittura intraprendere la tua stessa strada!

Devi circondarti di una comunità solidale. Devi cercare, se credi di averne bisogno, un Coach che ti aiuti a stabilire i tuoi obiettivi e che ti consigli sulle scelte più difficili da prendere da solo. Devi stabilire record riguardanti i tuoi obiettivi e mantenerli trasparenti.

Le persone non sono "deboli" se sono alla ricerca di un sostegno. Al contrario chi cerca un sostegno dimostra di essere intelligente, coraggioso e forte.

Devi tirare fuori la Tua forza di volontà mettendoti di fronte a una sfida di poco più grande della tua capacità corrente. Quando supererai quell'obiettivo allora

ponitene un altro leggermente più grande e sfidati a raggiungerlo.

Oggi con tutti i mezzi di informazione che esistono ci sono poche scuse per l'ignoranza, anche il solo fatto che tu abbia deciso di investire in questo percorso assieme ti porterà a una conoscenza nel campo del dimagrimento che meno dell'1% della popolazione mondiale possiede.

Posso dirti con certezza che in quanto mio cliente tu avrai sempre un trattamento preferenziale, cercherò di rispondere alle tue domande e darti consigli qualora tu ne abbia voglia e necessità, ti invito quindi a contattarmi sia per darmi notizia dei tuoi risultati sia



per espormi i tuoi dubbi e necessità!

Come consulente fitness devo ammettere che il 60% dei tuoi risultati arriveranno più dalla tua alimentazione piuttosto che dal tuo regime di esercizio fisico. Siccome siamo ciò che mangiamo, mangia come vorresti che il tuo corpo sia. Con la corretta alimentazione riceverai il triplo, o addirittura il quadruplo dei risultati da un regime di allenamento anche non perfetto, invece se la tua alimentazione è scarsa anche il miglior programma di allenamento ti darà pochi risultati!

Oggi noi possiamo scegliere cosa mangiare e cosa evitare, abbiamo tutto facilmente raggiungibile basta volerlo.

Dobbiamo voler trasformare ogni nostro pasto in gioia pensando che sia un passo verso la salute, non una sofferenza perché siamo a “dieta”! Concentrati su te stesso e sui tuoi obiettivi, pensa alla possibilità di migliorare con ogni pasto che effettui. Non devi per forza aspettare giorni o mesi per avere risultati, ho visto cambiamenti incredibili in pochissimo tempo in persone il cui corpo chiedeva semplicemente di essere disintossicato!

Il cibo non è soltanto carburante. Mangiare è un evento ormonale non solamente un evento elettrico. Anche la forza di volontà è un evento biochimico. Ci vuole tempo per riprendersi da una dipendenza, in particolare da quelle

causate da sostanze come lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e fruttosio, dai cereali e dai carboidrati semplici. Continua ad andare avanti per la tua nuova strada e non cedere alle tentazioni momentanee! Se hai già la forza di volontà per andare contro a una dipendenza, cattiva abitudine o eliminare comportamenti e stili di vita negativi, allora fallo! Tuttavia, per la maggior parte delle persone il percorso è lento e graduale, perché quando si cambia in maniera troppo drastica è troppo facile poi ricadere nel vizio quando qualcosa inizia ad andare storto. L'evoluzione verso un nuovo corpo perfetto richiede un incremento costante di volontà e cambiamenti graduali

riguardo la nutrizione, l'esercizio fisico e l'atteggiamento mentale verso se stessi e gli altri.

## **La chiave per programmare la Tua mente ad avere successo.**

In questo capitolo andremo a “programmare” il Tuo cervello verso uno nuovo stato mentale predisposto al cambiamento e al successo!

Il primo consiglio fondamentale è quello di non cercare di ammazzarti la vita per fare tutto perfettamente sin da subito, ricorda che il segreto per il

cambiamento è di concentrare tutte le proprie energie non a combattere le vecchie abitudini, ma a costruire quelle nuove efficacemente!

Invece di cercare di eliminare una vecchia abitudine che non ci supporta, dobbiamo concentrare i nostri sforzi sullo sviluppo di un'abitudine eccellente che ci farà evolvere a nuovi livelli.

Ricordati che ciò su cui ci concentriamo avrà una elevata possibilità di avverarsi (principio del pensiero positivo). Quindi, se ci si concentra sull'abitudine che ci è causa di stress - anche se profondamente si desidera liberarsi di essa - stiamo semplicemente scavando il fosso ancora di più. Questa è una strategia perdente, anche se la maggior

parte dei programmi di supporto psicologico sono progettati in questo modo.

Come possiamo fare ad eliminare le vecchie abitudini negative?

In primo luogo si deve scegliere una nuova abitudine che è in contraddizione con la tua vecchia abitudine negativa.

Per esempio, se nel tuo caso desideri perdere peso, e il problema del peso deriva dal mangiare troppo zucchero, invece di cercare di mangiare meno zucchero (cioè cercare semplicemente di eliminare l'abitudine vecchia negativa), prova a mangiare più verdure e bere più acqua durante il giorno prefiggendoti un obiettivo positivo da raggiungere. Nel

corso del tempo l'abitudine nuova aumenterà la tua energia, ridurrà l'insulina e ridurrà quindi anche il desiderio di zuccheri. Avrai fatto centro! Come secondo passo impara ad associare un dolore alla tua vecchia abitudine, piuttosto che il senso di colpa, e una enorme quantità di piacere collegata alla nuova abitudine.

Usa la tua mente e sfrutta un principio chiamato di visualizzazione: La visualizzazione consiste in una caratteristica della nostra mente, che non distingue facilmente ciò che è intensamente pensato da ciò che è realmente accaduto. Rilassati e prenditi del tempo per metterti comodo e inizia a creare una storia nella tua mente, ad

esempio puoi creare un cartone animato di te stesso che si allontana da quel doloroso e nocivo zucchero (immagina proprio una zolletta di zucchero maligna che ti rincorre!!) e scappa in salvo verso quel broccolo, gustoso e sano che proteggerà il tuo corpo. Ciò ti fornirà un altro strumento di disciplina per andare avanti nella tua strada dell'evoluzione.

Infine, prenditi un impegno a lungo termine per la creazione della nuova abitudine. 28 giorni non sono abbastanza tempo, o meglio potrebbero esserlo se inizi da subito. La nostra mente richiede circa 25 giorni per abituarsi a una nuova abitudine positiva e renderla automatizzata, ti consiglio di evitare di



impostare una scadenza perché troverai frustrante l'arrivo della data "finale" e crederai di non raggiungere mai il risultato, piuttosto impegnati per mantenere la nuova abitudine a lungo raggio.

Crea un impegno a lungo termine con te stesso e condividilo con gli altri. Parlane con i tuoi amici o ancora meglio, recluta un amico per condividere la nuova abitudine con lui! Se hai un compagno o una compagna, un marito o una moglie puoi intraprendere il percorso assieme a lui e trovare nuovi stimoli in chi ti sta accanto e ti supporta! Ci vuole poco per creare una serie di cattive abitudini, basta cedere a un impulso cattivo per influenzare te stesso

ma anche gli altri che ti stanno vicini, famiglia e amici compresi, spingendoti a tornare nella strada della non-salute. Il rovescio della medaglia però è anche valido, fortificare le abitudini positive ti porterà a migliorare rapidamente e influenzare le tue sfere vicine!

## **L'amore per te stesso è la chiave del successo**

Prova amore per te stesso durante il cambiamento, gioisci di ogni piccola modifica che riesci ad apportare e congratulati con te stesso per ogni passo avanti che farai. Non ti frustrare guardando ogni giorno la bilancia o misurandoti in continuazione, goditi questo percorso verso la salute! Ricorda

che il cambiamento ti porta già verso la strada per la bellezza e la salute, non è soltanto raggiungendo la meta finale che sarai felice quindi inizia a esserlo da subito durante il Tuo percorso!

Posso assicurarti che provare frustrazione quando un risultato non è quello che ti aspetti può soltanto ostacolarti, infatti le emozioni negative generano a livello ormonale una cascata di messaggi negativi, che creeranno un circuito di negatività anche a livello fisico. Il corpo segue quello che la mente gli comanda di fare, secondo te può essere conveniente arrabbiarsi perché hai perso 200g invece che perderne 400 come pensavi oppure sarebbe meglio gioire perché ne hai

persi ben 200g e sei un passo più vicino alla meta?

## **Perché dovresti curarti poco del peso e della bilancia**

Molte persone credono che per risolvere l'obesità basti semplicemente diminuire le calorie. Riduci le calorie e la termodinamica dice che perderai grasso. Questo potrebbe essere vero se tu fossi una macchina e il dispendio energetico fosse l'unico parametro da considerare nella vita umana, eppure vediamo che non funziona così. Siamo più simili a un computer biologico che a una macchina, infatti più quantità assumiamo di una

sostanza più il nostro organismo si sovra-regola e la tollera, facendo sì che non vengano eliminate le sostanze tossiche.

Noterai appena cambi la tua alimentazione che probabilmente con una quantità di cibo maggiore di prima inizierai a perdere grasso molto velocemente, nonostante ciò andrebbe in conflitto con le leggi della termodinamica... Elimina l'idea che il muscolo pesi più del grasso, 1kg è sempre 1kg, il muscolo è semplicemente più denso del grasso. Costruendo muscoli mentre dimagrisci vedrai che magari la bilancia segnerà meno perdita di peso ma starai molto meglio all'interno dei vestiti e allo specchio.

Una bilancia impedenziometrica che misura la massa grassa può aiutare, ma spesso l'errore è nell'ordine del 5% ed è rilevante quindi non frustrarti se le misurazioni non vanno come vorresti ogni volta! Non ti concentrare sui numeri ma concentrati sull'aspetto che otterrai e sulla salute.

## **Come eliminare gli alibi dannosi**

Quante volte hai usato scuse simili per evitare di cucinare o mangiare salutare?

*“Costa poco ed è buonissimo di sapore!” - “Non ho il tempo per*

*cucinare tutti I pasti.” - “Se lo vendono vuol dire che non sarà poi così dannoso!” - “Lavoro duramente/Ho avuto una giornata durissima/Sono stanco/Son appena stato promosso a lavoro/Non mi hanno dato la promozione che mi aspettavo/I bambini mi fanno impazzire ho bisogno di qualcosa di dolce per tirarmi su” - “Non ho il tempo di confezionare il cibo”*

Tutte queste sono frasi che dici a te stesso per giustificarti, in modo da non sentirti in colpa per quello che stai rimandando o non stai facendo. Il modo che ti consiglio per eliminare questi alibi negativi è seguire una regola che è quella del 90%

**Fai in modo di fare tutto al 90% e mai al 100%.** Cosa intendo dirti? Devi far sì che tutto ciò che fai deve essere fatto in rapporto 9 cose positive a 1 cosa negativa. Scrivi i pasti che fai e gli allenamenti, e fai in modo che per ogni 9 fatti bene ce ne stia uno fatto male. Ogni volta che ti viene in mente di usare una di quelle scuse e procrastinare il tuo allenamento o la tua alimentazione vedi se rientra in quel 90% o in quel 10%, se hai già usato il 10% sforzati di visualizzare le conseguenze negative con la tecnica della visualizzazione e torna nella via del 90%.

Probabilmente all'inizio non riuscirai a farlo facilmente, e avere gli obiettivi scritti su carta e stampati dove ogni



giorno puoi vederli ti aiutano tanto a impostare la bussola e non perdere la giusta rotta.

È una strategia vincente anche dedicare 5 minuti al mattino o prima di andare a letto per rivedere gli obiettivi, visualizzare il piano di azione per raggiungerli, e immaginare come ci si sentirà una volta ottenuti. Io faccio questo processo in un diario giornaliero, e mi permette di rimanere focalizzato tutta la giornata e di stabilire la rotta ogni giorno per essere super produttivo e non lasciarmi prendere dalla procrastinazione. Quando non ci sono obiettivi chiari ci si lascia trascinare dagli eventi della giornata e si arriva alla sera senza aver concluso niente.

# **Fare la spesa, un compito difficile?**

Non andare mai a fare la spesa quando sei affamato, non soltanto sei chimicamente più vulnerabile nel prendere le decisioni se sei affamato, ma molto probabilmente comprerai molto di più di quello che volevi. Il miglior momento per andare a fare la spesa è subito dopo aver fatto un pasto salutare (non ricco di zuccheri), farai decisioni oculate per i tuoi prossimi pasti e risparmierai di comprare cose che non ti servono.

Ogni ora che lasci passare da quando hai mangiato riduce il tuo potere di

prendere decisioni oculate.

Impara a scrivere una lista di ciò che fa bene al tuo corpo e utilizza quella come guida per fare la spesa, vai direttamente verso quei reparti ed evita di andare in altri posti del supermercato. Considerato che il tempo è denaro, investi il tuo tempo nell'acquisto e preparazione di cibo di qualità come ti insegno in questo testo, soprattutto considerando che il tuo allenamento riceverà notevoli benefici da una macchina con il pieno di carburante come puoi essere tu con una corretta alimentazione!

*“Lascia che il tuo cibo sia la tua medicina”* diceva Ippocrate, devi prenderti cura di quello che mangi

decidendo di acquistare cibo di qualità, preoccupati di come è stato coltivato o allevato, di come è stato conservato e distribuito e di come viene preparato, proprio come se fosse una medicina.

## **Come gestire il tuo tempo e eliminare lo stress**

Prenditi del tempo libero più spesso, impara a gestire i tuoi impegni e affrontarli in maniera positiva. Un evento stressante porta conseguenze negative nella condizione fisica, che a sua volta porterà a stress maggiore dovuto al non piacersi! Questo crea un meccanismo negativo che si auto-

alimenta. Il modo migliore per gestire il proprio tempo è porsi dei limiti, non sei in grado di sdoppiarti e non hai la possibilità di essere in più posti contemporaneamente, quindi cerca di prenderti sempre più tempo di quello che credi possa servirti per un determinato appuntamento o evento.

Ad esempio sai che devi incontrare 5 persone per lavoro e ognuna di esse richiede un'ora del tuo tempo e hai solamente 5 ore a stento? Impara a rimandare una di queste e gestire bene le altre 4, farai bene quei 4 appuntamenti e avrai il tempo di spostarti e di organizzarti senza lo stress del tempo che scorre. L'abilità di gestire lo stress nella vita quotidiana ti darà notevoli

benefici a livello corporeo, infatti ritengo che la maggior parte delle patologie derivino dal nostro lato emotivo, il corpo non è altro che la valvola di sfogo dei sistemi Mente/Emozioni e rimane lì inerte a subire!

## **L'importanza vitale del sonno**

Non trascurare mai le ore che dedichi a dormire, anche se sei pieno di impegni imponenti di andare a dormire in modo da poter avere almeno 7 ore di buon sonno di qualità, anche 8 se possibile!

Ricorda che il sonno è fondamentale e

importante tanto quanto il cibo, successivamente a questi vengono l'allenamento e il recupero (sia attivo con attività rigeneranti sia passivo con il riposo fisico e mentale). Cerca di dormire se possibile in posizione laterale a sinistra con la schiena neutra e le gambe estese, se non soffri di apnea notturna o se non ti ritrovi a russare va bene anche dormire supino (pancia in aria). Evita sempre di dormire a pancia in giù perché questa posizione comprime gli organi e non aiuta il ritorno di sangue al cuore.

Spegni TUTTE le luci nella stanza quando dormi, elimina tutte le spie di apparecchi elettronici o luci di sicurezza, chiudi tutta la serranda e

cerca il buio assoluto. Cerca gradualmente di raggiungere un quantitativo di sonno tale da svegliarti senza la sveglia o poco prima dell'orario programmato.

## **Come trovare la motivazione anche quando sembra che tutto sia contro di te**

In un percorso di cambiamento corporeo il lavoro non deve essere svolto solo a livello fisico ma anche tanto, tanto, tanto a livello mentale e motivazionale.

Nella mia carriera di trainer ho visto che la maggior parte dei fallimenti non



dipendono da problematiche fisiche come ad esempio un blocco del dimagrimento, o da difficoltà a superare un certo livello di massa grassa, ma piuttosto per problemi a livello motivazionale e mentale.

Infatti la maggior parte della gente non riesce a ottenere risultati perché manca la costanza nel momento in cui qualcosa del proprio piano inizia ad andare storto.

Quando tutto va benissimo, nella fase iniziale, quando ti iscrivi in palestra o assumi un personal trainer o inizi un regime nutrizionale controllato è facile ottenere risultati e per questo diventa bellissimo ogni giorno allenarti e stare a dieta.

Sai che stai soffrendo con quelle diete restrittive mal regolate però comunque ottieni dei risultati, e ti diverti nel vedere ogni giorno un risultato positivo. Solo che questo, un risultato nel breve termine, spesso nel medio o nel lungo termine inizia a diventare un risultato sempre più intangibile, sempre più piccolo, e questo porta la persona a demotivarsi.

La demotivazione infatti è data dal fatto che nel momento in cui arrivano degli ostacoli da superare è molto più facile lasciarsi trascinare di nuovo nel vortice degli errori piuttosto che cercare di tirare avanti nonostante le difficoltà.

La maggior parte delle persone che non sono affascinate dallo sviluppo fisico e

cercano di intraprendere un percorso per stare meglio nel momento in cui hanno un problema lavorativo o un problema familiare o qualche difficoltà, ad esempio con il partner, si lasciano trascinare da questi pensieri che prendono il sopravvento sul percorso di cambiamento fisico che si sono prefissate.

Come fare a trovare la motivazione anche quando tutto sembra andare contro di te e i risultati iniziano a calare?

Innanzitutto è fondamentale migliorare il meccanismo definito “meccanismo dell’autoefficacia”.

L’autoefficacia è un concetto sviluppato dal professore Albert Bandura. Essere autoefficacie significa che tu sei efficace

in un determinato compito specifico tanto quanto percepisci di saperlo svolgere in maniera corretta, e questo ti dà la possibilità di ottenere dei risultati.

Nel momento in cui tu inizi a fare qualcosa che non sai fare, ti percepirai poco autoefficacie. Per iniziare a sentirti sempre più autoefficacie hai bisogno di ottenere dei risultati, hai bisogno di ottenere dei successi che ti faranno sentire meglio e maggiormente in grado di fare quella determinata cosa.

Nel percorso di miglioramento fisico la maggior parte delle persone inizia o in maniera troppo intensa, e questo li porta a non ottenere dei risultati ma a sperimentare dei fallimenti, come per esempio non riuscire a svolgere degli

esercizi o avere delle difficoltà in palestra o avere troppi dolori il giorno dopo. Oppure inizia in modo incostante e anche qui sarà impossibilitata ad avere dei risultati.

Nel momento in cui non ti alleni con costanza e/o non segui con costanza un regime alimentare flessibile e mirato come imparerai in questo testo, i tuoi risultati saranno altalenanti e quindi la motivazione andrà a calare.

Il processo di base per aumentare la tua autoefficacia consiste nel:

- 1- Settare dei piccoli obiettivi fatti di micro traguardi e micro successi quasi sicuri che riescono ad aumentare la motivazione.**

Ad esempio nel momento in cui cerchi di mantenere la tua alimentazione controllata passando dalla domenica nella quale stai mangiando di tutto al lunedì in cui vuoi cominciare la dieta senza sbagliare nulla, sicuramente sperimenterai un fallimento nei primi giorni nel momento in cui qualcosa non va esattamente come deve andare.

Invece nel momento in cui tu ti poni dei piccoli traguardi, dei micro obiettivi, con qualcosa che quasi sicuramente riesci a fare avrai successo. Ad esempio puoi partire il lunedì, e in questo giorno invece che cercare di fare tutto perfetto togli semplicemente i cereali raffinati da 2 dei 3 pasti giornalieri.

Questo è un compito abbastanza facile

che ti darà un risultato positivo e che ti farà celebrare un micro successo. Nel momento in cui ottieni un micro successo il punto n°2 diventa fondamentale.

## **2- Devi premiarti per aver ottenuto quel micro successo.**

Molta gente non si premia o non si riconosce fino a quando non ha ottenuto tutto ciò che era prefissato, mettendosi nella mentalità del tutto o nulla.

Questo impedisce di ottenere dei risultati a lungo termine. Innanzitutto perché è difficile quantificare il tutto anzi è quasi impossibile capire quand'è che sei arrivato davvero al tuo obiettivo, a meno che non sia un obiettivo

totalmente misurabile come ad esempio un certo guadagno totale mensile, o il numero di kg persi ben preciso.

Comunque questi sopracitati sono degli obiettivi basati sui risultati e non sui compiti che devi fare e pertanto non corretti al 100% da settare come puoi vedere dal capitolo dedicato agli obiettivi.

Nel momento in cui tu raggiungi un piccolo successo, celebralo! fai qualcosa per riconoscere che l'hai raggiunto.

Il tuo cervello in questo modo riconoscerà che i comportamenti da lui attuati per farti ottenere dei risultati erano corretti e quindi cercherà di darti sempre più risultati per ottenere sempre



più premi e motivazione.

**3- Quando tutto sembra andare contro di te e quindi non ottieni dei risultati ben precisi, prenditi una piccola pausa riflessiva.**

Inizia a identificare l'80% delle cose accessorie che non ti danno realmente tantissimi risultati ed eliminale ed intraprendi soltanto quelle azioni fondamentali e che ti danno la maggior parte dei risultati, che saranno il restante 20%.

Durante la pausa inizia una fase di mantenimento, se inizi ad ottenere risultati in questo modo, meglio ancora se no, cerca di mantenere quello che hai già cercando di fare il minimo sforzo

possibile in modo da ottenere comunque un mantenimento di quello che hai raggiunto fino ad ora.

Fare questi periodi di scarico mentale ti permetterà di ottenere, nel momento in cui le situazioni della tua vita si sbloccano e migliorano nuovamente, risultati immediati appena riprendi.

Questo può servirti quando hai bisogno di riprenderti da un trauma emotivo, un periodo di calo a lavoro, e così via... appena conclusi i periodi negativi potrai ri-focalizzarti per intraprendere al meglio il tuo percorso.

Nel momento invece in cui lasci andare tutto per stare dietro alle altre cose urgenti della vita, sicuramente ti ritroverai circondato dai risultati

negativi, e questo farà calare tantissimo la motivazione a lungo termine perché penserai *“ero riuscito a fare qualcosa ma adesso sono tornato come prima, è normale che non riuscirò mai, e non sono portato per avere risultati e mantenerli”* e così via in una spirale di pensieri negativi...

Quindi identifica quel 20% di azioni fondamentali, ad esempio utilizzando il piano di mantenimento alimentare (che vedremo nell'apposito capitolo) nel momento in cui non riesci a fare tutto al 100%, che ti permetterà di mantenere i risultati raggiunti e aspetta che il periodo negativo della tua vita passi per poterti ri-focalizzare al massimo delle tue possibilità.

# Il principio di Pareto per il dimagrimento

In economia c'è un principio dettato da un noto economista dei primi anni del 900, un certo Vilfredo Pareto, che enuncia: **“la maggior parte degli effetti è dovuta a un numero ristretto di cause”**. Ad esempio l'80% della ricchezza è posseduta dal 20% delle persone.

Questo principio si è visto applicabile in praticamente tutti i rami della vita.

Possiamo anche un poco generalizzare dicendo che **l'80% dei risultati che hai**

**sono dati dal 20% delle cose che fai,** che sono quelle più importanti. Ti assicuro che la stessa cosa funziona anche in un percorso di dimagrimento e di cambiamento del tuo fisico.

La maggior parte delle persone si focalizza su quelle che sono le tattiche e le strategie da utilizzare per ottenere un cambiamento corporeo. Non coscienti del fatto che in realtà non centrano niente né le tattiche né le strategie, ma si tratta dei principi che rispetti.

È fondamentale rispettare alcuni principi che ti daranno l'80% dei risultati in qualsiasi percorso di cambiamento.

Vedrai nel corso del testo tutti i vari principi da rispettare, ma ti assicuro che

la maggior parte di questi non si focalizzano sulle piccole cose che possono semplicemente essere uno specchietto per le allodole, come trovi scritto in molte riviste o venduto in sensazionali corsi di settore che ti promuovono metodiche alternative super innovative.

**Sono i principi chiari di base che devi applicare per avere dei risultati!**

Focalizzarti su piccole cose accessorie, come ad esempio l'ultimo tipo di cibo dimagrante scoperto, le spezie che ti fanno perdere più peso, oppure quelle micro variazioni di allenamento, non ti darà i risultati che speri.

I risultati arrivano infatti dal 20% dei principi più importanti. Cioè quello del

sovraccarico progressivo, dell'allenamento funzionale di tutto il corpo, di ingerire meno calorie di quelle che consumi, di utilizzare un bilanciamento dei macronutrienti corretto, e di continuare ad applicare con costanza tutto ciò che stai facendo senza lasciarti scoraggiare dai piccoli errori.

Uno degli errori comuni compiuti da molte persone è di mollare con la costanza. Quando si prova ad ottenere dei risultati devi considerare che il cambiamento è un progresso continuo e costante, ma nonostante questo non te ne rendi conto nell'immediato. Il cambiamento corporeo non avviene da un giorno all'altro all'improvviso ma

avviene gradualmente nei vari giorni.

È fondamentale scrivere e tenere traccia con costanza di tutti i tuoi parametri in continuazione e otterrai dei risultati nel medio/lungo periodo.

Focalizzati sul 20% dei concetti fondamentali riguardanti l'allenamento, che sono esattamente quelli che trovi in questo libro, e applicali con costanza. Vedrai che arriveranno l'80% dei risultati che potresti ottenere idealmente. Chi vuole fare il perfezionista e cercare di fare il 100% delle cose, sta facendo un eccesso di lavoro e tutto questo porta ad un aumento di stress che porta a mollare la dieta e l'allenamento prima o poi.

Chi si focalizza sul fatto che una dieta



deve essere perfetta, fondamentalemente è destinato a fallire.

Il termine “Dieta” viene dal greco e significa “stile di vita”. La dieta non deve essere una limitazione terribile del cibo che si deve mangiare. Se ti svegli ogni giorno con una lista di cibi povera, un numero di calorie talmente tanto ristretto che speri di arrivare a letto il prima possibile per finire la tua giornata, allora tutto questo non durerà.

Il regime di perdita peso o dimagrimento flessibile deve essere innanzi tutto sostenibile a lungo termine. Non ti deve far soffrire, e se per caso senti una limitazione deve comunque non essere eccessiva e puoi riuscire a sostenerla.

Quando invece arrivi ad un eccesso e la dieta diventa insostenibile, allora lì stai sbagliando qualche parametro.

Tutti i miei clienti che hanno applicato il sistema di dimagrimento lampo non si sono mai lamentati di soffrire la fame e di avere un eccesso di difficoltà.

È ovvio che ci saranno dei momenti in cui ti sentirai smarrito, ti sentirai in difficoltà, sentirai che vuoi andare al di fuori di ciò che hai programmato, ma ti renderai conto che tutto questo è facilmente superabile se il resto del tuo regime è equilibrato. Potrai infatti permetterti di andare fuori pasto ogni tanto, potrai permetterti di non fare tutto quanto in maniera eccellente ma l'importante è che rispetti il 20% dei

principi fondamentali e otterrai '80% dei risultati.

Ora ti chiedo secondo te è meglio rispettare il 20% dei principi (quelli fondamentali) e avere 80% dei risultati, oppure rispettare il 100% per ottenere magari il 90-95% dei risultati?

Io dico che è molto più sostenibile e molto più fattibile dalla maggior parte delle persone focalizzarsi sull'essenziale e invalidare ciò che non lo è.

Questo ti permetterà di gestire meglio il tuo tempo durante il periodo di trasformazione corporea, ti permetterà di rimanere sempre motivato perché comunque otterrai sempre dei piccoli successi in continuazione e questo

aumenterà la tua efficacia e la tua autostima.

Il sentirti più efficace nello svolgere determinati compiti, per esempio nel rimetterti in forma, quindi l'autoefficacia nell'allenamento, l'autoefficacia nel controllo della tua alimentazione, migliora proprio grazie all'ottenimento dei risultati.

Ottenere dei piccoli risultati aumenta la tua autoefficacia, perché se sai che qualcosa ti dà dei risultati automaticamente sarai più predisposto a pensare che sei bravo in quella attività e che quindi stai andando avanti, stai migliorando, e la tua motivazione intrinseca aumenterà.

È inutile cercare una motivazione estrinseca cioè cercare di farsi motivare da qualcuno. Quello che devi fare è cercare in te stesso la motivazione tramite l'applicazione costante e continua dei principi di base, l'ottenimento dei risultati, e quindi un aumento della tua autoefficacia.

Se ci fai caso la maggior parte delle persone che vanno in palestra e continuano a farlo sono quelle che sono più in forma, perché una volta innescata una catena di risultati positivi è sempre più facile continuare ad ottenerne perché ti senti efficace in questo, ti senti a tuo agio e quindi ti senti voglioso di farlo ancora.

Mentre invece, nel momento in cui

incontri delle difficoltà all'inizio, la tua mente cerca di sabotarti e di riportarti alle vecchie abitudini scorrette.

Ora leggi attentamente, se non lo hai già fatto, il capitolo sul settaggio degli obiettivi corretti in modo da raggiungere gradualmente e costantemente i tuoi obiettivi e in questo modo trovare la motivazione intrinseca che ti permetterà di ottenere sempre più risultati.



## **CAPITOLO 2**

**I MITI ED ERRORI COMUNI  
CHE TI IMPEDISCONO DI  
OTTENERE RISULTATI**



# **Perché il 97% delle diete fallisce.**

Sento ogni giorno persone dirmi *“si sono a dieta... sai devo perdere peso... che sofferenza”*

Questo è un classico esempio di quando la dieta viene presa come un cambiamento simile ad una terapia medica e non come l'adozione di un nuovo stile di vita. Dieta dovrebbe essere una parola positiva, che ispira benessere, non una parola terrificante che impone stress e frustrazioni.

Una volta che intraprendi un percorso,

come se fosse un percorso farmacologico e terapeutico sicuramente l'approccio mentale non sarà positivo sin dall'inizio.

L'approccio mentale sarà: *“ah, mi devo mettere a dieta, ora devo soffrire un po' di tempo per poter ottenere un risultato”*, quindi l'idea è *“faccio una terapia e guarisco da quello che è il mio sovrappeso”*.

Questo approccio risulta già fallimentare a livello mentale perché ti pone in un atteggiamento mentale negativo prima ancora di cominciare.

Ovviamente, tutte le tue azioni saranno guidate dalla malinconia, dalla negatività e dalla difficoltà di portarle a termine, perché sai già che saranno una

sofferenza.

La scelta degli alimenti corretti sarà fatta pensando sempre a cosa stai rinunciando e non al beneficio che l'alimento corretto ti porta. Il non alimentarsi scorrettamente verrà visto come un sacrificio, perché bisogna rinunciare ai pasti fuori, alle cene con amici, alla birra, all'alcool e così via... tutto questo ti porta naturalmente ad entrare sempre più nel circolo vizioso dell'atteggiamento mentale negativo.

Oltre all'atteggiamento mentale negativo, un'altra delle cause per cui le diete falliscono è che la maggior parte delle persone decide di adottare un approccio "tutto o nulla" verso le diete.

L'approccio tutto o nulla consiste nel tagliare drasticamente le calorie, nel ridurre drasticamente i nutrienti e mettersi a dieta restrittiva pur di avere un risultato veloce.

Questo approccio, visto che è impossibile ingannare il nostro corpo, porta un risultato magari veloce a livello di perdita di peso ma un risultato lento a livello di dimagrimento.

La perdita di peso è in realtà in sé e per sé negativa, quello che dobbiamo cercare è sempre il dimagrimento cioè la diminuzione della percentuale di massa grassa. Eliminare il peso in eccesso non è un processo che può essere effettuato velocemente, per il semplice fatto che il nostro corpo riesce

a bruciare grassi ad un determinato ritmo fisiologico che non può essere accelerato più di tanto. Una volta raggiunto il limite giornaliero dei grassi che stai bruciando tutto il resto del peso perso sarà composto da muscoli, acqua, glicogeno e così via...

Questo a lungo andare ti porta ad una sindrome chiamata **la sindrome del secco ma grasso**.

Il secco ma grasso è una tipologia corporea di persona che arriva ad avere il peso corporeo più basso della sua altezza, non è in sovrappeso secondo il BMI cioè l'indice di massa corporea, ma in realtà è in sovrappeso o addirittura obeso secondo la

classificazione della percentuale di massa grassa, misurata ad esempio con una bioimpedenza.

La persona che risulta essere secca ma grassa, in genere presenta un peso corporeo non elevato ma una percentuale di massa grassa elevata. Questa persona fisicamente risulterà come una persona che vestita sembra magra ma appena si sveste risulta sicuramente un falso magro. Mostrerà la pancetta, glutei flosci e cadenti, e braccia secche e piene di grasso, tutto questo accompagnato da tessuto sicuramente per nulla tonico e visivamente non un bel vedere. Questa sindrome è presente sia nell'uomo che nella donna.

Il secco ma grasso ha quindi una carenza di massa muscolare dovuta alla perdita di peso. Quando si segue una dieta in cui si perdono sia muscoli che grasso, secondo te cos'è più facile riacquisire quando torni ad aumentare le calorie? Esatto, hai pensato bene, il grasso ovviamente. Per riacquisire la massa muscolare bisogna fare dell'allenamento, bisogna aumentare le calorie in maniera corretta assumendo un apporto proteico corretto, ridurre l'apporto di grassi "cattivi" e così via...

La maggior parte della gente terminando una tipica dieta, pensa che può ricominciare a mangiare come stava

mangiando prima, quindi aumenterà le calorie da cibi scadenti, da junk food cioè cibo spazzatura. Aumenterà soprattutto il cibo che non è ricco di nutrienti e probabilmente non implementerà dell'esercizio fisico. Ciò vuol dire che mangiando in eccesso nuovamente aumenterà tantissimo il grasso e poco la massa muscolare.

Questa persona nell'arco ad esempio di un anno farà sei mesi di dieta drastica perdendo magari 10kg dei quali soltanto 3-4kg sono grasso e tutto il resto sarà composto da massa magra e liquidi.

Quando invece ricomincia a mangiare come prima, probabilmente rimetterà su 5-8 kg di grasso e il resto di massa magra e liquidi e così via...



Il rapporto finale dopo un anno di su e giù risulterà essere di +2-3kg di grasso! Questo è solo un esempio ma ho visto tantissime persone fare questo percorso e questo nel tempo ti avvicina alla sindrome del secco ma grasso.

**Come risolvere questa sindrome del secco ma grasso?**

**1- Focalizzati sul dimagrimento a lungo termine e non sulla perdita di peso a breve termine.**

Focalizzati sul perdere solo grasso o comunque prevalentemente grasso ad un ritmo sostenibile durante il tuo percorso di dimagrimento. Focalizzati su questo tagliando le calorie in eccesso soltanto di poche centinaia, non riducendole

drasticamente, quindi calcolando il metabolismo basale e il consumo delle tue attività giornaliere. Una volta effettuato questo calcolo riduci circa il 20% delle calorie da quello che stai consumando. Dopo di che focalizzati sul dimagrimento mentre fai attività anaerobica, stimolando la costruzione di tessuto muscolare.

Ovviamente sarà difficile in un regime ipocalorico costruire tessuto muscolare ma l'allenamento contro resistenza e a corpo libero, anaerobico e di potenza, ti permetterà di mantenere la massa magra e di aumentare la forza muscolare e di mantenere in questo modo il più possibile il tessuto muscolare.

Se ovviamente sei un principiante e non sei allenato potresti anche trasformare parte della massa magra in massa muscolare attiva e quindi migliorare la massa muscolare durante un regime ipocalorico.

## **2- Aumentare l'apporto proteico in maniera sensata senza ridurre eccessivamente l'apporto di carboidrati.**

La maggior parte delle persone si focalizza sul ridurre troppo o tagliare completamente i carboidrati che sono la nostra fonte principale energetica.

In questo modo il corpo va ad utilizzare le proteine che non saranno abbastanza per la costruzione del tessuto muscolare

e si andrà incontro a continue crisi glicemiche, nervosismo, testa vuota, ansia e devastanti sindromi di malessere che portano nel lungo termine all'abbandono nell'alimentazione corretta.

La maggior parte delle diete dunque falliscono perché è troppo difficile mantenere un atteggiamento mentale positivo se parti già con la concezione che è una terapia.

Dall'atteggiamento mentale negativo scaturiscono soprattutto emozioni negative e una difficoltà nel mantenere un'abitudine a lungo termine, l'abitudine del mangiare correttamente e tenere traccia dei tuoi nutrienti perché tutto è

associato ad una sofferenza.

Inoltre la maggior parte delle diete falliscono perché il ciclo di su e giù troppo rapido di perdita peso, porta nel tempo ad accumulare più grasso che massa muscolare e quindi diventerà sempre più difficile nel tempo andare ad ottenere i risultati che stai cercando perché comunque abbassi sempre di più il metabolismo e una volta basso il metabolismo è sempre più difficile rialzarlo.

Questo ti dà anche un'idea del perché molte persone avanti con l'età credono che il proprio metabolismo sia diventato basso a causa dell'età. Semplicemente non riescono più a mangiare come prima

e credono sia normale dovuto all'invecchiamento, invece hanno solo rovinato il metabolismo nel tempo così come puoi rovinare un'automobile utilizzandola male, oppure puoi mantenerla integra e funzionante anche dopo centinaia di migliaia di km.

Quindi tratta bene il tuo metabolismo, evita la sindrome del secco ma grasso e intraprendi il percorso di dimagrimento a lungo termine e non di perdita peso a breve termine.

**Perché non dimagrisci  
anche se mangi poco?**

Moltissime donne son convinte che nel momento in cui ci si deve mettere a dieta, bisogna mangiare meno fino quasi a fare la fame.

Immagina questo scenario: l'estate è finita, hai mangiato per tutta l'estate sotto l'ombrellone un bel po' di piatti di lasagne, pasta al forno, arancini, pizzette, e così via... ti sei goduta il mare ma sei ingrassata quei 5-7kg e decidi che ti devi mettere a dieta e iniziare quindi un percorso in cui mangi meno.

Bene cara amica o amico, ti devo dire che il mangiare meno non è la soluzione al dimagrimento.

Ti svelerò i fatti e spiegherò perché non dimagrisci anche se mangi poco.

Il nostro corpo, come hai già visto nel capitolo dedicato alla differenza tra perdere peso e dimagrire, all'inizio di un percorso in cui si riducono le calorie senza considerare quello che si sta mangiando a livello di macronutrienti, ma semplicemente considerando le quantità di quello che stiamo mangiando, inizia a perdere peso, inizia a buttar giù dei kg, senza far differenza tra la massa grassa e la massa magra o i liquidi.

Anzi molto spesso, in un percorso di restrizione calorica fatto in maniera tradizionale cioè mangiando le stesse cose che mangiavi prima ma in minore quantità, quello che si ottiene è una perdita di liquidi, poi di tessuto



muscolare e solo alla fine di massa grassa.

Quando ti ritrovi a perdere quei 3-4kg ma buona parte di questi sono fatti di massa magra, cioè muscoli, il tuo metabolismo si abbassa. Il tuo corpo va in uno stato di allerta, percepisce una carestia in corso, e inizia a bruciare sempre meno energia. Il corpo crede che ciò che gli stai dando da mangiare deve essere immagazzinato per evitare una carestia, anche se in realtà non basta per farlo stare bene.

Una volta iniziato questo processo iniziano le problematiche, iniziano i cali di energia, inizi a sentirti affamata, inizi a sentirti spossato, inizi ad avere

problemi durante l'allenamento, ti viene ad esempio il senso di letargia, addirittura c'è chi inizia a odiare la propria vita e a pensare che tutto questo sia scorretto e il destino sia crudele, ti assicuro che me lo sento dire spesso!

Molte di queste persone pensano che sia necessario fare troppa fatica per dimagrire qualche kg e mollano tutto.

Dopo tanti sacrifici, alla fine dopo 2-3 mesi hai perso qualche chiletto, molli tutto, e il tuo corpo che ha perso una buona parte di massa magra, quindi ha perso dei muscoli, si ribella e inizia a immagazzinare più velocemente il grasso perché il metabolismo è sceso.

Ecco cosa succede realmente mangiando poco. **Il tuo corpo ha bisogno di**

**mangiare una quantità calorica che è definita dal tuo metabolismo basale + il tuo consumo energetico giornaliero.**

Questa quantità deve essere ben calcolata e soprattutto, ben definita a livello di macro nutrienti.

Vedrai nel capitolo apposito come definire i tuoi macronutrienti giornalieri, e come raggiungere semplicemente ciò che ti serve per dimagrire.

Ma sappi che la strada del mangiare poco non è quella che ti porterà risultati. Mangiare insalatina scondita a pranzo, cercando di evitare tutti i condimenti e un pezzo di pane, invece che 100g di pane, non sono la soluzione.

# **Il terrorismo psicologico alimentare che distrugge i tuoi risultati.**

Si sente molto di più negli ultimi anni, in televisione e nelle riviste, il fatto che ci sono cibi magici, e cibi vietati che ti fanno cambiare il corpo velocemente.

Tutte queste promesse o articoli particolari sono tecniche di marketing per poter vendere dei prodotti in particolare o per poter dare nuovi scoop e servizi alle persone.

In realtà la maggior parte delle persone non ha bisogno né di cibi magici, né di cibi particolari per poter ottenere

risultati. Infatti il cibo agisce principalmente sul nostro corpo tramite la presenza dei macronutrienti, e non esistono cibi magici o vietati che ti portano grosse differenze.

**L'aspetto estetico del tuo corpo principalmente cambierà a causa dei macronutrienti che inserisci (carboidrati, proteine, grassi e fibre) e a poco possono servire le proprietà magiche dei vari alimenti.**

In realtà ci sono degli alimenti che hanno delle proprietà particolari che possono aiutare il tuo corpo ad avere più risultati, ma non saranno di certo questi a fare la differenza e a cambiare il tuo fisico in un quadro complessivo

ben più grande (come ti ho detto quando ho spiegato il principio di Pareto).

Molti alimenti hanno proprietà che possono aiutare soprattutto a livello di benessere e salute.

Ad esempio, esistono varie tipologie di verdure come le crucifere che hanno proprietà antiestrogene quindi anche anti tumorali.

Esistono varie tipologie di spezie che hanno proprietà antiinfiammatorie e che riescono a disintossicare il tuo organismo come la curcuma, il curry. Tutti questi cibi però non fanno la differenza a livello estetico perché le quantità che dovresti usare sono talmente tanto grandi che la differenza è comunque non notevole con le normali

dosi che si usano di solito.

Molta gente si preoccupa di seguire le ultime mode particolari, ed è convinta che fare ciò dia loro dei risultati, perché è molto più facile affidarsi all'ultima pillola magica o all'ultima scoperta di cibo magico piuttosto che fare il lavoro duro e il costante aggiustamento dei propri macronutrienti nella propria alimentazione di base.

Ad esempio molta gente è convinta che bere acqua e zenzero al mattino le farà dimagrire, oppure che acqua e limone servano per depurare completamente l'organismo e per dimagrire. Oppure addirittura nelle riviste si trovano diete dell'ultimo minuto basate solo su un

alimento che esasperano questo concetto di proprietà nutritiva speciale (esempio quella del limone) e ne fanno appositamente una dieta, tutta basata su quello per poter cavalcare l'ultima tendenza.

Guarda caso tutte queste diete durano il tempo di una stagione e non se ne risente mai più parlare.

Come insegna il sistema dimagrimento lampo, **non è mai importante seguire l'ultima moda o l'ultima dieta del momento ma piuttosto impostare una nutrizione flessibile che puoi mantenere a vita.** Anche per quanto riguarda i cibi vietati, ci sono tanti miti e leggende.



Sicuramente esistono dei cibi che danno fastidio al tuo organismo al lungo termine, ad esempio i grassi idrogenati, una categoria di grassi che fa male all'organismo soprattutto a livello di salute e aumentano il colesterolo cattivo. Aumentano le frazioni aterogene delle particelle LDL del colesterolo, oppure aumentano il rischio cardiovascolare in generale aumentando il grasso viscerale.

Esistono altri tipi di cibi che non fanno bene al nostro organismo a causa dei vari processi che subiscono, ad esempio è noto che il processo di frittura sia uno dei peggiori tipi di cottura degli alimenti e che a lungo termine faccia male, però c'è anche da dire che la frittura aumenta

l'apporto calorico di un determinato cibo, a causa dell'immersione nell'olio. Non è soltanto il processo in sé che fa male ma il fatto che si inseriscono talmente tanti macronutrienti in più del normale, che un metodo di cottura come la frittura ha insito in sé l'aumento calorico, mentre un metodo di cottura che non aumenta il valore calorico come arrostitire o bollire i cibi è ovvio che sia da preferire.

Altri cibi vietati possono essere tutti i vari cibi che passano processi industriali di lavorazione e raffinazione molto avanzati, che in genere corrispondono a cibi pieni di grassi idrogenati e che in generale rischiano di

denaturare le molecole di base degli alimenti eliminando vitamine e minerali. Non è questione di vietare un determinato cibo in un processo di dimagrimento, o di eliminare un'intera categoria di cibi perché possono fare male a lungo termine, ma piuttosto di evitare un eccesso di certi tipi di cibi perché contengono sicuramente più calorie e meno vitamine e minerali rispetto al resto del cibo.

È inutile eliminare completamente tutti i vari cibi che sono magari desiderati da tanta gente (esempio pizza e gelato) ma che si sa che in una dieta non bisognerebbe mangiare e poi soffrirne a livello psicologico, se poi comunque le quantità di cibo pulito che si mangiano

sono troppo elevate, e i macronutrienti che si mangiano non sono ben bilanciati. Ti faccio un esempio: puoi mangiare carne, verdure, cereali integrali tutto il giorno, ma se ne mangi troppi sicuramente ingrasserai tanto quanto mangiarne pochi e mangiare un po' di nutella o altri tipi di cioccolato assieme ad essi. **Non ha senso bandire completamente dei dolci e dei cibi "vietati" se poi comunque non bilanci il resto della tua nutrizione.**

Non ti sto dicendo che puoi mangiare poco e poi mangiarti la nutella... sarebbe troppo facile! Ti sto dicendo piuttosto che calcolando i tuoi macronutrienti, puoi inserire dei piccoli sgarri e non distruggere i risultati...

scoprirai meglio come nel resto del libro.

## **Hai addormentato il tuo metabolismo? I due errori fatali che abbassano il metabolismo.**

È noto che nel corso degli anni ogni persona abbia sempre più difficoltà a cambiare il proprio corpo. La maggior parte delle persone attribuisce questo cambiamento semplicemente all'avanzare degli anni, alla vecchiaia, all'età... ma in realtà non è proprio così! Perché da dati scientifici si può

comprendere che il metabolismo diminuisce pochissimo nel corso degli anni, ogni 10 anni c'è un calo dell'1-2%, e questo calo si manifesta dai 30 anni in poi.

Quindi in realtà una persona di 80 anni, ha un metabolismo fisiologicamente più basso di solo un 8-10% rispetto a una persona di 30 anni, che è molto poco. Ciò vuol dire che con un'alimentazione quotidiana di 2.000 calorie, passando dai 30 agli 80 anni dovresti assumerne soltanto 200 in meno.

Quindi si quando ne hai 80 di anni un po' di differenza c'è, praticamente 1400kcal in una settimana come consumo si sentono, ma non puoi pensare a 40 anni di esser già troppo

avanti con l'età per dimagrire!

Tutto questo ci porta a pensare: ma è soltanto colpa dell'età o in realtà c'è qualcosa di più?

C'è da dire che la maggior parte di persone non gestisce bene la propria alimentazione con l'avanzare dell'età. Il metabolismo è come una macchina, tu puoi avere una macchina che percorre 200.000 km ed è in condizioni perfette anche dopo tanti anni, o avere una macchina che arriva a 50.000 km ed è distrutta.

Tutto questo dipende da come tratti il tuo metabolismo durante l'arco della tua vita.

Quindi addormentare il metabolismo è

possibile, ed avviene molto spesso, e questo accade principalmente a causa di due grossi errori fatali commessi da tante persone.

**Il primo errore fatale** è fare delle diete durante la vita in maniera restrittiva e costringitiva. Se tu costringi il tuo organismo a stare a dieta per tanto tempo, quindi assumendo meno calorie di quelle che dovresti consumare per un mantenimento, e vai avanti in questo modo per tanto tempo e poi interrompi queste diete di tanto in tanto provocherai il famoso effetto “yo-yo” ingrassando e dimagrendo in corrispondenza del periodo di dieta o di non dieta.

Il tuo organismo però, siccome è più furbo di te, si assicurerà la volta



successiva di mantenere un po' più di grasso rispetto alla volta precedente, perché si spaventa nuovamente di affrontare un periodo di carestia.

Questo su e giù di peso e grasso nel tempo porta alla difficoltà sempre maggiore di seguire una dieta e ottenere risultati. Quindi immaginati anno dopo anno, provi a metterti in forma per l'estate, fai una dieta ipocalorica, perdi quei 5 kg, dopo di che li riprendi nel corso dell'estate poco tempo dopo. Per anni e anni fai questo percorso di dimagrimento YO-YO e il tuo metabolismo rallenta sempre di più.

**Il secondo errore fatale** per cui il metabolismo si abbassa è causato dallo

stare troppo basso di calorie nella tua dieta. Questo perché magari preferisci dimagrire velocemente ma in realtà ti capiterà solamente di perdere peso e non dimagrire realmente di massa grassa. Fare un processo di perdita peso rapido abbattendo troppo le calorie porta il tuo corpo a consumare meno energia a lungo termine.

Ti chiedo di immaginare questo scenario. Sei a bordo di una autovettura e hai poco carburante disponibile per il viaggio, sicuramente dovrai limitare la velocità per evitare di consumarlo tutto troppo presto. Se paragoniamo il tuo corpo a questa auto, il tuo corpo si abitua ad avere poca energia, ad avere poche risorse, e abbassa sempre più la

potenza del suo motore per poter girare in condizioni di carenza.

Abbassando troppo le calorie nell'alimentazione, ad esempio dovresti dimagrire assumendone 1500 e provi a perdere peso assumendone solo 500, ti ritroverai senza energia, senza voglia di fare, con continua fame e in uno stato di perenne sofferenza. Nonostante stai perdendo del peso velocemente, tu lo rimetterai su altrettanto velocemente. Sarà sempre più difficile dopo perder peso perché il metabolismo si è abituato a girare ad un regime più basso ed a consumare meno. Tutto questo nel tempo, porta ad un rallentamento cronico del tuo metabolismo.

In realtà non è mai l'ultima dieta del momento che segui a dare risultati, oppure rispettare la dieta particolarmente in un dato periodo oppure no, ma piuttosto l'accumulo di tutto ciò che hai fatto della tua vita che ti può portare più o meno risultati.

Una persona più giovane che ha abituato meno il suo metabolismo a fare diete, in genere avrà più risultati di una persona più grande che ha provato a fare diete per tanto tempo.

Ti è mai capitato di vedere qualcuno che non è mai stato in sovrappeso che nel momento in cui ingrassa un po' riesce a perdere peso abbastanza velocemente e poi lo mantiene? Questo accade perché magari dopo un periodo che è ingrassato

per qualche motivo, può essere una gravidanza, una malattia, il suo corpo gira comunque su un alto regime che gli permette di attivare il metabolismo senza troppe difficoltà. Invece nel momento in cui una persona ha seguito diete per tanto tempo, diventa sempre più difficile riattivare il metabolismo.

La soluzione non è di certo mangiare meno, non è di certo provare nuovi tipi di alimentazione particolari, ma trovare l'esatto punto in cui il metabolismo va in pareggio tra il suo consumo e l'immissione corretta di cibo, e stare in quel punto per tanto tempo fin quando il metabolismo non si adatta. Solo a quel punto si può cominciare ad abbassare il consumo calorico di molto poco,

mantenendo così nel tempo un consumo di grassi costante e prolungato in modo da avere dei risultati.

Però ti avviso, questo è un lavoro lungo e faticoso. Non otterrai dei risultati rapidi se hai fatto nel tempo tante scelte sbagliate, e soprattutto non sarà un processo indolore. Ti toccherà soffrire risultati lenti e metterci molta costanza, ma è l'unico modo reale per riaccendere il tuo metabolismo!

Il mio consiglio è di non aderire all'ultima dieta drastica del momento e non fare scelte avventate, perché rischi soltanto di avere un risultato nel breve termine per poi ritrovarti a dover fare un grosso sacrificio a lungo termine.

# **La fondamentale importanza del totale calorico**

Un concetto chiave che ti ho illustrato nel libro finora è che il corpo umano intacca le proprie riserve di grasso quando l'introito calorico giornaliero si trova in bilancio negativo.

**Devi introdurre meno calorie di quelle che vengono poi bruciate nelle attività volontarie e involontarie, in tutto l'arco della tua giornata.**

Marcello mangia 3000 calorie al giorno ma ne brucia 3500. Trovandosi in deficit calorico di 500 calorie al giorno,

Marcello perde peso in modo consistente nell'arco di tutto il mese.

Stranamente invece Paola mangia meno, solo 2000 calorie al giorno, ma ne brucia 1500. Trovandosi in surplus calorico di 500 calorie al giorno, Paola aumenta di peso in modo consistente nell'arco di tutto il mese.

Devi sapere però che non è tanto il bilancio calorico giornaliero a fare la differenza, quanto più l'andamento calorico mensile. Se il tuo equilibrio metabolico è settato a 2000 calorie al giorno, che in un mese corrisponde ad un valore di 60 mila calorie, poco importa se in una giornata introdurrà 3000 calorie o più, la cosa importante è che ti



attieni ad un valore generale di circa 60 mila calorie mensili.

Se per due settimane ti trovi a mangiare 3000 calorie al giorno ( $3000 \times 14 = 42$  mila), per i restanti 16 giorni (considerando che mediamente un mese ha 30 giorni), per non aumentare di peso, potrai mangiare solamente 1125 calorie giornaliere. Capisci quindi che puoi gestire le calorie giornaliere in modo molto diverso tra un giorno e l'altro, creando delle differenze tra i giorni delle settimane, oppure tra le settimane del mese.

Ti ho già spiegato che se pensi di poter perdere peso velocemente creando un grande deficit calorico, non riuscirai a resistere alla restrizione calorica a cui

sottoporti il tuo corpo, perché lui è tarato per resistere alle carestie e ai periodi di quasi totale assenza di cibo.

Non riuscirai mai a stare a dieta abbastanza severamente da indurre una perdita di peso estremamente veloce. Per il semplice fatto che il tuo corpo è abituato sin dall'antichità a fronteggiare le carestie, e a sopravvivere alla mancanza di cibo. Una veloce perdita di peso metterà in moto dei meccanismi di difesa, finalizzati a risparmiare il tessuto grasso e consumare la massa muscolare. Se sei consapevole che per perdere peso devi farlo lentamente, allora potrai tranquillamente conservare o aumentare i muscoli, e contemporaneamente

perdere grasso. Per avere una perdita di peso corretta, dove vai a bruciare grasso e mantenere i muscoli, non dovresti perdere più del 2%-4% del tuo peso al mese.

Questo vuol dire che se pesi 60 chili, in un mese potrai perdere ragionevolmente 2.4 chili o poco più, ma spingerti oltre potrebbe essere una scelta poco sensata perché starai bruciando muscoli.

Molto spesso mi chiedono “*Mario ma quanto posso perdere a settimana?*”

Devi sapere che la perdita di peso non segue un andamento lineare, per cui è frequente che si perdano ad esempio 4kg il primo mese, per perderne poi soltanto due il secondo e soltanto uno il terzo. È

la perdita media che conta: se pesi 90 chili e vuoi arrivare a 70, perdendo 20 chili, sappi che serve tempo.

Procedendo al ritmo del 0.5%-1% del tuo peso alla settimana, riuscirai a perdere 20 chili in circa 6 mesi. Se entri in quest'ottica, alla fine dei sei mesi ti ritroverai con un corpo assolutamente in linea con le tue aspettative, quindi con un buon livello di massa muscolare (se segui i miei protocolli di allenamento che trovi in questo libro) ed un basso livello di grasso corporeo.

Se cerchi di perdere 10kg in un mese, provando a perdere 20kg in due-tre mesi, difficilmente guardandoti allo specchio ti piacerai molto. La pelle, svuotata troppo velocemente, potrebbe

rimanere dilatata, e i muscoli, sottoposti ad una troppo severa restrizione calorica, potrebbero essere spariti.

I punti cardine sui quali concentrarti quando vuoi ottenere un dimagrimento duraturo e reale (cioè meno massa grassa e più massa magra) sono:

- Controllo dei tuoi macronutrienti giornalieri / settimanali / mensili
- Proteine alte quanto basta per tutta la fase di definizione
- Grassi quanto bastano, attorno ai 40-60 grammi al giorno (da 0.75 a 1g per kg di peso corporeo)
- Carboidrati in quantità giusta a farti avere energia durante la giornata e gli allenamenti ma non farti avere sbalzi glicemici. Quantità sarà la differenza

calorica lasciata dalle proteine e dai grassi.

- Allenamento con i pesi e con i circuiti HIIT e HIPT che ti spiego nel libro

- Atteggiamento mentale positivo!

## **Perché sudare non è uguale a dimagrire?**

Nel periodo primaverile uno degli spettacoli più comuni consiste nell'andare in villa o al parco quando c'è finalmente bel tempo e ritrovarsi davanti schiere di persone, uomini e donne disperati, che provano a dimagrire per prepararsi per l'estate.

Li trovi tutti gasati vestiti con pantaloncino da corsa, scarpette da tennis poco adatte e una bellissima guaina antiodore addosso, che li obbliga a sudare all'interno della guaina evitando la traspirazione e quindi aumentando il calore corporeo e la sudorazione.

Questi stolti sperano di dimagrire di più, perché sudano di più. In teoria questo ragionamento non fa una piega se pensi *“sudo di più, quindi sento più caldo e dovrei dimagrire di più”* in realtà è del tutto errato!

Infatti il nostro corpo ha dei compartimenti ben differenti, non tutti sono uguali.

Il sudore è composto da liquidi, quindi acqua e soprattutto sali minerali e sostanze di scarto che dovrebbero essere eliminate dal nostro corpo ma che dovrebbero essere reintegrate con il cibo e le bevande.

Nel momento in cui tu forzi il corpo a sudare di più, stai rischiando di farti male, perché se c'è caldo e tu ti obblighi a sudare di più di quanto suderesti normalmente, stai portando il tuo corpo in una situazione di stress in cui non dovrebbe stare.

Inoltre la maggior parte della gente che pensa che sudare faccia bene, crede anche che non si debba bere durante lo sforzo in modo da sudare di più e questo ti porta ancora di più a predisporti verso



cali di energie, cali di forza. Infatti si stima che una persona che perde il 2-3% di idratazione corporea può notare cali di forza, e soprattutto rischia colpi di calore e altre problematiche metaboliche.

Quindi che cosa succede al nostro corpo quando suda?

Inizia a perdere acqua (che non vuol dire dimagrire perché **le cellule adipose non sono composte da liquidi ma sono composte da acidi grassi**, quindi da sostanze che apportano energia e che devono essere scisse per poter essere consumate durante l'attività fisica o a riposo), e sali minerali che dovrebbero essere reintegrati durante l'attività fisica

che invece non si reintegrano creando così dei problemi.

È ovvio che nel momento in cui tu finisci la corsa e ti vai a pesare, se hai sudato tanto, peserai molto meno. Ma questo non vuol dire dimagrire, questo vuol dire perdere peso quindi perdere acqua che verrà reinserita appena inizi a bere un po' di più e viene ripresa dal tuo corpo.

Per perdere grasso non hai assolutamente bisogno di sudare più del tuo normale sudore fisiologico. Per bruciare grasso infatti hai bisogno di fare attività fisica ad alta intensità che aumenti il metabolismo a riposo e non correre per ore e ore con guaine anti-

sudore addosso che ti trasformano semplicemente in una pozza d'acqua creando problemi al tuo metabolismo.

Quindi l'ideale è, se vuoi andare a correre e fare attività fisica, bere normalmente durante l'attività magari reintegrando con bevande a zero calorie e qualche sale minerale e utilizzare abbigliamento traspirante, che aumenti la traspirazione corporea per permettere al tuo corpo di avere una termoregolazione efficace ed avere più energia durante l'allenamento. Se tu avrai più energia durante l'allenamento, idratandoti correttamente e evitando l'eccesso di calore, riuscirai a dare il massimo e riuscirai a migliorare il tuo

corpo.

Pertanto sudare di più durante l'allenamento in modo forzato può essere negativo e non un fattore positivo.

## **Perché l'attività aerobica ti sta facendo ingrassare.**

Sentirai sempre più spesso in televisione ed alla radio interviste a tanti "guru" che sostengono che il miglior modo per dimagrire è fare attività aerobica, oltre a mangiare poco. Ti dirò, fare questo è esattamente la strategia migliore per perdere peso ma non bruciare grasso realmente e

riprenderlo poi nel tempo in maniera sempre più veloce.

Ti spiegherò adesso il motivo per cui fare un eccesso di attività aerobica ti sta facendo ingrassare invece che dimagrire.

Innanzitutto bisogna dire che il tuo corpo ha 2 compartimenti principali. La massa magra composta da organi, ossa, tendini, muscoli e la massa grassa che è fondamentalmente tutto il tessuto adiposo del tuo corpo.

Questi 2 compartimenti, possono aumentare e diminuire in qualsiasi momento in base alla risposta del tuo organismo alla tua alimentazione, ed al tuo allenamento.

Il processo che io detesto e in cui si perdono sia kg di massa magra che kg di massa grassa, si chiama perdita di peso. La maggior parte delle persone rincorre questo processo inconsciamente. Mentre il reale processo che dà risultati è quello che si chiama **processo di dimagrimento**, cioè mantenere il più possibile la massa magra e diminuire il più possibile la massa grassa. Quindi la percentuale di grasso scende, la massa muscolare aumenta o si mantiene.

Questo permette al nostro corpo di avere un metabolismo sempre alto. Il tessuto metabolicamente più attivo è la massa magra che è attiva circa 4 volte più della massa grassa. Il famoso metabolismo basale rimarrà molto più

alto mantenendo alta la massa magra.

Come ti dicevo, l'attività aerobica ha un grosso neo, il fatto che l'attività aerobica non porta ad un aumento della massa magra, ma piuttosto porta ad un consumo della massa magra se protratta nel tempo.

L'attività aerobica per intenderci può essere quella di lunga durata, come ad esempio la corsa, il nuoto, la bicicletta. Qualsiasi attività che aumenti il consumo di ossigeno e che sia di lunga durata in genere attinge al sistema aerobico, e siccome lo sforzo muscolare richiesto non è elevato, non si sviluppa la massa magra, quindi il nostro organismo non ha motivo di sintetizzare

nuova massa muscolare.

**Piuttosto l'attività che sviluppa principalmente la massa magra è l'attività di allenamento anaerobica.**

L'attività anaerobica è quella attività in cui lo sforzo muscolare è notevole e aumenta la fatica nel muscolo che, aumentando l'ambiente acido muscolare, disgregando le fibre muscolari, si ricostruirà più forte di prima dopo i processi di recupero.

L'eccesso di attività aerobica ti porterà ad un consumo di massa magra e massa grassa al tempo stesso. Mettiamo caso che tu hai questi due compartimenti ciascuno al 50%, perdere peso ti porta a diminuirli tutti e due al 45%, anche se è



impossibile a livello matematico cerca di capire l'esempio.

Spostando questi 2 compartimenti tutti e 2 più in basso, nel tempo, sarà sicuramente più facile aumentare nuovamente a partire dalla massa grassa, perché quella aumenta facilmente, basta mangiare di più o mangiare in maniera scorretta. Mentre invece è più difficile aumentare nuovamente la massa magra.

Immagina di aver fatto più attività aerobica che anaerobica, hai mangiato meglio, e sei diminuito di massa grassa e di massa magra. Poi, smetti di mangiare bene, o smetti di fare tutta questa attività aerobica, il tuo consumo calorico scende e quindi ringrasserai

nuovamente aumentando così la massa grassa ma lasciando bassa la massa magra. E questo è il motivo per cui l'eccesso di attività aerobica ti fa ingrassare.

L'unico modo con il quale riusciresti a non ingrassare nuovamente sarebbe mantenendo l'attività aerobica in eccesso sempre per tanto tempo. Questo però ti porterà ad un circolo vizioso in cui avrai bisogno di fare sempre più attività aerobica.

Se mantieni sempre la stessa attività ad un certo punto non riuscirai più a consumare quanto consumavi prima, perché ti adatti a quella attività aerobica. Avrai bisogno di una durata maggiore per avere lo stesso effetto, o di

un'intensità maggiore.

L'alternativa all'attività aerobica di lunga durata è l'allenamento anaerobico di muscolazione, quindi l'allenamento che ti spiego in questo libro che può svolgersi a corpo libero, con i pesi e con i piccoli attrezzi.

Questo allenamento va combinato con l'allenamento anaerobico-aerobico alternato che comprende una parte di attività aerobica alternata ad una parte di attività anaerobica ad alta intensità. Un esempio sono gli sprint di corsa o bici o vogatore, ed in generale tutte le attività che durano molto meno della lunga attività aerobica ma che impegnano la massa muscolare in

maniera maggiore.

**Esempio pratico:** invece di fare un'ora di corsa, o due ore di bicicletta, fai degli sprint alternati a delle passeggiate di recupero. Puoi anche provare con la bici a fare degli sprint pedalando, intervallati a delle pedalate di recupero. Questo lavoro ti serve per poter innalzare il ritmo del lavoro muscolare per un breve periodo e aumentare il lavoro del sistema cardiovascolare in maniera massiccia, e poi farlo diminuire nuovamente per recuperare. Questo sarà un lavoro molto più impegnativo per i tuoi muscoli ma anche per il sistema cardiovascolare. Prenderai 2 piccioni con una fava: aumenterai la tua massa muscolare e provocherai un effetto di

dimagrimento marcato, ed eviterai l'eccesso di attività aerobica.

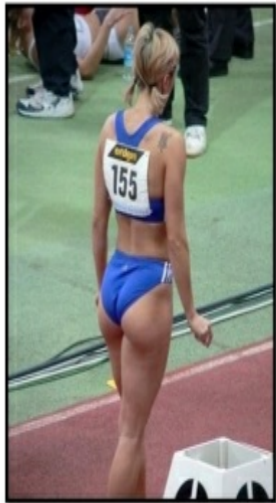
Un altro dei problemi di un eccesso di attività aerobica è che il nostro corpo reagisce all'allenamento non soltanto a livello estetico con effetto nel breve periodo, ma reagisce anche con un effetto di secrezione ormonale a lungo termine. Le ghiandole endocrine agiscono aumentando e diminuendo il numero di ormoni messi in circolo e il tipo di ormoni messi in circolo in base all'allenamento e all'alimentazione.

L'eccesso di attività aerobica porta ad un aumento della secrezione dell'ormone dello stress chiamato cortisolo. L'innalzamento del cortisolo

provoca i sintomi della persona che fa uso per esempio di cortisone. La persona che fa uso di cortisone come farmaco, la vedrai gonfia, piena d'acqua, con aumento di grasso addominale, con braccia secche e arti inferiori secchi e con un accumulo maggiore di grasso sul tronco.

L'eccesso di attività aerobica spesso porta alla diminuzione della massa muscolare nelle spalle, nelle braccia e negli arti inferiori e un mantenimento del grasso addominale. Per farti capire cosa intendo, ti basta guardare questa immagine che ritrae un maratoneta e uno sprinter accanto. Quale ti sembra avere il fisico migliore? Sia uomo che donna?





Chiaramente l'eccesso di attività aerobica non porta ad uno sviluppo fisico esteticamente piacevole. Un altro dei problemi portati dall'eccesso dell'attività aerobica è quello dell'aumento dei radicali liberi. I radicali liberi sono sostanze che



ossidano il nostro organismo, quindi che aumentano il consumo interno delle cellule e il loro invecchiamento. Immaginali come degli scarti che fanno invecchiare più velocemente le cellule del tuo organismo e che quindi ti portano ad avere un aspetto più anziano della tua età reale.

Ti basta guardare sempre le foto di prima per vedere chiaramente come un maratoneta di 25 anni sembra che ne abbia 40 mentre invece uno sprinter o un bodybuilder si mantengono sempre molto più giovani della loro età anagrafica. Questo perché l'eccesso di radicali liberi, protratto nel tempo, provoca l'invecchiamento precoce e la

maggior parte delle persone non riesce a contrastare questi radicali liberi con un corrispondente aumento di antiossidanti. Gli antiossidanti infatti sono sostanze micronutrienti, principalmente vitamine e minerali, che ci permettono di evitare e contrastare l'effetto dei radicali liberi. Immagina i radicali liberi come gli agenti negativi e gli antiossidanti come quelli positivi. Se tu riesci a introdurre tanti agenti positivi quanti sono i negativi eviterai il loro effetto, o comunque lo subirai poco. Se invece quelli negativi sono maggiori rispetto a quelli positivi il loro effetto non verrà tamponato e nel tempo le tue cellule saranno pian piano sempre più consumate.

La soluzione è evitare l'eccesso di attività aerobica, aumentare l'attività che porta un elevato impegno muscolare e innalzare il metabolismo tramite attività aerobica-anaerobica alternata.

## **La grande truffa degli accessori dimagranti**

Sono sicuro che avrai visto anche tu decine di televendite in televisione che propongono accessori dimagranti all'ultimo grido e all'ultima moda. Provano a venderti accessori per dimagrire la pancia mentre stai guardando la tv, tramite vibrazioni,

tramite ultrasuoni, tramite calore, tramite varie “tecniche magiche” che ti fanno credere che l’ultimo accessorio alla moda sia la soluzione definitiva per i tuoi eccessi di grasso addominale o di grasso all’interno delle cosce e così via...

Ovviamente queste sono tutte trovate di marketing che attirano l’attenzione di chi non è in grado di ottenere risultati e quindi cerca la pillola magica.

Comprando questo libro sicuramente capirai la strada da seguire ma ti devo lo stesso fare delle indicazioni per quanto riguarda questi accessori dimagranti.

Innanzitutto devi capire che la base per

bruciare i grassi, come abbiamo visto nel resto del libro e come vedremo negli altri capitoli, è un deficit calorico e un rapporto corretto tra tutti i vari macronutrienti.

Quindi se manca una di queste 2 cose, avere degli accessori dimagranti che provano a farti vibrare la parete addominale o a riscaldartela, oppure delle creme finte miracolose che dovrebbero bruciare grasso localizzato sono soltanto dei palliativi. L'effetto che possono sortire nel tuo corpo è al massimo un effetto PLACEBO.

**L'effetto placebo vuol dire che tu credi che stiano facendo qualcosa per te, e che ti stiano facendo avere**

**risultati e magari ottieni qualche piccolo risultato perché sei convinto.**

La convinzione che funzionino è talmente forte che li ottieni davvero perché pensando che stai utilizzando questo attrezzo cercherai di migliorare anche il resto della tua alimentazione, mangiando meno o cercando di allenarti di più.

Tutti questi attrezzi che cercano di farti allenare una parte del corpo più che un'altra, come per esempio tutte le panche particolari per gli addominali che si vedono spesso in tv e che vengono promosse da modelli con il fisico perfetto che ti fanno credere che fare qualche esercizio come loro ti porterà ad avere il fisico come loro, in

realità hanno il grosso problema di essere semplicemente degli accessori che cercano di farti smuovere dalla sedia e farti credere che esista il dimagrimento localizzato.

Il dimagrimento localizzato infatti, vedrai anche nel resto del libro, è molto poco probabile e avviene soltanto aumentando l'afflusso di sangue in una determinata zona durante un allenamento già lipolitico, quindi che è già in grado di attaccare i grassi e comunque deve essere ovviamente affiancato dall'alimentazione corretta. Mettersi a fare degli esercizi addominali con delle panchette speciali mentre guardi la televisione non è d'aiuto per un

processo di dimagrimento e soprattutto non è d'aiuto per il tuo dimagrimento localizzato.

Utilizzare vari tipi di creme se non c'è tutto il resto, alimentazione, allenamento e integrazione perfettamente in ordine, anche questo ha poca utilità.

Possono esserci degli accessori dimagranti utili composti da vari tipi di erbe naturali ad esempio, oppure delle creme a base di caffeina e altri stimolanti con un buon livello di assorbimento transdermico, oppure tisane drenanti e vari tipi di infusi a base di erbe, ma questi non fanno parte degli accessori che cercano di venderti in televisione ma piuttosto di un regime di



integrazione ben mirata che ti può dare dei risultati se abbinata a tutto il resto.

Per quanto riguarda gli accessori che ti propongono per l'allenamento stesso all'ultima moda in vari tipi di riviste, per esempio allenamento in modalità instabili particolari, in modo da attivare più profondamente il tuo addome, in modo da scolpirlo più velocemente, anche queste sono la maggior parte delle trovate di marketing che cercano di venderti un'ultima attività alla moda per riempire i corsi o solo per aumentare le vendite di quel determinato attrezzo.

L'allenamento eseguito su superfici instabili o eseguito per migliorare la propriocezione quindi per migliorare

l'equilibrio viene spesso collegato al processo di dimagrimento aumentato soprattutto a livello addominale per cercare di dare un beneficio tangibile a molte persone che sono alla ricerca di questo.

In realtà, ti assicuro, questo serve a ben poco! Quello che è fondamentale come hai capito sono le basi dell'allenamento mirato con sovraccarichi progressivi e alimentazione controllata con deficit calorico e macronutrienti ben equilibrati e impostati.

Non ti lasciare ingannare da tutti questi accessori dimagranti ma sistema bene la base di ciò che ti serve per avere risultati.

# **Perché i corsi di gruppo stanno distruggendo i tuoi progressi e le tue articolazioni.**

Andare in palestra sta distruggendo le tue articolazioni?

La maggior parte delle persone è convinta che intraprendere un percorso di dimagrimento voglia dire allenarsi di più, e mangiare di meno. Quindi corre ad iscriversi in palestra per provare a fare più movimento.

Solamente che, come tutto nella vita, per ottenere dei risultati, ci vuole una programmazione mirata.

La maggior parte delle persone non ha intenzione, voglia, o possibilità di fare questo, e si iscrive ai corsi di gruppo delle palestre tradizionali per non doversi preoccupare di pensare al programma da fare.

I corsi di gruppo in realtà sono utili soltanto per fare del movimento, ma **il movimento non garantisce dei risultati.**

La maggior parte delle persone è convinta che basti bruciare più calorie di quante ne assume con l'alimentazione per ottenere dei risultati ma questo non è abbastanza. La verità è che per ottenere dei risultati a livello muscolare devi applicare una tensione muscolare superiore agli allenamenti precedenti, il

tuo allenamento deve seguire una progressione e devi fare tutto quello che ti descrivo negli altri capitoli del libro.

I corsi di gruppo hanno come problema principale la mancanza di personalizzazione. Ogni individuo è differente come genetica, come struttura articolare, tendinea, a livello di risposta muscolare.

Un corso di gruppo elimina qualsiasi possibilità di personalizzare i movimenti, la fatica muscolare, e gli obiettivi.

In linea generale un corso dovrebbe essere sostenibile dal frequentatore medio della palestra, e per poterlo riempire di gente e starci dentro a

livello di costi, di numero di persone che partecipano ad ogni corso, viene tarato su un livello medio-basso per poter essere accessibile a tutte le persone.

In questo modo ci sarà un dislivello tra tutti i partecipanti, e la maggior parte di questi (circa l'80%) non otterranno risultati.

Una buona parte dei partecipanti avranno difficoltà perché il corso sarà più difficile rispetto alle loro capacità, quindi risulterà avere un carico eccessivo all'inizio, stressante per le articolazioni, difficile da sopportare.

Per altre persone invece più abili che frequentano i corsi da più tempo, il carico risulterà troppo leggero per poter

portare dei miglioramenti e troppo semplice da gestire. Pertanto queste persone inizieranno a fare più corsi, magari anche di fila, andando a superare gli altri parametri dell'allenamento importanti da rispettare tra cui la durata dell'allenamento che non deve essere troppo lunga, l'intensità dell'allenamento che deve essere alta con una durata non troppo lunga.

Questi corsi mancano anche di progressione continua nel tempo, gli allenamenti saranno spesso troppo leggeri, a volte sufficienti e così via. Inoltre la mancanza di una supervisione adeguata riguardante la tecnica degli esercizi stessi, perché per forza di cose un trainer che allena tante persone nella

stessa sala non può condividere la sua attenzione con tutti, porterà ad una difficoltà di movimenti per la maggior parte delle persone che risulteranno o inefficaci, perché il range di movimento è troppo breve, o errati rispetto al muscolo che andrebbe lavorato. O ancora la mancanza di supervisione può portare ad un sovraccarico articolare rispetto a quello muscolare che risulterà in una serie di traumi come quelli da sovraccarico continuo. Ad esempio un affondo eseguito frequentemente con una tecnica scorretta rischia di arrecare un sovraccarico errato sulle articolazioni del ginocchio e dell'anca, che nel tempo possono portare a dolori che si cronicizzano.



Inoltre con l'esecuzione scorretta di gesti più complessi come quelli con i pesi che si praticano nei corsi di gruppo di allenamento funzionale, si possono avere dei traumi immediati, e anche più gravi e pesanti come ernie e protrusioni discali, strappi muscolari, lussazioni articolari. E ti assicuro che ne ho visti tanti con i miei occhi accadere in palestra quando ero solo un utente e non un trainer!

La soluzione rispetto ai corsi di gruppo è quella di evitarli, o intraprendere un percorso che comprenda esercizi di base, un regime personalizzato, ed eventualmente dei corsi di gruppo leggeri svolti con scopo di divertimento,

per socializzare o per mantenere alta la motivazione ma senza utilizzare questi per ottenere risultati.

L'idea principale della tua mente deve essere quella di strutturare un sistema e un piano di allenamento sensato e poi se vuoi andare a divertirti, socializzare con le altre persone e svagarti, allora vanno benissimo i corsi ma non basare l'80% dei tuoi risultati su questi corsi perché i risultati non arriveranno.

**Il 75% del tempo che trascorri in palestra è sprecato, ecco perché.**

Mi capita spesso per viaggi di affari o per svago di allenarmi in palestre commerciali, mentre normalmente mi alleno nel mio studio privato dove non c'è altra gente che si allena quando mi alleno io.

Ciò mi porta ad osservare comportamenti tipici dell'utente della comune palestra che dimostra come il 75% del proprio tempo in palestra risulti sprecato.

Cominciamo con l'analizzare uno spreco di tempo che tanta gente fa che sono i corsi di gruppo standardizzati.

La maggior parte delle persone che partecipano a corsi di gruppo basati su una singola disciplina con un istruttore che insegna a tante persone allo stesso

momento fa un allenamento non adatto al proprio tipo corporeo, non adatto alla condizione attuale e non adatto all'obiettivo che la persona deve raggiungere.

È come se tu andassi a cercare di alimentare tutte le persone in un ristorante con lo stesso piatto, le persone non troveranno mai tutte lo stesso gusto in quel determinato piatto. Ci sarà a chi piace quel piatto, a chi non piace, chi non lo potrà mangiare a causa di allergie, chi non lo potrà mangiare a causa di intolleranze, chi lo adorerà e chi penserà che è proprio bruttissimo.

Questo perché ogni individuo ha le sue peculiarità ed è un'entità a se stante e questa è esattamente la stessa cosa che

succede con i corsi di gruppo.

Il motivo principale è che gli esercizi vanno personalizzati in base all'obiettivo che la persona vuole raggiungere, ed anche perché il ritmo di esecuzione dei corsi di gruppo in genere è dettato dalla forma fisica media dei partecipanti e dall'intensità che l'istruttore dà all'allenamento.

Inoltre le problematiche muscolari e ossee della persona non vengono attenzionate e fare un regime di allenamento standard porta sovraccarichi sul sistema osseo muscolare che possono non essere adatti a tutti i partecipanti.

Per molte persone il tempo passato nei

corsi di gruppo risulta essere sprecato. Per alcuni sarà un corso troppo difficile, per altri troppo facile, in ogni caso il reale allenamento sarà ben poco.

Come se ciò non bastasse, la gente che fa la classica sala pesi spesso inverte la maggior parte degli esercizi e pone la propria attenzione su tutto tranne che ciò che risulta essere realmente utile per i 2 obiettivi principali della maggior parte delle persone cioè costruire muscolo o eliminare grasso.

Infatti, la maggior parte della gente utilizza l'attività cardiovascolare in modo errato.

L'attività cardiovascolare viene utilizzata spesso in maniera lenta e

continua e questo si è visto non essere il modo più efficace che c'è per bruciare i grassi.

Ma considerando anche che potremmo utilizzarla in questo modo, quindi lenta e costante, per un periodo di tempo dai 30 ai 60 minuti in genere, l'attività cardio vascolare effettuata in questo modo all'inizio dell'allenamento riduce moltissimo la sua utilità.

Quando iniziamo un allenamento noi ci presentiamo in palestra con le riserve di glicogeno, cioè di zuccheri all'interno dei muscoli, pronte ad essere utilizzate come carburante da essere utilizzato durante l'esercizio.

Quindi queste riserve di zuccheri hanno lo scopo di aiutarci a spingere a tutto

gas durante l'allenamento.

Se ci sono queste riserve di zucchero ben piene all'interno dei muscoli, sicuramente l'ossidazione dei grassi avverrà successivamente e non fin da subito.

Ma indovina un po', la maggior parte delle persone cominciano il proprio allenamento dall'attività cardiovascolare.

Volendo bruciare grassi inizia l'attività cardiovascolare per riscaldarsi e questo non ha già senso perché sprecano 20 minuti del loro tempo a bruciare gli zuccheri che gli servono poi per poter spingere durante l'allenamento con i pesi.

Dopo scendono da questo tapis-roulant o



dalla cyclette avendo bruciato la maggior parte degli zuccheri intramuscolari, pronte a loro dire per esprimere forza muscolare con i pesi. Peccato che per allenare la forza con i pesi è preferibile avere le riserve di glicogeno piene.

Invece queste persone le hanno appena bruciate durante l'attività cardiovascolare pensando di riscaldarsi e di cominciare a bruciare grassi che invece sono rimasti intatti.

Quindi l'attività cardiovascolare quando va utilizzata? Ovviamente a fine allenamento. Dopo aver già consumato le riserve di zuccheri intramuscolari, quindi il glicogeno, allenandosi con i pesi e a corpo libero.

Se si vogliono bruciare i grassi è possibile terminare l'allenamento dopo i pesi con dell'attività aerobica preferibilmente anaerobica-aerobica alternata, oppure l'attività aerobica a ritmo lento e costante però svolta alla fine dell'allenamento quando le riserve di zucchero saranno già vuote e quindi sin da subito si inizierà a bruciare grassi.

In questo modo non soltanto basta meno tempo ma si ottiene anche un risultato maggiore.

È molto meglio fare cardio per 20 minuti lenti e costanti alla fine dell'allenamento con le riserve di zucchero già vuote piuttosto che 40-50 minuti a inizio allenamento con le riserve di zuccheri

muscolari ancora piene.

Un altro dei modi preferiti dalla maggior parte delle persone per sprecare tempo in palestra è quello di concentrarsi sugli esercizi mono-articolari.

La maggior parte degli esercizi si suddividono in esercizi multi-articolari ed esercizi mono-articolari.

Gli esercizi multi-articolari sono quegli esercizi che hanno come bersaglio più articolazioni e che quindi permettono in genere il movimento di maggior peso e di maggior carico rispetto agli esercizi mono articolari e coinvolgono più masse muscolari.

Un esempio di esercizio multi-articolare sono le distensioni con bilanciere su

panca piana, o squat con il bilanciere oppure affondi e così via... Tutti questi esercizi coinvolgono più articolazioni assieme e permettono di muovere un carico maggiore e sicuramente attivano le fibre bianche dei muscoli che ci interessa attivare.

Molta gente invece si concentra su esercizi mono-articolari perché sono più semplici da eseguire, si eseguono con carico ridotto quindi la fatica sarà minore e soprattutto sono più facili da imparare.

La gente che utilizza soprattutto esercizi mono-articolari si concentra selettivamente su un muscolo ma in questo modo non si riescono ad attivare tutte le fibre di quel muscolo né si riesce

a muovere dei carichi che permettono anche lo sviluppo della forza.

Sicuramente si otterranno dei risultati anche facendo soprattutto esercizi mono-articolari, ma nel tempo chi si concentra su esercizi multi-articolari sposta dei carichi maggiori, attiva maggiormente la massa muscolare e avrà molti più risultati.

Molti macchinari non soltanto permettono solo un movimento di tipo mono-articolare ma lo rendono anche completamente guidato, riducendo l'attivazione dei muscoli stabilizzatori e accessori.

Inoltre riducono anche moltissimo l'intensità del gesto tramite le camme, che sono dei meccanismi di riduzione

del carico, dovuto alla comunicazione dei vari cavi che mettono in tensione il pacco pesi con il braccio di leva che tu andrai a muovere durante l'esercizio. In questo modo il carico sarà più leggero, l'esecuzione sarà guidata e più facilitata e il gesto mono-articolare svilupperà e recluterà ben poco della massa muscolare rispetto a un esercizio libero con i pesi.

Molta gente va in palestra per 1 ora, tre volte alla settimana e in quest'ora spreca 20-30 minuti del proprio tempo all'inizio per riscaldarsi facendo un riscaldamento errato a base di attività cardiovascolare e non un riscaldamento corretto a base di mobilità articolare dinamica che riscalda le articolazioni

che poi dobbiamo andare ad allenare.

In questo modo consumano il loro glicogeno muscolare su esercizi cardiovascolari, poi effettuano esercizi mono-articolari o esercizi alle macchine, che allenano ben poco le masse muscolari, che allenano ben poco la forza, e non permettono di imparare degli schemi motori corretti come gli esercizi multi-articolari.

Infine dopo tutto questo scempio, fanno un poco di stretching, anche questo di tipo statico, che è stato dimostrato essere di dubbia efficacia e vanno a casa...

Questo rappresenta esattamente come sprecare un'ora di tempo durante l'allenamento.

Lo stretching statico dà pochi risultati perché allunga temporaneamente le fasce muscolari, e i tessuti in generale ma dopo poco tempo dalla fine di questo stretching il tessuto ritorna della stessa lunghezza di prima di essere stato allungato.

Lo stretching più utile è quello dinamico effettuato a inizio allenamento, cioè lo stretching che prevede degli allungamenti, dei molleggi e dei movimenti che seguono completamente l'arco del movimento di ogni articolazione.

In questo modo ti ritroverai con una maggiore mobilità articolare, ti ritroverai con i muscoli caldi per



effettuare le serie di allenamento con i sovraccarichi o a corpo libero, avrai attivato il sistema nervoso centrale che sarà pronto ad attivare la massa muscolare che devi allenare.

Se ti capita di osservare l'allenamento della maggior parte delle persone che vanno in palestra, pensa che farebbero meglio a invertirlo completamente: mettere gli esercizi cardio alla fine, utilizzare esercizi multi-articolari che coinvolgono la massa muscolare all'inizio, e riscaldarsi con la mobilità articolare e lo stretching dinamico prima dei pesi invece che fare stretching statico alla fine.

Detto questo ti dico di non sprecare tempo in palestra ma utilizzare il

principio di Pareto, fare quel 20% delle cose fondamentali che ti daranno l'80% dei risultati (te ne parlo in un capitolo apposito).

## **Perché non riesci a sentire i muscoli lavorare.**

Nella mia carriera da personal trainer ho visto tante persone che nonostante si allenassero da anni, non avevano un fisico ben sviluppato. La loro alimentazione apparentemente sembrava più o meno corretta, il loro programma di allenamento pure. Allora dove stava il mistero?

Ho scoperto poi, allenandoli o vedendoli allenare, che in realtà

avevano tutti un tratto in comune: **non riuscivano a sentire bene i muscoli lavorare.**

Sentire la stanchezza durante un allenamento o sentire il bruciore muscolare, non vuol dire necessariamente sentire i muscoli lavorare. Questo è un concetto un attimo difficile da trasmettere e da capire attraverso un testo scritto, ma cercherò di essere più chiaro possibile.

Il muscolo compie un lavoro meccanico di accorciamento e allungamento, è questa l'unica azione che può fare.

I filamenti di actina e di miosina che lo compongono possono accorciarsi, quindi portare il muscolo in una fase di

contrazione con i due estremi articolari che si avvicinano, o allungarsi cioè portare il muscolo in una fase di allungamento, non possono fare altro.

Questo sistema è controllato dagli impulsi nervosi, quindi dal nostro sistema nervoso che controlla la contrazione muscolare dei muscoli striati volontari, e la risposta del muscolo è percepibile proprio dal sistema nervoso.

Molte persone non riescono a collegare bene l'impulso del sistema nervoso con la contrazione muscolare e percepire la risposta del muscolo, cioè percepire il tipo di contrazione che il muscolo sta compiendo.

Queste persone non riescono a contrarre

il muscolo volontariamente sotto controllo in ogni fase del movimento, ma fanno sì che il muscolo si contragga semplicemente perché stanno o stratonando un peso, sia in accorciamento che in allungamento, o stanno slanciando le articolazioni con dei gesti balistici. O semplicemente eseguono i gesti in maniera troppo veloce e incontrollata.

In questo modo, i gesti verranno svolti non tanto andando ad agire sul muscolo che dovrebbe essere il motore primario, ma andando a compensare su tutte le articolazioni intorno ad esso. Oppure andranno a lavorare sulle catene muscolari accessorie e non in quella primaria che vogliono sforzare e

attivare.

Sentire il muscolo lavorare è fondamentale per riuscire a capire come controllare il nostro corpo, quindi riuscire a eseguire sempre meglio i gesti. Soprattutto è fondamentale per scaricare la tensione dei pesi che stiamo sollevando, o dei gesti a corpo libero che stiamo eseguendo, direttamente sul quel determinato muscolo che vogliamo allenare.

Perché, se io voglio sviluppare ad esempio i glutei, sicuramente dovrò fare in modo che l'azione muscolare che sto compiendo vada a far attivare esclusivamente, o comunque prevalentemente, quel determinato

muscolo.

Naturalmente i muscoli lavorano in sinergia in catene muscolari, non è possibile (ed avrebbe anche poco senso) isolare un solo muscolo durante l'esecuzione di un gesto.

Se il gesto che sto compiendo è svolto in maniera incontrollata, troppo veloce o troppo dinamica, pensando di più al muovermi velocemente o muovere il peso piuttosto che a lavorare sul muscolo, magari avrò eseguito il gesto ma l'obiettivo di stimolazione muscolare non sarà stato raggiunto.

Quindi, è inutile cercare di svolgere tanto lavoro muscolare ma non raggiungere il muscolo che noi vogliamo attivare e far lavorare.

Soprattutto all'inizio quando si è principianti, è meglio fare un lavoro controllato, in tensione continua. Un lavoro quindi lento e continuo che cerca di far collegare il tuo cervello al muscolo, quindi ti permette di sentire esattamente bruciare la zona di muscoli che vuoi allenare. In questo modo potrai cercare di percepire la risposta che quel muscolo sta dando al cervello in modo tale che sia esattamente quella zona ad essere lavorata.

Spesso si nota una carenza di attivazione dei muscoli primari, che sono i più importanti in un determinato movimento, e si scarica tutta la tensione sui muscoli secondari.



Questo ci porterà ad avere una debolezza di forza in un determinato gesto. Se vogliamo sollevare un carico pesante, sicuramente faremmo meglio a sollevarlo sfruttando il muscolo più forte in quel determinato gesto, piuttosto che quelli accessori.

Questo problema si nota in molte persone che vanno in palestra, sollevano pesi e non riescono ad eseguire la corretta tecnica di esecuzione. Quando i carichi si innalzano non riescono più a far sviluppare una determinata zona di muscoli perché il movimento viene svolto male.

L'esempio tipico può essere l'esecuzione delle distensioni su panca piana con bilanciere. Molte persone non

sviluppano i muscoli pettorali come dovrebbero, sviluppando invece più i deltoidi anteriori e i tricipiti che sono dei muscoli accessori di questo gesto.

Molte donne fanno stacchi da terra o swing e lavorano con tutto tranne che con i glutei, quindi si ritrovano con dei glutei deboli e quadricipiti grossi. Questo problema si nota subito quando riscontrano difficoltà a eseguire uno squat profondo, o nella difficoltà di riuscire a sollevare carichi elevati in dei gesti dove le donne dovrebbero riuscire comunque ad essere forti.

Il lavoro iniziale che io ti consiglio per sviluppare la connessione mente muscolo, è un lavoro non con ripetizioni

troppo elevate, come si vuol far credere ad un principiante in palestra. Invece ti consiglio un lavoro con ripetizioni medie dalle 8 alle 15, lente e controllate cercando di lavorare esclusivamente con il gruppo muscolare che un gesto dovrebbe allenare in prevalenza. Cerca di far controllare al cervello quel determinato muscolo attivandolo ancora prima di iniziare il movimento.

Per spiegarti meglio cosa fare, immagina di essere davanti ad uno specchio e di voler contrarre volontariamente quel determinato muscolo, come se volessi “strizzare” forte quel muscolo. Prova a contrarre e strizzare i bicipiti, oppure prova a stringere il pettorale o a

stringere i glutei e cercare di attivare il tuo cervello a far contrarre quel muscolo volontariamente. Devi cercare di fare come i bodybuilder sul palco delle gare quando vogliono mostrare i loro muscoli nelle pose, magari vai su Youtube e cerca “bodybuilder posing” e vedi cosa intendo! Dopo di questo cerca di replicare questo lavoro quando lavori con i pesi o a corpo libero.

Nel momento in cui stai eseguendo un gesto, invece di cercare di farlo più velocemente possibile e solo con lo scopo di completare l’esercizio, sforzati di farlo lentamente, contraendo il muscolo ancora prima di lavorare sul gesto stesso.

Se sei una persona mediamente allenata e stai facendo le distensioni su panca piana, scendi lentamente il tuo bilanciere, e nel momento in cui sei nella parte bassa del movimento, sforzati nel contrarre il pettorale e far sì che il lavoro sia svolto principalmente da quel muscolo in fase di contrazione muscolare e in fase di salita del bilanciere. Questo tipo di esecuzione ovviamente ti costringerà a ridurre notevolmente i tuoi carichi ma questo è un lavoro di rieducazione muscolare fondamentale per far sì che il tuo corpo si sviluppi, o ti ritroverai nel tempo ad aumentare i carichi, aumentare lo stress articolare solo per ritrovarti sempre di più con articolazioni e muscoli

infiammati, ma che non crescono realmente come dovrebbero. Oppure, ancora peggio, ti potrai ritrovare con dei traumi alla schiena perché non riesci ad attivare i glutei durante i vari gesti per gli arti inferiori, o potresti avere traumi alle spalle perché non riesci ad attivare i muscoli fondamentali durante gli esercizi di spinta degli arti superiori.

La mia raccomandazione qualsiasi sia il tuo grado di allenamento, se ti rendi conto che il problema dell'attivazione muscolare è presente nel tuo organismo, prova a fare una fase di reset neuro-muscolare. Prenditi 2 o 3 settimane di tempo per lavorare esclusivamente in questo modo, cerca di percepire il

lavoro muscolare, e cerca di percepire la connessione dei tuoi muscoli.

Scoprirai probabilmente dei nuovi dolori muscolari che non avevi mai sperimentato e scoprirai probabilmente l'attivazione reale dei tuoi muscoli che non conoscevi.

Questo nel tempo, magari ripartendo con dei carichi più bassi, ti permetterà di avere uno sviluppo muscolare notevolmente maggiore.

## **La verità su farmaci e dimagrimento**

I personal trainer NON sono

sicuramente dei medici, così come i tuoi istruttori di fitness, ma quello che molti di loro non sanno è che dovrebbero chiedere ad un cliente quali sono i farmaci che stanno utilizzando!

Sapere questo è fondamentale perché molti farmaci creano problemi al corpo della persona che li utilizza e soprattutto hanno come effetti collaterali un aumento di peso.

Se non te lo chiedono loro, devi conoscerli tu, devi sapere gli effetti che questi farmaci hanno su di te.

Ovviamente questo libro non vuole minimamente dirti che devi smettere di assumere farmaci se stai seguendo una terapia medica, ma ti dico quali sono i potenziali effetti negativi di questi



farmaci (ascolta sempre il parere del tuo medico, e stai attento alle letture di articoli bufala che trovi spesso condivisi sui social!).

**Antidepressivi:** sono fra i più comuni prescritti fra i medici. Dovresti sapere che alcuni di loro inibiscono la perdita di peso e l'effetto che hanno sul tuo metabolismo è nascosto. A lungo termine possono causare un aumento di peso lento e graduale.

**Beta-bloccanti e altre medicine per la pressione alta o medicine per chi ha avuto un arresto cardiaco:** lavorano bloccando i tuoi recettori adrenergici, che sono i recettori beta, da questi infatti

il loro nome beta-bloccanti. Per questa ragione non soltanto causano un aumento di peso, ma possono causare fatica, e intolleranza all'esercizio.

Praticamente fanno sì che il tuo battito cardiaco non salga velocemente e che non arrivi abbastanza sangue durante l'esercizio ai muscoli irrorati.

**Progesterone acetato:** questa è una forma molto conveniente di controllo delle nascite ma che crea problemi di aumento di peso rispetto agli altri tipi di contraccettivi, come la pillola anticoncezionale, profilattici e così via...

Le donne possono aspettarsi da 2 a 5 kg in media in più quando si utilizza questo

tipo di farmaco.

**Farmaci per chi soffre di allergie:** chi prende antistaminici giornalmente può sperimentare un aumento di peso o avere ostacoli nella perdita di peso.

Talaltro sono farmaci comuni da banco, che la gente può prendere facilmente senza porre tutta l'attenzione che meritano.

I corticosteroidi per chi ha l'asma incontrollata possono causare anche questi un aumento di peso.

**Statine:** Il loro uso è molto dibattuto, ma una delle cose sicure è che può creare dolori muscolari e articolari ed è importante che quando ti alleni capisci

se i dolori muscolari siano dovuti anche alle statine.

**Insulina e Sulfaniluree:** possono causare aumento di peso e anche ipoglicemia. È importante sapere che nel momento in cui prendi queste medicine sei a rischio di ipoglicemia durante l'allenamento e devi saper riconoscere i segni.

**Antinfiammatori non steroidei:** sono molto utilizzati da chi solleva pesi, da chi ha problematiche articolari. Molte persone pensano che siano farmaci perfettamente utilizzabili ma quando usati cronicamente possono avere degli effetti collaterali e dare problemi ad

esempio all'intestino, sanguinamento intestinale, pressione sanguigna alta, e problemi ai reni.

A questo è implicato il rischio di attacchi cardiovascolari. Sono utili ma devi cercare assolutamente di limitare il loro utilizzo, quindi quello che ti dico è di cercare di evitare il più possibile l'utilizzo dei farmaci in generale perché ostacolano il tuo dimagrimento e il tuo percorso per tornare in forma fisica.

Inoltre i farmaci hanno quasi tutti un grosso effetto sull'organismo, aumentano l'accumulo delle tossine. Nel tempo l'eliminazione dei farmaci dal corpo crea degli scarti del metabolismo che il corpo fatica a smaltire, e più questo

accumulo avanzerà nel tempo, più il corpo faticherà a smaltirli e diventerà anche abituato all'utilizzo del farmaco. Quindi per avere lo stesso effetto che il farmaco stava avendo prima ci vorrà una dose maggiore. Questo a lungo andare intossica il tuo organismo e crea problemi anche al tuo intestino.

Ad esempio la flora batterica intestinale, composta da tanti piccoli "esserini", dei batteri, nascosti nel nostro intestino (miliardi e miliardi) che mantengono in salute il nostro corpo, vengono uccisi dai farmaci e dall'effetto che hanno sul nostro corpo. La riduzione della flora intestinale a lungo termine può creare problemi di assimilazione dei nutrienti, di assimilazione dei micronutrienti come

le vitamine e i minerali, e creare problemi di digestione o di intestino irritabile.

Molti farmaci invece come gli anoressizzanti, possono aumentare il dimagrimento ma a scapito della salute e soprattutto a scapito del mantenimento del dimagrimento a lungo termine.

C'è chi ancora oggi utilizza anoressizzanti come l'anfetamina, l'efedrina, o la yohimbina e altre sostanze pericolose che aumentano la captazione dell'adrenalina, quindi aumentano l'effetto brucia grassi nel nostro corpo, causando problemi nel nostro corpo nel tempo. Con questi farmaci si è maggiormente a rischio di attacchi cardiaci, e altre patologie acute,

ma si crea anche un effetto altalena che nel momento in cui si stacca l'assunzione, si riprende facilmente il peso perso.

Pertanto, metti bene sul piatto della bilancia e valuta quali farmaci usare. Cerca di utilizzarne il meno possibile per tua scelta e utilizza solo quelli per cui sei obbligato a causa di eventuali patologie.

**5 Errori che  
determineranno il tuo  
fallimento se anche tu li  
farai**



Voglio raccontarti le mie esperienze personali su alcuni errori che ho visto fare a miei clienti o a persone che ancora non lo erano e poi lo sono diventati, in modo da evitarti che tu li faccia e che possano farti perdere tempo e denaro come loro.

Ti racconterò direttamente “le storie” in modo da farteli rimanere in testa facilmente, perché leggendo direttamente quello che han passato loro avrai un transfer di esperienza che ti farà immedesimare nel loro vissuto!

**Errore n°1:** Vincenzo, un ragazzo ormai molto atletico, mi chiede come mai non riesce a continuare a dimagrire (nonostante però stia prendendo massa

muscolare, quindi in realtà il suo grasso che rimaneva costante era un'ottima cosa) e sondando il terreno vengo a scoprire che dopo la colazione lui sprema 10 arance e le mette in una bottiglia da 2lt, che poi sorseggia durante la mattinata... in base a quello che hai studiato in questo testo riesci a capire l'errore vero? Una iniezione continua di zuccheri semplici!

Nel testo ti ho spiegato come sia importante mantenere l'insulina (l'ormone di risposta agli zuccheri) bassa il più possibile, quindi è importante assumere zuccheri semplici solamente assieme ai pasti con proteine e grassi. Ti ricordo quindi che fuori dai

pasti devi assumere solo acqua, tisane di erbe o depuranti e nessuna bevanda ricca di zuccheri!

**Errore n°2:** Mariangela, una ragazza che ha ottenuto un bel dimagrimento, smette di dimagrire dopo qualche tempo e mi chiede una consulenza per capire come mai. Vengo a scoprire che non vedendo più la bilancia scendere velocemente aveva deciso di diminuire l'apporto di grassi sperando di consumare più kilocalorie giornaliere e quindi dimagrire di più. Quando abbiamo aumentato nuovamente l'apporto di grassi saturi e di grassi a catena media (olio di cocco) ha iniziato a bruciare nuovamente grasso e si

sentiva molto meglio a livello di energia!

Nel testo hai capito che i grassi alimentari son fondamentali, mi raccomando se devi giocare con i macronutrienti prova soprattutto a diminuire i carboidrati dalla frutta o ad aumentare le proteine, ma lascia sempre una discreta quantità di grassi e non diminuire quelli da olio di cocco e dalle uova in modo eccessivo.

**Errore n° 3:** Massimo con l'arrivo dell'estate aveva deciso di allenarsi meno con i pesi e iniziare a fare attività cardiovascolare (per la precisione andare a correre alla villa del parco). Iniziò così a correre prima 2 volte, poi

4-5 volte a settimana e diminuì le sedute con i pesi e a corpo libero. Ovviamente quando venne a chiedermi consiglio su come mai stava prendendo peso invece che perderne, capii subito il motivo, stava perdendo muscoli e stava stimolando l'appetito eccessivamente!

Se aumenti il consumo calorico da attività cardiovascolare il corpo autoregola i meccanismi della fame in modo da farti aumentare quello che mangi, essendo la mia filosofia alimentare basata su quantità libere di cibo lui aveva aumentato eccessivamente quel che mangiava. Inoltre non stimolava più la muscolatura e il corpo aveva deciso di liberarsi dei muscoli in eccesso, visto che per il

corpo i muscoli se non stimolati son soltanto un peso (costano energia, e in caso di carestia il corpo non ha da dove prenderla!). Ricorda sempre di bilanciare attività cardiovascolare e attività contro resistenza con i pesi o di potenziamento a corpo libero!

**Errore n°4:** Francesco accusava cali di energia continui, si sentiva sempre più stanco di giorno in giorno nonostante fosse più allenato di prima e allora pensai che potesse essere il troppo allenamento, modificando il regime però le cose non son cambiate e ho subito rimediato valutando l'altro parametro, il recupero! Infatti ho scoperto che da qualche giorno aveva problemi in

famiglia, ed era molto stressato a causa di questa situazione.

Nonostante dormisse sempre le sue solite 7 ore per notte la qualità del sonno era pessima e si svegliava più volte durante la notte, aveva anche eccessivo battito cardiaco al risveglio a conferma che aveva dormito male.

Per risolvere questa situazione ovviamente si doveva lavorare sull'aspetto psicologico e lo ho svolto delle sessioni di coaching, nei limiti del mio ruolo di coach, e gli ho anche fatto fare esercizi di meditazione e respirazione per il rilassamento, in questo modo la sua qualità del sonno nel tempo è migliorata e si è ripreso gradualmente. Ovviamente nei forti

periodi di stress questa situazione insegna che è bene non calcare troppo la mano su allenamento e altri fattori stressanti ma è importante riprendersi prima dalle situazioni negative e poi aggiungere stress all'organismo.

**Errore n° 5:** Monica aveva deciso di diminuire la circonferenza delle sue cosce rapidamente perché voleva rientrare in un paio di pantaloni di anni prima. Aveva quindi deciso di smettere di fare esercizi composti come le avevo scritto Io nel piano di allenamento e aveva sostituito lo squat con le macchine per adduttori e abduttori in modo da “tonificare” rapidamente quella parte sperando di bruciare il grasso



depositato lì.

Inutile dire che fu un fallimento totale, non soltanto non perse le misure necessarie per rientrare nel pantalone, ma perse anche massa muscolare dai glutei che si abbassarono e diminuì la forza nelle sue cosce e il loro aspetto era peggiorato, meno “dure e sode” e più acquose. Quando tornò da me per la consulenza successiva nella scheda mi disse di questa modifica che aveva fatto e subito capii dove aveva sbagliato e le spiegai tutta la verità... credi che lo abbia rifatto nuovamente di modificare un mio programma? ;)

Voglio ricordarti che la massa muscolare va costruita e mantenuta con esercizi che stimolino tutta la

muscolatura, che siano fatti con progressione dei carichi e che il dimagrimento localizzato non è facile da ottenere e soprattutto non si ha facendo degli esercizi localizzati di dubbia efficacia!

Mi auguro che questi cinque errori possano farti da guida, ne avrei altri da raccontare ma questi sono indicativi di varie categorie di sbagli che le persone commettono, magari ingenuamente o magari convinte che siano nel giusto. Questi errori possono realmente compromettere il tuo successo perché anche se sembrano stupidi in realtà sono dei consigli che spesso si trovano nelle riviste (come nel caso delle macchine

per le cosce o della diminuzione dei grassi per dimagrire).



**CAPITOLO 3**  
**LE BASI DEL SISTEMA**  
**ALIMENTARE**  
**DIMAGRIMENTO LAMPO E**  
**COME METTERE IN**  
**PRATICA TUTTO PER**  
**AVERE RISULTATI**  
**STREPITOSI SUL TUO**  
**CORPO.**

**La base di un piatto corretto**

Nel sistema dimagrimento lampo c'è una impostazione base della nutrizione da tenere ad ogni pasto che noi definiamo la base di un piatto corretto.

Idealmente il piatto corretto dovrebbe avere delle impostazioni nutrizionali, al livello di macronutrienti, che seguono la percentuale dei macronutrienti totali.

Una impostazione dei nutrienti dalla quale partire può essere **40% carboidrati, 30% proteine (o 35% se ti alleni un po' di più) e 30% di grassi (o anche 20-25% se ti alleni di più).**

Queste sono le proporzioni che dovresti cercare di mantenere non soltanto durante la tua giornata ma anche durante i pasti stessi. È molto importante infatti

far sì che ogni pasto sia bilanciato, e contenga tutti i nutrienti. Fare uno spuntino con la frutta ad esempio (soli carboidrati) è una abitudine di tanta gente a dieta, molto errata!

Ogni pasto dovrebbe essere completo, e idealmente rispettare nel suo piccolo le stesse percentuali che teniamo nella giornata totale. Se la mia giornata consiste in 40-30-30, anche il singolo pasto dovrebbe avvicinarsi il più possibile allo stesso schema 40-30-30.

Ovviamente parlare di macronutrienti è più facile a dirsi che a farsi, quindi adesso ti dirò quella che è la base di un piatto corretto a livello pratico e come

puoi impostare queste scelte alimentari in modo flessibile anche nel momento in cui non hai la possibilità di conteggiare i macronutrienti.

Innanzitutto il tuo piatto deve essere composto da quello che è volgarmente detto “il primo”, da quello che volgarmente è detto “il secondo” e da “il contorno”.

Il primo deve essere composto da fonti di carboidrati preferibilmente a lenta assimilazione. Durante la tua giornata potrai mangiare qualcosa di veloce assimilazione, quasi soltanto nel pasto post allenamento.

Per intenderci gli alimenti a lenta assimilazione sono i carboidrati complessi a basso indice glicemico. I



carboidrati a veloce assimilazione sono invece frutta, zuccheri e bevande zuccherate, bevande energetiche e altri che contengono grosse dosi di zuccheri (puoi controllare le etichette e vedere tu stesso).

Nei pasti non vicini ad un allenamento invece è da preferire sempre il carboidrato a lenta assimilazione. Quindi le fonti da preferire nel nostro caso saranno dei cereali poco raffinati come ad esempio, orzo, farro, o anche il kamut, cercando di eliminare il più possibile i cereali raffinati o i cereali bianchi, quindi le farine 00, la farina bianca.

Oppure al posto di questo tipo di cereali puoi assumere delle frutta se la abbini

alle proteine, le porzioni di frutta non dovranno essere eccessive, ma ti dovrai limitare ad un frutto per pasto e non in tutti i pasti. In questo modo se alterni i cereali alla frutta, avrai sempre una porzione di carboidrati che potrai assumere durante la tua giornata. Evita di fare cereali + frutta o pasta + frutta perché il fruttosio (lo zucchero della frutta) quando consumato assieme ad altri carboidrati va facilmente immagazzinato come grasso.

Come secondo invece è fondamentale scegliere una porzione magra di proteine, oppure una porzione di proteine vegetali data da integratori o da legumi. Raccomando i legumi poche

volte a settimana, come ti specifico nel capitolo apposito, massimo 2-3 volte a settimana.

Quindi le proteine da scegliere nei vari pasti saranno proteine animali e soprattutto quelle magre come carne bianca o pesce bianco.

Le proteine magre animali possono essere pollo, tacchino e porzioni veramente magre di manzo e altre carni rosse con un tenore di grasso su 100g minore del 5%, quindi meno di 5g di grasso su 100g di prodotto. Oppure delle uova, preferibilmente utilizzando una piccola parte di rosso come porzione di grassi e il resto come albume cioè il bianco d'uovo.

Poi potrai scegliere degli affettati magri

di alta qualità, o delle porzioni di formaggi molto magri, anche questi cercando di mantenere elevata la qualità del prodotto stesso.

Se vuoi ricorrere allo yogurt è preferibile lo yogurt greco, come fonte di carboidrati + proteine che possono essere ottimi da utilizzare come spuntino e poi, puoi utilizzare tutti i tipi di pesce soprattutto quelli magri e utilizzare quelli grassi 1 o 2 volte a settimana conteggiando anche la tua porzione di grassi.

Il terzo componente di un pasto completo è il contorno rappresentato quasi sempre da una fonte di verdura.

Le verdure sono principalmente

composte da carboidrati a lenta assimilazione che ti aiutano molto a livello intestinale e a livello di sazietà. Nel momento in cui mangi sempre delle verdure in un pasto, queste saranno in grado di garantirti un livello maggiore di sazietà e di darti un mantenimento dei corretti livelli di glicemia a lungo termine durante le ore dopo un pasto, rendendo stabile il tuo livello di energia.

Le verdure da preferire sono tutte le verdure verdi, mi raccomando, per verdure verdi non intendo insalata cioè lattuga, rucola e così via... ma piuttosto verdure come spinaci, broccoli, bietola, cavoli, cavolfiore e così via.

Ecco a te una utile lista dalla quale scegliere le verdure:

<b>Verdura</b> Carciofo, asparagi, melanzane, bietola, sedano, rapa, funghi, cavolo, broccolo, cavolo cinese, cavolo rosso, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo romano, cetriolo, zucca, zucchina, indivia, spinaci, finocchio, ravanello, fagiolini, rapa, cipolla, porro, peperone, ravanello, insalata verde, radicchio.	<b>Non più di</b> Rape rosse Carote Una scatola  <b>Porzione:</b>
--	--

Quindi principalmente il tuo piatto deve

essere composto da un primo, quindi una fonte di cereali o frutta, un secondo magro come uova, carni magre e pesce e una porzione di verdura come contorno.

In base a quale tipo di secondo scegli puoi abbinare o no delle fonti di grassi. Per esempio se scegli un secondo che contiene dei grassi come l'uovo, la carne rossa, o il pesce grasso puoi evitare di aggiungere altri grassi extra. Se scegli un secondo che non ha dei grassi tipo carne magra come pollo tacchino e così via, puoi aggiungere grassi extra come olio extra vergine di oliva, avocado, ecc.

In base al tuo calcolo giornaliero dei macronutrienti i grassi da abbinare

saranno principalmente dei grassi monoinsaturi come olio d'oliva extra vergine o olio di semi di lino, dei grassi a media catena come l'olio di cocco, che aiuta lo smaltimento dei grassi, o i grassi contenuti nella frutta secca. Ti raccomando con la frutta secca non esagerare mai nelle porzioni perché in realtà contiene poche proteine rispetto ai grassi e nel momento in cui mangi già parecchi grassi nelle tue porzioni di secondo, sforerai facilmente il valore dei grassi giornalieri.

Nel nostro sistema è preferibile mantenere mediamente bassi i grassi.

In genere non c'è bisogno di aggiungerne in quantità durante la giornata se mangi già dei cibi che ne contengono una



piccola quantità. Nel momento in cui vuoi aggiungere dei grassi puoi aggiungere anche l'avocado che è un frutto che contiene grassi buoni, oppure degli oli o della frutta secca.

La struttura del piatto corretto è principalmente questa e la puoi replicare a ogni pasto.

Per gli spuntini e la colazione, la struttura del piatto in genere è un poco differente rispetto a questa, ma si segue lo stesso principio di abbinare tutti i macronutrienti.

Io ti consiglio di fare innanzi tutto degli spuntini e delle colazioni “salate”, quindi che non siano dolci in natura. Ovviamente la maggior parte delle

proteine deriva da cibi salati. Ti consiglio anche di alternare spesso nella tua colazione fonti proteiche magre abbinate a cereali integrali, per esempio lo yogurt greco abbinato a dei fiocchi di farro di orzo. Oppure della frutta e negli spuntini utilizzare delle fonti più comode e pronte di alta qualità di proteine come affettati magri, formaggi magri, proteine in polvere e così via.

## **Durante la tua giornata quanti pasti dovresti fare?**

La quantità dei pasti dipende dal tuo totale giornaliero. Considera che tu hai un conto in banca giornaliero nel quale puoi andare a togliere o ad aggiungere moneta (le calorie) che rappresenta il

valore calorico che devi consumare per ottenere il tuo obiettivo. Nel momento in cui abbiamo ad esempio 2000 calorie giornaliere come obiettivo da consumare per poter dimagrire, se vorrò fare dei pasti un po' più corposi dovrò fare 3 pasti giornalieri, da 700 calorie circa ciascuno. Nel momento in cui invece sono disposto a fare dei pasti meno corposi ma so che voglio mangiare più frequentemente perché sono abituato a questo, posso fare 5 pasti e mangiare meno calorie in ognuno di questi.

Ad esempio, 400 calorie in ognuno di questi 5 pasti. Tutto questo dipende dal tuo stile di vita, dalla tua facilità di mangiare tutto il giorno in maniera equilibrata e dalla tua sazietà al quale

sei abituato. L'importante è cercare di distribuire più uniformemente possibile i nutrienti tra i vari pasti, o al massimo ridurli leggermente tra i 2 spuntini giornalieri e aumentarli leggermente in 2 dei 3 pasti principali.

Quello che consiglio io e che ho visto funzionare è che comunque bisogna cercare di mantenere i 3 pasti giornalieri come base minima.

Ci sono delle culture di alimentazione che si basano sul digiuno intermittente che personalmente ho testato e fatto testare ad alcune persone notando che nel mantenimento a lungo termine è uno stile che risulta poco flessibile e che dà delle indicazioni sbagliate per uno stile di vita flessibile.

Quindi il tuo numero di pasti giornalieri deve essere dettato sia dal numero di sedute di attività fisica, quindi se ti alleni è utile inserire un quarto pasto post allenamento anche se ne fai 3 di base, oppure dal tuo regime di vita quotidiano.

Nel momento in cui sai che sei in viaggio, devi partire spesso per lavoro e starai fuori vari giorni, ti conviene diminuire il numero dei pasti in modo che la fame sia sempre equilibrata e poi nel momento in cui sei più libero e sai che potrai gestire tutti i pasti giornalieri potrai farne di più.

Non c'è secondo le ricerche un numero ideale che dice che sicuramente 5 pasti

saranno meglio di 4 e così via...

Il totale di energia spesa giornalmente e comunque sempre dipendente dal resto dei fattori. Infatti, quello che è speso da termogenesi e data dagli alimenti è comunque solo una percentuale del pasto stesso. Nel momento in cui fai 3 pasti, la spesa per il consumo dell'energia del pasto stesso sarà proporzionata alla quantità dei nutrienti del pasto. Quindi, nel momento in cui ad esempio mangi 2000 calorie, il consumo sarà comunque di 200 calorie circa il 10% di quello che ingerisci per poter assimilare i nutrienti stessi. Quindi nel momento in cui li mangi su tre pasti o su 5 pasti poco importa, questo è il motivo per cui anche il digiuno intermittente o altre filosofie

alimentari funzionano.

Fondamentalmente la preferenza deve passare dal tuo stile di vita e dalla tua alimentazione piuttosto che dalle credenze di studi che in realtà non sono ben testati.

Una differenza si è notata nelle varie tipologie corporee in base al tipo di pasto che viene ingerito in un determinato momento della giornata.

In questo testo non ne parleremo perché è una questione delicata da affrontare in base ai vari morfotipi però ti darò delle indicazioni.

Considera che le persone che hanno una massa grassa di natura più elevata, quindi gli endomorfi, hanno in generale necessità di assumere i carboidrati in

quantità minori la sera, e maggiori nel resto della giornata (ad esempio concentrarli a colazione e pranzo). Invece, gli ectomorfi, che hanno una massa muscolare e anche grassa minore di natura, per intenderci quella persona secca per natura, ha bisogno di assumere carboidrati la sera in modo da evitare l'eccesso degli ormoni dello stress. Il cortisolo che è l'ormone principale prodotto dalle ghiandole surrenali a causa di stress psicologico e fisico aumenta con un'assunzione carente di carboidrati.

Se hai bisogno di mettere su massa muscolare, o se hai un eccesso di ormoni dello stress, aumenta i carboidrati la sera a cena, oppure nelle



ore prima di andare a dormire.

La distribuzione dei pasti cerca di renderla più omogenea possibile nella giornata a livello di nutrienti facendo solamente una variazione di carboidrati a seconda il tuo tipo corporeo.

## **Ricapitolando quali cibi dovremmo mangiare**

**Quali proteine animali dovremmo mangiare?**

Ritengo le proteine animali fondamentali per mantenere un corpo magro e in forma, pertanto ti consiglio le fonti di proteine animali migliori che dovrai

consumare regolarmente.

**Manzo e vitello:** Vari tagli, da preferire quelli allevati al pascolo ovviamente. In caso di carni da supermercato preferire i tagli più magri perché le sostanze di scarto peggiori si accumulano nel grasso (proprio come noi uomini)

**Maiale:** Tutti i tagli, anche bacon, Agnello, Bisonte e bufalo. Pollo e Tacchino: Petto, coscia.

**Uova:** Da allevamento a terra, preferibilmente anche biologiche. Le uova di galline allevate in gabbia sono pessime perché vengono allevate a cereali e non in modo naturale. L'alimentazione naturale della gallina dovrebbe essere quella che riesce a

trovare da sola a terra

**Pesce:** Preferibilmente catturato e non allevato, più fresco possibile. Se in scatola scegilo in acqua al naturale o con olio di oliva con poco o nulla sale aggiunto, da evitare in olio di girasole e simili. Evita il consumo continuo di pesci troppo grandi come pesce spada o tonno e preferisci quelli piccoli per evitare inquinanti ambientali come il mercurio

**Utilizza:** Acciughe, caviale, merluzzo, anguilla, aringhe, sgombri, muggine, luccio, pesce persico, sardine, tilapia, trota, tonno, rombo, salmone.

**Crostacei:** Se non sei allergico sono un cibo grandioso! Abalone, vongole, granchi, gamberi di fiume, Aragosta,

cozze, polpo, Ostriche, gamberi,  
capesante, Gamberetti, lumache,  
Calamari

## **Quali altri cibi dovremmo mangiare?**

**Verdure:** Preferibilmente biologiche, raccolte vicino al posto di vendita. Che siano di stagione e preferibilmente non surgelate. Mangiane uno spettro molto vario in modo da garantirti tutte le vitamine, i fitochimici e gli antiossidanti necessari. Importante scegliere sempre cibo fresco, frutta e verdura comprala al mercato biologico o a quello vicino a casa “a km zero”

Mangiale crude, bollite, cotte al vapore, grigliate, saltate in padella, essiccate.

Meglio se non mangi spinaci e broccoli tutto il giorno per mesi ma vari i tipi di verdure il più possibile.

Alcune di queste fanno parte di una categoria chiamata frutta/verdura cioè sono delle verdure con caratteristiche simili alla frutta (quindi più zuccherine, con un contenuto di fibre minore) ma contengono molti antiossidanti e una grossa quantità di vitamine e sostanze benefiche, ti consiglio quindi di non eliminarle anche nelle fasi più avanzate del dimagrimento ma magari limitarti a ridurle, nella lista le trovi sottolineate in modo da riconoscerle.

Ecco quali utilizzare: **Carciofi**, **asparagi**, barbabietole e le bietole,

**broccoli, cavoli di Bruxelles, cavoli, carote, cavolfiore, sedano, cavoli, cetriolo, dente di leone, indivia, cipolle, cavolo rapa, lattuga, funghi, tartufi, fagiolini, senape, prezzemolo, zucca, ravanello, alghe, spinaci, bietole, pomodoro, rape, crescione, patate e patate dolci.**

**Frutta:** Per la frutta vale esattamente lo stesso discorso introduttivo della verdura. Preferibilmente biologica, raccolta vicino il posto di vendita. Che sia di stagione e preferibilmente non surgelata. Mangiane uno spettro molto vario in modo da garantirti tutte le vitamine, i fitochimici e gli antiossidanti necessari. Alcuni frutti sono noti per

essere ricchi di zuccheri contenuti, quindi non consumarne in quantità eccessiva.

Ecco quali utilizzare: **Frutti di bosco, kiwi, mango, papaia, mela, albicocca, avocado, banana, more, mirtilli, melone, ciliegie, cocco, mirtilli rossi, fichi, limone, lime, nettarine, arance, papaia, frutto della passione, pesche, pere, ananas, prugne, melograno, lamponi, fragole, mandarino, anguria, cantalupo, melone bianco.**

**Noci e semi:** Preferibilmente al naturale, se vuoi noci tostate fattele da solo non comprarle già così, non salate.

Utilizza: **Mandorle, noci del Brasile, anacardi, castagne, nocciole, semi di**

**canapa, noci macadamia, Pecan, pinoli, pistacchi, semi di zucca, semi di sesamo, noci, bacche di goji.**

**Grassi e oli:** Non c'è nulla di simile ad un olio che si trova “selvaggio” in natura, ma quelli giusti non sono solo innocui, ma spesso abbastanza benefici. Utilizza oli pressati a freddo, semi grezzi, NON industrializzati. Quelli elaborati ad alta temperatura e oli vegetali raffinati come il mais, colza, soia sono abbastanza tossici e pro-infiammatori con livelli di omega-6 troppo elevati quindi vanno evitati. Pancetta, bacon sono ottimi cibi che raccomando se usati con parsimonia, il burro è anche un ottimo cibo e strumento



di cottura se si sceglie di includere i latticini (io uso spesso il ghee / burro chiarificato nella mia cucina). Invece la margarina è da eliminare perché nociva.

Ricorda che i grassi saturi e il colesterolo non sono il nemico, ma un alleato verso il dimagrimento e la salute!

Da utilizzare (tutti spremuti a freddo, extra vergine o vergine e non raffinati):

**Olio di oliva extra-vergine, olio di cocco, latte di cocco, olio di palma rossa, olio di avocado, olio di noce di Macadamia, Olio di noci, burro, Ghee / burro chiarificato biologico, pancetta bio.**

**Spezie ed erbe:** Tutte sono più o meno

giuste, come sempre biologiche è ottimale. Stai pronto a ruotare le spezie nella dieta, in modo da massimizzare la diversità e i fitonutrienti e gli antiossidanti che assumerai. Acquista da fonti attendibili e coltiva tu stesso le erbe se possibile. Nel mio balcone di casa ho delle piantine di prezzemolo, basilico, che sono erbe semplicissime da coltivare e che non richiedono nessuna spesa, sono buonissime fresche e molto meglio di quelle che trovi nelle confezioni pronte del supermercato! Solo una nota sulle spezie, nel periodo iniziale evita il più possibile quelle piccanti che irritano l'intestino se è già rovinato, siccome all'inizio il nostro scopo è quello di depurare e guarire un

intestino malandato le spezie piccanti possono rallentare questo processo, andando avanti invece ti aiuteranno anche nel dimagrimento.

**Da utilizzare: Pimento, semi di anice, basilico, foglia di alloro, cumino, cayenne, chili , erba cipollina, coriandolo, cannella, chiodi di garofano, cumino, curry in polvere, foglie di aneto, semi di aneto, finocchio, fieno greco, aglio, zenzero, rafano, maggiorana, menta, senape, noce moscata, origano, paprika, pepe (nero, rosso, verde, bianco), semi di papavero, rosmarino, zafferano, salvia, sale (non raffinato, da preferire il sale blu della persia o sale rosa**

**dell'Himalaya), timo, curcuma, vaniglia.**

Occasionalmente possono essere utilizzati anche dei condimenti:

**Aceto balsamico, vino bianco, sidro di mele, senape di Digione, salsa Worcester, tabasco, maionese fatta in casa. Ottimo e disintossicante l'aceto di mele.**

**I grassi Omega-3** aiutano a proteggere il cuore, hanno un forte potere anti-infiammatorio (sia generale che muscolare e articolare), aiutano ad inibire la formazione di pericolosi coaguli nel sangue, e riducono i livelli di trigliceridi. Un ottimo modo per

ottenere grassi omega-3 è di mangiare pesce grasso due o tre volte alla settimana. Spesso è necessario integrare con delle capsule gel di alta qualità, trovi maggiori informazioni nel capitolo riguardante gli integratori che consiglio. Buone fonti vegetali di grassi omega-3 sono semi di lino, noci, oli, ma tieni a mente che gli omega 3 derivanti dagli animali sono superiori come efficacia.

## **La gestione flessibile della dieta**

Alla base del sistema dimagrimento lampo c'è una gestione flessibile della dieta. La tua mentalità non deve essere quella di dare un cambiamento radicale

allo stile di vita per far sì che la corretta alimentazione sia una terapia medica, ma piuttosto **imparare a gestire flessibilmente i tuoi macronutrienti e micronutrienti in modo tale da poterti permettere i cibi che più ti piacciono.** Ovvio non sempre potrai mangiarli, ma magari occasionalmente e continuare ugualmente ad ottenere risultati soddisfacenti.

Per fare questo, abbiamo 2 possibilità:

1- Semplificare le scelte alimentari e lavorare con delle liste di alimenti e delle percentuali di proporzioni tra di essi.

2- Fare tutto in maniera più professionale, gestendo i tuoi

macronutrienti che sono quelli di cui devi tenere principalmente traccia, tramite dei software appositi.

Attenzione a non spaventarti, non ho detto software intendendo programmi complicati da utilizzare al computer o incredibili grafici e fogli excel, ma piuttosto delle semplici applicazioni per il tuo smartphone da gestire in qualsiasi momento della tua giornata. Per seguire questo sistema ti raccomando di scaricare dallo store dei principali smartphone, quindi Apple o Android o da qualsiasi altro telefono che sfrutti questi sistemi, un'applicazione che ti permette di tenere traccia dei tuoi macronutrienti.

In genere queste app le troverai sotto la

voce “contatore calorie” o “gestore calorie”, questo tipo di applicazioni ti permettono di inserire innanzitutto dei dati specifici per la tua corporatura e ti daranno dei suggerimenti su quali percentuali rispettare e sulla quantità di nutrienti da utilizzare.

In genere non sono molto precise queste indicazioni, e non sono proprio personalizzate su di te.

Quello che ti raccomando di fare è utilizzare queste applicazioni per tenere traccia dei tuoi macronutrienti, inserendo tutti i cibi che vai a consumare durante una giornata ma rispettare i rapporti tra macronutrienti che ti dirò io nel nostro sistema.



Una volta scaricata questa applicazione imposta i tuoi dati di base e decidi di impostare le percentuali rispettando questo schema: **40% carboidrati, 30% proteine e 30% grassi.**

Probabilmente lo conosci già, è il rapporto percentuale di altre famose filosofie alimentari che esistono ma nel mio sistema quello che ti raccomando di fare è: cercare di rispettarlo il più possibile durante la tua giornata, cercare di equilibrare i pasti individualmente ma non fissarti sul raggiungere questo rapporto preciso in ogni pasto, l'importante è il totale dei tuoi macronutrienti a fine giornata.

Quindi ti ripeto i macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi, e fibre (le

quali fibre non considereremo più di tanto perché mangiando gli alimenti della lista alimenti consigliati raggiungerai quasi automaticamente l'apporto sano necessario)

Dovrai cercare di stabilire, una volta che avrai idea di come tenere traccia dei tuoi macronutrienti, qual è il range dei macronutrienti dentro il quale restare per ottenere i tuoi obiettivi.

In genere, una volta inserito il tuo peso, la tua altezza, è possibile anche calcolare il metabolismo basale tramite dei calcolatori online.

Naturalmente nel momento in cui tu fossi in grado di misurare la tua massa grassa con un esame professionale come la

bioimpedenziometria che ti raccomando di fare in una farmacia o in uno dei centri specializzati, hai la possibilità di calcolarlo con maggiore precisione.

Nel caso in cui tu non lo riuscissi a calcolare, puoi stimarlo tramite dei calcolatori online e qui ti inserisco il link per poter andare a calcolarlo online semplicemente

<http://www.calcolatorionline.com/metab>

Una volta calcolato il tuo metabolismo basale devi moltiplicarlo per il livello di attività fisica che svolgi durante la giornata.

Qui sotto ti incollo una tabella dei livelli di attività fisica che puoi semplicemente utilizzare per calcolare il

# tuο dispendio energetico giornaliero.

classE DI ETÀ, LIVELLO DI aTTIVITÀ			COMPRESSE LE aTTIVITÀ FISICHE aUSPICaBILI*	ESCLUSE LE aTTIVITÀ FISICHE aUSPICaBILI
			LaF	LaF
<b>UOMINI</b>	18-59 anni	-leggero	1,55	1,41
		- moderato	1,78	1,70
		-pesante	2,10	2,01
	60-74 anni		1,51	1,40
	≥75 anni		1,51	1,33
<b>DONNE</b>	18-59 anni	-leggero	1,56	1,42
		- moderato	1,64	1,56
		-pesante	1,82	1,73
	60-74 anni		1,56	1,44
	≥75 anni		1,56	1,37

Dovrai moltiplicare il tuo metabolismo

basale per il LaF della colonna di sinistra se ti alleni, o con quello della colonna di destra se non ti alleni.

Esempio hai un metabolismo basale di 1000kcal (per semplicità di calcolo), e sei una donna di 44 anni che ha uno stile di vita sedentario, dovrai moltiplicare per 1,42. Questo numero lo andiamo a trovare incrociando il tuo sesso, la tua età, e il livello di attività “leggero” della colonna esclusa le attività fisiche auspicabili.

Per attività fisiche auspicabili si intendono quelle di base che servono a mantenere il benessere cardiovascolare almeno, quindi 30 minuti di camminata veloce o una attività ginnica.

Dispendio energetico giornaliero quindi è la quantità di energia che spendi durante la tua giornata considerando stile di vita nella sua interezza. Allenandoti con il sistema che ti presento in questo libro o allenandoti in palestra in genere il dispendio è maggiore di quello che trovi nella tabella, e può andare dalle 300 alle 600kcal per ora di allenamento. In quel caso ti consiglio di andare a moltiplicare il metabolismo basale per la colonna di destra e poi aggiungere le kcal consumate nei giorni di sport.

Nel momento in cui vuoi raggiungere un obiettivo di aumento massa muscolare, puoi aumentare il tuo consumo

giornaliero di circa il 20%, nel momento in cui devi dimagrire quindi ridurre il peso corporeo, puoi diminuire di circa il 20% il tuo apporto calorico giornaliero per cominciare in modo semplice.

Quindi per partire nel processo di dimagrimento ti basterà calcolare il tuo metabolismo basale, moltiplicarlo per il livello dell'attività fisica giornaliera e ridurre di un 20% il risultato, queste saranno indicativamente le kcal che dovresti consumare.

Ti raccomando però di non sovrastimarti come livello di attività fisica, se svolgi ad esempio un lavoro da banconista non immaginare che sia un lavoro eccessivamente arduo e movimentato ma piuttosto è un lavoro abbastanza

sedentario, anche se stai in piedi tutto il giorno.

Una volta che hai questo valore, dividi queste calorie in base alle percentuali del 40/30/30 che ti ho dato prima. In questo modo avrai il numero di calorie che ogni nutriente ti dovrà fornire.

Ora facciamo un esempio di un piano per il tuo dimagrimento di 1600kcal. **Dovrai assumere il 40% di queste dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il restante 30% dai grassi.**

A questo punto converti le calorie in nutrienti con un semplice processo, **dividi il valore calorico per 4 se sono carboidrati o proteine, per 9 se sono grassi.**



Se hai 640 kcal dai carboidrati (lo 0,40% di 1600kcal totali), avrai da consumare 160g di carboidrati, quindi  $640/4$  che sono le calorie contenute all'interno di 1g di carboidrati.

Lo stesso calcolo va fatto per le proteine perché il valore di 1g di proteine è lo stesso di 1g di carboidrati a livello calorico, invece per quanto riguarda i grassi dovrai dividere le calorie per 9, infatti è 9 il livello calorico di 1g di grassi.

Sempre continuando il nostro esempio su 1600kcal, calcoliamo quelle derivanti da proteine:

$$1600 * 0.30 = 480$$

$$480 / 4 = 120\text{g di proteine}$$

E ora calcoliamo quelle derivate dai grassi:

$$1600 * 0.30 = 480$$

$$480 / 9 = 53 \text{g di grassi}$$

Una volta che avrai ottenuto il numero dei nutrienti da raggiungere, mettiamo caso che la tua corporatura ti permetta di raggiungere 160g di carboidrati, 120g di proteine, e 53g di grassi, dovrai mirare a mangiare gli alimenti che sono consigliati nella lista “alimenti consigliati” e mantenerti all’interno di questo range di nutrienti.

Ovviamente non è semplicissimo essere precisi al 100% nel raggiungere i propri numeri quindi ti do dei margini di errore che possono essere  $\pm 10\text{g}$  per i

carboidrati e per le proteine e  $\pm 5g$  per quanto riguarda i grassi.

Quindi se il tuo obiettivo di carboidrati è 160g al giorno, se un giorno raggiungi 150 g e un giorno 170g va bene pure, se il tuo obiettivo di grassi è 53g se un giorno ne raggiungi 48g e un giorno ne raggiungi 58g, va bene pure.

Questo è il modo più semplice di tenere traccia dei propri macronutrienti in maniera flessibile, perché nel momento in cui tu vai a mangiare fuori e riesci a capire quanti macronutrienti sono contenuti in quella pietanza, perché per esempio vai al supermercato e prendi del cibo confezionato, oppure vai al ristorante e ordini delle porzioni

abbastanza semplici, per esempio un petto di pollo e delle verdure, e riesci a capire più o meno stimandolo quanto è il peso di quel determinato alimento, hai un'indicazione abbastanza precisa dei tuoi nutrienti giornalieri.

Naturalmente nel momento in cui riesci a cucinare per te stesso durante la giornata puoi avere modo di pesare i tuoi cibi e sicuramente raggiungere l'obiettivo dei tuoi nutrienti molto facilmente.

All'inizio io ti consiglio di pesare il più possibile perché così facendo avrai modo di abituarti a fare l'occhio alla quantità di cibo che stai assumendo.

Una volta che avrai idea dei cibi che assumi e delle quantità, nel tempo imparerai a gestirti in modo tale da non

aver bisogno di pesare tutti i cibi per capire cosa stai mangiando e sarai più o meno preciso anche ad occhio (io in realtà misuro sempre tutto... non si sa mai!).

Per semplificare le tue scelte alimentari puoi impostare i pasti prima. Infatti puoi avere dei pasti preimpostati nelle varie applicazioni che utilizzi per tracciare i macronutrienti.

Quindi puoi impostare una cena tipo, un pranzo tipo, una colazione tipo, e così via.

Questi stessi pasti, puoi strutturarli in modo da cucinarli in anticipo.

Io ti consiglio di tenerti sempre pronta una lista di pasti già pronti con i tuoi nutrienti calcolati in modo da sapere già

quanto quel tipo di pasto ti fornisce e sfruttarli il più possibile durante la tua giornata per semplificare le scelte alimentari.

Ora ti suggerisco alcuni pasti tipo che utilizziamo io e i miei clienti che ti permettono di gestire flessibilmente la tua giornata.

Dal momento in cui effettui 5 pasti al giorno, io ti consiglio di averne da 2 a 3 molto semplici senza bisogno di cucinare e 2 principali dove hai bisogno di cucinare.

Per quanto riguarda la colazione cerca comunque di avere a disposizione modelli di pasti dove hai bisogno di

cucinare e altri modelli più rapidi dove non hai bisogno di cucinare.

Questo ti aiuterà nei giorni in cui avrai più fretta e non avrai bisogno di cucinare nei pasti più importanti e potrai permetterti di alimentarti lo stesso in maniera corretta senza ricorrere a ristoranti o a fast-food.

Io ti consiglio di cucinare il giorno prima o la mattina stessa nei pasti che ti servono più freschi.

Nel momento in cui hai delle verdure da cucinare, cucinane sempre una porzione doppia e utilizzale per il giorno stesso e per il giorno dopo.

Nel momento in cui cucini dei tipi vari di tritato, ad esempio tacchino o vitello

o delle carni che possono essere conservate in frigo e mantenere comunque un buon gusto, cucinane sempre una porzione doppia così da utilizzarle per il giorno stesso e per il giorno dopo.

Anche il pesce e qualsiasi fonte di proteine, che non diventa cattiva messa nel frigo, ti consiglio di cucinarla e mantenerla anche per il giorno dopo.

Se prepari ad esempio delle omelette puoi ripetere il pasto e mangiarne una per cena e una per il pranzo del giorno dopo, in questo modo cucinerai la metà delle volte.

Quando cucini del riso, dell'orzo, del farro, cucinane una doppia porzione e utilizzalo per il giorno dopo, o



addirittura per 2-3 giorni dopo.

In questo caso, se nel weekend hai più tempo, potresti organizzare un momento per cucinare alla domenica per preparare alcuni pasti che ti bastano per i 3 giorni successivi, e poi ad ripetere il processo a metà settimana per i giorni rimanenti.

Questo ti permette di evitare il più possibile gli sgarri.

Anche se non sono un grossissimo fan dei cibi confezionati, ce ne sono molti ormai di buona qualità che possono essere utilizzati per semplificar le scelte alimentari.

Ci sono delle conserve di carne, di pesce che possono essere utilizzate come fonti proteiche subito disponibili,

come tonno in scatola, pollo al naturale in scatola, verdure già cotte, che possono permetterti di mangiare ovunque senza dover ricorrere a pasti scorretti.

Sicuramente non è la scelta migliore da fare rispetto ai pasti freschi, però nel momento in cui non hai altre alternative, preferiresti mangiare del tonno in scatola e delle verdure in scatola o comprare qualcosa al fast-food?

Sicuramente meglio andare a perdere qualcosa nella qualità del cibo e mangiare i cibi in scatola che però sono salutari, piuttosto che il cibo del fast-food.

Proprio per questo puoi anche utilizzare degli snack e dei sostituti del pasto.

Nel capitolo dedicato alla verità sull'integrazione alimentare vedrai cosa ne penso degli integratori e ti dirò quali sono i migliori da utilizzare, ma ti anticipo adesso che ci sono molti snack in commercio bilanciati e che possono essere utilizzati in questo sistema sia per gli spuntini, sia per i pasti che ti possono aiutare nei momenti in cui hai più fretta.

Nel momento in cui tieni traccia dei tuoi macronutrienti e mangi gli snack o i sostituti del pasto, hai la possibilità di non sbagliare mai perché hai la possibilità di tenerli sempre nello zaino, in borsa, nella valigia, e in qualsiasi momento puoi averli sempre a

disposizione.

Nel momento in cui invece vuoi **mangiare al ristorante senza ingrassare**, cosa devi fare?

Innanzitutto per mangiare fuori senza ingrassare, devi imparare quasi a memoria la tua lista degli alimenti o tenercela sempre appresso.

La lista degli alimenti ti fa capire infatti quali sono i nutrienti meno contaminati da altri tipo di nutrienti, cioè nel momento in cui vai a mangiare fuori e scegli un alimento principale dalla lista dei carboidrati, un alimento principale dalla lista delle proteine e un alimento principale dalla lista dei grassi consentiti, sei sicuro che farai già un

pasto ben bilanciato e senza troppo rischio di ingrassare.

Principalmente ti raccomando di cominciare sempre ordinando una porzione abbondante di verdure fresche e/o di insalate evitando di fare aggiungere olio, evitando di fare aggiungere sale, e condendo tu stesso l'insalata o le verdure. Dopo puoi sempre abbinare un secondo magro: pollo, carne magra, evitando quelli già precotti.

Al ristorante cerca di evitare quei pasti già pronti che vedi nei banconi con vari tipi di salse, sughi e preparati perché in genere sono ricchi di grassi e di aggiunte varie tra cui conservanti ed edulcoranti.

Mentre nel momento in cui chiedi della carne espressa, la puoi chiedere semplicemente arrostita o bollita.

Poi abbina sempre una fonte di carboidrati che al ristorante in genere è più difficile da trovare in maniera corretta quindi puoi portare in borsa o nello zaino dei carboidrati di facile assimilazione e trasporto quindi gallette di riso, gallette di farro, vari crackers integrali e così via... o semplicemente richiedere del riso bianco se non è possibile avere del riso basmati, scondito e senza alcuna aggiunta extra.

Poi potrai aggiungere in base al tuo numero di macronutrienti magari delle salse per renderli più piacevoli o salsa di pomodoro o del ketchup se vuoi, o

della maionese leggera biologica o dell'olio d'oliva se vuoi dei grassi extra. Questo ti permette di mangiare fuori senza dover ricorrere ai pasti già pronti del ristorante.

La lista degli alimenti di cui ti ho tanto parlato è quindi quella che trovi adesso a seguire e va gestita in questo modo: hai una lista dove trovi tutti i carboidrati raccomandati che possono essere mangiati perché hanno proprietà benefiche e soprattutto non hanno grosse quantità di altri nutrienti, quindi nel tuo sistema dimagrimento lampo potrai impostarli quando ti mancheranno dei carboidrati.

Poi avrai una lista proteine che

raccoglie tutte quelle proteine magre che non hanno altri nutrienti e una lista grassi isolati senza proteine e senza carboidrati.

Poi ci sono altre due liste che abbinano carboidrati e proteine e proteine più grassi, quindi quelle liste che contengono i cibi che hanno i nutrienti combinati.

Ad esempio la maggior parte dei legumi sono carboidrati più proteine, la maggior parte delle carni grasse sono proteine più grassi.

In questo modo se in un pasto ti mancano sia i grassi che le proteine, potrei assumere qualcosa da questa lista con grassi + proteine.

La lista degli alimenti cerca di tenerla



sempre con te, anche nel tuo smartphone, in un tablet o anche stampata su carta in questo modo avrai possibilità di capire facilmente se stai mangiando dei cibi corretti o dei cibi scorretti.

Come ti spiego nel capitolo apposito dei cibi da evitare non c'è niente che devi assolutamente evitare, ma piuttosto dei cibi che devi limitare e che comunque in questo regime se rientrano all'interno dei tuoi macronutrienti puoi mangiare.

Quindi se a fine giornata ti ritrovi con 15g in meno di grassi e hai voglia di un cucchiaino di nutella, mangiala pure. L'importante è che tu la faccia rientrare all'interno dei tuoi macronutrienti. In questo modo potrai farti passare le voglie dei cibi proibiti e comunque

restare all'interno del sistema in maniera corretta.

**ECCO LA LISTA DEGLI ALIMENTI.**

Nutrienti e alimenti consigliati da poter utilizzare nel regime della dieta flessibile.

## **Carboidrati**

- Riso basmati
- Riso integrale
- Orzo
- Farro
- Gallette di riso
- Avena
- Latte di soia
- Latte di riso

- Marmellata hero light
- Fette wasa integrali
- Verdure verdi
- Pomodoro
- Carote
- Frutta (mela – arancia – banana – pera – ananas)

## **Proteine**

- Pollo (petto)
- Nasello
- Merluzzo
- Albumi d'uovo
- Tonno al naturale
- Fesa di tacchino
- Bresaola
- Proteine in polvere
- Tacchino

- Prosciutto cotto sgrassato

## **Proteine + grassi**

- Carne di manzo  
(preferibilmente tagli magri)
- Uovo intero
- Tonno olio d'oliva
- Pollo (coscia)
- Salmone

## **Grassi**

- Olio d'oliva extravergine
- Mandorle
- Noci
- Nocciole
- Pistacchi
- Avocado
- Maionese light

- Bacon

## **Grassi + proteine**

- Burro arachidi
- Latte di mandorla
- Sottilette (formaggio cheddar)

# **19 Ricette fitness rubate dal menu di Mario che puoi replicare e personalizzare.**

Giungiamo ora alla dimostrazione pratica di come cucinare in modo sano, con tutte ricette dai macronutrienti

calcolabili. Io per dimostrazione nelle ricette ti inserirò delle quantità di esempio che potrebbero essere utilizzate da una persona, ma naturalmente dovresti personalizzare in base ai tuoi macronutrienti!

Puoi sostituire qualsiasi tipo di pasta con altri simili, ad esempio i fusilli di farro possono diventare orecchiette di farro o spaghetti, non cambia nulla!

Carne e pesce sono spesso intercambiabili, idem i vari tipi di legumi, basta che fai il calcolo dei loro macronutrienti e ne trovi una quantità simile dell'elemento che vuoi sostituire.

Ricordati che deve essere un sistema flessibile, non spaventarti se ti manca

qualche ingrediente o qualche elemento non è di tuo gradimento, in genere è tutto sostituibile.

Le ricette fitness son semplici da preparare, e le spiegazioni molto semplici e a volte un poco banali. Buon appetito!

## **COLAZIONE**

1) Gallette di riso (4gallette)

Albumi d'uovo 250ml

Marmellata bio senza zuccheri (1 cucchiaino)

Far saltare gli albumi in padella senza mescolare, quando la parte superiore inizia a solidificarsi girare con cura e far cuocere dall'altro lato. Una volta cotti,

sistemare su un piatto e spalmare sopra la marmellata. Mangiare accompagnando con le gallette.

2) Latte di soia 250ml (o soia più acqua, o latte di riso più acqua)

Cereali di avena 50g

proteine in polvere del siero del latte o della soia (1 misurino circa 30g)

Prepara un frullato con latte di soia e proteine in polvere, cucina l'avena al microonde e unisci al frullato per mangiarla con cucchiaio.

3) 2 uova intere

Bacon magro 2 fette



2 fette di pane di kamut tostato

Cucina il bacon facendolo saltare in padella. Prepara le uova strapazzate in padella e servi assieme al bacon. Accompagna con il pane.

4) 1 frutto come mela o pera

latte di riso 200ml

Sostituto del pasto a base di proteine vegetali 1 porzione

Prepara un frullato con il latte di riso, le proteine in polvere, e un frutto tagliato a fette. Frulla il tutto e bevi.

5) Fesa di tacchino 80g

Crackers di riso 1 pacchetto

formaggio magro spalmabile 30g  
Spalma il formaggio magro sui crackers di riso, posiziona una fetta di fesa di tacchino su ogni crackers e servi.

## **SPUNTINI**

1) Gallette di farro (4 gallette)  
bresaola di tacchino 50g  
maionese light biologica 1  
cucchiaino

Spalma un poco di maionese su ogni galletta, posiziona una fetta di bresaola su ogni galletta e servi.

2) Spremuta di arancia fresca  
200ml

insalata di verdure (finocchi, rucola, lattuga)

tonno al naturale 1 lattina

Succo di limone

Prepara una insalata con tutte le verdure, il succo di limone e il tonno. Bevi la spremuta a parte.

3) Prosciutto cotto magro 100g  
pane di segale 80g

Servi il pane con il prosciutto all'interno.

4) Yogurt greco 0% grassi 1 vasetto

cereali integrali con crusca 50g

Versa i cereali all'interno dello

yogurt e servi.

5) Frutta secca (noci, mandorle, nocciole)

Affettato magro (fesa di tacchino o bresaola)

Crackers di riso

Mangia l'affettato magro sui crackers di riso, e poi la frutta secca.

6) Yogurt greco 20% grassi 1 vasetto

Mela o banana

Prepara la frutta a tocchetti e aggiungila allo yogurt.

## **PRANZO O CENA**

- 1) Pasta di farro 80g
- crema di asparagi frullati
- filetti di nasello 100g
- curry 1 spolverata
- grana grattugiato 10g

Prepara la pasta di farro. Taglia molto fine o frulla gli asparagi, e falli saltare in una padella antiaderente. Prepara i filetti di nasello bolliti o in padella antiaderente e riducili a pezzettini verso la fine della cottura con un cucchiaino. Unisci tutti gli ingredienti appena cotti, aggiungi curry e grana e servi.

2) Riso basmati 80g  
piselli fini 100g  
passata di pomodoro 150g  
albumi d'uovo 100ml  
sale rosa dell'himalaya

Fai bollire il riso. Prepara in una padella antiaderente la passata di pomodoro, a metà cottura aggiungi l'albume d'uovo mescolandolo di tanto in tanto, e successivamente aggiungi i piselli precotti. Aggiungi sale e unisci tutti gli ingredienti.

3) Spaghetti di riso 80g  
Broccoli 200g  
Tritato di petto di pollo 100g  
Olio extra vergine di oliva

## Paprika 1 spolverata

Far cuocere gli spaghetti e i broccoli in due pentole separate. In una padella far saltare il tritato di pollo fino a cottura. Unire tutti gli ingredienti e aggiungere olio e paprika. Servire.

4) Insalata mista (radicchio, zucchine crude, lattuga, rucola e carote)

Tonno al naturale

Olio extra vergine di oliva

Succo di limone fresco

Fette wasa integrali o equivalenti

Preparare una insalata mista e unire il condimento, scolare il tonno e

unire nell'insalata. Accompagnare con le fette wasa. Puoi sostituire parte dell'olio con olive fresche a piacere.

5) Carne rossa magra macinata  
Pasta integrale corta (mezze penne o orecchiette)  
Polpa di pomodoro  
Spinaci bolliti  
Paprika in polvere  
Far cuocere gli spinaci, e la pasta in due pentole. Far saltare la carne in padella, e a metà cottura aggiungere la polpa di pomodoro. Scolare la pasta quando pronta e unire il condimento.



## 6) Riso basmati

Petto di pollo

Latte di cocco bio

mandorle

zafferano in polvere

Far cuocere il riso in pentola, in una padella far saltare il petto di pollo tagliato a tocchetti. A fine cottura del pollo aggiungere una tazzina di latte di cocco e lo zafferano fin quando non si rapprende, unire le mandorle tagliate a fettine sottili. Unire condimento al riso e servire.

## 7) Tagliata di tonno

Rucola

Limone

Pane integrale

Melanzane e zucchine

Prepara la tagliata di tonno scottandola in padella, e servila assieme a rucola e limone. Prepara le melanzane e zucchine grigliandole leggermente. Servi il tutto con pane integrale.

8) Orzo 70g

Fagioli o ceci bolliti 120g (peso dopo cottura)

Verza 200g

Olio extra vergine di oliva 5g

Curry 1 spolverata

Prepara l'orzo bollito, e scalda i legumi se surgelati o confezionati o

preparali freschi. Fai bollire la verza o degli spinaci. Unisci tutti gli ingredienti e servi.

## **5 buoni motivi per mangiare grassi sani per bruciare il grasso corporeo!**

Ecco a te 5 ottime motivazioni per cui mangiare grassi sani:

- 1) Un buon apporto di grassi nella dieta è essenziale per far sì che il tuo corpo utilizzi i nutrienti solubili nel grasso come le vitamine A, D, E, K.
- 2) Il grasso è essenziale per la riproduzione cellulare, infatti siamo

costantemente in azione per sostituire le cellule vecchie con quelle nuove, con cui guarire le ferite e mantenere i nostri organi sani, il grasso serve da componente principale per il loro rivestimento esterno.

3) Il grasso mantiene la pelle sana, i capelli lucidi, le articolazioni libere di muoversi e lubrificate.

4) Alcuni segni del fatto che non mangi i grassi giusti o non digerisci quei grassi correttamente possono essere la pelle secca, forfora, caduta dei capelli, problemi e dolori alla bocca.

5) Il colesterolo prodotto dal

fegato a partire dai grassi saturi è la base da cui i nostri ormoni sessuali (necessari per la sopravvivenza e per la riproduzione) tra cui estrogeni, cortisone, e testosterone sono fatti. La mancanza di colesterolo nella dieta può provocare sottoproduzione di questi ormoni necessari che possono avere una cascata di effetti sulla tua salute. Non solo servono a convertire il grasso in energia nel tuo corpo, aumentano anche il metabolismo, che promuove perdita di peso. Poiché aumenta il metabolismo il corpo brucia grasso più efficacemente.

I *grassi saturi*, che si trovano per lo più in prodotti di origine animale come latte, panna, formaggio e carni grasse, ma anche in alcuni vegetali tra cui olio di cocco e avocado, dovrebbero essere ridotti alla quantità necessaria ma sono fondamentali e quindi non vanno assolutamente evitati come spesso in TV vogliono farti credere. Cucinare con un cucchiaino o due di olio di cocco è un ottimo modo per ottenere l'apporto che il tuo corpo ha bisogno, infatti l'Olio di cocco può triplicare le calorie bruciate poiché è un MCT (grasso a catena media) ed è convertito in energia così rapidamente che crea un sacco di calore.

I grassi monoinsaturi si trovano

principalmente negli oli vegetali, come oliva. Questi alimenti effettivamente possono contribuire a ridurre il colesterolo LDL (cattivo).

Devi evitare i grassi idrogenati (o grassi trans), come nell'olio vegetale idrogenato, che subisce una tecnica di conservazione che può aumentare i livelli di colesterolo LDL cattivo.

Questi grassi idrogenati sono i grassi che si trovano in molti cibi "spazzatura" ed è il motivo per cui i grassi spesso godono di cattiva reputazione. Ad esempio merendine, prodotti industriali raffinati, torte e così via.

**Consumi troppi legumi?**

## **Ecco le motivazioni per stare attento agli eccessi.**

I legumi sono un alimento che i vegetariani utilizzano quasi sempre come base per la loro alimentazione, sia per loro comodità, sia per il costo e le proteine in essi contenuti. Essi possono essere preparati con gustose ricette ma possono essere causa di indesiderati disturbi gastrointestinali, infatti è evidente il gas, il gonfiore, i crampi, e l'indigestione che spesso essi provocano.

I *Fitati*, sostanze contenute nei legumi e alcuni cereali, riducono l'assorbimento



di minerali nel tratto digestivo umano, infatti rendono inassorbibili microelementi fondamentali come Ferro e Zinco.

I legumi contengono oligosaccaridi. Gli esseri umani non riescono a produrre l'enzima necessario per rompere i legami chimici di questi zuccheri complessi. Quando vengono consumati, gli oligosaccaridi fermentano nel colon producendo anidride carbonica e gas metano.

Cereali e legumi contengono anti-nutrienti nello strato esterno: ci sono sostanze tossiche che li proteggono dai raggi del sole, dagli insetti e predatori, e

dall'invasione da parte di batteri, virus o funghi.

Dopo la raccolta, questo guscio di protezione permette ai cereali e legumi di essere conservati per lunghi periodi di tempo senza il loro irrancidimento o evitando la formazione di muffe. In natura, questi antinutrienti sono naturalmente eliminati dal rivestimento esterno quando c'è abbastanza umidità, calore e acidità per sostenere la crescita del seme nel diventare pianta una volta che esso entra nel terreno per germinare. Ma questo non avviene sugli scaffali del supermercato nelle confezioni!

## **Il glutine, killer silenzioso**

Il glutine è una proteina che si trova nei

cereali. Cereali come frumento, segale, orzo, kamut, quindi lo trovi principalmente nel pane, nella pasta, in tutti i dolci da pasticceria, in biscotti, cereali da colazione e così via!

Le statistiche indicano che fino al 75% delle persone ha una intolleranza al glutine che a volte sfocia in vera e propria celiachia (una reazione forte che causa disturbi intestinali e immunitari)

Oggi il grano viene ibridato per aumentare il raccolto e questo ha modificato profondamente una proteina chiamata gliadina, contenuta nel glutine. Oggi la gliadina del frumento stimola potentemente l'appetito tanto che chi mangia il grano tende ad assumere in media 440-800 calorie in più al giorno.

Questo non avviene solo in chi ha chiare intolleranze al grano.

La gliadina agisce come un oppiaceo e stimola l'appetito in persone che digeriscono normalmente il glutine... in realtà per quasi tutti quelli che dicono di essere molto golosi di dolci la colpa è del grano, che stimola la voglia di zuccheri.

Quasi sempre riducendo o eliminando il grano si elimina anche questa voglia e si amplifica la percezione del dolce. Ciò che prima sembrava delizioso ora stucca e non si riesce più a mangiarlo. Per questo ti dico che è fattibile di eliminare i dolci, perché riducendo o eliminando il glutine e in generale la “droga” degli zuccheri semplici poi quando riprendi a

mangiarli anche occasionalmente ti lasceranno sdegnato.

La mia esperienza personale è che non riesco quasi più a mangiare delle torte o dei dolci, una porzione minima già mi lascia sdegnato e avverto un giramento di testa se ne mangio più del previsto!

Anche il caffè amaro sembrava difficile da bere all'inizio, ma dopo pochissimo tempo ti accorgerai che non soltanto ti verrà naturale berlo amaro, ma sentirai persino cattivo sapore quando lo berrai zuccherato!

Il glutine quindi è una proteina che è difficile da digerire e può irritare non solo il tuo apparato digerente, ma anche

i tuoi organi. Si possono sperimentare sintomi negativi immediati come le reazioni dei celiaci (fino allo shock sistemico) ma non soltanto, infatti si può avere una sensibilità al glutine spesso asintomatica.

Quando il sistema digestivo è sano le proteine non digerite o parzialmente digerite vengono eliminate come materia fecale. Tuttavia, se il sistema digestivo si indebolisce a causa di cibo scadente, intolleranze alimentari, consumo di alcool, alimenti raffinati e zuccheri semplici, le capacità del corpo di digerire le proteine del glutine iniziano a venir meno. Come risultato le proteine nocive come il glutine rimarranno quindi nell'organismo provocando nel tempo

una reazione autoimmune. Infine verrà attaccato il rivestimento protettivo di muco del tratto intestinale, distruggendo un poco alla volta la parete di rivestimento che evita alle sostanze nocive di essere assimilate.

Ricorda che l'intestino in realtà è come se fosse esterno al corpo, infatti filtra quello che ingeriamo e permette alle sostanze nocive di non entrare, quando esso viene danneggiato non riesce più in questa funzione ed entrano sostanze tossiche che poi si accumulano nel corpo.

Come la pelle del tuo corpo questo rivestimento di muco protettivo è una prima linea di difesa che serve a proteggere il corpo. Quando questo

rivestimento si danneggia causa di quella nota come “sindrome dell’intestino permeabile” si rende il sistema immunitario vulnerabile e debole.

Per vivere senza glutine occorre mangiare fonti di carboidrati che non ne contengano proprio (esempio il riso) o fonti di carboidrati integrali che ne contengono poco, e di natura biologica (esempio pasta di farro bio, orzo, avena) e soprattutto cibi cacciabili come carne e pesce e alimenti che possono essere raccolti in natura senza essere processati, come noci, frutta, funghi, radici, e verdure.



## Questionario sulla sensibilità al glutine:

Rispondi a queste semplici domande e annota le risposte su un foglio:

- Sei soggetto a problemi intestinali come eccessiva produzione di gas, gonfiore, feci molli, o stitichezza?
- Ti capita mai di provare dolore addominale, nausea, eccessiva distensione addominale, o flatulenza?
- Soffri spesso di crampi, gonfiore, articolazioni e muscoli doloranti, eccessivo affaticamento, irritabilità immotivata o difficoltà di concentrazione?
- Ti capita mai di avere dolori

muscolari che non sono causati da attività o esercizio fisico?

- Ti è mai capitato di avere la lingua infiammata, sofferenza gastrica e ulcere duodenali, reflusso gastro-esofageo?

- Ti capita di soffrire di sbalzi di umore con repentine modifiche del comportamento, depressione o ansia?

- Ti è mai stata diagnosticata una malattia autoimmune? Come disfunzioni della tiroide, diabete mellito, il lupus, l'artrite reumatoide, asma infantile, o polimialgia reumatica?

Se hai risposto di sì a una di queste

domande è probabile che il glutine influisca negativamente su di te e tu non te ne sia ancora accorto, se hai risposto di sì a più di due di queste domande la possibilità è molto alta!

La maggior parte delle persone ne soffrono perché non siamo stati progettati per ingerire i prodotti dell'agricoltura e soprattutto le quantità di pane e pasta che si trovano nelle diete odierne.

Buone fonti vegetali di grassi omega-3 sono semi di lino, noci, oli, ma tieni a mente che gli omega 3 derivanti dagli animali sono superiori come efficacia.

**Perché vogliono farti**

# **credere che il latte faccia bene e quale è la sporca verità!**

Il latte distrugge le ossa. Si è visto studiando il consumo di latte dei paesi di tutto il mondo che chi beve più latte ha il maggiore tasso di osteoporosi e di fratture dell'anca.

All'aumentare del consumo di latte aumentano i fattori di rischio per osteoporosi e fratture ossee.

I latticini hanno un carico acido molto elevato, che porta il corpo in acidosi metabolica, che causa l'escrezione (fuoriuscita) di minerali dalle ossa. Il principale costituente delle ossa come

ben saprai è il Calcio, minerale fondamentale per il nostro corpo anche per altri motivi (aiuta i muscoli a funzionare!)

Per spiegarti cosa è l'acidosi ti dico che il nostro corpo è in costante lotta per bilanciare due parametri: **l'acidità e la basicità**. Ci sono cibi che appartengono alla categoria di quelli acidi (in generale tutte le proteine, i cereali, i latticini, con dei valori differenti) e cibi che appartengono alla categoria di quelli basici (verdura in primis, poi frutta e pochi altri).

Se si assumono troppi cibi acidi e pochi basici (anche noti come alcalini) il corpo tenderà a uno stato di acidosi, non

essendo un ambiente idoneo alla crescita delle cellule piano piano di andrà verso uno stato di malattia e di malessere generale.

Le migliori fonti di Calcio non sono i latticini, bensì sono le verdure e i vegetali, infatti le piante che sono fonti di calcio non causano acidosi metabolica, anzi sono alcalinizzanti e supportano la salute delle ossa. Per assumere adeguate quantità di calcio assicurati di consumare broccoli, cavoli e altre verdure a foglia verde.

La caseina (la proteina principale del latte) provoca dipendenza. Si formano nel cervello delle vere e proprie casomorfine quando mangiamo o beviamo latte; sono dei veri e propri

oppiacei come le sostanze che danno euforia, che ti danno un bisogno fisico di bere più latte. L'unico modo per rompere questo ciclo di dipendenza è quello di tagliare fuori del tutto il latte.

La vitamina D svolge un ruolo fondamentale nella salute delle ossa. Non importa quanto calcio si è in grado di consumare, c'è bisogno di vitamina D per assorbirlo. Si è visto che una gran parte della popolazione europea è carente nel livello di vitamina D.

Posso consigliarti di chiedere al tuo medico un test per scoprire il livello di 25-idrossivitamina D e se il tuo livello è inferiore a 35-50 ng/mL, significa che sei carente e hai bisogno di aggiungere

una dose giornaliera di luce del sole (pochi minuti nelle ore di punta senza protezione solare nel periodo non estivo, in estate ovviamente usa i dovuti accorgimenti).

Quando non c'è sole per molto tempo (periodi invernali) o quando non hai la possibilità di esporti io ti consiglio di prendere un integratore di vitamina D, costa pochissimo e ti mette al sicuro. Io ne assumo regolarmente 2.000UI (unità internazionali) al giorno assieme alla colazione per tutti i mesi invernali (in realtà da ottobre a aprile).

Gli esseri umani sono l'unica specie che beve il latte di un'altra specie e anche l'unica specie che continua a bere latte



dopo lo svezzamento.

Oltre ad essere di per sé malsana e promotrice di malattie, l'abitudine di consumare prodotti lattiero-caseari trasformati ci porta ad assumere anche pesticidi, antibiotici, ormoni, steroidi, metalli pesanti, e altre tossine con cui vengono alimentate le mucche per migliorare la produzione di latte.

**Inoltre il 70% della popolazione mondiale è intollerante al lattosio.**

Il lattosio è uno zucchero contenuto nel latte, che l'intestino umano non riesce a tollerare facilmente se non da piccoli, infatti il responsabile della sua divisione è un enzima chiamato lattasi, che va a diminuire gradualmente dopo lo svezzamento. Anche se spesso vogliono

farti credere che continuando a bere latte si possa mantenere questo enzima, sappi che in realtà è soltanto un adattamento del nostro corpo per non cedere al malessere, ma se lo elimini completamente starai sicuramente meglio.

Lo si può notare facilmente dal fatto che molte persone reagiscono al consumo di latte con dolorosi sintomi gastrointestinali, questo dimostra il fatto che il corpo umano non è destinato a consumare latte e derivati.

Medici e dietologi stanno spingendo l'uso di enzimi lattasi e di altri farmaci al fine di assicurare l'assunzione di "adeguata" quantità di prodotti lattiero-caseari. Questa non è altro che

l'ennesima manipolazione fatta dalle case farmaceutiche, dalle case produttrici di latte e derivati di cui noi paghiamo le spese con la salute!

Mentre mangiare verdura è stato documentato essere un ottimo modo per abbassare il rischio di attacco cardiaco, ipertensione, cancro, la diffusa propaganda riguardante i benefici per la salute derivati dal consumo di prodotti lattiero-caseari è discutibile.

In realtà, i prodotti lattiero-caseari sono chiaramente collegati a osteoporosi, malattie cardiache, obesità, cancro, allergie e diabete.

Se hai carenza di calcio ed osteopenia o osteoporosi, un ottimo modo per

introdurlo non è aumentare i latticini, ma bere tanta acqua ad alto contenuto di calcio (400mg/l circa). In questo modo con 2-3 litri di acqua al giorno avrai assunto il calcio che ti serve, abbinandolo assieme a una dieta ricca di verdure avrai anche l'organismo in uno stato alcalino che ti aiuta a contrastare l'acidosi dei tessuti e il consumo di minerali dalle ossa.

## **Lo zucchero, una droga che uccide**

Lo zucchero è una sostanza altamente raffinata che non esiste da solo in natura.

Agisce con un meccanismo simile alle droghe, infatti lo zucchero si comporta un po' come l'eroina quando colpisce il cervello. Anche se l'idea che lo zucchero potesse dare dipendenza era controversa tra gli scienziati, adesso hanno cominciato a prendere coscienza che tutto questo potrebbe essere vero.

Uno studio nel Journal of Nutrition del 2009 ha dimostrato che lo zucchero altera la chimica del cervello, e quindi ci si potrebbe aspettare che provochi comportamenti di dipendenza. Nello studio è stato dimostrato che abbuffate di zucchero possono causare sintomi di una vera e propria astinenza e la voglia di continuare a mangiarne.

Lo zucchero è ormai provato che

possiede una struttura chimica cellulare simile alle droghe, nonostante tutto è ancora accettato socialmente. Gli effetti comportamentali sono simili ai cambiamenti neurochimici nel cervello che si verificano anche con sostanze stupefacenti.

Sia lo zucchero che il sapore dolce (quindi anche i dolcificanti) provocano l'attivazione di recettori per le beta endorfine nel cervello, gli stessi siti recettoriali che sono attivati da eroina e morfina.

Le implicazioni di questa scoperta sono che i sostituti dello zucchero non possono essere la risposta per chi vuole eliminare la propria dipendenza dallo zucchero. I bambini a cui vengono date

caramelle dolci e bevande a base di sostituti dello zucchero diventano tossicodipendenti dallo zucchero, e quando crescono troveranno altrettanto difficile ridurre i carboidrati raffinati nella loro dieta. In conclusione **lo zucchero crea dipendenza, ed è pericoloso per la salute.** A causa di questa dipendenza è molto difficile rinunciarci, ma ti assicuro che il miglioramento della salute e della forma fisica ed emotiva che otterrai valgono lo sforzo!

**Grasso viscerale, il pericolo arriva dall'interno!**

Ti è mai capitato di andare in spiaggia o in piscina e vedere una persona che apparentemente è in buona forma fisica da vestita, poi appena toglie maglietta e pantaloni vedi quello che si può definire falso magro o falsa magra? Son sicuro di sì!

Chi è il falso magro? Il falso magro è colui che ha un peso corporeo nella norma o magari leggermente in sovrappeso, che però rientra nei parametri standard del peso rapportato all'altezza, ma ha una massa grassa molto più elevata rispetto alla norma infatti ha un tessuto muscolare quasi inesistente.

Il falso magro è colui che in passato ha fatto su e giù con il peso corporeo varie



volte, e quindi ha perso tanta massa muscolare. Oppure è colui che non si è mai allenato, non ha mai fatto attività fisica, e mangiando scorrettamente, però poco come quantità, ha perso tessuto muscolare nel tempo, e ha accumulato massa grassa nelle zone critiche.

Un esempio sono quegli uomini che vedi magri nelle braccia, magri nelle gambe, ma che hanno un grosso accumulo di grasso sull'addome. Oppure quelle donne che hanno glutei flaccidi e carenti ed accumulo di grasso nelle cosce, nei glutei, e nei tricipiti e hanno il resto del corpo abbastanza magro.

In realtà è forse meglio essere grassi ovunque, certo non in eccesso fino all'obesità, che essere falso magro.

La persona in sovrappeso che però ha anche una buona quantità di massa muscolare parte avvantaggiata rispetto al falso magro durante un percorso di dimagrimento. Questa persona sovrappeso dovrà mantenere la massa muscolare con un esercizio fisico ad alta intensità, quindi il lavoro con i sovraccarichi, il lavoro a corpo libero, e tutto il resto del lavoro che vedrai nel sistema, e si potrà concentrare solo sull'eliminare il grasso in eccesso.

Mentre il falso magro ha il problema che non può iniziare a diminuire troppo l'apporto energetico e aumentare troppo il consumo calorico, perché rischia di andare a bruciare ancora di più il tessuto muscolare, e ne ha già poco.

Inoltre il falso magro parte con un tessuto grasso che in percentuale è molto elevato. Quindi dovrà impiegare tanto tempo per cercare di eliminarlo. Inoltre **il falso magro ha spesso un accumulo di grasso a livello addominale di cui una parte è grasso viscerale.**

Il grasso viscerale in realtà non è come tutto il resto del grasso corporeo, che si accumula all'interno degli adipociti dell'ipoderma (lo strato più profondo della cute), e che può essere eliminato con l'alimentazione corretta e con l'esercizio fisico.

**Il grasso viscerale è quel grasso che si accumula all'interno della cavità addominale e distribuito tra gli organi**

**interni e il tronco.** Praticamente, è quel grasso che ti crea problematiche di salute ancora maggior rispetto al grasso situato nelle altre zone.

Non che il grasso normale non crei problematiche corporee, soltanto che il grasso addominale quindi quello all'interno della cavità addominale, distribuito tra gli organi e tra le arterie, crea problematiche anche di resistenza per esempio all'insulina.

Il grasso viscerale aumenta le possibilità di patologie facenti parte della sindrome metabolica, cioè l'ipertensione, l'iperlipidemia (l'eccesso di lipidi), aterosclerosi, e il diabete di tipo 2.

Il grasso viscerale è il grasso che ha una

funzione sugli ormoni del nostro corpo, ed aumenta anche le sostanze che aumentano l'appetito. Si innesca un meccanismo viziato, una catena di: mangio di più perché ho maggiore appetito, accumulo ancora più grasso, e quindi continuo a mangiare di più.

Il grasso viscerale aumenta anche gli ormoni che danno segnali infiammatori. Questi ormoni che danno segnali infiammatori portano ad un'inflammatione latente del nostro corpo, che nel tempo, crea problematiche come l'accumulo di grassi all'interno delle arterie, l'accumulo di colesterolo cattivo e quindi processi di aterosclerosi, cioè di

degenerazione delle arterie.

Quindi cosa devi fare nel momento in cui sei pieno di grasso viscerale?

Innanzitutto devi fare in modo di migliorare la tua sensibilità all'insulina, probabilmente devi ridurre i carboidrati, quelli semplici soprattutto, ed aumentare il consumo di carboidrati a lenta assimilazione.

A lungo termine dovrai normalizzare il carico glicemico dei tuoi pasti assumendo alimenti a basso indice glicemico e controllando le quantità di carboidrati assunte.

Probabilmente se hai un accumulo di grasso viscerale in eccesso, una causa può essere il fatto che hai ecceduto nel tempo con un consumo eccessivo di

carboidrati e zuccheri semplici, e non hai mangiato in maniera equilibrata.

Potresti anche non aver mangiato troppe calorie e magari non essere ingrassato più di tanto, ma hai un accumulo di grasso viscerale pericoloso.

Questo grasso viscerale non può essere pinzato come il grasso sottocutaneo, quindi non può essere misurato da un esame che il personal trainer o nutrizionista può farti che si chiama “plicometria”, ma può essere stimato tramite alcuni strumenti come bilance impedenziometriche di buona qualità.

Nella pagina degli strumenti raccomandati sul sito ne trovi alcune consigliate:

[www.dimagrimentoLampo.com/strumenti](http://www.dimagrimentoLampo.com/strumenti)

Se ti ritrovi a poter fare una valutazione con uno di questi strumenti, e scopri che hai un'elevata percentuale di grasso viscerale rispetto al resto del grasso del tuo corpo, ti consiglio di correre ai ripari immediatamente, per evitare le possibilità di patologie cardiovascolari e infiammatorie.

## **La dura verità riguardo l'integrazione alimentare**

L'integrazione alimentare è uno dei business più grossi dell'ultimo secolo, le aziende di integratori alimentari non sono per nulla in crisi anzi aumentano sempre i fatturati, nascono nuove ditte di



integratori in continuazione e e-commerce su internet che fanno bei fatturati.

Io voglio dirti quella che è la mia opinione dopo essere stato vittima delle manipolazioni dell'industria dell'integrazione per parecchi anni, preparati a sentirla

***>> Anche con i migliori integratori disponibili otterrai massimo un 10% di risultati in più di quelli che potresti ottenere senza utilizzarne <<***

Sappi che è questa la verità, che ti piaccia o no non esistono pilloline magiche, non esistono brucia grassi che ti fanno ottenere risultati strabilianti e non esistono integratori da 10kg di

muscoli in un mese, quello che conta è la costanza e la dura fatica.

Detto questo però devi sapere che io non sono assolutamente contrario all'integrazione, anzi sono molto favorevole! Ti scriverò un piano di integrazione sensato e molto utile per due motivi:

1) **Benessere e salute**: molti integratori riescono bene in questi due scopi, farti stare in salute e farti ottenere benessere con riduzione dello stress e ottimizzazione dei pasti.

2) **Ottimizzazione performance**: questa funzione è utile a chi è già coperto per quel 90% e deve ottenere il 100% per gare, sfilate o

servizi fotografici, nel tuo caso probabilmente non ne avrai bisogno per un poco di tempo, ti auguro di raggiungere il 90% il prima possibile e io in questo libro ho scritto il massimo per portartici ;)

Detto questo ti scrivo gli integratori che per me sono fondamentali, poi quelli che son consigliati per la performance e poi quelli che si son rivelati scadenti e che trovo possano essere tranquillamente evitati.

Ti consiglio alcuni integratori e ti offro una consulenza speciale gratuita dove capirai quali utilizzare e ti offrirò quelli che ritengo di miglior qualità sul mercato. Ovviamente sei liberissimo di

comprarli in altri posti anche in città da te, non hanno nulla di speciale i miei prodotti se non un buon rapporto qualità prezzo e il fatto che Io Ti posso garantire la serietà della azienda, ovviamente puoi contattarmi per una consulenza gratuita dettagliata sul loro utilizzo.

**PER ORDINARE PRODOTTI NUTRIZIONALI ADATTI A TE RICHIEDI LA CONSULENZA GRATUITA PERSONALIZZATA DA QUESTO LINK:**

[www.dimagrimentoLampo.com/integrazioni](http://www.dimagrimentoLampo.com/integrazioni)

**FONDAMENTALI:**

- 1) **Capsule di omega 3:** come ti ho già spiegato nella parte

riguardante l'alimentazione gli Omega3 svolgono una funzione protettiva verso il cuore e le arterie, riducono il colesterolo, riducono le infiammazioni, e migliorano la salute del cervello. Li ritengo fondamentali da integrare perché la carne che mangiamo oggi ha molti omega 6, probabilmente vieni da una dieta a base di cereali e sostanze infiammatorie e ne avrai carenza. Io consiglio per i primi giorni di dimagrimento rapido di assumerne ben 9 grammi, 3g con ogni pasto principale, successivamente puoi scendere a 6g al giorno ma per i primi 28 giorni ne manterrei 9g. non sono adatti a te se

stai usando farmaci anticoagulanti come il warfarin perché hanno già di loro una funzione anticoagulante!

2) **Vitamina C:** La vitamina C aiuta a prevenire patologie come il raffreddore, riduce lo stress, ha forte azione antiossidante e quindi ripristina un equilibrio in genere lesa in chi inizia una dieta da una situazione di partenza squilibrata, ha anche azione rinforzante delle articolazioni e della pelle (in generale il collagene). Un premio Nobel di anni fa, Linus Pauling, era famoso per il suo utilizzo intensivo di vit C, dosi che non possono essere assunte facilmente in natura.

Io consiglio 1g al giorno, se possibile diviso in più dosi, puoi acquistare le capsule in farmacia.

Un **multivitaminico** può essere fondamentale in una dieta non equilibrata, ma con il sistema alimentare che ti propongo io in questo corso puoi utilizzarne uno a basso dosaggio e con rilascio graduale nel tempo.

## **CONSIGLIATI:**

1) **Multivitaminico e/o formula completa di micronutrienti:** come ho già detto sopra può aiutare in stati carenziali, e può aiutarti ad avere energia durante la giornata, non è fondamentale ma se hai la possibilità inseriscilo.

2) **Aloe vera:** E' ricco di enzimi e proprietà lenitive, lo inserirei immediatamente all'inizio del programma shock per guarire l'apparato gastrointestinale, stimolare il metabolismo e fornire energia necessaria ad andare avanti con il programma intensivo.

3) **Fermenti lattici:** Utilizzo spesso fermenti lattici ad alta concentrazione per guarire un intestino malandato, lo ritengo fondamentale all'inizio del programma shock, poi diventa uno dei consigliati.

Soprattutto se accusi disturbi



gastrointestinali è importante assumerne una capsula a digiuno al mattino per almeno 15 giorni per far riprendere la flora batterica intestinale. Fondamentale anche utilizzarli dopo ogni terapia antibiotica per 15 giorni, infatti gli antibiotici distruggono la flora batterica e creano problemi intestinali. Puoi comprarli in tutte le farmacie, dopo l'apertura conservali in frigo soprattutto se è estate. Puoi controllare se il tuo intestino è combinato male tramite l'analisi del tuo occhio, guarda l'iride (la parte colorata) nella zona esterna alla pupilla, se vedi un cerchio marrone attorno alla pupilla

questo dovrebbe riflettere lo stato del tuo intestino intossicato, maggiore è il cerchio in rapporto all'iride maggiore è l'intossicazione. Questa dell'iridologia non è una scienza esatta quindi prendila con le pinze.

4) **Vitamina D:** come ti ho spiegato nella parte riguardante l'alimentazione la vitamina D è un vero e proprio ormone fondamentale, aiuta l'assorbimento del calcio, migliora la salute delle ossa, aumenta gli ormoni sessuali, e tante altre funzioni. Utilizzane 2000UI al giorno per i primi giorni poi puoi passare a 1000UI

5) **Proteine del siero del latte:** possono essere utilizzate in sostituzione a un pasto proteico, non tutti le tollerano bene e anche se non hanno lattosio la maggior parte delle formulazioni moderne son sempre derivate da latticini che dovremmo escludere. Purtroppo le alternative migliori, cioè le proteine in polvere della carne, non si trovano facilmente. Consiglio anche proteine vegetali come le proteine della soia (sono proteine complete, anche se molta gente afferma ancora come da vecchi studi che non lo siano) o proteine del melograno e dei piselli.

6) **BCAA – amminoacidi ramificati:** possono essere utili per diminuire la sensazione di fatica a inizio allenamento, e utili per aumentare la sintesi di muscolo a fine allenamento, ma te li raccomando soltanto dopo un periodo di allenamento di almeno 4-6 mesi, all'inizio non sentirai nemmeno la loro utilità e starai soltanto sprecando soldi e sovraccaricando inutilmente l'organismo! Comunque il dosaggio che ho riscontrato più utile è di 6 grammi prima dell'allenamento (15minuti prima) e 6 grammi immediatamente dopo (5 minuti dopo la fine dell'esercizio fisico).

Ti ripeto, aspetta almeno 4-6 mesi prima di provarli!

## SCONSIGLIATI:

1) **Creatina:** Inutile per il dimagrimento, aiuta lo sviluppo di massa muscolare ma solamente in atleti già avanzati che si allenano con grossi sovraccarichi esterni, inutile per chi lavora a corpo libero.

2) **Beta alanina:** come la creatina ha funzioni utili solamente negli atleti avanzati, non sprecare soldi

3) **CLA e ALA:** due prodotti (acido linoleico coniugato, acido alfa lipoico) utilizzati per dimagrire ma che hanno ben pochi risultati,

spesso li spacciano per miracolosi ma forse possono incidere uno 0.2%, risparmiati questi soldi e concentrati su alimenti di qualità.

4) **Formule brucia grassi:** possono creare problemi di tachicardia perché ricche di stimolanti e poi hanno pochi effetti reali sul grasso, saturano facilmente i recettori della adrenalina e perdono di efficacia (quella poca che hanno) dopo pochissimo tempo. Evita questa spesa e non cedere alla tentazione delle pillole miracolose che pubblicizzano! Differente effetto invece hanno gli stimolanti naturali come tè verde, tè orange, tè pekoe

ed altri, che aiutano come antiossidanti e stimolano inoltre il metabolismo senza saturare i recettori.

Come vedi rispetto agli integratori presenti sul mercato ti ho consigliato ben poco, perché voglio essere completamente sincero con te e ritengo che tu possa spendere soldi molto meglio comprando cibo di qualità e impegnandoti nell'allenamento. Gli altri integratori serviranno a poco e potrai testarli in futuro sempre con un occhio di diffidenza, non lasciarti tirare dentro un tunnel di ricerca della formula perfetta come son stato fregato io per tanto tempo, oggi ottengo risultati decisamente

migliori e utilizzo pochissimi integratori, idem per i miei clienti, e mi affido ad una unica azienda di altissima qualità certificata dal ministero della salute e dal comitato olimpico nazionale Italiano. Se mi contatti per una consulenza gratuita ti spiego meglio.

### ***Piano di integrazione dettagliato:***

Questo è il piano di integrazione da me consigliato nel caso tu utilizzassi i prodotti che ti ho citato, ovviamente puoi escludere quelli che non hai acquistato. Ovviamente questo è un piano con dosaggi “da etichetta” per la tipica persona media, tutto va personalizzato su di te, e questi non son consigli che si sostituiscono al parere



del tuo medico che va sempre consultato prima di assumere farmaci, e preferibilmente anche integratori.

## TUTTI I GIORNI DI ALLENAMENTO COLAZIONE:

- 1 capsula multivitaminico
  - Aloe vera 3 tappi in un bicchiere di acqua prima di colazione (o come dosaggio da etichetta)
- 500mg VIT C
- 500UI VIT D3
- 3g omega 3

## PRANZO:

- 3g omega 3
- 500mg VIT C
- 500UI VIT D3

## ALLENAMENTO:

- 6g BCAA prima e 6g dopo

## A CENA

- 500UI VIT D3 (1CPS)
- 3g omega 3

Per i giorni di riposo ovviamente  
elimina i BCAA

**CAPITOLO 4**  
**IL SISTEMA DI**  
**ALLENAMENTO PER**  
**AVERE RISULTATI**  
**STREPITOSI SENZA STARE**  
**AD ALLENARTI PER 20**  
**ORE A SETTIMANA.**

# **Il sistema di allenamento intervallato di potenza.**

Ormai dovrebbe esserti chiaro dal resto dei capitoli del libro che se vuoi realmente dimagrire e non solamente perdere peso, l'allenamento a bassa intensità ha poco senso. L'allenamento che ti suggerisco in questo sistema di dimagrimento lampo, è chiamato **allenamento intervallato di potenza.**

Dovrai eseguire degli allenamenti brevi ma intensi, con esercizi a corpo libero o con sovraccarichi (ti spiegherò dopo cosa è meglio utilizzare e come utilizzarli), che avranno un effetto sul

metabolismo di aumento della massa muscolare, e di consumo anche dei grassi in eccesso.

L'allenamento intervallato di potenza ti garantisce anche un aumento di quello che si chiama effetto EPOC, che sta per **Excess Postexercise Oxygen Consumption (o consumo di ossigeno in eccesso post-esercizio)**

Questo effetto EPOC ti permette di aumentare il metabolismo anche dopo la fase di allenamento stesso.

Molta gente è convinta che sia importante aumentare il dispendio calorico, quindi il dispendio di energia, durante l'allenamento consumando tante kcal allenandosi per un periodo lungo di

tempo, ad esempio con la corsa.

Questa stessa gente guarda il proprio cardiofrequenzimetro e le applicazioni sul telefono ed è contenta perché ha consumato un bel numero di calorie. Peccato che consumare tante calorie senza aumentare la massa muscolare ha semplicemente il ruolo di farti perdere peso, e non di provocare un reale dimagrimento (che ti ricordo essere il decremento della percentuale di massa grassa, e non un semplice calo di peso corporeo).

L'eccesso di attività cardiovascolare ha anche l'effetto negativo di stimolare il tuo corpo a richiedere più calorie, e se non stai seguendo un regime ben

controllato, mangerai di più per compensare quelle che hai perso.

È un meccanismo di feedback del tuo cervello, che siccome capisce che hai consumato di più, vuole più benzina.

Se tu segui una dieta rigida, quindi con dei cibi pesati e programmati in anticipo, allora sì che il consumo calorico maggiore ti farà sicuramente perdere più peso, perché soffrirai di più ma non ne reintrodurrai di più.

Nel momento in cui segui un regime controllato però senza contare le calorie, quello che succederà dopo un esercizio eccessivo a livello di consumo calorico, sarà una maggiore richiesta di calorie da parte del tuo corpo. Quindi il corpo ti chiederà semplicemente di

mangiare di più. E questo ovviamente non è un bene, perché hai sprecato più tempo, mangiato di più, e quindi non ottieni nulla.

Quando invece esegui un allenamento intervallato di potenza, l'aumento del consumo di calorie si ha anche nel momento successivo all'allenamento stesso, cioè durante la fase di recupero.

Quello che succede quindi è che fai un allenamento più breve, consumi al momento dell'allenamento meno calorie, ma il tuo corpo siccome si è allenato in maniera intensa necessita di un maggior consumo di ossigeno nelle ore successive all'allenamento. Ci sono degli studi che mostrano come questo periodo di consumo di ossigeno aumentato possa



durare anche per 24-48 ore dopo l'allenamento ad intensità elevata.

Ecco dunque cosa succede: tu ti alleni ad alta intensità, consumi un buon numero di calorie, non tante quante correre un'ora o due ore però comunque un buon numero. Siccome aumenti la massa muscolare perché stai stancando i muscoli in modo intenso e stimolando le fibre bianche, perché ti alleni di potenza con pesi, sovraccarichi, o a corpo libero ma in maniera intensa, il tuo corpo richiede maggiore ossigeno per avere maggiore apporto di nutrienti nei muscoli per ripararli, per smaltire le tossine in eccesso, per smaltire il lattato e così via, e quindi il tuo metabolismo a

riposo si innalza.

Questo è il principio di base per cui è importante utilizzare questo tipo di allenamento.

Questo tipo di allenamento ad alta intensità non soltanto aumenta il metabolismo a riposo ma stimola anche i tuoi ormoni, che hai capito essere dei messaggeri fondamentali, per i segnali di dimagrimento, di aumento massa muscolare in maniera positiva.

**Mentre l'allenamento a bassa intensità e di lunga durata deprime gli ormoni che hanno effetti positivi sul tuo corpo, quindi riduce "gli ormoni positivi" ed aumenta quelli con effetto negativo, l'allenamento ad alta**

**intensità di potenza migliora la secrezione di ormoni “positivi e benefici”.**

Nello specifico l'allenamento di lunga durata e bassa intensità riduce il testosterone, che è un ormone responsabile dell'aumento della forza e dello sviluppo della massa muscolare; riduce l'ormone della crescita, il GH, che è deputato alla sintesi del tessuto muscolare ed è un ormone lipolitico, quindi brucia grassi.

L'allenamento di lunga durata inoltre aumenta gli ormoni dello stress, come il cortisolo, un eccesso di durata dell'allenamento aumenta questo ormone che a sua volta è responsabile dell'aumento del grasso addominale, di

una riduzione della massa muscolare, infatti inflaccidisce gli arti soprattutto arti superiori e gambe (polpacci) e aumenta l'obesità addominale.

Il cortisolo aumenta maggiormente quando un allenamento supera i 45-60 minuti effettivi. Quindi più lunga è la seduta di allenamento, peggiore sarà l'effetto sul corpo a livello di bilancio ormonale.

Quando la durata dell'allenamento è eccessiva aumenta il cortisolo e diminuisce il testosterone.

L'allenamento di potenza aumenta il testosterone e soprattutto l'ormone della crescita. Effettuare allenamenti che stimolino le fibre bianche aumenta la secrezione degli ormoni che sintetizzano

nuovo tessuto muscolare e che bruciano grassi. Visto che la durata di questa tipologia di allenamento che ti consiglio è breve, 20-30-45 minuti al massimo, non aumenta il cortisolo (l'ormone dello stress) in modo eccessivo. Non aumentando il cortisolo aumenterai la massa magra, e ridurrai la massa grassa. Ovviamente qualora tu svolga un allenamento di potenza in maniera errata, anche lì rischi di aumentare il cortisolo. C'è molta gente convinta, visto che l'allenamento è breve ma intenso, di potersi allenare tantissimo durante la settimana, o può allenarsi più e più volte durante la giornata, magari allenandosi 2-3 volte al giorno. Questo può trasformarsi in un risultato

negativo perché, se tu ti alleni breve ma intenso, avrai ugualmente bisogno poi di recuperare bene le forze e soprattutto permettere al tuo cervello di recuperare il massimo livello di trasmissione nervosa sui muscoli, infatti gli allenamenti anche se brevi sono comunque tassativi ed impegnativi per le capacità di recupero del tuo organismo. L'allenamento ad alta intensità e di potenza deve essere comunque svolto in maniera breve ma intensa, e nemmeno troppo frequentemente. Non puoi allenarti tutta la giornata soltanto perché è un allenamento breve. Pensa a tutto il tempo che puoi risparmiare e che puoi utilizzare per altre cose.

Una volta che hai capito come funziona il meccanismo, ti alleni ad alta intensità per un breve periodo di tempo, aumenti gli ormoni positivi, diminuisce gli ormoni dello stress, e aumenti il consumo calorico nel resto della tua giornata, come fare realmente ad applicare tutto questo sul campo?

Innanzitutto hai bisogno di scegliere esercizi che non siano esercizi mono-strutturali, cioè esercizi con lo stesso gesto eseguito per tanto tempo (esempio corsa, vogatore, bici), ma piuttosto esercizi multiarticolari completi, che allenino la muscolatura in tutto il suo range di movimento. In genere questi sono esercizi a corpo libero o con sovraccarichi.

Possiamo definire in genere l'attività di bassa intensità e di lunga durata, come un'attività che ripete un gesto cardiovascolare per un lungo periodo di tempo, ad esempio, nuotare, correre, pedalare, vogare. Questi sono i gesti che portano meno risultati, e guarda caso sono quelli che la maggior parte della gente svolge! Infatti di solito le persone vogliono dimagrire ed eseguono un gesto mono-strutturale cardiovascolare ripetuto per tanto tempo. E non è difficile vedere gente che va a correre o va a camminare per tanto tempo, eppure non ottiene alcun risultato.

Gli esercizi dell'allenamento ad alta intensità e di potenza sono esercizi a



corpo libero, derivati in genere dall'allenamento militare, o dall'allenamento ginnico o aerobico, o dall'allenamento con i pesi tipico del sollevamento pesi o bodybuilding. Questi sono esercizi multiarticolari che coinvolgono più articolazioni e che spostano un maggiore afflusso di sangue e nutrienti ai muscoli e attivano un maggior numero di fibre della muscolatura. Ad esempio agli esercizi dell'allenamento funzionale, del Crossfit, sono tutti sistemi di allenamento che utilizzano questi tipi di gesti. Possiamo anche includere gli esercizi cardiovascolari eseguiti per un breve periodo di tempo ad alta intensità, come ad esempio gli scatti, le ripetute

sul vogatore, le ripetute sulla bici ad alta resistenza.

Questi sono gli esercizi che dovrai svolgere durante il tuo allenamento con il sistema di allenamento intervallato di potenza.

Ora vedrai le spiegazioni di alcuni di questi esercizi, e ti raccomando di utilizzarli come base per i tuoi allenamenti.

## **Metodologia dell'allenamento e tecniche da utilizzare.**

La metodologia dell'allenamento del

sistema Fitness Fast che io ho creato e sfrutto per allenare qualsiasi tipologia di persona che vuole trasformare il suo corpo, prende il meglio da tante discipline e lo inserisce in un sistema codificato, che ora ti trasferirò.

Hai ben capito ormai come sia fondamentale sfruttare l'allenamento con i sovraccarichi, e se hai la possibilità di andare in palestra ti consiglio sempre di utilizzare esercizi base con i pesi (bilanciere e manubri), ma in questo capitolo non ti illustrerò come utilizzarli perché hai sicuramente bisogno di una guida pratica di un personal trainer o un istruttore qualificato per eseguirli al meglio. Puoi in ogni caso studiare dei tutorial o seguire i video bonus presenti

sul sito

[www.dimagrimentoampo.com/allenamento](http://www.dimagrimentoampo.com/allenamento)

dove ti spiegherò anche l'esecuzione di alcuni di questi esercizi base.

Adesso vediamo invece le caratteristiche del sistema:

- Allenamento della forza con esercizi che sfruttino svantaggi articolari per rendere un carico più pesante

Puoi sfruttare i cosiddetti svantaggi articolari, per rendere un carico più pesante anche se non hai attrezzature costose a tua disposizione. Io ti consiglio quindi allenandoti a casa o al parco di acquistare due attrezzi: il TRX

per l'allenamento in sospensione, e un paio di Kettlebell.

Tra le risorse consigliate sul sito vedrai quali ti raccomando di prendere:  
[www.dimagrimentoampo.com/strumenti](http://www.dimagrimentoampo.com/strumenti)

- Circuiti di condizionamento per aumentare l'intensità percepita.

Dopo aver eseguito degli esercizi base seguendo il sistema superset che a breve ti illustro e che puoi vedere dimostrato nelle schede pronte all'uso che ti fornirò, potrai eseguire dei circuiti di condizionamento cardiovascolare con il sistema conditioning.

- Mantenere la FC elevata con i circuiti e i superset

Lo scopo del tutto quindi è mantenere una frequenza cardiaca elevata durante l'allenamento di forza, attivando la muscolatura e le fibre bianche, e poi continuare a mantenerla elevata mentre lavori con esercizi meno pesanti ma eseguiti a circuito ad alta intensità.

Ecco i due sistemi:

## **SISTEMA SUPERSET FITNESS FAST**

Questo sistema si utilizza a inizio allenamento, per lavorare sulla forza e la costruzione di massa magra, in genere nei primi 15-30 minuti dell'allenamento. Ha le seguenti caratteristiche:

- **Antagonismo di gruppi muscolari:** si lavora con 2 gesti

alternati, che allenano gruppi muscolari antagonisti (cioè con funzione opposta, ad esempio esercizi di tirata ed esercizi di spinta). Oppure gruppi lontani tra di loro (ad esempio spalle e arti inferiori, o petto e posteriori della coscia, ecc)

- **Recupero minimo tra i set di esercizi:** anche se sto allenando la forza, devo comunque recuperare poco (da 30'' a 90'') perché essendo in set alternati gli esercizi, prima di riprendere a eseguire nuovamente un esercizio passerà in realtà il doppio del tempo.

- **Attivare più muscolatura possibile:** si eseguono esercizi BASE, quindi non si allena la forza con esercizi di isolamento come le alzate laterali ad esempio, ma si effettuano le spinte militari. Non si fanno leg extension e leg curl, ma piuttosto squat e pressa.

- **Enfasi sul CORE nella maggior parte degli esercizi:** Tutti gli esercizi base composti attivano i muscoli profondi e superficiali della parete addominale e lombare, e ti aiutano a rinforzarli anche senza un lavoro specifico su quelle zone. Poi nei circuiti andrai a lavorare magari in isolamento la zona



addominale e lombare nello specifico.

Ecco un paio di esempi di esercizi che puoi eseguire con kettlebell e TRX quando alleni la forza con il sistema superset:

**Es1:** spinte in alto KB + Low row TRX

**Es2:** goblet squat KB + chest press TRX

## **SISTEMA CONDITIONING FITNESS FAST**

Questo sistema si utilizza nella seconda parte dell'allenamento, per lavorare sull'aumentare la frequenza cardiaca, il consumo di glicogeno muscolare,

attivare gli ormoni bruciagrassi e mantenere la massa muscolare.

Ha le seguenti caratteristiche:

- **Elevata frequenza cardiaca:** in questo sistema abituati a dire addio alla corsetta che svolgi mentre parli con un amico. Nel conditioning Fitness Fast si arriva quasi sfiniti alla fine, si suda tanto e ci si sforza tanto, per un tempo breve. La frequenza cardiaca quindi rimane alta tutto il tempo, e ha degli spostamenti verso l'alto o verso il basso in adeguamento al gesto che stai effettuando.
- **Alternanza di esercizi a corpo libero e piccoli attrezzi:** gli

esercizi eseguiti nella parte conditioning sono in genere eseguiti a corpo libero (senza sovraccarichi) come quelli che utilizzano i militari o i ginnasti per capirci. E vengono uniti ad esercizi con piccoli attrezzi come i kettlebell o il trx, mentre raramente si inseriscono macchinari della sala pesi o bilanciere e manubri. Tutto questo viene combinato a circuito o percorso, con varie metodologie che ti illustro in seguito

- **Protocolli HIIT:** la sigla significa “High intensity interval training” o allenamento ad alta intensità intervallato, nel caso si

utilizzino attrezzi ed esercizi di potenza si può anche definire più correttamente HIPT cioè high intensity power training. Prevede una alternanza di gesti a elevato impegno cardiovascolare, con fasi di recupero attivo, che possono essere predefinite (ad esempio quando si lavora con gli intervalli di tempo) oppure scelte a sensazione (ad esempio quando si lascia libero recupero, il minor tempo possibile, tra un gesto e l'altro).

- **Durata compresa tra 7' (altissima intensità) – 15' (media intensità):** la durata di questi

circuiti o momenti ad alta intensità in genere non supera i 20 minuti, e maggiore diventa il tempo di allenamento minore sarà l'intensità percepita e il carico esterno (ad esempio i pesi se utilizzati).

- **No allenamento aerobico tradizionale:** niente corsa, bici, ellittica, eseguita in modo tradizionale monostrutturale, piuttosto quando vengono eseguiti questi esercizi vengono inseriti sempre all'interno dei circuiti e con una esecuzione ad alta intensità.

- **Sviluppo fibre bianche e apparato cardiovascolare:** questo

lavoro permette di sviluppare la massa magra e aumentare gli ormoni positivi, limitando il cortisolo e lo stress sull'organismo.

## **METODOLOGIE DI ALLENAMENTO**

Le seguenti metodologie di allenamento vengono utilizzate nel lavoro con il sistema conditioning, quindi in genere alla fine di una sessione di allenamento dopo aver eseguito il lavoro di forza con la metodica superset.

- **20" / 10" X 8 + 60 = 20sec**  
**lavoro 10 pausa x 8 round, 4**  
**esercizi separati da 1' pausa:**  
Questa metodica prevede di

impostare un timer (trovi parecchie app per lo smartphone sui principali store) con modalità di lavoro di 20 secondi, e tempo di recupero di 10 secondi, tutto per 8 round (in pratica 4 minuti di circuito). Dopo aver effettuato questi 4 minuti di lavoro, si recupera per 60 secondi e si ricomincia il lavoro a tempo.

Si possono scegliere 4 esercizi differenti (esempio.1), o 2 esercizi e alternarli tra di loro (es.2), oppure più esercizi nello stesso circuito e ripeterlo per 4 volte (es.3).

**Esempio 1:** lavoro per 4 minuti con squat jump, recupero 60 secondi, lavoro su pushup, rec 60secondi, lavoro su sit-up, recupero 60

secondi, lavoro su rematore al trx, fine.

**Esempio 2:** lavoro per 4 minuti su swing con kettlebell, recupero 60 secondi, lavoro per 4 minuti su jumping jacks, recupero 60 secondi, lavoro per 4 minuti su swing con kettlebell, recupero 60 secondi, lavoro per 4 minuti su jumping jacks, fine.

**Esempio 3:** Lavoro per 20 secondi su mountain climber, recupero 10 secondi, lavoro per 20 secondi su swing con kettlebell, recupero 10 secondi, lavoro per 20 secondi su squat jump, recupero 10 secondi, lavoro per 20 secondi su addome alla sbarra, recupero 10 secondi.



Ripeto nuovamente, poi pausa di 60 secondi. Ricomincio nuovamente e ripeto per 3 giri (totale di lavoro 20 minuti)

- **4 / 1 X 4 = 4 esercizi per 4', separati da 1' di pausa:** Questa metodica prevede di lavorare per 4 minuti in modo ininterrotto su un singolo gesto, e appena terminato il tempo recuperare per 1 minuto, dopodiché passare ad un altro gesto. Sono consigliati gesti ad alta componente metabolica e non eccessiva stanchezza muscolare, altrimenti risulta molto difficile completare tutti i 4 minuti.  
**Esempio 1:** 4 minuti di vogatore,

recupero 1 minuto, 4 minuti di jumping jacks, recupero 1 minuto, 4 minuti di thruster con 2 bottiglie da 2 litri come sovraccarico, recupero 1 minuto, 4 minuti di bike.

**Esempio 2:** 4 minuti di salti sui dischi, 1 minuto recupero, 4 minuti di mountain climber, 1 minuto recupero, 4 minuti di swing con kettlebell, 1 minuto recupero, 4 minuti di burpees.

- **EMOTM XX** = ogni minuto eseguire la sequenza, recuperare il resto del tempo: Questa metodica prevede di scegliere degli esercizi, con un numero di ripetizioni per ciascuno costante o variabile, e

inserirli in una sequenza. Dopo verrà ripetuta la sequenza ogni minuto allo scoccare del minuto (imposta un timer per questo) e una volta completata, avrai il resto del minuto per recuperare. Ripeterai per il numero di minuti scelto, ad esempio EMOTM 12 vuol dire 12 giri di questa sequenza (incluso il primo).

**Esempio 1:** emotm16': 3 trazioni alla sbarra, 6 piegamenti sulle braccia, 9 squat jump. Impieghi ad esempio 30 secondi, recuperi i restanti 30 secondi e allo scoccare del secondo minuto riparti.

**Esempio 2:** emotm15': 5 salti su dischi alti, 5 swing con kettlebell, 5

thruster con manubri.

- **RFT XX** = X numero di round nel minor tempo possibile. Scegli una sequenza di esercizi e questi costituiranno un round, ripeterai questi round per un numero predeterminato, e cercherai di farlo nel minor tempo possibile. La prossima volta che ripeterai questo RFT cercherai di battere il tempo della volta precedente.

**Esempio 1:** 10 round composti da 5 piegamenti sulle braccia, 5 squat jump, 5 burpees, 5 addominali alla sbarra ginocchia al petto. Se la prima volta che lo completi impieghi 13 minuti, la seconda volta

dovrai cercare di finirlo in meno tempo.

- AMRAP = più round possibili in un dato periodo di tempo. Questa metodica è molto simile al RFT, però invece di avere un determinato numero di round, avrai un tempo determinato, e dovrai completare più round possibili di una certa sequenza in quel tempo.

**Esempio 1:** AMRAP13' 5 piegamenti sulle braccia, 5 squat jump, 5 burpees, 5 addominali alla sbarra ginocchia al petto. Se la prima volta che lo completi hai fatto 9 round di questa sequenza, la seconda volta dovrai cercare di fare qualche ripetizione o round in più.

- **AFAP - As Fast As Possible** : finire la sequenza nel minor tempo possibile. Avrai un numero di ripetizioni di una certa sequenza di gesti, e dovrai cercare di completarla tutta velocemente. In genere si sceglie di lavorare con un elevato numero di ripetizioni, o di alternare gesti a ripetizioni alte e componente cardiovascolare elevata con gesti a ripetizioni più basse e carico più elevato.

**Esempio 1:** 100 addominali sit-up, 100 jumping jacks, 100 mountain climber, 100 pushup, 100 rematore al trx, 100 squat jump. Finire la sequenza nel minor tempo possibile.

**Esempio 2:** 100 jumping jacks, 20 stacchi da terra con 2 kettlebell pesanti, 100 salti su dischi media altezza, 20 swing con kettlebell pesante, 100 mountain climber, 20 thruster con bilanciere. Finire la sequenza nel minor tempo possibile.

- **Ladder** = scalare le ripetizioni 1....10 + 10....1. In questo tipo di metodica dovrai scegliere 2 esercizi, perché con 3 diventa parecchio complesso fare i calcoli. Alternerai questi 2 esercizi effettuando una scala nel numero di ripetizioni. Esistono 3 tipologie di ladder:

**Ladder ascendente:** in tutti e due

gli esercizi scelti il numero di ripetizioni sale, singolarmente o in multipli, fino al numero prescelto.

Esempio ladder ascendente: 1 squat, 1 pushup, 2 squat, 2 pushup... proseguire fino a 10 squat, 10 pushup. Non si recupera o comunque si cerca di tenere il tempo di recupero al minimo.

Esempio 2 ladder ascendente: 2 thruster, 2 salti su dischi, 4 thruster, 4 salti su dischi... continuare a salire di 2 ripetizioni per volta fino ad arrivare a 20 thruster e 20 salti su dischi.

**Ladder discendente:** in tutti e due gli esercizi scelti il numero di ripetizioni scende, da un numero



predeterminato fino al minimo possibile.

Esempio 1 ladder discendente: 15 sit up, 15 squat jump, 14 sit up, 14 squat jump... fino ad arrivare a 1 sit up, 1 squat jump.

Esempio 2 ladder discendente: 30 jumping jacks, 30 mountain climber, 28 jumping jacks, 28 mountain climber... continuare a diminuire 2 ripetizioni per volta fino ad arrivare a 2 jumping jacks, 2 mountain climber.

**Ladder misto:** uno degli esercizi aumenta le ripetizioni, l'altro le diminuisce.

Esempio ladder misto: 1 squat, 20 pushup, 2 squat, 19 pushup, 3 squat,

18 pushup... fino ad arrivare a 20 squat, 1 pushup.

- [90" / 30" X 5]2 = 5 esercizi eseguiti per 90sec ciascuno, separati da 30sec di recupero tra di loro. Ripetere due volte questo circuito.

- **Esempio:** 90" squat, 30" recupero, 90" pushup, 30" recupero, 90" swing, 30" recupero, 90" jumping jacks, 30" recupero, 90" vogatore, 30" recupero, ripeto per un altro giro.

- **EDT** = Viene da una metodica conosciuta da Staley, "*Escalating density training*". Si effettuano da

12 a 15minuti di due esercizi alternati tra di loro, per un numero di ripetizioni solitamente pari a 5. alternare due esercizi per fare maggiore numero di rip possibili

- **21/15/9** = In questa metodica farai un solo giro di questo circuito: 21 rip di 2 o più esercizi, subito dopo 15 rip, subito dopo 9 rip. Di solito si scelgono esercizi pesanti per questa metodica vista la durata breve del workout.

**Esempio 1:** 21 stacchi da terra, 21 burpees, 15 stacchi da terra, 15 burpees, 9 stacchi da terra, 9 burpees.

**Esempio 2:** 21 trazioni alla sbarra,

21 piegamenti sulle braccia al trx  
massima inclinazione, 15+15, 9+9.

## **Pratica degli esercizi.**

Una volta visti tutti i metodi che puoi utilizzare, andremo a vedere i vari esercizi nel dettaglio. Studierai gli esercizi con kettlebell, quelli a corpo libero, e quelli con il suspension trainer (trx o simile).

Ti consiglio di leggere il capitolo e guardare bene le immagini, ma trovi tutti gli esercizi spiegati nel dettaglio sul sito internet al quale hai accesso avendo acquistato questo libro:

## **ESERCIZI KETTLEBELL**

### **HALO:**

Esercizio di avvicinamento al Kettlebell, serve per prendere confidenza con l'attrezzo e sbloccare la mobilità delle spalle rinforzando il core. L'esecuzione dell'halo prevede di portare il kettlebell davanti al volto in posizione bottom up (fig.1) e effettuare una circonduzione attorno alla testa, cercando di mantenere la zona addominale e lombare ben rigida e contratta, effettuando il movimento solo con le spalle e braccia (senza muovere il bacino) (fig.2)



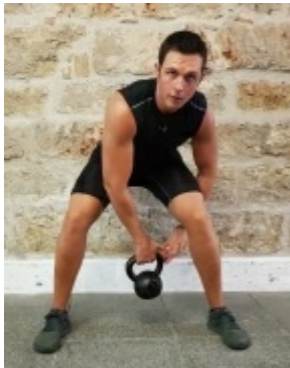
## **FIGURA A 8:**

Altro esercizio per prendere confidenza con il kettlebell, serve a mobilizzare le

spalle e il bacino.

L'esecuzione consiste nel passare il kettlebell attorno agli arti inferiori, attraversando la zona interna. La posizione del corpo è in leggera accosciata, con gli arti inferiori leggermente divaricati. (fig.1-2-3)





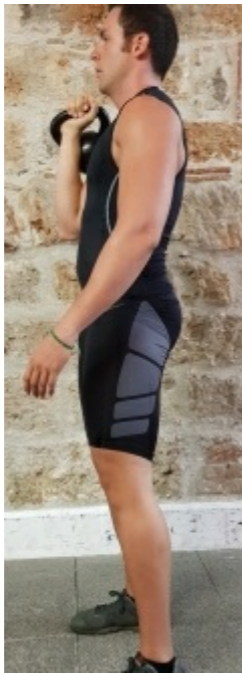
## **JB WALK OVERHEAD:**

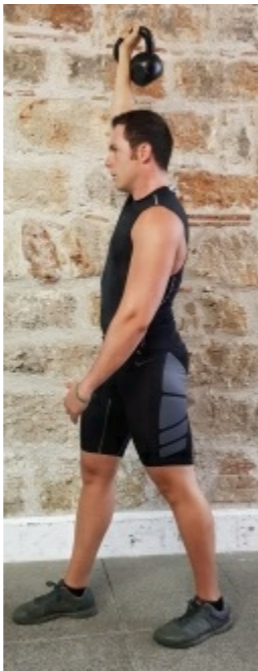
Esercizio di stabilità delle spalle e del core, serve a prendere confidenza con le posizioni “overhead” del kettlebell.

L'esercizio consiste nel portare un kettlebell con un braccio teso sopra la testa, e mantenendo questa posizione camminare per un certo numero di passi o per un certo numero di secondi.



Portare un kettlebell sopra la testa mantenendo il braccio teso, effettuando uno snatch o un clean & press, (fig.1-2) poi mantenendo la zona addominale e lombare ben contratte, effettuare dei piccoli passi. (fig.3)





## **POWER SWING:**

Esercizio base per l'esplosività dell'anca e dei muscoli estensori degli

arti inferiori. E' classificato tra i gesti balistici, dove si ha un impulso di potenza nella fase iniziale del movimento e una fase negativa non controllata (simile ad un salto).

Ci si posiziona in mezza accosciata e con le braccia tese davanti a se si prende un kettlebell posizionato poco più avanti dei piedi (fig.1). Si tira a se con violenza il kettlebell, senza mai perdere l'estensione lombare, e con un caricamento dell'anca si effettua una contrazione estendendo le articolazioni di ginocchio ed anca, in modo da trasferire la potenza agli arti superiori che afferrano il kettlebell (fig.2)

Ti consiglio di guardare la video spiegazione per capire bene il gesto.





## **SWING 3 VARIANTI:**

Le 3 varianti di swing si differenziano tra di loro per l'altezza alla quale arriva il kettlebell.

Nel **low swing** il kettlebell si alza poco sopra le ginocchia, in genere si usa nei

circuiti a tempo come recupero attivo o per prendere confidenza con il gesto o effettuare tante ripetizioni. (fig.1)

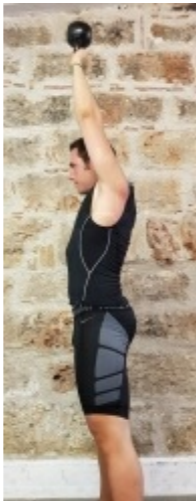
Nel **Russian swing** il kettlebell arriva all'altezza degli occhi circa, è la variante che si utilizza più di frequente e che io consiglio quando scrivo "swing" nei vari circuiti di condizionamento, perché si ha il miglior rapporto tra rischio/beneficio. (fig.2)

Nell'**American swing** si porta il kettlebell a braccia tese fin sopra la testa, utilizzando molto anche la forza delle spalle. E' una variante che viene utilizzata nelle gare di allenamento funzionale perché serve un criterio

oggettivo di giudizio, la sconsiglio in allenamento a causa del maggiore rischio e del beneficio praticamente nullo rispetto al semplice Russian swing. (fig.3)







## **ROW NEUTRO:**

Esercizio che ha l'obiettivo di allenare i muscoli scapolari, è fondamentale per bilanciare l'eccesso di allenamento per i muscoli di spinta che intraruotano l'omero e peggiorano la postura (verso

un atteggiamento simile alla gobba), questo esercizio infatti tende a migliorare la postura aiutando l'apertura della cassa toracica e raddrizzando il busto.

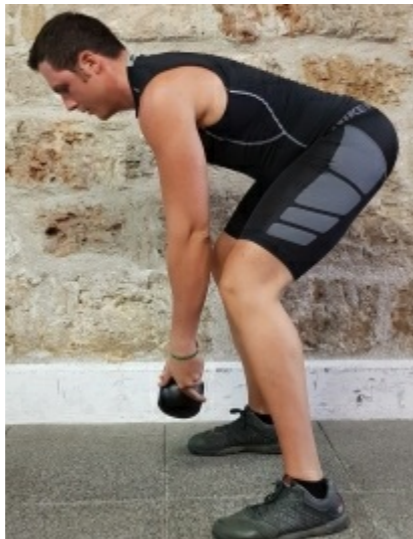
L'esecuzione prevede di appoggiare una mano su un sostegno che ci permetta di tenere il busto piegato verso i 90gradi, gli arti inferiori sono in posizione simile ad un affondo, e l'arto libero afferra il kettlebell staccandolo dal pavimento e portandolo in sospensione (fig.1).

Da questa posizione, tenendo il corpo ben bloccato, si muove solo l'arto che tiene il kettlebell flettendo così l'avambraccio in modo da portare il kb verso la linea dell'ombelico. (fig.2)



## **BENT OVER HORN ROW:**

Ulteriore variazione di rematore, si effettua tenendo il busto piegato in avanti, senza appoggio, e afferrando un kettlebell con tutte e due le mani (fig.1). Da questa posizione si tira il kb verso l'ombelico contraendo bene i muscoli scapolari. (fig.2)





## **KB BRIDGE PRESS:**

Esercizio che serve ad allenare i muscoli pettorali anche senza l'utilizzo di una panca. Prevede una posizione iniziale dove troviamo il corpo disteso supino, in posizione di ponte glutei, e

mentre teniamo il bacino in alto con i glutei contratti si afferrano i kettlebell precedentemente posizionati a lato degli arti superiori (fig.1).

Da questa posizione, con i gomiti vicini al corpo, si effettua una spinta in linea con il petto, e una fase negativa controllata di ritorno verso la posizione iniziale, mantenendo sempre il ponte con i glutei. (fig.2)





## **MILITARY PRESS:**

Esercizio per allenare le spalle, prevede una posizione iniziale di “rack” con uno o due kettlebell (fig.1-2).

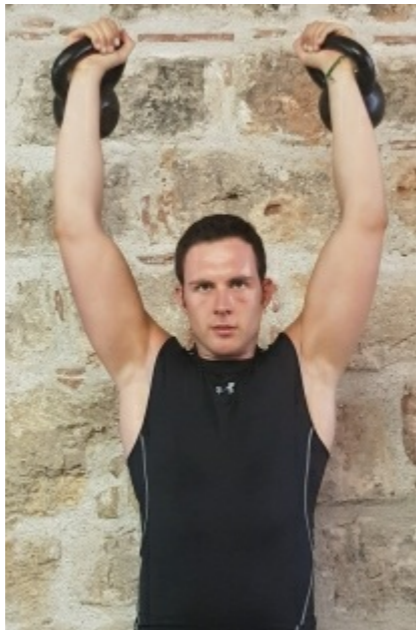
Dalla posizione iniziale si effettua una spinta verso l’alto, mantenendo il corpo dritto tramite contrazione del core (glutei, addome, lombi). Importante non inarcare indietro la schiena, se si ha difficoltà a eseguirlo con due kb si può effettuare la variante singola con un solo

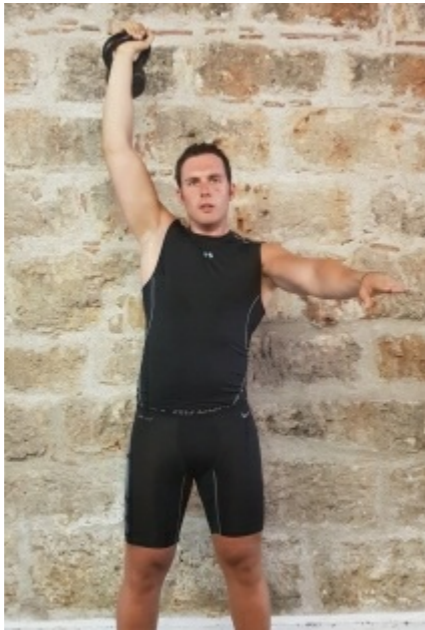


kb che in genere mostra un livello inferiore di difficoltà. (fig.3-4)









## **TRIPOD PRESS:**

Variante di esercizio per le spalle e i muscoli pettorali, coinvolge il resto del corpo nel mantenimento di una posizione

di stabilità. L'esecuzione consiste nell'eseguire un tripod (che vedi spiegato nel dettaglio tra gli esercizi a corpo libero), e da qui eseguire una spinta simultanea al movimento di spinta verso l'alto del bacino (fig.1)





## **GOBLET SQUAT:**

Esercizio base per gli arti inferiori, lo squat con i kettlebell ti permette di aumentare i carichi senza dover utilizzare necessariamente il bilanciere. Puoi effettuarlo tenendo un kettlebell singolo in posizione di rack o due kettlebell in posizione di double rack. (fig.1)

L'esecuzione prevede di accosciare

sugli arti inferiori, fino a che la cresta dell'anca non arriva appena al di sotto della linea delle ginocchia, sempre mantenendo la zona lombare in estensione (fig.2). Nel momento in cui si prova a scendere in squat e si perde l'estensione lombare, è consigliabile sviluppare la flessibilità e allenare lo squat con carichi inferiori fin quando non si riesce a accosciare in sicurezza. (vedi errore nella spiegazione squat a corpo libero)







**LUNGE:**

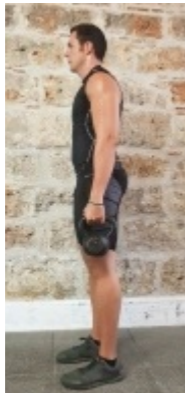
Il lunge o in Italiano affondo, è un esercizio fondamentale per gli arti inferiori, allena sia la parte anteriore che posteriore delle cosce. Aiuta ad allenare la stabilità del corpo, il core, e la flessibilità degli arti inferiori, per questo è uno dei miei esercizi preferiti!

L'esecuzione prevede di effettuare un passo in avanti, abbastanza largo da trovarsi in posizione di massimo allungamento con la tibia dell'arto inferiore che sta davanti in posizione neutra, e la coscia dell'arto inferiore che sta dietro in posizione neutra (fig.1). Effettuare quindi una spinta caricando sull'arto inferiore che sta davanti, e tornare in stazione eretta. È possibile anche effettuare una serie di affondi

camminando con una propulsione diretta da un passo all'altro.

Un'altra ottima variante è anche l'affondo dietro, che prevede dalla stazione eretta di effettuare un passo largo verso dietro (invece che verso avanti), e poi spingersi in avanti per tornare in stazione eretta (fig.2).

Per sovraccaricare il gesto è possibile tenere due kettlebell in sospensione in posizione a valigia, oppure tenere un kettlebell in rack davanti al petto (fig.3-4)



## **TWO HANDED GUARDED LUNGE:**

Variante degli affondi che prevede di tenere due kettlebell come sovraccarico in posizione di rack. (fig.1)



## **DEADLIFT:**

Il deadlift, in Italiano stacco da terra, è un esercizio base che ti insegna non soltanto a staccare correttamente un kettlebell da terra, ma ti aiuta anche a

sviluppare il core e allenare gli arti inferiori.

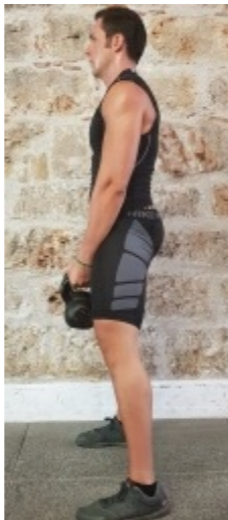
L'esecuzione prevede di posizionare i piedi leggermente più larghi delle spalle, con un kettlebell posizionato sul pavimento in mezzo agli arti inferiori (fig.1). A questo punto, accosciando con la schiena ben estesa e rigida, si portano le braccia tese verso il kettlebell e ci si ferma quando si raggiunge il kettlebell (fig.2), come puoi notare dalla posizione non si arriva alla massima accosciata come uno squat, ma piuttosto ci si ferma in una sorta di mezzo squat. Una volta afferrato il kettlebell si spinge sugli arti inferiori ed estendendo tutte le articolazioni si arriva in posizione di neutralità con tutto il corpo esteso.

(fig.3) E' inutile e può essere dannoso iper-estendere la zona lombare una volta arrivato in posizione eretta, è consigliabile arrivare in posizione neutra e contrarre bene i glutei.

Una variante è il “**suitcase deadlift**” dove si afferra un kettlebell a lato del corpo come a valigia, e si tengono i piedi più stretti rispetto al normale deadlift (fig.4), oppure è possibile effettuarlo con due kettlebell in contemporanea a lato del corpo (fig.5)









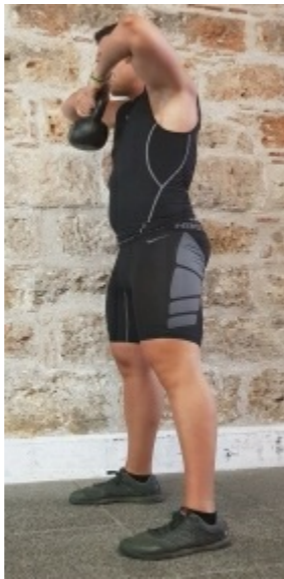


## **SUMO DEADLIFT HIGH PULL:**

Questo esercizio combina il deadlift con una tirata al mento. Per evitare di sovraccaricare le spalle la tirata al mento viene effettuata dopo una estensione esplosiva del corpo, quindi il

deadlift viene effettuato in modo veloce e con l'obiettivo di generare potenza per poter alzare il kettlebell sfruttando l'inerzia del movimento. (fig.1-2)





## **ONE LEG DEADLIFT:**

Stacco da terra a un arto inferiore, è possibile effettuarlo in sospensione completa senza appoggio, o appoggiandosi ad un muro o un sostegno.

(fig.1) L'esecuzione prevede di estendere bene l'arto inferiore in sospensione, e flettere il busto in avanti mantenendo la schiena ben estesa fino ad afferrare il kettlebell. (fig.2) L'arto inferiore in appoggio è quasi esteso, con il ginocchio leggermente sbloccato. (fig.3)

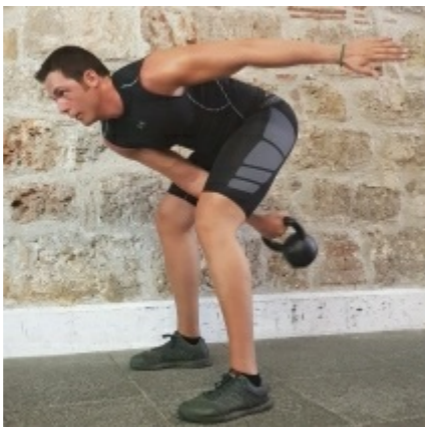




## **CLEAN:**

Esercizio balistico che permette di portare uno o più kettlebell da una posizione di sospensione o da terra in posizione di rack. È fondamentale aver imparato bene l'estensione dell'anca tramite lo swing prima di effettuare il clean. Nel clean la posizione di partenza è uguale a quella dello swing, la differenza sostanziale consiste nel flettere l'avambraccio alla fine della

fase di estensione, quando il kettlebell viene proiettato in avanti, e tirare al petto il kb stesso effettuando un movimento simile ad un pugno verso l'alto (fig.1-2)





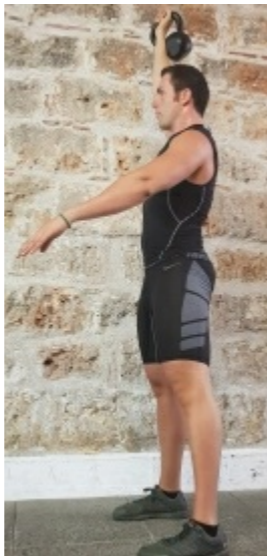


## **CLEAN AND JERK:**

In questa variante si aggiunge una spinta verso l'alto del kettlebell dopo averlo girato al petto con il clean. Nella spinta verso l'alto si utilizza l'aiuto degli arti inferiori, che vengono sbloccati e flessi, e si effettua una brusca estensione per permettere agli arti superiori di spingere su il kettlebell sfruttando l'inerzia del

movimento. Una volta che il kettlebell viene portato verso l'alto, si effettua una ulteriore mezza accosciata prima di portare il kettlebell in lockout per facilitare il movimento (questo in genere avviene con kettlebell più pesanti, mentre con kb più leggeri è sufficiente un push press che sfrutta gli arti inferiori senza però effettuare una seconda accosciata) (fig.1-2-3)





## **SNATCH:**

Esercizio balistico che allena praticamente tutto il corpo, è l'esercizio più complesso con il kettlebell. Prevede di portare un kettlebell da terra o dalla

sospensione fino a sopra la testa in un unico movimento, a braccio teso, sfruttando la forza dell'anca e dei muscoli estensori. Bisogna essere in grado di effettuare bene lo swing prima di imparare lo snatch, ed avere una buona stabilità della spalla (allenandola con il jb walk overhead).

L'esecuzione consiste nel caricare i muscoli estensori con una mezza accosciata, afferrando un kettlebell con un arto superiore, effettuare uno swing a un braccio molto alto fino a portare il kettlebell sopra la testa come in un american swing. Durante la fase finale del movimento bisogna incastrare il kettlebell sopra la testa, spingendo la spalla verso l'alto come se volessi

sferrare un pugno verso il cielo.  
(fig.1-2)





**ESERCIZI A CORPO LIBERO  
(BODYWEIGHT)**

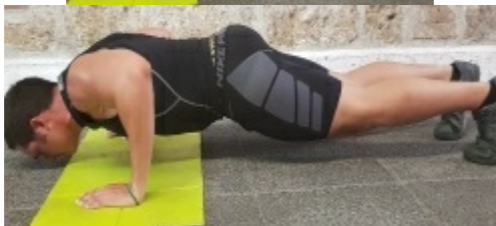
## **PUSHUP:**

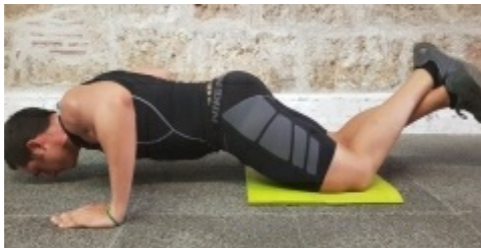
Esercizio base di spinta per gli arti superiori a corpo libero, in Italiano chiamati piegamenti sulle braccia (anche volgarmente ed erroneamente chiamati flessioni). Aiutano ad allenare la stabilizzazione del core, allenano le spalle, i muscoli pettorali, i tricipiti, e sono un fondamento importante di questo sistema.

L'esecuzione corretta prevede di partire con le mani leggermente più larghe delle spalle e i gomiti che formano un angolo di  $45^\circ$  con il corpo (fig.1). Da questa posizione con il corpo ben in asse e il core rigido e contratto, piegare le braccia fino a sfiorare terra con il petto,



tornare su spingendo contro il pavimento con forza. (fig.2)





## **SQUAT:**

Esercizio base per gli arti inferiori a corpo libero. Aiuta ad allenare quadricipiti, glutei, ed in parte minore i posteriori delle cosce.

L'esecuzione corretta prevede di posizionare i piedi leggermente più larghi delle spalle con le punte leggermente ruotate verso l'esterno. (fig.1) Si dovrà dunque scendere in accosciata portando per prima cosa il bacino verso dietro, come se ci si

volesse sedere su una sedia posizionata dietro. Per bilanciare il movimento si possono portare le braccia in avanti o tenere le mani ai fianchi (fig.2). La discesa si interrompe poco prima del momento in cui si perde l'arco in estensione della zona lombare (fig.3), soprattutto nel momento in cui sovraccarichiamo il gesto con bilanciere o manubri o kettlebells.



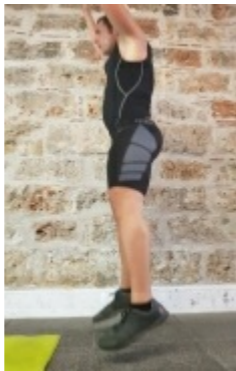


## **BURPEES:**

Il burpee prevede l'unione di più gesti in un unico gesto ad elevata componente metabolica. L'esecuzione prevede la partenza in stazione eretta, da questa posizione si scende in accosciata con il busto inclinato in avanti, poggiando le mani a terra davanti a se (fig.1), da questa posizione si effettua uno slancio

indietro degli arti inferiori, spostando il peso del corpo sugli arti superiori (fig.2). Una volta in posizione di corpo in asse proteso dietro, si effettua un piegamento sulle braccia con la fase negativa non troppo controllata, e una volta a terra con il petto si spinge nuovamente con gli arti superiori tornando in posizione di corpo in asse. Dalla posizione in asse si effettua un rapido richiamo degli arti inferiori, arrivando in posizione di accosciata (fig.3), da questa posizione si spicca un leggero salto in alto, con l'obiettivo di estendere tutto il corpo prima di effettuare un'altra ripetizione.





## **JUMPING JACKS:**

I jumping jacks sono un gesto molto dinamico che sovraccarica poco la muscolatura, ma che innalzano il battito cardiaco notevolmente e allenano la coordinazione. Sono di solito utilizzati nel sistema conditioning per inserire un recupero attivo tra gesti pesanti a livello muscolare.

L'esecuzione comincia con il corpo in stazione eretta con le mani ai fianchi e i piedi vicini tra di loro (fig.1), da questa posizione si effettua un saltello allargando i piedi in divaricata, e portando le braccia lateralmente fino a toccarsi tra di loro al di sopra della testa (fig.2)







## **AFFONDI:**

Vedi lunge con kettlebell per una spiegazione dettagliata.

## **POMPATE:**

Questo esercizio prevede l'alternanza dinamica di due posizioni di allungamento derivate dallo yoga, il cane che guarda verso l'alto e il cane che guarda verso il basso.

Dalla posizione di corpo in asse a terra in appoggio sugli arti superiori e sui piedi (fig.1) effettuare un allungamento della catena muscolare anteriore andando a inarcare la schiena in estensione, fino a raggiungere la posizione di cane che guarda verso l'alto (fig.2). Alternare quindi la posizione di cane che guarda verso il basso, raggiungibile portando il bacino verso l'alto e la testa verso il basso,

come a formare una piramide con il corpo (fig.3)





## **TRIPOD:**

Questo esercizio prevede un appoggio su 3 arti, ed è utile per allenare flessibilità del corpo ed estensione dell'anca e della colonna vertebrale.

L'esecuzione consiste nel partire da un appoggio su 4 arti da seduto a terra (fig.1) e spostando il peso del corpo solo su uno dei due arti superiori, effettuare una spinta verso l'alto dell'arto libero, che viene accompagnata

dal bacino e da una estensione della schiena (fig.2)

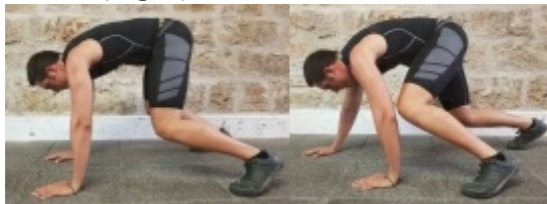


## **BEAR WALK:**

Questo esercizio è un ottimo modo di allenare coordinazione, flessibilità e

inserire una componente metabolica senza eccessivo sforzo muscolare. Come dice il nome stesso in Italiano si tratta di effettuare una camminata in posizione di orso, quindi in quadrupedia.

Dalla posizione di quadrupedia (fig.1) effettuare un avanzamento alternando arti superiori e arti inferiori, cercando di mantenere il peso del corpo distribuito uniformemente tra gli arti superiori e inferiori (fig.2)





## **DIP:**

I dip allenano i tricipiti (parte posteriore del braccio) e i muscoli pettorali, la variante che andiamo a vedere qui puoi effettuarla a casa o in palestra, ti serve solamente un supporto come una sedia abbastanza larga e stabile o una panchetta.

Partendo da una posizione di appoggio con le mani sulla sedia o panca, e il corpo proteso avanti (fig.1) effettuare una flessione del braccio, fino ad arrivare con le spalle in linea al gomito



o poco sopra. Durante la fase di massimo allungamento non si deve sentire dolore alla parte anteriore della spalla, si deve solamente percepire sforzo nei tricipiti (posteriori del braccio) e allungamento nei pettorali e spalle senza dolore. (fig.2)





## **MOUNTAIN CLIMBER:**

Questo esercizio ad elevata componente cardiovascolare allena il core, la flessibilità ed è anche un ottimo modo di intervallare gli esercizi più pesanti durante il conditioning.

La posizione di partenza è in appoggio sulle mani a braccia tese, con il corpo proteso dietro (fig.1). Da questa posizione portare un ginocchio in avanti

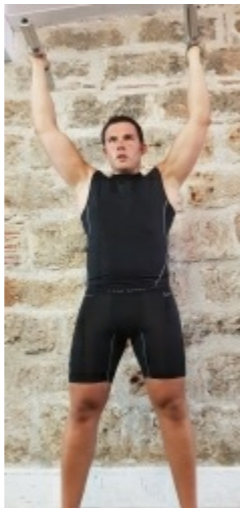
fino a toccare una linea virtuale che si crea tra le due mani (fig.2). Alternare il movimento degli arti inferiori in velocità, ma senza perdere la rigidità del core e senza compensare con movimenti in alto e in basso del bacino.



## **THRUSTER:**

Questo esercizio andrebbe eseguito con due sovraccarichi come manubri, kettlebell o bottiglie d'acqua, o eventualmente con un bilanciere. Prevede una sequenza di squat e spinta verso l'alto. Dalla posizione di partenza uguale a quella di uno squat, con i sovraccarichi tenuti in mano all'altezza delle spalle, scendere in accosciata come uno squat (fig.1). Durante la risalita accelerare il movimento in modo esplosivo nella parte conclusiva, in modo da generare forza esplosiva per spingere in alto il sovraccarico e raggiungere la posizione di spinta verso l'alto con le braccia completamente distese sopra la testa (fig.2)





## **V-UP:**

Esercizio per il retto addominale, posizione di partenza completamente disteso in decubito supino. Contrarre l'addome portando in retroversione il bacino, avvicinare arti superiori e arti

inferiori tra di loro come a chiudersi in posizione di portafoglio. Gli arti superiori sono completamente tesi sopra la testa con il braccio in linea delle orecchie. (fig.1-2)



## **PLANK:**

Esercizio di stabilizzazione e rinforzo isometrico del core, allena non soltanto il retto dell'addome ma anche i glutei, e i muscoli lombari. Aiuta a prevenire mal di schiena e problematiche posturali quindi è molto consigliato sia come accessorio a fine allenamento, sia come intervallo durante il lavoro di conditioning.

Dalla posizione distesa in decubito prono, appoggiare gli avambracci sul pavimento, e sollevarsi appoggiando solamente sulla punta dei piedi e sugli avambracci (fig.1). In questa posizione è importante mantenere il bacino in retroversione, con il retto addominale in accorciamento, le ultime coste e la



cresta iliaca dovrebbero essere più vicine possibile tra di loro, e la zona lombare in cifosi (appiattimento della curva fisiologica lordotica) (errore in fig.2)



## **PLANK LATERALE:**

Questo esercizio è un plank eseguito dalla posizione di decubito laterale, va svolto da tutti e due i lati e allena

prevalentemente gli addominali obliqui. Dalla posizione di decubito laterale appoggiare un solo avambraccio al terreno, e sollevare il bacino fino a formare un asse con tutto il corpo (fig.1). È importante non lasciare scendere il bacino e mantenere sempre la posizione corretta. (fig.2)



## **STEP UP:**

Esercizio per gli arti inferiori, prevede l'utilizzo di un box, una sedia resistente o una serie di dischi impilati uno sopra l'altro.

L'esercizio è semplice, consiste nel posizionarsi in stazione eretta di fronte al box, salire con un piede sopra al box (l'altezza del box corretta è quella dove il ginocchio della gamba che sta sopra risulta più basso del bacino di qualche cm) e cercando di inclinare poco in avanti il busto salire sopra facendo forza sull'arto in appoggio sul box. (fig.1-2)



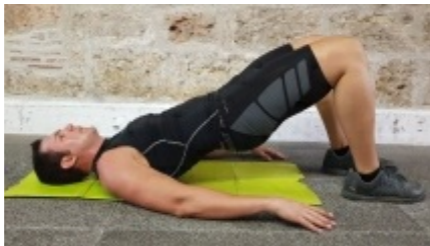


## **GLUTE BRIDGE:**

Questo esercizio corrisponde in Italiano al ponte glutei, esercizio per lo sviluppo di glutei e femorali. Prevede di posizionarsi a terra in decubito supino, da questa posizione flettere le gambe portando i piedi vicino ai glutei (fig.1),

spingere dunque in alto i glutei cercando di stringerli e contrarli volontariamente. Il bacino deve rimanere in retroversione e questo è fattibile cominciando il movimento portando prima in contrazione il retto dell'addome e cercando di appiattare la curva che sta tra il pavimento e la bassa schiena. (fig.2)



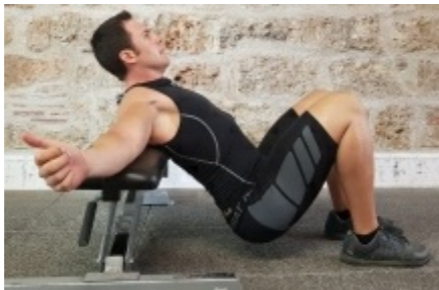


## **HIP THRUST:**

Questo esercizio è una variante avanzata del ponte per glutei, infatti prevede di appoggiare la parte alta della schiena su un supporto come una panca, ed effettuare un movimento di estensione dell'anca con un arco di movimento aumentato.

Dalla posizione di partenza (fig.1) portare in massimo allungamento i glutei ed invertire il movimento estendendo l'anca fino al massimo punto di

contrazione. Il movimento deve essere più verticale possibile, evitando oscillazioni avanti e indietro con il resto del corpo. Le spalle e la testa sono rilassate. (fig.2) Quando vuoi aggiungere sovraccarico al gesto puoi utilizzare dei dischi impilati sopra la zona addominale o un kettlebell (ti consiglio in questo caso di mettere anche un tappetino tra kb e pancia per ridurre la pressione)





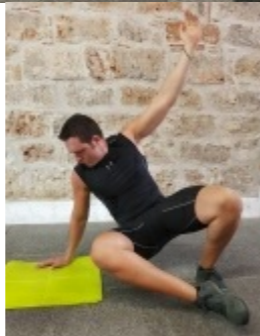
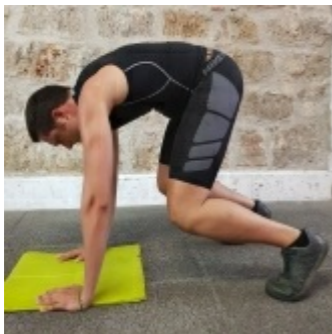


## **SIT TROUGH HIP:**

Esercizio con una componente ginnica e di difficoltà non indifferente perché necessita di una buona coordinazione e una buona flessibilità, ma allenando il gesto stesso si riuscirà a migliorare la mobilità dell'anca e delle spalle in poco tempo.

L'esecuzione prevede di partire in quadrupedia con il peso equamente distribuito tra arti superiori ed inferiori.

(fig.1) Da questa posizione si sposta il carico su un arto, e si porta l'arto inferiore corrispondente dall'altro lato, come a voler sferrare un calcio. L'arto superiore opposto si stacca da terra e viene portato verso l'alto in linea con la spalla (fig.2). Se non riesci a effettuare questo gesto con l'arto inferiore slanciato teso a causa di una mancanza di forza o flessibilità, puoi effettuarlo con la gamba flessa per renderlo più semplice (fig.3)



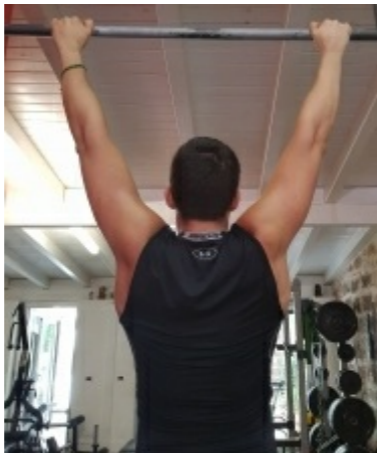
## **PULLUP:**

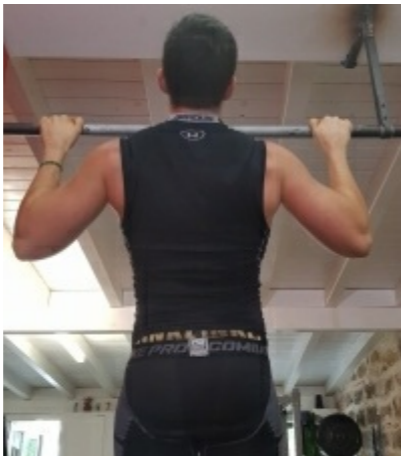
Questo esercizio corrisponde alla trazione alla sbarra con impugnatura

prona (dorso della mano rivolto verso di te).

È un esercizio impegnativo a livello muscolare quindi se sei sovrappeso ti verrà parecchio difficile se non impossibile i primi tempi, per allenarlo dovrai tenere basse le ripetizioni e lavorarci nella prima parte dell'allenamento.

L'esecuzione prevede la partenza da posizione di appesa alla sbarra con il corpo completamente esteso (fig.1), da qui contraendo i dorsali e inclinando leggermente indietro il tronco ci si solleva verso la sbarra cercando di superare con il mento la sbarra. (fig.2)





## **CHINUP:**

Variante di trazione alla sbarra dove l'impugnatura prevede i palmi delle mani verso di te (impugnatura supina) (fig.1). Per l'esecuzione leggi la descrizione del pullup.



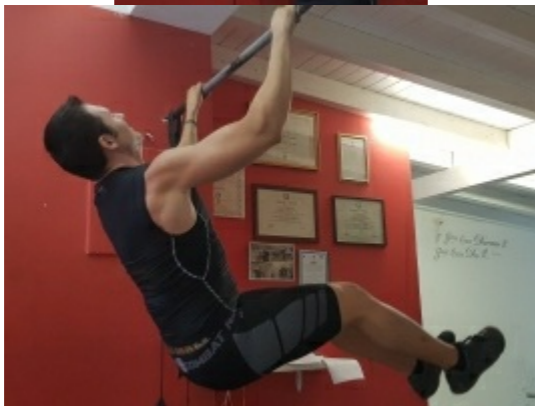
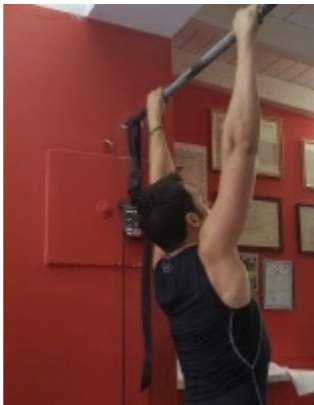


## **FRONT LEVER:**

Esercizio per i muscoli del dorso e il retto dell'addome, prevede la partenza nella stessa posizione del pullup. La sostanziale differenza consiste nel movimento che deve essere effettuato partendo con gli arti inferiori che vengono portati avanti, e il capo e il



tronco che vengono inclinati verso dietro. (fig.1) In questo gesto infatti non avrai una flessione delle braccia, che rimarranno tese, ma avrai uno spostamento del corpo dalla posizione verticale a quella orizzontale. È fondamentale tenere l'addome ben contratto ed evitare di inarcare il corpo. Quando si diventa più esperti è possibile effettuare delle soste isometriche nella posizione di corpo orizzontale, mentre all'inizio potrai semplicemente effettuare qualche ripetizione del movimento controllando bene la discesa del corpo.





## **KNEE TO ELBOW:**

Questo esercizio, anche noto come ginocchia ai gomiti alla sbarra, prevede sempre di partire in posizione di massimo allungamento alla sbarra.

Si inizia il gesto contraendo i muscoli dell'addome mantenendo gli arti superiori ben saldi come impugnatura ma rilassati a livello di spalla e

avambraccio. Il movimento consiste nel portare le ginocchia flesse fino ai gomiti, come ad arrotolare il corpo verso dietro (fig.1). L'azione principale è a livello del retto dell'addome, e in maniera minore dei muscoli dorsali.





## **TOES TO BAR:**

Variante del knee to elbow che prevede di mantenere gli arti inferiori tesi, e rotolando il corpo verso dietro in modo più marcato sollevarli fino a toccare la sbarra con la punta dei piedi (fig.1)





## **HANDSTAND PUSHUP:**

Esercizio a corpo libero di alto livello, in italiano sono i piegamenti sulle braccia dalla verticale. Ovviamente ti verrà parecchio difficile, se non impossibile, effettuarli se sei in sovrappeso e sarà necessaria una

progressione per impararli.

La versione base prevede di partire in ginocchio su un rialzo, come un box o una panca, e cercando di mantenere il tronco ben in asse con le mani poggiate al pavimento vicino alla panca, portare la testa in mezzo alle mani e spingere nuovamente verso l'alto (fig.1-2). L'errore comune consiste nel tenere il tronco in orizzontale e ritrovarsi così ad effettuare un piegamento tradizionale con una cattiva forma di esecuzione, quindi è importante all'inizio riprenderti in video o farti giudicare da qualcuno per poter capire se il tronco è ben in verticale con i glutei in alto in linea con la testa (fig.3)



La variante più complessa prevede una esecuzione completa in appoggio in verticale al muro. Necessario per la tua sicurezza avere un tappetino o un ab-mat dove poggiare la testa nella fase negativa, visto che potresti a causa della stanchezza non ritrovarti a eseguire ripetizioni in forma corretta e potresti danneggiare il collo.

Quindi dalla posizione di verticale al muro con il corpo ben in asse e la testa in linea con le spalle (fig.4) effettuare un piegamento degli arti superiori portando la testa in linea con le mani e sfiorando il supporto di appoggio, invertire il movimento e spingere nuovamente verso l'alto fino ad incastrare braccia e spalle.





## **JUMP OVER:**

Esercizio che è possibile effettuare con vari tipi di ostacoli, prevede un salto da un lato ad un altro di un ostacolo.

Consiglio di partire con uno step in modo da mantenere basso l'ostacolo, puoi imparare in questo modo a saltare in modo frontale un ostacolo (fig.1) o in modo laterale (fig.2)

L'esecuzione consiste semplicemente nell'effettuare un caricamento degli arti

inferiori in mezzo squat, coordinato con un caricamento dietro degli arti superiori per darti uno slancio e stabilità, ed effettuare il salto cercando di atterrare in modo morbido sull'avampiede.





## **ESERCIZI CON SUSPENSION TRAINER (TRX)**

Per quanto riguarda i gesti con il

suspension trainer è necessario che impari le posizioni long, short, double e single, e te le spiego in un video apposito che trovi nell'area riservata del sito internet dedicata agli esercizi [www.dimagrimentoalampo.com/esercizi](http://www.dimagrimentoalampo.com/esercizi)

## **SQUAT TRX:**

Questo esercizio potrebbe essere considerato propedeutico allo squat a corpo libero nella sua versione base, infatti consiste in una versione facilitata dello squat perché permette di tenere le maniglie del suspension trainer in modo da aiutarsi con la forza degli arti superiori.

L'esercizio prevede di posizionarsi con il suspension in tensione ma senza dare

inclinazione al corpo, e da questa posizione (fig.1) effettuare uno squat come a corpo libero, aiutandosi durante la parte del movimento di risalita dall'accosciata.



## **FRONT SQUAT:**

Definito squat frontale, prevede un movimento che non può essere effettuato

a corpo libero, infatti il suspension trainer ci permette di inclinarci in avanti. La posizione di partenza prevede il corpo posizionato all'interno delle due maniglie, e inclinato in avanti con i cavi del suspension che passano sotto le ascelle (fig.1). Da questa posizione si effettua un caricamento sugli arti inferiori e questo permette di allenare il movimento in un modo differente rispetto allo squat tradizionale. Per rendere più difficile il gesto ci si deve inclinare maggiormente, quasi come ad arrivare in orizzontale con il corpo.





## **JUMP SQUAT:**

Il jump squat si effettua concludendo il movimento di front squat in modo esplosivo, e spiccando un salto. Il movimento e l'impostazione sono identici al front squat sopra descritto.

## **SINGLE LEG SQUAT:**

Lo squat a una gamba prevede di posizionare il suspension trainer in

posizione long e ad una maniglia singola. da questa posizione ci si sistema in stazione eretta con la maniglia dietro uno dei due piedi, si inserisce il piede all'interno in modo da avere un piede che poggia a terra (sul quale si scende in accosciata) e un piede in semi-sospensione all'interno del suspension. (fig.1)

Il movimento prevede una accosciata sull'arto inferiore posizionato avanti, cercando di tenersi verticali con il tronco ed evitando che il ginocchio anteriore slitti eccessivamente in avanti, l'arto inferiore che sta dietro segue il movimento e si sposta leggermente indietro durante la fase di discesa dello squat (fig.2)





## **PISTOL SQUAT:**

Il pistol squat prevede un appoggio singolo sul terreno, e l'altro arto inferiore tenuto teso in avanti sospeso da terra. È una variante avanzata di squat, e l'appoggio al suspension ci permette di aiutarci durante la fase di risalita per

scaricare il peso necessario per compiere le ripetizioni correttamente.

Posizionati con il suspension davanti a te in tensione non eccessiva, porta una gamba tesa in avanti (fig.1) e accosciati sull'altro arto inferiore fino a raggiungere il massimo allungamento (fig.2). In risalita aiutati con gli arti superiori quanto basta senza togliere eccessivamente il carico dall'arto inferiore che sta lavorando.

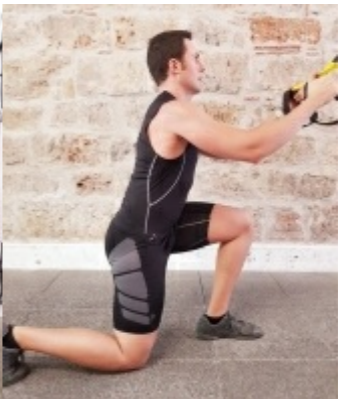
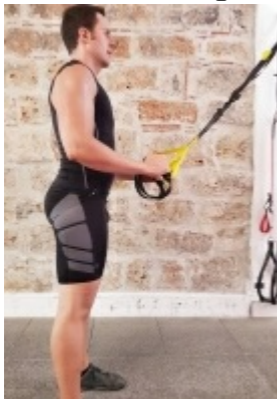




## **ASSISTED LUNGE:**

L'affondo assistito prevede una posizione di partenza con il suspension posizionato davanti a te in leggera tensione. Dalla stazione eretta con i piedi larghezza spalle effettua un passo abbastanza largo verso dietro con uno dei due piedi, e scendi in affondo

sull'arto inferiore anteriore (fig.1-2). Durante la fase di risalita sfrutta il suspension per aiutarti a scaricare il peso quanto basta dall'arto che sta lavorando, l'altra gamba cerca di portarla vicina a terra e sfiorare il pavimento con il ginocchio posteriore, senza urtare il pavimento stesso.



## **ROW:**

Con row si intende un movimento base

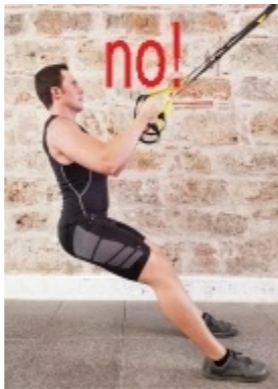


di rematore per i muscoli del dorso. La posizione di partenza prevede di impugnare il suspension trainer che abbiamo davanti con una impugnatura neutra e dare al corpo una bella inclinazione verso dietro (fig.1). Da questa posizione, mantenendo sempre il corpo ben in asse e il suspension in tensione, tirare le mani verso la zona degli intercostali, contraendo bene i muscoli a centro della schiena. (fig.2)

Un errore comune sta nel perdere l'assetto con il corpo, lasciando cadere il bacino, un altro invece consiste nel salire troppo durante la fase di contrazione e perdere l'inclinazione del corpo dietro, ritrovandosi in stazione eretta senza più tensione nel suspension.

(fig.3)





## **HIGH ROW:**

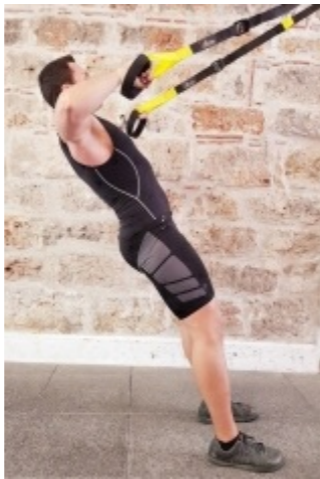
Variante di row dove cambiano i muscoli che lavorano principalmente, infatti il focus si sposta sulla parte dei deltoidi posteriori e la zona più alta della schiena.

La posizione iniziale è identica al row, ma cambia l'impugnatura che diventa prona invece che neutra, e le braccia

vengono tenute alte ad altezza spalle, formando un angolo di 90 gradi tra il tronco e il braccio stesso. (fig.1)

Durante il movimento di row le maniglie vengono portate indietro contraendo i muscoli del dorso, ed arrivano in linea con le spalle. (fig.2)





## **Y-T-W ROW:**

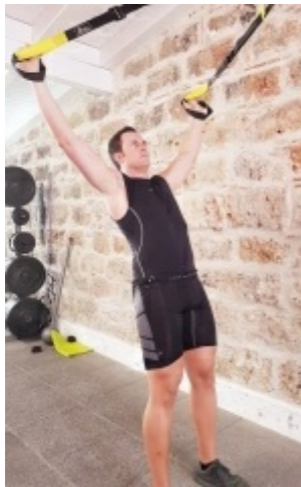
Ulteriori varianti di row.

Nel Y row il movimento non prevede una flessione dell'avambraccio, bensì a braccia tese un movimento che tende a portare le maniglie verso alto e dietro, come a formare una Y con il corpo

(fig.1)

Nel T row il movimento prevede di portare le braccia tese in linea con le spalle, come a formare la lettera T (fig.2)

Nel W row invece le braccia sono già flesse a 45 gradi, e il movimento consiste nel portarle indietro fino a formare la lettera W durante la fase di contrazione finale (fig.3)





## **CHIN UP:**

Il chin up è una variante facilitata della trazione ad impugnatura supina a corpo libero. La posizione di partenza prevede di tenere il suspension in posizione corta, e posizionarsi a terra con il bacino poggiato sul pavimento, il tronco



verticale, le braccia che impugnano le maniglie con impugnatura supina, e gli arti inferiori tesi in avanti. (fig.1). Da questa posizione tirare con le braccia fino a portare il mento verso le maniglie (fig.2), effettuare una discesa controllata.

Se risulta troppo difficile l'esercizio tenendo le gambe tese, è possibile posizionarsi in ginocchio e aiutarsi con gli arti inferiori durante la fase di salita (fig.3-4)





## **CHEST PRESS:**

Esercizio base di spinta, permette di allenare spalle e pettorali anche a chi è troppo debole ancora per eseguire correttamente dei piegamenti sulle braccia. Ci si posiziona all'interno delle due maniglie e si inclina il corpo verso

avanti, quanto basta per effettuare correttamente l'esercizio (fig.1).

Dalla posizione di partenza a braccia tese, si flettono lentamente le braccia e si porta il petto verso le maniglie, l'impugnatura delle maniglie è prona o leggermente neutra, l'avambraccio deve essere mantenuto con un angolo di flessione di 80 gradi circa, senza avvicinare o allontanare le mani tra di loro eccessivamente (fig.2)

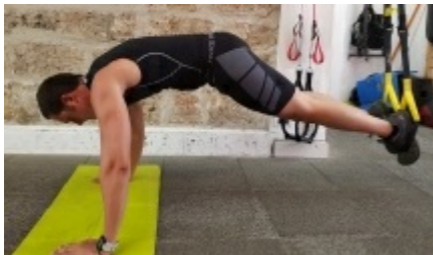




## **SUSPENSION PUSHUP:**

Il piegamento sulle braccia all'interno del suspension prevede di posizionarsi con le mani a terra e il corpo ben in asse, e inserire i piedi all'interno delle

maniglie del suspension posizionato in long position (fig.1). Da questa posizione si avrà una difficoltà maggiore nell'eseguire i pushup rispetto all'esecuzione tradizionale a corpo libero, perché si avrà una maggiore instabilità del corpo e necessità di attivare il core. L'esecuzione è identica al pushup.





## **ATOMIC PUSHUP:**

Variante avanzata del pushup, prevede di unire il gesto a una tirata in avanti delle ginocchia in posizione di massima contrazione (knee to elbow/chest suspension). L'esecuzione è identica al suspension pushup, ma durante la fase di risalita si contrae l'addome e portando leggermente i glutei verso l'alto si toccano i gomiti con le ginocchia.

## **FLY:**

Anche noto come croci al suspension,



questo esercizio prevede una posizione di partenza con il corpo inclinato in avanti come il chest press. Durante la fase di discesa le braccia restano tese (con il gomito leggermente sbloccato) e si allargano verso l'esterno, lasciando scendere il tronco verso avanti fino a raggiungere il massimo allungamento di spalle e pettorali (fig.1). Da questa posizione contraendo i pettorali si uniscono nuovamente le mani e le braccia tra di loro, come se si volesse abbracciare una persona (fig.2)





## **ROLLS:**

Esercizio che ci permette di allenare principalmente il retto addominale nella sua funzione di anti-estensione, molto importante per prevenire traumi alla

schiena e per rinforzare tutto il core, e aiuta ad allenare anche i deltoidi anteriori.

La posizione di partenza prevede di entrare tra le due maniglie in stazione eretta, e tenendo le mani davanti a se con larghezza spalle, portarle in avanti mentre si effettua una discesa con inclinazione in avanti di tutto il corpo fino a raggiungere il massimo allungamento (fig.1). Da questa posizione, sempre mantenendo attivato il core, si portano le braccia verso le proprie tasche e si ritorna verso la stazione eretta fino a poco prima di perdere tensione (fig.2)



## **SWING:**

Esercizio che porta lo stesso nome dello swing con kettlebell ma molto differente, infatti è un gesto che allena le catene muscolari crociate, e permette lo sviluppo dell'esplosività dell'anca e dei muscoli laterali addominali.

L'esecuzione prevede di posizionarsi in stazione eretta con le maniglie

impugnate neutre davanti a se, mantenendo queste maniglie in tensione si effettua una oscillazione del corpo da un lato, pressando bene a se le maniglie in modo da tenere i dorsali e gli addominali in attivazione. (fig.1) Una volta raggiunto l'apice dell'oscillazione, ti ritroverai con il corpo leggermente ruotato e l'anca carica come un golfista che sta per colpire la pallina, il movimento che dovrai fare è esattamente quello, spingere in avanti con esplosività le maniglie mantenendole sempre in tensione. (fig.2) Attenzione a non avere altre persone vicine e ad avere abbastanza spazio per l'esecuzione del gesto.



## **REACH:**

Questo esercizio allena le catene muscolari crociate, permette di allenare dorso e arti inferiori contemporaneamente assieme al core.

Dalla stazione eretta impugnare una singola maniglia in single position, e inclinarsi indietro con il corpo. (fig.1)  
Da questa posizione effettuare un mezzo

squat in modo da toccare dietro di se con l'arto superiore posteriore, dopo effettuare una trazione esplosiva con l'arto superiore che tiene la maniglia, e al tempo stesso ruotare con il busto andando a toccare più in alto possibile il cavo con l'arto superiore libero.  
(fig.2)





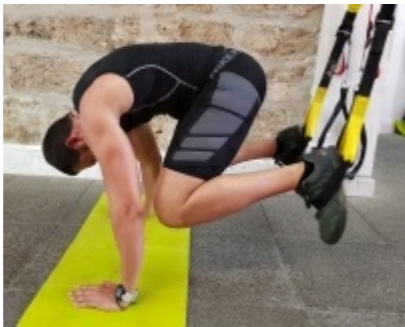


## **KNEE TO CHEST SUSPENSION:**

Esercizio per il retto addominale di media difficoltà, anche noto come ginocchia al petto. Prevede in posizione

di partenza di assumere l'atteggiamento di corpo proteso dietro con le mani in appoggio a terra, e i piedi inseriti all'interno delle maniglie del suspension (fig.1). Da questa posizione mantenendo ferme le braccia, si flettono le cosce arrotolando leggermente l'addome, fino a toccare i gomiti o la zona all'interno di essi con le ginocchia (fig.2)





## **PIKE:**

Versione avanzata dell'esercizio knee to chest. Prevede la stessa posizione di partenza del knee to chest, ma l'esecuzione si differenzia perché gli arti inferiori restano tesi, e il movimento diventa una chiusura a portafoglio. (fig.1) Risulta necessario portare il bacino verso l'alto, e spingere i piedi in avanti contro le maniglie come a volerli

portare verso le braccia, al tempo stesso effettuare un rotolamento in avanti del tronco perché la testa deve arrivare ad allinearsi agli arti superiori.





Abbiamo visto tutti gli esercizi previsti dal programma, ma naturalmente ti consiglio di approfondire guardando ogni video spiegazione in modo da avere una idea chiara del movimento eseguito!

Puoi trovare tutti i video alla pagina:

[www.dimagrimentoalampo.com/esercizi](http://www.dimagrimentoalampo.com/esercizi)

# **Programmi di allenamento pronti per l'uso.**

Ora andremo a vedere un paio di programmi pronti per l'utilizzo, ti strutturerò un esempio di settimana di allenamento con frequenza di 3 volte, che ti serve come base per strutturare i tuoi programmi personalizzati. Capirai bene dopo aver letto tutti i capitoli precedenti che non posso dare dei programmi validi per tutti, visto che il sistema va altamente personalizzato in base alle caratteristiche corporee e il grado di allenamento!

Vediamo dunque un esempio di programmazione settimanale

## **GIORNO 1: (Questo giorno necessita della palestra per gli esercizi base)**

### Superset 1)

- A) Spinte su panca piana con bilanciere 4x8 con 30" di recupero
- B) Rematore con bilanciere imp. Prona 4x8 con 1' di recupero (eseguirai l'esercizio A, poi recupererai 30 secondi, eseguirai l'esercizio B, recupererai 1 minuto e si ricomincia)

### Superset 2)

- A) Squat con 2 kettlebell 4x10 con 30" di recupero
- B) Spinte in alto con 2 kettlebell



4x10 con 1' di recupero

Conditioning:

**AMRAP13'** 5 piegamenti sulle braccia, 5 squat jump, 5 burpees, 5 addominali alla sbarra ginocchia al petto.

Facoltativo Core:

A) Glute bridge 3x15-20 con 30''  
recupero

B) Plank 3x30-45'' con 30''  
recupero

**GIORNO 2: (Questo giorno necessita solo di un suspension trainer)**

Superset 1)

A) Chin up al trx 4x12 con 30'' di  
recupero

B) Pushup al trx 4x12 con 1' di recupero

### Superset 2)

A) Pistol squat al trx alternato 4x12xgamba con 30" di recupero

B) Hip thrust 4x20 con 1' di recupero

### Conditioning:

**[90" / 30" X 5]2**

90" thruster, 30" recupero, 90" pushup, 30" recupero, 90" swing, 30" recupero, 90" jumping jacks, 30" recupero, 90" mountain climber, 30" recupero, ripeto per un altro giro.

### Facoltativo Core:

- A) Sit through hip 3x20 con 30'' di recupero
- B) Knee to chest trx 3x15 con 30'' di recupero

### **GIORNO 3: (Questo giorno necessita della palestra per gli esercizi base)**

#### Superset 1)

- A) Stacco da terra con bilanciere 4x8 con 30'' di recupero
- B) Military press con bilanciere 4x8 con 1' di recupero

#### Superset 2)

- A) Affondi camminando 4x24 passi con 30'' di recupero
- B) Chin up alla sbarra 4x5-8 con 1' di recupero

## Conditioning:

**EDT 15'** 8 swing, 8 burpees.

## Facoltativo Core:

- A) Sit up 3x20 con 30" di recupero
- B) Hip thrust monopodalico  
3x15xgamba con 30" di recupero

Come vedi la struttura di un allenamento prevede due superset con esercizi base per la forza e l'ipertrofia delle fibre di tipo 2, svolti con ripetizioni basse/medie. Una parte di conditioning con le metodiche che ti ho illustrato nel capitolo apposito, che allenino tutto il corpo e innalzino la frequenza cardiaca a intervalli. Una parte facoltativa, ma

raccomandata almeno da 1 a 2 volte a settimana, di allenamento diretto per il core.

Ovviamente prima del superset 1 va sempre svolta la sequenza di esercizi a corpo libero di riscaldamento, e alla fine dell'allenamento andrebbe svolto qualche allungamento delle catene muscolari maggiormente retratte. Non ritengo necessario lo stretching statico prima dell'allenamento, anzi può rivelarsi dannoso, e bisogna limitarsi alle mobilizzazioni e allo stretching dinamico.

Nel post allenamento invece è possibile utilizzare soprattutto pose dello yoga e del pilates come allungamento per migliorare la postura. È invece

discutibile il ruolo di questi allungamenti come defaticamento e riduzione dei dolori, infatti per quanto mi riguarda non lo ritengo influente sui DOMS dei giorni successivi o sul recupero muscolare.

## **Sovraccarico e ripetizioni.**

Ora che hai visto l'esecuzione degli esercizi nel capitolo precedente, ti spiego perché è fondamentale una progressione corretta degli esercizi.

Innanzitutto non è possibile avere dei progressi a lungo termine, di massa muscolare o dimagrimento, se il sovraccarico e l'intensità dell'esercizio

rimangono sempre uguali.

È fondamentale aumentare il sovraccarico, ad esempio il peso che utilizzi per fare un determinato numero di ripetizioni, oppure la resistenza di una banda elastica, o di un determinato attrezzo, delle molle e così via. È importante anche rendere più difficile l'esercizio stesso con una progressione.

Se impari a fare gli squat a corpo libero e riesci a farne un numero troppo elevato, ad un certo punto questo esercizio non ti darà più degli adattamenti di forza importanti. Dovrai aumentare il sovraccarico, potrai farlo aumentando i pesi che utilizzi facendo lo squat, potrai farlo incrementando la difficoltà del gesto stesso ad esempio

cominciando a fare degli squat di difficoltà maggiore come lo squat ad una gamba, e così via...

Molti istruttori nelle palestre tradizionali, insegnano che quando si affronta una fase di definizione muscolare cioè si ha l'obiettivo di scolpire i muscoli, e di ridurre il grasso corporeo mantenendo la massa muscolare, è importante aumentare il numero delle ripetizioni. **Nulla di più sbagliato.**

Aumentare le ripetizioni sposta infatti il focus dallo sviluppo delle fibre bianche, che sono le fibre che aumentano lo sviluppo muscolare cioè le vere responsabili dell'ipertrofia muscolare,



alla fibre rosse che invece sono delle fibre di resistenza che possono crescere poco di volume, quindi sono delle fibre poco capaci di ottenere ipertrofia. Mancando l'ipertrofia nelle fibre rosse, non avrai un grosso volume muscolare né una bella definizione del muscolo.

Passando dalle basse ripetizioni eseguite con un sovraccarico elevato, quindi orientate a attivare le fibre bianche, ad un esercizio eseguito ad alte ripetizioni con carichi bassi che va ad attivare le fibre rosse, quello che succederà sarà un'atrofia, una diminuzione del volume delle fibre bianche, quindi una diminuzione del volume del muscolo.

Che senso ha in un regime di dieta già

ipocalorica, ridurre ancora di più lo sforzo sulle fibre bianche? Nessun senso! Quello che succederà sarà che il tuo muscolo tenderà a rimpicciolirsi perché sei già in un regime di ridotto apporto calorico.

Smettendo di allenare le fibre bianche perché aumenti il numero delle ripetizioni diminuirai ancora di più la massa muscolare.

Non ti fidare di chi ti consiglia di aumentare le ripetizioni durante la fase di definizione perché quello che otterrai sarà rinsecchirti e distruggere i tuoi muscoli che hai sviluppato durante la fase di aumento massa muscolare.

Quello che devi fare è invece

**mantenere un esercizio base eseguito ad alta intensità, eseguito con dei sovraccarichi progressivi che attivino le fibre bianche.** Dovrai ridurre la durata dell'allenamento, fare in modo quindi che l'allenamento sia più breve e più intenso, ridurre magari le pause di lavoro, e aumentare l'afflusso di sangue che viene spostato da un muscolo all'altro e da un capo all'altro del tuo corpo.

Questo come si fa? Si fa incrociando il più possibile gli esercizi che sviluppino muscoli lontani tra di loro.

Uno dei segreti del mio sistema è utilizzare quasi tutto l'anno il più possibile degli esercizi che siano in opposizione tra di loro.

Hai avuto modo di leggere del sistema conditioning nei capitoli precedenti.

Ad esempio nel momento in cui effettui un esercizio base multiarticolare per le gambe, quindi difficile nella sua esecuzione, alternalo con un esercizio difficile e multiarticolare per gli arti superiori, che agisca su spalle, dorso e così via.

Alternare uno squat con un esercizio per i polpacci ha poco senso. Alternare invece uno squat con un esercizio per i dorsali come le trazioni o i rematori ha molto più senso perché nel momento in cui il tuo corpo ha finito di eseguire lo squat, quindi si trova in un momento dove il sangue affluisce verso quei

muscoli in grosse quantità perché hanno bisogno di più ossigeno e nutrienti, tu inizi ad allenare un altro muscolo del corpo e il tuo cuore inizia ad “impazzire” perché la richiesta è di pompare sangue dall'altra parte del corpo.

Siccome il volume di sangue è fisso nel nostro corpo, avrai un'attività cardiaca molto più elevata perché il corpo richiederà di portare sangue sia nei distretti superiori che in quelli inferiori. Questo effetto non soltanto aiuta maggiormente lo smaltimento degli scarti dell'attività metabolica, quindi le tossine in eccesso, ma aumenta anche il drenaggio ad esempio degli arti inferiori. Per le donne che hanno

problemi di ritenzione idrica e difficoltà nel drenare gli arti inferiori è un sistema fantastico che aiuta queste difficoltà. Allenare in superserie distretti distanti aumenta anche il battito cardiaco quindi mantiene la frequenza cardiaca dell'allenamento molto elevata e ti permette di bruciare un maggior numero di calorie e di consumare più grassi durante l'allenamento.

Abbiamo capito che è fondamentale mantenere delle ripetizioni basse, ciò non esclude però che tu possa usare anche le ripetizioni elevate.

Ad esempio nei gesti a corpo libero che hanno una preponderante componente ginnica e cardiovascolare, quindi quei

gesti che effettui nella sessione metabolica, puoi tenere un numero più elevato di ripetizioni. Questi gesti non hanno l'obiettivo dello sviluppo della massa magra, ma di aumentare notevolmente il battito cardiaco, perché richiedono un grosso volume di sangue e quindi eseguiti con un numero elevato di ripetizioni avrai comunque un effetto sul tuo organismo. Inoltre aiuteranno l'ipertrofia delle fibre intermedie a causa dell'acidosi dell'ambiente per l'accumulo di lattato e scorie.

È importante alternare questi esercizi metabolici, inseriti in circuiti di condizionamento del metabolismo, agli esercizi di sviluppo della massa muscolare.

Puoi ad esempio alternare esercizi come il mountain climber, i jumping jacks, lo squat jump o lo swing, ad esercizi di forza e potenza come ad esempio lo squat, il thruster, i piegamenti sulle braccia, e così via...

Riepilogando, dovrai tenere ripetizioni basse per gli esercizi che riguardano la crescita e lo sviluppo della massa magra anche durante il periodo di “definizione”. Ripetizioni elevate negli esercizi metabolici che aiutano a tenere alto il battito cardiaco e a sviluppare il sistema cardio vascolare.

**Utilizzando l'allenamento ad alta intensità e di potenza, quando e**



## **quanto allenarti?**

Quando allenarti in realtà è molto una questione di sensazione e di adattamento. Ci sono tanti studi che sostengono che ci si può allenare bene al mattino, altri sostengono al pomeriggio, altri alla sera, io ti do semplicemente un paio di consigli:

Se sei un tipo mattutino, allenarti la mattina può aumentare l'energia che hai durante la tua giornata. Quindi allenarsi come prima cosa la mattina insieme ad un regime disintossicante alimentare può aumentare la tua produttività, lasciarti carico ed energico per il resto della tua giornata, e aiutarti a portare avanti i tuoi obiettivi di fitness. Una volta che ti sei allenato al mattino sai già che il tuo

compito giornaliero più importante a livello fisico lo hai svolto.

Se invece sei un tipo che ha bisogno di carburare durante la giornata e sai per certo di non riuscire ad allenarti la mattina se non hai del cibo già assimilato in corpo, allora l'allenamento in tarda mattinata o nel pomeriggio può andare bene lo stesso.

Se hai difficoltà a dormire e magari soffri di insonnia, l'allenamento ad alta intensità e di potenza nel tardo pomeriggio o sera non è raccomandato. Può crearti dei problemi perché lo stimolo dell'adrenalina è massiccio e rimanere con l'adrenalina alta per tanto tempo può creare difficoltà a dormire.

L'allenamento a digiuno o a stomaco pieno anche questo è un mito, visto che la differenza tra allenarsi a digiuno o a stomaco pieno è molto poca per quanto riguarda il consumo di grassi.

Fai come trovi più comodo. Molta gente ha difficoltà digestive e quindi per questi mangiare un pasto completo prima, o anche due ore prima di allenarsi crea problemi durante l'allenamento come reflusso e sensazione di pesantezza. Mentre altra gente non ha nessuna difficoltà e può mangiare perfino un pasto completo fino ad un'ora prima di allenarsi senza problemi.

Quello che io raccomando è comunque uno spuntino a base di carboidrati e una

piccola quantità di proteine e pochissimi o zero grassi, cibo facilmente digeribile prima di allenarsi. Un'ora prima può andare bene, assieme ad una buona quantità (tollerabile) di stimolanti naturali ad esempio il guaranà, il tè verde e altri stimolanti naturali che ti raccomando nel capitolo dedicato all'integrazione.

Quanto allenarti penso che l'avrai già capito, ti devi allenare se è possibile 4-5 volte a settimana per un periodo di tempo breve da 20-30 minuti fino a 45-55 minuti.

Maggiore sarà il tempo dell'allenamento di una determinata sessione, minore sarà la richiesta di allenamenti durante la settimana quindi se sai di avere a

disposizione 2-3 volte a settimana, allenati circa 55 minuti. Se sai di avere a disposizione anche 5 giorni a settimana, ti puoi allenare per meno tempo 25-30 minuti e fare degli allenamenti ancora più brevi ma più intensi.

Ovviamente a questi 25-30 minuti di allenamento effettivo ti raccomando di sommare il tempo di riscaldamento e di mobilità articolare, perché se devi fare del riscaldamento e della mobilità articolare fatta bene, 25-30min di allenamento totale sono pochi. Ti serviranno circa 10 minuti per un riscaldamento ben fatto, e poi 25-30 minuti di allenamento di forza e metabolico.

# **Non alzare altri pesi prima di aver letto questo.**

Ok parliamoci chiaro, i sovrappesi e i carichi sono un concetto fondamentale del sistema “DIMAGRIMENTO LAMPO”.

L'aumento dei carichi esterni imposti sul tuo organismo come carichi messi sul bilanciere o sui manubri, sui kettlebells, ti permette una progressione molto più semplice del tuo avanzamento di allenamento rispetto agli altri tipi di sovraccarichi. Sovraccaricare il tuo organismo con dei pesi esterni, ti permette di aumentare l'intensità di

allenamento in maniera graduale, progressiva, e costante nel tempo. Se cominci gli allenamenti e ti trovi a fare squat con un bilanciere con carichi 10 kg, nel tempo potrai aumentare a 15kg, 20kg, fino a 100kg, 150 kg permettendoti una progressione continua nel tempo. Questo tipo di sovraccarico ti permetterà di tarare il livello di progressione che vuoi raggiungere, puoi decidere se aumentare molto velocemente, o più lentamente.

Gli altri tipi di allenamento molto spesso mancano del concetto di progressione. Allenarti con attrezzi funzionali come ad esempio i cavi per l'allenamento in sospensione, le bande elastiche, può portare a degli

adattamenti ottimi nel breve periodo ma di stallo a lungo periodo perché hai difficoltà ad aumentare l'intensità di allenamento e tarare la progressione.

C'è però un concetto fondamentale che devi tenere a mente prima di cominciare ad allenarti con i pesi: **Se la tecnica è scorretta, il sovraccarico esterno amplificherà anche tutto il male che ti stai facendo.**

Nel momento in cui ti alleni senza sovraccarichi esterni, una tecnica scorretta può provocare dei problemi ma sicuramente saranno di entità minore rispetto a quelli provocati alleandoti scorrettamente con sovraccarichi esterni.



Il problema di alcuni sport moderni che hanno inserito i pesi in dei circuiti funzionali ad alta intensità, è proprio quello di non porre abbastanza attenzione al concetto di esecuzione corretta e preferire un'esecuzione veloce e non perfettamente controllata. Questo tipo di allenamento con l'unico scopo di fare gli esercizi con esecuzioni veloci per, a modo loro, in teoria aumentare il metabolismo rischia di farti aumentare gli infortuni e il numero di ernie alla schiena!

Questa è la chiave per ottenere risultati disastrosi sul tuo corpo. Magari nel breve periodo otterrai dei risultati buoni a livello estetico, ma quello che stai facendo è sottoporre ad uno stress

eccessivo le articolazioni del tuo corpo. Se hai una tecnica scorretta, aggiungere la velocità di esecuzione crea dei problemi a livello tendineo, osseo, muscolare e articolare. Allenarti cercando di battere un tempo quindi può creare infiammazione ai tendini, ai legamenti, problemi alle capsule articolari, ed imporre un sovraccarico esterno aggiuntivo (esempio un bilanciere), aumenta questi danni.

## **Cosa fare prima di iniziare ad allenarti con i pesi?**

Prima di tutto scegli un modo per apprendere queste tecniche in maniera corretta preferendo questo al progresso fisico/estetico. Mi spiego meglio, se

vuoi ottenere dei risultati a livello fisico/estetico a lungo termine non devi sacrificare la tua salute nel breve termine.

È preferibile all'inizio scegliere la modalità di esecuzione più lenta e controllata dei gesti. Scegli delle modalità di esecuzione più leggere e fatti aiutare da persone competenti o frequenta dei corsi o guarda video corsi fatti da istruttori competenti.

Nel periodo iniziale di adattamento all'allenamento con i pesi, la prima cosa alla quale devi stare attento è la tecnica di esecuzione perfetta, sfruttando il principio di contrazione muscolare volontaria.

Se ti sforzi a contrarre volontariamente

tutti i muscoli del tuo corpo che stai avendo come bersaglio in quel momento durante l'esercizio, anche un sovraccarico leggero ti permetterà di azionare questa muscolatura e di lavorare in maniera produttiva. Piuttosto che pensare a slanciare i pesi e muoverli velocemente giusto per sollevarli o sovraccaricare il corpo aumentando il carico sul bilanciere o sui manubri, il principio fondamentale al quale ti devi attenere è imparare perfettamente la tecnica di esecuzione di quel determinato gesto.

Una volta che hai appreso la tecnica degli esercizi fondamentali perfettamente e riesci ad applicarla in condizioni di fatica, solo allora potrai

iniziare ad inserirla in dei circuiti funzionali ad alta velocità. Prima impara la tecnica, e poi inseriscila nelle schede di allenamento dove devi eseguire gesti molto velocemente. Tutto questo perché una volta appreso lo schema motorio corretto, riuscirai a reclutare correttamente i muscoli che devi allenare anche in condizione di fatica e in condizione di lavoro con tempo di esecuzione molto veloce.

Mentre nel momento in cui lo schema motorio è grezzo, è ancora in fase di apprendimento e il gesto non è ancora correttamente metabolizzato dal tuo corpo. Quando proverai ad eseguirlo molto velocemente, con l'obiettivo di eseguire più ripetizioni possibili, la

tecnica di esecuzione diventerà scorretta e sovraccaricherai principalmente la parte tendinea dei muscoli e i legamenti. Scaricherai il peso soprattutto sulle articolazioni quando inverti il movimento dalla fase di allungamento alla fase di contrazione. In questo modo non andrai a bersagliare i muscoli, e andrai a sovraccaricare le strutture che non sono deputate al mantenimento e al controllo di questi sovraccarichi, cioè i legamenti, i tendini, e le ossa.

Se ti dovessi dare un consiglio fondamentale per iniziare a sovraccaricare i tuoi esercizi con i pesi, anche quelli che vedrai descritti in questo stesso libro, sarebbe:

**Non forzarti a fare le cose**

**velocemente, falle sotto controllo, e soprattutto lavora cercando di collegare il tuo cervello al muscolo che stai andando ad allenare.**

Se vuoi fare per esempio un affondo, concentrati nella tecnica di esecuzione perfetta. Concentrati sul contrarre i muscoli che devi andare a lavorare, quindi i glutei, i quadricipiti, i bicipiti femorali e così via e non pensare di eseguirlo velocemente soltanto per ottenere un effetto metabolico.

Ti assicuro che, una volta appresi i gesti in maniera corretta, otterrai successivamente molto più beneficio dall'esercizio eseguito in modalità "metabolica".

Rischi di non ottenere dei reali benefici

metabolici nel momento in cui il gesto è eseguito scorrettamente. Magari ti sarai stancato a livello cardiovascolare, ti sarai stancato a livello del sistema nervoso centrale, quindi sentirai la fatica ma quell'allenamento non sarà stato efficace sul muscolo che vuoi sviluppare.

## **Leggi attentamente questo se vuoi dimagrire in modo localizzato.**

Tanta gente che effettua una consulenza con me o il mio staff spera di ottenere risultati di dimagrimento localizzato senza modificare il resto del corpo



perché magari si sente soddisfatta.

Ad esempio tanti uomini dicono di stare bene ma di avere la pancetta, tante donne di avere tutto il grasso accumulato sui glutei. Beh... in realtà non è proprio così.

La maggior parte delle persone non è cosciente della propria percentuale di massa grassa fino a quando non fa un esame apposito, che evidenzia quant'è la percentuale di massa grassa stimata. Questa percentuale può anche essere stimata settorialmente con alcuni strumenti impedenziometrici e ci si rende conto che in realtà c'è uno squilibrio nell'accumulo di grasso, ma in generale la percentuale di massa grassa è troppo alta in tutto il corpo.

La verità è che per queste persone molto spesso non è necessario il dimagrimento localizzato, ma è necessario un dimagrimento generalizzato...

Quando invece la questione del dimagrimento generalizzato non è reale perché la percentuale di massa grassa è già bassa, allora è possibile che la persona abbia realmente uno squilibrio di accumulo di grasso localizzato dovuto soprattutto al profilo ormonale non eccellente, ora ti vado ad illustrare i principali ormoni che influenzano l'accumulo del grasso localizzato.

Partiamo dall'ormone nemico numero 1 del tuo splendore fisico: **il cortisolo**.

Il cortisolo è l'ormone principale

deputato al controllo dello stress e si innalza quando le reazioni del tuo organismo sono di tipo “combatti o fuggi”.

C'è un aumento di cortisolo in tutte le situazioni di stress, dove il tuo organismo percepisce che è necessaria un'attivazione maggiore del tuo fisico, viene secreto maggior cortisolo dalle ghiandole surrenaliche, che sono delle piccole ghiandole disposte al di sopra dei reni.

Questo ormone purtroppo, è un ormone che aumenta la ritenzione idrica e l'accumulo di grasso. E soprattutto è **responsabile di un accumulo di grasso localizzato a livello addominale.**

La maggior parte delle persone che

vivono nella società odierna, sottoposta ad uno stress lavorativo o di stile di vita maggiore rispetto a 30 anni fa, ha livelli cronicamente alti di cortisolo. Questo ci fa notare soprattutto negli uomini quanto sia facile un maggiore accumulo di grasso addominale rispetto al resto delle parti del corpo. È molto comune vedere un uomo abbastanza magro nel resto del corpo con parecchio grasso addominale e la pancia.

Ovviamente questa pancia esagerata non è soltanto dovuta allo stress, ma è dovuta anche ad uno squilibrio dell'alimentazione. I cibi infiammatori, un eccesso di zuccheri, uno squilibrio nei nutrienti, può aumentare il cortisolo e aumentare l'accumulo del grasso

localizzato nell'addome.

Eccoti delle strategie per poter gestire questo eccesso di grasso addominale.

Per prima cosa evita un eccesso di stimolanti. Gli stimolanti infatti, se assunti in eccesso, aumentano il cortisolo perché attivano una risposta esagerata delle ghiandole adrenergiche, responsabili dell'aumento dell'adrenalina. Un eccesso di stimolanti come caffeina, nicotina, provocano un aumento del cortisolo anche a causa della troppa adrenalina in condizioni in cui non serve.

Immagina la classica persona che lavora in ufficio, che beve 4-5 caffè, magari anche zuccherati, e che fuma un

pacchetto di sigarette al giorno. Di certo questa persona non può lamentarsi dell'eccesso di grasso localizzato prima di risolvere questi problemi, perché ovviamente queste cose sono ancora più importanti dell'allenamento localizzato stesso.

Quando si chiede ad un trainer di preparare un allenamento mirato per poter eliminare del grasso localizzato bisogna innanzi tutto prestare attenzione a questi fattori esterni controllabili, piuttosto che all'allenamento stesso, perché vedrai che l'allenamento è meno influente rispetto al resto dei parametri.

Possiamo avere anche un accumulo di grasso dovuto ad un **eccesso di**

## **estrogeni.**

Gli estrogeni sono i principali ormoni sessuali femminili, che ovviamente sono presenti anche negli uomini in quantità minore, e che hanno un rapporto con l'ormone maschile principale chiamato testosterone.

Questi estrogeni, naturalmente presenti in maggiori quantità nelle donne rispetto agli uomini, provocano un accumulo di grasso nella zona dei fianchi, dei glutei, delle mammelle, e quindi delle zone principalmente femminili. Un eccesso di ormoni estrogeni porta gli uomini ad assumere una forma un po' femminile con accumulo di grasso nei glutei e arti inferiori.

Per ridurre l'eccesso di estrogeni che è

dovuto, oltre a fattori di costituzione, anche ad uno squilibrio dell'alimentazione verso dei cibi eccessivamente estrogenici e infiammatori, è necessario migliorare innanzi tutto l'alimentazione. Si dovrebbero assumere alimenti e cibi che possano ridurre questi estrogeni naturalmente. Per ridurre gli estrogeni naturalmente sono adatti alimenti come le crucifere (broccoli, cavoli, cavoletti e cavolfiori) e le verdure verdi in generale. È importante ridurre il consumo di alimenti come i legumi, ed è importante normalizzare la glicemia durante la giornata facendo sempre dei pasti completi.

L'eccesso di estrogeni può anche essere



ridotto tramite degli integratori appositi come il fieno greco o degli integratori come erbe anti estrogeniche a base di indol-3-carbinolo (contenuto nelle crucifere)

Inoltre è importante aumentare il rapporto testosterone/estrogeni cercando di aumentare naturalmente il testosterone.

Questo si può fare assumendo maggiormente dei grassi saturi, senza eccedere nei grassi in generale. Puoi quindi ridurre il numero dei grassi nell'alimentazione, ma aumentare il rapporto dei grassi saturi in relazione agli altri grassi.

I grassi saturi buoni si trovano del rosso dell'uovo, nella carne rossa.

Devi sapere che il testosterone è sintetizzato a partire dal precursore che è il colesterolo. Ebbene sì, il colesterolo non fa male, il colesterolo alimentare non viene accumulato come colesterolo negativo nel corpo, quindi come colesterolo LDL, quello che durante gli esami del sangue ti dicono essere il famigerato “colesterolo cattivo”. In realtà il colesterolo cattivo non esiste davvero, è un cattivo rapporto delle frazioni delle stesse LDL, cioè queste lipo proteine a bassa densità, a essere cattivo. Solitamente un rapporto positivo tra HDL e LDL, anche con un colesterolo alto, denota una buona salute.

Il colesterolo troppo basso negli esami

del sangue infatti può essere indicativo di un basso livello di testosterone, quindi un basso livello di ormoni sessuali maschili con conseguenti cali della libido, della massa muscolare, ecc.

È importante alzare il livello di testosterone naturalmente anche con l'allenamento, evitando allenamenti troppo lunghi, stimolando un grande quantitativo di massa muscolare utilizzando esercizi multiarticolari, che vedi nei capitoli appositi del libro. Soprattutto è importante aumentare la produzione di testosterone tramite alimentazione corretta, bilanciando proteine, carboidrati e grassi, ed evitando le diete eccessivamente

ipocaloriche.

Nel momento in cui non ci sono abbastanza carboidrati a lenta assimilazione nell'alimentazione, il testosterone diminuisce. Se l'alimentazione è squilibrata e c'è un'eccessiva diminuzione calorica, durante un periodo di dimagrimento, il corpo percepisce una carestia. In natura ovviamente un animale in un periodo di carestia, non ha motivo di essere pronto per la riproduzione. Lo stesso succede anche nell'uomo quindi un periodo di eccessiva carestia a livello alimentare, di eccessivo allenamento e di eccessivo sforzo, diminuisce il testosterone perché il corpo non è predisposto e non è pronto alla produzione, quindi non è in

buona salute.

Per ottenere un dimagrimento localizzato è possibile agire con degli esercizi mirati soltanto dopo che si è corretto lo stile di vita generale. Se proprio vuoi far qualcosa per il dimagrimento localizzato il mio consiglio è di gestire il tuo regime di allenamento metabolico, che vedi nei capitoli appositi, intervallando esercizi sulla zona in questione con esercizi ad alta componente cardio.

Ad esempio puoi alternare esercizi per la parete addominale con esercizi cardiovascolari come skip, jumping jacks, o altri che hai modi di studiare nel sistema conditioning Fitness Fast.

Questo protocollo ti permette di spostare il sangue verso la zona che necessita di dimagrimento localizzato. Aumentando l'afflusso di sangue nella zona apporterai più nutrienti, e permetterai al muscolo di drenare le tossine in eccesso, veicolandole verso gli organi preposti per la depurazione delle tossine e delle sostanze di scarto. Un maggiore apporto di sangue nel muscolo nella zona in cui si accumula più grasso, permetterà in teoria un maggiore utilizzo dei lipidi di quella zona come substrato energetico. Però non ti immaginare che questo effetto sia così grosso e così marcato. Il mito della riduzione è molto e molto evidente in alcune riviste e pubblicazioni, infatti ti

fanno credere che esistono regimi di allenamento che ti permettono di diminuire la pancia di 10 cm in poco tempo e così via... questo è un mito!

Puoi amplificare l'effetto ma comunque il dimagrimento parte innanzi tutto da quello generalizzato, poi dipende dallo stato ormonale del tuo corpo, e poi dipende molto da come il tuo corpo decide di dimagrire. Se hai una zona del corpo con eccesso di grasso, in generale, questa sarà comunque l'ultima a dimagrire rispetto al resto. Quindi se tu sai già che hai un accumulo maggiore in una determinata zona, e altre magari ti lasciano un po' più soddisfatto, purtroppo dovrai veder scendere anche le circonferenze delle altre zone prima

di arrivare al livello che vorresti ottenere nella zona dove accumuli di più. Se ad esempio hai sempre la zona addominale più grassa del resto, nonostante ti si vedano le vene nelle braccia e le spalle ben definite probabilmente dovrai scendere ulteriormente di peso per far vedere gli addominali.

Ecco alcune strategie utili:

Utilizza esercizi multiarticolari per stimolare la forza, subito dopo fai seguire degli esercizi di isolamento verso quella zona che è l'obiettivo del tuo dimagrimento localizzato, dopo alterna con un esercizio cardiovascolare ad alta intensità per portare il tuo cuore



ad alti ritmi di lavoro e portare in giro maggior flusso di sangue e dopo di che ripeti nuovamente un esercizio per la zona localizzata.

Esempi di serie di allenamento da poter svolgere:

**1) allenamento zona parete addominale**

Squat bilanciata 10 ripetizioni 70% dello sforzo massimale

Trattenuta isometrica in plank 30'' massima contrazione volontaria

Crunch inversi 15 ripetizioni

Bicicletta o tappeto 90 secondi 80% dello sforzo massimo.

Recupera 1 minuto e ripeti per 4 serie

## **2) allenamento zona parete addominale**

Stacco da terra 8 ripetizioni 75% dello sforzo massimale

Crunch al cavo 12-15 ripetizioni a cedimento tecnico

Mountain climber 30 ripetizioni per gamba

Crunch a bicicletta 15 ripetizioni per lato

Jumping jacks 30 ripetizioni

Recupera 1 minuto e ripeti per 4 serie

## **3) allenamento zona glutei**

Thruster con 2 manubri 10 ripetizioni pesanti

Ponte glutei 15 ripetizioni 2" massima contrazione in cima al movimento

Jumping jacks 50 ripetizioni

Hip thrust 15 ripetizioni 2'' massima  
contrazione in cima al movimento

Bicicletta pedalando in piedi 60'' ad alta  
velocità

Recupera 1 minuto e ripeti per 4 serie

#### **4) allenamento zona glutei**

Swing con kettlebell pesante 15  
ripetizioni

Scatto di corsa 20 secondi massima  
velocità

Hip thrust a una gamba alternato 20  
ripetizioni

Scatto di corsa 20 secondi massima  
velocità

Squat jump 15 ripetizioni massima  
altezza

Recupera 1 minuto e ripeti per 4 serie

Una volta letto questo capitolo dovresti aver chiaro che il dimagrimento localizzato è possibile se ottimizzi il resto dei parametri, monitorando allenamento corretto, profilo ormonale, e alimentazione. Ma non ti ci fissare su e cerca di intraprendere un percorso di dimagrimento in generale che ti lasci soddisfatto, se ti è possibile poi considera la valutazione professionale con una bio-impedenzometria, che può aiutare a capire quanto grasso localizzato sia presente nei tuoi distretti corporei, e quanta massa magra ci sia nel tuo corpo. Tieni sempre conto delle

tue circonferenze perché sono insieme allo specchio il modo migliore per capire se stai dimagrendo o no in una determinata zona.

**CONCLUSIONE**

Caro amico alla ricerca dell'eccellenza fisica, siamo giunti alla conclusione di questo viaggio nei meandri del fitness e della nutrizione, e sono sicuro che se sei arrivato fino a qui (purtroppo oltre il 90% di chi acquista un libro non lo completa) adesso hai tutte le competenze che ti posizionano tra quelle persone che hanno la possibilità di trasformare radicalmente il proprio corpo senza cercare soluzioni estreme e diete dell'ultimo minuto.

Ho cercato di fornire il meglio per aiutarti a trasformare il tuo corpo in modo da farti ottenere ciò che desideri dalla tua vita, ora tocca a te agire e mettere in pratica tutto questo!

Ovviamente un libro cartaceo è comunque un mezzo limitato, per questo ti invito a seguirmi su Facebook, su Youtube, sui siti internet che trovi in questo libro e ti lascio con l'invito di recensire questo testo su Amazon o sul portale

dove lo hai acquistato in modo da farlo conoscere ad altra gente e cambiare la sorte del fitness in Italia.

Sono sicuro che vorrai approfondire ancora di più il contenuto trovato in questo testo e per questo ti invito a scaricare le risorse gratuite che trovi su:

[www.dimagrimentoLampo.com/risorse](http://www.dimagrimentoLampo.com/risorse)

La mia missione è di avere un milione di persone in Italia che applicano queste strategie e ottengono risultati strabilianti. Sono sicuro che anche Tu adesso lo farai, e ti invito a contattarmi e lasciarmi una tua testimonianza su cosa è cambiato nella tua attività professionale e nella tua vita dopo la lettura di questo libro. Puoi farlo tramite Facebook o tramite il modulo che trovi su:

[www.dimagrimentoLampo.com/contatti](http://www.dimagrimentoLampo.com/contatti)



Per Te ho riservato una consulenza personalizzata dal valore di 97€ con uno dei coach di Fitness Fast o con me in persona, in omaggio per aver acquistato il libro. Non procrastinare e richiedila ora, in modo da permetterci di aiutarti ad ottenere il massimo da questo libro! ☐

Vai su:

[www.dimagrimentoalampo.com/consulenz](http://www.dimagrimentoalampo.com/consulenz)

Al Tuo Immenso Successo

A handwritten signature in black ink that reads "Mario Giglio". The signature is written in a cursive, flowing style.

**L'AUTORE:**  
***MARIO GIGLIO***



Sono un imprenditore nel settore del Fitness, laurea magistrale in scienze e tecniche dello sport con lode, amo cambiare la vita delle persone un poco per volta, facendogli avere risultati di cui andar fieri.

In origine personal trainer, oggi creatore di sistemi di fitness per tornare in forma velocemente che stanno prendendo piede in

tutta Italia, aiutandomi a portare avanti la mia missione di aiutare un milione di persone a migliorare il proprio benessere fisico.  
Fondatore di Fitness Fast e autore del libro “Il sistema dimagrimento lampo – Fitness Fast”, scrivo sul blog [FitnessFast.it](http://FitnessFast.it)

Puoi seguirci su Facebook all'indirizzo:  
<https://www.facebook.com/FitnessFastPalermo>

Ti invito a iscriverti al gruppo Facebook dedicato a tutti coloro che vogliono raggiungere l'eccellenza fisica, economica, e personale, dove condividiamo storie, opinioni e risultati:

<https://www.facebook.com/groups/performance>

Puoi seguire il blog di Fitness Fast e iscriverti alla newsletter gratuita (riceverai tre video-training dal valore di 197€) tramite questo indirizzo:

[www.fitnessfast.it](http://www.fitnessfast.it)

Puoi scaricare le risorse a Te riservate con  
l'acquisto di questo libro su  
[www.dimagrimentoalampo.com/risorse](http://www.dimagrimentoalampo.com/risorse)