



BULLETPROOF DIETA AL CUBO [BP-D3]

In un solo metodo gli
stessi benefici di una
Chetogenica Superfast +
Paleo +
Digiuno Intermittente

MAURO SIGNORETTI

Mauro Signoretti

Bulletproof Dieta al Cubo [BP-D3]

In un solo metodo gli stessi
benefici di una Chetogenica
Superfast + Paleo + Digiuno
Intermittente

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo libro è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista. Chi è ammalato o sospetta di esserlo

dovrebbe farsi visitare e sottoporsi a dei controlli.

L'autore in ogni modo declina espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi dovuti a una mancata conoscenza del proprio stato di salute e da un uso errato delle informazioni.

Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono

usati a scopo editoriale e a
beneficio delle relative società.

E' possibile ripristinare l'organismo, eliminare le tue voglie e fantasia alimentari, cambiare lo stato del tuo corpo e della tua mente tutto questo mentre trasformi il tuo corpo in una macchina snella, efficiente, energica.

Queste sono le stesse premesse che avrai sicuramente letto cercando informazioni sulla Dieta Chetogenica dove ti hanno detto che devi limitare estremamente i carboidrati. Oppure avrai cercato materiale sulla Paleo Dieta perché pare essere meno rigida e con un ventaglio maggiore di opzioni

culinarie. E magari avrai pensato che forse, senza seguire nessun sistema alimentare, bastasse semplicemente non mangiare alcune ore della giornata perché un digiuno intermittente potesse bastare.

E' tutto vero!

La dieta chetogenica con la Paleo oltre ad un digiuno intervallato sono strategie alimentari di sicuro successo se applicate scrupolosamente. Ma hanno anche delle problematiche.

Ad esempio non tutti possono permettersi di limitare eccessivamente i carboidrati per troppo tempo (non siamo

tutti uguali!) Altri invece credono che “mangiare paleo” significa soltanto evitare glutine, lattosio e qualcos’altro. Infine, in molti si rifugiano nel digiuno intermittente come ultima spiaggia per perdere quei chili che non riescono ad eliminare ma a tavola si ingozzano compulsivamente vanificando le ore a digiuno.

A questi inconvenienti ci viene incontro il metodo Bulletproof. Ideato da Dave Asprey, un imprenditore americano, riconosciuto come “biohacker” ovvero quelle persone che applicano l’etica degli hacker per migliorare i propri corpi con dispositivi cibernetici “fai-da-

te” o introducendo sostanze biochimiche nel corpo per migliorare o modificarne la funzionalità. E’ inoltre creatore del noto 'Bulletproof Coffee' ed autore di bestseller internazionali.

Sicuramente, oltre a stare in forma e perdere il grasso in eccesso, vorrai essere più potenti e mettere a punto ogni sistema del corpo, da metabolismo alla disintossicazione, alla capacità cerebrale. E quando lo facciamo, perdiamo eccesso di peso perché i nostri sistemi agiscono come dovrebbero in quanto lavorano alla massima capacità, bruciando energia in modo efficiente e coerente.

In sostanza, la perdita di peso è un sottoprodotto del funzionamento ottimale del corpo a cui la maggior parte di noi ambisce.

Ma mille altri buoni motivi esistono per applicare una Bulletproof Dieta in grado di creare un notevole aumento delle funzioni cerebrali e dei livelli di energia. Questo è il motivo per cui le persone riferiscono di sentirsi meravigliose bene a 360° senza controindicazioni.

Quindi sì, la perdita di peso è una cosa fantastica. Ma non è l'unica cosa.

Non esiste un conteggio delle calorie perché quando smetti di mangiare cibi che ti rendono debole, sarai effettivamente in grado sentire il segnale della fame ormonale dal tuo corpo e non desiderai voglie di cibo. Non devi cercare di allenarti più di quanto mangi creando soltanto uno stress biologico insostenibile per la maggior parte delle persone.

Invece, scegli alimenti che hanno il giusto tipo di energia.

Questo è molto lontano dalla maggior parte delle diete "sane" che si concentrano sul diminuire la quantità di

energia nel cibo, aumentando la quantità di nutrienti e ignorando totalmente gli effetti degli antinutrienti.

La Bulletproof Dieta al Cubo rientra in parte in una categoria ampiamente nota come diete chetogeniche, sebbene il piano contenga meno chetoni rispetto a una dieta chetogenica completa.

Come già detto, avrai sicuramente sentito parlare di sistemi alimentari come la dieta Atkins e la dieta Paleo. Ma la Bulletproof Dieta al Cubo è diversa da questi programmi popolari, per motivi che vedremo a breve. L'unica cosa che raggruppa questi approcci in una singola categoria è il modo in cui

avviene la perdita di peso, in particolare con un processo chiamato chetosi ad eccezione della Paleo.

La chetosi non desiderata

La chetosi è uno stato in cui il tuo corpo brucia i grassi invece dei carboidrati. Il tuo corpo in genere consuma quest'ultimi, trasformandoli in zucchero per energia. Ma se il tuo corpo esaurisce i carboidrati, andrà al piano B: bruciare i grassi.

È una funzione naturale che il tuo corpo impiegherebbe in modo naturale a seconda delle circostanze. Se ti trovi in

una situazione in cui sei privo di carboidrati, il tuo corpo sa cosa fare e come trovato un fonte di energia alternativa (il grasso immagazzinato). La Bulletproof Dieta al Cubo è costruita intorno alla creazione di uno stato chetogenico al fine di bruciare riserve di grasso per l'energia piuttosto che usare i carboidrati.

Gli allarmisti nutrizionali spesso confondono uno stato di chetoacidosi metabolica da diabete con la forma completamente naturale di chetosi dalla dieta: in realtà è uno stato naturale in cui riposa il corpo. Viene utilizzata la chetosi completa per trattare l'epilessia e il cancro, anche nei bambini, con

grande sicurezza. In questo stato, il tuo il corpo crea carboidrati dalle proteine.

Alcune persone rimangono in questo stato per periodi prolungati. Ma ad altre, come me, mi fa sentire fiacco. Ecco perché, per la massima resilienza - e specialmente per le donne - consiglio di ciclizzare dentro e fuori dalla chetosi.

Quando iniziai a studiare la chetosi, volli vedere cosa sarebbe successo entrando in uno stato chetogenico per tre mesi. Indovina un po'? Non andò bene. Ad altri funziona meglio soltanto perché sono geneticamente predisposti a “funzionare” in questo modo.

In quei momenti, la mia qualità di sonno peggiorò. I miei occhi si seccarono. Iniziai ad avere mal di testa. Non avevo abbastanza carboidrati per produrre il muco che riveste uno stomaco sano. Ebbi allergie alimentari ai miei cibi preferiti non appena li aggiungevo di nuovo.

Chiaramente per me, questo stato di chetosi prolungata era un'idea terribile. Lo avevo sperimentato in prima persona. Questo è il motivo per cui l'approccio Bulletproof Dieta al Cubo richiede di entrare e uscire da uno stato chetogenico stando sempre attento a come e quando

mangiamo carboidrati. Per la stragrande maggioranza delle persone, non consiglio di mettere il corpo in uno stato chetogenico indefinitamente. Ma puoi usare la chetosi come strumento, misurato, regolare per far emergere un incredibile potenziale “brucia grassi” e stimolante per il cervello.

Questo è ciò che significa Bulletproof Dieta al Cubo: fare biohacking fino al punto giusto dove il tuo sistema prospera e sovraperforma continuamente senza causare danno ai tuoi sistemi.

Ad esempio nella Bulletproof Dieta al Cubo raccomanda da 6 a 11 porzioni di verdure al giorno. Alcune persone hanno

difficoltà ad adattarsi a mangiare così tante porzioni di verdure perché finora supera ciò a cui siamo abituati nel triste stato di una dieta priva di carboidrati. Invece sostengo più verdure al giorno della maggior parte degli altri programmi e persino di alcune diete vegane!

Differenza con le diete “paleolitiche”

Un altro errore delle linee guida ad esempio è trattare frutta e verdure come la stessa cosa. Questo è un approccio imperfetto, perché la frutta è principalmente zucchero, mentre le verdure sono principalmente nutrienti e

fibre.

Raccomando 9 porzioni di verdure al giorno e potenzialmente molto di più. Quindi il mio piano suggerisce almeno tre volte più di quanto raccomandato dalle linee guida. Mentre eviti i carboidrati, in cicli misurati, stai anche arricchendo il tuo corpo con le incredibili sostanze nutritive fornite dalla natura (ti insegnerò come identificarle) limitando le verdure ricche di carboidrati e amidacee.

Questo è la prima differenza dal piano Atkins e Paleo.

Atkins si concentra su un piano

alimentare ricco di proteine e grassi per scatenare la chetosi, ma non si concentra sul tipo di grassi o proteine. Paleo sostiene anche un alto contenuto proteico, dieta ricca di grassi, ma presta attenzione al tipo di grassi e proteine, che è un grande miglioramento. Ma è anche abbastanza alto in proteine per innescare l'infiammazione e l'impatto delle tecniche di cottura (le ridicole "paleo ricette"). Le persone dimenticano che cucinare è una forma di trasformazione degli alimenti che trasforma accidentalmente qualcosa di nutriente in qualcosa che ti farà desiderare lo zucchero.

La Bulletproof Dieta al Cubo si focalizza sull'eliminazione delle voglie e controlla le tossine alimentari mangiando i cibi giusti al momento giusto.

Molte diete non tengono davvero in considerazione questo aspetto della formula. Puntano alla chetosi a qualunque costo. Ma se stai bruciando grassi con cibo pieno di tossine, sperimenterai affaticamento e voglie fuori controllo.

Ho imparato molto sulle tossine che esistono, naturalmente e innaturalmente, nel nostro approvvigionamento

alimentare. Oltre a tutte le tossine artificiali che entrano nella nostra catena alimentare attraverso pesticidi e processi di produzione, ci sono anche antinutrienti presenti in natura che, sebbene non ci uccidano, possono rallentare o compromettere le nostre funzioni naturali.

Prendi il cavolo, per esempio. Ogni ristorante alla moda ha il cavolo da qualche parte nel suo menù, e la maggior parte dei mercati ora offre una vasta gamma di varietà. Ma ecco un problema. Il cavolo nero non è sempre buono per tutti noi. È un cibo goitrogenico, il che significa che nella sua forma grezza interferisce con l'assorbimento di iodio

causando l'ingrossamento della tiroide (da qui deriva il termine gozzo). Esso può rallentare la funzione tiroidea, il che è un male perché la tiroide controlla i tuoi livelli di energia.

Fortunatamente, la maggior parte di noi non sperimenterà mai questo effetto collaterale perché dovresti mangiare il cavolo in grandi quantità.

Inoltre, il cavolo è ricco di acido ossalico, un composto che aumenta il carico renale. Acido ossalico eccessivo è legato - non solo - alla gotta ma anche ad una condizione in cui si formano cristalli di acido ossalico nella vagina.

Questo è il motivo per cui evidenzieremo alcuni alimenti che hanno il potenziale per causare effetti non ottimali come - appunto - il cavolo. Non significa che causerà gravi lesioni, ma che il tuo corpo lavorerà molto più duramente per elaborare quello che percepisce come un veleno di basso grado.

Questo è il motivo per cui consiglio di riconoscere i cibi che contengono una quantità significativa di antinutrienti.

Un altro esempio è la quinoa. La gente impazzisce quando dico di evitarla! Dopotutto, è stato recentemente

pubblicizzato come il superfood perfetto della natura. Ma la ricerca ci mostra che la quinoa è ricoperta di saponina che è una causa comune di allergie alimentari. Quando consumiamo saponina, si potrebbero creare piccoli buchi nella membrana delle cellule dell'intestino ed irritare il sistema immunitario. La saponina è lì per proteggere il grano dai funghi, ma quando la rimuoviamo (elaborando e sciacquando con acqua), la quinoa diviene vulnerabile alla crescita della muffa - e questa - produce una serie di tossine note che rendono deboli gli esseri umani.

Come tutti i cereali, la quinoa è sensibile a deterioramento, motivo per

cui consiglio di scegliere il riso in quanto è meno probabile l'effetto dannoso.

Altro motivo per cui la Bulletproof Dieta al Cubo è diversa dalle altre diete è come prestiamo attenzione al modo in cui prepariamo il cibo, in quanto possono cambiare le sostanze chimiche.

La preparazione del cibo può migliorarne il gusto. A volte rende i nutrienti alimentari più assorbibili. Ma altre volte, il cibo viene cotto al punto da renderlo infiammatorio o addirittura cancerogeno. Eccessiva cottura o riscaldamento, non solo spoglia il cibo

del suo valore nutrizionale, ma può effettivamente renderlo attivamente dannoso.

Questo è un grosso problema!

Una delle ultime tendenze culinarie degli ultimi anni è la gastronomia molecolare (o cucina modernista). Questo approccio applica biologia e scienza alla cucina, usando tecniche di laboratorio per cambiare la natura del cibo in trame e sapori sorprendenti, mutando precisamente il composto chimico degli alimenti per il massimo sapore.

Il cibo viene sovraccaricato e ingegnerizzato come fosse in una

fabbrica mentre lo cucini nella tua cucina. Trattato come se fosse un elemento di laboratorio, spesso è così danneggiato dall'elaborazione che pur avendo un buon sapore ti rende debole. Perde la sua natura essenziale, diventa di natura infiammatoria (il che significa che avrai più voglie quando lo mangerai) e aggiunge tossine a causa del trattamento a cui viene sottoposto.

La Bulletproof Dieta al Cubo consiste nell'usare una comprensione precisa del cibo dal punto di vista della chimica in modo da preparare alimenti che offrano la massima nutrizione e minima infiammazione (e anche un ottimo

sapore).

L'approccio è tutto sulla cottura per raggiungere uno stato di benessere per prestazioni migliori.

La difficoltà del classico digiuno intermittente

Il digiuno intermittente nella Bulletproof Dieta al Cubo richiede molta meno forza di volontà rispetto a qualsiasi altro tipo di digiuno. Non solo promuove la perdita di grasso, ma costruisce anche muscoli, combatte l'infiammazione disintossicante e aumenta la capacità di recupero del corpo bruciando più grasso

producendo meno insulina.

Come già saprai, l'idea principale alla base del digiuno intermittente è mangiare tutto il cibo per la giornata in un periodo di circa 8 ore per poi digiunare il resto del tempo.

Il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta al Cubo, d'altra parte, è un'idea fondamentalmente nuova e diversa che risolve il problema del digiuno regolare. Con il digiuno tradizionale, potresti saltare la colazione, pranzare tardi alle 14 e cenare prima delle 20. Il resto della giornata probabilmente ti sentiresti affamato e debole verso le 11 di mattina

mentre stai lavorando.

Per le persone che hanno una quantità significativa di peso da perdere (come più di 30 chili), il digiuno può essere fonte di distrazione e può influenzare prestazioni mentali e fisiche.

Ecco perché il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta al Cubo è un'ottima soluzione per ottenere benefici senza effetti collaterali. Ideale se sei un imprenditore impegnato o uno studente e fai davvero affidamento sul tuo potere mentale in ottima forma.

Inoltre, aggiungendo caffè (senza

proteine o carboidrati di qualsiasi tipo) durante il tuo tempo di "digiuno", sperimenti la completa mancanza di fame e piena energia mentre ottieni i benefici di un digiuno intermittente. La cosa bella è che una colazione ricca di grassi (come il Bulletproof Caffè di cui ti parlerò più avanti) non farà pensare al tuo corpo che stai rompendo il digiuno mantenendo inalterati tutti i benefici del digiuno.

Non trovi che sia meraviglioso!

Ora parliamo un po' del perché il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta al Cubo funziona meglio del tradizionale digiuno intermittente. La

causa è mTor (acronimo di *mammalian target of rapamycin*, bersaglio della rapamicina nei mammiferi), un meccanismo che aumenta la sintesi proteica nei muscoli. Sia l'esercizio fisico che il caffè, aumentano la tua energia e allo stesso tempo inibiscono il meccanismo di costruzione muscolare (che è appunto il mTor) per un breve periodo, provocando il "ritorno elastico", quindi, costruendo ancora più muscoli non appena mangerai qualcosa.

Pertanto, per costruire il muscolo è necessario sopprimere mTor. La costruzione del muscolo avviene quando mTor si alza dopo essere stato

soppresso. Quindi qualunque cosa ti aiuta ad abbassarlo contribuirà ad ottenere guadagni muscolari.

Modi per sopprimere mTor includono: digiuno intermittente, esercizio fisico, caffè e - in scala minore - cioccolato, tè verde, curcuma e resveratrolo.

Pertanto, il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta al Cubo farà rimbalzare il tuo mTor meravigliosamente. Quando mi avvicinai a questo concetto, volli subito comprendere come massimizzare la mia soppressione di mTor. Il semplice digiuno intermittente non usa il caffè, quindi colpisce solo uno, o forse

due dei tre possibili soppressori mTOR. Mentre con la Bulletproof Dieta al Cub il digiuno funziona meglio perché usa tutti e tre i meccanismi: intermittenza, esercizio fisico e caffè.

Il prossimo motivo per cui il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta al Cubo è superiore al normale digiuno intermittente tradizionale è perché uno degli ingredienti di Bulletproof Coffee (il caffè), aumenta la velocità con cui vai in chetosi, alimentando il tuo cervello ed aiutandoti a mantenere uno stato chetogenico anche in presenza di alcuni carboidrati nella tua dieta.

Infine usiamo olio ad alto numero di ottani che “stuzzica” le molecole chetoniche nel sangue più velocemente. I chetoni sono prodotti dal fegato e dagli acidi grassi durante i periodi di bassa assunzione di cibo. Un piccolo momento in questi chetoni, sopprimono la fame. Crea chetoni perché è metabolicamente unico come grasso e alcune parti del cervello preferiscono il carburante dai grassi a quello derivato dai carboidrati.

Per tutti questi motivi, ha senso aggiungere questo ingrediente al Bulletproof Coffee. Inoltre, la caffeina aumenta il tuo metabolismo fino al 20%.

Nel mondo sta finalmente iniziando a diffondersi la consapevolezza degli innumerevoli benefici sulla salute dei grassi saturi. Un tipo di grasso saturo in particolare, noto come trigliceridi a catena media o MCT, possiede molte proprietà estremamente utili al nostro organismo. Questi grassi, che vanno dai 6 ai 10 atomi di carbonio (catena corta) a quelli di 12-18 atomi di carbonio (catena lunga), si comportano molto più come carboidrati che grassi.

Sono di pronto utilizzo a scopo energetico mentre gli altri grassi devono essere elaborati nell'intestino prima che

possano essere utilizzati per il carburante. Gli MCT sono noti per accelerare il metabolismo e aumentare l'energia, stimolando la produzione dei chetoni. Si sono persino dimostrati utili come supporto nelle diete dimagranti.

Ma i vantaggi non si fermano qui. Gli MCT possono avere effetti anti-invecchiamento ed aumentare le prestazioni cerebrali, e si è dimostrato essere utili nel trattamento e nella prevenzione di una moltitudine di malattie. L'olio di cocco, che è per il 50-60% MCT, è la migliore fonte in natura per questo tipo di grasso.

La maggior parte degli studi sugli

animali hanno dimostrato che il livello elevato di spesa energetica conferita dagli acidi grassi a catena media significa meno guadagno di peso corporeo e una riduzione dei depositi di grasso rispetto agli acidi grassi a catena lunga. Uno studio del 2002 pubblicato sul Journal of Nutrition ha concluso che gli MCT possono aumentare, non solo l'energia, ma frenare l'appetito, due fattori chiave nella perdita di peso!

Uno studio del 2003 pubblicato su Obesity Research mise a confronto gli MCT con i LCT (trigliceridi a catena lunga) per 28 giorni in 24 uomini in sovrappeso che erano in buona salute. Il

risultato fu che il gruppo MCT ebbe una maggiore perdita di grasso corporeo. Lo studio concluse che gli MCT sono efficaci sia nel promuovere la perdita di peso e prevenire l'obesità.

Nei paesi in la cui principale fonte di grassi nella dieta umana è l'olio di cocco, si registra un tasso di mortalità più basso di malattia coronarica (cardiopatía è la prima causa di morte nel mondo). Ciò significa potenti effetti anti-invecchiamento dei trigliceridi a catena media.

Uno studio del 2004 pubblicato sulla rivista *Neurobiology of Aging* convalidò l'efficacia degli MCT nel promuovere le

prestazioni cognitive dei pazienti malati di Alzheimer. Questo effetto probabilmente dovuto ad un aumento della produzione di chetoni.

I chetoni, che servono come combustibile alternativo per il cervello, vengono prodotti quando gli MCT vengono digeriti. Ma gli MCT possono aumentare anche la funzione cognitiva in persone sane. Inoltre, i corpi chetonici supplementari forniscono energia a tutto il fisico. Questo rende l'olio MCT un integratore particolarmente utile da assumere prima di uno sforzo fisico (usa il Bulletproof Coffee come pre-workout).

Gli MCT possono essere utili anche nel trattamento di malattie che coinvolgono il metabolismo alterato dei grassi, tra cui l'aterosclerosi, la cirrosi biliare, la pancreatite, la fibrosi cistica, la malattia celiaca ed il morbo di Crohn.

DIGIUNO PROTEICO

Digiuno proteico significa che un giorno alla settimana non devi mangiare quasi nessuna fonte proteica (non più di 15 grammi!) Il motivo per cui lo facciamo è perché quando il corpo non ha proteine, induce l'autofagia o - letteralmente

tradotto - l'autodistruzione.

Sì, è proprio quello che sembra. Il tuo corpo usa gli enzimi che avrebbero digerito le proteine per digerire i rifiuti all'interno delle cellule. Quest'ultime accumulano rifiuti e spazzatura tossica che ci rallenta e provoca l'invecchiamento.

Con l'autofagia, reagiamo, eliminando tutto lo spreco corporeo e dando alle nostre cellule un nuovo contratto sulla vita. Improvvisamente, il tuo corpo si sentirà più leggero e il tuo cervello più luminoso.

Consiglio di aggiungere una giornata di

digiuno proteico al normale una volta a settimana. Meglio scegliere lo stesso giorno per creare la sana abitudine di saltare le proteine quel giorno. Una volta capito, il digiuno proteico con la Bulletproof Dieta al Cubo diventa solo un'altra parte della tua routine portandoti grandi vantaggi quando esegui il biohacking del sistema. Il digiuno proteico migliora la funzione di riparazione cellulare. Gli enzimi dal tuo pancreas e fegato, oltre a rimuovere le tossine, rimuovono i detriti dalle cellule.

Il digiuno proteico migliora la funzione mitocondriale, perché l'autofagia è l'unico meccanismo noto per la

sostituzione dei mitocondri. Il digiuno proteico migliora anche le capacità del tuo cervello nel drenare i rifiuti attraverso il sistema glicofico favorendo un sonno migliore (altra chiave per migliorare le tue prestazioni mentali e fisiche).

Probabilmente ti starai chiedendo come ottenere energia e sentirti pieno tagliando le proteine. Ricorda che puoi ottenere molta energia e sazietà da grassi buoni. Inizia la giornata con il Bulletproof Coffee con grassi sani e caffeina, quindi mangia grassi elevati e carboidrati moderati durante il giorno tenendoti bassissimo con le proteine (ricordo, non oltre 15 grammi!) Per i

migliori risultati, limita i carboidrati a fine giornata, il che migliora la qualità del sonno.

Potrebbe sembrare abbastanza semplice, e lo sarà quando ti abituerai, ma fai attenzione: le proteine si nascondono in luoghi inaspettati. Nei broccoli ad esempio ci sono proteine. Dovrai anche stare attento sulle porzioni. Qualsiasi cosa con meno di 1 grammo di proteine può essere etichettata come 0 grammi secondo le linee guida. Quindi osserva la quantità di eventuali alimenti (consulta le tabelle nutrizionali online) che possono contenere proteine, anche in piccole quantità (verdure e persino latte

di cocco, per esempio) o che possano contenere tracce non elencate sull'etichetta.

Quando ti impegni, il digiuno proteico è uno dei strumenti più potenti nel tuo arsenale. È fantastico anche perché puoi usarlo in routine, come una volta alla settimana, o quando ti senti fiacco, o quando senti di avere compromessa l'immunità. Usa questo strumento per dare una spinta alla tua funzione cellulare quando ne hai più bisogno. L'autofagia è anche necessaria per mantenere la massa muscolare in quanto inibisce la disgregazione muscolare negli adulti. Pertanto, ha il duplice vantaggio: rafforzare il tuo il sistema

immunitario mentre il tuo corpo ha un aspetto migliore.

Ma attenzione! Come con qualsiasi tipo di dieta o digiuno, mostra effetti avversi sia sul corpo che sul cervello. Se diventi cronicamente carente di proteine, il tuo corpo ne soffrirà. Nel tempo, le proteine insufficienti causeranno ridotta funzione immunitaria, della massa muscolare e della densità ossea, nonché ridotta resistenza.

Il digiuno proteico è una pulizia profonda che rinvigorisce tutto il corpo giusto fino al livello cellulare. Il trucco è l'autofagia breve, temporanea ovvero

per 24 ore alla volta. In questo modo, ottieni tutti i vantaggi senza effetti negativi.

Ognuno avrà la propria risposta ad esso a vari livelli di applicazione. Consiglio di provare diverse quantità di proteine per vedere cosa funziona meglio per te. Questa è l'essenza del biohacking: imparare cosa funziona meglio per il tuo corpo.

Vorrei avvertire ed escludere le donne in gravidanza per le quali non consiglio il digiuno intermittente o proteico. Non è una grande idea. Se stai mangiando per due, i nutrienti devono essere forniti costantemente.

QUANTO DOVREI MANGIARE?

Non vi è alcun conteggio delle calorie o misurazioni alimentari con la Bulletproof Dieta al Cubo. Ci concentriamo sul mangiare i cibi giusti per fornire al corpo nutrienti ed energia di cui ha bisogno per funzionare correttamente. Il tuo corpo ti dirà quando ne hai bisogno e dovresti mangiare quando hai fame e fermarti quando sei pieno. Tutto ciò sarà estremamente semplice se eviterai l'eccessiva elaborazione (e cottura) dei cibi.

L'importo non importa, tuttavia, il rapporto tra gli alimenti che stai mangiando è importante. Ecco una semplice panoramica dell'assunzione giornaliera:

1. Dovresti consumare da 5 a 9 porzioni di grassi al giorno che vanno dal 50% al 70% dell'apporto calorico totale. Quei grassi dovrebbero essere sani come il burro nutrito con erba, l'olio di cocco e quello extra vergine d'oliva.
2. I tuoi pasti dovrebbero essere pieni di verdure in quanto

cariche di micronutrienti ma che contengono pochissime calorie. Dovresti assumere da 6 a 13 porzioni al giorno o fino a 20% delle calorie totali.

3. Assumere 4-6 porzioni di proteine al giorno fino al 20% delle calorie totali (eccezione fatta per il giorno di digiuno proteico). Una buona quantità è di circa 1,5 grammi di proteine per chilo di peso corporeo.
4. Consiglio di mangiare da 1 a 2 porzioni di frutta e amidi al giorno aggiungendo fino a non più del 5% delle calorie totali. Un po' di frutta senza esagerare, carboidrati amidacei come riso

bianco e patate dolci da mangiare regolarmente durante la settimana, idealmente nell'orario serale ma non regolarmente o durante il giorno.

5. Infine, zuccheri, dolcificanti e succhi particolarmente raffinati vanno assolutamente evitati.

INIZIA!

I principi della Bulletproof Dieta al Cubo sono semplici; tuttavia, molte persone lottano per capire esattamente dove e come iniziare. Ecco un approccio “passo-passo” dando la priorità agli

aspetti più importanti della dieta e le cose che ti daranno la maggiore spinta per la salute e le prestazioni.

Prova questi passaggi nel seguente ordine:

1. **Elimina lo zucchero.** Ciò include dolcificanti come miele e agave ed include anche la frutta compresi succhi e bevande sportive che contengono sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.
2. **Sostituisci le calorie dello zucchero con grassi sani.** Prendi più burro, burro chiarificato, noce di cocco, olio

e oli MCT di alta qualità come olio extra vergine d'oliva.

- 3. Elimina il glutine in qualsiasi forma.** Evita pane, cereali e pasta e non commettere l'errore di passare a versioni "senza glutine" di questi alimenti in quanto possono contenere un sacco di altri additivi.
- 4. Rimuovere cereali, oli derivati ed oli vegetali.** Ciò include mais, soia, olio di colza ed oli polinsaturi instabili di noci, lino e arachidi.
- 5. Elimina tutti gli additivi sintetici, i coloranti e gli aromi.** Questo include dolcificanti

artificiali come l'aspartame, additivi come MSG (glutammato monosodico), eventuali coloranti e aromi artificiali.

- 6. Rimuovi tutti i prodotti lattiero-caseari trasformati, omogeneizzati e pastorizzati.** Se necessario scegli elementi ad alto contenuto di grassi pastorizzati nutriti con erba. Molte persone tollerano latte intero, crudo, però proveniente da mucche allevate ad erba, anche quelle con intolleranza al lattosio.
- 7. Elimina i legumi.** Ciò include arachidi (non è frutta secca!), fagioli e lenticchie.

8. **Mangia quantità significative di frutti di mare catturati in natura e carne al pascolo nutrita con erba.** Manzo, agnello e bisonte sono l'ideale. Anche le uova allevate a terra, il maiale e il pollame sono buone scelte di carne.
9. **Passa a frutta e verdura biologica.** Limita il consumo a 1-2 porzioni al giorno. Bacche, agrumi e altri a basso contenuto di fruttosio sono scelte migliori dei frutti ad alto contenuto di fruttosio come mele e anguria.
10. **Aggiungi spezie ed erbe fresche di alta qualità per**

rendere delizioso il tuo cibo.

11. **Cucinare delicatamente gli alimenti.** Utilizzare basse temperature e metodi di cottura a base d'acqua quando possibile. Evita di usare il microonde e le frittiture.

POCHE REGOLE DA SEGUIRE

1. **Non avventurarti e non improvvisare** la Bulletproof Dieta al Cubo altrimenti otterrai meno benefici trarrai. Piccole variazioni vanno bene e non costituiscono un fallimento.
2. **Se si verificano allergie, acne o**

altri effetti negativi dopo aver consumato latte, passa al burro chiarificato come unico caseificio e mangia olio di cocco e grasso animale.

- 3. Mangia meno grassi polinsaturi che puoi.** Assicurati di integrare l'assunzione di grassi con olio di pesce o olio di krill se non consumi pesce grasso ad acqua fredda come il salmone su base settimanale.
- 4. Cerca di non fare uno spuntino.** Sono fiducioso che una volta che ti sarai abituato a mangiare in questo modo, non avrai voglie di snack. In effetti, se la mattina

assumi il Bulletproof Coffee, puoi aspettarti di sentire le tue voglie scompare il primo giorno. Se invece le provi, consuma salmone affumicato freddo e una fetta di avocado. Dovrebbe immediatamente soddisfare e darti una sferzata di energia per sostenerti fino al prossimo pasto.

IN CUCINA NON ESAGERARE!

È relativamente semplice produrre alimenti che abbiano un buon sapore. È anche abbastanza facile preparare cibi

che dovrebbero essere sani ma che non hanno un buon sapore. Ma Bulletproof Dieta al Cubo si basa sulla produzione di alimenti che ti danno energia naturale con un ottimo sapore. In generale, cibo che ti fa stare bene, cibo giusto per te. Al cervello piace, quindi lo brami.

Quando mangi in questo modo, il tuo corpo rimane soddisfatto fino al prossimo pasto. Ma vediamo alcune regole per scegliere cibi diversi al banco del macellaio o quello della verdura.

GRASSI

C'è molta disinformazione sui grassi, quali mangiare e in quali importi. Questa sezione descriverà in dettaglio come scegliere i grassi ottimali.

Grasso sano

La guerra ai grassi ebbe inizio negli anni '70 convincendo le persone che i grassi saturi erano dannosi per la loro salute quindi da da evitare a tutti i costi.

Questo si basava su una scienza terribile e sull'idea che i grassi saturi erano legati alle malattie cardiache. Un mito tutt'oggi ampiamente sfatato.

I grassi saturi non sono associati con

malattie cardiovascolari fatta eccezione per i grassi trans e i grassi omega-6 polinsaturi.

I grassi sono necessari per il corretto funzionamento e metabolismo delle cellule. Sono i componenti per le membrane cellulari e ormoni. È essenziale che tu ottenga abbastanza grassi sani nella dieta per funzionare bene, sia fisicamente che mentalmente. Tuttavia, è anche importante sapere che non tutti i grassi sono creati alla pari. Olio di canola da mais OGM e burro ottenuto da mucche malate e alimentate a grano, non sono uguali all'olio extra vergine di oliva biologico spremuto a freddo, all'olio a catena media di

trigliceridi (MCT) da cocco e palma, o burro da mucche nutrite ad erba per tutta la vita.

Quando parlo di grassi, mi riferisco a quelli derivati da fonti animali, come carne, pesce e latticini. Nella Bulletproof Dieta al Cubo, una delle cose più importanti che puoi fare è di non danneggiarli. Vedi, i grassi sono molto delicati. Sono facilmente rovinati dal calore, dalla luce o dall'ossigeno che li spoglia del loro contenuto di nutrienti.

Mentre puoi ottenere il necessario contenuto di grassi dall'olio di cocco o

dal burro chiarificato, la migliore fonte possibile è il grasso proveniente da animali locali nutriti con erba. Questo grasso è denso di nutrienti a meno che non lo cucini a una temperatura troppo alta, come 500 °F. Quando cucini carne (manzo e agnello in particolare), scotta la carne.

Tuttavia, la frittura danneggia i grassi attraverso l'ossidazione rendendoli difficili da metabolizzare ed utilizzare.

La bruciatura della carne cambia il composto chimico della carne influenzandone il sapore, creando aromi che provengono dall'acido glutammico o dal glutammato monosodico (MSG) che

provocano un calo di zucchero nel sangue con conseguente desiderio di cibo. Devi fare attenzione al calore, al tempo di cottura, aria e luce, trattando delicatamente quei grassi. Raccomando di mantenere il calore più basso per più tempo in modo che i grassi cucinino delicatamente ed eventualmente rosolarli rapidamente alla fine.

Lo stesso approccio vale per il salmone, fonte di preziosi grassi omega-3 che - assieme - ad altri pesci sono pieni di questi "grassi buoni". Ma il modo in cui il salmone viene preparato o curato ha un grande effetto. Gli omega 3 sono fragili e danneggiarli è in realtà

altamente infiammatorio per il corpo. Ciò è particolarmente vero con il salmone affumicato a caldo, che utilizza un processo legato alle sostanze cancerogene che causano il cancro. Salmone affumicato a caldo provoca grassi molto più ossidati e la formazione di composti problematici. D'altra parte, affumicato a freddo è molto salutare perché stagionato con sale e refrigerato in modo che i suoi grassi rimangano intatti e non vengano danneggiati dal processo di eccessiva cottura. Se hai intenzione di cucinare salmone fresco, mettilo in camicia, cuocilo a vapore o quantomeno delicatamente.

L'obiettivo è mantenere quei

meravigliosi grassi in perfetta forma.

BURRO ALLEVATO AD ERBA

Le vacche da latte allevate commercialmente vengono alimentate con cereali (e qualsiasi altra cosa impensabile). I cereali sono più economici e più ricchi di calorie.

Questo consente alle aziende agricole di adattare più mucche in uno spazio più piccolo, il che è ottimo per la produzione di più cibo, ma terribile per la loro salute. Queste condizioni di vita richiedono l'uso di antibiotici per evitare che le mucche si ammalinino.

A peggiorare le cose, i grani di cui si nutrono le mucche, essendo generalmente immagazzinati in modo scadente, facilmente sono contaminati da muffe. Le tossine vengono ingerite dalle mucche e immagazzinate nei loro grassi che poi vengono trasmessi agli umani. Il grasso nelle mucche contiene anche più alta quantità di acidi grassi omega-6 infiammatori a causa dell'elevato contenuto di omega-6 dei cereali che mangiano.

Le mucche allevate ad erba sono molto più sane perché mangiano il cibo per cui sono nate (sono erbivori, ruminanti con

4 stomaci) producendo una qualità molto più elevata di carne e prodotti lattiero-caseari con un diverso profilo di grassi e nutrienti, maggiori quantità di acidi grassi omega-3 e composti benefici come acido linoleico coniugato (CLA) e butirrato (acido butirrico). CLA è un antitumorale con benefici anche sulla perdita del peso, mentre il butirrato aiuta a guarire l'intestino e spegnere l'infiammazione.

Puoi anche scegliere di usare il burro chiarificato. Quello ghee mostra alcuni benefici rispetto al burro in quanto le proteine del latte, la caseina, vengono rimosse durante la preparazione. Ha anche un punto di fumo più alto rispetto

al burro classico, quindi, preferibile come agente di cottura in quanto non brucerà facilmente.

OLIO DI KRILL

Simile all'olio di pesce, l'olio di krill proviene da piccoli gamberetti ed è una ricca fonte di acidi grassi polinsaturi omega-3, EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesanoico).

EPA e DHA sono considerati "nutrizionalmente essenziali" perché vengono richiesti dal tuo corpo (e in particolare il tuo cervello) per

funzionare correttamente. Tuttavia non possiamo produrli da soli e quindi dobbiamo ingerirli dagli alimenti. Il DHA svolge un ruolo centrale nella funzione delle connessioni sinaptiche. Il cervello e il sistema nervoso sono così dipendenti da questo composto che eventuali carenze possono portare a disturbi degenerativi, come Alzheimer, sclerosi multipla, schizofrenia, demenza e depressione.

Gli acidi grassi omega 3 forniscono anche altri importanti benefici, inclusa la riduzione di infiammazione, miglioramento della crescita muscolare e - secondo alcuni studi - al trattamento della sindrome premestruale.

L'olio di krill è la fonte preferita di EPA e DHA perché polinsaturo. I grassi sono confezionati come fosfolipidi, facilmente assorbiti e integrati nel corpo. EPA e DHA nell'olio di pesce sono generalmente confezionati come trigliceridi e sottoposti a ulteriore elaborazione per essere utilizzati correttamente.

Anche l'olio di lino contiene grassi omega-3, tuttavia gran parte di esso si presenta sotto forma di acido alfa-linolenico (ALA). I nostri corpi possono convertire ALA in DHA, ma solo a un ritmo dall'1% al 4%: un tasso

di conversione terribilmente basso (mi dispiace per i vegani!)

L'olio di krill contiene anche il potente antiossidante astaxantina che aiuta a proteggere la fragilità degli omega-3.

OLIO DI COCCO ED OLIO DI TRIGLICERIDI A CATENA MEDIA (MCT)

Storicamente, per anni, il cocco è stato usato come alimento base e medicina da molte culture diverse. E' fonte di molti grassi sani, ricco di fibre ed agisce anche come potente antibiotico naturale, virucida, fungicida e antiparassitario.

L'olio di cocco ha effetti devastanti su virus, batteri, parassiti e microrganismi che causano molti disturbi, tra cui ulcere, cavità, infezioni del tratto urinario ed altro. Tutto ciò, senza danneggiare la flora probiotica e il tratto intestinale.

L'olio MCT è un tipo di grasso saturo presente nelle piante tropicali, come il cocco o la palma, ed è responsabile di molti benefici per la salute. Esistono due tipi di MCT: acido caprilico e acido caprico, entrambi vengono convertiti immediatamente in energia dal corpo senza richiedere qualsiasi lavorazione

nel fegato come altri grassi a catena più lunga.

Questi grassi vengono convertiti nei corpi chetonici, un tipo alternativo di energia che viene utilizzata dal cervello. MCT non solo fornisce una rapida esplosione di energia, ma promuove anche la salute sui livelli di colesterolo. È insapore e inodore, il che lo rende incredibilmente facile da integrare nella dieta. È solo un liquido insipido da spruzzare sul cibo, usare come condimento per insalata o aggiungere ai frullati. Inoltre, puoi riscaldarlo fino a 320 °F.

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Le olive sono un'ottima fonte di grassi monoinsaturi che aiutano a ottimizzare livelli di colesterolo, soprattutto il colesterolo HDL particolarmente benefico collegato alla riduzione di malattie cardiache.

L'olio d'oliva ha anche una serie di altri benefici, incluso l'assistenza nella coagulazione del sangue, la regolazione degli zuccheri sempre nel sangue e la promozione alla sensibilità all'insulina. Contiene diversi potenti polifenoli che agiscono come antiossidanti e agenti antinfiammatori.

Alcuni studi hanno persino dimostrato che l'olio d'oliva può ridurre il rischio di diversi tipi di cancro e rallentare il declino cognitivo.

È importante utilizzare “extra vergine” poiché contiene molti meno polifenoli. Dovresti controllare l'etichetta per assicurarti che sia puro olio di oliva al 100% e che non contenga additivi o olii di riempimento.

Poiché l'olio d'oliva non è saturo, è abbastanza instabile e facile da ossidare. Quindi non dovresti mai cucinare con esso. Qualsiasi quantità di

calore inizierà a ossidare l'olio e creare radicali liberi infiammatori. Attenersi all'uso dell'olio nelle insalate o nel crudo.

Assicurati di acquistare un marchio che fornisca un contenitore di vetro scuro per limitare l'esposizione alla luce ed utilizzalo entro un anno dall'acquisto per evitare che diventi rancido.

GRASSI DA EVITARE

Non tutti i grassi sono creati uguali. Ce ne sono molti, compresi alcuni con un'etichetta ridicola "salutare per il cuore" che in realtà sono dannosi per la

salute e quindi da evitare quando possibile.

OLII DI SEMI E SOIA

Tutti questi tipi di olii sono estremamente ricchi di acidi grassi infiammatori omega-6. Certo, abbiamo bisogno di un po' di omega-6 per funzionare correttamente, ma la dieta moderna standard include troppi di questi olii e il rapporto tra omega-6 ed omega-3 è troppo alto con conseguente infiammazione dilagante. Inoltre, gli omega-6 si ossidano molto facilmente diventando rancidi quando cotti, con

conseguente produzione di radicali liberi che causano ancora più infiammazione nel corpo.

Per questo motivo, molti di questi olii sono idrogenati e convertiti in grassi trans per aumentare la loro stabilità. Questi grassi “da laboratorio” hanno dimostrato di aumentare drasticamente i livelli di colesterolo LDL ed aumentare il rischio di malattie cardiache. A tutto ciò si aggiunge il fatto che molti di questi olii provengono da colture e alimenti OGM che in genere sono contaminati da micotossine.

Come già accennato, inoltre, gli omega-3 a base vegetale presenti in olii come

lino e canapa vengono convertiti dai nostri corpi in DHA benefico a un tasso molto inefficiente. Quindi meglio attenersi ad altre fonti ed evitare il contenuto ad alto dosaggio di omega-6.

LARDO COMMERCIALE

Proprio come la differenza tra le vacche da latte e quelle da latte, il lardo prodotto da mucche commerciali contiene ormoni ed antibiotici con un profilo ad alto contenuto di grassi omega-6 e privo di omega-3 benefici, CLA e acido butirrico.

Attenersi all'utilizzo di grassi saturi sani come l'olio di cocco e burro nutrito con erba. Detto questo, va bene solo se riesci a trovare il lardo locale, organico, non idrogenato.

VERDURE

Consiglio un sacco di verdure nella tua dieta quotidiana. La mia regola empirica è optare per il biologico, seguito da fresco (il che significa davvero locale, quindi meno tempo di trasporto per la raccolta fino alla tavola). Quindi organico e fresco è l'ideale. Biologico e meno fresco va bene, ma forse

leggermente meno ricco di nutrienti.

Se non riesci a trovare l'organico ad una buona opzione locale, assicurati che sia fresco perché gli alimenti non organici possono essere rimpolpati o tinti per sembrare freschi quando in realtà non lo sono. Possono anche essere additati con sostanze chimiche nocive e pesticidi.

CARNI

Per un consumo ottimale con la Bulletproof Dieta al Cubo, bisogna ottenere una moderata quantità di proteine ma di altissima qualità. Manzo e agnello allevati ad erba, pesce pescato

in natura e pascoli, è tutto ciò che dovresti mangiare il più possibile.

Alcuni si lamentano che i cibi di alta qualità siano troppo costosi, ma prova a considera le spese mediche associate al consumo di alimenti a basso contenuto di nutrienti per un prolungato periodo di tempo.

POLLO: NON LA TUA MIGLIORE SCELTA

Una delle più grandi idee sbagliate è che il pollo sia il migliore amico di una dieta. Il petto di pollo magro in realtà

può aumentare l'insulina quasi come lo zucchero e la pelle delle altre parti presentano grasso polinsaturo. Quindi, ci sono fonti di grasso lungo migliore per assumere le proteine.

L'agnello o il manzo nutriti con erba offrono una composizione di acidi grassi di grasso lungo migliore senza il picco di insulina. Inoltre, se sei preoccupato per le scelte prive di crudeltà, il manzo nutrito con erba supporta meglio la nostra ecologia.

Puoi anche dare da mangiare ai polli noci di cocco, ma il loro grasso sarà ancora polinsaturo, il che non è l'ideale. Un'altra cosa che la gente non sa è che i

polli sono carnivori (beccano i vermi dal terreno) ma la maggior parte di quelli allevati viene nutrita con cibo vegetariano, quindi effettivamente malnutriti.

Se hai intenzione di trovare pollo, punta su quello locale e ruspante. Preparati a pagare un po' di più per la qualità che stai ottenendo.

SALUMI ALIMENTARI E FINITI

Se scegli manzo o agnello di alta qualità, dovrai assicurarti che non sia solo nutrito con erba, ma anche rifinito

con erba. Molte persone non se ne rendono conto ma la carne etichettata come “nutrita con erba”, non significa che lo sia il 100% delle volte. Alcuni allevatori danno da mangiare agli animali grano nell'ultima parte della loro vita mutando la composizione dell'offerta nutrizionale della carne.

Quindi assicurati di fornirti di carne di manzo o agnello nutrita con erba per tutto l'arco della loro vita. Se non riesci a trovare carne finita o nutrita con erba, scegli i tagli più magri possibile. Se invece riesci a trovare carne nutrita ad erba, scegli pure i tagli più grassi possibile.

MAIALE

Tutti abbiamo sentito che il maiale è "carne bianca", con la connotazione che è salutare. Ma quando mangi carni rosse alimentate con erba, queste, sono una scelta di gran lunga superiore.

I maiali sono foraggiatori quindi mangiatori di immondizia. La loro carne brulica di parassiti. Inoltre, gli allevatori di suini spesso danno da mangiare ai maiali tutto ciò che possono per ingrassarli. Nei casi più eclatanti, ciò significa spazzatura effettiva o anche animali morti.

Ora, se acquisti maialini da pascolo, questo elimina molto il problema. Il pascolo è la chiave se ti piace mangiare questo tipo di carne. Inoltre, se hai intenzione di mangiare pancetta e salumi, dovresti cercare una varietà senza nitrati aggiunti. Ci sono metodi dove vengono usati ingredienti naturali come il sedano. Questo processo produrrà nitrati naturali, quindi un'opzione migliore delle sostanze chimiche che le aziende aggiungono.

LATTICINI

Dovresti evitare la maggior parte delle proteine del latte. Caseina e fosfoproteine sono comuni nel latte dei mammiferi. La caseina in particolare scatena l'infiammazione, provoca allergie in molte persone e scatena anche più voglie (hai notato quanto sia difficile smettere di mangiare formaggio?)

Anche se la caseina non è ottimale, il latte è in realtà un'ottima fonte di grassi. In un mondo perfetto, lo avremmo tutti crudo, locale, nutrito con erba, intero con cui preparare il burro. Ma quel tipo di latte e burro realizzati in questo modo sono molto costosi.

Raccomando una polvere proteica di siero di latte di alta qualità come un'ottima alternativa.

Se sei interessato ai sostituti del latte, dovresti prendere in considerazione il latte di mandorle, idealmente però fatto in casa. La maggior parte delle varietà trasformate commercialmente sono altamente impoverite di sostanze nutritive. E' così facile farlo a casa con mandorle crude di buona qualità, acqua calda, un frullatore e una garza. Ha un ottimo sapore e i grassi non vengono danneggiati da questo semplice processo. Il latte di anacardi tende ad

avere più zucchero, quindi raccomando le mandorle.

Dovresti evitare completamente il latte di soia. È sempre una cattiva idea perché inibisce la funzione tiroidea e contiene grassi omega-6 infiammatori ed estrogeno eccessivo. Inoltre, la maggior parte è OGM, quindi contiene residui di glifosato.

FRUTTA

Molte persone mettono frutta e verdura nella stessa categoria, ma i frutti non sono affatto utili quanto le verdure sono presenti. I frutti hanno una grande

concentrazione di zuccheri.

Detto questo, non tutti i frutti sono uguali. Preferisco le bacche perché sono a basso contenuto di zucchero e ad alto contenuto di antiossidanti. L'avocado è una fonte perfetta di grassi ed è delizioso con tutto.

CEREALI

I grani hanno naturali difese che non sono benefiche. Pensala in questo modo: l'intero lavoro di un grano (la sua ragion d'essere) è far germogliare nuove piante. Quindi, attraverso l'evoluzione, i cereali

hanno sviluppato difese naturali per impedire ai predatori di mangiarle. Quei predatori includono anche gli umani.

Tutti i cereali integrali contengono antinutrienti per scoraggiare gli animali a mangiarli.

L'altro problema riguarda la conservazione. Lo stoccaggio del grano porta alla muffa, un problema che pensiamo appartenga solo alle nazioni meno evolute, ma non è affatto vero. La tossina della muffa può renderti stanco ed irritabile e - secondo numerosi studi - dimostrano come possano danneggiare il DNA. I livelli di alcune micotossine vengono addirittura limitati dai governi.

È interessante notare che l'85% delle persone con la malattia di Crohn sono risultate positive per un tipo di muffa tossina chiamata aflatossina. Spesso sono associati problemi intestinali cronici con le micotossine negli alimenti, un fatto poco noto.

Se hai intenzione di mangiare cereali, è utile sapere che il riso bianco è meno problematico, seguito dalla quinoa. Molte persone credono che il riso integrale sia superiore, ma in verità è irritante per l'intestino e contiene circa 80 volte più arsenico del riso bianco.

Esistono molte altre grandi fonti di alimenti che ti danno nutrienti preziosi senza tutti gli effetti negativi.

AMIDI

Ci sono molte controversie sugli amidi a causa del glucosio contenuto. Ma hanno anche componenti supernutrienti di cui il corpo può trarne beneficio. Vanno bene con moderazione, a meno che tu non stia ricercando una chetosi.

NOCCIOLINE

Le noci sono soggette a molte tossine a base di deterioramento a causa del loro approvvigionamento e la loro conservazione, quindi le mangio con moderazione.

Scegli le noci grezze e biologiche e tienile sigillate in frigorifero.

ACETO E CIBI CONSERVATI

Se ti piacciono i gusti forti e pungenti, l'aceto di mele è una buona scelta per la salute in quanto non ha molti lieviti o tossine di grano, a differenza di altri aceti.

Aceti esotici come quasi balsamico, vino rosso o varietà di champagne contengono sempre tossine da lievito infiammatorie, zuccheri nascosti e pesanti metalli.

I sottaceti possono essere fermentati naturalmente e pieni di probiotici oppure essere pieni di zucchero. Possono essere fermentati naturalmente con una cultura probiotica sana controllata o tramite la crescita di strani batteri selvatici all'interno di un secchio.

Come per tutto il resto, il mantra è la

purezza. Scopri chi produce il tuo prodotto in salamoia o, meglio ancora, crealo tu stesso. Evita i prodotti con molti conservanti e ingredienti che non puoi pronunciare.

ERBE E SPEZIE

Molti hanno proprietà antiossidanti e altri hanno benefici specifici, come aiutare la digestione.

Uso spezie, erbe e altri aromi per massimizzare il sapore. Forse non ti rendi conto di quanto siano potenti alcune spezie. il tuo corpo funziona in modo ottimale rafforzando l'immunità o

offrendogli proprietà antisettiche.

Parte del modo in cui diventi inizia nel tuo intestino. È la radice della tua salute e può influenzare tutti gli altri sistemi corporei. Quindi per iniziare a curare l'intestino e sviluppare una flora intestinale sana, l'ideale è mangiare attivamente cibi anti-infiammatori poiché l'infiammazione è la causa di molte malattie croniche.

L'infiammazione può verificarsi a livello cellulare in uno o più sistemi corporei e ridurlo è il primo passo per biohacking del tuo corpo. Fino a quando non lo farai, non potrai sperimentare

prestazioni davvero a livelli ottimali.

Quando il tuo corpo non sarà più infiammato, lo saprai perché ti sentirai più leggero, più luminoso, più vibrante. A volte quella eccessiva pesantezza è dovuta all'infiammazione (letteralmente gonfiore) nella pancia.

Le spezie non sono l'unico gruppo alimentare in grado di curare l'infiammazione. Puoi scegliere le verdure verdi e crocifere come broccoli e cavoli (meravigliosi antiossidanti), così come i pesci ricchi di omega-3, i tuorli d'uovo e le carni allevate ad erba.

Le spezie ed erbe contengono un potente

vantaggio rispetto ad altri alimenti anti-infiammatori. Mi piace conservare le spezie nella loro forma naturale il più possibile. Consiglio di macinarle se possibile. Esistono alcuni utensili specifici come una grattugia, ma puoi anche usare un macinacaffè.

Le erbe invece meglio allo stato grezzo, tritate o cucinate leggermente. Lascia trasparire il loro sapore naturale e preserva i nutrienti nella loro forma essenziale.

TUTTO INIZIA CON AYURVEDA

La medicina tradizionale cinese e tradizione indiana dell'Ayurveda sono entrambe antichi sistemi di medicina orientale, che hanno scoperto le proprietà curative delle erbe e spezie. Le usano ancora oggi per trattare tutti i tipi di disturbi, dalla digestione alle emicranie alla menopausa.

Erbe e spezie sono ricchi di antiossidanti, aiutano a respingere i radicali liberi che danneggiano le cellule evitando la infiammazione.

Curcuma

La curcuma è il re di tutte le spezie. E' la più antiinfiammatoria, antivirale, antibatterica, antitumorale, antifungina del gruppo. Nella Ayurveda e medicina tradizionale cinese, viene usata per trattare tutto: diabete e allergie all'Alzheimer e all'artrite.

Ingrediente attivo della curcuma è la curcumina, un composto antiossidante che riduce l'infiammazione e dà anche è il suo vibrante colore giallo. La curcumina ha effettivamente dimostrato di ridurre la crescita delle cellule tumorali. Contiene anche altri composti antinfiammatori che inibiscono il gonfiore e il dolore e bloccano le

placche che causano la malattia di Alzheimer.

Aggiungilo a condimenti per insalate, marinate di carne e pesce o anche tè alla curcuma, latte o limonata. È sorprendentemente gustoso.

Cile Peperoni e Caienna

Il principio attivo di Cayenne è la capsaicina, che fornisce qualità medicinali e il suo calore piccante. Ha una lunga storia di usi medicinali in India e Cina per problemi digestivi e circolatori.

Tuttavia, ci sono alcuni aspetti negativi della capsaicina. E' molto probabile che il pepe di Cayenna presenti elevate quantità di tossine da muffa, quindi l'approvvigionamento e lo stoccaggio corretti sono fondamentali. La Cayenna è una fantastica fonte di antiossidanti che combattono i radicali liberi e protegge dal danno cellulare che spesso si manifesta come invecchiamento precoce.

Ci sono promettenti studi in corso per osservare se Cayenne inibisce le cellule tumorali crescita, ma la scienza è ancora in fase di ricerca.

Zenzero

Lo zenzero è stato a lungo utilizzato nell'Ayurveda e nella medicina tradizionale cinese per combattere l'infiammazione e il dolore, lenire i muscoli doloranti e curare l'affaticamento. È anche un rimedio comune per la digestione in quanto combatte una crescita eccessiva di batteri nocivi nell'intestino.

I composti dello zenzero in realtà agiscono in modo simile ai farmaci antiinfiammatori come l'ibuprofene, che vengono utilizzati per trattare l'artrite. E' anche ottimo per il mal di gola e

raffreddori.

Come per tutte le spezie e le erbe, la conservazione è importante. La polvere di zenzero è a rischio di contaminazione da micotossine e può arrivare allo zenzero fresco ammuffito in frigo.

Compralo fresco. Assicurati di riporlo lontano da calore, luce e umidità. Se decidi di cucinare con lo zenzero ed usi l'olio, aggiungilo a fine cottura perché, cotto con grasso, può creare un gusto amaro.

Inoltre, se ti piace lo zenzero con il sushi, scegli la varietà gialla. Quello rosa che vedi in alcuni ristoranti, viene colorato con una tintura artificiale.

Entrambi i tipi hanno zucchero, ma è preferibile quello giallo.

Cannella

La cannella è molto apprezzata per la sua capacità di ridurre la glicemia nelle persone con diabete. Come con le sue controparti piccanti, contiene composti con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che riducono la probabilità di danno cellulare e malattia cronica. È stato dimostrato che protegge dal cuore prevenendo l'aggregazione delle piastrine nel sangue e l'inibizione

la crescita delle cellule anormali, rendendola una potente opzione antitumorale.

Chiodi di garofano

Sono una ricca fonte di antiossidanti che eliminano i radicali liberi ed aiutano a proteggere le cellule. Sono anche un potente antifungino nel corpo, sia ingerito o applicato localmente.

Attenzione, però, l'olio di chiodi di garofano è così forte che può essere tossico se abusato.

Raccomando di usare quelli interi quando possibile.

Rosmarino

Come la salvia, il rosmarino contiene composti antiossidanti e antinfiammatori. Aumenta l'attività di un enzima che rimuove i radicali liberi associati all'infiammazione cronica. Ciò è particolarmente vero quando l'erba viene cotta, quindi aggiungila liberamente a verdure, carne e altri piatti salati cotti.

Puoi usarlo anche crudo, poiché i flavonoidi nel rosmarino hanno dimostrato di inibire la crescita di cellule tumorali del pancreas e

prevenire le emorroidi. Se hai intenzione di cucinare qualcosa in olio, aggiungi un po' di rosmarino in quanto sarà di aiuto a prevenire l'ossidazione dannosa essendo l'acido rosmarinico un antiossidante.

Ma che dire del pepe nero?

Mentre il pepe nero può aumentare l'assorbimento della curcuma, è molto difficile da trovare senza aflatossina, che è la micotossina più potente di tutte.

**QUANTITA', TEMPISTICA
(QUANDO MANGIARE) E**

PROPROZIONI

La Bulletproof Dieta al Cubo, è riassumibile ed adattabile nelle seguenti varianti.

Bulletproof Dieta Classica

- **Obiettivo:** Progettata per ridurre il grasso corporeo, migliorare le prestazioni mentali e prevenire le malattie lasciandoti soddisfatto ed eccitato.
- **Quantità, tempistica e proporzioni:** Mangia quando hai fame, fermati quando sei sazio e cerca di non fare uno spuntino.

Obiettivo 50–70% di calorie da grassi sani, 20% da proteine, 20% di verdure e 5% di frutta o amido. Per risultati ottimali, limitare il consumo di frutta o amido a 1–2 porzioni al giorno la sera per evitare alti trigliceridi.

Bulletproof Dieta + Diggiuno Intermittente

- **Obiettivo:** Consente di perdere grasso, aumentando la concentrazione mentale e l'energia, senza voglie.
- **Quantità, tempistica e proporzioni:** Inizia consumando una tazza di Bulletproof Coffee al mattino (vedi ricetta di seguito). I grassi sani

danno una spinta energetica stabile e i chicchi di caffè a bassissima tossina ottimizzano funzione cerebrale e perdita di grasso. Per risultati ottimali, seguire la versione classica della dieta congiuntamente a questo protocollo. Testare un digiuno intermittente 16h (es. digiunare dalle 21 alle 13 del giorno seguente e mangiare le restanti 8 ore) oppure un digiuno intermittente 20h (es. mangiare dalle 20 alle 24 e digiunare le restanti ore del giorno seguente).

Bulletproof Dieta + Digiuno Proteico

- **Obiettivo:** Usato occasionalmente

per ottenere una maggiore riduzione dell'infiammazione.

- **Quantità, tempistica e proporzioni:** Circa 1–2 volte a settimana, limitare l'assunzione di proteine a 15–25 g totali al giorno per aiutare a purificare le cellule senza perdita muscolare. Per mantenerti pieno ed energico, consuma una tazza di Bulletproof Coffee al mattino e grassi sani (vedi ricetta) e carboidrati moderati durante il giorno. Per risultati ottimali, seguire la dieta generica e limitare i carboidrati al pomeriggio e alla sera.

COME COMPORTARSI NEI RISTORANTI

I ristoranti non sono sempre a prova di proiettile, ma generalmente puoi trovare cosa hai bisogno se scegli la fonte giusta. Ovviamente, se sei in un bel ristorante, puoi quasi sempre ottenere una porzione di verdure al vapore e aggiungere burro. Se hanno manzo nutrito con erba scegli pure porzioni ricche di grasso.

Se il manzo non viene nutrito con erba, scegli il taglio più magro possibile per non ingerire le tossine immagazzinate nel grasso di quella carne. In genere

puoi anche trovare salmone o pesce che andrà bene, soprattutto se viene pescato in natura (no allevamento).

Se non sei in grado di scegliere un posto esclusivo, cerca una catena che utilizzi ingredienti decenti. Se non c'è nulla di quel calibro in giro, non demordere. Avere un comune hamburger non ti ucciderà. Prova solo ad aggiungere più verdure e meno cereali quando possibile.

MANGIA SEMPLICE!

Personalmente, sono abituato a mangiare nella maniera più semplice possibile

cuocendo solo lo stretto necessario. Una volta che avrai familiarità con gli ingredienti, scoprirai quanto siano abbastanza flessibili e versatili da adattarsi a qualsiasi tipo di piatto.

Il tema generale di tutte queste ricette è la qualità e la purezza per mantenere integri gli ingredienti. Il cibo offre il meglio quando conserva tutti i nutrienti e composti trovati nel suo stato naturale, quindi le ricette devono rispettare ogni ingrediente delicatamente per esaltare i sapori intrinseci e offrire il massimo beneficio per prestazioni ottimali e maggior potenza mentale.

Ogni ingrediente utilizzato deve essere scelto per darti energia e chiarezza.

Rispetta davvero l'integrità dell'ingrediente e la sua fonte agricola.

Il mio mantra è comprare biologico, comprare locale, comprare fresco. In

questo ordine. Non usare nulla di congelato, solo ingredienti interi

acquistati freschi. Lo stesso vale per alimenti preparati o preconfezionati.

Alimenti che vengono confezionati o trattati hanno una durata maggiore prima

di essere acquistati che indica una probabile presenza di muffa o

l'esaurimento di preziosi nutrienti.

Oliare sempre le proteine, mai la fonte

di calore. Questo crea una barriera sigillante, molto più che oliare una padella. Non uso mai l'olio per riscaldare e di certo non lo porto mai al punto fumoso. Non c'è proprio alcun motivo per cucinare in quel modo.

A prima vista, potresti supporre che la Bulletproof Dieta al Cubo limiti davvero il modo in cui puoi preparare i cibi, ma non è proprio così: sbollentato, brasato, al vapore, infornato e persino (leggermente) grigliato. Ci stiamo allontanando dalla vecchia scuola del cucinare con salse pesanti e carni troppo “violentate”.

Un consiglio utile per grigliare il pesce

è cucinarlo con la pelle rivolta verso il basso. Questo ti dà davvero i migliori risultati possibili. È un metodo infallibile che protegge la carne. Il pesce (e il salmone in particolare), puoi cucinarlo in questo modo per conservare tutti gli omega-3.

Per le pentole uso principalmente vetro e ceramica.

Non proporrò alcuna ricetta perché non voglio farti focalizzare su come preparare i pasti. Non voglio neanche tenerti impegnato ore in cucina. Scottare la carne, un pesce al forno (o in padella a fondo in pietra), bollire le verdure o

mangiarle crude dopo averle lavate, farsi due uova in camicia o sode, non credo richiedano un percorso da chef. Mangia sano e guadagna in salute e tempo (non hai altro di meglio da fare durante il giorno?)

Riporterò di seguito soltanto la ricetta per realizzare il Bulletproof Coffee utile la mattina soprattutto se vorrai eseguire un digiuno intermittente o anche come pre-workout.

BULLETPROOF COFFEE

È così che inizi la giornata. Questo coffee diede vita a tutta la dieta

Bulletproof ideata da Dave Asprey.

- 1 tazza di acqua filtrata, bollita di recente
- 1 cucchiaino di olio ad alto numero di ottani (o MCT derivante da olio di cocco)
- 2-3 tazzine di caffè

Prepara il caffè con l'acqua secondo il tuo metodo di preparazione preferito.

Metti il caffè nel frullatore, uno shaker oppure usa un cucchiaino insieme all'olio e al burro da te scelto tra quelli suggeriti mischiandoli direttamente in tazza.



CONCLUSIONE

Questo è quanto hai bisogno di sapere per applicare questo stile di vita (avrà)

certamente capito che non è una semplice dieta). Di seguito trovi altri miei libri che potrai trovare sempre su Amazon a mio nome (Mauro Signoretti) su strategie alimentari applicabili anche con il Bulletproof e metodi di allenamento ad alta intensità per ottenere il massimo risultato, rallentare l'invecchiamento e risparmiare tempo.

VARIE FORME DI DIGIUNO

- **Il digiuno settimanale terapeutico per tutto l'anno:** Come digiunare. Tabelle, esempi e strategie personalizzabili
- **La strategia dei 3 Digiuni**

Intermittenti: Personalizza in base al tuo stato di mente, obiettivi e stile di vita

- **Digiunare mangiando tutti i giorni con il digiuno intermittente 24 x 2 x 7:** Perdere peso con gusto senza perdere la testa

ALTRE STRATEGIE ALIMENTARI

- **La Paleo Dieta senza Paranoie:** Dimagrire senza contare le calorie ma anche senza far parte di una stupida setta
- **La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati:** Carb

Cycling Italiano mangiando anche pane, pasta, pizza

- **La Dieta Chetogenica con i carboidrati della Paleo Dieta:**
Perdere peso con gusto e dimagrire mangiando anche carboidrati

METODI DI ALLENAMENTO

- **Stare in forma con l'Allenamento Fisico Ottimale ad Alta Intensità:**
Allenarsi bene ma non troppo in 4 ore al mese
- **Allenamento ad Alta Intensità Intervallata sulla cyclette per sedentari che desiderano dimagrire a casa:** Dimagrire correndo? Non

serve!

ASPETTO MENTALE

- **Programmare la Mente Inconscia per Dimagrire costantemente (con o senza dieta):** Guida 100% pratica con semplici esercizi per dimagrire mangiando anche senza dieta

Ti ringrazio per aver letto questo libro e ti chiedo cortesemente di lasciarmi una recensione su Amazon.

Buona vita!

Mauro Signoretti