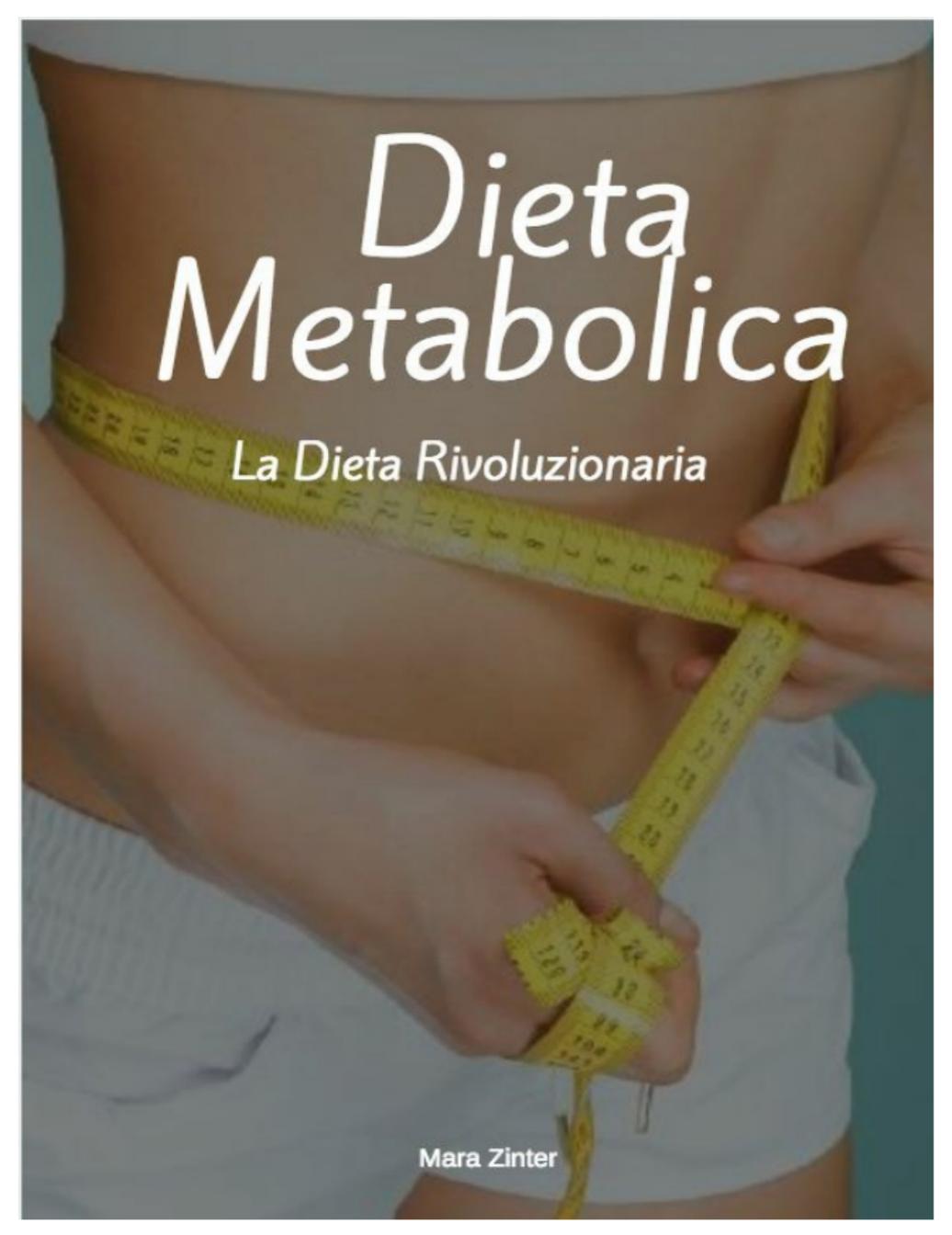


A close-up photograph of a person's midsection. A yellow measuring tape is being held around the waist by two hands. The person is wearing white shorts. The background is a plain, light-colored wall.

Dieta Metabolica

La Dieta Rivoluzionaria

Mara Zinter

A close-up photograph of a person's midsection. A yellow measuring tape is wrapped around their waist, held in place by two hands. The person is wearing a white top and white shorts. The background is a solid teal color.

Dieta Metabolica

La Dieta Rivoluzionaria

Mara Zinter

Dieta Metabolica

La Dieta Rivoluzionaria

Autore Mara Zinter

@ 2019-2020

Introduzione:

Qual è la dieta metabolica? Grasso siamo?

Qual è la dieta metabolica?

Dieta a basso contenuto di carboidrati

Le nostre differenze genetiche in movimento

Capitolo 1: Il grasso dietetico non è il nemico! I miti

Puoi diventare una macchina che brucia i grassi

La dieta primitiva Moderate diete "ad alto contenuto di grassi" La dieta americana

La dieta metabolica è cuore flessibile

Malattia e dieta

La dieta ad alto contenuto di carboidrati non è tutto esaurita!

Gli zuccheri raffinati sono peggio

Che tipo di dieta è la migliore? Esercizio e colesterolo

Cancro e dieta Insulino-resistenza e sensibilità all'insulina

I soliti sospetti

Essere più sensibili fa bene a te Altri benefici

Perché succede?

Trigger ambientali

Cosa fare

Capitolo 2:

Benefici della dieta metabolica

Perdita di peso e un montatore più stabile, più stabile senza la tortura

Benefici fisici della dieta metabolica

Il vantaggio metabolico

Proteine ■■protettive

Il grasso può essere tuo amico! □

Il bordo psicologico

Diabete e dieta metabolica Grassi e PMS dietetici □

Disturbo affettivo stagionale Alcolisti e dieta metabolica

Capitolo 3:

Confronto Diete ad alto contenuto di carboidrati e diete a basso contenuto di grassi

La storia delle proteine □

L'importanza della proteina

La linea di fondo

Quindi qual è il miglior tipo di dieta?

Le tue opzioni Eccezioni alla combinazione di cibo Mantra

Il piano di alimentazione proteica

Neanderthin

Le diete dei tossicodipendenti Atkins e carboidrati

Capitolo 4:

Il piano di dieta metabolica

Come ottenere il peso fuori e tenerlo fuori

Controllo della ripartizione muscolare

Il tasso metabolico e l'importanza dell'esercizio Perché

Siamo sovrappeso? Iniziare

La dieta

La fase di valutazione delle linee guida sulla dieta metabolica

Per la fase di valutazione

Il primo mese

Come e quando aumentare i carboidrati dietetici

A partire dalla fase moderata di

carboidrati del diagramma di flusso
della dieta metabolica

Panoramica della dieta metabolica

Guida alla risoluzione dei problemi

Cosa mangiare

Alimenti e dolcificanti artificiali

Sostituti grassi Una parola sul sale

Guardando cosa mangi

Quando Mangiare

Quando mangiare i carboidrati

Sperimentare Inizio degli effetti di
resistenza

Non mescolare le diete

La prima settimana è la più dura

Una guida per "iniziare" sulla dieta metabolica

Una parola sul potassio

Capitolo 5:

Perdere il peso

Misurare i tuoi progressi

Quanto velocemente dovrei perdere?

Tenere traccia

Scala di peso può essere fuorviante

Qual è il tuo peso ideale?

Mantenimento del peso

Composizione corporea e monitoraggio
delle tabelle di altezza e peso Indice di
massa corporea

Composizione corporea e grasso corporeo □

I diversi tipi di grasso corporeo

La differenza tra uomini e donne

Misurare il grasso corporeo

Misurare la composizione corporea e il progresso

Indice metabolico

Fare in modo che la dieta lavori per te

Capitolo 6:

Grassi buoni e cattivi che usano la testa

Quali sono i grassi?

Buono grassi

Gli Eicosanoidi: assemblare il puzzle dell'acido linoleico coniugato

Acidi grassi essenziali e grassi metabolici e il sistema immunitario

Grassi cattivi

Olio di semi di lino

Olio di enotera e olio di semi di borragine

E oli di pesce

Grassi monoinsaturi

Grassi saturi

Burro o margarina?

Quanto e quale tipo di grassi mangiamo leggendo tra le righe sulle etichette

Capitolo 7:

Il bordo mentale

Come creare un atteggiamento per il successo di successo

Una chiave per il successo □

Mangiare fuori

Capitolo 8: Esercizio del programma di esercizio di dieta metabolica e dieta metabolica

Oltre la prescrizione di esercizio

Calorie bruciate

Diminuzione dell'appetito e sensazioni aumentanti di precauzioni per il benessere

Che tipo di esercizio dovrei fare?

A piedi

In esecuzione

Ciclismo Nuoto Sollevamento
pesi Aerobica

Attrezzatura per il fitness a casa

Gli sport □

Fze di inizio

La sindrome del Weekend Guerriero

Iniziare un programma di esercizi

Come rimanere motivati Attenzione ai
busti di esercizi

Sviluppatori

Gadget di riduzione spot

Sollevamento pesi aerobico

Come scegliere un partner di

allenamento

Quando allenarsi

Esercizio macchine vs. Pesi liberi

Avvio di un programma di allenamento con i pesi

Quanto duramente dovresti allenarti

Sovrallenare I programmi di allenamento con la dieta metabolica Il programma Slim-Down Il programma di tonificazione del corpo Il programma muscoli

Capitolo 9:

Pillole dimagranti

Sono davvero necessari?

Il Problema con pillole dimagranti

Delusione pillola di dieta

Dieta pillole e la dieta metabolica

Antidepressivi e la dieta metabolica

Tipi di prodotti di perdita di peso

Farmaci da banco over-the-counter

Acido idrossicitrico o idrossicitrito

Soppressori dell'appetito naturale

Lo stack ECA

Yohimbe

Pillole dietetiche di prescrizione
funzionano?

Quindi cosa funziona oltre alla
dedizione e al duro lavoro?

La soluzione genetica I farmaci non
sono necessari per la maggior parte

Capitolo 10: Stile di vita Lifestyle

I supplementi nutrizionali

Metabolic Pipeline

La comunità medica non ha aiutato

Vitamina e supplementi minerali
ossidativi

Danni e antiossidanti aumentati

Uso antiossidante

Giocatori antiossidanti

Altre vitamine e minerali importanti

Altri supplementi nutrizionali

Rifornimento e tampone bevande

Proteine

Gli alimenti proteici rispetto agli

integratori di aminoacidi e aminoacidi e
gli aminoacidi orali possono farti bene

Stai lontano da questi

Non c'è il pranzo gratis

Le formulazioni di supplemento
nutrizionale di dieta metabolica

Capitolo 11: averla a modo tuo

Colpi di scena speciali per la Dieter
esperto

Sperimentare con gli alimenti

Come guardare la tua migliore
assunzione di Carb variabile

Aumentare l'assunzione di carboidrati
nei giorni feriali Il picco di carboidrati
infrasettimanali

Caricamento a breve termine nei fine settimana
Caricamento a lungo termine nei fine settimana
Calorie variabili

Varianza estrema

Seguono i fine settimana a basso contenuto proteico

Capitolo 12:

Perché la dieta metabolica è la migliore

Perché è meglio per te

Preferiresti bruciare muscolo o grasso?

Appendice 1 :

tabelle dell'altezza e del peso

Appendice 2 : Indice glicemico

Appendice 3 : Supplementi nutrizionali della dieta metabolica

Appendice 4 : Elenco degli alimenti alternativi dalla A alla Z.

Appendice 5 : alimenti a carboni zero

Appendice 6 : Uso libero di alimenti, spezie e condimenti

Appendice 7 : Esempi di programmi di dieta metabolica

Appendice 8 : Tabelle di grasso corporeo

Ringraziamenti

Molte persone, tra cui ricercatori, medici, atleti e pazienti, mi hanno aiutato a trasformare le mie idee e pensieri in questo libro. Tuttavia, sebbene abbia avuto un considerevole aiuto da molte persone nel formare le

mie teorie e nello scrivere questo libro, mi assumo la responsabilità esclusiva dei suoi contenuti e del suo formato finale.

Grasso siamo?

Come nazione stiamo diventando più grassi. Siamo più grassi dei nostri genitori, che erano più grassi dei loro genitori. Non sorprende che oltre il 55 per cento di tutti gli adulti negli Stati Uniti di età superiore ai 20 anni sono in sovrappeso (almeno il 20 per cento in più rispetto al peso ideale). E non sembra esserci nulla che possiamo fare al riguardo. Ora abbiamo accesso ad ulteriori informazioni sulla gestione del nostro peso e sulla riduzione del grasso corporeo rispetto a quanto abbiamo mai

fatto. Sappiamo di più su come perdere peso e avere un bell'aspetto e cosa è buono e cattivo da mangiare. Eppure la sfilata di grasso procede. Più siamo ossessionati dall'essere magri, più grassi siamo.

Negli ultimi anni, l'obesità è emersa come uno dei principali problemi di salute pubblica perché è fortemente legata a malattie gravi come diabete, ipertensione, disturbi digestivi, una varietà di disturbi cardiovascolari e alcune forme di cancro. Non solo aumenta il rischio di malattia e morte, oltre 300.000 morti ogni anno, ma anche l'obesità comporta un costo economico elevato stimato in oltre 70 miliardi di dollari all'anno negli Stati Uniti.

Tutto ciò che è medico ed economico è importante, ma non è la ragione principale per cui siamo così ossessionati dalla perdita di peso e dalla magrezza. Il motivo principale per cui vogliamo perdere peso e grasso corporeo è che vogliamo apparire e sentirci meglio. Certo, il sovrappeso è associato a diverse condizioni croniche e ci costa molti costi di assistenza sanitaria, ma la maggior parte delle persone sovrappeso vuole solo apparire e sentirsi meglio e adattarsi alle nostre norme e aspirazioni culturali. Essere sovrappeso in questa società ha gravi ripercussioni emotive, psicologiche e mediche.

Quindi tutti vogliono essere ordinati e

duri. Nessuno vuole avere un ventre di birra, maniglie dell'amore, cosce di tuono, menti in più o cedimenti. Le donne vogliono essere magre, tonica e sexy. Gli uomini vogliono essere virili, quindi vogliono sembrare duro e muscoloso. Ma non è facile. La maggior parte di noi desidera disperatamente un corpo sano e ordinato, ma pochi sono in grado di raggiungerlo. Con questo in mente, c'è da meravigliarsi che stiamo tutti cercando la cura magica? E visto che stiamo tutti guardando c'è un sacco di gente là fuori con le risposte, per un prezzo, ovviamente.

Ho scritto *La dieta metabolica* in risposta a tutti coloro che cercano di

venderti il **■**modo più semplice per perdere peso. Prima di tutto, lascia che ti dica che non esiste un modo semplice per perdere peso e grasso corporeo. Richiede molti cambiamenti e un po' di dolore, non importa come lo fai. D'altra parte, ci sono modi più semplici per perdere peso e grasso corporeo. E indovina cosa? Uno dei modi più semplici ed efficaci è seguire la dieta metabolica.

Qual è la dieta metabolica?

La dieta metabolica può essere la risposta alla ricerca di dieta di tutti: il Santo Graal delle diete. A differenza di tutte le altre diete, la Dieta Metabolica è come un'entità vivente in quanto si adatta ai bisogni macronutrienti di ogni

individuo. Usando la dieta metabolica è possibile comporre il metabolismo per il tipo di dieta che è meglio per voi.

La dieta metabolica comprende tutte le varie diete che sono consapevoli dei carboidrati tra cui, tra gli altri, quelli che sono campioni di assunzione di carboidrati a basso livello di dieta in un modo o nell'altro. Questi includono la mia dieta anabolica, la rivoluzione della dieta di Atkins, il potere proteico, la dieta chetogenica pediatrica e la dieta a zona di Barry Sears; e quelli che seguono l'approccio più convenzionale ad alto contenuto di carboidrati complessi, meno grassi.

Quello che tutte queste diete hanno in comune è che il livello di carboidrati

dietetici, sia bassi che alti, è uno dei fattori più importanti nel successo della dieta. Il grasso alimentare è anche importante nella maggior parte di queste diete con proteine ■■dietetiche spesso relegate sul sedile posteriore.

Le diete che limitano l'assunzione di carboidrati a meno del 55-70% delle calorie alimentari attualmente accettate sono spesso criticate dalla maggioranza conservatrice, compresi dietologi e altri professionisti della salute. Questo gruppo conservatore ritiene che l'assunzione di alto contenuto di grassi sia responsabile per la nostra società sovrappeso e che l'unica cura sia l'implementazione universale di diete altamente complesse e povere di grassi.

D'altra parte, le diete ad alto contenuto di carboidrati complessi sono criticate dalla minoranza vocale che ritiene che l'assunzione di carboidrati ad alta dieta e la conseguente risposta insulinica, non i grassi alimentari, siano responsabili per la nostra società sovrappeso e molti dei nostri attuali mali. Come al solito il vero La risposta sta nell'esaminare ciò che ciascuna parte ha da dire e nel formulare la realtà della polemica tra carboidrati e grassi.

Ho scritto *La dieta metabolica* per affrontare le questioni che entrambi i gruppi hanno portato in tavola e giungere a un consenso che entrambi i gruppi possono convivere con. Dopotutto, i due gruppi hanno molto in comune riguardo

alla dieta, specialmente nell'importanza delle calorie e dei cambiamenti dello stile di vita necessari, come l'esercizio fisico, che deve accompagnare qualsiasi dieta se si vuole avere successo sia nel breve che nel lungo termine.

In quanto tale, *la dieta metabolica* può essere vista come una soluzione one-stop per il vecchio dilemma di dieta. I principi alla base di questo libro sono basati su ricerca e scienza. Non vedrai le sciocchezze qui che trovi nella maggior parte dei libri di dieta là fuori. Non ti farò fare salti di fede per diventare credente. Ciò che questo libro farà è fornire sufficienti informazioni solide in modo da poter valutare ragionevolmente le argomentazioni a basso e alto

contenuto di carboidrati e giungere alla propria conclusione su quale tipo di dieta sia giusto per te. Che si tratti di una variante a basso contenuto di carboidrati o di una dieta tradizionale ad alto contenuto di carboidrati, povera di grassi.

Dieta a basso contenuto di carboidrati

Nel gruppo basso contenuto di carboidrati di guru della dieta ci sono sostenitori di ogni livello di assunzione di carboidrati alimentari da quantità quasi nulle adottate dalla dieta chetogenica utilizzata per trattare alcune forme di epilessia nei bambini alla Dieta Zona che propone che solo il 40% l'apporto calorico giornaliero proviene dai carboidrati.

Prima di tutto, lasciatemi dire che per scopi di perdita di peso tutte le diete funzionano. Tutto ciò che serve è un calo di calorie ad un livello inferiore al tuo fabbisogno calorico. I sostenitori delle diete low-carb ritengono che il tipo di perdita di peso sia importante quanto la quantità di peso persa. In quanto tali, ritengono che le diete convenzionali ad alto contenuto di carboidrati e grassi siano la perdita della massa corporea magra, in particolare di tutti i muscoli importanti e meno grassi rispetto alla stessa quantità di peso persa con una dieta a ridotto contenuto di carboidrati.

Inoltre, è importante rendersi conto che le diete povere di carboidrati sono in

contrasto con le regole dietetiche generali che sono accettate da medici, dietologi e altri professionisti della salute. La dieta a basso contenuto di carboidrati è vista come una dieta non sana. E in qualche modo lo è. Soprattutto nella sua modalità chetogenica dove un eccesso di chetoni si accumula nel corpo e viene espulso e rilevato nelle urine. I detrattori alle diete chetogeniche sostengono che la chetosi è pericolosa e può portare a chetoacidosi pericolosa per la vita. I fautori della dieta, d'altro canto, sostengono che la chetoacidosi pericolosa osservata nei diabetici è improbabile che derivi da manipolazioni alimentari. Ci sono varie ragioni

addotte e una certa validità per entrambe le affermazioni.

La chetosi dietetica, indipendentemente dal fatto che possa portare alla pericolosa chetoacidosi, non è uno stato desiderabile in cui stare. Questo perché è stato dimostrato che è uno stato di fame e, a meno che non vi sia un adeguato apporto proteico, porta ad un'eccessiva demolizione muscolare (catabolismo) se è permesso di continuare senza sosta per un certo periodo di tempo. Come tale, almeno nel caso di chetosi continua, i risultati sulla massa muscolare e sull'energia possono essere controproducenti per chiunque esercita mentre la chetosi cronica è favorevole alle perdite nella

massa muscolare, nella forza e nell'esercizio fisico.

Un'altra critica alle diete a basso contenuto di carboidrati è che diminuisce le riserve di carboidrati muscolari e di fegato, sotto forma di glicogeno, e come tale diminuisce la capacità di fare esercizio utile ad alta intensità e resistenza.

Gli studi hanno dimostrato che le prestazioni atletiche, sia ad alta intensità che a resistenza, dipendono dalle riserve di glicogeno nei muscoli e nel fegato. Come tale, il consenso generale è che una dieta a basso contenuto di carboidrati ridurrà le riserve di glicogeno e danneggerà le prestazioni. D'altra parte, molti studi

recenti hanno dimostrato che l'acclimatazione a una dieta a basso contenuto di carboidrati si traduce in prestazioni di resistenza pari o addirittura superiori a quelle su diete a più alto contenuto di carboidrati e più elevate riserve di glicogeno nel corpo iniziale.

Questo perché, in coloro che sono adattati al grasso, il corpo tende a preservare le riserve di glicogeno e ad utilizzare gli acidi grassi come fonte primaria di energia. Il risultato finale è anche se c'è meno glicogeno nei muscoli e nel fegato, dura più a lungo e le prestazioni piuttosto che la sofferenza possono effettivamente migliorare.

Ed è lo stesso nelle nostre vite

quotidiane. Se riduciamo i carboidrati della dieta, il corpo utilizzerà energia e grasso corporeo per l'energia, risparmiando i livelli inizialmente più bassi di glicogeno e risparmiando anche l'uso di aminoacidi, ottenuto in certa misura cannibalizzando i muscoli scheletrici.

D'altra parte, se riduciamo troppo i carboidrati (e la quantità dipende dall'individuo, come vedremo in seguito), allora sia il glicogeno sia il fegato saranno in uno stato costantemente esaurito con glicogeno non sufficiente a supportare qualsiasi tipo di esercizio ottimale. Inoltre, lo stato di chetosi presente in queste circostanze presenta il proprio insieme

di problemi come menzionato sopra.

La soluzione a questo dilemma di carboidrati è ciò di cui tratta la dieta metabolica. La soluzione, a mio avviso, è quella di trovare quel livello di carboidrati dietetici quasi magici in cui il nostro metabolismo raggiunge il massimo livello di efficienza fisica e mentale, ma stiamo ancora utilizzando il grasso come combustibile primario. In questo libro esploreremo solo come determinare quel set point per ciascun lettore e come manipolare la dieta per farci arrivare così che la nostra efficienza, e il consumo di grasso, il potenziale di conservazione dei muscoli sia massimizzato.

Lo scopo di questo libro è quello di

aiutare le persone a titolarli (aggiungere solo carboidrati sufficienti per gli effetti desiderati) in modo che il loro apporto di carboidrati non sia né più né meno del necessario per funzionare in modo ottimale, pur continuando a godere del glicogeno e delle proteine effetti di risparmio che porterà una maggiore capacità di ossidare i grassi. In questo modo puoi perdere grasso e peso senza sacrificare indebitamente i tuoi muscoli.

Trovare questo set point metabolico comporta un tentativo iniziale di spostare il metabolismo da uno orientato al carboidrati a uno più favorevole a bruciare i grassi. Ci sono fondamentalmente due modi in cui possiamo provare a trovare questo set

point metabolico. Potremmo iniziare con un livello di carboidrati dietetico arbitrario che è più alto di quanto raccomandato e gradualmente procedere verso il basso fino ad arrivare a quel punto. Oppure potremmo iniziare nella direzione opposta e prendere quasi senza carboidrati e poi risalire.

Dalla mia esperienza, il modo migliore è iniziare con un apporto dietetico estremamente basso contenuto di carboidrati e lavorare. Lavorare verso il basso non sembra funzionare altrettanto velocemente o essere altrettanto efficace nel trovare il punto di riferimento.

Le nostre differenze genetiche

È ragionevole aspettarsi che la relativa capacità di ossidare i grassi come fonte primaria di combustibile varia nella nostra popolazione ed è sia geneticamente determinata che rispettosa dell'ambiente (come la maggior parte delle nostre capacità e caratteristiche). Diversi studi negli ultimi dieci anni supportano il concetto di interazione gene-dieta anche se la maggior parte di questo lavoro ha comportato il collegamento tra la risposta del colesterolo sierico sia al grasso dietetico che ai carboidrati. Inoltre, anche l'ereditarietà genetica della reattività alimentare non è stata studiata attentamente nell'uomo.

Tuttavia, alla luce delle probabili

differenze genetiche nella capacità di ossidare il grasso in modo efficiente, penso che sia sicuro assumere che alcune persone sono ossidanti grassi molto efficienti (in grado di utilizzare facilmente gli acidi grassi come combustibile primario) mentre altri non lo sono e che la maggior parte di noi giacciono da qualche parte nel mezzo.

Gli efficienti ossidanti del grasso sembrano fare molto bene alla fascia bassa della scala dei carboidrati della dieta, mentre quelli che non sembrano fare bene ai livelli di carboidrati della dieta superiore. Il trucco è scoprire dove si trova il tuo punto di equilibrio di carboidrati, soprattutto se stai cercando di apportare alcune modifiche

alla composizione corporea perdendo peso e / o grasso corporeo e mantenendo o guadagnando muscoli mentre lo fai.

Andare avanti

Per scoprire esattamente dove ti trovi nel continuum dei carboidrati per quanto riguarda il fatto di essere in grado di funzionare bene, devi prima vedere quanto bene fai con una dieta a base di carboidrati dietetici estremamente bassa.

Come tale, la prima, o Fase di valutazione, della Dieta Metabolica consiste nel fare un ciclo di una dieta chetogenica simile a quella che si trova nella mia dieta anabolica. Cioè, i giorni feriali sono molto rigidi e bassi di

carboidrati, mentre i fine settimana sono relativamente alti nei carboidrati. Così, mentre i giorni feriali sono difficili (almeno all'inizio) e rigorosi, i fine settimana sono quelli che io definisco una dieta socialmente accettabile dove quasi tutto va incluso pizza e birra.

Una volta che abbiamo determinato quanto bene sulla dieta a basso contenuto di carboidrati, passeremo alla Fase del Set Point in cui determiniamo quanti carboidrati avete bisogno e quando è necessario assumere questi carboidrati.

A proposito, noterai che c'è poca enfasi sulla chetosi (i chetoni nel sangue) e la chetonuria (i chetoni nelle urine - misurati dai bastoncini chetonici che

cambiano tonalità di porpora - più scuro è il viola più i chetoni nelle urine
). Questo perché sono più interessato alla tua risposta fisica e mentale ai carboidrati della dieta a diversi livelli di assunzione. Misurare i chetoni nelle urine non ci dice abbastanza per giustificarli. Inoltre, la misura del tuo successo su questa dieta non si riflette nelle misurazioni dei chetoni nelle tue urine; è misurato dai risultati del mondo reale.

Capitolo 1

Il grasso dietetico non è il nemico!

Capitolo 1 I miti

I miti

Se vivi nel mondo occidentale, hai avuto il mantra "fat-is-bad" suonato dentro di te negli ultimi 30 anni. La maggior parte di tutti è coinvolta in quella che sembra essere una cospirazione ma, in realtà, è solo un consenso raggiunto da molti anni di concentrazione sugli effetti benefici dei carboidrati e degli effetti dannosi del grasso nelle nostre diete. Abbiamo osservato questi effetti con i paraocchi e con una determinazione e una

testardaggine che avrebbero reso orgogliosi alcuni dei nostri antenati meno tolleranti. Soprattutto quelli che erano nella maggioranza quando affermavano categoricamente che la terra era piatta e il centro dell'universo.

Quasi tutti sembrano ritenere che la dieta migliore per tutti noi sia la dieta ad alto contenuto di carboidrati, a basso contenuto di proteine ■ e povera di grassi. Questo include l'American Medical Association, l'American Dietetic Association, i trendsetter dei media, i guru del fitness e il vicino di casa o un amico in una dieta perenne che legge le riviste di salute e fitness come se fossero la Bibbia.

Sono tutti d'accordo: il grasso è cattivo

e i carboidrati sono buoni. Se vuoi sentirti bene nel modo in cui guardi e crei quel corpo che hai sempre sognato, devi concentrarti su quei carboidrati e mantenere quel grasso perverso al minimo.

Ormai quelle percentuali incise nel granito dai cosiddetti esperti di alto contenuto di carboidrati e grassi sono diventate familiari quanto il numero di previdenza sociale. Almeno il 55 per cento delle tue calorie, e preferibilmente di più, dovrebbe provenire da quei cari carati. Non più del 15% della tua dieta dovrebbe essere grassa. Persino alcuni bodybuilder, che seguono ancora questo tipo di dieta ma credono di aver bisogno di più alti

livelli di proteine ■nella loro dieta, caricano così tante delizie come il tacchino e il pollo senza pelle e il perenne favorito, il tonno in acqua.

Quando vai a mangiare fuori, le insalate con il delizioso condimento "a basso contenuto di grassi" del ristorante finiscono nel piatto. Nelle occasioni in cui decidi di tentare il destino e di mangiare un pezzo di carne, tagli tutti i grassi visibili con la precisione di un chirurgo e fai sempre cuocere alla griglia. Non friggere mai. Perché, la semplice menzione della parola "grasso" può essere sufficiente per mandarti a correre per la bilancia da bagno.

Ora, fai un respiro profondo. Ti dirò qualcosa che ti sorprenderà e ti

scioccherà. Pronto? Ecco che arriva:
il **grasso va bene** . Infatti, se si vuole perdere peso il modo migliore per farlo è farlo con una dieta adeguatamente pianificata e coscienziosamente applicata che sia relativamente ricca di grassi (cioè al di sopra di quei consueti livelli del 10-15%).

Anche se sembra un po' pazzo, non lo è. Ho usato i principi di una dieta ad alto contenuto di grassi per aiutare gli atleti e le altre persone a perdere peso e grasso corporeo da oltre 30 anni e so che è vero. La mia dieta metabolica è più efficace per darti quel corpo atletico che hai sempre desiderato rispetto a qualsiasi altro programma di dieta là fuori. Questo perché la mia dieta può

funzionare in base alla gamma e può accogliere tutti, indipendentemente dalle loro capacità metaboliche, per utilizzare grassi o carboidrati per l'energia di cui hanno bisogno.

Il fatto è che per molte persone la dieta ricca di carboidrati può effettivamente funzionare contro di loro. Anche se perdono peso, finiscono col perdere il tono muscolare. Il grasso può cadere via, così come la forma e la fermezza del loro corpo. Alla fine, possono diventare peggio di quando erano sovrappeso.

E questo è se sono in grado di mantenere la dieta per un periodo abbastanza lungo da perdere peso. Man mano che la solita dieta a base di carboidrati si

trascina, la motivazione personale fallisce. Se non sei specificamente adatto a questo tipo di dieta puoi diventare irritabile; forse anche depresso. I livelli di energia diminuiscono. È molto difficile stare a dieta quando ti senti così orribile.

E le agonizzanti discipline dietetiche su cui ti mettono? Dire che sono scomodi e severi sarebbe un eufemismo drastico. Sono l'incarnazione vivente di quel doloroso consiglio offerto dal guru del fitness Jack LaLanne: "Se è fatto dall'uomo, evitalo, se ha un buon sapore, sputalo". Che maniera di vivere!

Tutti quei cibi che ami mangiare sono andati per sempre o relegati in un incontro breve ma colpevole il giorno

del Ringraziamento o Natale. In un mondo in cui il mangiare costituisce una parte importante della nostra vita sociale, il regime di una dieta ricca di carboidrati e povera di grassi può rapidamente renderti un emarginato sociale.

Non che la maggior parte di voi non possa progredire con una dieta ricca di carboidrati; Puoi. Alcuni molto più di altri. Puoi anche trovare te stesso plateauing e mai scendere sotto un certo peso, ancora indesiderabile. Man mano che passano le settimane, il panico può iniziare. Potresti fare qualcosa di drastico e finire per sacrificare settimane di dieta e mettere in pericolo i progressi che hai già fatto. Anche se

perdi il peso che desideri, potresti ritrovarti con un corpo che sembra una scollatura invecchiata in un bikini o in un costume da bagno.

Quindi, perché ti stai torturando? Soprattutto quando c'è un'alternativa che ti farà perdere centimetri di grasso mentre formi un corpo che sembra grande. Lo chiamo la Dieta Metabolica e, nonostante quello che potresti essere stato indotto a credere, potrebbe essere la risposta alle tue preghiere.

Dopo aver detto tutto questo devo anche ammettere che le cose sono cambiate da quando ho scritto per la prima volta *La dieta anabolica* nel 1994. Negli ultimi cinque anni la dieta a basso contenuto di

carboidrati è diventata più popolare anche se poco diffusa. Inoltre, la popolazione generale viene esposta a informazioni sull'errore delle diete a basso contenuto di grassi e sul valore dei grassi nelle nostre diete.

Capitolo 1 The Red Meat Fallacy

Un recente articolo pubblicato dalla CBS il 16 giugno 1999 mostra questa tendenza. L'articolo afferma:

"L'assunzione di grassi è ormai ai minimi storici, e l'obesità è ai massimi storici. Ovanti di indulgere in cibi a basso contenuto di grassi ma ipercalorici, molte persone sono esagerate, dicono gli esperti." Continua dicendo che mangiare cibi ricchi di grassi ti aiuterà a mantenere una buona

salute. Dichiarò inoltre:

"Altre vitamine presenti in alcuni cibi grassi - le vitamine A, D, E e K - sono importanti per una dieta sana", dice Lester Crawford, professore di nutrizione presso la Georgetown University di Washington, DC. Queste [vitamine] sono essenziali per la vita - senza grassi in una dieta, non vengono assorbiti correttamente ", dice Crawford.

L'articolo afferma che "è possibile prevenire l'insorgere di alcune malattie se si includono alimenti grassi nella dieta. I grassi monoinsaturi aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiache e gli studi di laboratorio mostrano che l'acido linoleico coniugato, un tipo di

grasso trovato naturalmente nei prodotti lattiero-caseari e carne rossa, può aiutare a prevenire il cancro del colon. "

L'articolo sottolinea inoltre che "il grasso saturo che si trova nel cioccolato e nella carne contiene acido stearico che, a differenza di altri acidi grassi, non aumenta i livelli di colesterolo nel sangue. Il consiglio delle autorità sanitarie di consumare meno grassi ha portato a una fobia di grassi in America. È ora che mangiamo questi cibi ogni tanto, non solo per divertimento, ma perché è buono per noi. " Amen per questo.

The Red Meat Fallacy

I pericoli della carne rossa sono stati

grossolanamente esagerati. Sebbene gli studi epidemiologici abbiano dimostrato che le persone che consumano più carne rossa sono più inclini a livelli più alti di colesterolo e alla malattia coronarica, non è la stessa cosa che dire che la carne rossa fa male a te. Questo non è qualcosa che puoi estrapolare dai dati disponibili perché gli studi epidemiologici non mostrano causa ed effetto, solo correlazioni e probabilità.

In effetti, in uno studio recente è stato dimostrato che la carne rossa ha effetti benefici sul colesterolo sierico e trigliceridi, l'altro grasso

importante. In questo studio pubblicato su *Archives of Internal Medicine*, i ricercatori della Johns Hopkins University, del Centro di Chicago per la ricerca clinica e dell'Ospedale e delle cliniche dell'Università del Minnesota hanno esaminato gli effetti della carne rossa magra e della carne bianca su 191 pazienti con colesterolo alto. I pazienti sono stati tutti sottoposti a diete a basso

contenuto di grassi ea basso contenuto di colesterolo e sono stati assegnati in modo casuale a ottenere l'80% della loro carne da carni rosse magre (manzo, vitello o maiale) o carni bianche magre (pesce o pollo). I pazienti seguirono le loro diete per nove mesi.

Alla fine dello studio, i ricercatori hanno scoperto che i gruppi di carne rossa e carne bianca avevano cambiamenti quasi identici nei loro livelli di colesterolo - una diminuzione media dell'1-3% nel colesterolo "cattivo" a bassa densità di lipoproteine (LDL) e aumento medio del 2% del colesterolo "buono" di lipoproteine ad alta densità (HDL) I membri di entrambi i gruppi hanno avuto un calo medio del

6% nei loro livelli di trigliceridi, molecole necessarie per la produzione di grassi.

La carne contiene anche acido linoleico coniugato (CLA), un potente anti-cancerogeno e bruciagrassi. Inoltre, la carne contiene tutte le vitamine del gruppo B, vitamina A, vitamina D, zinco, ferro, fosforo, potassio, magnesio e molte proteine ■ di alta qualità. È un errore escludere completamente un alimento così completo dalla tua dieta.

Ora che abbiamo esorcizzato i mantra "grasso-e-rosso-carne-sono-male", diamo un'occhiata a un altro: quello che dice che le diete iperproteiche fanno male a te. Si è parlato molto del fatto che le diete ipoproteiche fanno male al

cuore e ai reni. Non è vero. Al contrario, il passaggio di proteine ■per i carboidrati nella dieta è in realtà un bene per il tuo cuore.

Ad esempio, uno studio pubblicato di recente contraddice la teoria secondo cui le diete ad alto contenuto proteico possono favorire le cardiopatie. I risultati di uno studio di 14 anni su oltre 80.000 donne hanno dimostrato che un menu ricco di proteine ■animali e vegetali potrebbe effettivamente ridurre il rischio di malattie cardiache. I ricercatori della Harvard Medical School hanno scoperto che le donne con il più alto apporto proteico erano il 26% meno probabili di quelle che mangiavano meno proteine ■per

sviluppare la cardiopatia ischemica (IHD).

L'IHD si verifica quando un apporto insufficiente di sangue e ossigeno raggiunge il cuore, spesso a causa dell'accumulo di depositi di grasso nelle arterie cardiache. Carne e prodotti lattiero-caseari, così come alcuni oli vegetali come gli oli di cocco e di palma, sono le principali fonti di grassi saturi nella dieta. Poiché i grassi saturi aumentano i livelli ematici di LDL, si è pensato che le diete ricche di prodotti animali possano promuovere la cardiopatia ischemica.

Lo studio di Harvard respinge fortemente questa idea. Inoltre, ricerche precedenti hanno dimostrato che le diete

ricche di carboidrati riducono l'HDL, il colesterolo "buono" che si ritiene contribuisca a proteggere il cuore dalle malattie. Sostituire alcuni di questi carboidrati con proteine ■ aiuta a migliorare i livelli di HDL.

Per quanto riguarda le diete ad alto contenuto proteico e i reni, non ci sono informazioni documentate sul fatto che le diete ad alto contenuto proteico causino problemi ai reni in persone normali e sane. D'altra parte, le diete ad alto contenuto proteico possono essere dannose per chi ha un grado apprezzabile di insufficienza renale.

Capitolo 1 Puoi diventare una macchina per bruciare i grassi che puoi diventare una macchina per bruciare i grassi

A differenza di una dieta ad alto contenuto di carboidrati che può lasciare il corpo rilassato e privo di tono muscolare, la Metabolic Diet massimizza la produzione e l'uso degli ormoni Big 3 del corpo (testosterone, ormone della crescita e insulina) per rassodare il corpo e lo fa naturalmente. Sposta anche il metabolismo del corpo da quello di una macchina che brucia grassi, che produce zucchero a quella di una macchina che brucia grassi. Con il corpo che aggiunge tono muscolare e contemporaneamente brucia sia la dieta che il grasso corporeo immagazzinato, una persona che utilizza la Dieta Metabolica può ritrovarsi doppiamente benedetta.

La dieta metabolica sottolinea un approccio alla nutrizione più grasso / alto contenuto di proteine ■/ basso contenuto di carboidrati, ma offre anche variazioni in questa dieta per accogliere quelle persone che non usano il grasso in modo efficiente e hanno bisogno di più carboidrati nella loro dieta. Molti nel pubblico in generale lo respingono di mano, citando le credenze popolari che il grasso è una componente fondamentale nelle malattie cardiache, cancro e obesità. Allo stesso modo, molti nella comunità del fitness sono arrivati ■ad assumere che il grasso alimentare alleva il grasso corporeo.

Non potrebbero essere più sbagliati. Il grasso alimentare alleva solo grasso

corporeo in diete ipercaloriche che sono anche ad alto contenuto di carboidrati. Questo perché è il livello di carboidrati nella dieta che determina se il grasso viene consumato o conservato.

Il grasso alimentare, se usato correttamente come facciamo nella dieta metabolica, può essere la chiave per dimagrire e modellare un corpo di cui essere orgogliosi. E, mentre alcuni vedranno la dieta come un nuovo approccio rivoluzionario e forse anche pericoloso alla nutrizione, i suoi principi fondamentali in realtà hanno avuto origine all'alba dell'umanità.

La dieta primitiva

Per prima cosa chiariamo un malinteso

ampiamente condiviso secondo cui l'uomo antico era un erbivoro che si girava il naso con tutta la carne a favore della vita vegetale disponibile. I vegetariani attuali affermano spesso che la loro dieta è la più naturale e antica conosciuta dall'umanità nella speranza di ottenere nuovi convertiti, ma questo semplicemente non è vero. Fred Flintstone mangiava carne e in abbondanza.

Infatti, le prove archeologiche dimostrano che i nostri primi strumenti furono utilizzati, almenoparte, inondimento della molte aree, la dieta di Fred e Wilma era costituita quasi interamente da prodotti di origine animale. Il continuo affetto per la carne

dimostrato dalle scimmie e dalle scimmie, che oggi sono i nostri cugini primati, è anche la testimonianza delle nostre prime preferenze alimentari.

C'è una buona ragione per tutta questa ingestione di carne. Si chiama sopravvivenza. La carne è una fonte di gran lunga superiore di aminoacidi importanti rispetto alle piante ed è richiesta dal corpo. È anche ricco di vitamine A, E e B. La vitamina B12, seppure abbondante nella carne, non si trova nei prodotti vegetali. La carne rossa viene caricata con ferro che viene facilmente assorbito, a differenza del ferro presente in molte fonti vegetali.

Inoltre, le carni rosse sono ottime fonti di potassio, zinco e magnesio. Il grasso,

una sostanza i cui benefici illustreremo in questo libro, è anche facilmente disponibile nella carne e meno nella maggior parte delle piante.

In effetti, la carne è una delle sostanze più nutrienti sulla terra ed è stata tenuta in grande considerazione dalle civiltà nel corso della storia. Ha anche giocato un ruolo importante nella cerimonia religiosa. Nei primi giorni della storia documentata, la carne veniva offerta agli dei prevalenti attraverso "offerte bruciate" e la Bibbia descrive le feste tenute in congiunzione con questi sacrifici animali.

Quindi, quando parliamo di diete "naturali" o "primitive", non stiamo parlando delle abitudini alimentari dei

vegetariani. Stiamo parlando di combinazione di piante e mangiatori di carne che hanno capito l'importanza della carne nella dieta quotidiana. La prima dieta dell'uomo probabilmente consisteva principalmente nella carne, e in qualsiasi altra parte delle bacche e di altre parti commestibili di piante commestibili. Dubito che ci siano state sostanziose poppate di carboidrati. Solo con lo sviluppo dell'agricoltura a soli 10.000 anni fa si è visto un grande cambiamento. Nei quasi 50 milioni di anni prima dell'esistenza, gli esseri umani erano probabilmente carnivori e si affidavano alla carne animale per sopravvivere in un modo o nell'altro. Nella sua forma più cruda, una dieta a

base di carne ha una forte somiglianza con la parte severa o di valutazione della dieta metabolica. Tutto ciò che abbiamo fatto in questa fase della dieta metabolica è assumere la dieta primitiva, costituita da alimenti animali e per lo più fibrosi, e portarla nell'età moderna, facendo uso della scienza moderna per adattarla e perfezionarla per la massima salute , fitness e estetica del corpo.

In risposta a questo, alcune persone sosterranno che le carni addomesticate disponibili oggi sono più grasse delle carni selvatiche consumate dai nostri antenati e anche più grasse della carne degli animali selvatici oggi. Mentre questo è vero, è solo una questione di

grado. Nella dieta metabolica la quantità di grassi è importante quanto la qualità dal momento che usiamo l'assunzione di grassi aumentata per spostare il nostro metabolismo. Facciamo quindi un uso costruttivo della maggiore quantità di grassi polinsaturi, monoinsaturi e saturi senza incorrere in alcuno dei potenziali effetti negativi.

Il punto che voglio sottolineare qui è che la carne non è intrinsecamente cattiva. I nostri antenati hanno mangiato carne in una certa misura per molte migliaia di anni e siamo costruiti geneticamente per sfruttare al massimo tutto ciò che ha da offrire. D'altra parte, abbiamo anche la capacità di gestire e utilizzare vari tipi di alimenti vegetali. Dopo tutto, il nostro

processo evolutivo ci ha portato attraverso molte fasi dietetiche in cui sia la carne che i cibi vegetali erano nella nostra dieta in varie proporzioni in un continuum tra i due estremi: le diete a base di carne e le diete tutte vegetali.

Capitolo 1 Diete moderne a "più alto contenuto di grassi"

Se guardiamo al quadro generale e prendiamo in considerazione le varie fasi dell'evoluzione dell'uomo, l'unica lezione da portare a casa quando discutiamo i modelli alimentari dei nostri antenati è che, a causa dei vari schemi alimentari, l'uomo ha dovuto subire un processo evolutivo diverso. Come risultato di questo processo abbiamo la capacità genetica

di utilizzare i grassi, tra cui il grasso corporeo immagazzinato, come la nostra principale fonte di energia, un'abilità che non viene utilizzata completamente da quelli di noi nelle diete ad alto contenuto di carboidrati di oggi.

Moderate diete "ad alto contenuto di grassi"

L'alimentazione "politicamente corretta" si basa sul presupposto che dovremmo ridurre l'assunzione di grassi, in particolare i grassi saturi provenienti da fonti animali. I grassi provenienti da fonti animali contenenti sia il colesterolo che i grassi saturi vengono presentati come i cattivi della dieta civile.

Chiunque scelga di esaminare la verità alla base della Grande Scossa Grassa del tardo XX secolo non dovrebbe fare molte ricerche per trovare alcune eccezioni molto inquietanti al mantra "Fat is Bad".

La teoria che esiste una relazione diretta tra la quantità di grassi saturi nella dieta e l'incidenza della malattia coronarica, così come alcuni tipi di malattie come il cancro, è stata proposta più di quattro decenni fa. Si sono verificati pochi cambiamenti nel dogma anche se numerosi studi successivi hanno messo in discussione i dati originali e le conclusioni.

Gli esperti ci assicurano che la teoria del consumo di grassi animali che causa

la malattia coronarica è sostenuta da abbondanti prove. La maggior parte delle persone sarebbe sorpresa di apprendere che non vi sono, infatti, prove molto scarse a sostegno della tesi secondo cui una dieta a basso contenuto di colesterolo e grassi saturi in realtà riduce la morte per malattie cardiache o comunque aumenta la durata della propria vita. Considera quanto segue:

Se, come ci è stato detto, le malattie cardiache derivano dal consumo di grassi saturi, ci si aspetterebbe di trovare un corrispondente aumento del grasso animale nella dieta americana. In realtà è vero il contrario. Non solo l'incidenza delle malattie cardiache è aumentata drammaticamente nel

sessantennio dal 1910 al 1970, la proporzione del grasso animale tradizionale nella dieta americana è diminuita dall'83% al 62% e il consumo di burro è crollato da 18 sterline a persona all'anno a quattro sterline. Negli ultimi ottanta anni l'assunzione di colesterolo nella dieta è aumentata solo dell'1%. Nello stesso periodo la percentuale di grassi vegetali alimentari sotto forma di margarina, accorciamento e oli raffinati è aumentata di circa il 400% e il consumo di zucchero e di alimenti trasformati è aumentato del 60% circa.

Uno sguardo alle tribù eschimesi che abitano le latitudini settentrionali della Groenlandia attraverso il Canada

L'Asia mostra diversi esempi forti di persone resistenti che prosperano su diete ad alto contenuto di dietetico, hanno poca esperienza delle arterie e malattie cardiache che il grasso alimentare dovrebbe creare.

Ad esempio, gli eschimesi groenlandesi hanno vissuto una dieta ricca di grassi costituita principalmente da burro, formaggio, carne e pesce per la maggior parte della loro storia. In effetti, gli alimenti grassi erano molto apprezzati. L'affitto a terra in alcune zone è stato ripagato in burro. Ma nessuno si piegò sulla sua strada per

pagare il proprietario. Le malattie cardiache erano quasi sconosciute fino a quando la civiltà occidentale non apportò cambiamenti dietetici alla loro società negli ultimi decenni.

Molto la stessa situazione si trova in Canada e in Alaska. In effetti, la dieta ricca di grassi e la relativa buona salute degli eschimesi nordamericani è stata la fonte di molte ricerche preziose che esaminano i benefici per la salute dell'olio di pesce di cui parleremo più avanti in questo libro.

E non sono solo gli eschimesi ad aver beneficiato del grasso nella dieta. Gli esperti con pochi grassi devono essere veramente confusi dai Masai africani. I maschi adulti di questi pastori e

cacciatori del Kenya e del Tanganica vivono con una dieta composta quasi esclusivamente da carne, latte e sangue. Nonostante la loro dieta, i Masai hanno un profilo di colesterolo sano e una bassa incidenza di malattia coronarica (CAD).

Poi c'è quel preoccupante "paradosso francese" che ha ricevuto tanta attenzione negli ultimi anni. I francesi sembrano amare tanto quanto il grasso alimentare. Sono molto orgogliosi della loro cucina gourmet che offre burro, formaggio, prosciutto, pancetta, salsiccia e una varietà di altri cibi ricchi di grassi.

Capitolo 1 La dieta americana

Nonostante tutto questo grasso, i francesi continuano ad evitare i diffusi problemi cardiovascolari che no un tasso più basso di malattia coronarica rispetto a molti altri paesi occidentali. Negli Stati Uniti, 315 su 100.000 uomini di mezza età muoiono di infarto ogni anno; in Francia il tasso è di 145 per 100.000. Nella regione della Guascogna, dove l'oca e il fegato d'anatra costituiscono un alimento base della dieta, questo tasso è notevolmente basso 80 per 100.000.

Tutto questo ha scioccato gli esperti di basso contenuto di grassi, che sembrano

equiparare il grasso alla dieta con la morte prematura, e ha portato a una serie di studi che cercano di scoprire perché i francesi non si sono fatti beffe di destra e sinistra da attacchi di cuore.

Molti osservatori si sono concentrati sulle segnalazioni di composti fenolici (con un significativo antiossidante proprietà) nel vino rosso che l'amore francese può essere responsabile per il cosiddetto "probabile che il consumo ridotto di carboidrati del francese sia almeno in parte responsabile. Ci sono zuccheri molto meno raffinati nella dieta francese, mentre lo zucchero è praticamente in ogni prodotto alimentare sul mercato da questa parte dell'Atlantico. In effetti, il consumo

raffinato di carboidrati degli americani è cinque volte quello dei francesi.

Una situazione simile esiste in Spagna. Ecco una cultura in cui il fumo di sigaretta è all'ordine del giorno, la carne è un pilastro dietetico, la caffeina viene trattata come l'acqua e lo stile di vita quotidiano delle persone non è esattamente spartano. Eppure gli spagnoli sono tra i popoli più longevi in Europa. Il fatto che la maggior parte degli spagnoli bevano vino ad ogni pasto eccetto la colazione e goda di una dieta in cui il pesce è abbondante può dire molto della loro longevità. I carboidrati sono anche limitati rispetto alla quantità consumata dagli americani. Chiaramente, c'è qualcosa di sbagliato

nelle teorie che leggiamo sulla stampa popolare (e usate per sostenere le vendite di intrugli "a basso contenuto di grassi" e alimenti privi di colesterolo). L'idea che i grassi saturi di per sé causino malattie cardiache e cancro non è solo facile, è semplicemente sbagliato.

È un compito molto difficile rintracciare tutti i fattori coinvolti nelle variazioni della salute culturale, ma è certo che le differenze nel consumo di carboidrati e il tipo di grassi, come gli acidi grassi trans, nelle nostre diete svolgono un ruolo molto più importante in queste variazioni rispetto precedentemente sospettato. Tuttavia, si può essere sicuri che la lobby anti-grasso continuerà a

cercare alternative all'ovvio nella loro campagna in corso per screditare qualsiasi forma di grasso nella dieta.

La dieta americana

La storia d'amore americana con carboidrati raffinati è iniziata solo all'inizio del 20 ° secolo. Le bevande alla cola erano all'avanguardia del movimento (eravamo, abbastanza saggiamente, grandi bevitori di acqua prima di allora) e la farina bianca trasformata e i prodotti a base di zucchero che ora dominano la nostra dieta sono stati introdotti solo all'inizio di questo secolo.

Prima di allora lo zucchero era stato proibitivo per la maggior parte delle

persone. Non sorprendentemente, le malattie cardiache erano praticamente sconosciute in ampie sezioni della nostra società prima di quel momento.

Nel frattempo, molto è stato fatto dell'aumento complessivo della durata della vita durante il secolo. L'aspettativa di vita nei primi anni del 1900 era di soli 50 anni, ma da allora è aumentata di oltre 20 anni. Molti hanno attribuito questo a miglioramenti nella dieta e nello stile di vita, ma è spesso dimenticato che l'incidenza della morte tra i bambini al di sotto dei 16 anni è diminuita drasticamente durante il secolo.

Un programma nazionale di vaccinazioni per le malattie e i progressi della

medicina nell'assistenza pediatrica e perinatale ha notevolmente ridotto il tasso di mortalità dei bambini dalla nascita fino all'adolescenza. Quando si prendono in considerazione queste cifre e le si tiene conto dei progressi della medicina per adulti, l'aumento della durata della vita media non è così notevole.

Il fatto è che non siamo sani e in forma come lo erano molti dei nostri antenati. Come società siamo fuori forma. L'invenzione della televisione, uno stile di vita sempre più sedentario, tecnologia avanzata, economia dei servizi, mancanza di esercizio fisico e altri cambiamenti nel modo in cui viviamo si sono combinati per produrre

una società con una vera crisi di fitness.

Non c'è dubbio che il nostro 20 ° secolo, le diete a base di carboidrati hanno avuto un ruolo nella nostra mancanza di fitness. Quando mangi uno di quei cibi ricchi di carboidrati pieni di amidi, zuccheri e frutta, i livelli di zucchero nel sangue aumentano rapidamente. A quel punto, il tuo corpo ha una decisione da prendere: quanto di quello zucchero sarà usato per l'energia immediata e quanto verrà immagazzinato per essere usato in seguito?

È qui che entra in gioco "l'insulina". L'insulina è un ormone molto importante per il suo ruolo nel fornire energia ai nostri corpi. È anche molto importante nel controllo del peso e nei livelli di

grasso corporeo.

Poiché la glicemia aumenta dopo il pasto, l'insulina viene secreta dal pancreas. Converte parte del glucosio (zucchero) in un amido chiamato glicogeno, che viene immagazzinato nei muscoli e nel fegato per esigenze energetiche future. Tuttavia, se tutte le aree di stoccaggio del glicogeno sono riempite e vi è più glucosio nel sangue di quanto il corpo ha bisogno, l'insulina converte l'eccesso in trigliceride. I trigliceridi sono il componente principale del grasso corporeo. Di conseguenza, quando mangi uno di questi pasti ad alto contenuto di carboidrati, probabilmente ne conserverai una buona parte su quei fianchi o sullo stomaco.

Quando l'insulina è cronicamente alta o yo-yo su e giù, come succede quando si è seduti a quei grandi pasti di carboidrati, diventa un ormone estremamente lipogenico (produzione di grassi). Inizia a deporre ogni sorta di grasso sul corpo. Risultati di obesità e non c'è dubbio che essere obesi aumenta notevolmente la possibilità di malattie cardiache.

Capitolo 1 La dieta metabolica è flessibile

L'obesità del grasso viscerale, in cui l'accumulo di grasso è predominante nella cavità intraaddominale (risultante nella pancia o nel ventre del vasetto comunemente visto), è più frequentemente accompagnato da

disturbi del metabolismo glucidico e lipidico e anche da ipertensione rispetto all'obesità sottocutanea (il grasso che posso vedere). Uno studio ha mostrato che l'obesità del grasso viscerale era presente in quasi il 90% dei pazienti obesi con malattia

Il consumo di carboidrati cronicamente alto può anche diminuire la motivazione e giocare scompiglio con il tuo umore o disposizione generale. Come vedremo più avanti, questo può anche avere un effetto grave sull'esercizio fisico e sulle abitudini di vita.

La dieta metabolica è flessibile

D'altra parte, alcune persone hanno bisogno di carboidrati più di altri per funzionare al massimo dell'efficienza. La dieta metabolica è abbastanza flessibile da soddisfare chiunque, indipendentemente dalle sue esigenze di carboidrati. Questo perché ha lo scopo di titolarti fino al livello più basso di carboidrati nella dieta per raggiungere il massimo dell'efficienza senza sacrificare nessuno dei suoi effetti anabolici e di perdita di grasso.

Anche nella sua forma più elementare, come nella Fase di valutazione, c'è un posto per livelli di carboidrati più alti nella dieta metabolica. Pianificando e manipolando il ruolo dei carboidrati nella dieta, possiamo far ripartire le

scosse ormonali in modo da avere un effetto massimo sulla perdita di grasso e sulla modellatura e il tono generale del corpo. Quindi, prima che l'insulina possa iniziare a creare un problema di grasso corporeo, eliminiamo i carboidrati. È molto semplice, ma incredibilmente efficace.

Seguendo la fase di valutazione della dieta insegniamo ai nostri corpi come bruciare efficacemente sia la dieta che il grasso corporeo. Questa lezione non è dimenticata anche in quelli in cui i carboidrati alimentari devono essere aumentati per la massima efficienza. Questo perché l'aumento di carboidrati viene titolato con attenzione, aumentando da bassi livelli di

carboidrati durante la fase di valutazione della dieta fino al raggiungimento degli effetti massimi e non oltre.

Malattie cardiache e dieta

Quando si guarda il grasso della dieta, è importante ricordare che il grasso è in realtà una parte essenziale della dieta di una persona sana. Alcune persone hanno limitato il loro consumo di grassi a solo il 5-10% della loro dieta e questo può avere gravi effetti sulla salute generale.

Il fatto è che ridurre l'assunzione di grassi al 20% o meno è sciocco. Molte persone credono che più basso è il grasso nella dieta, più sana sarà la vostra dieta. Non si rendono conto che

un po' di grasso è assolutamente essenziale per la tua salute. Né conoscono la differenza tra i grassi buoni e quelli nocivi per la salute.

Inoltre, raramente si capisce che una dieta povera di grassi può effettivamente aumentare le probabilità di malattie cardiovascolari perché la riduzione del grasso nella dieta può influenzare negativamente i lipidi nel sangue come i trigliceridi e le HDL, come vedremo in seguito, e l'apporto vitale di grassi essenziali acidi.

Gli acidi grassi insaturi omega-3 e omega-6 sono chiamati acidi grassi essenziali, o EFA, perché, sebbene siano molto importanti, il corpo non può fabbricarli, almeno non nella forma in

cui si manifestano. Un equilibrio di acidi grassi omega-3 e omega-6 è necessario per una buona salute. Gli acidi grassi omega-3 a catena carboniosa (presenti negli oli di pesce) sono le sostanze che sembrano proteggere gli eschimesi con diete ad alto contenuto di grassi derivanti da malattie cardiovascolari. Come discuterò più avanti in profondità, sono una chiave per la protezione dalle malattie cardiache e dall'aterosclerosi (accumulo di colesterolo nelle arterie). Secoli fa, abbiamo ottenuto un sacco di omega 3 da piante selvatiche e pesci e selvaggina. Oggi, poiché gli alimenti ricchi di omega 3 sono altamente deperibili, vengono evitati dall'industria

alimentare commerciale. Il problema è che la famiglia dei polinsaturi, e in particolare l'omega-3, sono instabili. Con i loro doppi legami di carbonio, questi acidi grassi tendono a polimerizzare, cioè il legame tra loro e il legame con altre molecole. Sono anche facilmente resi rancidi (il grasso rancido contiene sostanze chimiche chiamate perossidi e aldeidi che possono danneggiare le cellule e causare il colesterolo a ostruire le arterie) se sottoposti a calore, ossigeno e umidità come nella cottura e nella lavorazione.

A causa di questa instabilità, i cibi fritti, la margarina, gli accorciamenti e gli oli vegetali ricchi di acidi grassi idrogenati (e altri prodotti nocivi di idrogenazione)

e gli acidi grassi omega-6 a volte distruttivi hanno preso il loro posto e il risultato è stato un aumento esplosivo malattia cardiovascolare.

Le nostre diete sono ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, qualcosa come il 10% al 30% dell'apporto calorico totale; la maggior parte di questi polinsaturi si presenta sotto forma di acido linoleico omega-6. Tuttavia, contengono pochissimo acido linolenico vitale omega-3. Ricerche recenti hanno rivelato che un eccesso di omega 6 nella dieta può interferire con gli enzimi che producono acidi grassi saturi a catena più lunga, che sono i precursori di importanti prostaglandine. Questi sono ormoni tissutali localizzati che dirigono

molti processi nelle cellule. Quando la produzione di prostaglandine è compromessa dall'eccesso di omega-6 nella dieta, accoppiata con troppo poco omega-3, possono insorgere problemi gravi come infiammazione, ipertensione, irritazione del tratto digestivo, depressione della funzione immunitaria, sterilità, proliferazione cellulare, cancro, e aumento di peso.

Al contrario, i grassi saturi alimentari contribuiscono all'utilizzo ottimale degli acidi grassi essenziali. Quindi, anche se non sono chiamati grassi essenziali saturi, sono assolutamente necessari nella dieta, non solo per i ruoli che svolgono nel migliorare l'utilizzo di EFA, nel fornire energia rapida e nel

miglioramento delle loro caratteristiche del sistema immunitario, ma anche a causa delle importanti vitamine che portano .

Capitolo 1 La dieta ad alto contenuto di carboidrati

Inoltre, mentre molti potrebbero essere preoccupati di ulteriori grassi saturi in qualsiasi dieta ricca di grassi, è probabile che il grasso aggiuntivo non contribuisca al danno arterioso perché in caso di perdita di peso e / o di perdita di grasso fornisce energia in un ambiente carente di calorie . In breve, il grasso in eccesso viene consumato per l'energia piuttosto che contribuire all'aumento del colesterolo nelle arterie.

Allo stesso modo, ci si aspetterebbe che la perdita di grasso corporeo nella dieta ridurrebbe la quantità di aterosclerosi esistente. Anche se è necessario fare molta più ricerca in questo settore, sembra probabile che diventare una macchina "brucia grassi" avrebbe un impatto molto positivo sulla salute cardiovascolare.

Diversi studi hanno anche dimostrato che alcuni tipi di grassi, tra cui l'acido oleico grasso monosaturo (che si trova nell'olio di oliva e anche nella carne rossa) e gli acidi grassi polinsaturi, come gli acidi alfa linolenico e linoleico, abbassano effettivamente i livelli sierici di colesterolo e LDL. Dovremmo anche renderci conto

che i grassi saturi non sono affatto male. Alcuni grassi saturi (come l'acido stearico che insieme all'acido palmitico costituisce la maggior parte dei grassi saturi del manzo) hanno scarso effetto sul colesterolo sierico e non aumentano il colesterolo LDL. Infatti, in alcuni studi, l'acido stearico ha dimostrato di abbassare effettivamente i livelli sierici di LDL. Il motivo potrebbe essere l'acido stearico, che costituisce circa la metà del

grasso saturo di carne, viene facilmente convertito

In sintesi, il consenso generale sembra essere che gli acidi grassi saturi a catena a basse emissioni di carbonio come la catena laurica (catena 12), miristica

(catena 14) e persino palmitica (catena 16) possono influire negativamente i livelli sierici di colesterolo e lo stearico sono siano consumati in grandi quantità

importi. In tal caso, può ridurre i livelli di LDL e dimostrato che i grassi saturi possono avere alcuni effetti benefici. Ad esempio, in uno studio sui ratti, una dieta con acidi grassi saturi ha ridotto la quantità di danni intestinali causati.

Inoltre, mentre gli acidi grassi mono e polinsaturi si sentono per migliorare il profilo lipidico, questo non è necessariamente il caso. Ad esempio, sembrano esserci differenze tra i diversi isomeri degli acidi grassi e gli isomeri

trans dell'acido oleico, che si trovano negli oli vegetali parzialmente idrogenati, tendono ad elevare il colesterolo nel siero.

Mentre i pro e i contro di vari grassi e il loro effetto sui lipidi sierici sono ancora alquanto controversi, dovremmo anche essere consapevoli che anche le diete ad alto contenuto di carboidrati potrebbero essere dannose.

La dieta ad alto contenuto di carboidrati non è tutto esaurita

Sono stato scettico sulla dieta ad alto tenore di carboidrati per molti anni. La dieta metabolica è un primo esempio dei miei sentimenti riguardo alle diete ad alto contenuto di carboidrati. È una dieta

che ti aiuta a trovare il livello di carboidrati più basso di cui hai bisogno per funzionare in modo ottimale.

In altre parole, si arriva a mangiare tanti carboidrati quanto realmente necessario e non di più. È solo controllando i carboidrati della dieta che è possibile massimizzare la massa muscolare e ridurre al minimo il grasso corporeo.

Sfortunatamente, questo semplice fatto deve ancora filtrare le masse e come tale la dieta ad alto contenuto di carboidrati è ancora il re della collina. Peccato perché è una dieta il cui tempo è arrivato e finito ed è solo a causa dell'ignoranza che viene costantemente resuscitato.

OK, quindi forse la dieta ad alto contenuto di carboidrati non è la dieta migliore per coloro che si allenano e vogliono migliorare il loro aspetto e il loro rendimento. Ma tutti i tipi di studi hanno dimostrato che la dieta ad alto contenuto di carboidrati è la migliore dieta per un cuore sano, giusto? In realtà non è nemmeno giusto. E recenti studi stanno dimostrando quanto può essere malsana una dieta ad alto contenuto di carboidrati. L'ultimo esempio è uno studio pubblicato in

Secondo questo studio, la sostituzione di grassi saturi con carboidrati non ha avuto gli effetti benefici che gli esperti pensavano che avrebbe fatto. I ricercatori guidati dal Dr. Gerald

Reaven, presso la Stanford University School of Medicine, hanno studiato gli effetti di una dieta ricca di carboidrati e povera di grassi su otto volontari sani.

Hanno scoperto che una dieta ricca di carboidrati e povera di grassi portava ad un aumento dei livelli ematici di determinati trigliceridi e bassi livelli di HDL. Gli alti livelli di trigliceridi possono anche aumentare il rischio di attacchi di cuore e altri problemi di salute che si sommano a potenziali problemi cardiaci lungo la linea.

Un altro studio ha rilevato che negli uomini bianchi di mezza età e più anziani, un alto livello di trigliceridi nel corpo potrebbe significare un maggiore rischio di infarto. Gli autori hanno

ritenuto che alti livelli nel sangue di i trigliceridi dovrebbero essere considerati un fattore di rischio indipendente

Nello studio, gli uomini con i più alti livelli di trigliceridi avevano più del doppio delle probabilità di avere un attacco di cuore rispetto a quelli con i livelli più bassi di trigliceridi. Una quantità eccessiva di trigliceridi nel sangue è chiamata ipertrigliceridemia, che è legata al verificarsi di malattie cardiache in alcune persone. Ciò sembra essere dovuto al fatto che alti livelli di trigliceridi possono influenzare la dimensione, la distribuzione della densità e la composizione del colesterolo LDL che porta a particelle

LDL più piccole e più dense, che sono più propensi a promuovere le ostruzioni nei vasi sanguigni che scatenano l'infarto. Gli studi hanno anche scoperto che la dieta popolare a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di carboidrati si traduce in livelli elevati di trigliceridi e livelli di HDL abbassati, un doppio smacco per aumentare il rischio di

Capitolo 1 Che tipo di dieta è la migliore?

Gli zuccheri raffinati sono peggio!

L'uso di zuccheri raffinati è anche peggiore, specialmente nella nostra popolazione sedentaria in cui il sovrappeso è il principale problema

nutrizionale. Un elevato carico glicemico causa iperglicemia, ipertrigliceridemia e basse concentrazioni di colesterolo HDL, specialmente in persone con un certo grado di resistenza insulinica sottostante.

Il consumo di alti carboidrati glicemici (ad esempio, un pasto di patatine fritte e coca cola) è associato ad un aumentato rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e è stato correlato ad un aumentato rischio di infarto

Che tipo di dieta è la migliore?

Ovviamente l'ultima parola su quale tipo di dieta è meglio per la riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare non è

evidente e vi è un disperato bisogno di studi prospettici per risolvere il problema se le diete a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di carboidrati fanno più male che bene in relazione allo sviluppo di CHD.

Ciò che è chiaro, tuttavia, è che una dieta più moderata, a basso contenuto di carboidrati, è una dieta alternativa che potrebbe avere un valore ed essere utile nel trattamento e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Ciò che è chiaro è che in alcuni gruppi l'uso di diete povere di grassi e ad alto contenuto di carboidrati può avere conseguenze significative sulla salute e può essere controproducente. La linea di fondo qui è che noi, come società,

dovremmo ripensare al mantra "high-carbs-are-good" e iniziare ad ascoltare i fatti.

In ogni caso, dal momento che l'immagine dei vari tipi di grassi saturi e dei loro effetti sui lipidi del sangue è ancora controversa, ti invitiamo a stabilire un giusto equilibrio tra acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6, per utilizzare acidi grassi monoinsaturi (che hanno dimostrato di migliorare i lipidi sierici in ogni modo) e alcuni tipi di acidi grassi saturi nella dieta metabolica come un modo per ridurre eventuali preoccupazioni sugli effetti cardiovascolari.

Esercizio e colesterolo

Come forse sapete, l'esercizio fisico può influenzare favorevolmente molti fattori associati all'aterosclerosi, compresi i livelli di colesterolo, la pressione sanguigna e la tolleranza al glucosio. In uno studio su 3.000 uomini, è stato riscontrato che la forma fisica era correlata positivamente al peso corporeo, al grasso corporeo e ai livelli sierici

di colesterolo, trigliceridi, glucosio e pressione. In 3.000 donne, una relazione inversa simile tra forma fisica e malattia coronarica

È stato dimostrato che l'esercizio fisico è uno dei modi più efficaci per controllare i livelli di colesterolo e funziona anche se non si perde

peso. Questo è il messaggio di uno studio condotto da Duke University Medical.

Questo è il primo studio a dimostrare che l'esercizio da solo, indipendentemente dalla perdita di peso o dieta

cambiamenti, può ridurre il rischio di malattie che in sette uomini e donne lievemente obesi, l'esercizio ha comportato un declino medio delle LDL e un aumento delle HDL.

La linea di fondo è che l'esercizio fa bene anche a chi non perde peso. D'altra parte, se si esercita, perdere peso e grasso corporeo, i risultati di salute sono ancora migliori. In generale,

l'esercizio fisico e il corretto equilibrio dei grassi dovrebbero far parte di qualsiasi buona dieta e approccio alla salute cardiovascolare. Entrambi giocano un ruolo importante nella dieta metabolica. Di conseguenza, in questo libro viene presentato un programma di esercizi strutturato solo per la dieta metabolica.

Cancro e dieta

Come se non fosse già abbastanza grave che la responsabilità della cardiopatia coronarica sia stata posta a due passi dal grasso della dieta mentre la connessione del carboidrato è stata ignorata, il grasso è diventato anche il principale sospettato nei tumori del colon, della mammella e della

prostata. C'è ancora meno validità per queste affermazioni rispetto al legame tra grasso e cuore nella dieta.

In effetti, un certo numero di studi mette in dubbio qualsiasi legame dietetico tra cancro grasso e cancro. La recente ricerca sul cancro del colon non ha trovato alcuna associazione tra il consumo di carne rossa o di grassi totali o saturi

con il rilevato che le prove esistenti che collegano il cancro alla prostata e al grasso sono esaminano il legame tra l'assunzione di grassi e il cancro al seno hanno mostrato scarso supporto per tale

Recenti studi con animali hanno indicato che può essere l'apporto calorico totale

e non dietetico

complessa interazione tra assunzione di energia (calorie), dispendio energetico (esercizio), energia trattenuta dal corpo (grasso corporeo rispetto alla massa corporea magra) e dimensione corporea. In effetti, uno studio ha fornito prove che

il grasso alimentare può effettivamente ridurre la

Altri studi hanno identificato il grasso corporeo e il peso complessivo, e non il grasso nella dieta, come primo

tra l'assunzione di grassi e il cancro al seno, mentre una volta

pensato per essere importante, è ora avuto tanto successo nel ridurre il grasso

corporeo e la dieta insulino-felice e ricca di carboidrati così incline a crearla, potremmo essere più saggi nel cominciare a spendere parte del nostro tempo e denaro di ricerca per studiare un legame incolpare così tanto il solito montanaro, grasso dietetico.

Capitolo 1 Resistenza all'insulina

Insulino-resistenza e sensibilità all'insulina

Se sei stato in giro per la scena sportiva e fitness negli ultimi anni, hai sentito parlare molto della sensibilità all'insulina e della resistenza all'insulina. Fondamentalmente, questi termini significano la capacità di una certa quantità di insulina di assorbire il

glucosio nei muscoli e in altre cellule. Se la resistenza è elevata, ci vuole più insulina per ottenere lo stesso risultato che se la resistenza all'insulina fosse bassa. Inoltre, si presume che la risposta all'insulina al glucosio si applichi anche agli amminoacidi e ai grassi. Questo è probabilmente il caso poiché questo è stato visto in alcuni studi, ma è lontano dall'essere definitivamente dimostrato di essere universale. L'insulina, i suoi effetti e il concetto di insulino-resistenza sono argomenti importanti e rilevanti per la nostra discussione sui benefici della Dieta Metabolica. A causa di questa importanza, ho deciso di trattare gli argomenti in modo dettagliato e come tale, la discussione potrebbe essere in

qualche modo tecnica. Se è un po' la prima volta, ti consiglio di sfogliare le prossime sette pagine o giù di lì e poi, se sei interessato, rileggere la sezione più in dettaglio in un altro momento.

L'insulina è l'ormone responsabile dello spostamento del glucosio e di altri nutrienti in varie cellule del corpo. Mentre ottenere energia sotto forma di glucosio (o zucchero nel sangue) nelle nostre cellule è una funzione importante dell'insulina, lo fa molto di più.

Recenti studi hanno dimostrato che l'insulina è

- L'insulina è un attore chiave nel controllo della disgregazione,

formazione e utilizzo del grasso, sia dietetico che grasso corporeo. Eccessiva secrezione di insulina e / o insulino-resistenza giocano un ruolo nella genesi del peso, ingrassamento e obesità.

- L'insulina inibisce la disgregazione del grasso e l'aggregazione delle piastrine nel sangue. In presenza di insulino-resistenza, la combinazione di livelli di grasso alterati nel sangue (dislipidemia), aumento della viscosità delle piastrine (iper-aggregazione) e inibizione della rottura dei coaguli di sangue (anti-fibrinolisi) può influenzare negativamente la dinamica del flusso arterioso e, come tale, aumenta l'incidenza di malattie coronariche e

ictus.

- Prove preliminari indicano che alti livelli di insulina (iperinsulinemia) di per sé, possono essere pro-ossidanti (causano danno ossidativo - l'opposto di antiossidante) e quindi aumentare i danni dei radicali liberi ai tessuti nel corpo e accelerare l'invecchiamento.
- L'insulina svolge un ruolo nella mediazione della termogenesi indotta dalla dieta, la quantità di energia che viene rilasciata dopo la digestione e l'assorbimento del cibo. Pertanto, la resistenza all'insulina può essere implicata nella termogenesi difettosa osservata nel diabete. La diminuzione della termogenesi può portare, tra le

altre cose, al peso e al guadagno di grasso corporeo.

- Nel rene, l'insulina risparmia sodio e acido urico dall'escrezione. Negli stati iperinsulinemici cronici, questi effetti possono contribuire all'ipertensione e ad alti livelli di acido urico nel sangue (iperuricemia) e quindi alla gotta.

- L'insulina aumenta l'eccitabilità (iperpolarizzazione) delle membrane plasmatiche di entrambi i tessuti eccitabili e non eccitabili e, come tale, può portare o contribuire a gravi problemi cardiovascolari e di altro tipo, tra cui ipertensione e ipertensione, vertigini, polso rapido o lento, battiti cardiaci irregolari (aritmie) e

insufficienza cardiaca.

- Infine, attraversando la barriera emato-encefalica, l'insulina esercita una serie di effetti centrali, che assomigliano collettivamente a una reazione da stress.

I soliti sospetti

Una persona che è insulino-resistente ha cellule che rispondono lentamente all'azione dell'insulina. Dopo un pasto, questa persona avrà livelli elevati di glucosio nel sangue che a loro volta segnalano ancora più insulina da rilasciare dal pancreas fino a che il glucosio non viene assorbito dalle cellule. L'effetto netto è che per una data dieta e livello di zucchero nel sangue, un livello più alto è presente in qualcuno

che è resistente all'insulina rispetto a chi non lo è.

Ma l'insulina è anche responsabile per lo spostamento di grassi e amminoacidi in varie cellule. La lentezza nel muovere questi nutrienti ha un certo numero di implicazioni. Ad esempio, una relativa mancanza di insulina può ostacolare alcuni degli effetti anabolici dell'esercizio (ne parleremo più in un capitolo successivo). Inoltre, le persone che sono resistenti all'insulina hanno spesso elevati livelli di trigliceridi. Poiché i trigliceridi elevati solitamente coincidono con bassi livelli di HDL, entrambi sono fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

Tutto sommato, insulino-resistenza o

insensibilità, sembra essere una delle nostre malattie nascoste. Molti di noi ne soffrono in un modo o nell'altro, e potrebbe diventare clinicamente significativo man mano che invecchiamo e ingrassiamo. L'aumento della resistenza all'insulina ci colpisce a un livello molto basilare influenzando il modo in cui gestiamo il cibo che mangiamo. Ad una estremità della scala la resistenza all'insulina può causare un fastidioso aumento di peso e grasso corporeo, mentre dall'altra può contribuire al diabete ad insorgenza nell'età adulta (tipo II), una malattia che colpisce più di 15 milioni di persone nel Nord America.

Il fatto che un soggetto insulino-

resistente non diventi diabetico non significa che non soffrano di sintomi e malattie gravi. I soliti segni e sintomi di insulino-resistenza comprendono l'affaticamento, sia dopo il consumo che in generale durante il giorno e specialmente di notte, aumenti di peso e grasso corporeo, aumento della pressione sanguigna, aumento dei livelli di colesterolo e forse una sensazione generale di malessere. L'insulino-resistenza senza sosta mette in moto una serie di eventi che giocano un ruolo importante nello sviluppo di alta pressione sanguigna, ictus, malattia coronarica e diabete ad insorgenza nell'età adulta.

Capitolo 1 I soliti sospetti

Quindi la sindrome da insulino-resistenza può preparare lo stadio per una malattia più grave. La sindrome è caratterizzata da sei tratti: insulino-resistenza, intolleranza al glucosio, livelli di insulina anormalmente elevati, alti trigliceridi, basso HDL e ipertensione.

Essere più sensibili fa bene a te

È stato dimostrato che l'ipertensione e bassi livelli di HDL rappresentano circa la metà del rischio più elevato del normale di malattie cardiovascolari nei diabetici. In uno studio è stato anche dimostrato che livelli elevati di insulina sembrano rendere le persone soggette a coaguli di sangue. Questo risultato potrebbe spiegare perché i diabetici

sono così suscettibili agli attacchi cardiaci e agli ictus poiché circa il 75% delle persone con diabete di tipo 2 o adulto, il tipo più comune, muore di infarti o ictus.

Uno studio del 1999, pubblicato sul *Journal of American Medical Association*, è stato istituito per determinare il ruolo svolto dai livelli elevati di insulina in questa maggiore suscettibilità. I ricercatori hanno studiato circa 3.000 persone arruolate nello studio di Framingham Offspring, un esame a lungo termine dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. I partecipanti includevano i diabetici, le persone con la condizione precursore e i non diabetici. È interessante notare che

gli autori di questo studio hanno scoperto che i non diabetici che avevano elevati livelli di insulina e quelli con la condizione precursore avevano livelli elevati di antigene PAI-1, una sostanza chimica che altera la capacità del sangue di dissolvere i coaguli.

Ciò che è stato anche interessante è che, nella più comune condizione pre-diabetica, in cui si riscontra intolleranza al glucosio ma la persona non è considerata diabetica, sia i livelli di insulina che i livelli di antigene PAI-1 erano persino più alti di quelli osservati nei diabetici. Se la persona è clinicamente diabetica, incline al diabete, o forse anche a chi ha una resistenza all'insulina dipendente dallo

stile di vita, un effetto della resistenza all'insulina è quello di rendere il sangue meno capace di sciogliere i coaguli.

Sulla base delle loro scoperte, i ricercatori suggeriscono che l'esercizio, che rende il corpo più ricettivo agli effetti dell'insulina, potrebbe migliorare la capacità di una persona di sciogliere i coaguli di sangue e possibilmente abbassare il rischio di malattie cardiovascolari. I risultati di questo studio si aggiungono a un numero crescente di prove che supportano la tesi che l'insulino-resistenza contribuisca ad aumentare il rischio di malattie cardiache.

Gli altri vantaggi

Oltre agli importanti benefici per la salute cardiovascolare, l'aumento della sensibilità all'insulina aiuta anche ad aumentare la massa muscolare e a ridurre il grasso corporeo. Questo perché, mentre l'insulina è un potente ormone anabolico e anticatabolico, deve essere addomesticata e controllata in modo tale da portare anche alla diminuzione della deposizione di grasso corporeo e all'aumento dell'uso di grasso corporeo per produrre energia. Questo libro presenterà informazioni approfondite su come domare la resistenza all'insulina.

Perché succede?

Mentre la resistenza all'insulina è molto diffusa, non è altrettanto difficile

aumentare la sensibilità all'insulina. Sfortunatamente, mentre abbiamo un'idea di ciò che causa la resistenza all'insulina e quali misure possono essere utilizzate per trattarlo, siamo lontani dal conoscere l'intera storia.

Ad esempio, studi recenti hanno indicato la citochina TNF α (fattore di necrosi tumorale-alfa) come un collegamento molecolare chiave tra obesità e resistenza all'insulina. Inobesity, fatcellsbegin per sintetizzare e secernere il TNF α , che interferisce con l'azione dell'insulina inibendo l'attività tirosin-chinasi del recettore dell'insulina.

Le indagini stanno ora cercando di determinare la trasduzione del segnale e

altri percorsi attraverso i quali il TNF α , attraverso i suoi recettori, inibisce l'attività del recettore dell'insulina e si traduce nei successivi cambiamenti metabolici. Man mano che maggiori informazioni vengono scoperte, più pezzi del puzzle andranno a posto. Sappiamo che il problema fondamentale dell'insulino resistenza è una diminuzione della sensibilità di alcuni tessuti agli effetti dell'insulina. Perché succede? Bene, ci sono molti fattori coinvolti.

In primo luogo, gli studi dimostrano che esistono mutazioni genetiche e predispongono alcuni individui alla resistenza all'insulina. Gli individui che possiedono una predisposizione genetica

hanno una maggiore probabilità di sviluppare problemi associati all'insulino-resistenza, come il diabete e l'obesità. Le differenze genetiche e le conseguenti conseguenze sono state recentemente dimostrate in alcuni studi sugli animali. Ad esempio, studi recenti hanno dimostrato che una deficienza genetica della proteina legante gli acidi grassi adipociti (aP2) provoca alterazioni minori dei lipidi plasmatici e dello sviluppo degli adipociti, ma fornisce una protezione significativa dall'obesità dietetica indotta

Trigger ambientali

In secondo luogo, considera in che modo l'ambiente agisce su qualsiasi predisposizione genetica che si traduca

in vari gradi di insulino-resistenza. In un ambiente ideale, qualcuno con la predisposizione genetica non manifesterebbe la resistenza all'insulina e, in quanto tale, non ne risentirebbe. D'altra parte, se fossero presenti i trigger ambientali rilevanti (vedi sotto), quella persona mostrerebbe un po' di resistenza all'insulina. La gravità della resistenza all'insulina sarebbe in sintonia con il grado e il numero di trigger presenti.

Capitolo 1 Carboidrati dietetici

Obesità

L'obesità è un fattore importante per aumentare la resistenza all'insulina. Le persone in sovrappeso mostrano segni di

insulino-resistenza più spesso rispetto alle persone che hanno un peso normale.

Quindi, anche se non è possibile stabilire chiaramente una relazione di causa ed effetto (questo è veramente un caso del pollo e dell'uovo)

l'associazione tra questi fattori è una preoccupazione, soprattutto perché uno qualsiasi di questi sintomi, da solo o in combinazione, aumenta il rischio per malattia del cuore.

Carboidrati dietetici

La dieta è importante e gli studi hanno dimostrato che una dieta ricca di zuccheri semplici può aumentare la resistenza all'insulina, con conseguente iperinsulinemia cronica. Un consumo

eccessivo di carboidrati raffinati, come zuccheri semplici e amidi come quelli trovati in prodotti da forno, pane, pasta e patate può essere un contributo.

Normalmente, dopo aver mangiato un pasto, il tuo corpo scompone i carboidrati in glucosio o zucchero nel sangue. La presenza di glucosio induce il rilascio di insulina, un ormone prodotto nel pancreas. L'insulina aiuta a trasportare il glucosio dal sangue alle cellule dove è bruciato per l'energia o immagazzinato. Quando una persona mangia un sacco di carboidrati raffinati anno dopo anno, si verifica una cascata pericolosa. I livelli di insulina rimangono cronicamente alti e le cellule diventano meno reattive all'insulina. Di

conseguenza, il glucosio relativamente piccolo viene bruciato e i livelli rimangono alti. Con livelli di glucosio cronicamente elevati, l'insulino-resistenza può evolvere in diabete.

Livelli elevati di glucosio nel siero pongono anche altri problemi di salute come l'aumento della produzione di radicali liberi. Il glucosio, un composto altamente energetico (e la principale fonte di energia nel corpo), viene spontaneamente ossidato e gira via un gran numero di radicali liberi. Questi radicali liberi reagiscono con altri componenti del corpo, come il colesterolo, e li ossidano aumentando la probabilità di malattie cardiovascolari e di altro tipo. Inoltre, alti livelli di

insulina creano ancora più radicali liberi che portano a ciò che i ricercatori descrivono come "stress ossidativo". Elevati livelli di insulina aumentano la domanda di vitamina E, che disseta i radicali liberi. Inoltre, l'insulina aiuta a convertire le calorie in trigliceridi e colesterolo, aumentando il rischio di malattia coronarica.

Alti livelli di glucosio causano anche altri problemi. Quando presente cronicamente in livelli più alti del normale, il glucosio può legarsi alle proteine ■e "collegarle", un processo chiamato glicosilazione. Come i radicali liberi, anche la glicosilazione delle proteine ■è stata collegata a un aumento di alcune malattie e all'invecchiamento.

Complessivamente, contrariamente al pensiero popolare, la dieta povera di grassi e ricca di carboidrati non è una buona dieta per trattare che ha coniato il termine "Sindrome X" per descrivere la sindrome che circonda la resistenza

"L'aumento dell'assunzione di carboidrati (con diminuzioni reciproche del contenuto di grassi) entro i confini dei menu che possono essere seguiti nello stato di vita libera non ha dimostrato di diminuire l'insulino-resistenza, né aumentando direttamente la sensibilità all'insulina o indirettamente producendo e mantenendo il peso. Tuttavia, tali diete accentuano le anomalie metaboliche che costituiscono la Sindrome X. Poiché la sostituzione di

grassi monoinsaturi o polinsaturi, o entrambi, per i grassi saturi risulta nella stessa diminuzione della concentrazione di colesterolo LDL osservata con diete a basso contenuto di grassi / ad alto contenuto di carboidrati, si conclude che le diete a basso contenuto di grassi / ad alto contenuto di carboidrati dovrebbero essere evitate nel trattamento della Sindrome X. "

Grasso alimentare

Anche mangiare troppo grassi saturi (come il manzo) e acidi grassi omega-6 (come oli vegetali) sembra aumentare il rischio di insulino-resistenza. Ma, ancora, l'effetto del grasso sulla resistenza all'insulina è più complicato di quanto la maggior parte della gente

pensi.

L'assunzione di grassi saturi è stata implicata nella resistenza all'insulina, ma il suo ruolo deve ancora essere definito con precisione. Sembra che ci siano diversi genotipi dell'obesità (diverse predisposizioni genetiche) che rispondono in modo diverso alle diete povere di grassi e ad alto contenuto di carboidrati e alle diete. Qualsiasi risposta ai grassi nella dieta viene ulteriormente modificata dal fatto che la persona stia guadagnando, dieta ricca di grassi saturi tende ad aumentare la resistenza all'insulina in una persona obesa a una dieta contenente abbastanza calorie per mantenere il peso

attuale. Tuttavia, non sarebbe in una persona sottoposta a una dieta limitata all'energia (dove i livelli di calorie sono inferiori al necessario per mantenere il peso).

Inoltre, è stato dimostrato che l'insulino-resistenza nelle cellule adipose può verificarsi solo quando l'alto contenuto di grassi

la dieta è ricca di acidi grassi polinsaturi n-6, ma non recenti suggeriscono che una dieta ricca di acidi grassi polinsaturi n-3 può ridurre il rischio

di sviluppare insulino-resistenza e come tale il

Ciò che risulta chiaro dalla ricerca

finora è che l'assunzione di grassi nella dieta influenza l'azione dell'insulina. Tuttavia, se l'effetto è buono, cattivo o indifferente è fortemente correlato a molti altri fattori. Uno di questi fattori è la quantità di carboidrati e calorie raffinati nella dieta. Livelli più alti di carboidrati nella dieta da soli e in concerto con i grassi saturi in

la dieta può causare un aumento della resistenza

Capitolo 1 Grasso dietetico

Un altro fattore è il profilo di acidi grassi del grasso alimentare. Gli studi hanno dimostrato che esistono differenze nel legame insulinico e nel trasporto del

glucosio in cellule coltivate con diversi tipi di grasso in

stati anche mostrati negli animali e negli esseri umani per variare i loro effetti sulla secrezione di insulina e insulino-resistenza.

Sembra esserci un effetto negativo dei grassi saturi, un effetto neutro ma forse protettivo dei grassi polinsaturi come si trova in alcuni oli vegetali, e l'effetto protettivo provato degli acidi grassi essenziali omega 3 come si trova in alcuni oli come canapa e lino e pesce grasso e olio di pesce. Questi stessi schemi di acidi grassi dietetici che appaiono benefici per l'azione dell'insulina e l'equilibrio energetico sono anche gli schemi che

sembrerebbero appropriati nella lotta contro la trombosi e le malattie cardiovascolari.

Non solo il tipo di grasso è importante ma anche se è stato raffinato, lavorato o ossidato in qualche modo. Ad esempio, nel processo di conversione degli oli vegetali in grassi solidi, un processo noto come parziale idrogenazione, alcuni legami insaturi vengono convertiti in una posizione trans innaturale. Questi acidi grassi trans spesso occupano i recettori destinati ai normali acidi grassi e come tali possono causare problemi metabolici e strutturali cellulari.

Nell'uomo, gli acidi grassi trans hanno un effetto negativo sul profilo del colesterolo nel sangue aumentando

l'LDL e diminuendo l'HDL. Inoltre, negli studi epidemiologici sono state osservate associazioni positive tra assunzione di acidi grassi trans e cardiopatie coronariche. Considerate tutte le associazioni tra acidi grassi trans, dislipidemia e malattie cardiache, è stato ipotizzato che gli acidi grassi trans aumentino la resistenza all'insulina.

Tuttavia, le informazioni di cui sopra sui grassi e sulla resistenza all'insulina non sono l'intera storia. Sebbene siamo a conoscenza di alcune delle informazioni di base, sono necessarie molte più ricerche per definire il funzionamento dei grassi nella dieta per influenzare l'azione dell'insulina.

Mancanza di esercizio

Being overweight is known to increase your risk of type 2 diabetes. On the other hand, being physically active can help reduce your risk. In fact, being active can be just as effective as losing weight in reducing your risk. This is because physical activity improves your body's sensitivity to insulin, which helps your cells use insulin more effectively. This is especially important for people who are overweight or obese, as they often have a condition called insulin resistance, which makes it harder for their cells to use insulin. Regular exercise can help improve insulin sensitivity, which can help lower blood sugar levels and reduce the risk of type 2 diabetes. In some ways, being active is like a natural insulin-sensitizer. It can help your body use insulin more effectively, which can help lower blood sugar levels and reduce the risk of type 2 diabetes. In fact, being active can be just as effective as losing weight in reducing your risk. This is because physical activity improves your body's sensitivity to insulin, which helps your cells use insulin more effectively. This is especially important for people who are overweight or obese, as they often have a condition called insulin resistance, which makes it harder for their cells to use insulin. Regular exercise can help improve insulin sensitivity, which can help lower blood sugar levels and reduce the risk of type 2 diabetes. In some ways, being active is like a natural insulin-sensitizer. It can help your body use insulin more effectively, which can help lower blood sugar levels and reduce the risk of type 2 diabetes.

A recent article has corroborated the beneficial effects of exercise in the

riduzione della resistenza revisione dei dati degli studi clinici attualmente pubblicati, sono giunti alla conclusione che l'attività fisica può ridurre l'insulino-resistenza e migliorare l'intolleranza al glucosio nell'obesità.

La linea di fondo è che l'esercizio fisico regolare (e sottolineo la parola regolare dato che qualsiasi tipo di esercizio svolto in modo coerente produrrà risultati), anche una camminata quotidiana, aumenterà la sensibilità all'insulina e ha altri effetti benefici sui lipidi sierici e sul sistema cardiorespiratorio.

Mentre l'esercizio fisico è buono, devi mantenerlo per continuare a raccogliere i frutti. Questo perché gli effetti

dell'esercizio durano solo fino a quando vengono eseguiti regolarmente. Ad esempio, in uno studio condotto con bambini obesi si osservano migliori livelli di insulina e trigliceridi plasmatici e

diminuzione dei livelli di grasso su insulina e lipidi sierici scomparvero poco dopo l'interruzione dell'allenamento.

Stile di vita

Scarse scelte di stile di vita, come il non dormire a sufficienza e lo stress cronico, predispongono a una resistenza all'insulina, secondaria a ormoni dello stress elevati come il cortisolo e il associato indipendentemente

all'insulino-resistenza e moderazione
può effettivamente migliorare

Cosa fare

Quindi, cosa dovresti fare per misure preventive se sei preoccupato che potresti avere un certo grado di resistenza all'insulina? Ci sono alcune soluzioni ovvie. Ad esempio, se sei sovrappeso, perdere semplicemente fino al 10 o 15 percento del peso corporeo attuale può abbassare la pressione sanguigna e aumentare la sensibilità delle cellule all'insulina. Poiché l'esercizio fisico è un componente importante sia per la perdita di peso che per il miglioramento della sensibilità all'insulina, è un'altra scelta ovvia. L'esercizio migliora anche il profilo

lipidico e aumenta i livelli ematici di HDL, anche senza perdita di peso. Inoltre, raddrizzare il tuo stile di vita sarebbe una buona scelta. Ottenere abbastanza sonno e diminuire lo stress nella tua vita farebbe molto per aumentare la sensibilità all'insulina.

Il prossimo passo sarebbe migliorare la tua dieta. Una dieta ricca di proteine e povera di carboidrati, in cui tutti i carboidrati derivano da carboidrati complessi e verdure a basso contenuto di carboidrati, aiuterebbe anche. I livelli di grassi più alti nella dieta, a complemento dei carboidrati bassi, a patto che ci sia un salutare aiuto degli acidi grassi omega 3, sarebbero anche utili.

Mentre siamo in grado di migliorare il nostro stile di vita e la dieta e iniziare l'allenamento, c'è di più nel nostro arsenale per la sensibilità all'insulina. Questo perché ci sono un certo numero di composti nutrizionali, tra cui cromo, olio di pesce, acido lipoico e vanadil solfato, che sono molto efficaci per ridurre la resistenza all'insulina e problemi secondari come l'ipertensione, malattie cardiache e diabete. In seguito copriremo i dettagli della dieta e dell'integrazione e come ridurre al minimo la resistenza all'insulina e aumentare la sensibilità all'insulina.

Capitolo 1 The Bloating Of America

The Bloating Of America

Insieme alla risposta cronica all'insulina, la dieta ad alto contenuto di carboidrati diminuisce anche il testosterone e le secrezioni dell'ormone della crescita. Questo ti mette in una posizione in cui i tre ormoni critici per la modellatura e il tono del corpo (insulina, testosterone e ormone della crescita) non sono ottimizzati. Ciò renderà molto difficile affinché ti rassegni e sia bello.

Molte persone riferiscono anche di diventare passivi e meno motivati ■■ verso l'esercizio fisico e altre attività fisiche quando mangiano molti carboidrati. Cominciano a sentirsi noiosi e meno energici. Ancora una volta, questo non è qualcosa che ti

aiuterà a perdere peso e modellare il tuo corpo. Gran parte di questa passività può essere collegata direttamente agli effetti biochimici di un pasto ricco di carboidrati.

I pasti ricchi di carboidrati (a seconda della composizione del pasto) tendono ad aumentare il livello della serotonina chimica nel cervello. Quando la produzione di serotonina viene stimolata e aumentata diventi più rilassato, stanco e pronto per dormire. Sono i livelli di serotonina che sono colpiti dai farmaci antidepressivi popolari come il Prozac. Allo stesso modo, la connessione di carboidrati-serotonina è uno dei motivi per cui così tante persone bramano lo zucchero quando sono

arrabbiati. Stanno semplicemente cercando il rilassamento, una buona scossa di carboidrati e un aumento della serotonina può portare.

Quando si calcola la probabilità che i pasti in alto sull'indice glicemico, come gli zuccheri, possano

causa un aumento della produzione di serotonina rispetto c'è da meravigliarsi che la gente tocchi quelle caramelle e altre prelibatezze quando si sentono giù.

L'aumento di serotonina causato da una dieta ricca di carboidrati può anche lasciarti con una specie di "chi se ne frega?" atteggiamento. La vigilanza può essere influenzata. Sulla dieta metabolica, dove i carboidrati sono

molto ridotti, non si ottiene questo tipo di risposta assonnata e indebolita. Questo potrebbe essere uno dei motivi per cui le persone che assumono la dieta metabolica si sentono più energiche e vive.

Dicono anche di essere più motivati, sia al lavoro che durante il gioco. Questo non è sorprendente, data la capacità della dieta metabolica di stimolare l'aumento dell'attività ormonale. Storicamente, la carne rossa è stata una colonna portante sul tavolo di allenamento di molti atleti perché credono che aiuti la motivazione e le prestazioni. Le prove di quelli sulla dieta metabolica sostengono fortemente la saggezza di questa credenza.

Poiché la dieta ad alto contenuto di carboidrati ti fa anche mantenere piú fluido, una sensazione di gonfiore può persistere dopo i pasti. Questo può davvero rallentarti e atterrare sul divano quando potresti goderti la vita. La dieta metabolica non ti consente solo di mangiare quegli alimenti che ti sei negato con tutte quelle diete alla moda a base di carboidrati, ma ti dà anche piú energia per esercitare, socializzare e fare tutte quelle cose che non hai mai avuto il tempo o la voglia di fare prima. Questo, a sua volta, ti aiuterà a rafforzare il tuo corpo e diventare una persona piú felice e piú attiva.

La struttura non piacerà la dieta metabolica

Nel caso ve lo stiate chiedendo, non aspettatevi che le principali industrie alimentari della nostra società inizino a gridare con gioia alla pubblicazione di questo libro. A loro non piacerà. Scendi oggi nei corridoi di qualsiasi supermercato e vedrai piccoli ma elaborati carboidrati elaborati sugli scaffali. La carne, su cui ci concentriamo nella dieta metabolica, è semplice. È anche molto difficile confezionare per grandi profitti. Non sarebbe nell'interesse delle principali industrie alimentari sostenere questa dieta. Le regole di fondo.

Una situazione analoga esiste con l'industria di integratori vitaminici e nutrizionali run-of-the-mill. La maggior

parte degli integratori che hanno saranno di scarsa utilità qui. Questo perché quando fai parte di questa dieta hai bisogno di integratori che facciano più delle semplici formulazioni economiche che le aziende forniscono. Certo, puoi usare l'aiuto di un array di integratori più sofisticato, ma non lo otterrai dai ragazzi di Flintstone.

Più tardi ti daremo un'idea di alcuni integratori che puoi usare per massimizzare la perdita di grasso e il potenziale di modellamento del corpo della Dieta Metabolica, ma saranno specializzati in natura. Andranno anche oltre le cose un po' inutili che l'industria degli integratori riempie spesso con i loro scaffali. In effetti, ho formulato

un'intera linea di supplementi nutrizionali che seguono l'ideologia e la scienza che sta dietro alla Dieta Metabolica. Maggiori informazioni in seguito.

Quei guru della nutrizione moderni che pensano che la qualità di una dieta debba essere misurata dalla tortura che estrae sui suoi convertiti non saranno soddisfatti nemmeno con questa dieta. Anche la scuola "If It Tastes Good, Spit It Out" sarà in armi. La dieta metabolica non è tortura. Mangerete carne durante i giorni feriali integrati da una grande varietà di altri cibi deliziosi. E quando arriva il weekend e inizia la fase di caricamento dei carboidrati della dieta, praticamente tutto va bene.

Mentre potresti dover rinunciare a quella lasagna e gelato durante la settimana, puoi averla durante la porzione di carico di carboidrati della dieta che viene ogni fine settimana. A differenza della dieta ad alto contenuto di carboidrati e altri del suo genere, non sei costretto a rinunciare per sempre ai tuoi cibi preferiti con la dieta metabolica. Mentre i guru stanno "sudando per i vecchi", tagliando le loro ciocche bionde e legando il loro gregge al rack di tortura nutrizionale, continuerai a goderti i cibi che ami.

Per coloro che hanno bisogno di carboidrati extra per funzionare in modo efficiente, sarete in grado di determinare la quantità minima di carboidrati di cui

avete bisogno in modo da poter massimizzare la massa muscolare, ridurre il grasso corporeo e sentirsi bene.

Capitolo 1 Essere impegnati

Essere impegnati

Anche se la Dieta Metabolica è una partenza radicale da altre diete, condivide ancora una cosa in comune con loro. Come ogni dieta, se non la segui, non otterrai risultati. Richiederà una certa disciplina.

La buona notizia è che, se segui correttamente la dieta, è una cosa sicura. So che l'idea di una dieta più grassa può sembrare bizzarra. Può contrastare tutto ciò che è stato indotto a

credere a diete, grassi e carboidrati; ma funziona È un'inevitabilità biochimica. Perderai peso e modellerai il corpo che desideri se segui correttamente la dieta. Data la delusione e il dolore che la maggior parte delle diete portano, cosa si può chiedere di più?

capitolo 2

Benefici della dieta metabolica

Capitolo 2: Un installatore, più stabile senza la perdita di peso di tortura e un montatore, più costante senza la tortura

Per oltre 30 anni al pubblico americano è stato detto di guardare il suo consumo di grassi o subire conseguenze disastrose. L'isterismo grasso è diventato così grave che nel 1989 la National Academy of Sciences ha consigliato a tutti, indipendentemente dal rischio di malattia coronarica, di seguire una dieta ristretta a basso contenuto di

grassi. Gli esperti di basso contenuto di grassi hanno adorato questo. Così ha fatto l'industria alimentare, che ha continuato a sfruttare la situazione, come sempre, uscendo con una linea completamente nuova di prodotti "a basso contenuto di grassi" o "senza grassi", molti dei quali non erano né l'uno né l'altro.

Questo tipo di dieta era forse comprensibile per quelli con problemi di colesterolo o geneticamente inclini alla malattia coronarica. Tuttavia, perché gruppi come donne e bambini in premenopausa, che sono in gran parte immuni dalla malattia coronarica, dovrebbero seguire una dieta così limitata non è stato spiegato. In effetti, il

Joint Working Group della Canadian Pediatric Society and Health Canada, in seguito a un'estesa revisione della letteratura, ha concluso che un numero l'obiettivo dell'assunzione totale di grassi per i

Nel frattempo, altre complesse cause di interconnessione della malattia coronarica come mancanza di esercizio fisico, obesità, stress, genetica e apporto calorico sono state ampiamente ignorate. Il grasso era il colpevole. Ogni possibilità che il grasso alimentare potesse essere utilizzato per la buona salute e le prestazioni fisiche è stato opportunamente respinto.

Di conseguenza, le persone hanno

iniziato a mangiare carboidrati come mai prima ed evitare il grasso come se fosse la peste. E indovina cosa? Come società siamo diventati più grassi che mai, anche se abbiamo tagliato

(l'apporto totale di energia alimentare dai grassi è sceso dell'attacco cardiaco non si è fermata. Cosa c'è di sbagliato in questa immagine?

Nel frattempo, le persone hanno scoperto che quelle diete ricche di carboidrati non stavano esattamente prendendo il peso. Alcuni sono anche più grassi. Molti altri si sono ritrovati a perdere peso temporaneamente, ma a recuperarlo subito. Altri ancora hanno scoperto che avevano perso peso, ma non si erano nemmeno avvicinati a

formare il tipo di corpo che stavano cercando. La maggior parte o ha rinunciato o si è rassegnato a una vita sulle montagne russe dieta.

Ma ora hai un'alternativa; uno sano ed efficace. Uno che ti permette di perdere peso e tonificare il tuo corpo senza dover rinunciare ai tuoi cibi preferiti per sempre. Si chiama la dieta metabolica e ha gli esperti di basso contenuto di grassi e guru della dieta che vogliono rendere la vita miserabile in fuga. In questo capitolo verranno illustrati i numerosi benefici che si ottengono dalla dieta metabolica e inizieremo a considerare i motivi per cui funziona. Alla fine, non penso che sarai troppo tentato di tornare alla vecchia

routine di quella dieta ad alto contenuto di carboidrati.

Benefici fisici della dieta metabolica:

Perdita di peso senza farmaci

L'assunzione di carboidrati ad alto contenuto di grassi e di carboidrati diminuisce l'appetito e riduce l'assunzione di cibo. L'ho visto ripetutamente nei miei pazienti e in altri che hanno provato la dieta.

Parte di questo effetto sull'appetito può derivare dall'aumentata produzione di colecistochinina (CCK), un ormone peptidico prodotto dal tratto gastro-intestinale e rilasciato nel corpo.

Negli studi sperimentali è stato

dimostrato che il CCK influenza sia la sazietà, il processo che porta a termine il mangiare, sia la sazietà, lo stato di inibizione dell'ulteriore consumo. Grasso e proteine, ma non carboidrati, aumenta il □

produzione naturale di CCK e quindi può ridurre

Anche se abbiamo una soppressione dell'appetito naturale da CCK, c'è un gruppo selezionato di persone che possono trarre grandi benefici da un programma che combina vari aiuti nutrizionali per la perdita di peso e anche pillole dimagranti con la dieta metabolica. Ad esempio, è stato dimostrato che una combinazione di farmaci dietetici e anoressizzanti può

produrre un effetto sinergico particolarmente utile per alcuni individui che sono estremamente obesi o resistenti alla (capitolo 10) gli effetti benefici dell'uso di alcune formulazioni di integratori alimentari nella dieta metabolica.

Per molte persone, tuttavia, la Dieta Metabolica e un programma moderato di esercizio forniranno loro tutto ciò di cui hanno bisogno per perdere peso. Mentre l'uso di alcuni supplementi nutrizionali è vantaggioso, dati i rischi per la salute legati alle pillole dimagranti, generalmente starai molto meglio non usandoli.

Le pillole dimagranti simili alle

anfetamine ora sul mercato possiedono una serie di effetti collaterali preoccupanti e possono portare a abusi e dipendenze. Altri farmaci come la fenfluramina (Pondimin) e la dexfenfluramina (Redux) agiscono influenzando i livelli di serotonina nel cervello, ma hanno anche i loro problemi. Possono causare depressione e sonnolenza e ci sono state segnalazioni di perdita di memoria a breve termine legata a questi farmaci.

Capitolo 2: benefici fisici

Nel settembre 1997, entrambi i composti sono stati rimossi dal mercato perché un certo numero di persone che utilizzavano questi composti presentava informazione ha indotto i produttori a ritirare dal

Oltre a tutti i problemi di salute associati all'uso di pillole dimagranti, l'uso di pillole dietetiche o di alcuni integratori alimentari per perdere peso, anche se perdi il peso che desideri, può farti sembrare piccolo e magro, senza molto tono muscolare . Potresti essere magro, ma hai ancora un aspetto flaccido. E quando esci dagli integratori o dalle droghe, più che probabile otterrai di nuovo tutto quel peso. Non hai imparato come mantenere il tuo peso o le modifiche necessarie allo stile di vita per rimanere snello.

In conclusione, per la maggior parte delle persone che vogliono perdere peso, i farmaci non saranno un problema con la dieta metabolica. Parleremo

ancora di pillole per la dieta e di una possibile applicazione alla dieta in un capitolo successivo, ma, per la maggior parte di voi, questi farmaci probabilmente farebbero più danni che benefici.

Diminuzione del grasso corporeo senza sacrificare la massa corporea magra

Uno dei problemi con la dieta ad alto contenuto di carboidrati è che, quando si dimagrisce, una quantità enorme di tono del corpo e muscoli può andare con esso. Puoi finire come un pollo affamato. Questo non succede con la nostra dieta. Lontano da ciò che sei stato indotto a credere, mangiare grassi non porta ad ingrassare. Infatti, un livello più elevato di grassi nella dieta è

determinante nell'aumentare la lipolisi, o la rottura

totale giornaliero non superi la produzione calorica giornaliera.

Sulla dieta ad alto contenuto di carboidrati, se ti alleni correttamente e fai tutto il resto bene, scoprirai che circa il 60 per cento della tua perdita di peso è grasso e il 40 per cento muscolare. Sulla dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati, ho scoperto che in alcuni casi queste percentuali possono scendere fino a oltre il 90% di grasso e meno del 10% di muscolo e questo è un vero vantaggio per qualcuno che vuole mantenere il tono del corpo come lui o lei si assottiglia. Con la dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati, si

scende al peso che si desidera e si perde più grasso corporeo, ma ci si ritrova anche a mantenere molta più massa magra che ti fa apparire in forma e sodo.

Per visualizzarlo, prendiamo due donne che pesano 150 libbre e sono praticamente identiche. Uno è messo su una dieta ad alto contenuto di carboidrati; l'altro sulla dieta metabolica. Se entrambi perdono 10 libbre, troverete quello sulla dieta più alta / più bassa del carb che perde più grasso corporeo mentre mantiene più massa magra e tono del muscolo. Non solo avrà perso peso, ma mantenne anche un corpo più solido.

Spesso, sulla dieta ad alto contenuto di carboidrati, troverete persone che

perdono peso ma mantengono troppo grasso corporeo. Hanno ancora un aspetto flaccido. Allo stesso tempo, perderanno il tono muscolare e il loro corpo finisce per sembrare informe. Come si usa? La Dieta Metabolica ti aiuterà a perdere peso mentre ti procuri un corpo con meno grasso e più forma. Data la scelta, quale dieta preferiresti essere?

Perdere grasso corporeo nelle aree giuste

Se sei sovrappeso, ci sono probabilmente parti del tuo corpo che ti causano particolari problemi. Per molte persone lo stomaco, le cosce e il sedere causano problemi particolari. Spesso, sulle diete a base di carboidrati,

inizierai a perdere peso ma non nelle aree in cui sei nel peggiore dei casi. Ad esempio, il tuo viso potrebbe diventare magro mentre le cosce rifiutano testardamente i tuoi sforzi per perdere peso. Può essere molto frustrante.

Una delle grandi cose della dieta metabolica è che si perde peso in quei punti più fastidiosi fin dall'inizio. In una dieta a più alto contenuto di grassi / carboidrati, uno dei primi posti in cui un uomo inizierà a perdere peso è nel suo stomaco. Mentre altre diete possono trovare quasi impossibile sgonfiare quella ruota di scorta, è uno dei primi posti gli attacchi di dieta ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati.

Sulle donne, anche le cosce vengono colpite rapidamente. Perderai grasso corporeo in altre parti del corpo, ma scoprirai che la cellulite testarda si scioglie rapidamente. Quello che succede nella dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati bassi è che il grasso immagazzinato nel tuo corpo viene trattato come grasso dietetico e viene bruciato per fornire energia per il corpo, se necessario.

Questo non succede con una dieta a base di carboidrati in cui il tuo corpo farà quasi tutto per salvare quei depositi di grasso. Il glicogeno e poi i muscoli vengono utilizzati per fornire energia una volta esauriti i depositi immediati nel sangue. Quando il corpo inizia a

morire di fame, il suo metabolismo rallenta (e

i livelli di ormoni tiroidei diminuiscono) per usare meno utilizzato ma solo a una velocità molto bassa.

Non si riscontra un abbassamento dei tassi metabolici basali nella dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati. Il corpo continua a canticchiare usando sia il grasso dietetico che il grasso sul tuo corpo per ottenere energia. Questi fastidiosi e ostinati siti di deposito nello stomaco, nelle cosce e nei glutei si sciolgono allo stesso modo di altri grassi corporei mentre il corpo snellisce e si rassoda. Questo è particolarmente vero per lo stomaco in entrambi i

sessi. In effetti, uno degli effetti iniziali più evidenti della dieta metabolica è l'impatto immediato che ha intorno alla metà.

Massimizzare gli effetti degli ormoni anabolici endogeni

Questa dieta massimizza i livelli sierici di Big 3; della crescita e insulina per aiutare a rassodare e modellare il tuo corpo come perdere peso. Se stai facendo esercizio, rimarrai sorpreso dalla rapidità con cui riuscirai a scolpire il corpo che desideri mentre questi ormoni lavorano insieme.

Capitolo 2: Aumenta l'energia

Questo è uno degli effetti più notevoli della dieta metabolica e non è

facile. Molti ormoni sono reattivi agli altri. Ad esempio, quando l'insulina sale, l'ormone della crescita può diminuire. Se l'insulina diminuisce, l'ormone della crescita può aumentare. Le due sostanze generalmente non funzionano insieme, ma possono. Se riesci ad aumentare entrambe le sostanze, otterrai risultati migliori modellando il tuo corpo e mantenendolo stabile rispetto a un aumento di un solo ormone.

Successivamente forniremo alcuni supplementi che è possibile utilizzare con la dieta metabolica che contribuirà ad aumentare la sensibilità all'insulina, il testosterone, l'ormone della crescita e l'IGF-1 secondo necessità. Alcuni di voi

saranno molto seri riguardo ai propri obiettivi e potrebbero cercare di intraprendere il percorso avanzato normalmente richiesto da un bodybuilder. Altri saranno semplicemente interessati a mantenere il corpo fermo e ben fatto. Il tuo approccio agli integratori e all'esercizio fisico sarà in gran parte determinato da quanto lontano vuoi andare nel rifare il tuo corpo. Qualunque siano i tuoi obiettivi, troverai che la dieta metabolica è uno strumento efficace per eliminare il peso, tenerlo spento e far sembrare il tuo corpo il migliore.

Aumenta in energia

Molte persone si lamentano di una perdita di energia quando vanno a

dieta. Possono sentirsi stanchi e deboli e questo è comprensibile perché, con una dieta ricca di carboidrati, stanno anche perdendo un sacco di muscoli e forza. Il loro corpo potrebbe perdere grasso, ma sta anche perdendo il suo tono e la primavera. Inoltre, i livelli di carboidrati più elevati portano ad uno yo-yoing di insulina e ai conseguenti cambiamenti di umore ed energia.

Questo non è vero per la dieta metabolica. Tranne che per le primissime fasi della dieta, quando il corpo sta compiendo il metabolismo per bruciare i grassi in cambio di energia, mantieni la tua energia e guida. Infatti, molte persone che assumono la dieta metabolica spesso trovano la loro

energia in aumento mentre perdono peso e grasso corporeo. Grazie agli effetti sinergici degli ormoni Big 3 che lavorano insieme, perdi meno muscoli mentre perdi peso e potresti persino aumentare la forza.

Le persone non possono crederci mentre guardano il grasso sciogliersi mentre la loro energia e forza aumentano allo stesso tempo. Questo non dovrebbe accadere a una dieta, ma lo fa quando sei diventato una macchina brucia grassi sulla dieta metabolica.

Diminuisce l'attività catabolica nel corpo

Con "catabolico" intendiamo le forze che abbattano i muscoli e li usano per

produrre energia. Quando il muscolo esistente è rotto, il tuo corpo perderà il suo tono e potrebbe diventare flaccido. La dieta metabolica, accompagnata da un corretto esercizio fisico, ha come risultato l'organismo a produrre bassi livelli di cortisolo, un ormone secreto dalle ghiandole surrenali che porta al catabolismo. Riducendo il catabolismo, assicuriamo che il corpo trattiene una massa e un tono muscolare importanti mentre perdi peso.

È stato dimostrato che la fase di caricamento del carboidrato nella dieta determina una riduzione dei livelli di cortisolo. In un esperimento sono seguiti gli effetti ormonali delle manipolazioni di carico dei carboidrati muscolari

da una dieta povera di carboidrati sono stati di cortisolo non solo durante la fase di caricamento del carboidrato, ma anche nel seguente periodo di tempo povero di carboidrati.

Evitare problemi di salute generali associati alla dieta ricca di carboidrati

Quando l'insulina è cronicamente alta, o yo-yos su e giù a causa di una dieta costantemente ricca di carboidrati, funge da ormone lipogenico (che produce grassi) e depone il grasso, specialmente nelle cosce e in altre aree afflitte dal grasso del corpo . Questo contribuisce alla formazione della cellulite che fa impazzire le donne. Ecco perché controlliamo l'insulina sulla dieta metabolica. Anche se aumentiamo il

consumo di carboidrati durante il fine settimana per ottimizzare il potenziale tonificante del corpo, viene fatto solo al punto in cui la dieta inizia a deporre il grasso. A quel punto si torna alla dieta con più alto contenuto di grassi / carboidrati prima che l'aumento di insulina comporti dei danni.

Questo passaggio tra le due fasi della dieta determina anche cambiamenti significativi nella risposta glicemica e insulinica che il corpo ha sia nella restrizione dei carboidrati che nel carico di

L'aumento di accumulo di placca nelle arterie che porta ad attacchi di cuore sembra essere anche il risultato della dieta cronicamente ricca di

carboidrati. Se stai lontano dagli zuccheri semplici e dal cibo spazzatura puoi limitare il danno. Certo, sarebbe difficile criticare severamente qualcuno che mangia un sacco di verdure, insalate e patate.

Tuttavia, tutti quei carboidrati porteranno ad accumulo di grasso a meno che non lo regolate come facciamo con questa dieta. La dieta metabolica aumenta la produzione di insulina attraverso il caricamento di carboidrati nei fine settimana e quindi accelera il movimento dei nutrienti attraverso il flusso sanguigno e nei muscoli. Questo aiuta gli sforzi per modellare il corpo. Ma prima che i livelli di insulina siano aumentati troppo

a lungo e il grasso cominci a depositarsi alla rinfusa, i carboidrati vengono ridotti e l'insulina viene messa sotto controllo.

La natura perdonante della dieta metabolica

La dieta metabolica è un approccio senza senso alla perdita di peso. Non fa parte di una cura "miracolosa" alla moda, alimentata da Hollywood. È pensato per essere utilizzato a lungo termine per la perdita di peso e il mantenimento del peso e la forma fisica. Otterrai il corpo che desideri, ma dovrai mantenerlo nel lungo periodo.

Detto questo, devo anche dirvi che la Dieta Metabolica è molto permissiva. Anche se si interrompe la

dieta per un po' e si ritorna, alla fine si ottiene la perdita di peso desiderata. È un dato di fatto che riuscirai con questa dieta anche se cadi dalla dieta e fai un salto indietro alcune volte.

Capitolo 2: È più facile e più naturale

Ci saranno anche momenti in cui potresti essere fuori casa, in viaggio d'affari o con la famiglia e gli amici, e non sarai in grado di rimanere entro i confini della dieta. Quello che abbiamo trovato in passato è che questi brevi periodi lontani dalla dieta portano a un aumento di peso minimo, se non nullo. Finché si ritorna alla dieta quando si ritorna alla normale routine, starai bene.

Molte volte qualcuno si allontana dalla

propria dieta e diventa così deluso da se stesso che rinuncia completamente alla dieta e torna ai loro vecchi modi. Si sentono male con se stessi e la loro "mancanza di forza di volontà" e, in un certo senso, si puniscono rinunciando alla dieta. Non c'è bisogno di questo sulla dieta metabolica. Nella vita di qualcuno, ci saranno vette e valli. Puoi anche ammetterlo a te stesso adesso. Farai un soffio qualche volta.

Con la Dieta Metabolica, è importante perdonare te stesso quando lo soffi perché non c'è bisogno di alcun disprezzo di sé a lungo termine. La dieta ti perdonerà e, a patto che tu ci ritorni, starai bene. Sii paziente con te stesso. Fidati della dieta. Le probabilità

sono, nella maggior parte dei casi, che non farai alcun danno andando fuori per un periodo. Puoi avere i tuoi momenti di debolezza e comunque avere successo. La dieta metabolica è un approccio a lungo termine per la perdita di peso e la manutenzione ed è la vostra devozione ad esso nel tempo, non un piccolo fallimento a breve termine, che determinerà il vostro successo.

È più facile e più naturale

La dieta metabolica non è così difficile da rimanere, soprattutto in relazione ad altre diete. Non è certo come quelle diete a basso contenuto di grassi in cui si lotta mentalmente e fisicamente durante tutto l'anno e non si può fare a meno di uscire per pura frustrazione e

sfinimento.

In conclusione, la dieta metabolica è uno stile di vita; uno con cui puoi vivere. Puoi tenerlo attivo tutto l'anno. È molto comodo perché è naturale. Punteggia i periodi di grasso più alto / basso contenuto di carboidrati con sedute di carboidrati regolari più o meno allo stesso modo della dieta degli antichi antenati. La dieta è flessibile e può essere adattata alle esigenze individuali di energia e attività.

Inoltre non rinunciare a nulla su questa dieta. Anche se fai parte della dieta rigorosamente a basso contenuto di carboidrati, puoi mangiare carne e formaggio nei giorni feriali e nei fine settimana caricare i tuoi carboidrati

preferiti. Anche nella sua forma più rigida non è tortura come la maggior parte delle altre diete. Vuoi avere un drink o una festa sociale durante il fine settimana? Vai avanti. Tutti gli alimenti sono disponibili, anche se al momento giusto della settimana, su questa dieta. Consentendo tempi di auto-indulgenza, a differenza di molte altre diete, ti aiuta ad aderire alla tua dieta.

Meno altipiani:

Altipiani, lunghi periodi in cui non si verificheranno progressi, possono essere un vero problema per qualsiasi dieta. Possono farti impazzire. Farai tutto ciò che dovresti fare e, all'improvviso, colpisci un muro di mattoni. La perdita di peso si ferma al di

sotto del tuo obiettivo. Questo può distruggere il tuo slancio e rovinare la tua prospettiva motivazionale.

Fortunatamente, questi altipiani si verificano molto meno frequentemente nella dieta metabolica. Il cambiamento metabolico che fai per diventare una macchina "brucia grassi" assicura una consistente perdita di grasso, mentre l'aumento di energia complessivo e la perdita della mentalità da pantofola derivante da quei cibi intaccati ricchi di carboidrati mantengono la motivazione ad un livello elevato. Semplicemente ti senti meglio e più energico sulla dieta metabolica e questo paga grandi dividendi per rimanere attivi e fare le cose necessarie per massimizzare la

perdita di peso e la tonificazione del corpo.

Resistenza aumentata:

Anche se la dieta di per sé si tradurrà in perdita di peso, l'esercizio sarà necessario per rendere la dieta il successo che può essere. Lungo questa linea, abbiamo fornito un programma di esercizi da utilizzare con la dieta più avanti in questo libro. Con il successo che ottieni da una combinazione di dieta e un programma di esercizi, potresti trovarti a diventare un vero "topo da palestra" se non stai attento. L'esercizio, di per sé, può essere molto avvincente e lo diventerà ancora di più quando vedrai cosa può fare in combinazione con la Dieta Metabolica.

Alcuni di voi, tuttavia, potrebbero essere preoccupati per la resistenza complessiva a una dieta a più alto contenuto di grassi / carboidrati. La credenza popolare è che la resistenza fisica sia correlata alla quantità di carboidrati immagazzinati nei muscoli. Molti ritengono che una dieta in cui vengono consumati meno carboidrati, come la dieta metabolica, porta ad uno stato in cui ti stanchi più velocemente.

Nulla potrebbe essere più lontano dalla verità. Ecco come funziona davvero il corpo per bruciare energia. Nella dieta ad alto contenuto di carboidrati / a basso contenuto di grassi, quando si inizia l'allenamento, la maggior parte del

glucosio nel sangue viene utilizzato quasi immediatamente per l'energia. A quel punto, le riserve di glicogeno o di carboidrati nel muscolo vengono utilizzate per l'energia. Dopo circa 15 minuti, se ne sono andati anche loro. A quel punto, il tuo corpo deve tornare a bruciare grasso o muscoli esistenti per il carburante, oltre a formare glucosio da aminoacidi e altre sostanze gluconeogeniche.

Sfortunatamente, quando sei sulla dieta ad alto contenuto di carboidrati, il tuo corpo non è molto efficiente nel bruciare i grassi. Certo, brucerai un po' di grasso per l'energia. Ma, in alcuni casi, quasi la metà di ciò che sarà bruciato per l'energia sarà la proteina (la fonte e la

sostanza di tutti i muscoli), direttamente o attraverso la gluconeogenesi. Se vuoi un corpo che sembri solido e in forma, bruciare proteine **■** e muscoli non è una buona idea.

Capitolo 2: Maggiore resistenza

Una volta che ti sei spostato sulla dieta a più alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati, tuttavia, il tuo corpo è pronto all'uso

esaurire il glicogeno prima di entrare in usare il grasso come fonte di energia primaria. In questo modo il glicogeno può essere utilizzato quando è davvero necessario piuttosto che essere sprecato in attività di livello inferiore in cui il grasso è un sostituto energetico efficace.

Pur preservando il glicogeno in modo che la tua resistenza sia persino più alta di quella che avresti quando si assumeva una dieta ad alto contenuto di carboidrati, il tuo corpo attingerebbe principalmente alle riserve di grasso per l'energia di cui ha bisogno. Il grasso diventa quasi come lo zucchero per il corpo, e favorirà l'utilizzo di depositi di grasso nei negozi di muscoli per l'energia. In questo modo, il corpo immagazzina meno grasso e più di esso viene utilizzato.

Con la dieta metabolica, il corpo ha meno probabilità di ingrassare e più facilmente di bruciarlo. Migliori risultati per il tono del corpo. Se sei interessato a modellare il tuo corpo o

anche andare più lontano e fare qualche inizio di bodybuilding, la Dieta Metabolica è la dieta che desideri.

Mantenimento del peso a un livello calorico più elevato: coloro che hanno già sperimentato un certo successo su altre diete e passano alla dieta metabolica troveranno una grande sorpresa ad attenderli. La mia esperienza con la dieta dimostra che sarete in grado di mantenere il vostro peso ed essere in grado di mangiare un maggior numero di calorie ogni giorno con la dieta metabolica.

Per esempio, recentemente stavo lavorando con un signore che aveva mantenuto il suo peso su una dieta a base

di carboidrati rigorosa di 2.700 calorie al giorno. Quando è andato sulla dieta metabolica e ha fatto il cambiamento metabolico, ha scoperto che poteva mantenere il suo peso a 3.000 calorie in più. Questo è il mantenimento del peso con un aumento di almeno 300 calorie al giorno. Era in grado di mangiare molto di più, ma di mantenere il peso.

Credo che parte della ragione di ciò sia che parte dell'energia ottenuta dall'ossidazione di grasso corporeo e dietetico viene utilizzata per produrre glucosio attraverso la gluconeogenesi. Anche se non si assumono molti carboidrati nella fase a basso contenuto di carboidrati di questa dieta, il corpo consuma glicerolo (dal

metabolismo dei grassi) e aminoacidi e altri composti per produrre glucosio.

Quindi, alcuni grassi corporei, grassi alimentari e altre sostanze vengono utilizzati fino a fornire al corpo una piccola scorta di zucchero. Poiché questo processo richiede energia e non si verifica in alcun modo nelle diete ad alto contenuto di carboidrati, è possibile perdere più peso sullo stesso numero di calorie e mantenere il peso su più calorie sulla dieta metabolica rispetto a qualsiasi altro tipo di dieta. Questo fatto da solo sarebbe una ragione sufficiente per passare alla dieta metabolica.

Il vantaggio metabolico

A questo punto, una piccola lezione di

biochimica potrebbe essere in ordine in modo da poter avere una migliore idea del perché la Dieta Metabolica è superiore alla concorrenza. L'adenosina trifosfato (ATP) è la fonte di tutte le attività metaboliche nel corpo umano. Per ottenere l'energia necessaria al corpo per la contrazione muscolare, la respirazione, la funzione delle cellule cerebrali e praticamente tutte le altre attività, deve essere generato ATP. Le persone hanno avuto l'idea che tu debba avere il glicogeno e il glucosio che proviene dai carboidrati per il corpo che produce, produce e ricostituire l'ATP e sopravvivere.

Ciò che le persone non capiscono è che l'organismo può produrre glucosio senza

assumere carboidrati (gluconeogenesi) e che proteine e grassi possono essere utilizzati per fornire energia e ricostituire l'ATP. È un equivoco che devi avere carboidrati dietetici per funzionare. Questo è probabilmente vero solo in alcuni casi in cui una persona può essere geneticamente sfidata per quanto riguarda l'utilizzo efficiente dei grassi. E anche in questi casi è improbabile che vi siano i livelli estremamente alti di carboidrati alimentari richiesti da vari gruppi e agenzie.

Quando i carboidrati costituiscono la maggior parte della tua dieta, in pratica brucia il glucosio dai carboidrati come energia. Ricorda che il glucosio entra

nel flusso sanguigno ed è usato per l'energia immediata o immagazzinato come glicogeno nel fegato e nei muscoli. Il glucosio non immagazzinato come glicogeno viene trasformato in trigliceridi (grasso corporeo). Quando è necessario per l'energia, il glicogeno immagazzinato viene riconvertito in glucosio e utilizzato direttamente dalle cellule o trasportato attraverso il flusso sanguigno ad altre cellule del corpo per la conversione e l'uso come energia.

Quando il grasso e le proteine ■■ costituiscono una parte importante della vostra dieta, non avete più una grande quantità di glicogeno o glucosio disponibile per l'energia. Una buona parte della vostra energia verrà dalla

decomposizione degli acidi grassi liberi nella vostra dieta o dal grasso immagazzinato nel vostro corpo. Come discusso, parte dell'energia proviene dal glucosio prodotto principalmente da glicerolo e amminoacidi. Invece di bruciare tutto il glicogeno immagazzinato o il glucosio per produrre energia, il corpo brucia acidi grassi liberi o trigliceridi (la forma di conservazione degli acidi grassi liberi) e il glucosio che produce.

Fondamentalmente, una dieta ricca di grassi attiva gli enzimi lipolitici (brucia grassi) nel corpo e diminuisce l'attività degli enzimi lipogenici (che producono grassi). Gli acidi grassi e trigliceridi liberi dalla dieta diventano la principale

fonte di energia del corpo. I trigliceridi sono suddivisi in acidi grassi liberi e alcuni degli acidi grassi sono metabolizzati a chetoni, che a loro volta possono essere utilizzati per l'energia dalle cellule del corpo. L'uso di chetoni per l'energia è particolarmente importante per il cervello che può usare solo glucosio e chetoni per produrre energia. In breve, gli acidi grassi e i chetoni liberi prendono il posto del glucosio e i trigliceridi agiscono come il glicogeno.

Capitolo 2: Protezione delle proteine

Quando i carboidrati sono la principale forma di energia, il corpo produce insulina per elaborarla e conservarla. Questo è tutto a posto, ma, come

discusso sopra, uno dei problemi con l'insulina è che attiva gli enzimi lipogenici sul corpo e diminuisce l'attività degli enzimi lipolitici. Ciò che ciò comporta è un maggiore accumulo di grasso corporeo e una diminuzione della quantità di grasso immagazzinato che verrà bruciato.

L'esatto opposto si verifica sulla dieta ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati. Dopo aver subito il "passaggio metabolico" dall'essere una macchina che brucia i carboidrati a un bruciatore di grasso, la lipogenesi (la produzione e la deposizione di grasso sul corpo) diminuisce e la lipolisi (la combustione sia di alimenti che di grasso corporeo

per l'energia) aumenta . Stai bruciando i grassi come combustibile principale, e invece di usare il glicogeno o abbattere le preziose proteine, brucerai il grasso corporeo per l'energia necessaria.

Questo può avere un grande effetto sul grasso corporeo globale, e la ricerca ha ora iniziato a documentare il fatto che mentre su una dieta a basso contenuto di grassi più basso di carboidrati, la perdita di peso è dovuta alla perdita quasi esclusiva

di umani di peso ideale, è stato trovato che le diete a più alto contenuto di grassi erano accompagnati da un forte effetto obesi, è stato riscontrato che, quando venivano offerte diete ad alto contenuto di carboidrati / relativamente

a basso contenuto di grassi o

diete carb / relativamente più grasse, i soggetti delle diete a basso contenuto di carboidrati hanno perso prevalentemente prevedesse che la dieta più ricca di grassi semplicemente renderebbe le persone più grassi, in realtà persero più peso con una dieta ricca di grassi.

Può sembrare pazzesco, ma è così che funziona il corpo. Contrariamente a ciò che la maggior parte della gente crede, l'ossidazione dei grassi è regolata principalmente dall'assunzione di carboidrati piuttosto che adattato a una dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati, il grasso non genera grassi. Nonostante quello che

ti è stato detto, una dieta correttamente progettata più ricca di grassi e meno carboidrati non fa ingrassare. Si toglie il grasso.

Risultati simili sbalorditivi si sono verificati negli gli effetti positivi sulle persone di una dieta ad alto contenuto di grassi più e più volte nella mia pratica. Il grasso si scioglie. Allo stesso tempo, come bonus, il tono del corpo può essere notevolmente migliorato grazie alla natura "protettiva delle proteine" della dieta.

Proteine ■protettive

Un importante sottoprodotto del "cambiamento metabolico" che si verifica quando ci si sposta da una dieta

ad alto contenuto di carboidrati ad una buona, ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati è che il grasso protegge le proteine **■**nel corpo. Quando si utilizzano i carboidrati come fonte principale di energia, il corpo tende a risparmiare il grasso corporeo e preferibilmente prendere le proteine **■** muscolari, scomporle e formare il glucosio da esso a bruciare come energia quando le riserve di energia immediata sono esaurite. Questo è il motivo per cui in una dieta ricca di carboidrati può verificarsi una significativa quantità di catabolismo muscolare.

L'esercizio dovrebbe svolgere un ruolo in qualsiasi dieta. Ogni dottore o esperto

di fitness te lo dirà. Se vuoi arrivare da qualche parte vicino ad ottenere il tipo di perdita di peso che desideri e dare forma al tuo corpo, l'esercizio è una necessità. Sfortunatamente, con la dieta ad alto contenuto di carboidrati / a basso contenuto di grassi, una volta esauriti i depositi di energia primaria e secondaria a base di carboidrati, inizierai a bruciare un po' di muscoli per il carburante quando ti alleni.

Il fatto è che ogni volta che ti alleni e il corpo ha bisogno di energia, abatterà ciò di cui ha bisogno, incluso il muscolo, per fornire quell'energia. Uno dei modi in cui gli atleti combattono è sorseggiare bevande glicose durante un allenamento. Il corpo non avrà bisogno

di abbattere il muscolo per l'energia perché ha una fonte esterna di energia che entra costantemente. Il problema qui è che con l'assunzione costante di glucosio si ottengono livelli cronicamente elevati di insulina e una diminuzione dell'ossidazione di Grasso corporeo. Invece di perdere grasso esercitandoti, lo stai effettivamente preservando.

Il grasso funziona allo stesso modo del glucosio quando assumi la dieta metabolica. Protegge il muscolo fungendo da fonte di energia alternativa e più disponibile e lo fa senza dover assumere più calorie poiché il corpo ha imparato a ossidare il grasso corporeo per fornire quell'energia

necessaria. Così ora quando ti alleni non hai bisogno di prendere i carboidrati per risparmiare i muscoli. Il tuo corpo brucerà il grasso corporeo in eccesso per fornire l'energia di cui ha bisogno per esercitare allo stesso tempo risparmiando le proteine ■■muscolari.

Sulla dieta ad alto contenuto di carboidrati potresti trovarti in una palestra, che lavora felicemente lontano, ma sacrificerai i muscoli nello sforzo. Se ti guardi intorno, troverai esempi di persone che sembrano essere in palestra tutto il tempo, che lavorano sul tapis roulant o sulle pedane e che si allenano con i pesi, ma semplicemente non sembrano come dovrebbero.

Possono essere snelli, ma i loro corpi

mancano di tono e sono spigolosi o inermi. Con tutto il lavoro che stanno facendo dovrebbero apparire come qualcuno su una delle copertine delle riviste che hanno davanti mentre camminano sul tapis roulant, ma in realtà stanno bruciando i muscoli e sacrificando il tono. Puoi scommettere che non sono su una dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati.

La dieta metabolica funziona contro questa tendenza. Alcuni muscoli saranno bruciati, ma il grasso disponibile servirà come alternativa al muscolo come fonte di energia, quindi una quantità minima andrà persa.

Quello che ci interessa qui è il

"catabolismo" o la rottura del tessuto muscolare. Ancora una volta, so che può sembrare strano, ma anche se la maggior parte delle persone pensa che l'esercizio fisico crei solo muscoli, anche questo lo scompone. La ricerca sostiene che la dieta metabolica potrebbe anche essere chiamata la "dieta anti-catabolica". Oltre a consentire al sistema ormonale del corpo di bruciare meglio i grassi, diminuisce la quantità di muscoli che potrebbero essere persi durante un allenamento o solo durante le attività quotidiane, proteggendo le proteine muscolari. Questo è molto importante per qualcuno che vuole plasmare il proprio corpo per la massima attrattiva e fitness.

Capitolo 2: I benefici metabolici

La ricerca ha dimostrato che i corpi chetonici (beta-idrossibuterato e acetoacetato) sono stati bruciati energia in una dieta ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati, in realtà diminuire il laboratorio ha anche mostrato che un trattamento combinato con l'insulina, il testosterone e una dieta ad alta percentuale di grassi / alto contenuto di proteine comporta una diminuita perdita di proteine muscolari causato dal ormone catabolico guadagni di proteine ■■e minori guadagni di grasso per i ratti su un dieta simile diminuito negli esseri umani con la dieta più alta / a basso contenuto di carboidrati sono evidenti.

Nella mia pratica, ho anche notato che il grasso corporeo sembra essere più mobile quando viene utilizzata la dieta metabolica. Come discusso sopra, quando si inizia a perdere peso, si ha spesso difficoltà a perderlo in aree problematiche come le cosce, i glutei e lo stomaco. Il peso sembra molto più uniformemente perso in tutto il corpo con questa dieta. Le aree problematiche sono molto più facilmente attaccabili.

Recentemente ho lavorato con una paziente che, durante tutta la sua vita, ha mantenuto una grande riserva di grasso nel gluteo, nella parte interna della coscia e nelle zone inferiori dell'addome. Ogni volta che fa una dieta diventa magrissima dalla vita in su ma

non perde molto dalla vita in giù. Nessuna dieta ha mai diluito con successo queste aree. Ma con la dieta metabolica ha perso grasso in modo uniforme in tutte queste aree. Gran parte della cellulite che l'ha infastidita per tutta la sua vita è scomparsa e questo ha solo aiutato a motivarla a portare avanti la sua perdita di peso e gli sforzi di mantenimento.

Anche la distribuzione del grasso sembra più equilibrata con la dieta metabolica. Che grasso rimane sul corpo distribuito più equamente sul telaio.

Non hai grasso quella piaga persone. Il grasso viene distribuito in

un rapporto più piacevole in tutto il corpo, rendendo così molto più facile qualsiasi sforzo di modellamento del corpo da parte tua. □

Il grasso può essere il tuo amico

Le persone hanno un cattivo atteggiamento nei confronti del grasso alimentare, e il più delle volte si basa sulla Mistruth piuttosto che sui fatti. Pensano che se mangi grassi, ingrassi. Questo è quello che dicono tutti i media, l'industria medica e alimentare. Perché metterlo in discussione?

Il fatto è che a volte devi mettere in discussione l'autorità. La realtà è che meno grassi mangi, più il tuo corpo

vorrà conservarlo e imballarlo quando gli verrà data l'opportunità. Gran parte di questo deriva dai livelli cronici di alta insulina causata da diete ad alto contenuto di carboidrati discusse prima. Questi livelli cronici faranno davvero il grasso quando presenti. Più carboidrati mangi, più insulina produrrai e più grasso accumulerai. Anche se può sembrare strano, la verità è che guadagnerai più grassi con la dieta ad alto contenuto di carboidrati rispetto al piano ad alto contenuto di grassi / proteine ■ che ti offriamo qui.

Il corpo agisce anche in modo molto conservativo, specialmente in materia di sopravvivenza. Quando riceve poco grasso dietetico, inizia a desiderarlo. Il

grasso è un'eccellente fonte di energia in caso di emergenza e il corpo lo realizza. Anticipa il disastro e vuole immagazzinare il grasso come una siepe contro i tempi duri. Quando il grasso alimentare è minimo, come è tipico nelle diete ad alto contenuto di carboidrati, il corpo si compenserà con l'imballaggio sul grasso corporeo. Sei in una situazione di doppio smacco, in cui l'insulina si sta ingrassando di tutti quei carboidrati e il corpo vuole immagazzinarla a causa della sua mancanza totale nella dieta. Non c'è da stupirsi che le persone possano saltare in aria come dirigibili su quelle diete a base di carboidrati e rimanere così!

Sulla dieta metabolica accade il

contrario. Il corpo riconosce che ha grasso in abbondanza e ricicla biochimicamente. Non deve preoccuparsi della conservazione del grasso. Affrontalo. Se si desidera perdere grasso, le diete a base di carboidrati più alti non possono competere con la dieta metabolica in alcun modo. La dieta a più alto contenuto di grassi / carboidrati bassi attiva radicalmente gli enzimi per la disgregazione del grasso corporeo. Diventi, fondamentalmente, una macchina che brucia grassi e userai il grasso che hai appena ingerito e il grasso già immagazzinato sul tuo corpo molto più facilmente.

Il bordo psicologico

Insieme con i suoi numerosi vantaggi fisici e metabolici, la dieta metabolica offre ai suoi devoti un forte vantaggio psicologico che fa a meno della mancanza di dieta standard basata sul carboidrati. Le diete, per loro natura, sono psicologicamente difficili. Basta la parola "dieta" per mandare molte persone a correre al frigorifero per un boccone rassicurante e rassicurante di qualunque cosa non debbano mangiare.

"Dieta" implica sacrificio, di fare qualcosa che sarà spiacevole. Possono essere quasi impossibili da mantenere e, se non sei già depresso dalla dieta stessa, il fatto che ti ritrovi a rinunciare e ad abbandonarlo può davvero farti cadere in tilt. Per coloro che hanno

avuto un problema di peso nel corso della loro vita, una dieta fallita può portare a una vera perdita di autostima ed essere debilitante sia personalmente che socialmente.

Capitolo 2:

La dieta metabolica è un animale completamente nuovo. Non è la solita frase di vita sul rack di tortura dietetica. È un piano per la perdita di peso e la manutenzione che puoi continuare a vivere.

Ha la praticità e la flessibilità di cui hai bisogno per sopravvivere nel mondo sociale moderno, ma riesce comunque a sciogliere il grasso corporeo ea modellare un corpo attraente come

nessun'altra dieta sul mercato.

Possiede anche vantaggi motivazionali e psicologici incorporati che ti aiutano ad adattarti alla dieta e ad attenervi.

Aumento di energia

Il bordo psicologico

Abbiamo menzionato sopra i benefici fisici ottenuti dall'aumento di energia che le persone sembrano sperimentare con la dieta metabolica. Questa maggiore energia aiuta anche nel vostro approccio psicologico alla dieta fornendo un'aura di salute e benessere che aumenta la motivazione e l'impegno nella dieta. □

Non sappiamo ancora se esiste un meccanismo biochimico responsabile di

questo aumento di energia, ma sappiamo che gli acidi grassi liberi, i trigliceridi, i chetoni e le proteine ■forniscono una solida base di energia come quei carboidrati di cui tutti sono entusiasti. La carne rossa è anche ricca di creatina, che è uno dei composti che aumenta la fornitura di fosfati ad alta energia nel corpo e la

Il punto in cui è probabile che abbia un problema energetico è quando si sommano i carboidrati e si aumenta in modo avverso i livelli di serotonina nel cervello. Quei carboidrati in eccesso sono stati la creazione di più di un "couch potato". Allo stesso modo, se vai avanti e indietro tra le diete come hanno cercato di fare alcune persone, la

costante transizione tra metabolismo ad alto contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di carboidrati lo farà davvero uscire da te.

Anche se la dieta metabolica contiene un componente che carica il carb, non è la durata necessaria per riportare il corpo a un metabolismo che brucia il glucosio. Insulina e carboidrati sono controllati e manipolati nella dieta metabolica. Questo aiuta a fornire il giusto tono del corpo i desideri di dieta come lui o lei perde peso, mentre assicurando che i carboidrati non sono esagerati al punto in cui iniziano a impaccare di nuovo il grasso corporeo.

Diminuzione dell'umore

Siamo stati piacevolmente sorpresi di scoprire che quei brutti, cronici cambiamenti di umore cronici sembrano sperimentare sulla maggior parte delle diete che non si verificano sulla Dieta Metabolica. Molto di questo sembra essere il risultato dell'eliminazione delle oscillazioni croniche di insulina che si ottengono con una dieta a base di carboidrati. È comune su una dieta di carboidrati mangiare un pasto ad alto contenuto di carboidrati e sentirsi giù per un po'. Poi, all'improvviso, ti ritroverai a riprendere. I tuoi stati d'animo corrono a cicli, su e giù, su un ottovolante costante.

Sulla dieta ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati, non si

dispone di questo tipo di swing. Puoi mangiare una bistecca e poi avere la sensazione di correre un miglio. Contrariamente a quello che gli altri possono dire, un pasto a base di carne non sembra "stare a pancia in giù". È quando i carboidrati si mischiano alla carne, come in una bistecca e in un pasto di patate, che la debilitante sensazione di pesantezza entra e finisci sul divano per il resto della notte.

Ancora una volta, i nostri corpi sono stati progettati e sviluppati per elaborare la carne e usarla per l'energia. Il corpo ha un metodo molto efficace per bruciare i grassi. A meno che non lo si mischi con i carboidrati, un pasto con

grasso dietetico ti troverà pronto ad andare piuttosto che rimanere bloccato nella stasi, pronto per il momento della siesta.

Non c'è bisogno di abbattere i tuoi cibi preferiti per sempre

Il tempismo è fondamentale per questa dieta. Potresti essere limitato a ciò che puoi mangiare in diversi giorni della settimana, ma puoi sempre soddisfare la brama di qualsiasi cibo durante il periodo appropriato del ciclo di 7 giorni della dieta. Devi solo mangiarlo al momento giusto.

A differenza di altre diete, non dovrai rinunciare a tutti i tuoi cibi preferiti durante la dieta

metabolica. Psicologicamente, non finisci per sentirti come una sorta di dieta martire che sacrifica costantemente gli alimenti che ami.

È sociale

Uno dei maggiori problemi con la maggior parte delle diete è che sono anti-sociali. Sei così limitato in ciò che puoi mangiare che, quando vai a una festa o altre funzioni sociali, ti ritrovi a mettere fuori le altre persone a causa delle tue particolari esigenze nutrizionali. Non puoi mangiare quello che fanno e finisci per alienarli o sentirti un emarginato. Con la fase di caricamento del carb della dieta metabolica, questi problemi sono notevolmente diminuiti. Nei fine

settimana, quando si svolgono la maggior parte delle attività sociali, stai mangiando qualcosa che chiunque altro possa mangiare. Se vuoi pizza e birra, va bene.

Capitolo 2: Nessuna fame

La dieta metabolica è anche molto comoda, anche se è un giorno feriale e sei lontano da casa. La carne è un alimento base di questa dieta e ogni ristorante in cui vai serve una qualche forma. Basta ordinare una bistecca, spingere via le patatine fritte e sostituire con un'insalata o un formaggio. Puoi anche andare da McDonald's se vuoi. Di solo al sindaco McCheese che vuoi un semplice doppio quarto. Quindi getta via il panino, metti un po' di senape e

scavare.

Niente fame

La maggior parte delle persone a dieta finisce per morire di fame. Stanno costantemente pensando al cibo. Quando è il mio prossimo pasto? Cosa posso mangiare? Cosa non posso mangiare? Sono sempre affamati. Questo non succede con questa dieta.

Con la dieta metabolica, il tuo corpo richiede più calorie per mantenersi. Anche quando perdi peso, probabilmente non starai morendo di fame come faresti con una dieta ricca di carboidrati. Non avrai quelle voglie in cui vuoi mangiare 10 barrette di cioccolato.

Il fatto è che, anche se si sta pagando le calorie e si è davvero digerita la dieta per la massima perdita di peso, si può avere un po' di fame, ma niente di simile a una dieta ricca di carboidrati.

Il grasso è più saziante. Ritarderà l'inizio della fame. Ti senti più pieno dopo aver mangiato. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che le proteine e il grasso non aumentano in modo significativo l'insulina. Quando sei sulle montagne russe di insulina con la dieta ad alto contenuto di carboidrati e il tuo corpo nota la caduta di zucchero nel sangue, inserisce una chiamata di emergenza da mangiare! Questo non succederà con questa dieta. Ti ritroverai a perdere grasso corporeo e ad avere un

bell'aspetto e, forse per la prima volta nella tua vita, non sarai affamato.

È semplice da applicare

Nei fine settimana, ovviamente, non dovrai preoccuparti del cibo che mangi con la dieta metabolica. Qualunque gioco equo. Durante la settimana, le cose si fanno un po' più difficili, ma non molto. Devi solo ricordare di mantenere i carboidrati al livello più basso che è meglio per te. Nient'altro - pancetta, prosciutto, uova, bistecca, formaggio - provaci. Non ci sono tabelle lunghe. Nessun libro di ricette. Se si mantiene la dieta concentrata sulla carne e si mantiene l'apporto calorico giornaliero entro livelli ragionevoli, non si può sbagliare.

La carne è un cibo fantastico. È uno degli alimenti migliori e più nutrienti che abbiamo a disposizione. Ha un numero di nutrienti benefici che nessun altro alimento possiede. Per il funzionamento giorno per giorno, non può essere battuto. Questo, e il suo contenuto di grassi vantaggioso, lo rende un pilastro su questa dieta.

Fine settimana

Non sei in una crociata qui. Anche durante la fase rigorosa a basso tenore di carboidrati, i fine settimana ti permettono di mangiare gli alimenti che avresti potuto desiderare, ma non sorprenderti se, dopo aver seguito la dieta per un po', ti ritrovi a perdere il desiderio di carboidrati in

eccesso. Infatti, quando arriva il weekend e gli hit del sabato mattina, potresti non essere più interessato ai carboidrati.

Tuttavia, una volta ottenuto il primo carico di carboidrati in te e la corsa all'insulina, ti troverai di nuovo innamorato di loro. La storia d'amore passerà, però. A un certo punto della domenica, almeno se sei in grado di rimanere nella rigorosa fase di valutazione della dieta, scoprirai che sei generalmente stanco di tutti quei carboidrati e più che pronto a tornare sui grassi più alti, parte più bassa del carboidrato della dieta e lasci la depressione dietro.

Anche se trovi che hai bisogno di più

carboidrati per funzionare in modo ottimale, potrai comunque aumentare l'assunzione di carboidrati nel fine settimana, se lo desideri. D'altra parte, potresti voler rimanere a un livello di carboidrati fissi per tutta la settimana, purché tu stia facendo progressi e aggiunga un pasto 'cheat' nel fine settimana.

Per coloro che seguono una dieta a basso contenuto di carboidrati, passare attraverso le fasi a basso e alto tenore di carboidrati non è poi così difficile. Questa è una delle grandi cose di questa dieta. Una volta che ti sei stancato di una particolare fase, è quasi finita e ti è permesso di tornare all'altro. Costruisce la fiducia

Dopo essere stato a dieta per un po', vedrai tutto ciò che ha perso grasso corporeo e aumentato il tono del corpo e renderai conto che, ehi, questo non è poi così difficile. Il successo genera fiducia e sicurezza genera ancora più successo. Presto sarai su un rullo compressore diretto verso il corpo che hai sempre sognato.

Diabete e dieta metabolica

I diabetici sono stati e sono ancora quasi universalmente impiegati in una dieta ricca di carboidrati complessi e povera di grassi. Perché? Poiché è generalmente ritenuto che questo tipo di dieta fosse necessaria per il controllo del diabete e che riducesse i fattori di rischio cardiovascolare specialmente

nei diabetici in sovrappeso di tipo 2 (che non utilizzano insulina).

Negli ultimi anni diversi studi hanno evidenziato che la dieta ad alto contenuto di carboidrati è meno che ideale e che una dieta più ricca di grassi e meno ricca di carboidrati è la migliore dieta per i diabetici. Ad esempio, in uno studio recente l'uso di una dieta ipocalorica arricchita con acidi grassi monosatura ha comportato una diminuzione

fattori di rischio cardiovascolare rispetto ai diabetici sottoposti a una dieta ipocalorica e povera di grassi. che non-insulino-dipendenti (tipo 2) possono usufruire della dieta metabolica per perdere peso. I diabetici con

funzione renale compromessa dovrebbero, ovviamente, consultare il proprio medico prima di intraprendere una dieta ricca di proteine.

Capitolo 2: diabete e dieta metabolica

Il diabete di tipo 2, di gran lunga il più comune, colpisce oltre il 90% dei quasi quindici milioni di nordamericani afflitti dal diabete. Va di pari passo con l'obesità ed è associato ad una insufficiente produzione di insulina e ad un certo grado di resistenza all'insulina.

Spesso la perdita di peso e una dieta adeguata sono tutto ciò che è necessario per tenerlo sotto controllo. La dieta metabolica, poiché riduce sia il peso corporeo che aumenta la sensibilità

all'insulina, è un eccellente piano di gestione della dieta e dello stile di vita per i diabetici di tipo 2, ed è anche utile per il minor numero di diabetici insulino-dipendenti o di tipo 1.

L'effetto della dieta metabolica sui fabbisogni di insulina nei diabetici di tipo 1 e sull'uso di farmaci nel diabete di tipo 2, sebbene variabile, di solito porta a una minore necessità di farmaci. Infatti, la sensibilità all'insulina aumenta se la dieta metabolica viene utilizzata insieme all'esercizio fisico e alcuni integratori nutrizionali mirati. Sebbene molti diabetici scoprono che il loro fabbisogno di insulina o di farmaci potrebbe essere inferiore, potrebbe non dipendere dal tipo di dieta

seguita prima di intraprendere la dieta metabolica.

Se un diabetico ha seguito le solite linee guida dietetiche (una dieta ad alto contenuto di carboidrati, bassa in grasso raccomandato per i diabetici, quindi i fabbisogni di farmaci o livelli di insulina possono diminuire durante la fase a basso contenuto di carboidrati della dieta. Se il diabetico ha trascurato le linee guida dietetiche e mangiato una dieta più ricca di proteine e grassi e meno carboidrati, allora il farmaco necessario potrebbe non cambiare in modo apprezzabile.

Come ho già detto, un altro fattore da considerare è l'esercizio. Il programma

di esercizi raccomandato più avanti in questo libro è utile per gestire e ridurre la necessità di farmaci in entrambi i tipi di diabetici. Non solo l'attività fisica regolare aiuta a trasportare il glucosio nelle cellule muscolari senza la presenza di insulina, ma vediamo anche un aumento dell'insulina generale dell'esercizio è quello di ridurre la necessità di insulina e di farmaci diabetici necessari per il controllo del diabete. Tuttavia, i diabetici dovrebbero essere pronti a regolare i pasti, l'assunzione di insulina o entrambi per prevenire l'ipoglicemia durante, immediatamente dopo, o anche da 6 a 12 ore dopo l'esercizio.

Molti diabetici mi hanno chiesto il

motivo per cui hanno persino bisogno di insulina o farmaci che imitano l'azione dell'insulina o stimolano la secrezione di insulina se quasi non consumano carboidrati. La risposta è che sebbene la porzione a basso contenuto di carboidrati della dieta consenta la combustione di grassi per produrre energia, c'è ancora bisogno di insulina.

Prima di tutto, il corpo produrrà una certa quantità di glucosio dalla gluconeogenesi e il corpo ha bisogno di insulina per usare correttamente questo glucosio. Ancora più importante, tuttavia, è che alcune fasi dell'ossidazione degli acidi grassi richiedono l'insulina. Sebbene le fasi iniziali dell'ossidazione degli acidi

grassi non richiedano insulina, le fasi finali includono la regolazione della produzione di chetoni e l'ossidazione dei substrati chetonici in anidride carbonica e acqua.

Senza insulina, si verificherebbe chetoacidosi. Ciò si verifica perché quando c'è una carenza di glucosio nella dieta, il corpo aumenta l'uso di grassi per l'energia. Ossida il grasso dai chetoni senza insulina, ma non può andare oltre a meno che l'insulina non sia presente. Se l'insulina è assente o ridotta, i chetoni si accumulano e causano chetoacidosi, una condizione potenzialmente pericolosa e a volte fatale.

La maggior parte dei diabetici che hanno

assunto la dieta scoprono che i loro livelli di glucosio nel sangue possono aumentare se superano i carboidrati nei fine settimana. I giorni della settimana non sono di solito un problema. Se durante il fine settimana si verifica un problema, è consigliabile utilizzare carboidrati a basso indice glicemico come fonte principale di carboidrati (vedere Appendice 2).

Poiché i diversi carboidrati sono digeriti a ritmi diversi e hanno effetti diversi sui livelli di glucosio, sono stati sviluppati degli indici glicemici per aiutare un diabetico a mantenere il controllo del livello di zucchero nel sangue. Diversi studi hanno dimostrato che gli alimenti a basso indice glicemico

producono basse risposte di glucosio e insulina nel sangue e migliorano il controllo della glicemia

Sia i diabetici di tipo 1 che quelli di tipo 2 dovrebbero controllarsi da vicino ogni volta che cambiano diete o il loro livello di esercizio. Quindi è ovvio che dovrebbero farlo nelle fasi iniziali della dieta metabolica. Con la disponibilità di auto-monitoraggio, consiglio spesso ai diabetici di controllare i livelli di glucosio nelle varie fasi della dieta fino a quando non acquisiscono familiarità con gli effetti della dieta e dell'esercizio sui loro sistemi.

Dovrebbero anche essere sicuri di monitorare i loro livelli di glucosio durante e dopo l'esercizio fino a quando

non diventano familiari con il modo in cui rispondono. Inoltre, il colesterolo sierico, i trigliceridi totali, le HDL e le LDL dovrebbero essere controllati durante questa dieta. Durante le prime due o tre settimane dopo il passaggio a una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi, i livelli dei lipidi sierici possono aumentare.

Tuttavia, di solito ritornano alla linea di base o si abbassano dopo la fase di adattamento. Se sei un diabetico e stai usando la dieta per perdere grasso corporeo e rassodarti, dovresti scoprire che questi valori dovrebbero migliorare rispetto ai tuoi valori normali. Cioè, i livelli totali e LDL dovrebbero scendere e i livelli di HDL dovrebbero salire.

Ho avuto diversi pazienti diabetici sulla mia dieta e ho scoperto che mentre perdevano peso e sono diventati più in forma, e la quantità di insulina o agenti orali che usavano diminuiva significativamente. Alcuni diabetici di tipo 2 che assumevano agenti orali erano in grado di controllare il loro diabete con la dieta e l'esercizio da soli.

Capitolo 2: grassi dietetici e PMS

Grassi dietetici e sintomi premestruali

La maggior parte delle donne sperimenta alcuni sintomi premestruali (PMS) tra cui affaticamento, mal di schiena e qualche irritabilità. Questi sintomi sono perfettamente normali e di certo niente di cui preoccuparsi. Ma una stima del

40% di tutte le donne (la percentuale esatta varia a seconda dello studio) nei loro anni riproduttivi soffre di sintomi molto più gravi che possono influire negativamente sulla loro vita personale e professionale. Potrebbero derivare voglie alimentari, reazioni di panico, irritabilità estrema, ampi sbalzi d'umore e comportamenti inappropriati.

Alcune donne riferiscono di sentirsi come "una persona diversa" e hanno difficoltà a far fronte alle normali relazioni e situazioni. I matrimoni possono diventare difficili. Pensieri e comportamenti irrazionali possono affliggerli. Altre donne possono avere reazioni ancora più gravi. Potrebbero sentire che "non possono andare avanti

così" e diventare depressi al punto che persino il suicidio può essere preso in considerazione.

La sindrome premestruale si manifesta quando uno qualsiasi dei suddetti sintomi si manifesta in due cicli mestruali consecutivi. I sintomi devono essere presenti prima delle mestruazioni e assenti subito dopo l'inizio delle mestruazioni. A volte possono durare fino a 16 giorni, a partire da due settimane prima dell'inizio delle mestruazioni e traboccare nei primi 2-3 giorni. In questi casi, dove i sintomi sono gravi, gli effetti su chi soffre di PMS possono essere molto gravi.

È interessante notare che la PMS è arrivata ad essere completamente

studiata negli ultimi decenni. Molto di ciò può essere spiegato dal fatto che il numero totale di mestruazioni che una donna può sperimentare è aumentato notevolmente in questo secolo. Le donne sono generalmente più sane e in grado di sopravvivere negli anni riproduttivi che nei secoli precedenti. Allo stesso modo, un secolo fa le donne portarono molti più bambini durante la loro vita e le allattarono al seno per periodi più lunghi. L'amenorrea (assenza di mestruazioni) potrebbe durare quasi ininterrottamente per due e forse anche fino a 3 decenni per le donne che erano spesso incinte. Di conseguenza, la PMS è stata spesso evitata.

Oggi le donne hanno meno figli e

raramente allattano al seno per più di tre mesi. Se hai solo due figli e ti allatti per alcuni mesi, sarai libero dalle mestruazioni per 2-3 anni. PMS può diventare un problema molto più persistente e difficile da affrontare in questo caso.

In linea con il calo dei tassi di natalità e il crescente ruolo delle donne nella vita professionale, la ricerca sulle POM è notevolmente aumentata negli ultimi anni. È stato scoperto che la PMS grave spesso si verifica con lo sviluppo di eventi di vita stressanti e anche i disturbi alimentari sono comuni. L'esercizio regolare e programmi di riduzione dello stress possono aiutare la donna a gestire la

sindrome premestruale; così può la supplementazione di vitamine e l'uso di integratori che contengono acido gamma-linolenico (GLA) e / o piridossina.

L'uso di pillole contraccettive orali può anche svolgere un ruolo, sebbene in alcuni casi la PMS sia aggravata dall'uso di ormoni. Ma mentre alcune donne che prendono la "pillola" possono sfuggire alla PMS, possono anche diventare "piatte". Non sperimentano la sensazione di benessere che può venire postmenstrually. Le donne spesso si trovano al loro stato più felice e più produttivo in questo momento e la pillola contraccettiva orale può privarle di questo. Possono anche uscire dalla

sincronia con i loro ritmi corporei.

Nei casi molto gravi di sindrome premestruale, i medici possono suggerire di sospendere la produzione di ormoni da parte delle ovaie mediante rimozione chirurgica delle ovaie o più comunemente utilizzando farmaci per creare una sorta di menopausa temporanea. Sfortunatamente, anche quando vengono scelte queste procedure radicali, solo circa la metà delle donne risponde al trattamento.

Di tutti i possibili rimedi, è concepibile che la dieta metabolica potrebbe essere la più promettente. Le donne con PMS reagiscono con maggiore sensibilità ai livelli fluttuanti di zucchero nel sangue. Pur non soffrendo di

ipoglicemia, mostrano una simile risposta adrenalinica che produce disturbi alimentari, reazioni di panico, irritabilità, aggressività e sbalzi d'umore normalmente associati alla sindrome premestruale.

Poiché la dieta metabolica riduce al minimo i livelli di zucchero nel sangue fluttuanti (a causa dell'assunzione ridotta di carboidrati), sembra avere un effetto positivo sui sintomi della sindrome premestruale. La ricerca ha sostenuto questa conclusione. In uno studio interessante, sono state studiate le diete delle donne affette da PMS e un gruppo di controllo di donne senza PMS e si è riscontrato che il gruppo PMS mangiava quantità proporzionalmente maggiori di

carboidrati rispetto ai soggetti di controllo che consumavano più proteine

■

Un altro studio ha mostrato che una dieta ricca di grassi aumentava il deidroepiandrosterone sierico effetto molto positivo su PMS. I livelli ormonali fluttuanti contribuiscono fortemente ai sintomi della sindrome premestruale. DHEA è un ormone naturale prodotto principalmente nelle ghiandole surrenali che funge da precursore steroide per la produzione di estrogeni e testosterone. Si trasforma in testosterone ed estrogeni negli organi sessuali e nei tessuti periferici del corpo, come le braccia e le gambe. Si ritiene che questo aumento dei principali

ormoni sessuali attraverso DHEA livellerà quegli alti e bassi che causano la sindrome premestruale.

La ricerca si sta ora concentrando sul legame tra PMS e narcotici naturali del sistema nervoso come endorfine ed encefaline. Questi "oppioidi" sono antidolorifici naturali prodotti dall'organismo che aiutano ad alleviare il dolore e creano una sensazione di benessere. Si ritiene che le fluttuazioni di queste sostanze possano essere alla base della sindrome premestruale. L'aumento del DHEA stimolato dalla dieta ricca di grassi e la conseguente produzione di ormoni sessuali possono anche livellare queste fluttuazioni. Inoltre, la Dieta Metabolica,

con la sua enfasi su un più elevato apporto dietetico di grassi, aiuta a prevenire le fluttuazioni

nei livelli di beta-endorfina, un problema comune

Capitolo 2: Disturbo affettivo stagionale

Alcuni osservatori hanno caratterizzato le persone affette da sindrome premestruale in quanto condividono molto in comune con coloro che si sottopongono a sintomi di astinenza dall'uso di droghe o alcol. Date le apparenti fluttuazioni degli oppioidi che si verificano con la sindrome premestruale, la sindrome premestruale può essere vista come parzialmente risultante da una sorta di ritiro naturale

dell'odioido nel corpo. Ancora una volta, DHEA potrebbe essere fondamentale nel trattamento di questa condizione.

DHEA ha anche dimostrato di migliorare la

metabolica per DHEA potrebbe essere molto importante per determinare la protezione contro questi disturbi.

La brama di carboidrati che molti pazienti con PMS sentono anche sembra essere positivamente influenzata da una dieta ricca di grassi. Come abbiamo sottolineato in precedenza, quando il tuo corpo fa il "passaggio metabolico" a diventare una macchina brucia grassi, il desiderio di carboidrati tende a scomparire. Non sei più dipendente dai

carboidrati per l'energia e il bisogno del tuo corpo di stimolare i narcotici naturali per compensare i suoi squilibri non esiste più. Il desiderio ardente di carboidrati che può davvero farti pesare sul peso non è più un problema.

La dieta metabolica riduce anche la ritenzione idrica, un altro problema per le donne con mestruazioni. Sulla base di ciò che ho visto nella mia pratica e dei comprovati vantaggi biochimici della dieta metabolica, lo incoraggerei vivamente per la maggior parte dei pazienti con difficoltà PMS.

Disturbo affettivo stagionale e dieta ad alto contenuto di grassi

Ultimamente potresti aver visto molto

sul disturbo affettivo stagionale (SAD) nei media. La mancanza di luce solare durante i mesi invernali sembra causare questo disturbo, che può provocare una grave depressione. È stato ampiamente riportato in paesi e climi che soffrono di leggera privazione durante i mesi invernali. Come PMS, il SAD è stato collegato ai carboidrati

voglie, aumento di peso e la serotonina del

Lo scorso inverno in Canada, ho iniziato a trattare alcuni di questi casi con la dieta metabolica e ho riscontrato un grande successo. Sulla dieta ad alto contenuto di grassi, il loro umore generale è aumentato notevolmente. Una volta che hanno interrotto la dieta, sono

rientrati rapidamente nei loro sintomi SAD. Non penso che sia una coincidenza che il paziente affetto da SAD provi anche frequenti desideri di carboidrati. Con la Dieta Metabolica che abbassa i livelli di insulina e pone fine alle montagne russe di insulina che derivano da una dieta ad alto contenuto di carboidrati, la dieta a più alto contenuto di grassi / carboidrati potrebbe essere un'arma sostanziale nel combattere il SAD nello stesso modo in cui sembra diminuire la PMS.

Fino ad oggi sono state condotte pochissime ricerche, ma le prove aneddotiche che ho visto suggeriscono certamente che la dieta metabolica è un trattamento molto promettente per il

SAD. È certamente un'area in cui si dovrebbe fare più ricerca. Se stai solo seguendo la dieta metabolica e soffri di SAD, non essere sorpreso se le tue condizioni migliorano questo inverno.

Alcolisti e dieta metabolica

L'alcol può indurre o esagerare gli stati di carenza di acidi grassi essenziali (EFA) e può bloccare il

metabolismo dell'acido linoleico nei metaboliti EFA, comprese le, modificando il metabolismo di EFA, può attenuare alcuni degli effetti del ritiro di alcool e alcol.

Molti alcolisti bramano i carboidrati quando non bevono. Sebbene tu possa prevedere la produzione di serotonina

stimolata da un pasto ad alto contenuto di carboidrati per migliorare il loro umore, non lo è. Al contrario, ho scoperto che crea un sostanziale deterioramento del loro umore. Il deterioramento dell'umore rende più probabile che questi alcolizzati ricomincino a bere. Questo deterioramento non sembra verificarsi su una dieta a basso contenuto di carboidrati come la dieta metabolica. In quanto tale, questa dieta potrebbe ridurre il rischio di recidiva negli alcolizzati riformati. Una dieta ricca di carboidrati può mettere a rischio la loro guarigione.

Come potete vedere, i possibili benefici della dieta metabolica vanno ben oltre la

perdita di peso. A causa della sua capacità di manipolare la produzione di ormoni importanti, può essere un'utile aggiunta ai metodi standard di trattamento per una varietà di malattie.

Capitolo 3 Confronto delle diete

Capitolo 3: Dove si inseriscono tutti?

Diete ad alto contenuto di carboidrati e a basso contenuto di grassi - Dove si inseriscono?

Sono un uomo appassionato, specialmente riguardo al mio lavoro. Mentre la dieta metabolica è il risultato della mia passione in materia di nutrizione, mi rendo conto che non è l'unico gioco in città. Dopo tutto, ce ne sono molti altri, tra cui medici, dietologi

e altri professionisti della salute, che hanno le loro idee su diete e nutrizione. Molti di loro credono con fervore che una dieta ricca di carboidrati, a basso contenuto di grassi e di proteine ■■da basse a moderate sia la soluzione migliore. Le loro opinioni su quale dieta è la strada da seguire sono mainstream, sostenute dalla maggioranza della popolazione e sostenute da molte ricerche valide. Allora, qual'è il problema?

In realtà non c'è alcun problema reale. Io, come chiunque altro, capisco che il campo della nutrizione è ancora nella sua infanzia e in continua evoluzione. Le idee convenzionali di oggi potrebbero benissimo diventare le

visioni obsolete di domani.

La storia delle proteine

Come esempio di questo diamo un'occhiata alla storia a scacchi delle proteine. La storia dei requisiti proteici per gli atleti è sia interessante che circolare. A metà del 1800 l'opinione popolare

era che la proteina era il combustibile principale per il lavoro per gli atleti a consumare grandi quantità di proteine ■■ alimentari.

Poiché l'azoto deve essere rimosso ed escreto nelle urine affinché le proteine ■■ forniscano energia, uno studio del 1866 ha misurato le escrezioni di azoto urinario per determinare il contributo

delle proteine ■come combustibile. Da questo studio, gli autori hanno determinato che la proteina fornita per una piccola porzione del

carburante totale suggeriva che la proteina non era un combustibile importante. Questo documento e altri hanno portato alla percezione che l'esercizio non aumenti il ■bisogno di proteine ■alimentari. Questa visione è persistita fino ad oggi.

Recentemente, tuttavia, ci sono alcune prove per dimostrare che la proteina contribuisce più di quanto generalmente si crede. I dati dello studio del 1866 probabilmente sottostimavano l'effettivo uso di proteine ■per diversi motivi metodologici. Ad esempio, le materie

studiate hanno partecipato ad una salita in montagna e hanno consumato una dieta priva di proteine ■ prima della salita. Inoltre, non sono state prese misure di escrezione post-escalation e altre vie di escrezione di azoto potrebbero essere state sostanziali.

Tuttavia, basandosi in gran parte su questi dati, questa convinzione è persistita per gran parte del 20 ° secolo. Ciò è in qualche modo sorprendente perché, in un'analisi approfondita della letteratura precedente sembrano indicare in modo inequivocabile la conclusione opposta: che l'attività muscolare aumenta, anche se in piccola misura, il metabolismo delle proteine". Sulla base dei risultati

di una serie di approcci sperimentali separati, le conclusioni di alcuni investigatori più recenti supportano Cathcart

L'importanza della proteina

Ho scritto un libro sull'importanza degli aminoacidi e delle proteine ■■

(*aminoacidi e proteine //per l'atleta, il bordo anabolico*), e credo che le attuali raccomandazioni sulle proteine ■■

dietetiche siano insufficienti per gli atleti e coloro che desiderano massimizzare la massa e la forza del corpo magro . Questi atleti possono trarre beneficio dall'integrazione di proteine ■■se ottengono meno di un grammo di proteine ■■per chilo di peso corporeo. Questo perché con l'esercizio

e in determinate condizioni, l'uso di integratori di proteine e amminoacidi può avere effetti anabolici e anticatabolici significativi.

La linea di fondo

La linea di fondo, a mio avviso, è che le diete che limitano l'assunzione di proteine aggiunte dagli atleti non sono le migliori diete per gli atleti e coloro che vogliono aumentare la massa corporea e la forza e diminuire il grasso corporeo. Quelli che raccomandano diete a basso contenuto proteico semplicemente non stanno tenendo il passo con la letteratura scientifica e medica. La RDA affronta solo il bisogno di proteine per alleviare le carenze ed è stato impostato per l'adulto americano

medio, non un individuo che esercita vigorosamente o anche uno che è a dieta ipocalorica per perdere peso.

Quindi qual è il miglior tipo di dieta?

Negli ultimi 40 anni ho visto molte "verità" alimentari accettate andare e venire. La cosa più importante che ho imparato in tutto questo tempo è che devi mantenere una mente aperta ed essere abbastanza flessibile da regolare le tue opinioni in base alla sfilata infinita di nuovi fatti e informazioni che arrivano sulla scena.

La dieta ricca di carboidrati, a basso contenuto di grassi, a basso contenuto di proteine ■■e moderata è una dieta obsoleta, il tempo è quasi

scaduto. Anche se l'atteggiamento di chi è a conoscenza di questo tipo di dieta è cambiato, le nuove informazioni sulla dieta non hanno raggiunto il tipo di massa critica di cui ha bisogno per diventare il logico successore della corona della dieta. Così mentre io, e molti altri, ritengo che la Dieta Metabolica sia la dieta più avanzata e scientificamente basata su questo pianeta, c'è ancora una maggioranza vocale che non ha scoperto i fatti vitali e come tale continua ad attaccarsi al carboidrato alto, idiomi a basso contenuto di grassi.

Cambiamento di paradigma

Presto si verificherà un cambio di paradigma quando le nuove informazioni

dietetiche raggiungeranno la massa critica e saranno accettate dalla maggior parte delle persone come la dieta migliore per coloro che si allenano, controllano il loro peso e diminuiscono i livelli di grasso corporeo.

Capitolo 3: Le tue opzioni

Le tue opzioni

Ci sono tutti i tipi di diete là fuori. Diete a basso contenuto di grassi, ad alto contenuto di grassi, a basso contenuto di carboidrati, ad alto contenuto di carboidrati, a basso contenuto di proteine, ad alto contenuto proteico, vegetariano, cibo per amanti del vino, e tutti i mix e le partite che si possano immaginare. I più popolari sono le diete

ad alto contenuto di carboidrati, a basso contenuto di grassi, le diete a basso contenuto di carboidrati e le diete iperproteiche. Tutte queste diete hanno diverse sottosezioni che trattano i macronutrienti in modo diverso ma per i nostri scopi possiamo raggrupparli insieme nelle categorie generali.

La dieta ad alto contenuto di carboidrati e povera di grassi è la dieta più popolare su questo pianeta. Questo perché questa dieta ha un sacco di ricerca dietro di esso e in quanto tale è sposato dalla American Dietetic Association e altri professionisti della salute. La premessa dietro questa dieta è che riducendo il grasso si riduce il macronutriente che fornisce più calorie

e in quanto tale si perde più grasso corporeo. Non solo, ma l'opinione popolare ritiene che il grasso sia cattivo e che l'abbassamento del grasso nella dieta sia per un cuore sano.

Sfortunatamente, entrambi i locali sono difettosi. Prima di tutto, riducendo il grasso nella dieta, in realtà brucia meno grasso corporeo e tende a perdere più muscoli. Quindi, tagliando le calorie, perdi peso ma non verrai lucidato. In effetti, sembrerai più un pollo affamato. Inoltre, studi recenti hanno dimostrato che la dieta ad alto contenuto di carboidrati solleva trigliceridi sierici e abbassa l'HDL e come tale può portare ad un aumento delle malattie cardiovascolari. E se ciò non bastasse,

le diete a basso contenuto di grassi possono essere troppo basse negli acidi grassi essenziali e possono causare un problema con l'assorbimento delle vitamine liposolubili, tra cui vitamina A, D, E e K.

Esistono vari tipi di diete ad alto contenuto proteico. Alcuni si basano su grassi a basso contenuto di grassi e bassi, e più lungo le diete chetogeniche, come la dieta di Atkins. Altri sono basati su carboidrati e grassi moderati, come la Dieta a Zona, o carboidrati ad alto contenuto moderato e basso contenuto di grassi, e sono solo una variante delle diete ad alto contenuto di carboidrati, a basso contenuto di grassi di cui sopra.

In tutti i casi, i livelli di proteine ■ elevate sono utili per coloro che esercitano o sono coinvolti nello sport. Tuttavia, quelli che sono a basso contenuto di grassi e / o ad alto contenuto di carboidrati corrono gli stessi problemi di cui sopra con le diete ad alto contenuto di carboidrati, a basso contenuto di grassi.

Diete a basso contenuto di carboidrati come la dieta Atkins e altre diete strettamente chetogeniche sono ottime per perdere peso corporeo e affrontare alcuni problemi di salute come la resistenza al glucosio e il diabete. Tuttavia, le diete rigorosamente chetogeniche a lungo termine tendono a ridurre la massa muscolare. Questo

perché non consentono periodi alternati di giorni di carboidrati inferiori e superiori. Questi periodi alternati consentono cambiamenti favorevoli negli ormoni anabolizzanti e brucia grassi.

La dieta a zona è una dieta a tutto tondo che sottolinea i livelli di carboidrati e grassi inferiori e livelli proteici più elevati rispetto a quelli riscontrati nelle diete generali. È una buona dieta per perdere peso e allo stesso tempo mantenere la massa muscolare. In realtà, è abbastanza vicino alla fase moderata di carboidrati della dieta metabolica. Sfortunatamente, la Zona Diet soffre dello stesso difetto fatale di tutte le altre diete là fuori.

Nessuno di loro è in grado di annusare perché sono tutte diete statiche basate su contenuto di macronutrienti fisso. Il fatto è che l'approccio della sola dieta per tutti non lo taglia geneticamente.

La dieta metabolica d'altra parte è un'entità vivente flessibile che è in grado di adattarsi alle proprie esigenze, trovando al tempo stesso il livello ottimale di carboidrati per la massima massa muscolare e la capacità di bruciare i grassi e il massimo dell'efficienza. Usando la dieta metabolica è possibile comporre il metabolismo per il tipo di dieta che è meglio per voi.

La maggior parte dei libri di dieta sul mercato oggi sono così simili che la

stessa persona avrebbe potuto scriverli. Questo include libri di medici, dottori di ricerca e tutti i tipi di Jenny Craig / Susan Power. Tutti offrono variazioni della dieta ad alto contenuto di carboidrati complessi e fibre e povera di grassi. Spingono anche l'esercizio fisico, lo stile di vita e i cambiamenti di comportamento. Purtroppo, nessuna di queste diete ha molte possibilità di successo quando la novità è svanita e la motivazione diminuisce.

Il motivo per cui non funzionano è che sono praticamente tutti uguali e di solito dipendono dalla personalità dello scrittore piuttosto che da eventuali differenze reali nelle diete. Una volta

che un dieter ha provato uno di loro, li hanno provati tutti, non importa quanto bene siano camuffati. Nessuno offre i vantaggi in termini di novità e biochimica della Dieta Metabolica in cui è possibile perdere grasso corporeo anche in aree ostinate, mantenendo o addirittura migliorando il tono muscolare e la forma del corpo.

Devi anche ricordare che molti di questi libri sono stati scritti da persone che hanno avuto problemi di peso e hanno perso il peso attraverso l'uso di metodi personalizzati. A causa di ciò, sono selvaggiamente evangelici nelle loro lodi e inclini a difetti nella loro dieta. C'è molto poco, se del caso, supporto scientifico o di ricerca per

molte delle affermazioni che fanno.

Eccezioni al Mantra "High-Carb":

Combinazione di cibo

Un approccio alle diete low-carb è il concetto di combinazione alimentare. Ci sono diverse varianti e libri dietetici disponibili che promuovono questo concetto, ma l'unica coerenza di tutti è che c'è poca o nessuna ricerca a sostenerli. Queste diete si basano sulla premessa che la combinazione di determinati alimenti, come verdure amidacee con carne, è "cattiva" perché hanno opposti requisiti digestivi. Sebbene queste diete incoraggino giustamente a mangiare verdure e frutta non trasformati, il

Capitolo 3: Combinazione di cibo

il concetto che una patata debba essere consumata a tre ore di distanza dal consumo di una bistecca non ha alcun fondamento. Infatti, è stato dimostrato che un pasto bilanciato di verdure, proteine e una piccola quantità di grasso rallenta l'assorbimento di tutti e tre i cibi e fornisce una fonte costante di energia senza un alto picco di insulina.

Un recente studio aggiunge un po' di carburante al mio fuoco (*International Journal of Obesity*, 2000; 24: 492-496). Sebbene analizzi la combinazione di alimenti durante la dieta, le conclusioni di questo studio si applicano all'effetto (o alla mancanza di effetto) di mangiare diversi macronutrienti in tempi

diversi. Nello studio, i ricercatori dell'Ospedale universitario di Ginevra, in Svizzera, hanno scoperto che una dieta in cui diversi tipi di alimenti venivano consumati in diversi momenti della giornata non era più efficace di una dieta ipocalorica standard.

"Mangiati Slim", la nuova dieta di Michel Montignac è ■■una dieta moderata di carboidrati e alimenti, basata sulla cucina e il vino francesi. Egli sostiene che è la miscelazione di carboidrati e lipidi che causano disturbi nella digestione e causano un aumento di peso. Pertanto, la sua dieta è un mix di "non farlo con quello". Non consumare carboidrati con lipidi, non mangiare proteine ■■con carboidrati, mangiare

frutta a stomaco vuoto e solo prima di un pasto a base di carboidrati, e attendere tre ore prima di passare da un pasto proteico a un pasto di carboidrati e viceversa. Tutti i carboidrati ammessi sono a basso indice glicemico, quindi non sono consentite patate o carote e solo alcuni tipi di pane.

Linea di fondo? Come ogni libro che pubblicizza che puoi mangiare quanto vuoi e perdere peso, è lungo sulla retorica e corto sui risultati. Le teorie di Michel sono voli di fantasia e semplicistici. La sua combinazione di cibo è sia inutile che improduttiva. L'intera dieta è la costruzione di un uomo con assolutamente nessuna base nella

realità. Qualsiasi perdita di peso è il risultato della complessità della dieta, della riduzione dell'apporto calorico e di una dose sana dell'effetto placebo.

"Sugar Busters" raccomanda anche alcuni principi di combinazione alimentare insieme al suo approccio a basso contenuto di carboidrati e senza zucchero. Di nuovo, il fatto e la fantasia si intrecciano con il prodotto finale che è confuso e inefficace.

Il piano di alimentazione proteica

L'approccio Protein Power è una delle varie varianti delle diete low-carb e giustamente afferma che la maggior parte degli americani non mangia abbastanza proteine ■■giornaliere. Offrono linee

guida per determinare il fabbisogno proteico in base al tuo livello di forma fisica e alla massa corporea magra. Gli autori sottolineano anche l'assunzione giornaliera di fibre da verdure a foglia verde e altre verdure e forniscono informazioni su come massimizzare la fibra e ridurre al minimo l'assunzione di carboidrati. L'esercizio, in particolare l'allenamento di resistenza, è promosso giustamente insieme alla dieta per aumentare e preservare la massa muscolare.

Tuttavia, come fanno molti degli autori di libri di dieta, tendono a attribuire l'obesità nella maggior parte delle persone a causa della sensibilità all'insulina piuttosto che dell'eccesso di

cibo. Tuttavia, ora sappiamo tutti che entrambi sono ugualmente importanti.

Neanderthin

La dieta di Neanderthin rappresenta la fine estrema dell'approccio dietetico: mangiare come i nostri antenati. L'autore di questa dieta sostiene che molti dei nostri problemi fisici sono dovuti all'incorporazione di "proteine ■aliene" nella nostra dieta quando abbiamo integrato l'agricoltura nella nostra società e nutrizione.

L'idea qui è di tornare alle nostre radici di cacciatori / raccoglitori e mangiare solo quantità illimitate di carne, frutta e verdura cruda e non trasformata. Questo in pratica esclude molti alimenti come

cereali, verdure amidacee e legumi, che devono essere cucinati per essere mangiati. Zucchero e prodotti lattiero-caseari non sono ammessi, ma abbondano carne, pesce e noci. Mentre questa dieta ha trattato con successo i disordini autoimmuni dell'autore dell'obesità e dell'artrite reumatoide, questa dieta non è nemmeno vicina alla risposta alle malattie di ogni persona.

Le diete dei tossicodipendenti Atkins e carboidrati

Diet Revolution del Dr. Robert Atkins sottolinea un approccio da moderato ad alto contenuto di grassi con quantità moderate di proteine ■■e pochi carboidrati. È un programma di perdita di peso efficace, ma, purtroppo, ha

diversi inconvenienti. È molto difficile rimanere per un lungo periodo perché non c'è sollievo dalla sua implacabile irreggimentazione. Rimani a basso contenuto di carboidrati ogni giorno della settimana, ogni settimana dell'anno. Socialmente, specialmente nei fine settimana, è molto difficile da seguire. Inoltre non manipola gli ormoni anabolizzanti del corpo, quindi non si ottiene quella combinazione di perdita di tono e di grasso che si ottiene sulla dieta metabolica.

La dieta dei tossicodipendenti da carboidrati soffre di molti degli stessi problemi. Sebbene permetta un periodo di ricompensa del carboidrato durante il giorno, è ancora molto severo. Tratta

anche i carboidrati come una dipendenza e manca il fatto che in alcune delle sue forme è un macronutriente quasi estraneo ai nostri corpi. Potremmo essere persone industrializzate, informatizzate, ma i nostri corpi non sono molto diversi dai nostri antenati ". Come loro, non intendiamo consumare regolarmente grandi quantità di carboidrati raffinati.

Un altro difetto di queste diete è che tendono a far credere al lettore che l'apporto calorico giornaliero non sia importante. In altre parole, promuovono un approccio "mangia tutto quello che vuoi". A meno che questi autori non abbiano scoperto un modo per ingannare le leggi della natura, mangiare tutto ciò che si desidera molto probabilmente non

determinerà un cambiamento nel grasso corporeo. È una legge fondamentale della termodinamica che affinché una persona possa perdere grasso corporeo, deve ridurre l'apporto calorico al di sotto del livello di mantenimento.

Tutte queste diete a basso contenuto di carboidrati cercano anche di mantenere in modo permanente l'insulina invece di usarla in modo produttivo. Se è controllato e utilizzato correttamente, come nella dieta metabolica, l'insulina può aiutare a rassodare il corpo senza preoccuparsi delle enormi quantità di grasso corporeo che può produrre.

Capitolo 3: La dieta dei drogati di drogati

In passato ci sono state molte diete sul mercato che non solo sono state inefficaci a lungo termine, ma anche pericolose. Alcuni, come la dieta a base di proteine ■■liquide, sono stati effettivamente responsabili di diverse morti. La base di molti di questi programmi di dieta troppo zelanti sono i molti miti che abbondano di nutrizione e controllo del peso: miti che mangiare un certo tipo o una combinazione di alimenti accelera la combustione del grasso in eccesso (ad esempio la dieta di pompelmo e la dieta *Fit For Life*) .

Altri miti sono che le allergie a certi alimenti fanno ingrassare (*dieta immunitaria potente*), che solo uno o due alimenti dovrebbero essere

consumati a dieta, che il modo migliore per seguire la dieta è il digiuno o il digiuno modificato (la dieta proteica liquida), o che chiunque può perdere peso cambiando una o due cose sulla propria dieta o comportamento. Tutto sommato, queste diete e espedienti cercano di lasciare l'impressione che seguendo i loro programmi semplici chiunque può perdere peso.

Nel mezzo di tutta questa disinformazione c'è il dieter disperato che vuole la magia - una via senza sforzo dal loro disagio psicologico e sociale. Queste persone a dieta sono facili prede dei filoni privi di principi del culto della dieta che promettono una rapida perdita di peso senza sforzo

come soluzione ai loro problemi.

Qualunque siano le tue esigenze e desideri, di solito puoi trovare una dieta che si rivolge a te stesso. C'è una dieta da bevitore, una dieta vegetariana, una dieta mistica, la dieta del pigro, diete ad alto contenuto proteico, diete a basso contenuto proteico, diete a basso e alto contenuto di carboidrati, dieta proteica liquida, diete a base di frutta, diete non alimentari, la dieta bilanciata chimicamente, la dieta da un pasto al giorno, la dieta da spuntini, le diete a dieta modificata, la dieta a base di erbe, le diete sostitutive dei pasti, la gola da te-on-all-you-can-eat- dieta di certi alimenti, ecc. ecc. La verità è, tuttavia, che la maggior parte di queste diete non

sono valide, e per molti sono un altro esercizio di futilità - da provare e scartare una volta scoperto che non hanno la formula magica. Forse il prossimo ...?

Gli autori dei libri di dieta più popolari sono di solito quelli che hanno poco da dire ma hanno un'ottima presentazione. È la personalità dell'autore che vende la dieta piuttosto che i meriti del loro programma di dieta. Nuove diete appaiono ogni anno cercando di catturare l'immaginazione delle masse sovrappeso sperando in un successo immediato.

Sfortunatamente, i talenti di questi autori includono raramente conoscenze nutrizionali mediche o scientificamente

valide. Le buone diete sono, beh, noiose. La maggior parte delle persone a dieta sa come perdere peso, ma la maggior parte cerca costantemente la via più facile. Diete alla moda competono per il consumatore e vanno e vengono così velocemente che è difficile sapere quali sono "in" o quali sono passé. La maggior parte dei libri di dieta ha un'obsolescenza incorporata a causa dell'inevitabile disillusione che segue l'incantesimo originale a breve termine. La magia svanisce presto quando la dieta diventa un duro lavoro. La dieta metabolica è una nuova generazione di dieta che tiene conto di informazioni scientifiche e mediche all'avanguardia per aiutarti a perdere peso, a sentire e

guardare meglio. In realtà si potrebbe dire che la dieta metabolica è davvero uno stile di vita piuttosto che una semplice dieta. Cambierà il tuo modo di guardare e sentire e ti aiuterà a rimanere in quel modo.

capitolo 4

Il piano di dieta metabolica

Capitolo 4: Come ottenere il peso fuori e tenerlo fuori
Come ottenere il peso fuori e tenerlo fuori

In questo capitolo, impareremo come la Dieta Metabolica può essere usata per perdere peso, sciogliere il grasso corporeo e modellare il tipo di corpo che desideri. In primo luogo, vorrei spiegare come e perché funziona e chiarire alcuni malintesi sulla dieta che alcune persone potrebbero avere. Facciamo perfettamente capire

che l'insulina non è il nemico. Non stiamo montando una campagna contro questo. In realtà, è solo un problema quando è cronicamente alto o yo-yo come fa su una dieta a base di carboidrati.

La dieta metabolica ha due obiettivi: • In primo luogo, per aiutarti a perdere peso e grasso corporeo. □

• In secondo luogo, per creare un corpo attraente attraverso una corretta tonificazione e modellatura.

Quello che vuoi fare con l'insulina, e su cosa si concentra questa dieta, è di aumentarlo al momento opportuno e posizionarlo in modo che funzioni per aumentare il tono del corpo e

massimizzare il potenziale di modellamento del corpo aumentando il flusso di aminoacidi nelle cellule muscolari.

Quello che non vogliamo è il grasso accumulato allo stesso tempo. Ecco perché la secrezione di insulina è controllata e limitata. Al posto dei livelli di insulina cronicamente elevati della dieta ad alto contenuto di carboidrati, la Dieta Metabolica gestisce attentamente l'insulina durante la settimana della dieta, in modo da ottenere i vantaggi della tonificazione corporea senza impaccare tutto il grasso indesiderato.

L'insulina funziona anche a stretto contatto con testosterone e ormone della

crescita (GH) nel tonificare il corpo. L'ormone della crescita è molto importante a causa del suo ruolo nella crescita e nel mantenimento delle cellule. Durante i giorni feriali, quando sarete nella parte più ricca di grassi / proteine ■ più alte / carboidrati più bassi della dieta, i livelli di insulina rimangono piuttosto stabili e non oscillano selvaggiamente e la secrezione di GH aumenta. Oltre a stimolare un ottimo ambiente per la modellatura del corpo, GH induce le cellule a utilizzare grassi invece di zuccheri per produrre energia, aumentando così il consumo di grasso corporeo e limitando la produzione.

L'ormone della crescita agisce quasi

come un ormone "da fame". Quando il tuo corpo è nei guai, quando sei minacciato o in una situazione pericolosa, GH interviene per mobilitare accumuli di energia nel corpo per affrontare lo stress e aumentare il fabbisogno energetico. L'esercizio ad alta intensità aumenta anche i livelli di GH.

Di solito, l'insulina lavora per diminuire la secrezione di GH, ma sembra che il corpo veda il grande aumento di carboidrati e insulina durante la porzione di dieta metabolica come una situazione stressante, proprio come l'esercizio, e GH può effettivamente aumentare con l'insulina. In questo modo, possiamo potenzialmente ottenere

gli effetti positivi dell'aumento del GH sia durante la settimana che durante almeno una parte dei fine settimana.

Il testosterone, anche critico per la salute e il tono del corpo, risponde bene alla dieta metabolica. Ricerche preliminari in questo campo hanno dimostrato che il testosterone è legato positivamente al grasso nella dieta. In uno studio, le donne in premenopausa immesse in diete a basso contenuto di grassi hanno sperimentato una riduzione dei livelli di estradiolo e di testosterone non legati alle proteine ■(sebbene le donne in postmenopausa non promettente, gli animali alimentati con diete ricche di colesterolo o di olio di pesce hanno sperimentato un aumento

della produzione di testosterone rispetto a quelli alimentati a un livello basso

Uno studio pubblicato nel 1999 ha dimostrato che negli uomini anziani il consumo di una dieta a base di carne ha contribuito a maggiori guadagni nella massa senza grasso e nella massa scheletrica con allenamento di resistenza di una

Complessivamente è stata la mia esperienza che c'è un effetto anabolico acuto sui muscoli quando una dieta a basso contenuto di carboidrati a breve termine si alterna al carico di carboidrati. L'idratazione cellulare è massimizzata dal carico di acqua e di carboidrati intracellulari e aumenta la

sensibilità all'insulina portando a un intenso stimolo anabolico. Fluttuazioni costanti rendono un effetto anabolico ineguagliabile da qualsiasi altra dieta. Questo effetto anabolico ti consente di tonificare e modellare il tuo corpo mentre perdi peso.

Controllo della ripartizione muscolare

Oltre a modellare un corpo attraente, è anche importante assicurarsi che i muscoli che hai sviluppato non siano abbattuti. Per fare ciò si vogliono massimizzare gli ormoni anabolici come il testosterone e il GH, e minimizzare la produzione e gli effetti del catabolismo (rottura muscolare) da parte degli ormoni catabolici, il più importante dei quali è il cortisolo (il cortisolo

favorisce anche il deposito di grasso). Molto di questo viene fatto naturalmente attraverso la dieta metabolica. Dal grasso corporeo viene secreto mentre il grasso corporeo viene perso.

Insieme al controllo ormonale, troverai anche la dieta metabolica che fornisce il controllo psicologico. Le ampie oscillazioni dell'umore e l'irritabilità che puoi assumere con una dieta a base di carboidrati possono anche aumentare il cortisone. In effetti, lo stress psicologico può essere una componente fondamentale nella sua produzione.

La dieta metabolica, in parte controllando l'insulina, può fermare gli sbalzi d'umore e l'irritabilità che

affliggono le diete con carboidrati. Riduce anche la fame, la frustrazione e lo stress sociale creati da altre diete. Ammettiamolo: qualsiasi dieta può essere difficile. Coinvolge il cambiamento degli stili di vita e ogni cambiamento può essere stressante. Ma la flessibilità, la praticità e la semplicità della dieta metabolica sono molto importanti per liberarsi dallo stress che normalmente accompagna una dieta.

Capitolo 4: Perché siamo sovrappesati?

Tasso metabolico e l'importanza dell'esercizio

Se si desidera sperimentare i massimi benefici dal seguire la dieta metabolica, è necessario esercitare. Anche se

sarebbe bello vivere in un mondo in cui si può andare a dieta, passare la giornata nel divano del salotto e perdere tutto il grasso corporeo e il peso che si desidera, questo non è possibile.

Molte persone con problemi di peso soffrono anche di tassi metabolici inferiori al normale. C'è molta discriminazione nei confronti delle persone sovrappeso, e spesso la gente presume che chiunque soffra di un disturbo del peso mangia come un cavallo. Anche se questo è vero in alcuni casi, non è in molti altri. Molte persone in sovrappeso possiedono un metabolismo che non brucia le calorie molto velocemente. Sono molto efficienti dal punto di vista

energetico. Fanno naturalmente quello che devono fare per vivere con meno carburante. Di conseguenza, un sacco di calorie finiscono per essere immagazzinato come grasso.

Senza dubbio, hai incontrato anche persone che sembrano mangiare quanto vogliono ma non hanno mai messo su una sterlina. Questo non è un trucco magico. Queste persone hanno semplicemente un aumento del tasso metabolico. Non solo, ma ci sono prove che molte persone possono effettivamente aumentare il loro tasso metabolico quando necessario per bruciare più calorie. La persona magro può mangiare come un cavallo e accelerare il metabolismo, prendersi

cura dell'eccesso e assicurarsi che rimanga magro. Altre persone, con tassi metabolici statici, metteranno su chili con un maggiore apporto calorico.

In effetti, puoi prendere due persone diverse, dar loro da mangiare esattamente la stessa cosa e metterle su una sedia tutto il giorno e uno potrebbe bruciare il doppio del numero di calorie o più dell'altro. Uno potrebbe finire per mantenere il peso corporeo mentre l'altro esplode come un dirigibile.

Anche se potrebbe non sembrare giusto, c'è ben poco che puoi fare per cambiarlo. Queste percentuali sono fissate geneticamente. Sei nato con loro.

L'esercizio fisico è uno dei pochi strumenti sicuri disponibili per

accelerare un metabolismo lento. Insieme con i suoi altri benefici per la salute, avvia anche il metabolismo e lo fa funzionare più velocemente e bruciando più calorie. Forniremo un programma di esercizi su ordinazione per la dieta metabolica più avanti in questo libro. Parleremo a lungo di supplementi nutrizionali che possono aumentare il tasso metabolico e altri che possono aiutare ad aumentare quei punti critici di ATP di cui abbiamo parlato prima e fornire energia per il tuo programma di esercizi e gli sforzi per modellare il corpo.

Perché siamo sovrappeso?

Insieme con la quantità che si mangia e i

tassi metabolici, ci sono molte altre possibili spiegazioni per essere sovrappeso. La capacità del corpo di produrre calore in risposta a condizioni di freddo o assunzione di cibo è una parte importante del consumo di energia. In alcune persone la termogenesi indotta dalla dieta è un processo attraverso il quale l'energia aumentata viene bruciata e rilasciata sotto forma di calore

piuttosto che immagazzinato come grasso, potrebbe

È dimostrato che un certo tipo di grasso corporeo chiamato tessuto adiposo bruno (BAT) è un sito importante per la produzione di calore. Sembra che il BAT nelle persone obese possa essere

meno attivo di

quello magra può aumentare la produzione di calore delle loro BAT per bruciare calorie aumentate, la persona obesa non può. È stata dimostrata una dieta ricca di grassi

aumentare la termogenesi indotta da dieta regolata

Altri ricercatori hanno esaminato l'ATP, la potente fonte di energia del corpo, e lo hanno indicato

potrebbe esserci una carenza nella sua produzione maggior parte delle persone non diventa sovrappeso perché è eccessivamente esagerata, pigra o priva di carattere. Infatti, molte persone "grasse" non mangiano più di quelle che

hanno un peso "normale".

È una specie di "buona notizia / cattiva notizia". Da un lato, la "buona notizia" è che puoi smettere di incolparti per il tuo problema di peso. La "cattiva notizia" è che probabilmente vieni trattenuto da fattori genetici che sfuggono al tuo controllo e dovrai assumerti più responsabilità e azioni personali di quelle che altre persone fanno per ottenere il corpo che desideri.

So che non è giusto, ma ci sono due cose che puoi fare al riguardo. Puoi stare seduto e imbronciato o puoi fare il lavoro necessario per correggere la situazione. I risultati saranno determinati dalla quantità di sforzo che hai messo fuori.

Se darai alla Dieta Metabolica il massimo sforzo, seguirai un approccio in tre fasi. La dieta stessa - attraverso il "passaggio metabolico" di cambiare il corpo in una macchina che brucia grassi invece di un carboidrato - bruciando, producendo grassi - scioglierà il grasso corporeo e fornirà le basi per creare un corpo attraente e in forma. L'esercizio fisico ti darà una gamba sulla modellatura del corpo che ti farà apparire al meglio mentre ti assicurerai una buona salute cardiovascolare e una protezione dalle malattie cardiache. I supplementi ti daranno quel tocco in più per ottenere il meglio dalla dieta e dall'allenamento e creare un corpo sensazionale.

Questi tre strumenti utilizzati insieme - la dieta metabolica, un solido programma di esercizi e un approccio esperto agli integratori alimentari - forniscono uno scenario da non perdere per il successo. E pensare che tutto si verifica senza la fame e la pazzia che deriva dalle diete a base di carboidrati.

Iniziare

Prima di iniziare la dieta metabolica, dovresti ottenere una visita completa dal tuo medico. Dovresti anche sottoporerti ad analisi del sangue, compreso un esame emocromocitometrico completo, livelli di colesterolo (totale, LDL e HDL), TSH (test per la funzionalità tiroidea), glicemia a digiuno, acido urico sierico, potassio sierico, matrice epatica e

BUN. Il medico potrebbe voler andare oltre, ma ti farà sapere se dovresti fare di più.

Capitolo 4: Introduzione

Per quanto riguarda il problema del colesterolo, perché stai bruciando grassi per produrre energia, gran parte del colesterolo e dei grassi saturi che potrebbero causare un problema sono esauriti nel processo. Gli studi hanno persino dimostrato che insieme all'aumento dell'utilizzo del grasso come fonte di energia e di approvvigionamento

perdita di peso, la dieta metabolica può anche ridurre il

Nei miei pazienti ho costantemente

riscontrato una riduzione del colesterolo sierico e un miglioramento del profilo di colesterolo e trigliceridi nei pazienti che si trovano nella dieta metabolica e stanno perdendo o hanno perso peso.

Un esempio tipico è un paziente che è stato a dieta per due anni. La tabella seguente delinea i cambiamenti nel suo profilo lipidico prima di iniziare la dieta e dopo essere stato a dieta per due anni. Durante questo periodo ha perso più di trenta chili mentre aumenta la sua massa muscolare, e attualmente pesa un muscolo e si adatta 200 libbre.

	Nov-96	Normale	Nov-98	Normale	Comm

Colesterolo totale	236	160-240	220	175-260	Il colesterolo totale è
HDL	22	31-59	64	32-60	Il buon colesterolo è aumentato
LDL	191	90-171	141	104-179	Il colesterolo cattivo è più basso
Colesterolo / HDL	10.7	<5	3.4	<5	Cholesterol / HDL è basso
LDL / HDL	8.7	1,52-5,52	2.21	1,73-5,59	Rapporto tra LDL e HDL è basso
trigliceridi	123	10-150	72	10-150	I trigliceridi sono bassi

Come si può vedere il suo profilo lipidico è migliorato notevolmente mentre si è in dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati. Il suo profilo lipidico assunto due anni fa lo avrebbe inserito nella categoria ad alto rischio di malattia coronarica, mentre il recente profilo lipidico lo colloca nella categoria di rischio molto basso in tutti i parametri attualmente utilizzati per valutare questo rischio. In questo caso, il paziente non era così attento nel tipo di grassi che mangiava e non prendeva integratori di olio. Ha fatto molto affidamento sulla carne rossa. Mentre alcuni miglioramenti sarebbero attesi dalla perdita di peso e dall'esercizio fisico, è ovvio che

l'essere sulla dieta metabolica non ha influito negativamente sul suo profilo lipidico.

D'altra parte, non fa mai male tenere traccia del tuo livello di colesterolo ogni volta che cambi diete e ancor più se hai o hai una tendenza verso un problema di colesterolo. I livelli di colesterolo sono in gran parte determinati dal metabolismo individuale e dalla chimica del corpo, e la genetica gioca un ruolo importante. Se hai avuto problemi di colesterolo nella tua famiglia c'è una buona possibilità che tu possa essere predisposto.

Se hai un problema cronico con il colesterolo devi parlare con il tuo medico di come questo possa essere

influenzato dalla Dieta Metabolica e cosa puoi fare per limitare eventuali effetti avversi. Il monitoraggio frequente dello stato lipidico ti consente di sapere dove ti trovi e se è necessario apportare modifiche.

Ci sono un certo numero di modifiche che puoi apportare alla Dieta Metabolica per controllare l'assunzione di colesterolo se necessario. Oli marini, olio di semi di lino, olio d'oliva e altri supplementi nutrizionali aiuteranno. Potrebbe anche essere necessario restringere la carne. Ma, ancora, questo è qualcosa su cui devi lavorare con il tuo medico. Se la dieta metabolica sembra la risposta a voi, dovrete mettere insieme le vostre teste per ideare un

piano in cui potete beneficiare dei vantaggi di perdita di peso e tonificazione che la dieta fornisce mantenendo il colesterolo sotto controllo.

Oltre a fare il lavoro fisico e il sangue, ti esortiamo anche a pesare te stesso e ad ottenere un'analisi del grasso corporeo prima di iniziare la dieta. La perdita di peso in scala è importante, ma lo sono anche i pollici. Dovresti capire che ci sono dei momenti in cui, per una serie di ragioni, potresti non perdere molto peso, ma stai sottraendo quel grasso corporeo sgradevole. Aiuterà a mantenere alto il tuo entusiasmo in questi momenti se saprai che i progressi sono stati fatti in altre aree e

il tuo corpo si sta rassodando. Ho ideato il Metabolic progressi. Collegando il peso, l'altezza e il livello di grasso corporeo, avrai una buona idea se stai perdendo o meno grasso corporeo indipendentemente dai cambiamenti nel peso corporeo.

Oltre a tenere traccia del tuo indice metabolico, potresti anche voler tenere traccia delle misure del tuo corpo. Particolarmente importanti sono la vita, i fianchi, la parte superiore della coscia, il petto e l'avambraccio. Queste misurazioni ti daranno un'idea di come il tuo corpo sta rispondendo alla dieta e dove stai perdendo peso più velocemente. Ti darà anche un'idea di dove possono essere le tue aree

problematiche e dove potresti dover concentrare l'esercizio per ottenere il corpo che desideri.

In secondo luogo, le misurazioni saranno utili per la motivazione quando si mantiene fluido o non si perde peso per qualche altra ragione e si completerà l'Indice metabolico. Se vedi le misure della vita e dell'anca che scendono, nonostante la mancanza di perdita di peso, ti mostrerà, insieme ai cambiamenti che vedrai nell'Indice Metabolico, che stai facendo progressi. Infine, dovresti rivedere l'uso di eventuali farmaci che potresti assumere. Se siete diuretici, potreste volerne usare solo se necessario, a causa della capacità della dieta ad alto contenuto di

grassi / carboidrati inferiori di aiutarvi a gettare acqua.

La maggior parte dei diabetici di tipo 1 e di tipo 2 di solito devono aggiustare la loro insulina o gli agenti diabetici orali, magari diminuendoli durante la parte a basso contenuto di carboidrati della dieta, e tornando ai loro dosaggi normali nei fine settimana. È necessario controllare i livelli di glucosio nelle varie fasi della dieta fino a quando non si acquisisce familiarità con l'effetto della dieta sul glucosio nel sangue. È importante consultare il medico e continuare a controllare man mano che si continua la dieta e perdere peso in modo da essere a conoscenza del proprio stato e apportare modifiche laddove

necessario.

Capitolo 4: La dieta

La dieta

Puoi iniziare la dieta metabolica da due punti di partenza molto diversi. Puoi accovacciarti e mordere il proiettile o puoi tranquillizzarlo. Il motivo per cui l'ho impostato in questo modo è di consentire a chiunque inizi la dieta di approcciarlo dall'approccio rigoroso originale o da un approccio più convenzionale. Alla fine, non importa da dove inizi poiché lo scopo della dieta metabolica è quello di trovare il tuo livello di carboidrati dietetico ottimale.

Per coloro che hanno quella sicurezza intrinseca e sentono che è meglio saltare

dentro piuttosto che agio, possono iniziare con la rigorosa fase di valutazione Low-Carb. Questa fase dura da due a diverse settimane e consente di determinare se sei un utente grasso efficiente e come tale può fare abbastanza bene senza troppi carboidrati. Se è vero, allora sei pronto per continuare con il regime a basso regime di cinque giorni e due giorni di sfasamento.

Per coloro che, per un motivo o per un altro, sono ancora troppo consapevoli dei carboidrati per seguire la dieta rigorosamente a basso contenuto di carboidrati, abbiamo un modo alternativo per salire sul carro della dieta metabolica. Queste persone

possono iniziare andando nella fase moderata di carboidrati della dieta metabolica. Questa fase inizia a circa il 20-25 per cento del livello di carboidrati nella dieta e in tal modo offre alle persone un punto medio da cui possono determinare quanti carboidrati hanno bisogno per funzionare in modo ottimale.

In ogni caso, monitorando attentamente il modo in cui il tuo corpo reagisce al livello di carboidrati in cui ti trovi e poi apportando le modifiche necessarie all'assunzione di carboidrati, alla fine arriverai a quel livello di carboidrati dietetici magici che è giusto per te. È importante rendersi conto che la Dieta Metabolica non è un processo statico ma

una progressione dinamica in cui devi essere coinvolto attivamente affinché funzioni. Se prendi una parte interattiva nel processo, scoprirai abbastanza su di te e sul tuo metabolismo per raggiungere i tuoi obiettivi più importanti per il peso corporeo e la perdita di grasso.

La fase di valutazione della dieta metabolica

La parte iniziale della dieta metabolica in cui determiniamo come funziona il tuo corpo sotto la privazione di carboidrati, è destinata a essere un terreno di prova per la capacità di una persona di utilizzare il grasso come combustibile primario. Coloro che sono efficienti ossidanti grassi faranno molto bene in questa fase della dieta. Coloro che non

lo sono possono scoprire che non saranno in grado di far fronte anche a questa parte rigorosa della dieta e andranno molto meglio man mano che i livelli di carboidrati aumentano nelle settimane successive.

Questa fase di valutazione della dieta metabolica può variare da due a sei settimane. Tutto dipende dal tuo livello di comfort o dal tuo disagio. La dieta metabolica è progettata per essere una dieta a passaggio di fase. Cioè, i giorni feriali sono meno cari, mentre il fine settimana è più alto.

Tuttavia, non è così che funziona nelle prime due settimane. Il modo migliore per avvicinarsi alle prime due settimane è di rimanere a basso contenuto di

carboidrati per i primi 12 giorni e poi di aumentare di carboidrati il ■sabato e / o la domenica. Farlo in questo modo darà al tuo corpo l'incentivo a passare dal bruciare i carboidrati ai grassi bruciati come combustibile principale. Ti dirà anche molto rapidamente se sei totalmente inadatto per il basso livello di carboidrati.

Linee guida per la fase di valutazione

Anche se è meglio rimanere su questo programma per le prime due settimane, non è scritto in pietra. Se non sei in grado di farcela, c'è spazio in questa dieta anche nella fase di valutazione della dieta, per aumentare il livello di carboidrati nella dieta. Infatti, è possibile utilizzare le linee guida

seguenti per aumentare i carboidrati nella dieta dopo la prima settimana di dieta.

Fase di valutazione

La fase di valutazione di base della dieta metabolica è davvero piuttosto semplice. Richiede una dieta ad alto contenuto di grassi / ad alto contenuto proteico / a basso contenuto di carboidrati dedicata dal lunedì fino al venerdì successivo (per un totale di 12 giorni) prima di prepararla.

Il numero di grammi di carboidrati ammessi e la percentuale di calorie derivano da grassi, proteine e carboidrati.

Assunzione			
-------------------	--	--	--

di carboidrati	% Grasso	% Di proteine	% Carboidrati
Giorno feriale: massimo 30 grammi	40 - 60%	40 - 50%	4 - 10%
Fine settimana Nessun limite reale (carico di carboidrati a 36-48 ore)	20 - 40%	15-30%	35 - 60%

Durante questo periodo, ad eccezione di quelli che sono eccezionalmente scomodi (affaticamento, debolezza, ecc.), Sarai limitato a 30 grammi di carboidrati al massimo al giorno. Il grasso dovrebbe essere impostato a circa il 50-60% e il set di proteine ■■al

30-40%. Seguire questi criteri durante la fase iniziale di 12 giorni della dieta e per i successivi 5 giorni della settimana successiva, supponendo che sia biochimicamente adatto a questo basso livello di carboidrati.

Poi, viene il secondo sabato e il sabato successivo, esegui il grande giro di boa. Si passa attraverso una fase più alta della dieta e si fa il grande carboidrato ovunque da 12 a 48 ore nel fine settimana e nei fine settimana.

Capitolo 4: La fase di valutazione

Nei fine settimana è possibile impostare l'assunzione di grassi al 25-40%, l'assunzione di proteine al 15-30% e l'assunzione di carboidrati al 35-

55%. Come vedremo ulteriormente, questi livelli dovrebbero essere adattati per abbinare e massimizzare la chimica e le esigenze corporee individuali.

L'intero processo è molto simile a quello che gli atleti chiamano "carico di carboidrati". Colpisci i carboidrati in modo relativamente pesante e questo ti permette di essere molto socievole in senso dietetico. Puoi mangiare quegli alimenti che ti sono mancati durante la settimana.

Fondamentalmente quello che stiamo facendo qui nella fase di valutazione sta limitando i carboidrati durante le prime due settimane. Poi, all'improvviso, i colpi del secondo fine settimana e ti stai ripieno di carboidrati.

I livelli di insulina aumenteranno drasticamente. In effetti, è stato dimostrato che la dieta più ricca di grassi / a basso contenuto di carboidrati

la fase della dieta rende la risposta insulinica ai carboidrati più grandi di

La prima cosa che il tuo corpo fa in risposta a questo carico esagerato di carboidrati è di riempire i muscoli di glicogeno e comincia a rassodare. Questa è la parte della dieta che assicura che avrete una base attraente e non solo un guscio ammorbidito per modellare quando tutto quel grasso si stacca. Ti troverai piuttosto rilassato durante questo periodo perché tutti quei carboidrati aumenteranno la serotonina nel tuo

corpo.

Ma una volta tornati al tuo regolare programma di lunedì, ti ritroverai presto energico e pronto ad affrontare il mondo. Se ti stai esercitando, come dovresti essere, ti sentirai particolarmente ottimista, sano e motivato.

Durante il lunedì e il martedì il tuo sistema lavorerà sodo, bruciando tutto l'aumento di glicogeno che hai guadagnato durante il fine settimana e continuando a bruciare acidi grassi. Nel complesso sperimenterete un aumento della combustione dei grassi e del potenziale di modellamento del corpo. Poi, dal mercoledì al venerdì, con il glicogeno limitato di nuovo, dipenderete

molto di più dal vostro metabolismo primario per bruciare i grassi per massimizzare la perdita di grasso e il tono del corpo.

Inutile dire che il tuo corpo passa attraverso una grande transizione settimanale con questa dieta, indipendentemente dal fatto che ti attenga o meno al protocollo di valutazione o aumenti i carboidrati della dieta a un livello in cui funzioni meglio. Ecco perché è importante sapere quando fermarsi nel fine settimana. Se scopri di avere un appetito illimitato durante il fine settimana, va bene. Infilierai l'insulina alla marcia molto più velocemente. Ma devi stare attento. Alcune persone hanno la

tendenza a iniziare a deporre grasso corporeo più velocemente di altre.

Ecco perché devi essere consapevole del punto in cui inizi a sentirti gonfio e gonfio. Questo punto varia molto da persona a persona. Alcune persone non si sentiranno a proprio agio nell'appetito dall'aumento dell'insulina. Altri, tuttavia, sperimenteranno ampie oscillazioni di insulina e si troveranno affamati e mangiando tutto il tempo.

Ecco perché elenco le 12-48 ore come carico di carboidrati nei fine settimana. Questo potrebbe essere ridotto a meno di 12 ore per le persone il cui appetito diventa insaziabile o per le persone che tendono ad iniziare a deporre grasso corporeo relativamente presto nella fase

di caricamento del carboidrato.

L'importante è sapere quando ne hai avuto abbastanza. Quando inizi a sentirti gonfioso e gonfio e scopri che il grasso viene deposto, è tempo di tornare alla tua routine ad alto contenuto di grassi / carboidrati nei giorni feriali.

Certo, potrebbe volerci un po' di tempo per imparare a conoscere il tuo corpo e capire quando ti dice che è ora di cambiare fase. Questo punto varia ampiamente da persona a persona e, anche se può essere facile per una persona interpretare gli spunti corporei, potrebbe essere più difficile per un altro. Se hai problemi con questo, apporta le modifiche prima nel fine settimana e guarda come ti senti e ti senti

la prossima settimana. Come sempre, la pazienza è l'ordine del giorno.

L'esperienza alla fine ti insegnerà a interpretare i segni del tuo corpo e sapere quando stai ingrassando.

Inoltre, tieni presente che le percentuali elencate nelle caselle per il consumo di grassi, proteine e carboidrati sono numeri ottimali. Se non hai mai fatto una vera dieta prima, potresti avere un po' di difficoltà a raggiungerli all'inizio. Se è così, non ti preoccupare. Sparando per la limitazione di carboidrati di 30 grammi e il 40% di grasso minimo nella dieta durante le prime settimane, farai il "cambiamento metabolico" necessario per il successo iniziale.

Il primo mese

In realtà, non vogliamo che tu faccia molti cambiamenti nella tua dieta nelle prime settimane. Qualsiasi dieta, anche la parte di valutazione della dieta metabolica, sarà abbastanza difficile da adattarsi. Quindi non cambiare drasticamente la quantità di calorie che stai mangiando. Non entrare in un regime di modellamento del corpo serio o altrimenti renderlo duro con te stesso. In queste prime settimane, concentrati semplicemente sulla scelta di un livello calorico che ti piacerebbe lavorare e poi abituarti a sostituire i carboidrati che mangi con grassi e proteine.

Se hai difficoltà a determinare se sei al livello iniziale minimo del 40% di grassi (il livello di grassi nella normale

dieta nordamericana), concentra la tua dieta sui piatti a base di carne. Questo dovrebbe assicurare che stai ricevendo abbastanza grasso. Soprattutto, la cosa più importante nei primi giorni della dieta è determinare se è possibile fare il "passaggio metabolico" per diventare una macchina brucia grassi. Non fare niente di speciale finché non hai completato il turno.

Per assicurarti di passare attraverso il "passaggio metabolico" nel modo più rapido ed efficiente possibile, non caricare carb durante il primo weekend. Se è possibile, continua la fase di grasso più alto / inferiore di carboidrati durante quel periodo.

Capitolo 4: Il primo mese

Lasciatemelo ripetere perché è importante. Voglio che tu inizi la fase più alta / a basso contenuto di carboidrati della dieta di lunedì. Quindi continua questa fase, se puoi, fino al primo fine settimana e alla seconda settimana. Il secondo sabato successivo all'inizio della dieta, farai il tuo primo carico di carboidrati. Iniziando la dieta con 12 giorni di consumo ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati, il cambiamento metabolico si verificherà rapidamente, e con certezza, in coloro che sono o possono diventare efficienti ossidanti del grasso. Ipoteticamente, alcune persone a dieta potrebbero decidere di iniziare la dieta il mercoledì e poi iniziare

immediatamente a caricare il
carboidrato due giorni dopo. Questo non
è vicino a abbastanza tempo per fare il
cambiamento metabolico. Non farlo

Se passi i primi 12 giorni sul ciclo di
grassi più alti / a basso contenuto di
carboidrati prima di eseguire un carico
di carboidrati, starai bene. Potrebbe
essere un po' difficile, ma riuscirà a
completare il lavoro. Facendolo in
questo modo, garantirai che la Fase di
Valutazione valuti accuratamente se puoi
o meno funzionare in modo efficiente su
carboidrati drasticamente ridotti.

Come e quando aumentare i carboidrati
dietetici

Ho scoperto che in genere ci vogliono

circa tre o quattro settimane nella parte di transizione di fase della dieta metabolica per vedere se possiamo sopravvivere e prosperare con questo basso livello di carboidrati dietetici, o se abbiamo bisogno di più carboidrati in tutto o solo una volta o un altro.

Tuttavia, al fine di valutare se la dieta metabolica rigorosa si adatta o no, ho deciso di farlo due settimane alla volta. Se, dopo le prime due settimane, ti senti bene, prosegui semplicemente con i 5+ giorni a 30 grammi e 1-2 giorni nella fase di carboidrati superiore.

Se sei da moderatamente a moderatamente stanco e colpito in altro modo, assicurati che il potassio e altri minerali non siano il problema (vedi la

sezione sul potassio più avanti in questo capitolo), quindi passa attraverso un'altra fase di valutazione di due settimane per vedere se le cose su. Se sei gravemente colpito, passa a una delle diete di variazione in cui assumi selettivamente più carboidrati a seconda di quando ti senti affaticato.

Se ti senti bene da sabato a mercoledì e inizi a stancarti per il momento in cui il giovedì gira, allora una giornata di carb-spike del mercoledì dovrebbe fare il trucco. Quindi mercoledì dovresti aumentare i carboidrati di almeno 100 grammi e di solito di più. Potresti provare a incorporare tra 0,5 e 1 grammo per libbra di peso corporeo di carboidrati e vedere come rispondi.

Se stai bene la maggior parte del tempo ma semplicemente non hai abbastanza energia per i tuoi allenamenti, allora potresti provare a prendere 30 grammi di carboidrati, un'ora prima e dopo l'allenamento. L'aumento di 30 grammi non è scritto nella pietra. Puoi effettivamente variare la quantità di carboidrati che usi prima e dopo l'esercizio utilizzando da 10 a 100 grammi e vedi cosa funziona per te. Il tipo di carboidrati che usi fa anche la differenza in questo caso. Per vari motivi ho scoperto che l'uso di una combinazione di carboidrati ad alto tasso glicemico e basso glicemico funziona meglio in entrambi i casi. Se sei stanco e ti senti male per la

maggior parte dei giorni bassi di carboidrati, allora possiamo provare a raddoppiare l'assunzione di carboidrati a 60 grammi al giorno nei giorni feriali per vedere se questo aiuta. Se questo non aiuta, aumentiamo l'assunzione di carboidrati di 30 grammi al giorno una volta alla settimana per tutte le settimane necessarie per sentirti normale e funzioni in modo ottimale.

La maggior parte delle persone che devono aumentare i loro carboidrati giornalieri di solito livellano tra 100 e 200 grammi al giorno. Ho scoperto che circa mezzo-un grammo di carboidrati dietetici per chilo di peso corporeo al giorno è la norma per coloro che sono relativamente poveri ossidanti grassi. In

un piccolo numero di casi può essere necessario lavorare fino a 3 grammi di carboidrati per libbra di peso corporeo, a seconda dell'individuo e dell'attività in cui è coinvolto.

Quando devi aumentare il livello di carboidrati nella tua dieta ci vorrà un po' prima di scoprire qual è il tuo setpoint di carboidrati. Ho scoperto che ci vogliono circa due mesi in media per trovare il loro livello di carboidrati dietetici ideale. Una volta scoperto il setpoint metabolico, puoi correggere la tua dieta a quel livello per diversi mesi mentre lavori sulla modifica della composizione corporea.

A partire dalla fase moderata di carboidrati della dieta metabolica

Mentre è probabilmente meglio iniziare subito la fase di valutazione della dieta metabolica, c'è un altro modo per iniziare a sperimentare e trovare il punto di riferimento dei carboidrati. Vorrei iniziare con questa fase della dieta metabolica se non sei sicuro di voler provare la fase di valutazione Low-Carb o se il tuo medico, dietologo, allenatore o allenatore preferisce che tu prenda un approccio più conservativo.

Nella Fase moderata di carboidrati, il contenuto di carboidrati è limitato a circa il 15-25% della dieta. Quindi, se tu fossi in una dieta da 2.000 calorie, prenderai all'incirca dai 75 ai 125 grammi di carboidrati al giorno. La ragione per cui dico

"approssimativamente" è perché mi piace variare l'assunzione di carboidrati giorno per giorno per darti un'idea di come ti senti in alcuni giorni a basso tenore di carboidrati.

Dopo i primi 12 giorni, aumenti i tuoi carboidrati nel fine settimana. Di nuovo, l'aumento può essere ovunque da 50 a, in alcuni casi fino al 200 per cento. Anche in questo caso, se sei a tuo agio con questa assunzione moderata di carboidrati, puoi semplicemente continuare nelle settimane successive usando il regime di carboidrati a basso contenuto di carboidrati a 5 giorni e il regime di carboidrati più alto nel weekend.

Puoi anche provare la fase di

valutazione in questo o in qualsiasi momento successivo. Se decidi di vedere come faresti con una dieta a basso contenuto di carboidrati, inizia semplicemente la fase di valutazione della dieta metabolica. D'altra parte, se si hanno alcuni sintomi secondari ai livelli di carboidrati inferiori, si dovrà provare ad aggiungere più carboidrati alla propria dieta nello stesso modo in cui si svolge la Fase di valutazione. Il modo migliore per visualizzare i passaggi che potrebbero essere presi è guardare il seguente diagramma di flusso della risoluzione dei problemi e le spiegazioni che accompagnano.

Passi da fare per determinare il set point di carboidrati.

1. Questo è il tuo punto di partenza con due decisioni da prendere: (a) mi piacerebbe provare la dieta metabolica rigorosa, o (b) mi piacerebbe iniziare con una dieta metabolica moderata di carboidrati. □
2. Sto iniziando una fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica rigorosa per vedere quanto bene faccio sul 30g Carb Weekday, 130-150g nei weekend del Carb.
3. Ho seguito il 30g Carb Weekday, 130-150g Carb Weekend per 2 settimane e sto andando bene. Cosa faccio ora?
4. Continuare con un'ulteriore fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica rigorosa per vedere quanto bene si fa.
5. Sono passate quattro settimane nella fase di valutazione rigorosa della dieta metabolica e

mi sento benissimo. Cosa faccio ora?

6. Ora la tua dieta metabolica rigorosa inizia sul serio, quindi rimani nei 5 giorni della settimana a 30 g Carbs e 2 Weekend a 130-150 g Carboidrati.

7. Mi sento stanco e ho bisogno di aiuto con la parte di carboidrati della mia dieta.

8. Ho solo una stanchezza da bassa a moderata in questo momento, quindi farò un'altra fase di valutazione di 2 settimane per vedere quanto bene faccio.

9. Ho una stanchezza da moderata a grave, quindi ho bisogno di introdurre "Variations In Diet" per superare questa stanchezza.

10. Sono al bivio "Variations In Diet" e ho bisogno di rivedere le mie opzioni per combattere questa stanchezza.

11. Ho la stanchezza da "Mid-to-Lat-Week", quindi cosa devo fare?

12. Prova un 'Mid-Week Carb Spike' di altri 120 grammi di carboidrati solo mercoledì e vedi quanto bene fai.

13. Ho fatto il 'Mid-Week Carb Spike' ma ora mi manca energia durante l'allenamento. Cosa dovrei fare?

14. È necessario assumere 30 g di carboidrati, mezz'ora prima dell'allenamento e 30 g di carboidrati, mezz'ora dopo l'allenamento per combattere questa mancanza di energia nei giorni di allenamento.

15. Soffro di mancanza di energia durante l'allenamento, quindi cosa devo fare?

16. È necessario assumere 30 g di carboidrati, mezz'ora prima dell'allenamento e 30 g di carboidrati, mezz'ora dopo l'allenamento per combattere questa mancanza di energia nei giorni di allenamento.

17. Mi manca ancora energia durante

l'allenamento, quindi cosa posso fare?

18. Aumenta l'assunzione di carboidrati nei giorni di allenamento di 30 g di nuovo e ogni settimana fino a quando non ti senti normale durante gli allenamenti.

Capitolo 4: Guida alla risoluzione dei problemi

Manco di energia tutta la settimana, quindi cosa posso fare? Dovrai aumentare l'assunzione giornaliera di carboidrati di 30 grammi. □

Ho aumentato il mio apporto giornaliero di carboidrati di 30 g per un periodo di 1 settimana e mi sento ancora stanco per tutta la settimana. Quindi cosa posso fare dopo?

Aggiungi altri 30 g di carboidrati alla tua assunzione giornaliera per una valutazione di 1 settimana e di nuovo ogni settimana fino a quando non ti senti normale.

Sto iniziando una fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica moderata-carb per vedere quanto bene faccio. Questo è dove il mio apporto di carboidrati è di 50-60 g ogni 1.000 calorie della mia dieta particolare.

Ho completato la fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica moderata da carboidrati e sto andando bene. Cosa dovrei fare ora?

Continua con la dieta metabolica moderata di carboidrati per un'altra settimana di valutazione.

Ho completato l'ulteriore 2-settimana di valutazione metabolica della dieta metabolica di carboidrati e sto andando bene. Cosa faccio ora?

Ora la tua dieta metabolica moderata-carb inizia sul serio. Consumerai 50-60 grammi di carboidrati ogni 1.000 calorie della tua dieta.

In alternativa, si potrebbe desiderare di provare

la dieta metabolica rigorosa dopo aver fatto così bene sulla dieta metabolica moderata-carb.

Sono stato nella fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica moderata da carboidrati e sento che non sto facendo bene. Ecco il mio livello di stanchezza.

Sento stanchezza "da lieve a moderata" dopo la Fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica moderata da carboidrati. Continuerò con il moderato Carb Metabolic Diet per un ulteriore 2 settimane di valutazione. □

Sento stanchezza "moderata a severa" dopo la fase di valutazione di 2 settimane della dieta metabolica moderata da carboidrati, quindi ho bisogno di introdurre "variazioni nella dieta" per superare questa stanchezza.

Cosa mangiare

Durante i giorni feriali, ci sono un sacco

di opzioni per alimenti ad alto contenuto di grassi / ad alto contenuto proteico / a basso contenuto di carboidrati disponibili. Praticamente qualsiasi carne è OK, e molti di voi si concentreranno su bistecche, hamburger, maiale e altre carni rosse sulla dieta. Inoltre, carne di cervo, pesce (di grande importanza come vedremo in seguito), agnello, gamberetti, aragosta, pollo, tacchino e altre carni bianche sono anche OK. Così sono in scatola sardine, tonno, gamberi, aringhe e acciughe.

Quasi ogni tipo di formaggio è anche un gioco equo. Utilizzare le varietà di latte intero e non scremato. Tieni presente che gli spalmabili di formaggio, i fiocchi di latte e la ricotta sono più

ricchi di carboidrati. Brie, Camembert, Muenster, Gruyère e Monterey sono a basso contenuto di carboidrati e buoni per la dieta.

Le uova intere sono fantastiche. Le uova alla diavola possono essere un buon snack da conservare in frigorifero. Il burro e la maggior parte degli oli vegetali vanno bene. Anche noci e semi come noci e semi di girasole sono buoni, ma tenete traccia dei carboidrati. Quindi ci sono condimenti come sale, aceto, olio e maionese, anche se ti invitiamo a usare l'olio (specialmente l'olio d'oliva) e l'aceto per la maggior parte del tempo. La maggior parte delle altre medicazioni per insalate commerciali si trova nelle vicinanze del 7% di carboidrati.

Lo zucchero sarà un problema per le persone con un debole per i dolci. Si può finire per brama, soprattutto durante la fase di valutazione della dieta. Cerca di placare ogni desiderio lungo questa linea con bevande a basso contenuto di carboidrati e dessert con dolcificanti artificiali. Tuttavia, evitare il sorbitolo e il fruttosio - ricorda che senza zucchero non significa necessariamente senza carboidrati. Assicurati e controlla le etichette. Le bibite dietetiche vanno bene.

Puoi anche usare Jell-O senza zucchero (che usa un dolcificante artificiale) per un buon uso. Topping con panna montata senza carboidrati potrebbe essere proprio quello che stai cercando di

ottenere il controllo. Non ha carboidrati e molti diete metaboliche hanno trovato abbastanza successo nel placare le voglie. Assicurati di controllare le etichette sui contenitori di panna montata per assicurarti che i carboidrati non siano stati aggiunti.

Un altro fattore da considerare è che, anche se hai voglie, stai solo rimandandole a soddisfarle fino al weekend. Quindi puoi mangiare praticamente qualsiasi cosa. Stiamo solo partizionando o separando i cibi qui. Non stiamo dicendo che non puoi avere una lasagna. Devi solo aspettare il weekend. È molto meglio di altre diete in cui sei praticamente bloccato su Low-Fat o, in alcuni casi, Low-Carb Island

per il resto della tua vita.

Questo può funzionare anche per te psicologicamente. I cibi che ami possono darti un obiettivo. Vai al weekend e puoi avere quella fetta di torta di mele. Ti stai dando qualcosa a cui guardare e può anche essere divertente. Questo non presenta il tipo di depressione e di noia che si mangia la stessa cosa più e più volte, settimana dopo settimana, mese dopo mese. Non devi inventare una serie elaborata di ricette per rimanere sano di mente.

Capitolo 4: Cosa Mangiare

Quando arrivi nel weekend, fai quello che vuoi! Riempi il serbatoio dei cibi che vuoi. Soddisfa quelle voglie. Alcune

persone esagerano all'inizio della dieta e mangiano fino a quando non sono quasi ammalate. La maggior parte lo esagererà in qualche modo, ma va bene. Diventa più facile mentre vai.

Una volta che sono stati a dieta per un po', la maggior parte delle persone non avrà più quel forte desiderio di gelato o anelli di cipolla. Li mangeranno ma non li porteranno fuori e, mentre iniziano ad aggiustare le loro diete e le chiamano per il massimo progresso, inizieranno a vedere dei miglioramenti reali e acquisiranno una conoscenza reale del modo in cui il loro corpo funziona e di come le modifiche possono essere fatte per raggiungere i loro obiettivi.

Assaggi i cibi ad alto contenuto di grassi

/ a basso contenuto di carboidrati che puoi consumare con la dieta metabolica

Bistecca hamburger salsiccia carne di cervo salmone pollo tacchino aringa alici olio di alici ** noci arrosto pentola pastrami pancetta O *** semi di girasole

Formaggio di aragosta di gamberi all'agnello * Burro di uova

Dieta di maionese Soda Jell-

* Grasso intero / a basso tenore di carboidrati ** Grassi polinsaturi e monoinsaturi come si trova in noci, olio di oliva, olio di semi di lino *** Senza zucchero ☐

Alimenti e dolcificanti artificiali

Invariabilmente, perdere peso significa

attraversare un po' di angoscia. Non possiamo mangiare quanto vorremmo e non possiamo mangiare alcuni dei nostri cibi preferiti. Oltre a questo, siamo tutti dipendenti dai carboidrati, specialmente lo zucchero. Come società siamo carboholic. Piuttosto che essere carnivori, siamo diventati carbovoro. Quindi abbiamo bisogno del nostro amido / dolce correzione, ma non abbiamo bisogno delle calorie. Quindi, per affrontare la battaglia del rigonfiamento e quindi "avere la nostra torta e mangiarlo anche", la nostra industria alimentare è uscita con alcune nuove "soluzioni".

La prima soluzione è stata l'introduzione di dolcificanti artificiali. Poiché

l'americano medio consuma circa 80 grammi di zucchero al giorno, in teoria, se potessimo sostituire tutto questo con dolcificanti artificiali, potremmo ridurre senza sforzo il nostro apporto calorico giornaliero di oltre 300 calorie. Ma se non riusciamo a ridurre il nostro apporto calorico in questo modo, non è per la mancanza di provare. Attualmente più di 100 milioni di americani usano principalmente alimenti e bevande senza zucchero

nel tentativo di

Tuttavia, è possibile che attraverso vari meccanismi, questi sostituti alimentari possano effettivamente far aumentare di peso le persone. Ad esempio, alcuni studi hanno dimostrato che l'uso della

saccarina può causare iperfagia (alimentazione incontrollata) e può aumentare drasticamente il cibo

assunzione, con conseguente aumento di peso significativo a

Inoltre, l'uso della saccarina non imita la sazietà osservata dopo l'uso di contenuto calorico sull'insulina, come fa regolarmente

cibo da due amminoacidi), tuttavia, non è così chiaro e si può trovare qualche prova per la perdita di peso e l'aumento di peso con il suo uso.

I professionisti dell'uso di aspartame sono che contiene lo stesso numero di calorie dello zucchero, in realtà è una proteina (costituita da due aminoacidi)

ed è molto più dolce quindi non devi usare tanto per addolcire gli alimenti. I contro sono due volte. Se sei sensibile alla fenilalanina o hai fenilchetonuria (PKU), non dovresti usare l'aspartame. Inoltre, l'aspartame ha ricevuto una cattiva stampa dalla piccola quantità di metanolo che contiene. Sebbene questa stampa sia per lo più sensazionalistica, potrebbe esserci qualche grana di verità dietro le affermazioni fatte contro questo dolcificante. Devo dire, tuttavia, che oltre 30 anni di ricerca mostrano che l'aspartame è un'alternativa sicura e affidabile allo zucchero.

Mentre l'uso occasionale di saccarina e ciclamati è OK, cerca di evitarli poiché entrambi sono stati collegati al cancro in

alcuni studi di ricerca e i ciclamati possono anche avere proprietà mutagene che causano danni genetici.

Ci sono un certo numero di dolcificanti naturali che stanno diventando più popolari e disponibili, tra cui sucralosio (Splenda), xilitolo e acesulfame K. Mentre lo xilitolo ha alcune calorie ed è considerato un carboidrato, piccole quantità di esso vanno molto lontano, specialmente se combinate con sucralosio e / o acesulfame K. Ad esempio, la miscela di xilitolo con sucralosio e acesulfame K crea una miscela sinergica di dolcificanti che imitano le proprietà dello zucchero, non lasciano retrogusti e ha un contenuto calorico e di carboidrati trascurabile.

Sostituti grassi

Se sostituire i dolcificanti artificiali con lo zucchero e l'amido non funziona necessariamente, allora che ne è dei sostituti grassi? Possiamo ingannare il corpo con grasso finto?

Uno studio dimostra che è difficile ingannare Madre è influenzata quando il sostituto grasso non assorbibile olestra viene usato per disaccoppiare le proprietà sensoriali del grasso dall'assorbimento e dal metabolismo dei grassi (lo mangi ma il tuo corpo non può assorbirlo in modo che non ci siano calorie). In altre parole, se sembra grasso ma senza le calorie del grasso, il corpo compenserà le calorie mancanti o ci sarà una diminuzione naturale

nell'assunzione calorica giornaliera? Non molta fortuna.

I risultati di questo studio hanno dimostrato che l'olestra non ha fatto nulla per frenare l'apporto calorico giornaliero di una dieta normale. In altre parole, coloro che usano Olestra aumentano l'assunzione di altri alimenti per compensare le calorie mancanti. Gli autori hanno concluso che la "sensazione" di grasso non ingannava il corpo e non influiva sulla regolazione energetica.

Capitolo 4: sostituti grassi

Sfortunatamente, la commercializzazione di Olestra non si è concentrata su ciò che è veramente importante

qui. Nell'ultimo anno la maggior parte degli studi si è concentrata sui possibili effetti collaterali gastrointestinali (le segnalazioni di diarrea erano diffuse nella stampa popolare) e l'effetto di olestra sull'assorbimento delle vitamine liposolubili. Gli studi hanno dimostrato che in grandi quantità cause olestra quantità significativa di disagio aumentare l'assunzione di vitamine A e D quando si utilizzano quantità significative di cibi

Cosa possiamo togliere da questi risultati? Prima di tutto, non dipendere da dolcificanti artificiali o grassi sostitutivi per aiutarti a perdere peso o

per mantenere la perdita di peso. Potrebbe funzionare oppure no. Sembra che il corpo non risponda bene al gusto senza calorie. Vedi, il gusto avrebbe dovuto significare la nutrizione. Separa i due e il corpo compensa aumentando l'appetito in modo da essere costretto a prendere i nutrienti che il tuo corpo pensa di aver bisogno.

Una parola sul sale

Anche se il sale va bene con questa dieta, dovresti usarlo con una certa cautela. Le persone spesso esagerano con il sale nel tentativo di compensare gli alimenti che non sono ammessi. Questo può avere gravi conseguenze.

Le persone con una storia di, o che hanno, ipertensione o malattie cardiache dovrebbero stare lontano dal saltshaker. Il sale aggiunto da un cuoco o anche il sale naturale che troverete in molti alimenti sulla dieta metabolica dovrebbe essere sufficiente per voi. Allo stesso modo, le donne che sono inclini a ritenzione idrica, gonfiore o PMS dovrebbe stare lontano da troppo sale.

Se riduci il sale, potresti trovare un po' di cibo per un po', ma rimarrai sorpreso dalla rapidità con cui le tue papille gustative si adatteranno al cambiamento. Sarai anche sorpreso di quanto migliorerà il cibo quando non lo avvolgerai con uno strato di sale e

lasceraì che il sapore naturale venga fuori.

Se stai andando in guardia per il sale, tieni presente che molti alimenti commerciali che potresti non sospettare contengono un alto livello di esso. Alcuni succhi (il succo d'arancia ha molto più sale del succo di pompelmo), sottaceti, crauti, verdure in scatola, pesce in scatola, soda dietetica, cene surgelate, ketchup, zuppa in scatola, farine autosuperficanti, salumi, carne in scatola, olive, lievito , cubetti di brodo e formaggi contengono varie quantità di sale.

Anche se alcuni di questi alimenti sono alimenti base della dieta metabolica e sono accettabili per la maggior parte

delle persone, quelli con un problema con il sale dovrebbero tenerli d'occhio per assicurarsi che non si sviluppi sovraccarico.

Guardando cosa mangi

Quando nella dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati della dieta, ti invitiamo a cercare un po' di varietà negli alimenti che mangi durante il giorno. Mangi molta carne, ma cerca opportunità per integrarla con altri alimenti. Nel Capitolo 6 parleremo in dettaglio della differenza tra "grassi buoni" e "grassi cattivi" e sull'importanza del pesce nella vostra dieta. L'aggiunta di pesce e altri cibi sani alla vostra dieta non solo fornirà un necessario equilibrio alimentare, ma

renderà la dieta più interessante ed efficace.

Tuttavia, ti troverai a privilegiare alcuni cibi rispetto ad altri, e questo è tutto parte dell'esperienza di apprendimento che dovrai affrontare con questa dieta.

Alcune persone si sono trovate a concentrarsi sui salumi e sui prodotti di maiale più speziati all'inizio della dieta, solo per trovare la loro preferenza nel passare alla bistecca in seguito. Di conseguenza, si sono sentiti meglio e alcuni lo hanno attribuito al calo di sodio coinvolto nel cambiamento, altri a meno conservanti e sostanze chimiche. Altri hanno iniziato con un sacco di hamburger nella dieta e sono passati alla bistecca e si sono trovati meglio.

Questa preferenza per la bistecca sembra comune con molti su questa dieta. Sostengono di sentirsi meglio e di sperimentare risultati migliori con la bistecca come carne principale, ma ancora una volta dipende dall'individuo. Ci sono molti le cui fonti primarie di proteine e grassi sono altri tagli e parti di manzo (come il fegato), maiale, agnello, uova, formaggio e pesce. È tutto in quello che preferisci e come reagisci ai vari cibi. Dovrai seguire la dieta per vedere cosa è meglio per te. Come sempre, cercare alternative e varietà laddove possibile.

Indipendentemente dal tipo di alimenti che preferisci, assicurati che ciò che ottieni sia fresco e non contaminato,

quindi mantienilo in questo modo finché non lo mangi. Maneggia il cibo il meno possibile e mantieni il cibo refrigerato. Il detto "compra cibo che si guasta, ma mangiarlo prima che si rovini" è un buon consiglio. Il cibo che si mantiene troppo a lungo è innaturale e probabilmente è stato trattato chimicamente o raffinato per farlo durare più a lungo.

Nell'acquisto di carni rosse, pollo, pesce o prodotti caseari usa gli occhi e il naso per dirti se è fresca o se comincia a rovinare. Se non sembra e / o ha un odore giusto, è probabile che non lo sia.

È sempre una buona idea scegliere carni e altri alimenti che provengono da fonti che hanno avuto un minimo di

esposizione alla manipolazione chimica e ormonale. Ad esempio, il pesce meno contaminato proviene da acque profonde lontane da zone abitate e industriali.

Pertanto, è più sicuro mangiare il pesce catturato nella parte settentrionale dell'Atlantico rispetto ai pesci più inquinati catturati lungo la costa del Nord Atlantico, dove i principali siti di contaminazione marina sono Boston, New Bedford, Providence, New York, Baltimora Harbor e Elizabeth River, Virginia . Le analisi in queste e in altre aree mostrano un aumento degli oneri di molti contaminanti, compresi i policlorobifenili (PCB), i pesticidi, i ftalati, i metalli e le sostanze aromatiche

Capitolo 4: Guardare cosa mangi

Coloro che sono preoccupati per la contaminazione del nostro cibo da metalli pesanti, come mercurio, pesticidi, erbicidi e altri prodotti chimici, stanno comprando il loro cibo da fonti organiche. Gli alimenti coltivati biologicamente non sono trattati con fertilizzanti artificiali, pesticidi, erbicidi o ormoni e, sebbene lungi dall'essere esenti da essi, generalmente hanno livelli più bassi di questi contaminanti.

Quando Mangiare

Con la dieta metabolica, quando è ora di mangiare, è tempo di mangiare. Non ci sono orari prestabiliti. Mangi quando hai fame. Alcune persone sulla dieta si troveranno a mangiare tre pasti al giorno e completando questo con spuntini, se

necessario. Le persone occasionali si siederanno 5-6 volte al giorno per un pasto più formale. Dipende dall'individuo, dal suo programma e dal suo appetito. Ma devi mangiare quando ne hai bisogno. D'altra parte, uno dei più grandi errori che puoi fare con questa dieta quando stai iniziando è saltare un pasto. Ne perderai uno, diventerai molto affamato, incolparlo della dieta e improvvisamente prenderai una decisione emotiva e sciocca sul fatto di abbandonare la dieta. All'inizio della dieta, per le prime 3-4 settimane, devi essere molto irreggimentato riguardo al mangiare. Ciò si riflette nelle diete campione nell'appendice 7.

D'altra parte, hai mai notato come i

bambini mangeranno in tempi "dispari"?
A differenza degli adulti, che mangiano
dalle 7 di mattina, a mezzogiorno e
alle sei di sera tutti i giorni se ne hanno
bisogno o meno, i bambini mangiano
quando sentono di aver bisogno.

Potrebbero lasciare il piatto pieno a
pranzo e frugare nel frigorifero due ore
dopo. È più naturale mangiare quando
sei affamato. Questo è il modo in cui
molte persone hanno trovato questa dieta
per funzionare meglio. Tutti noi abbiamo
una voce istintiva che ci dirà quando
mangiare e questa voce può diventare
molto insistente. Ascoltalo e fai ciò che
dice. Dovresti cercare di non andare più
a lungo di tre ore senza mettere un po' di
calorie nel tuo corpo.

Tieni presente che il tuo tasso metabolico è più basso al mattino e aumenta gradualmente durante il giorno fino a prima serata. A quel tempo, inizia a diminuire gradualmente fino al mattino presto. Il tuo tasso metabolico è più alto tra le 4:00 e le 20:00. Mangiare con questo in mente può aiutarti a bruciare calorie migliori, ma non farti fuorviare. Se mangi in prima serata, il tuo corpo potrebbe ancora metabolizzare il cibo quando inizia a rallentare ed essere molto meno efficiente nel bruciare calorie.

Inoltre, quando si tratta di esercizio, si dovrebbe cercare di non mangiare 45-60 minuti prima di iniziare un allenamento. Vuoi tutta la tua energia

dedicata all'addestramento, non digerire il cibo. Questo massimizza anche il rilascio di GH durante l'allenamento. Molti atleti si allenano al mattino prima di colazione, e non c'è davvero alcun problema con questo. Le riserve energetiche del corpo sono quindi dedicate all'esercizio fisico e la colazione viene rimandata fino a dopo l'esercizio, quando i livelli ormonali sono più adatti per l'utilizzo del cibo che si mangia per la ricostruzione muscolare e la diminuzione del grasso corporeo. Anche se non dovresti mangiare cibi integrali prima dell'allenamento, alcuni supplementi possono essere usati per migliorare l'effetto anabolico dell'esercizio. Ne

parleremo più avanti quando discuteremo degli integratori.

Quando mangiare i carboidrati

Una vera domanda che entra in gioco nella parte ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati della Dieta Metabolica è quando mangiare i carboidrati durante il giorno. Alcune persone li diffondono; altri ne prendono la maggior parte in un solo pasto. Di nuovo, la risposta ha a che fare con le preferenze personali. Puoi mangiare i carboidrati in qualsiasi momento della giornata e non importa, purché non superi il limite di 30 grammi di carboidrati.

Ma alcune persone trovano mangiare i

loro carboidrati durante il giorno, anche se la quantità è limitata, li rende più affamati, pigri e pigri. Ricevono quella "sindrome da cena turkey" quando finiscono e tutto ciò che hanno voglia di fare è sdraiarsi sul divano. Questo non è buono, specialmente per una persona impegnata che ha bisogno di sentirsi motivata e stimolata durante il giorno.

Molte persone credono che i nostri modelli alimentari siano diventati controproducenti nella società moderna. L'americano medio mangia molti carboidrati durante il giorno e le risposte all'insulina e alla serotonina di cui abbiamo parlato prima possono diventare molto pronunciate. Nei momenti in cui dobbiamo essere

produttivi e vigili, nel primo pomeriggio, ad esempio, saremo assonnati e letargici da tutti quei carboidrati e il conseguente ormone e neurotrasmettitore si precipiteranno.

Non sarebbe meglio conservare i carboidrati più tardi? Questo è quello che fanno molte persone sulla dieta metabolica. Loro manterranno i carboidrati minimi durante il giorno e troveranno il loro livello di energia molto più elevato di conseguenza. Poi torneranno a casa la sera e avranno la maggior parte dei loro carboidrati a cena. I carboidrati a cena li troveranno srotolarsi nelle ore serali, rilassandosi e dormendo come un bambino di notte.

È interessante notare che una delle

tendenze nel mondo degli affari oggi è verso un pranzo più snello. Quegli enormi pranzi da tre martini non sono più la norma. Dirigenti e dipendenti stanno mangiando e bevendo in modo più sensato nel bel mezzo della giornata e trovando di conseguenza un aumento della produttività. Ciò deriva non solo dal tempo risparmiato a pranzo, ma anche dall'atteggiamento migliorato che deriva dall'eliminazione di tutti quei carboidrati e alcolici a mezzogiorno.

Un altro buon momento per prendere i carboidrati è dopo l'allenamento. Per alcune ore dopo l'esercizio c'è una finestra di opportunità quando i fattori ormonali sono giusti per ricostruire i muscoli. Assunzione di carboidrati

durante questo periodo di tempo aumenta i livelli di insulina e aumenta la sintesi proteica, massimizzando così l'esercizio degli effetti sul rafforzamento e tonificazione del corpo.

Alcuni carboidrati che sono nella mia dieta riservano i loro carboidrati per la sera. Mangiano quasi senza carboidrati durante il giorno in modo da poter avere i loro 30 grammi di notte sotto forma di gelato o una barretta di cioccolato. Va bene fino a quando non superi la tua quota giornaliera di carboidrati.

Capitolo 4: Quando mangiare i carboidrati

Sperimentare

L'esperienza personale e la chimica del corpo individuale avranno molto a che fare con il modo in cui strutturare la dieta. Diverse persone avranno risposte diverse alla porzione di carico di carboidrati della dieta. Di conseguenza, la durata del periodo di caricamento del carboidrato può variare notevolmente.

Anche nella valutazione / fase rigorosa della dieta metabolica, il limite di carboidrati di 30 grammi non è scritto anche nella pietra. Serve come una buona guida e dovrebbe essere rispettato quando si inizia la dieta, ma alcune persone possono scoprire che in seguito possono aumentare l'assunzione di carboidrati fino a 50 grammi al giorno e continuano a fare bene. Altri potrebbero

scoprire che qualcosa di più di 20 li farà sentire pigri. Una volta che hai fatto il "cambiamento metabolico" e hai reso la dieta parte della tua vita, puoi sperimentare per trovare ciò che funziona meglio per te. Lo stesso vale per la fase moderata di carboidrati. L'idea è di trovare i livelli di carboidrati che funzionano meglio per te.

I livelli di grasso possono anche essere sperimentati in una certa misura. Alcuni possono trovare risultati ottimali che arrivano fino al 30 per cento di grassi nella dieta, ma bisogna stare attenti. Non puoi andare troppo basso. Un paziente recente ha raccontato una storia di come era stato

su una dieta povera di grassi convenzionale e ha seguito una dieta a base di proteine. Cominciò a fare gli albumi, i petti di pollo bolliti e il tonno in scatola in acqua e, mentre finiva per perdere grasso, il suo corpo si raggrinzì. Sembrava orribile. Il fatto è che il tuo corpo brucerà grasso come è dato ad esso; quindi non preoccuparti troppo delle percentuali di grasso complessive. È possibile apportare alcune modifiche, ma attenzione. Se non dai abbastanza grasso al corpo, il tuo corpo perderà la sua forma, che è esattamente quello che non vuoi.

Lo stesso principio è coinvolto durante la fase di caricamento del carb della dieta. Hai ancora bisogno di un po' di

grasso. Se non gli dai il grasso, le proteine ■ si mangeranno come energia. Devi anche ricordare che il corpo cercherà di trasformare le calorie in eccesso disponibili per il grasso di stoccaggio e limitare l'uso di grasso corporeo se si limita il grasso. In pratica dice "Non ho intenzione di sbarazzarmi di questa roba perché potrei averne bisogno in fondo alla strada". Limita il grasso nella tua dieta e il tuo corpo vuole metterlo su come un modo per mantenerlo

in giro. Finisci per ridurre il grasso della dieta ma

Questo può sembrare un'assurdità, ma non lo è. Dà il grasso corporeo e userà quel grasso e brucerà il grasso

corporeo. Quando sei in una dieta, più grasso lo dai, più libero sarà con gli enzimi per la disgregazione dei grassi e più grasso corporeo perderai. In pratica perdi grasso mangiandolo finché controlli l'assunzione di carboidrati.

Una delle cose positive di questa dieta è che non devi diventare paranoico e tenere grafici elaborati per ottenere quella giusta quantità di grasso nella vostra dieta. In effetti, se sei diligente nel mangiare la tua carne rossa e altri alimenti animali (pancetta, prosciutto, bistecca, hamburger, pesce, ecc.) E nell'utilizzare l'olio d'oliva, non dovresti preoccuparti di colpire il 40-60% di grassi e 40-50% di proteine. Accadrà naturalmente.

Ancora una volta, è importante rendersi conto che la sperimentazione individuale svolgerà un ruolo importante in aspetti della dieta metabolica. La dieta dovrebbe essere variata per fornire il livello ottimale di prestazioni e successo per l'individuo. Siamo tutti diversi in qualche misura secondo la chimica del corpo e le esigenze. Non ci sono due esseri umani uguali. Neanche due esseri umani implementeranno questa dieta completamente allo stesso modo. Man mano che fai della dieta parte del tuo stile di vita quotidiano, sperimentala per trovare il modo migliore per eseguire la dieta per te.

Effetti di durata

Ancora una volta, ci sono state molte

critiche sulle diete a più alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati da parte di persone che dichiarano di perdere resistenza e hanno difficoltà a esercitarsi su di esso. In realtà, l'esatto contrario è vero.

Prima di tutto, è chiaro che i carboidrati sono stati ampiamente sopravvalutati, mentre il grasso è stato ampiamente sottovalutato per le loro capacità di resistenza. Ad esempio, la lipolisi intramuscolare (la rottura del grasso presente nelle fibre muscolari) negli esseri umani a digiuno normale svolge un ruolo molto più ampio

nel metabolismo del carburante di quanto recentemente dimostrato che le prestazioni di esercizio a breve termine

e ad alta intensità non sono compromesse dal basso glicogeno

Il grasso è importante per la resistenza. Uno studio recente ha dimostrato che la diminuzione degli acidi grassi liberi e del glicerolo (un composto derivante dall'idrolisi di grassi e oli) nel sangue può ridurre la disponibilità di grasso per l'esercizio fisico, aumentare le richieste di carboidrati e ridurre in realtà

quantità di grasso metabolizzata dal corpo

durante l'esercizio ha un effetto di risparmio di ricca di grassi e povera di carboidrati non incide negativamente l'intensità dell'esercizio e in molti casi

le esalta.

È stato evidenziato l'effetto di una dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati su intensità di esercizio e resistenza

due studi recenti. Uno studio ha esaminato l'effetto di una dieta ricca di grassi su sei corridori resistenza non era più basso, ma significativamente più alta in quei corridori che erano sulla dieta ad alto contenuto di grassi come nei confronti di coloro che erano sul normale o alto contenuto di carboidrati dieta.

Il secondo studio ha esaminato l'effetto di una dieta ricca ciclisti addestrati hanno dimostrato di avere maggiore

resistenza durante l'esercizio a intensità moderata dopo un adattamento di due settimane a una dieta ricca di grassi. Inoltre, la dieta ad alto contenuto di grassi, ricca di proteine e basso contenuto di carboidrati non ha compromesso la loro capacità di eseguire esercizi ad alta intensità.

Due studi mostrano anche gli effetti benefici di una dieta più grassa su esercizio e resistenza. Nel

di resistenza non possono aver consumato abbastanza calorie su una dieta a basso contenuto di grassi e che l'aumento del grasso nella dieta è aumentato

Capitolo 4: Effetti di durata

consumo di energia. Sulla dieta a basso contenuto di grassi, gli acidi grassi essenziali e alcuni minerali (specialmente lo zinco) possono essere stati bassi. Gli autori hanno concluso che una dieta povera di grassi potrebbe compromettere la salute e le prestazioni.

grassi hanno consumato il 19% in meno di calorie rispetto alle diete a medio o alto contenuto di grassi. Il tempo di resistenza è aumentato dalla dieta a basso contenuto di grassi a quella a medio contenuto di grassi del 14%. I soggetti che hanno aumentato il grasso dietetico al 44% hanno avuto più piruvato plasmatico (46%) e livelli inferiori di lattato (39%) dopo la corsa di resistenza. Gli autori hanno concluso

che i corridori con una dieta a basso contenuto di grassi consumavano meno calorie e avevano una performance di resistenza ridotta rispetto a una dieta a medio o alto contenuto di grassi. Hanno anche concluso che una dieta ricca di grassi, che fornisca sufficienti calorie totali, non ha compromesso il potere anaerobico.

I risultati di questi studi saranno significativi per quelli di voi che scelgono di correre, fare jogging o fare qualsiasi attività che richieda resistenza, inclusa qualsiasi forma o esercizio aerobico, come un modo per massimizzare il potenziale della dieta metabolica. Devi anche tenere a mente che i due principali combustibili per

l'attività muscolare sono carboidrati e grassi. C'è una riserva molto limitata di carboidrati nel corpo. Ma il grasso è una proposta completamente diversa. L'uomo medio per strada e considerato in forma ha circa il 15% di grasso corporeo. La donna media ha circa il 25 per cento. Si tratta di enormi riserve di energia nel corpo, e molta più energia sarà disponibile dal grasso nel corso dell'esercizio rispetto ai carboidrati.

L'unico problema che può sorgere ruota attorno alla domanda se ti sei completamente adattato alla dieta più ricca di grassi / a basso contenuto di carboidrati. Se non ci sei stato abbastanza a lungo da passare attraverso

il "cambiamento metabolico" di cui parliamo, potresti trovare la dieta che influenza la resistenza. Ma se te ne sei andato

attraverso lo "spostamento", la resistenza probabilmente non sarà influenzata e sarà

L'altro aspetto della dieta metabolica è che, anche nella sua forma rigorosa, non è un regime di carboidrati ad alto contenuto di grassi e basso contenuto di carboidrati. Con il carico di carboidrati nei fine settimana, stiamo permettendo una quantità enorme di accumulo di glicogeno che viene utilizzato all'inizio della prossima settimana. Stiamo ottenendo il meglio da entrambi i mondi più ricchi di grassi / low-carb e high-

carb senza i loro inconvenienti. Otterrai sia accumulo di glicogeno che brucia grassi, e quindi massimizzati sia la perdita di peso che il tono del corpo.

Cominciando

Con qualsiasi dieta di solito si verificano alcuni effetti collaterali quando si inizia a causa del cambiamento delle abitudini alimentari. La dieta metabolica non è diversa. Potresti avvertire una certa diarrea e sentirti un po' gonfio mentre cambi il metabolismo. Solo il cambio da tutti quei carboidrati sarà sufficiente per te da gestire all'inizio.

Di conseguenza, non dovresti preoccuparti della quantità di calorie

che stai mangiando quando inizi la dieta. Dovresti concentrarti sullo spostamento metabolico e sostituire gli alimenti a base di carboidrati con grassi e proteine. Non preoccuparti nemmeno del tuo peso. Quello che dovresti fare è consentire al tuo corpo il suo percorso più semplice verso l'adattamento alla dieta.

Tuttavia, prima di iniziare la dieta, dovresti avere un'idea approssimativa di quante calorie stai mangiando ogni giorno. Questo ti darà una linea di base da cui puoi sottrarre calorie per fornire la perdita di peso più tardi, se necessario. Non è neanche una cattiva idea tenere un diario di 2-3 giorni di ciò che stai mangiando e poi avere qualcuno

che ha qualche esperienza in diete a guardarlo. In questo modo otterrai numeri e alimenti con i quali puoi lavorare al meglio e capirai cosa ti serve esattamente per la manutenzione.

È una buona idea usare un integratore di fibre quando inizi la dieta. Uno dei risultati della dieta ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati è che l'intestino deve riadattarsi a tutta quella carne. I grassi possono agire come un emolliente delle feci e si può verificare una certa diarrea. Avrai bisogno di fermarli con della fibra. Un'adeguata fibra alimentare può prevenire la stitichezza.

La maggior parte dei problemi che abbiamo riscontrato con le persone che

iniziano la dieta si riducono in questa zona e la loro incapacità di assumere la fibra necessaria per indurire le feci o spingere il cibo trasformato attraverso il tratto digestivo inferiore. Mangiare una varietà di verdure, invece di limitarsi a quelli più amidacei (come patate, carote e piselli) offre diversi vantaggi oltre alla fibra e all'amido che

essere un'importante fonte di antiossidanti e sostanze fitochimiche che hanno dimostrato di ridurre alcune malattie e di aiutarci a mantenerci in ottima salute. Ad esempio, un'elevata assunzione di frutta e verdura - in particolare verdure a foglia verde e crucifere (preferibile nella parte a basso contenuto di carboidrati della dieta

metabolica) e agrumi e succo - riduce significativamente il rischio di ictus ischemico e alcuni tumori .

Le verdure cotte possono essere più salutari che fresche poiché possono essere una fonte più ricca di beta-carotene, luteina, licopene e altri antiossidanti rispetto alle verdure crude. Sembra che se cucini e schiacci le verdure aumenta l'assorbimento degli antiossidanti rilevanti. Gli studi hanno ha anche dimostrato che i succhi di verdura possono essere fonti ancora migliori di questi importanti

Capitolo 4: Avvio

Inoltre, puoi prendere qualche cucchiaino di crusca ogni giorno. Se l'intestino è

ancora irregolare (tutt'altro che normale), allora dovresti provare ad utilizzare alcuni dei lassativi di massa facilmente reperibili (aiutano sia la costipazione che la diarrea) a superare questo periodo.

La fibra di buccia di semi di psillio o il mucilum idrofilico di psillio (Prodiem, Metamucil) sono scelte eccellenti per diversi motivi. Prima di tutto, anche se tecnicamente classificato come carboidrato, lo psillio non viene assorbito e quindi non conta come fonte di carboidrati o calorie, a meno che non vengano aggiunti carboidrati per gusto e appetibilità (controllare sempre l'etichettatura per i carboidrati aggiunti). Lo psillio non crea

assuefazione, non è una droga e tutto naturale. È facile da prendere e prontamente disponibile in forma grezza o più commerciale. Infine, lo psillio ha l'ulteriore effetto di abbassare il siero poiché la maggior parte delle persone non prendere il numero necessario di pillole necessarie per ottenere la dose corretta.

Probabilmente dovrai assumere l'integratore di fibre per il primo mese o due della dieta. A quel punto, il tuo corpo si sarà completamente adattato ad esso. In alcuni casi, le persone potrebbero trovarlo necessario o potrebbero voler continuare i supplementi di fibra a lungo termine o permanente. Se è così, puoi continuare

con gli integratori di fibre se necessario.

Alcune persone hanno anche scoperto che assumere un pasto ricco di fibre a metà giornata, come un'insalata Caesar, farà il trucco. Ciò fornirà circa 7,5 grammi di carboidrati e, a patto che si mantenga vicino ai limiti complessivi di carboidrati, non dovrebbe presentare alcun problema, specialmente dopo aver seguito la dieta per un po'.

The Sweet Tooth Society

Ricorda che i carboidrati raffinati sono nascosti in quasi tutto ciò che troverai su quegli scaffali dei supermercati. Condimento, ketchup, senape, condimenti per insalata, noci, salsa barbecue, carni impanate o

lavorate, caffè e salsicce gourmet possono rappresentare un problema. Questi alimenti sono rinomati per carboidrati nascosti, e devi controllare l'etichetta per assicurarti di cosa stai seguendo questa dieta.

Allo stesso modo, attenzione nei ristoranti. A volte useranno uno zucchero acquoso sulle verdure che causeranno il caos. La nostra società ha un debole per i dolci, e tu stai cercando di imbatterti in ogni angolo durante i giorni feriali. Dovrai fare particolare attenzione quando inizi la dieta fino a quando non ti abitui e impari dove possono essere i punti problematici.

Non mescolare le diete

La grande tentazione potrebbe essere quella di mescolare diete combinando aspetti di entrambe le diete ad alto contenuto di carboidrati e grassi e mettendoli insieme nel tuo personale stufato di Frankenstein. **Non farlo.** Molte persone andranno sulla dieta a più alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati, ma cercheranno di essere fedeli al loro vecchio maestro high-carb. Mangeranno carne ma è tutto pesce senza pelle, pollo e tacchino.

Mentre questi alimenti possono essere abbastanza nutrienti e benefici, anche se usati nella dieta più ricca di grassi / a basso contenuto di carboidrati, non possono sostituire la carne rossa buona

vecchia maniera. Non c'è abbastanza grasso lì, anche se è un po' meglio se le pelli sono incluse.

Quello che finisci per assumere la trinità del tacchino / pollo / pesce è una dieta ricca di proteine, povera di carboidrati e povera di grassi. Oltre ad essere ancora più difficile rimanere sopra il menu dei giorni della dieta metabolica, questa dieta limiterà seriamente i tuoi progressi. Non brucerai il grasso come dovresti e non avresti l'energia.

Hai bisogno di carne rossa. Hai bisogno del grasso e dei nutrienti che fornisce. Non scoraggiarti cercando di evitarlo in uno sforzo fuorviante per rimanere fedele alle forze della società che hanno etichettato la carne come una

specie di mostro.

La prima settimana è la più dura

Nella prima settimana della dieta passerai attraverso il "passaggio metabolico" dall'essere una macchina che brucia i carb e i muscoli a quella di un bruciagrassi. Può essere difficile e potrebbe richiedere più di una settimana per adattarsi veramente.

Mentre alcune persone ne soffriranno poche i sintomi, gli altri saranno molto colpiti. L'intestino le irregolarità discusse sopra entreranno in gioco. Sperimenterai anche un po 'di fatica e respirerai un alito cattivo o fruttato causato da un aumento della produzione di chetoni, composti che

derivano dai primi stadi dell'ossidazione dei grassi.

Emotivamente, potresti sentirti irritabile e mentalmente annebbiato nella prima settimana. Puoi anche sperimentare sintomi simili all'influenza in cui ti sembra che "stia succedendo qualcosa" o "stai combattendo qualcosa". L'energia può cadere e puoi sentirti spesso affamato. Non essere allarmato. Fondamentalmente, il tuo corpo sta attraversando una fase di riaggiustamento. Passerà presto.

Sfortunatamente, molte persone sperimenteranno queste difficoltà e abbandoneranno la dieta. Lo provano per un paio di giorni, non si sentono bene e concludono: "Non funziona per

me". Non sfondano mai la barriera per sperimentare il "cambiamento metabolico" e l'energia aumentata e il senso di benessere che può portare. Ecco perché ti invitiamo a seguirlo durante la prima settimana. Una volta superata la prima settimana, è tutto liscio. Inizierai a sentirti meglio e la dieta sarà più facile. Arriverete al punto in cui vi sentirete così bene, la Dieta Metabolica sembrerà una rivelazione. Non soffrirai più di quegli alti e bassi di insulina e l'energia tornerà.

Capitolo 4: chiavi per il successo iniziale

Ti sentirai forte e magra e, nella maggior parte dei casi, non sarai tentato di

tornare al vecchio modo inferiore di mangiare. Ma devi passare la prima settimana per sperimentare i benefici. Generalmente continuerai con la fase di "avvio" della dieta e non ti preoccuperai delle calorie o di qualsiasi altra cosa finché non avrai tutta la tua energia e non avrai altri sintomi. Questo di solito richiede da due a quattro settimane e saprai quando sarà il momento. Ti sentirai molto, molto bene.

D'altra parte, se la stanchezza continua ed è grave, non ha senso perseverare. Ecco di cosa tratta la dieta metabolica: trovare il livello ottimale di carboidrati dietetici che funziona per te. Quindi se ti senti stanco e sfinito, allora è una buona idea introdurre dei

carboidrati in più.

Il modo migliore è passare attraverso la guida alla risoluzione dei problemi in questo libro e capire il modo migliore per introdurre quei carboidrati in più. Una volta che hai deciso cosa funziona meglio per il tuo metabolismo, puoi iniziare a concentrarti su quella perdita di peso e sulla forma del corpo che hai sempre sognato.

Una guida per "iniziare" sulla dieta metabolica

- **Ottieni un fisico completo**
- **Nessuna fase di caricamento del carboidrato durante i primi 12 giorni e quindi caricamento del carb nel secondo fine settimana.**
- **Terminare il caricamento di carboidrati nel momento in**

cui si inizia a ingrassare

- **Se le percentuali alimentari sono un problema, mantenere i carboidrati sotto i 30 grammi e il grasso superiore al 40% nei giorni feriali assicurerà il "cambiamento metabolico"**
- **Calmati voglie di zucchero durante la settimana con dolcificanti artificiali** • **Aggiungi varietà alla dieta, ove possibile** • **Mangiare quando affamato, non dall'orologio** • **Non fare weekend "No-Fat"**
- **Sperimenta con gli alimenti per trovare ciò che funziona per te** • **Mangia i carboidrati verso la fine della giornata come regalo o mangiali dopo l'esercizio per massimizzare gli effetti dell'esercizio**

Ho fornito diete a base di 2 settimane per iniziare sulla strada della dieta metabolica nell'appendice 7.

Una parola sul potassio

Per facilitare la transizione e ridurre al

minimo l'affaticamento, di solito raccomando che chiunque si rechi in fase di valutazione osservi l'assunzione di potassio. Il potassio è un minerale importante con il 95% del totale di potassio corporeo contenuto nelle cellule e solo circa il 2% nel liquido extracellulare.

Poiché i pasti a volte possono contenere quantità relativamente elevate di potassio, è importante che il corpo sia in grado di trattare il potassio in eccesso in modo da non sviluppare alti livelli di potassio nel siero (iperkaliemia). Inoltre, anche piccole perdite di potassio possono causare un basso livello di potassio (ipopotassiemia) se il corpo non è in

grado di compensare.

I livelli di potassio sono mantenuti entro un intervallo ristretto, in gran parte attraverso la regolazione dei reni. Normalmente, i reni sono in grado di regolare la quantità di potassio espulsa rapidamente e precisamente per mantenere i normali livelli di potassio nel sangue.

Il potassio si perde nel sudore e nelle urine e si esaurisce facilmente, specialmente in coloro che stanno perdendo peso poiché la perdita d'acqua è prominente nelle prime fasi della perdita di peso. La mancanza di potassio può causare affaticamento, irritabilità, vertigini, mal di testa, crampi muscolari e palpitazioni

cardiache.

Quelli della dieta metabolica che scelgono di iniziare, o di provare, la fase di valutazione, sono a più alto rischio di deplezione di potassio mentre perdono il loro peso idrico iniziale. Per questo motivo, raccomando l'uso intermittente di integratori di potassio o di sale di potassio (come quello di Morton). Gli integratori di potassio sono disponibili nei negozi di alimenti naturali e nelle farmacie in varie forme, tra cui il gluconato di potassio.

Di solito raccomando da 100 a 500 mg al giorno per una o due settimane alla volta, di solito in momenti di maggiore perdita di peso. Cibo come carne rossa e verdure a basso contenuto di

carboidrati, come peperoni, broccoli, cavoli, spinaci e zucchine, sono anche ricchi di potassio.

Altri minerali che possono aiutare includono calcio e magnesio. Inoltre, una bevanda complessa per la strada da percorrere per alcuni.

Capitolo 5 Perdere peso

Capitolo 5: Misurare i tuoi progressi

Misurare i tuoi progressi

I meccanismi di base della dieta metabolica non cambiano. Tranne che all'inizio, sono sempre cinque giorni di grassi più alti / carb più bassi, seguiti da una fase di carico di carboidrati o carboidrati superiore a 12-48 ore.

Una volta che hai fatto il "cambiamento metabolico" e sei a tuo agio con la dieta, inizierai ad aggiustare le calorie che stai mangiando per raggiungere i tuoi obiettivi di perdita di peso. Il numero di calorie necessarie per perdere peso varia notevolmente da persona a persona. Dipenderà da fattori come sesso, età, peso esistente, metabolismo, livello di attività e condizione fisica.

È generalmente più facile perdere peso se sei un uomo, giovane e fisicamente attivo. Nella maggior parte dei casi, poiché il tasso metabolico di un uomo è più alto a causa del testosterone e della sua maggiore massa muscolare, l'apporto calorico giornaliero di una donna deve essere inferiore a quello di

un uomo per perdere lo stesso peso. Sebbene i numeri varieranno ampiamente, come regola generale, la maggior parte delle donne sovrappeso dovrà ridurre l'apporto calorico giornaliero a circa 1200 calorie al giorno per perdere peso. Per la maggior parte degli uomini, una riduzione a 1800 calorie sarà di solito sufficiente.

Ma, ancora una volta, queste sono linee guida generali che potrebbero applicarsi o meno a voi. Se hai un tasso metabolico estremamente basso, potresti dover ridurre ancora di più le calorie. D'altra parte, se si abbraccia uno stile di vita attivo con un sacco di esercizio, potrebbe non essere necessario ridurre questo molto. Più sei

attivo, più calorie brucerai.

Se non sei estremamente pigro o se i tuoi obiettivi sono eccessivi, non dovrai torturarti con le enormi riduzioni di calorie che vedi su altre diete. A differenza delle diete ad alto tenore di carboidrati che portano ad alti livelli di insulina e ad un sacco di grasso corporeo, la Dieta Metabolica taglia l'insulina prima che sia permesso fare il suo sporco lavoro. Le tue calorie non saranno caricate con così tanto potenziale grasso e la natura stessa della dieta probabilmente ti porterà ad una maggiore attività. Ciò assicurerà che non dovrai andare in modalità "inedia" per perdere peso.

Anche l'età ha un ruolo. Invecchiando,

la nostra energia ha bisogno di diminuire. Tendiamo a cavalcare dove eravamo soliti camminare, sederci dove eravamo soliti alzarci e prendere l'ascensore invece delle scale. La TV può diventare molto più allettante di una serata più attiva. Sfortunatamente, i nostri appetiti tendono a rimanere gli stessi.

Ciò porta inevitabilmente alla diffusione della mezza età. Quanto dipende dalla differenza tra le calorie che assumiamo e le calorie che bruciamo. Le persone anziane possono trovarsi a dover ridurre le calorie in modo più drammatico per perdere peso a meno che non trovino un modo per accelerare il loro stile di vita. Ancora una volta, un programma di

esercizi regolari può pagare enormi dividendi.

Quanto velocemente dovrei perdere?

La maggior parte delle persone non ha idea di cosa dovrebbe essere una perdita di peso settimanale ragionevole. Ascoltano alcuni dei guru della dieta e pensano che dovrebbero perdere uno o due chili al giorno. In altri casi, hanno mangiato prima e si sono ritrovati a morire di fame a causa di enormi perdite la prima settimana prima di arrendersi e riprendersi da capo quando hanno trovato la dieta impossibile.

Il fatto è che quasi nessuno può perdere 5-10 sterline la prima settimana di una

dieta e molti possono perdere la metà di questa quantità nella seconda settimana. Ho avuto pazienti che hanno richiesto una dieta ipocalorica molto limitata, perdendo fino a 28 chili nelle prime due settimane. Una giovane donna estremamente obesa ha perso 48 chili nel primo mese della sua dieta e si è ritrovata a comprare non solo vestiti nuovi, ma anche scarpe nuove due taglie forti più piccole di prima. Questo è il testimone di quanto fluido stava trattenendo e quanto di una perdita di peso precoce può essere attribuita alla perdita d'acqua.

Ma per la maggior parte delle persone, non prescrivo questo tipo di programma. Infatti, all'inizio della dieta

metabolica, la perdita di peso non è importante. Come ho sottolineato sopra, è più importante fare il "cambiamento metabolico" e mettersi a proprio agio con la dieta di qualsiasi altra cosa. La perdita di peso arriverà abbastanza presto.

Una volta che hai abituato alla dieta, dovresti mirare a perdere 1,5-2 sterline a settimana. Perdere questa cifra rende obiettivi realistici e assicura che non perderai il tono apprezzabile del peso quando il peso viene perso. Dopo tutto, il punto qui non è solo quello di perdere peso, ma anche di creare un corpo attraente e in forma.

A seconda del tuo attuale peso e livello di calorie, potresti ritrovarti a perdere

molto più di questo nelle prime settimane di dieta e va bene. Ma dopo aver superato questa perdita iniziale, dovresti cercare di stabilizzarti al livello precedente. Se ti trovi a perdere meno di 1 sterlina durante una settimana, saprai che è il momento di ridurre le calorie un po' la settimana successiva se vuoi continuare a perdere. Allo stesso modo, se stai perdendo più di 2 chili, saprai che stai tagliando troppo velocemente le calorie e dovrai aggiungerne un po' la prossima settimana.

Tenere traccia

Sebbene tu possa trovare più facile perdere peso sulla dieta metabolica, hai ancora intenzione di imbatterti in periodi

in cui il peso sembra solo incollato. Non riesci a toglierlo. A questo punto, molte persone si fanno prendere dal panico. Il fatto è che queste battute d'arresto sono molto naturali e non puoi preoccuparti troppo di loro.

In effetti, più a lungo sei a dieta, più difficile è perdere peso. Ci sono diverse spiegazioni per questo. Man mano che perdi peso, avrai bisogno di meno calorie al giorno per funzionare rispetto a quando eri più pesante. È facile vedere che una dieta da 1800 calorie si tradurrà in una perdita di peso per 250 libbre, ma la stessa dieta non farà molto quando si

Capitolo 5: Quanto velocemente dovrei

perdere?

pesa 100 libbre in meno. Man mano che si perde peso, sarà necessario regolare le calorie per continuare a perdere peso allo stesso livello. Poiché la Dieta Metabolica ha un approccio più graduale alla perdita di peso, questo non sarà tanto un problema per molte persone, ma, comunque, ad un certo punto del processo arriverete ad un livello in cui diventerà più difficile perdere.

Devi anche ricordare che mentre fai la dieta il corpo diminuisce il suo tasso metabolico, quindi hai bisogno di meno calorie per sopravvivere. Il corpo è molto veloce a proteggersi, e se percepisce che carestia o scarsità di

cibo è all'orizzonte (non può dire la differenza tra una vera carestia e una dieta) comincerà a rallentare per risparmiare sulle calorie consumate. Anche se potresti trovarti allo stesso livello di attività, brucerai meno calorie mentre il tuo corpo cerca di aggiustare il minor numero di calorie assunte.

Le persone hanno anche la tendenza a deviare dalla loro dieta con il passare delle settimane. Mentre questo non è tanto un problema nella Dieta Metabolica in cui tutti gli alimenti sono disponibili ad un certo punto della settimana, nessuno è perfetto. Stai per abbuffarti o arrenderti a un'occasione sociale a un certo punto. Un'altra cosa

che succede è che le persone possono gradualmente ritrovarsi ad aumentare le porzioni che mangiano senza nemmeno accorgersene. Questo può anche causare il blocco.

Ecco perché ti invitiamo a tenere traccia dei pollici e dei chili sulla dieta metabolica. Perdere peso è importante, ma ci saranno dei momenti in cui la perdita di peso si fermerà a causa di quanto sopra. In effetti, ci saranno molte volte in cui non perderai peso ma perderai grasso. Forse avrai perso grasso e raccolto alcuni muscoli dalla dieta e dal tuo programma di esercizi, e i due si saranno annullati a vicenda in termini di peso totale. Potresti avere lo stesso peso, ma hai un aspetto migliore,

sono regolare e mi sento meglio. Avrai lo stesso peso, ma il tuo corpo ha fatto passi da gigante verso la forma che desideri.

Tirare fuori il vecchio metro a nastro e misurare i tuoi numeri vitali in aree problematiche come la vita, i fianchi, la parte superiore della coscia, il petto e l'avambraccio ti darà spesso un'idea migliore di come stai facendo rispetto alla bilancia da bagno.

Il peso in scala può essere fuorviante

Le possibili insidie ■ di misurare i tuoi progressi con la scala del bagno meritano un po' più di discussione. Il peso della bilancia può essere molto ingannevole. Ad esempio, potresti

avere due persone che hanno all'incirca la stessa altezza ed entrambe pesano 180 libbre. Ma potrebbero non assomigliarsi. Un tizio potrebbe possedere una ruota di scorta che renderebbe l'uomo della Michelin invidioso e una pancia molto più grande del suo petto. L'altro può avere un torace molto più grande della sua pancia. È più in forma ma, poiché è più sviluppato dell'altro, può pesare esattamente lo stesso. Il peso può essere privo di significato.

In effetti, il tuo è davvero un esempio calzante. Sono stato un atleta dedicato e un campione del mondo in Powerlifting e ho fatto del mio meglio per rimanere in forma nel corso degli anni. Oggi sono

alto 5 piedi e 6 pollici e pesano 185 sterline. Se vado da quelle classifiche che mettono sempre in evidenza, ti aspetteresti che io fossi gravemente obeso. Tuttavia, il mio livello di grasso corporeo è massimo del 9-10%. Sono in gran forma; Sto bene, nel modo in cui voglio. Non sono obeso Non è solo che "il muscolo pesa più del grasso", è che non si può paragonare avere un sacco di muscoli nei posti giusti per avere un sacco di grasso nei posti sbagliati. Puoi pesare lo stesso, ma sei sicuro che non sembrerà lo stesso.

Nel frattempo, devi ricordare che il peso può fluttuare selvaggiamente su base giornaliera, soprattutto per le donne. La ritenzione idrica o eventi

speciali che cambiano i tuoi schemi alimentari possono significare la differenza di diversi chili. Se ti pesano tutti i giorni, puoi scoraggiarti molto. La verità è che questi sono guadagni di peso temporanei o pollici guadagnati e spariranno in pochi giorni.

Ti raccomando di non pesare o misurare te stesso ogni giorno. Pesare o misurare su base settimanale sarà più che sufficiente per darti un'idea di dove stai andando. Questo è molto importante per le donne, per le quali guadagni di peso temporanei possono essere comuni.

In effetti, le donne dovrebbero probabilmente pesare e misurarsi in relazione ai loro periodi. La ritenzione idrica e in particolare la circonferenza

intorno allo stomaco varieranno molto prima e dopo il ciclo. Quattro o cinque giorni dopo l'inizio del ciclo, perderai tutto il liquido e la circonferenza che hai accumulato e tornerai alla normalità. Prima di ciò, non otterrai una misura accurata dei tuoi progressi. Per alcune donne, potrebbe essere più sensato pesare o misurare una volta al mese. Il sesto o settimo giorno dopo l'inizio del ciclo dovrebbe essere il migliore per la maggior parte delle donne.

Non ingannare te stesso, tuttavia. Alcune persone a dieta danno la colpa della ritenzione idrica quando in realtà non sono state fedeli alla loro dieta. Se qualche aumento di peso

continua dopo il periodo, puoi scommettere che il fluido non è il problema.

Qual è il tuo peso ideale?

La maggior parte delle persone ha in mente un obiettivo che vorrebbero raggiungere e mantenere dove pensano di apparire al meglio. Questo è naturale. Ma troppe persone si prefiggono obiettivi che non sono ragionevoli. Nel fissare questi obiettivi, non posso sovraffollare quanto sia importante essere concreti.

Ho avuto molti pazienti venire da me per la riduzione del peso con aspettative del tutto irragionevoli. Anche quelle persone che presumibilmente "stanno

seguendo le classifiche" possono essere fuorviati perché spesso questi grafici non tengono conto di varie strutture corporee e differenze individuali.

Capitolo 5: Qual è il tuo peso ideale?

Una paziente verrà da me. Sarà di 5 piedi e 6 pollici, con una struttura ossea media, con un peso di 215 libbre. Lei starà lì e mi guarderà in faccia e dirà "Voglio scendere a 115 libbre", anche se questo è totalmente sbagliato per lei. Il suo "peso ideale" sarebbe probabilmente da qualche parte nell'intervallo 135-145. Lei sarebbe nei guai a

115. Semplicemente non sarebbe salutare.

Gli obiettivi non realistici possono anche essere molto controproducenti. Se una donna pesa 180 chili e dice che arriverà fino a 125, che può davvero funzionare contro di lei. Potrebbe perdere 20-25 sterline e ritrovarsi nell'intervallo di 160 libbre e mantenere per una ragione o l'altra. Ma invece di sentirsi orgoglioso e motivato, e quindi sapendo che lei sarà in grado di rompere il suo schema di presa in carico, ha capito che ha ancora 35 sterline da perdere. Si scoraggia e questo può davvero rovinare la sua dedizione generale a una dieta ragionevole.

Invece di fissare questi obiettivi di "peso ideale", penso che sia molto meglio mettere i tuoi obiettivi su base

settimanale (come la perdita di 1,5-2 sterline descritta sopra). Meglio di tutto, penso che sia più saggio mantenere la bilancia bloccata tranne che per l'uso occasionale e misurare i tuoi progressi in base al tuo aspetto e alle tue sensazioni.

Il modo migliore per farlo è dimenticare di fissare obiettivi di peso e, all'inizio della dieta, stabilire un'immagine mentale di come si desidera guardare. Può essere la tua immagine mentale di un tuo successo o l'aspetto generale di un amico o di qualcun altro che conosci. Ho aiutato migliaia di persone a perdere peso negli ultimi 20 anni e, per la maggior parte, questa devozione per raggiungere la tua

immagine mentale sembra funzionare molto meglio e fornire una motivazione superiore per pesare te stesso.

Inoltre, il motivo per cui stai perdendo il peso è quello di ottenere il corpo che desideri. Penso che sia molto meglio mantenere nella tua mente quell'immagine realistica del corpo che stai fotografando e misurare i tuoi progressi in base ad essa. Pensa al modo in cui vuoi apparire e sentire. Cosa vuoi vedere nello specchio a guardarti? Questo è il tuo obiettivo, non un numero arbitrario su una scala che potrebbe o non potrebbe indicare il tuo livello di fitness, salute e attrattiva.

Quindi, non scegliere un peso obiettivo. È possibile mantenere un

totale settimanale in esecuzione su sterline e pollici e misurare i progressi del grasso corporeo con i calibri. Se hai accesso ad attrezzature che misurano il grasso corporeo totale, usalo. Gli uomini dovrebbero tenere a mente che idealmente dovrebbero mantenere un corpo composto da circa il 10 per cento o meno di grasso corporeo. Le donne dovrebbero essere pari o inferiori al 18 per cento.

Qualunque cosa tu faccia, non rendere il peso la tua destinazione finale. È così che sembri importante. Scegli un aspetto realistico del tuo corpo che desideri (ricorda che molti di noi non faranno il territorio di Fabio o Cindy Crawford) e si adopereranno per questo. Questo è

molto più probabile che ti motiva ed è anche un barometro più preciso dei tuoi progressi. Se stai facendo le cose giuste sulla dieta metabolica, apparirà allo specchio abbastanza chiaramente. Non hai bisogno di scale o grafici.

Alcune persone hanno trovato utile scattare periodicamente foto di se stessi per verificare i loro progressi. Guardare una foto può essere più obiettivo che guardarsi allo specchio. Se hai avuto una brutta giornata o una brutta settimana, potrebbe colorare le tue percezioni quando ti guardi allo specchio. Puoi guardare te stesso attraverso i filtri delle emozioni che stai vivendo quel giorno. Potresti scoprire che scattare foto regolari di te stesso

può fornire una visione più obiettiva del tuo progresso e aspetto generale.

Mantenimento del peso

Una volta raggiunto il corpo che desideri o non puoi perdere più peso, il tuo compito cambia. Perdere peso o grasso non è più la cosa più importante. Mantenere quel corpo che hai lavorato duramente per creare è. E, come molti di noi sanno, mantenere quel corpo può essere più difficile che crearlo. C'è la tendenza a dire "OK, l'ho fatto!" e letup. Inizi a coprire il tuo nuovo stile di vita e inizi a tornare al modo in cui stavi mangiando prima. Questo è, ovviamente, un grosso errore.

Il fatto è che la sperimentazione e

l'avventura non finiscono quando raggiungi il tuo obiettivo. Dovrai iniziare a provare diverse porzioni e livelli di calorie per vedere quale livello consente il mantenimento del peso. Sulla dieta metabolica, molti si troveranno a mangiare molto più calorie di quanto farebbero con un'altra dieta e mantenendo il loro peso.

Altri potrebbero non trovarlo così facile. Il corretto livello di calorie per il mantenimento del peso sarà una cosa molto personale. Dipenderà da tutti quei fattori che abbiamo menzionato sopra - sesso, età, peso, metabolismo, livello di attività, fitness - e la risposta varierà da persona a persona.

Avrai voglia di rimanere sulla dieta

metabolica, naturalmente, e questo ti aiuterà molto nei tuoi sforzi di manutenzione. Ma al di là di questo, l'unica vera guida sembra essere: "Se funziona per te, usalo!" Continua a sperimentare con cibi diversi per vedere come reagisci. Prova diversi cibi ricchi di zuccheri e grassi e percentuali di grassi nel fine settimana. Scopri cosa ti fa sentire meglio senza perdere peso.

Il tuo corpo impiegherà un po' per adattarsi al tuo nuovo peso e, mentre lo fa, devi rimanere vigile e dedicato a non ingrassare o perdere il corpo che hai costruito. Non abbandonare lo stile di vita e le abitudini salutari che hai sviluppato. Rimani con loro. Alla fine, il tuo corpo si adatterà al nuovo te e

diventerà relativamente facile mantenerlo.

Composizione del corpo e monitoraggio dei tuoi progressi

Ci sono una varietà di metodi che puoi usare per determinare la tua composizione corporea e in quanto tale il tuo livello di massa muscolare e di grasso corporeo. Alcuni metodi sono più accurati di altri. I metodi più comunemente utilizzati sono le tabelle di altezza e peso e l'indice di massa corporea. Molti di questi metodi accettati non ti dicono nulla del tuo

Capitolo 5: Manutenzione del peso

livelli di grasso corporeo e se il tuo peso "in eccesso" è dovuto alla massa

muscolare. Altri metodi determinano il grasso corporeo e la massa corporea magra, ma alcuni richiedono attrezzature di precisione o tecnici competenti per effettuare le misurazioni e utilizzare le formule di accompagnamento. Discutiamo alcuni dei vari metodi utilizzati.

Tabelle dell'altezza e del peso

Un semplice metodo di stima del peso corporeo ideale può essere trovato con un numero di tabelle di altezza e peso che sono generati da molte fonti tra cui organizzazioni governative, strutture mediche private e grandi compagnie assicurative. Un esempio è nell'appendice 1. Queste tabelle sono facili da usare ma ti dicono molto poco

sul grado di massa magra rispetto ai livelli di grasso corporeo. Si presume che se si rientra in una determinata categoria e se si è all'interno dei cosiddetti parametri normali, ad esempio un geek del collo della matita, allora i livelli di massa muscolare e di grasso corporeo sono OK. L'unico problema è che un uomo muscoloso, che è alto 5'8", ha un peso corporeo solido di 195 libbre con una corporatura media e al 10% di grasso corporeo è considerato obeso se si passa da questi tavoli.

Indice di massa corporea (BMI)

BMI è un calcolo matematico che ti dà un numero che si correla con il rischio di malattie associate all'obesità. L'IMC

viene normalmente calcolato dividendo il peso corporeo in chilogrammi in base alla tua altezza in metri quadrati; tuttavia, per ragioni di semplicità, sono disponibili equazioni che utilizzano sterline e pollici.

In generale, con l'aumento del BMI aumenta anche il rischio di malattia. L'equazione matematica si rompe un po' per le persone che sono estremamente muscolose, così culturisti, calciatori e molti atleti in sport orientati al potere troveranno effettivamente che i loro punteggi BMI li collocano in una categoria a "alto rischio" per malattie associate all'obesità. Quindi, anche se il BMI è uno dei metodi più scientificamente accettati per stimare il

peso sano, è solo una stima ed è meno accurato per le persone più muscolose.

Per calcolare il tuo indice di massa corporea, inserisci il tuo peso in libbre e la tua altezza in pollici nella seguente formula.

$$\text{BMI} = (\text{peso corporeo in libbre} / \text{altezza in pollici al quadrato}) * 725$$
 Ecco un esempio. Sono 5'6 "e pesano 185 libbre. Il mio BMI è $185/662 * 725 = 185/4356 * 725$ □

= 30,8 . Questo mi mette nella categoria obesi, anche se ho meno del 10% di grasso corporeo. □

Quindi, ancora una volta, BMI è uno strumento utile per darti una stima facile e veloce, ma è tutt'altro che perfetto. Per

i nostri scopi BMI non è sufficiente. Abbiamo anche bisogno di trovare la nostra percentuale di grasso corporeo e utilizzare questa figura insieme al BMI per avere un'idea migliore di dove ci troviamo fino alla nostra massa corporea magra e ai livelli di grasso corporeo.

Composizione corporea e grasso corporeo

Sappiamo tutti che cos'è il grasso corporeo. È quella roba tra la nostra pelle e i muscoli che dovrebbe mantenerli isolati, attutire alcuni dei nostri organi interni e servire come rifornimento di energia di emergenza. Sappiamo che può essere utile, ma non ne vogliamo ancora

troppa. Questo perché la maggior parte di noi ha più del necessario e non è proprio carina da guardare. Troppo grasso corporeo ci rende meno attraenti, trasforma quelle delicate curve in cumuli di cellulite e, se è interno, può darci il venerabile ventre di birra anche se siamo astemi.

I diversi tipi di grasso corporeo

Esistono varie forme di grasso: grasso bruno, grasso sottocutaneo e tessuto adiposo viscerale (IVA). Da adulti, gli unici due importanti sono l'IVA e il grasso bianco sottocutaneo (sotto la pelle). Entrambi i tipi di grasso sono considerati indesiderabili. Il grasso dell'IVA (la sostanza di cui sono fatte le maggior parte delle pentole) è più

sinistro del grasso sottocutaneo poiché è stato correlato a un'aumentata incidenza di diabete e malattie cardiache. Il grasso sottocutaneo, anche se non necessariamente malsano a meno che non sia eccessivo, sembra solo cattivo.

La differenza tra uomini e donne

Il grasso è grasso Tuttavia, la quantità di grasso e la distribuzione variano tra uomini e donne. Gli uomini tendono ad avere più grasso nella sezione centrale, sia come grasso sottocutaneo che viscerale. Le donne, d'altra parte, tendono ad avere più grasso nell'addome, nelle natiche e nella parte superiore delle cosce. Anche le donne tendono ad avere più problemi con la cellulite, le fossette di grasso che

tendono ad accumularsi nei glutei e nelle cosce.

La cellulite, un termine coniato per motivi commerciali, è semplicemente grasso regolare che sembra grumoso perché è impacchettato tra fili di tessuto connettivo. Al fine di sbarazzarsi della cellulite devi perdere grasso corporeo globale. Non puoi esercitarlo, rotolarlo o massaggiarlo. È anche difficile da togliere, a meno che non sia solo in tasche molto discrete.

Misurare il grasso corporeo

Ci sono molti modi per dire se stai andando nella giusta direzione lungo la strada della perdita di grasso. Alcuni sono buoni, altri cattivi e addirittura

decisamente brutti. Il modo più semplice è quello di spogliarsi e guardarsi in uno specchio a figura intera. Non sfuggire alla realtà qui. Sfortunatamente, questo non è qualcosa che molti di noi vogliono fare regolarmente. E se lo facciamo, a volte iniziamo a mentire a noi stessi.

Capitolo 5: Misurazione del grasso corporeo

Il prossimo modo migliore è lasciare che i nostri vestiti parlino. Non importa quanto cerchiamo di convincerci che abbiamo un'asciugatrice e una lavatrice che stanno sabotando i nostri vestiti, e che i produttori di vestiti oggi stanno facendo i loro vestiti per una clientela più esigente, prima o poi ci accorgiamo che stiamo solo prendendo in giro noi

stessi. Quindi ciò di cui abbiamo bisogno sono modi più oggettivi di verificare come stiamo andando.

Misurare la composizione corporea e il progresso

Il modo più accurato e scientifico per determinare la percentuale di grasso corporeo è la pesatura idrostatica. Questo test è condotto in un serbatoio speciale e confronta il tuo peso completamente sotto (con tutta l'aria espirata dai nostri polmoni) e fuori dall'acqua.

La pesatura idrostatica si basa sul concetto che la densità e

la gravità del tessuto magro è maggiore di quella del tessuto grasso, quindi il

tessuto magro affonderà nell'acqua e il tessuto grasso galleggerà. Mentre la pesatura idrostatica è la misura migliore, può essere costosa, scomoda e dispendiosa in termini di tempo. Altri metodi per determinare i livelli di grasso corporeo, come il Bod Pod, un dispositivo che utilizza la dislocazione dell'aria invece dell'acqua, mentre sono più convenienti sono anche costosi e non disponibili per la maggior parte di noi. □

Un altro modo per misurare la percentuale di grasso corporeo è con le misure antropometriche. Le misurazioni vengono effettuate con un nastro di misurazione nei siti in cui viene solitamente distribuito il grasso, come la

vita e la coscia. Equazioni specifiche vengono utilizzate per calcolare la percentuale di grasso corporeo. Queste misurazioni, sebbene meno costose e più facili da fare, non sono molto accurate.

Nel complesso, la percentuale di grasso corporeo può essere misurata al meglio con le pinze piega pelle. Se fatto correttamente, i calibri sono un modo accurato, economico e conveniente per misurare lo spessore del grasso sottocutaneo. Questa tecnica comporta la misurazione del grasso corporeo attraverso la valutazione dei livelli di alcuni importanti depositi di grasso con le pinze cutanee. Puoi fare eseguire il test di piegatura della pelle da un professionista oppure puoi farlo da te

acquistando le pinze insieme a istruzioni facili da seguire.

Ai fini della Dieta Metabolica e per mantenere le cose il più semplice possibile, misureremo solo un sito. Sugeriamo inoltre di utilizzare le calibri Accu-Measure, uno strumento di precisione che è stato mostrato negli studi comparativi per essere più vicino alla precisione rispetto alla pesatura subacquea "gold standard" di qualsiasi altro metodo più elaborato per misurare il grasso corporeo. Manca anche l'inconveniente, le spese e il personale addestrato e la mancanza di privacy che questi altri metodi comportano.

Con i calibri è possibile determinare la percentuale di grasso corporeo

effettuando misurazioni della densità cutanea dell'area sopra-aliaca. Quest'area è di circa un pollice sopra l'osso iliaco destro circa cinque pollici circa a destra e appena sotto l'ombelico (Figure 1- 5).

Secondo lo schema, mentre si sta in piedi stringere saldamente la plica sopra il pollice sinistro e l'indice. Metti le mascelle delle pinze sulla pelle ripiegata mentre continui a tenere la pelle con la mano sinistra. Quindi prendi la tua misura a parte le istruzioni e il diagramma. Una volta effettuata la misurazione, consultare la tabella di interpretazione del grasso corporeo in Appendice 8 (inclusa anche con i calibri) per determinare la percentuale

di grasso corporeo.

Pur sapendo che il livello di grasso corporeo è un passo avanti, non ti dice nulla sul tuo livello di massa corporea magra. Per ottenere un'immagine completa e misurare con precisione lo stato attuale e i progressi, è necessario trovare il nostro Indice metabolico.

Capitolo 5: L'indice metabolico

L'indice metabolico (MIDx) è il modo migliore per misurare i tuoi progressi mentre sei a dieta metabolica. Il MIDx prende in considerazione tutte le variabili che altri metodi non possono. Non solo affronta il problema dell'altezza / peso ma anche il grado di grasso corporeo. Con il MIDx ottieni un

istantaneo della composizione corporea e del progresso.

Cos'è il MIDx e cosa misura? Il MIDx è un rapporto derivato considerando non solo il peso e l'altezza ma anche la percentuale di grasso corporeo. Usa una formula molto semplice per il calcolo. In effetti, basta inserire il peso in libbre, l'altezza in pollici e il livello di grasso corporeo come percentuale nella seguente formula e fare i calcoli.

Ecco la formula:

Peso corporeo in sterline diviso per l'altezza in pollici al quadrato, moltiplicato per 7.250 e i risultati divisi per la percentuale di grasso corporeo.

{(peso corporeo in libbre) / (altezza in

pollici) $2 * 7,250$ } /% di grasso corporeo.

Se non puoi essere preoccupato di fare i conti, perché non inserire questa formula in un foglio di calcolo o meglio ancora, vai su www.MetabolicDiet.com e inserisci i tuoi numeri per una lettura immediata. □

Il mio MID_x è $185 / (66) 2 * 7,250$
diviso il 10% = $(185/4356) * 7,250 / 10$
Il risultato finale è che il mio indice metabolico = 30,8

Anche se sono pesante per la mia altezza, ho una buona quantità di massa muscolare e grasso corporeo basso. Quindi, invece di sembrare grasso, sembro un po' muscoloso.

Diciamo che vado sulla dieta metabolica e scendere ad un minimo di 175 libbre. e 8% di grasso corporeo. Il mio MIDx sarebbe quindi 36.4. L'aumento del MIDx mostra che a 175 libbre. e 8% di grasso corporeo Sto trasportando meno grasso in proporzione alla mia massa muscolare rispetto a 185 libbre. e il 10% di grasso corporeo. Questo dimostra che sto facendo dei buoni progressi, anche se i miei livelli di massa muscolare e di grasso corporeo sono più estremi di quanto la maggior parte degli uomini vorrebbe, ma non così estremi come potrebbe volere un bodybuilder competitivo.

La cosa importante del MIDx è che ti darà un punto di partenza e da lì

un'indicazione di come stai procedendo in ogni fase del percorso. Una volta stabilito il tuo MIDK di base, è facile vedere oggettivamente se stai facendo progressi, se stai perdendo grasso corporeo, ma non a scapito della massa muscolare importante. Se il MIDx sta salendo, anche in minima parte, stai facendo progressi.

Più alto è il metabolismo, fino a un certo punto, migliore è il tuo miglioramento e più ti avvicini ai tuoi obiettivi. Più basso è l'indice metabolico, più margine di miglioramento c'è e una determinazione di quanto più devi andare per raggiungere i tuoi obiettivi.

L'ideale per la donna media è diverso dall'ideale per l'uomo medio. Per le

donne l'ideale è intorno alle 13-20 mentre per gli uomini è tra i 22 e 32. Sono all'estremità superiore del range normale a causa della mia massa magra e muscolosità. In realtà, il punto finale non ha molta importanza dal momento che è il miglioramento che conta. Finché l'indice continua a salire, ci sono dei miglioramenti. Una volta che l'indice ottiene sopra 18 per le donne e 32 per gli uomini hai visto i livelli di massa muscolare e di grasso corporeo che sono estremi per la maggior parte di noi ma non per coloro che aspirano al bodybuilding e agli standard di fitness competitivi.

In realtà, il MIDx è un indicatore che quando stai perdendo peso sei vicino a

mantenere o addirittura aumentare la massa magra mentre perdi grasso corporeo. Infatti, più massa magra hai e meno grasso, migliore è l'indice. Se qualcuno perde anche molto peso, ma perde troppo massa magra, l'indice non migliorerà più di tanto. Ciò significa che anche se la persona ha perso peso, sembrano molto flaccidi e quindi hanno perso peso sacrificando la massa muscolare. Questo è esattamente l'opposto di ciò che la maggior parte della gente vuole. Vogliono dimagrire, ma vogliono anche sembrare magri e ordinati.

Ora che hai determinato il tuo Indice Metabolico e sappiamo come misurare il tuo peso e il tuo stato di perdita di

grasso, puoi andare avanti e impostare i tuoi obiettivi peso / massa muscolare / perdita di grasso.

Fare in modo che la dieta lavori per te

Puoi utilizzare gli aspetti della dieta metabolica per aiutarti a guardare bene per qualsiasi evento sociale che potresti essere impaziente di fare. Molte persone ritengono che il loro corpo osservi il meglio assoluto 48 ore dopo aver completato la fase di caricamento del carb della dieta. E 'a questo punto che l'insulina scatenata dai carboidrati ha il tuo corpo nel suo stato più forte e più attraente mentre le proprietà di bruciare i grassi della dieta stanno lavorando in alta marcia. Sembri il meglio in questo periodo di tempo.

Prestare molta attenzione al tuo corpo durante la settimana può pagare grandi dividendi in questo settore. Scopri dove apparire al meglio durante la settimana, che si tratti di 48 ore o solo 24 ore nella fase settimanale della dieta, e lascia che funzioni in situazioni sociali.

Capitolo 5: Fare in modo che la dieta lavori per te

Se hai un grande evento in arrivo il giovedì e sai di apparire al meglio 48 ore dopo aver caricato i carboidrati, aggiusta la dieta in modo che la fase di caricamento dei carboidrati avvenga da lunedì a martedì, così giovedì avrai un aspetto migliore.

Quanto sopra è, ovviamente, solo un

esempio. Dovrai lavorare con la dieta per trovare l'approccio migliore per te. Ma con la sua flessibilità e praticità, questa capacità di conoscere il tuo corpo e lavorarci per farlo sembrare il migliore è uno dei grandi vantaggi di questa dieta. La Dieta Metabolica non solo brucia grassi e ti rassoda, ti dà anche un'occasione settimanale per esercitarti sul tuo corpo in modo da sapere come manipolare la tua dieta per farti sembrare il corpo il migliore possibile.

Capitolo 6 Grassi buoni e cattivi

Capitolo 6: Quali sono i grassi?

Usando la tua testa

Prima di entrare nello specifico del

modo migliore di avvicinarsi mentalmente alla dieta metabolica, è necessario conoscere meglio le sue basi. Solo "usando la tua testa" per scegliere in modo intelligente i cibi e mantenere te stesso motivato e impegnato otterrai il massimo progresso e successo.

Una chiave del tuo successo sarà capire la differenza tra "grassi buoni" e "grassi cattivi", massimizzando il primo, minimizzando quest'ultimo e mangiando i diversi tipi di grasso nelle proporzioni corrette. Mentre alcune delle informazioni in questo capitolo possono essere un po' tecniche, le raccomandazioni e le applicazioni saranno facili da comprendere e

applicare.

Quali sono i grassi?

Per molti anni, la maggior parte dei guru della dieta ha predicato i mali del grasso alimentare. Il fatto è che il grasso alimentare è essenziale per una buona salute. Sono necessari per il corretto assorbimento, trasporto e funzione delle vitamine liposolubili A, D, E e K. Lipidi (un termine generale per tutti i tipi di grassi) sono utilizzati dall'organismo per produrre ormoni e altre sostanze rispetto a aiuta la buona salute e protegge dalle malattie degenerative. Sono anche un'ottima fonte di energia, molto superiore a frutta, verdura e altri carboidrati che gli esperti continuano a chiamare a scapito di altri alimenti.

I componenti dei lipidi noti come "acidi grassi essenziali" (EFA) sono elementi costitutivi necessari per tutte le membrane cellulari del corpo. Inoltre costituiscono molte delle strutture più complesse all'interno delle celle. La retina (che trasforma la luce in impulsi nervosi nell'occhio) e le sinapsi nervose (che si uniscono alle singole cellule nervose del corpo) si basano sugli EFA per la struttura. Questi sono i tipi di grasso che sono essenziali per la vita.

Tuttavia, ci sono altri grassi che possono effettivamente distruggere una buona salute e portare a seri problemi lungo la strada. Per comprendere la differenza tra questi "grassi buoni" e "grassi cattivi", dobbiamo esaminare la

struttura chimica di base dei grassi per vedere come variano.

Grassi e oli (un grasso animale o vegetale liquido a temperatura ambiente) sono costituiti da un numero di unità molecolari ripetute. Una molecola di grasso consiste in una singola molecola di un alcol chiamato glicerolo combinato con tre molecole di acidi grassi. Gli acidi grassi sono costituiti da catene di atomi di carbonio e idrogeno con un gruppo metilico (3 atomi di idrogeno, un carbonio) a un'estremità, catene di atomi di carbonio e idrogeno nel mezzo e un gruppo carbossilico (costituito da carbonio, ossigeno e idrogeno) all'altra estremità. Gli atomi di idrogeno sono collegati a ciascun

atomo di carbonio e il loro numero e posizione determinano il grado di saturazione dell'acido grasso e la sua forma.

Figura 6: acido grasso saturo

Figura 7: acido grasso insaturo

Gli acidi grassi possono essere classificati come "saturi" o "insaturi". Nei diagrammi sopra, noterete che gli acidi grassi "saturi" contengono atomi di carbonio che sono collegati a due atomi di idrogeno. Sono così "saturati" con gli atomi di idrogeno perché sono collegati a quanti più atomi di idrogeno possibile. Il termine "grasso saturo" si riferisce

agli atomi di idrogeno attaccati agli atomi di carbonio.

Nei diagrammi "insaturi" sopra, noterai che un doppio legame unisce insieme diversi atomi di carbonio. Quando è presente un doppio legame, ogni atomo di carbonio sarà collegato a un singolo atomo di idrogeno. Gli atomi di carbonio non sono più collegati agli atomi di idrogeno massimo e si dice che siano "insaturi". Un acido grasso "monoinsaturo" contiene una singola incidenza di doppi legami lungo la sua catena. Un acido grasso "polinsaturo" avrebbe due o più connessioni lungo la sua catena dove due atomi di carbonio sono a doppio legame.

La durezza di un grasso diminuisce con

l'aumento dei suoi doppi legami. Di conseguenza, la maggior parte dei grassi liquidi come oli vegetali e di pesce sono polinsaturi. A volte i produttori alimentari aggiungono idrogeno ai doppi legami di una catena per renderli meno insaturi in un processo chiamato "idrogenazione". In questo modo, gli oli vegetali possono essere induriti in margarina per l'uso come una diffusione e un accorciamento per l'uso in cucina.

Capitolo 6: Good Fats

Buoni grassi

I due acidi grassi essenziali acido linoleico (LA) e acido alfa-linolenico (LNA) (chiamati anche grassi omega)

sono fondamentali per la salute e devono essere forniti nella dieta di una persona in quanto il corpo umano non può produrli.

L'acido linoleico è classificato come un acido grasso omega-6. Gli acidi grassi Omega-6 sono acidi grassi polinsaturi che hanno i loro atomi a sei atomi di carbonio a doppio legame più lontani dall'estremità CH₃ di una catena. L'acido alfa-linolenico è un acido grasso omega-3. Gli Omega-3 sono acidi grassi polinsaturi con i loro atomi a tre atomi di carbonio a doppia legatura dall'estremità CH₃.

Molte persone non ricevono una quantità sufficiente di EFA nelle loro diete. Ottenere abbastanza LNA sembra

essere più un problema. Questo naturalmente può causare problemi di salute perché questi EFA sono necessari per la crescita, l'integrità delle membrane cellulari e la sintesi di importanti sostanze simili agli ormoni chiamate eicosanoidi.

Ora è qui che dobbiamo diventare molto tecnici. Ma sopportami con me; il risultato finale di questa discussione sarà facile da comprendere raccomandazioni che miglioreranno la vostra salute e l'efficacia della dieta metabolica.

Gli Eicosanoidi: unire insieme il puzzle

Gli eicosanoidi sono metaboliti fisiologicamente attivi degli EFA con

importanti effetti sul sistema immunitario, cardiovascolare e del sistema nervoso centrale. Tra questi ci sono le prostaglandine e l'acido arachidonico, da cui vengono sintetizzati gli eicosanoidi.

Gli eicosanoidi agiscono localmente dentro e intorno ai tessuti in cui sono prodotti. Praticamente tutte le cellule del corpo possono formare alcuni degli eicosanoidi, ma i tessuti differiscono nel profilo enzimatico e di conseguenza nei prodotti che formano. Differiscono anche nella loro capacità di essere influenzati da specifici eicosanoidi. Gli eicosanoidi non sono immagazzinati in alcun modo e devono essere sintetizzati in risposta alle necessità immediate.

Mentre sarebbe vantaggioso poter dirigere la produzione di eicosanoidi in modo che i buoni eicosanoidi sarebbero prodotti in modo deferente rispetto a quelli cattivi, è difficile farlo a causa della complessità della produzione di eicosanoidi, delle azioni e del metabolismo. Sfortunatamente non sappiamo molto sulle influenze dietetiche che influenzano gli eicosanoidi noti e quindi possiamo fare solo un uso limitato delle conoscenze che possediamo.

Ad esempio, alcuni degli eicosanoidi cattivi, come la PGE₂, una serie di due prostaglandine che aumenta l'aggregazione e l'infiammazione delle piastrine e ha effetti negativi sul sistema

cardiovascolare, derivano dall'acido arachidonico. Potremmo quindi ragionare che inibendo l'enzima che catalizza la sintesi dell'acido arachidonico, si formerebbe meno PGE2. Inoltre, sarebbero presenti più metaboliti per formare alcuni dei migliori eicosanoidi come PGE1, una prostaglandina di serie uno che ha numerosi effetti favorevoli sulla coagulazione del sangue, l'infiammazione e il sistema cardiovascolare.

Sappiamo che vari fattori come l'acido eicosapentaenoico, il glucagone e persino il colesterolo e l'alcol possono inibire la formazione dell'acido arachidonico o la formazione di PGE2

dall'acido arachidonico. Tuttavia, l'utilizzo di questa conoscenza per manipolare gli eicosanoidi è difficile poiché abbiamo davvero bisogno di maggiori informazioni sui modi complessi in cui questi composti si formano, agiscono e vengono metabolizzati. Anche se potremmo eventualmente formulare un piano di gioco funzionante, non sarebbe scritto in pietra e deve essere convalidato dalla ricerca in corso.

Ad esempio, le prostaglandine possono essere sia buone che cattive.

Sfortunatamente, è difficile stimolare i buoni e non quelli cattivi. Se riduciamo la formazione di prostaglandine dall'acido arachidonico, inibiamo la

formazione di prostaglandine sia buone che cattive. Di maggiore rilevanza per dietisti, non è possibile stimolare in modo differenziale la produzione di PGI₂, che ha un'azione lipolitica, dalla PGE₂, che ha un'azione antilipolitica. Entrambe le prostaglandine appartengono alle prostaglandine della serie 2 e sono formate da acido arachidonico.

Allo stato attuale, alcune strategie di trattamento che utilizzano gli EFA sono state formulate provvisoriamente per cercare di sfruttare i buoni eicosanoidi. Ad esempio, gli acidi grassi omega-3 presenti negli oli di pesce possono ridurre la produzione di alcuni metaboliti di arachidonato e aumentare i

livelli di alcune prostaglandine.

L'alimentazione di questi acidi grassi è stata utilizzata come strategia terapeutica per diminuire l'aggregazione piastrinica.

Confuso? Così come la maggior parte delle persone, specialmente dal momento che tutti i pezzi del puzzle non sono stati scoperti. L'essenza di cercare di modificare l'assunzione degli acidi grassi omega 6 e omega 3 è che possiamo, mediante l'uso di una dieta speciale, dirigere il flusso di acido linoleico verso gli eicosanoidi buoni invece dei cattivi eicosanoidi. Ciò può essere fatto aumentando la trasformazione dell'acido linoleico in acido gamma-linolenico (GLA) e / o integrando GLA usando oli ricchi di

GLA e dirigendo la formazione dei buoni eicosanoidi invece dell'acido arachidonico (vedi figura alla pagina seguente) .

Capitolo 6: Gli eicosanoidi

Figura 8: da "Grassi che guariscono i grassi che uccidono" di Udo Erasmus, libri *vivi* , Vancouver

Ci sono molti fattori che possono inibire l'enzima delta-6-desaturasi, l'enzima responsabile della conversione di LA in GLA. Questi fattori includono LNA (l'altro acido grasso essenziale), acidi grassi trans (vedi sotto), stress e infezioni virali. Limitando questi fattori, più GLA può essere formata naturalmente dalla LA dietetica.

Inoltre, ci sono molti fattori che possono inibire l'enzima delta-5-desaturasi, il responsabile della formazione dell'acido arachidonico dall'acido dihomogamma-linolenico (DGLA). Questi fattori includono glucagone ed EPA. L'insulina aumenta la formazione di acido arachidonico da DGLA e quindi aumenta la formazione degli eicosanoidi cattivi.

Quindi, in teoria, le pratiche dietetiche possono limitare la produzione o la trasformazione dell'acido arachidonico e incoraggiare la produzione e la trasformazione di GLA, massimizzando così la produzione di eicosanoidi buoni rispetto a quelli cattivi. È difficile, perché non abbiamo molti pezzi del puzzle per dire se questo è vero. Se

ulteriormente avvalorato dalla ricerca, questo modo di alterare la sintesi degli eicosanoidi attraverso i cambiamenti nell'assunzione di EFA potrebbe essere uno dei pochi usi concreti e coordinati delle complesse informazioni scientifiche sugli eicosanoidi. Anche se forse non sappiamo con certezza se ciò che stava facendo portasse a termine i cambiamenti che vorremmo vedere, possiamo formulare alcune raccomandazioni dietetiche che si adattano alla ricerca disponibile.

Nella dieta metabolica, scoraggio il consumo eccessivo di carboidrati e incoraggio l'uso di grassi buoni nella dieta, compreso l'uso di oli di pesce e di

pesce e fonti di GLA come l'enotera e gli oli di semi di borragine. Al momento, il meglio che possiamo fare è assicurarci che una quantità sufficiente e la giusta proporzione di EFA e di altri componenti degli acidi grassi omega-6 e omega-3 siano presenti nella dieta.

Gli omega-3 come l'LNA e gli acidi eicosapentaenoico e docosaesaenoico (conosciuti come EPA e DHA, rispettivamente) sono fondamentali per chiunque sia interessato alla dieta. Aumentano l'ossidazione degli acidi grassi (combustione dei grassi), i tassi metabolici basali e abbassano il colesterolo. Gli acidi grassi omega-3 forniscono anche un effetto anabolico aumentando il legame di IGF-1 al

muscolo scheletrico e migliorando la sensibilità all'insulina, anche su diete ricche di grassi che tendono a diminuire sensibilità pesce possono avere anche importanti implicazioni per le donne inclini all'osteoporosi poiché sembrano

Gli Omega-3 stimolano anche la produzione di prostaglandine. Le prostaglandine sono eicosanoidi che regolano l'attività delle cellule corporee su base momento per momento e sono coinvolte in funzioni critiche come la regolazione della pressione arteriosa, la sensibilità all'insulina, il sistema immunitario e le risposte antinfiammatorie. Sono anche coinvolti in centinaia di altre funzioni, molte delle quali devono ancora essere

completamente identificate nella ricerca. Se si ha un problema con la produzione di prostaglandine o si verifica uno squilibrio tra i diversi tipi di prostaglandine, la salute generale può essere radicalmente compromessa.

La serie tre prostaglandine sono formate da EPA. Inoltre, l'EPA riduce la produzione delle cattive prostaglandine dall'acido arachidonico. La deficienza di EFA può portare a pressione alta, disfunzione ormonale, compromissione della funzione immunitaria, problemi di coagulazione, alterazioni infiammatorie, prurito cutaneo, edema periferico e molte altre condizioni.

Acido linoleico coniugato

L'acido linoleico coniugato (CLA) è una miscela di isomeri dell'acido linoleico, che si trova preferenzialmente nei prodotti lattiero-caseari, nella carne e nei formaggi, nei latti e nello yogurt sottoposti a trattamento termico. Il supplemento con quattro once di formaggio cheddar al giorno è stato trovato per aumentare il rapporto tra CLA e LA del 130%.

È stato dimostrato che il CLA ha proprietà al di sopra e al di là di quelle dell'acido linoleico. Ha mostrato potenziale come potente anti-

studi hanno suggerito che CLA può essere tossico per le cellule vasto numero di sostanze presenti in natura che hanno dimostrato di avere attività

anticancerogena in modelli sperimentali, tutte tranne una manciata di esse sono di origine vegetale. Il CLA è unico perché è presente nei prodotti alimentari da fonti animali e la sua efficacia antitumorale è espressa a concentrazioni prossime ai livelli di consumo umano.

Capitolo 6: acidi grassi essenziali e dieta metabolica

Quindi ora abbiamo una migliore comprensione dei tipi di grassi alimentari e della loro influenza sulla salute. Possiamo ora discutere l'importanza degli EFA nella dieta metabolica.

Acidi grassi essenziali e dieta metabolica

Gli EFA possono essere utili anche se non esiste una carenza e, se usati correttamente, possono aumentare la salute generale, aiutarti a evitare le malattie cardiache e perdere grasso corporeo. Nel complesso, l'aumento dell'elaborazione degli alimenti nella nostra società ha ridotto significativamente la quantità di EFA nella dieta media. Gli alimenti ricchi di EFA sono altamente deperibili e non ritenuti pratici o redditizi per la maggior parte dei preparati commerciali. Gli EFA extra che otterrai dalla dieta metabolica, come spiegato di seguito, sono solo un motivo in più per provare la dieta.

In precedenza in questo libro abbiamo

parlato brevemente degli omega-3 come un fattore positivo nelle diete ad alto contenuto di grassi. Si trovano ad alto livello negli oli di pesce (come EPA e DHA) e sono stati acclamati come uno dei maggiori

fattore nel ridurre i livelli sierici di colesterolo, prevenendo la malattia anche prevenendo o curando

Gli oli marini sono una parte importante delle diete delle tribù eschimesi. Anche se la loro dieta ad alto contenuto di grassi sembrerebbe farne i primi candidati per le malattie cardiache e l'aterosclerosi, è stata trovata quasi immune ai problemi cardiovascolari, almeno fino alle influenze alimentari occidentali negli ultimi anni. Gli studi si

sono concentrati sugli acidi grassi omega-3 negli oli di pesce e nei loro le capacità cardioprotettive sono centrali in questo

Per la persona sulla Dieta Metabolica, dove si trovano grassi e proteine ■ ad alti livelli, gli omega-3 possono fornire un'eccellente copertura contro le preoccupazioni sul colesterolo. Pressione sanguigna, coagulazione, risposta immunitaria, resistenza all'insulina e livelli di trigliceridi sono tutti positivamente alimentare è aumentato, gli omega-3 possono aiutare a ridurre effettivamente il siero colesterolo suggeriscono che anche nelle

diete ad alto contenuto di grassi si fa esercizio aerobico

riduce il colesterolo migliorare gli effetti dell'olio di pesce ricco di omega-3 sul colesterolo.

LNA, EPA e DHA possono anche migliorare la lipolisi (rottura del grasso diminuire

lipogenesi (ripartizione combinata del grasso corporeo immagazzinato e la diminuzione del grasso corporeo aggiuntivo possono avere risultati molto positivi per la dieta. In realtà finisci per fare meno grasso e abbattere più di quello che è già sul corpo quando si utilizzano questi oli.

Ecco perché sostengo con tutto il cuore

l'aggiunta di porzioni di pesce e olio di pesce alla vostra dieta quotidiana. E, mentre molti cibi contengono più di un tipo di acido grasso, gli oli vegetali sono di solito più ricchi di contenuto di acidi grassi insaturi rispetto al grasso animale. Non sorprende, quindi, che olio di semi di lino, noci, semi e olio vegetale non trasformato siano anche ricchi di acidi grassi essenziali.

Questo è anche il motivo per cui ho formulato una formula avanzata di EFA che contiene tutti i "soliti sospetti" e altri ingredienti importanti. MD + EFA + è una formulazione multiuso progettata per fornire la gamma completa di tutti gli acidi grassi essenziali che sono così importanti per ottimizzare il

metabolismo, massimizzando gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio e diminuendo la risposta infiammatoria controproducente dell'esercizio.

Grassi e sistema immunitario

Oltre agli effetti benefici di cui abbiamo già parlato, i grassi possono avere effetti drammatici sul sistema immunitario e possono essere usati per trattare i pazienti con problemi del sistema immunitario. Ad esempio, è noto che il virus dell'immunodeficienza umana (HIV) è in grado di replicarsi in molte cellule umane come linfociti helper, monociti / macrofagi e cellule gliali. I monociti / macrofagi devono essere considerati un importante serbatoio di HIV nel corpo e produttori di citochine

come l'interleuchina-1 (IL1) e il fattore di necrosi tumorale (TNF).

Queste sostanze portano a un ciclo di feedback che produce una maggiore replicazione virale e una produzione secondaria di altre citochine come l'interleuchina 6 (IL6) e il fattore stimolante le colonie granulocitopenecrofiche (GM-CSF). Queste citochine possono essere responsabili di molti aspetti clinici dell'HIV come mal di testa, febbre, anoressia, sottili cambiamenti cognitivi e disfunzioni motorie.

Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 (omega 3-PUFA) sono uno dei numerosi composti che possono essere utilizzati per rafforzare l'ospite e attaccare il

virus. È stato dimostrato che i 3-PUFA di Omegas

hanno significativi effetti modulatori sul sistema diminuire IL1 e TNF produzione da monociti / macrofagi e di conseguenza di IL-6 e diverse proteine può avere effetti benefici su molti manifestazioni cliniche della AIDS.

Nella letteratura ci sono molte associazioni confuse di grassi alimentari e funzioni immunitarie. È noto che le diete a basso contenuto di grassi sopprimono il sistema immunitario in parte a causa dei livelli potenzialmente bassi di acidi grassi essenziali nella dieta. Al contrario, uno studio recente ha

dimostrato che l'assunzione di grassi elevati non ha effetti deleteri sul sistema immunitario dei corridori ben allenati.

Infatti, un nuovo studio dimostra che gli atleti che si allenano duramente e riducono il grasso possono effettivamente aumentare la loro suscettibilità alle infezioni e all'infiammazione. I ricercatori hanno scoperto che i corridori di lunga distanza che limitavano fortemente il loro consumo di grassi finivano

Capitolo 6: Grassi e sistema immunitario

deprimente il loro sistema immunitario. I corridori che mangiavano diete a medio e alto contenuto di grassi (composti

rispettivamente da 32 e 41% di grassi, rispettivamente) non avevano problemi di sistema immunitario. Le proteine ■ sono state mantenute al 15 per cento, indipendentemente dalla dieta su cui si trovavano i corridori. Un aumento o una diminuzione dei carboidrati ha compensato la differenza di calorie tra diete ad alto e basso contenuto di grassi.

Le diete a più alto contenuto di grassi possono abbassare le citochine proinfiammatorie, i radicali liberi e gli ormoni e aumentare i livelli di citochine anti-infiammatorie. Le citochine sono molecole messaggero che chiamano le cellule per iniziare o terminare l'infiammazione in un sito nel corpo. Il processo infiammatorio è la risposta

dell'organismo a infezioni o lesioni; gonfiore e dolore possono provocare come avviene questo processo di riparazione dei tessuti.

Mentre i ricercatori hanno dimostrato che l'esercizio moderato sembra migliorare il sistema immunitario, l'esercizio ad altissima intensità ha un effetto negativo sul sistema immunitario. Uno studio che studia gli effetti dell'intensità di allenamento sul sistema immunitario ha utilizzato i maratoneti perché questo sport tende a causare sovrallenamento. Come è stato rivelato, l'incidenza delle infezioni respiratorie superiori persistenti era alta in questi atleti. Lo faccio notare perché molti atleti che si allenano per un

concorso, in particolare i bodybuilder e gli atleti che gareggiano in sport con classi di peso, selezioneranno una dieta a basso contenuto di grassi e tendono a un eccessivo allungamento in questo periodo. Una dieta moderata di grassi sarebbe una scelta migliore per quanto riguarda la diminuzione della depressione immunitaria.

Grassi cattivi

C'è un malinteso molto popolare secondo cui gli oli vegetali commerciali sono una buona fonte di acidi grassi essenziali e non essenziali. Niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Il fatto è che la maggior parte di questi oli vegetali che si vedono sullo scaffale del vostro supermercato locale compresi

gli oli di mais, colza e soia, sono stati idrogenati o fortemente raffinato, e sono così eccessivamente elaborati che possono essere dannosi per la salute.

L'elaborazione non solo rimuove le proprietà utili dell'olio come gli EFA o gli antiossidanti, ma a seconda dell'elaborazione può causare problemi immunitari e predisporre a determinati tumori.

Il problema è che gli acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi sono reattivi alla luce e al calore e rovinano prontamente. Anche i grassi polinsaturi naturali, poiché sono instabili e si ossidano facilmente, hanno recentemente dimostrato di avere due gravi inconvenienti. Prima di tutto, sembrano

promuovere alcuni tumori a una concentrazione alimentare del 5% o mentre possono

abbassando il colesterolo totale possono anche coronarica.

A peggiorare le cose, i grassi polinsaturi vengono solitamente trattati nel tentativo di risolvere alcuni dei problemi associati al loro uso commerciale. Un processo chiamato idrogenazione è stato usato per decenni per cambiare gli oli naturali in grassi che sono più solidi e stabili a temperatura ambiente, hanno una durata di conservazione più lunga e sono più facili da usare in determinati alimenti e prodotti da forno.

L'idrogenazione consiste nel riscaldare

l'olio nel vuoto e quindi forzare l'idrogeno attraverso di esso sotto pressione. Il processo viene proseguito fino al raggiungimento del grado di idrogenazione richiesto.

Sfortunatamente, mentre l'idrogenazione e altri metodi utilizzati per perfezionare o cambiare oli, come solventi chimici, candeggianti e calore, possono essere salutari per gli affari, non è per i nostri corpi. Non solo questi processi distruggono le qualità naturali presenti negli oli naturali, ma creano sottoprodotti che possono essere dannosi per la nostra salute. Gli acidi grassi trans, catene di acidi grassi reticolati, e frammenti di catene di acidi grassi prodotte secondaria a

idrogenazione possono avere effetti negativi significativi sul colesterolo nel sangue e aumentare il rischio di malattie cardiache. Competendo con gli EFA questi grassi portano a carenze di EFA e successivamente a una serie di altri problemi di salute tra cui diabete, cancro e aumento di peso.

Gli acidi grassi trans sono stati i più ampiamente studiati di questi sottoprodotti tossici. Gli acidi grassi trans si trovano negli oli vegetali raffinati, nelle accorciature, in quasi tutte le margarine e in altri alimenti a base di olio, e persino negli snack preparati al forno e preparati come biscotti, cracker e patatine. Grandi quantità di acidi grassi trans non naturali

si trovano anche come contaminanti alimentari durante il riscaldamento eccessivo degli oli da cucina per fritture e altri eccessivi calore, che richiedono procedure di preparazione degli alimenti di massa. Sono stati trovati per aumentare i livelli generali di colesterolo, ridurre l'HDL, diminuire il testosterone e la risposta dell'insulina, influenzare negativamente l'attività degli enzimi epatici e danneggiare il sistema immunitario. Sono quindi stati collegati a malattie cardiache, cancro e altre malattie associate all'invecchiamento.

Gran parte del problema risiede nel fatto che la forma di un acido grasso è essenziale per il suo corretto funzionamento. Mentre gli acidi grassi

trans hanno lo stesso numero esatto di atomi di carbonio e di idrogeno come l'acido grasso originale (noto come "acido cis-grasso"), la sua forma è stata notevolmente modificata. Questo cambiamento di forma, da acido grasso "cis" a "trans", provoca la competizione per gli enzimi esistenti. Di conseguenza, gli acidi grassi cis non svolgono il loro ruolo biologico.

La quantità di acidi grassi trans, o altri sottoprodotti tossici, che si trovano in un alimento varia in base all'entità e alla natura della lavorazione. Generalmente, i prodotti a base di olio vegetale che sono difficili a temperatura ambiente (come l'accorciamento o la margarina) sono più crivellati di acidi grassi trans

rispetto ai prodotti che sono liquidi a temperatura ambiente (come l'olio vegetale).

Recentemente, diversi studi hanno indicato gli effetti avversi sulla salute dei grassi idrogenati e degli acidi grassi trans in essi (specialmente margarine dure, ma anche le margarine morbide sono sospette),

inclusa una maggiore incidenza di problemi sfavorevoli della lipoproteina sierica [a], un forte

Capitolo 6:

Oltre ai ruoli ben noti dell'EPA, la mancanza di acidi grassi trans nella dieta tradizionale eschimese di base può anche essere responsabile della loro

salute cardiovascolare. Questa dieta contiene *cis* -forme degli acidi grassi insaturi in fisiologicamente ottimale

Grassi da evitare

concentrazioni ed è praticamente totalmente privo di isomeri *trans* innaturali e potenzialmente pericolosi

Queste differenze nella dieta eschimese assicurerebbero probabilmente la sintesi di eicosanoidi dall'acido dihomogamma-linolenico, dall'acido arachidonico e dall'acido eicosapentaenoico in concentrazioni fisiologiche equilibrate e ottimali.

In sintesi, i grassi cattivi sono grassi che sono stati alterati dalla lavorazione e

quindi sono in competizione con gli acidi grassi essenziali e quindi influenzano negativamente il metabolismo e la struttura cellulare. C'è anche qualche ipotesi che gli acidi grassi trans possano influenzare negativamente la sensibilità all'insulina, diminuire l'ossidazione dei grassi e aumentare la sintesi dei grassi. Tutti e tre questi effetti sarebbero controproducenti per chiunque sia nella dieta metabolica.

Gli alimenti contenenti quantità significative di acidi grassi trans solitamente elencano prodotti idrogenati o parzialmente idrogenati nella lista degli ingredienti. Questi alimenti includono prodotti da forno, cracker,

caramelle, quasi tutti i fast food fritti, patatine fritte e altri alimenti che hanno o sono fatti con grasso, margarina o oli raffinati. Tenersi lontano da loro il più possibile e utilizzare i grassi consigliati di seguito.

Olio di semi di lino

Tra gli squilibri degli EFA, LNA ha creato il maggior numero di problemi. La carenza di acido linoleico si verifica molto meno frequentemente rispetto all'LNA. Quindi le diete della maggior parte delle persone sono molto più alte di LA rispetto a LNA. L'eccesso di LA sembra influenzare l'azione biologica dell'LNA creando una deficienza relativa ancora maggiore di LNA. Con LNA e gli altri omega-3

responsabili della maggior parte dei benefici sulla salute degli EFA sopra elencati, questa condizione diventa ancora più grave.

Una delle fonti più conosciute di LNA (e una buona fonte di LA) è l'olio di semi di lino (noto anche come olio di lino o olio di lino). L'olio di canapa, un'altra ricca fonte di LNA (e LA e in misura minore GLA) sta lentamente diventando più disponibile. L'olio di semi di lino è composto da 45-65% di LNA, 15% di LA e una minore quantità di acidi grassi monoinsaturi e saturi.

L'olio di semi di lino può essere un'ottima fonte di LNA e sostengo incondizionatamente l'aggiunta di olio di semi di lino a qualsiasi dieta e, in

particolare, alla dieta metabolica. Tuttavia, ci sono alcune informazioni contrastanti che potrebbero limitare l'utilità dell'olio di semi di lino.

Ad esempio, uno studio recente ha dimostrato che l'aumento della LNA nella dieta (come con l'uso di olio di semi di lino) eleva le concentrazioni di EPA tissutale in l'aumento dei livelli di EPA diminuisce la produzione di acido arachidonico e il suo metabolismo in

LNA anche diminuire la produzione di GLA da LA perché inibisce l'enzima desaturasi delta-6- che converte LA a GLA, e quindi diminuisce la formazione di alcune buone prostaglandine.

Cosa possiamo concludere da tutto questo? Bene, sembra che mentre l'olio di semi di lino è un buon complemento alle nostre diete, non dovrebbe essere esagerato. Abbastanza dovrebbe essere usato per aumentare la nostra produzione naturale di EPA, ma non per diminuire la formazione di GLA da LA. Pertanto, oltre a un po' di olio di semi di lino, raccomando l'uso di GLA ed EPA, come descritto di seguito.

Se usi l'olio di semi di lino, assicurati che sia fresco. L'olio di semi di lino, come altri cibi deperibili, si rovinerà o diventerà rancido molto rapidamente. Ecco perché ha bisogno di essere refrigerato e usato subito dopo l'apertura. Cerca in qualsiasi negozio di

alimenti naturali o centro nutrizionale e troverai olio di semi di lino nella sezione refrigerata. Se la conservi in ■■ frigorifero, l'olio di semi di lino durerà generalmente fino a sei settimane dopo l'apertura.

Di solito raccomando un minimo di 5 grammi di olio di semi di lino al giorno per assicurarti di ottenere gli EFA necessari. Oltre alla forma liquida, sono disponibili capsule di semi di lino e generalmente vengono somministrate in dosi di 1 grammo per capsula. Pertanto, è possibile utilizzare fino a cinque capsule al giorno se non viene utilizzato nessun altro olio di semi di lino. L'olio di semi di lino fresco non raffinato può anche essere aggiunto a una bevanda

proteica o insalata (1-3 cucchiaini) come modo gustoso per integrare LNA.

Olio di enotera e olio di semi di borragine

Entrambi gli oli sono ricchi di acido linoleico, vitamina E e GLA. Dal momento che il GLA è un precursore di DGLA, che è stato dimostrato essere esaurito da steroidi, alcool e altri farmaci, è stato suggerito che GLA fornisce quindi protezione per il fegato. DGLA è facilmente prodotta da GLA e l'uso di integratori GLA può portare ad un aumento della produzione delle buone prostaglandine che aiutano a combattere l'infiammazione muscolo-scheletrica, a ridurre il colesterolo e la ritenzione idrica e ad avere effetti

benefici su diversi ormoni nel corpo.

Quindi il GLA può essere utile per diverse ragioni. L'olio di enotera, ad esempio, è stato usato come trattamento per una varietà di problemi tra cui sindrome premestruale, sindrome da stanchezza cronica e artrite. Dal momento che il GLA è importante per la produzione di diverse prostaglandine utilizzate per combattere l'infiammazione e il dolore muscolare nel corpo, forse

Capitolo 6: Oli di pesce e di pesce di grande utilità per coloro che sono coinvolti in un programma di esercizi avanzati. Se si soffre di una qualsiasi di

queste condizioni, si consiglia di provare l'olio. In ogni caso, per la maggior parte di noi, non è una cattiva idea integrare le nostre diete con GLA. Di solito raccomando almeno 500 mg di GLA al giorno. Questo di solito si traduce in sei o più capsule di olio di enotera o tre o più capsule di olio di semi di borragine al giorno (l'olio di primula contiene solitamente meno della metà della quantità di GLA come olio di semi di borragine).

Oli di pesce e di pesce

Gli olii di pesce appartengono alla serie di acidi grassi alfa-linolenico omega-3 e sono ricchi di acido eicosapentaenoico (EPA) come descritto sopra. Mentre il corpo è in grado di convertire l'acido

alfa-linolenico in EPA e DHA a catena più lunga, lo fa lentamente. È utile in termini di salute usare gli oli di pesce poiché sono fonti ricche di EPA e DHA.

Aumentando la capacità di bruciare i grassi e diminuendo la quantità di grasso sul corpo, gli oli di pesce contribuiranno anche a limitare la rottura del tessuto muscolare e ad aggiungere tono muscolare per una maggiore modellatura del corpo. Possono anche aiutare a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, avere effetti vasodilatatori (allargamento dei vasi sanguigni), e può essere protettivo alcuni tumori. Anche l'EPA sembra diminuire la produzione di acido arachidonico da DGLA, riducendo così la produzione di alcune

delle cattive prostaglandine.

Anche l'olio di pesce sembra avere effetti antinfiammatori e effetti protettivi significativi sull'articolazione

cartilagine soprattutto in condizioni effetti simili e indipendenti sul corpo. Ad esempio, uno studio recente ha rilevato che DHA, piuttosto che L'EPA è responsabile degli effetti antinfiammatori dell'olio

Il modo migliore per ottenere olio di pesce e quindi il tuo complemento di questi omega-3 molto importanti è mangiare regolarmente pesce grasso fresco. Ad esempio, 100 grammi (3,5 once) di salmone atlantico ha circa 1400 milligrammi di acidi grassi omega-3

(EPA e DHA). Così un mezzo chilo di salmone atlantico ti darà un eccellente complemento giornaliero di omega 3 (pari o superiore a 10 capsule di olio di pesce).

Qualsiasi pesce - sia esso guscio, acqua dolce, oceano o altro - contiene alcuni acidi grassi omega-3. Ci sono prove, tuttavia, che il pesce oceanico è una fonte migliore di pesce d'acqua dolce (tranne che per la trota di lago) per gli omega-3. I pesci provenienti dalle acque più fredde del Nord, come il Nord Atlantico, sono superiori a quelli catturati vicino all'Equatore e i molluschi hanno quantità minori di omega 3 rispetto agli altri pesci. Tra i pesci comunemente disponibili, quelli

più alti negli omega 3 sono salmone, aringa, sardine, sgombro e pesce azzurro. Di solito raccomando che uno o tutti questi pesci vengano mangiati almeno tre o quattro volte alla settimana.

D'altra parte, non c'è bisogno di saltare in mare sul consumo di pesce o olio di pesce. In uno studio, i ricercatori non hanno osservato associazioni significative tra un maggior numero di assunzioni dietetiche di pesce, o il pesce di acidi grassi omega-3 contenuto e il rischio di gli uomini che non mangiavano mai pesce sembravano avere un rischio leggermente più elevato di CAD rispetto agli uomini che mangiavano una piccola quantità, l'assunzione di pesce da una a due

porzioni alla settimana a 5-6 porzioni a settimana non riduceva sostanzialmente il rischio di CAD tra uomini che sono inizialmente privi di malattie cardiovascolari.

Sebbene occorranzo ulteriori studi per verificare se i risultati di questo e di altri studi siano validi, una recente revisione ha concluso che l'olio di pesce ha probabilmente effetti benefici su CAD e

studi che mostrano i benefici dell'olio di pesce, raccomando di usare ogni giorno pesce o olio di pesce, se possibile, o almeno ogni due giorni.

Se hai problemi con il mangiare pesce regolarmente, ti consiglio di usare un

integratore di olio di pesce come le capsule di olio di salmone. Generalmente, raccomando 2.000 milligrammi di EPA al giorno. L'olio di pesce contiene in genere il 20% di EPA e una quantità minore di DHA, quindi 10 capsule al giorno di 1.000 milligrammi di olio di pesce dovrebbero fornire la quantità raccomandata. Se lo si desidera, o se esiste una storia personale o familiare di CAD, è possibile consumare più olio di pesce, come appare

non avere effetti metabolici avversi nell'assunzione a lungo

Qualunque sia la quantità che si utilizza, fare attenzione a comprare capsule di olio di pesce fresco che si trovano in un

contenitore opaco. Se le capsule sono a base di pesce, è probabile che siano parzialmente rancide e non dovrebbero essere utilizzate. Conservare le capsule di olio di pesce nel frigorifero e al riparo dalla luce e consumarle al più presto, almeno entro pochi mesi dall'acquisto.

Grassi monoinsaturi

Gli acidi grassi monoinsaturi (l'acido oleico è il principale che ci interessa), sono prodotti dal corpo e si trovano nei grassi di origine sia vegetale che animale. Le fonti animali di acido oleico si trovano solitamente insieme agli acidi grassi saturi e includono carne di manzo, maiale, agnello, pollo, tacchino, latticini, uova e alcuni pesci (come

anguilla e trota). Sebbene la credenza comune che i grassi trovati negli alimenti sopra siano tutti grassi saturi, questo non è il caso. L'acido oleico costituisce dal 20 al 50% dei grassi in questi alimenti.

Le fonti vegetali includono oli di oliva, colza (colza), nocciola e arachidi, nonché i cibi da cui vengono estratti questi oli e anche mandorle, noci, avocado, pistacchi e noci di macadamia. Inoltre, molti degli alimenti che contengono o sono cotti negli oli sopra hanno livelli significativi di acido oleico. Questo include cibi fritti, condimenti per insalate, prodotti da forno e alcune zuppe.

Capitolo 6: grassi monoinsaturi e saturi

Gli acidi grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, sembrano avere alcuni vantaggi rispetto ad altri acidi grassi. Un apporto significativo di acidi grassi monoinsaturi non aumenterà il rischio di cuore

malattia e può anche diminuirlo per i loro effetti sul colesterolo totale avere un tempo più facile movimentazione metabolicamente acido oleico negli altri acidi grassi monoinsaturi.

L'olio di canola contiene acido erucico che può avere alcuni effetti tossici. Inoltre, a causa del suo metodo di estrazione, l'olio di canola contiene alcuni acidi grassi deformati. Gli studi hanno anche dimostrato che, a differenza dell'uso dell'olio d'oliva che può ridurre

il colesterolo totale e l'LDL, l'olio di canola non ha questo effetto

sul

Per vari motivi, l'olio d'oliva sembra essere uno dei grassi migliori da consumare nella dieta metabolica. Ma solo alcuni oli d'oliva sono candidati. Come qualsiasi altro olio, qualsiasi calore, sostanze chimiche, solventi e altri processi di raffinazione rovinano l'effetto sanitario dell'olio d'oliva. Il miglior olio d'oliva è l'olio extravergine di oliva spremuto a freddo, poiché questi oli vengono estratti con l'uso di una leggera pressione piuttosto che con l'uso di calore e solventi.

Esiste un corpus di prove

epidemiologiche che indicano gli effetti sulla salute dell'olio

i giocatori responsabili degli effetti sulla salute della dieta mediterranea prodotti chimici sono necessari per crescere olive; quindi, hai una fonte di grasso che sembra avere tutto per lui. L'olio d'oliva è sicuramente una parte utile e necessaria della dieta metabolica.

Grassi saturi

Molti degli alimenti raccomandati nella dieta metabolica, come carne rossa, uova e formaggio e burro contengono grassi saturi. Questi grassi hanno la tendenza ad aumentare i livelli di colesterolo totale e LDL in alcuni

individui, specialmente quelli con precedenti problemi di colesterolo nel sangue. L'aumento del colesterolo totale è principalmente da un aumento delle LDL anche se c'è anche un piccolo

Tuttavia, non tutti gli acidi grassi saturi hanno un effetto negativo sul colesterolo totale. Ad esempio, l'acido stearico (il principale acido grasso saturo presente nella carne bovina) e gli acidi grassi saturi a catena media hanno un effetto scarso o nullo sul colesterolo totale. Recenti studi hanno dimostrato che la sostituzione di carboidrati con acido stearico (come avviene in una certa misura nella fase ad alto contenuto di grassi e basso contenuto di

carboidrati del

Dieta Metabolica) ha scarso effetto sulle concentrazioni di lipidi e lipoproteine ■■ nel plasma e linoleico hanno avuto effetti benefici sui lipidi del sangue aumentando l'HDL e abbassando il colesterolo LDL.

È importante rendersi conto che recenti ricerche hanno dimostrato che sono le forme ossidate di colesterolo e LDL che aumentano l'incidenza delle malattie cardiovascolari (CVD)

esempio l'uso di oli monoinsaturi e marine) può negare eventuali effetti dannosi di una dieta più elevato di grassi può avere sulla CVD. Inoltre, i grassi saturi naturali non hanno gli effetti

tossici nocivi osservati con l'uso di acidi grassi trans. Sono principalmente una fonte di energia efficace e compatta. Molti di noi non hanno alcun problema con questi grassi saturi: i nostri corpi sanno come affrontarli.

I grassi saturi sono parte integrante della dieta metabolica. Se usato correttamente, i grassi naturali saturi ti aiuteranno a perdere peso e grasso corporeo. Gli effetti avversi che potrebbero avere su quelli suscettibili ai problemi di colesterolo sono generalmente diminuiti dal fatto che i grassi saturi del corpo e della dieta sono usati come fonte primaria di energia, e quindi non hanno la possibilità di fare alcun danno . Inoltre, altri grassi

raccomandati possono ridurre o eliminare eventuali cambiamenti avversi della Dieta Metabolica a colesterolo totale, HDL e LDL.

Burro o margarina?

Ultimamente, la commercializzazione di margarine a basso contenuto di acidi grassi trans ha confuso la questione se si dovrebbe usare margarina o burro, o nessuno dei due. Al centro di questo dibattito ci sono gli acidi grassi trans, un tipo di grasso trovato nella margarina e molti alimenti trasformati e veloci. Un tempo, gli acidi grassi trans erano ritenuti migliori per voi rispetto ai grassi saturi nel burro. Ma alcuni studi hanno scoperto che gli acidi grassi trans possono essere dannosi per la salute

come grassi saturi e possibilmente peggio. Quindi questo significa che dovresti tornare al burro? La maggior parte degli esperti di salute dice di no. Ma raccomandano di limitare i grassi trans nella dieta.

Ma quando vuoi usare burro o margarina, che è meglio? La maggior parte degli esperti di salute dice margarina, in particolare i tipi di vaschetta e spremiagrumi, che sono più liquidi. Di solito contengono meno grassi trans che margarine a bastoncino. Inoltre, alcuni produttori hanno sviluppato margarine spreads e stick che non contengono grassi trans. Come spesso accade, la chiave è la moderazione.

Capitolo 6: Siate saggi con i grassi

Quanto e quale tipo di grassi mangiamo?

In una dieta in cui il grasso svolge un ruolo chiave come nella dieta metabolica, è importante capire quale tipo di grassi dovresti cercare e in quale proporzione dovrebbero essere mangiati.

Prendendo in considerazione tutto ciò che abbiamo appena detto sui grassi, le seguenti linee guida renderanno la Dieta Metabolica più sana e più efficace. Il venticinque per cento del consumo di grassi dovrebbe provenire dall'olio d'oliva e dai cibi ricchi di EFA sopra menzionati. Questi includono noci, semi,

pesce, olio di semi di lino, olio di salmone e oli vegetali non trasformati. L'altro 75 per cento del consumo di grassi dovrebbe provenire da carni, pollo, uova, formaggio, maiale, burro, guscio e altri pesci e alimenti associati di alta qualità. Inoltre, sforzati di utilizzare le uova e i latticini arricchiti omega-3. La tabella 1 fornisce un modo semplice per giudicare i vari grassi in alcuni cibi e oli comuni.

TABELLA 1: composizione di acidi grassi di alimenti comunemente consumati (in% degli acidi grassi totali)

	Polinsaturi	monoinsaturi	saturi	di cibo
Olio di cocco				
Olio di palmisti				
Burro di cacao				
Olio d'oliva				
Olio di arachidi				
Olio				

di semi di soia Olio di soia Olio di mais
Olio di semi di girasole Olio di semi di
cartamo □

Dovresti fare del tuo meglio per evitare i "grassi cattivi" elencati in precedenza. La margarina (a causa del suo contenuto di acidi grassi trans) e gli oli vegetali lavorati commerciali sono un no-no. Anche i prodotti a base di olio idrogenato e l'accorciamento, che si trovano in quasi tutti i prodotti alimentari trasformati, dovrebbero essere evitati.

In realtà, qualsiasi tipo di olio che è stato intorno per un po' dovrebbe essere sospetto, anche oli di pesce. Se sono stati conservati troppo a lungo, c'è una buona probabilità che si siano ossidati

in una certa misura e che possano causare danni ai radicali liberi nel corpo. Inoltre, probabilmente contengono derivati di acidi grassi alterati che sono dannosi per la salute.

In conclusione, dovresti integrare la tua dieta con oli contenenti GLA (come l'enotera o gli oli di semi di borragine), l'olio di pesce intatto (se l'assunzione di pesce è carente) e in misura minore gli oli di semi di lino come discusso in precedenza. Dovresti fare un uso liberale dell'olio extra vergine d'oliva per preparare cibi, insalate, bevande proteiche e in qualsiasi altro modo che trovi gradevole.

Lettura tra le righe sulle etichette

Come si può sapere se un prodotto alimentare contiene grassi trans? Quando si tratta di elencare il grasso sulle etichette degli alimenti, i produttori sono tenuti a elencare solo il grasso totale e il grasso saturo. Alcuni elencano anche volontariamente grassi monoinsaturi e polinsaturi, ma è improbabile che vengano visualizzati i grassi trans.

Tuttavia, la Food and Drug Administration sta proponendo che la quantità di acidi grassi trans contenuti in un alimento sia inclusa nel pannello di informazioni nutrizionali sulle etichette. Tuttavia, potresti essere in grado di stabilire se un prodotto contiene grassi trans, anche se non è

elencato direttamente sull'etichetta del prodotto. Cerca le parole "idrogenato" o "parzialmente idrogenato" nell'elenco degli ingredienti. Questi termini indicano che il prodotto contiene grassi trans. Tuttavia, non sarai in grado di dire quanti grassi trans sono inclusi.

Se vuoi saperne di più su grassi buoni e grassi cattivi e sugli effetti che possono avere sulla tua salute, allora ti consiglio di leggere *Fats che Heal Fats che uccide* di Udo Erasmus, pubblicato da Libri vivi (7436 Fraser Park Drive, Burnaby, BC , Canada, V5J 5B9). Questo libro, pur essendo quasi enciclopedico, è facile da leggere e capire

Capitolo 7

In questo capitolo mi piacerebbe parlare dell'approccio psicologico alla perdita di peso, tenerlo fuori e creare il corpo che desideri. La chiave è imparare a conoscere la nostra relazione personale con la società in cui viviamo.

Così molte delle nostre abitudini alimentari si basano su convenzioni sociali, tradizione e moda. L'atto di "mangiare" è sempre stato sociale. Il momento dei pasti può essere al centro dei nostri incontri sociali e familiari più importanti della giornata. "Spezzare il pane" con qualcun altro è spesso la chiave per stabilire una relazione con lui o lei.

Allo stesso tempo, molte delle percezioni che abbiamo del nostro

valore si basano su come guardiamo e sul modo in cui la società giudica il nostro aspetto. Sfortunatamente, il messaggio che la nostra società "collegata" spesso dà è contraddittorio.

Nell'era dei media elettronici in una società capitalista, il messaggio è prevalentemente modellato da considerazioni commerciali. Spesso ci viene detto che per essere una parte accettata della società dobbiamo fare l'impossibile. Mentre "magro" è quasi sempre "dentro" siamo bombardati da messaggi commerciali che ci dicono di mangiare in franchising di fast food, bere birra, mangiare cibi lavorati e fare una varietà di cose che rendono la dimagrimento una prospettiva molto

remota.

Da una parte, ci viene detto di essere disciplinati e fare le cose necessarie per diventare una guida virtuale. D'altra parte, ci viene detto che oggi "meritiamo una pausa" o dovremmo "cedere alla colpa" e prendere parte indiscriminatamente alle ricchezze alimentari che ci circondano. È davvero una follia e, con l'affidamento dei nostri giovani impressionabili alla televisione e ai moderni media commerciali, non c'è da meravigliarsi che la bulimia, l'anoressia, l'obesità e altri disturbi siano diventati così diffusi tra i nostri giovani.

Per perdere peso e tenerlo fuori, dovrai fare una specie di pace con te stesso e la

società. Dovrai esaminare la società e il tuo ruolo in esso e capire come affrontare al meglio tutti i messaggi misti. Il tuo approccio psicologico alla tua dieta sarà tanto importante per il tuo successo quanto i componenti della dieta stessa.

Come creare un atteggiamento per avere successo

La maggior parte degli esperti considera oltre il 20% del peso raccomandato per rappresentare l'obesità. Stime recenti indicano che fino al 40% della popolazione adulta può essere inserita in questa categoria. Molti altri si trovano nella fascia tra il loro peso ideale e i livelli di obesità.

Si tratta di un segmento enorme della nostra popolazione ed è certo che la maggior parte delle persone, specialmente quelle della categoria obesa, soffre di notevoli problemi emotivi e fisici. L'elenco dei disturbi fisici legati all'obesità è lungo. Il diabete non insulino-dipendente è in cima alla lista. Malattie dell'appetito, come ipertensione (aumento della pressione sanguigna), livelli elevati di colesterolo e trigliceridi, cardiopatia ischemica, disfunzione ghiandolare, problemi respiratori, infiammazione della cistifellea e calcoli biliari, artrosi e alcuni tipi di cancro tra cui cancro al seno, all'utero, al colon e alla prostata sono stati legato all'obesità negli studi di

ricerca.

E i problemi non si fermano qui. Essere sovrappeso può anche causare paralizzanti effetti psicologici e sociali. La società in generale ha poca tolleranza per il sovrappeso. Sebbene le cause del sovrappeso siano numerose e complesse, la società continua a vedere l'obesità come una singola malattia derivante da un difetto caratteriale, mancanza di autocontrollo e ingordigia. In una società in cui si esalta il magro, coloro che non sono magri sono fatti sentire meno di valore.

La depressione e l'ansia spesso risultano; l'autostima è persa. Sposi e amici potrebbero non prenderti sul serio. Essere sovrappeso può anche

influenzare il tipo di istruzione o lavoro che fai. Le persone in sovrappeso possono essere discriminate. I lavori possono essere negati e, anche quando assunti, alla persona in sovrappeso può essere negata la promozione o l'aumento.

Questa discriminazione viene persino trasferita all'assistenza sanitaria, con la conseguenza di un livello inferiore di assistenza. Se una persona magra e obesa lamenta stanchezza, mancanza di respiro, dolori articolari, irregolarità dell'intestino o mal di schiena, è molto più probabile che la persona magra sia completamente esaminata e che la causa di questi problemi sia indagata. La persona obesa viene spesso informata dei problemi che possono derivare da un

eccesso di peso o dalla dieta in cui potrebbero essere assunti.

La dieta cronica di molte persone in sovrappeso può ulteriormente erodere la fiducia. Coloro che non possono perdere peso e mantenere quelle perdite - e questo include la maggior parte delle persone sovrappeso - soffrono di sentimenti di inadeguatezza e senso di colpa. Possono venire a considerarsi dei fallimenti, indipendentemente dal successo che possono avere in altre parti della loro vita.

In quanto esseri sociali, siamo molto influenzati dai sentimenti e dalle opinioni di coloro che ci circondano. Questo è particolarmente vero per le donne il cui valore nella

società, specialmente dal punto di vista maschile, è troppo spesso determinato dall'apparenza. La maggior parte delle persone collega i propri sentimenti di autostima a ciò che gli altri pensano di loro e, per il sovrappeso, può essere devastante. Molti hanno avuto a che fare con sentimenti di inferiorità e mancanza di autostima fin dall'infanzia. Per raggiungere al meglio la perdita di peso e attenersi a una dieta, anche una semplice e indolore come la dieta metabolica, sarà necessario un approccio mentale di successo ai vostri sforzi. Di seguito ho fornito 11 suggerimenti per creare un clima personale per il successo della dieta che ti aiuterà notevolmente a perdere peso e

modellare il corpo che desideri.

Capitolo 7: Concentrati sulle tue aspettative

1. Concentrati sulle tue aspettative

Coloro che hanno la loro autostima legata a ciò che gli altri pensano di loro saranno molto vulnerabili ai capricci degli altri. Sfortunatamente, nella nostra società competitiva e capitalista abbiamo anche la tendenza a definire il nostro valore in relazione agli altri e quando quel "altro" sta cercando di trovare un modo per sentirsi meglio nella propria vita, potrebbe venire a vostre spese. In quanto tale, la loro critica nei vostri confronti potrebbe indicare poco più del loro stesso senso

di inadeguatezza.

Quando ti affidi agli altri per l'autostima, rimarrai spesso deluso. Molte persone in sovrappeso sono state condizionate dalla critica e vivono la vita aspettandosi dolore e mancanza di successo. La loro incapacità di perdere peso può diventare qualcosa di una profezia che si autoavvera.

Prima di perdere peso e tenerlo fuori, dovrai riformulare il tuo pensiero. Cerca di liberarti delle aspettative degli altri e impara a fidarti e adoperarti per i tuoi obiettivi e definire la tua vita secondo i tuoi standard. Ciò implica stabilire obiettivi realistici per te stesso e darti un credito adeguato quando li incontri.

2. Renditi conto di essere felice

Non hai commesso alcuna ingiustizia per l'umanità. Infatti, come discusso sopra, il problema di peso che si soffre probabilmente deriva da un metabolismo lento o da fattori genetici. Non devi sentirti in colpa per niente. Dovrai lavorare di più e essere più dedicato della prossima persona per raggiungere un livello di allenamento adeguato. Non siamo tutti nati con le stesse abilità o doni fisici. Ma tutti abbiamo il diritto di lottare per la felicità. Hai il diritto di essere felice e liberarti di quei sentimenti di inadeguatezza, ansia e inutilità che potrebbero esserti stati instillati.

Una volta che decidi di meritare di

essere felice, allora è il momento di fare le cose necessarie per raggiungere il successo. Sei il tuo padrone. Corri la tua vita e prendi decisioni su ciò di cui hai bisogno, non su quello che qualcun altro pensa di cui hai bisogno. Con un programma come la dieta metabolica puoi perdere quel peso. Sarai in grado di dire "no" quando devi dire "no" e non sentirti in colpa. E, mentre ti ritrovi a creare il tipo di corpo che desideri, troverai la tua autostima in aumento.

Se a volte soffi la tua dieta, non ti sentirai come un fallimento totale e rinunciare a questo. In effetti, nella dieta metabolica scoprirai che l'occasionale interruzione non ti danneggerà affatto. Potresti addirittura celebrare il

fatto che quelle esperienze che in precedenza ti hanno fatto pensare alla sconfitta ora non sono altro che un fastidio.

Soddisfando le tue aspettative ed evitando il risentimento basato sulle aspettative altrui e sulla tua paura di fallire, ti ritroverai pieno di energia e motivato. Ti meriti di essere felice, vivi la vita che desideri e apporta i cambiamenti necessari per essere felice e in salute.

3. Costruisci il tuo momento

Nulla contribuisce al successo tanto quanto al successo. Puoi compensare la tua mancanza iniziale di autostima o di fiducia usando quelle perdite iniziali per

stimolarti verso il successo futuro. Festeggia quelle prime perdite e sii orgoglioso di loro. Hai iniziato a raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato. Quando inizi a guardare meglio, troverai anche la tua immagine che cambia per il positivo e comprendi che puoi prendere in carico la tua vita e ottenere le cose che vuoi. Costruisci sul tuo successo.

4. Fornire una motivazione completa

La motivazione è il meccanismo per trasformare il desiderio in realtà. La perdita di peso e l'idoneità richiedono attenzione. Non puoi semplicemente dargli un mezzo sforzo. Usa i tuoi successi per tirarti su mentre tieni a mente quegli obiettivi a lungo termine e

quell'immagine del corpo che ti stai sforzando. Se desideri intensamente perdere peso e utilizzare un programma comprovato come la dieta metabolica, hai ottime possibilità di farlo. Avere aspettative basate sui tuoi bisogni personali e rendersi conto che ti meriti di essere felice assicurerà risultati positivi.

5. Impara a gestire lo stress

Lo stress può giocare un ruolo importante nell'incapacità di perdere peso e costruire un corpo sano. Arrendersi ad esso può portare a comportamenti autodistruttivi. Sfortunatamente, nel nostro stile di vita moderno, lo stress è

quasi impossibile da evitare. Non è tanto lo stress, ma come reagiamo allo stress che presenta il problema più grande.

La rabbia è spesso diretta verso l'interno, specialmente da coloro che hanno problemi di peso di lunga data. Questa rabbia autoassorbita può alla fine portare ad un atteggiamento apatico e lasciare una persona rassegnata al fallimento. Cerca di non interiorizzare la tua rabbia e lascia che ti mangi dentro.

Fuori dai propri sentimenti di indegnità, la persona obesa spesso può falsamente sentire di essere responsabile di tutto e tutti e di prendere il mondo e tutta la sua popolazione sulle loro

spalle. Assumersi la responsabilità degli umori degli altri è un grosso errore. Questo può farti sentire teso e colpevole e portare a ulteriore perdita di autostima e comportamento distruttivo. Comprendi anche che, mentre le radici della rabbia possono essere sepolte e di vecchia data, una certa rabbia si basa su preoccupazioni superficiali e può essere affrontata in modo costruttivo.

Capitolo 7: Build On Your Own Momentum

6. Attenzione ai Sabotatori

Una volta o l'altra incontrerai persone che, consapevolmente o inconsciamente, tentano di sabotare la tua dieta. Hai

sentito le frasi prima- "Ma le ho comprate solo per te", "Puoi rimediare domani", "Mi piace un po' di carne sulle ossa", "Un po' non ti farà male", "Mangia! Stai per ammalarti, "" Non un'altra dieta! "In molti casi, la persona che fa queste affermazioni potrebbe farlo senza alcuna consapevolezza delle implicazioni delle loro azioni.

L'unica soluzione è essere la tua persona. Sei il capo. Sei responsabile della tua dieta e devi prendere le decisioni e comportarti di conseguenza. Non permettere a qualcun altro di crearli per te.

Spesso troverai anche casi in cui un marito o una moglie si lamentano del dieter nel tentativo di distruggere la loro

dieta. Forse sentono che un coniuge più magro sarà più attraente per la competizione. L'insicurezza, che potrebbe essere stata nascosta mentre il compagno era in sovrappeso, può diventare più forte con ogni sterlina che il partner perde. Parla con il tuo coniuge, rassicuralo e fai del tuo meglio per convincerli a unirti a te nel goderti il tuo nuovo corpo.

7. Non aver paura di migliorare te stesso

Quando sei sovrappeso, non è necessario competere con altre persone. Molti sentono che ci vuole la pressione di dover guardare bene da loro. Potrebbe rovinare il tuo concetto di sé, ma sicuramente è facile. Basta guardare calorie o cibo e basta evitare

lo specchio. Cosa potrebbe essere più semplice?

In effetti, molte persone in sovrappeso hanno paura di perdere peso. Temono che il mondo cambierà e più ci si aspetta da loro. Anche tra quelle persone che perdono peso, può esserci un forte risentimento. Anche se non sono cambiati all'interno, improvvisamente si trovano più accettati, più desiderabili come compagni. Questo cambiamento nelle persone intorno a lui o lei può creare rabbia a tutti e in una società che giudica le persone in modo superficiale.

Sono d'accordo; le persone sono giudicate per motivi sciocchi. L'apparenza ha la precedenza sulla personalità. Perché una personalità

sia apprezzata, devi superare il modo in cui una persona guarda prima. Molte grandi personalità non vengono scoperte solo perché il corpo in cui sono confezionati non sembra suggerire un valore.

Non è giusto, ma nella nostra società aiuta a prestare attenzione alle apparenze. È molto meglio trattare questa realtà che passare la vita infelice e amara. Migliorare il tuo aspetto può aprire un mondo completamente nuovo e aiutarti a diventare una persona più positiva e di successo. Mentre più ci si può aspettare da te, ti troverai anche in grado di fornirlo.

8. Capire che la perdita di peso non è

una panacea

Mentre la perdita di peso può cambiare la tua vita, non dovresti aspettarti che sia la soluzione a tutti i tuoi problemi. Alcune persone vanno a dieta e si aspettano che guarisca tutti i loro mali. Questo non è realistico e porterà a riacquistare peso a causa dello scoraggiamento e della frustrazione che deriva dall'impossibilità di condurre una vita perfetta.

I cambiamenti a lungo termine nella tua vita verranno dalle decisioni che prendi su di te e sul tuo stile di vita, non sulla dieta stessa o sul cambiamento di aspetto. Mentre la dieta può darti un aspetto completamente nuovo, sarai comunque la stessa persona dentro. Il

controllo del peso duraturo di solito deriva dalla dedizione e dalla crescita personale piuttosto che dall'altra parte.

9. Fai cambiamenti di stile di vita necessari
Esamina la tua routine quotidiana. Che cosa c'è che non va? Cosa c'è di giusto? Cosa ti fa sentire

scomodo? Cosa ti dà un passaggio e ti fa sentire bene con te stesso? Perché?

Cerca di mettere insieme un profilo delle persone e delle forze positive e negative nella tua vita. Da questo profilo, puoi vedere quali cose devono essere cambiate. Apporta modifiche che aumenteranno il tuo senso di autostima, come il tempo per rilassarti e fare

esercizio fisico o ridurre al minimo il tuo tempo con persone e situazioni problematiche. Identifica le fonti per l'ansia e lavora per affrontarle consapevolmente e produttivamente in vista del tuo diritto alla felicità e al rispetto delle tue esigenze e dei tuoi standard.

Per mantenere la perdita di peso, dovrai identificare quelle cose che ti fanno scivolare fuori strada verso il successo e minimizzare i loro effetti. Un buon programma di perdita di peso comporta non solo una dieta ben pianificata, ma anche il tipo di approccio psicologico che ti impedirà di sabotare te stesso e di negare la tua felicità e il successo.

10. Accetta la responsabilità per le cose

che fai Nessun altro può assumersi questa responsabilità e nessun altro è da biasimare se non puoi. Accetta te stesso □

come sei e prenditi la responsabilità per questo. Dimentica quello che dicono gli altri.

Per perdere peso, modellare un nuovo corpo e mantenerlo, è necessario controllarsi costantemente ed essere consapevoli di come il comportamento e le abitudini possono influenzare il peso. Se vai fuori dalla dieta, sarà perché volevi. Se ci stai, sarà perché hai deciso che era importante. Sii orgoglioso dei tuoi progressi. Tu sei l'unico responsabile.

Capitolo 7: Renditi conto che non sei solo

11. Renditi conto che non sei solo

Anche se la responsabilità ultima per il tuo peso dipende da te, avere il supporto di coniuge e amici può rendere molto più facile perdere peso. È importante che siano di supporto. È utile avere qualcuno su cui appoggiarsi. Qualcuno da chiamare quando il gioco si fa duro.

In effetti, può essere utile avere amici o famiglia dieta con voi. Questo non solo ti fornirà un sistema di supporto, ma avrà anche un impatto positivo sul loro comportamento alimentare. Il tuo bisogno di dimagrire potrebbe rivelarsi la cosa migliore che gli sia mai capitata

se, come risultato, ottengono le loro abitudini.

Questo può essere difficile, però. Devi essere premuroso l'uno dell'altro. Fai degli obiettivi comuni ma non competere direttamente tra loro. Non fare un concorso per vedere chi può perdere il più veloce. Non è la concorrenza, ma la cooperazione che regola qui. Non serbare cattivi sentimenti o gelosia. Se sei una donna e il tuo partner un uomo, capisci che è più probabile che dimagrisca più velocemente di te e probabilmente mangi più calorie contemporaneamente a causa delle differenze metaboliche e biologiche tra i sessi.

Ritrova spesso e parla delle tue tecniche

dietetiche e dei problemi che stai affrontando. Sostenetevi a vicenda quando vacillate. Pianifica insieme un programma di esercizi regolari (avere un buon compagno di allenamento può fare la differenza tra un programma di esercizi di successo e uno che muore sulla piattaforma di lancio). Non criticare mai il tuo partner. Invece, fai suggerimenti utili quando richiesto.

Una chiave per il successo

Molti gruppi di dieta e piani di dieta tentano di utilizzare il cambiamento comportamentale radicale per aiutare la persona in sovrappeso a perdere peso. Nel tentativo di distrarti dal cibo, il cibo può diventare un'ossessione divorante. Credo nella modifica del

comportamento, ma solo quando le modifiche si concentrano su aspetti del tuo ambiente che sono responsabili del comportamento alimentare. Solo imparando su di loro e su come influenzano il tuo approccio al cibo sarai in grado di modificarli per aiutarti a perdere peso.

Il primo passo è monitorare l'assunzione giornaliera di cibo. Prima di iniziare la dieta, fai un audit di tre giorni sulle tue abitudini alimentari. A che ora mangi? Quando è più probabile che tu ti stia eccedendo? Mangi di più quando guardi la TV o leggi? Quando una certa persona è in giro? Quando sei sotto stress? Che tipo di alimenti stai mangiando e quanto? Questo ti darà una

buona panoramica di tutte le aree problematiche che potrebbero dover essere osservate quando inizi la tua dieta.

Essere consapevoli di come si mangia può aiutare a ottenere una panoramica eccellente dei fattori che contribuiscono a mangiare troppo e quali misure adottare per controllarli. Di seguito sono elencate nove domande a cui potresti voler rispondere prima di iniziare la tua dieta.

1. Quanto velocemente stai mangiando?

Se sei il tipo di persona che mangia il loro cibo quando mangia, dovresti capire che ti stai facendo un'ingiustizia. Non solo stai negando a te

stesso il pieno godimento del cibo che stai mangiando, ma la ricerca ha dimostrato che il cibo che blocca impedisce al corpo di riconoscere "segnali di sazietà" che ti permettono di sapere che hai mangiato abbastanza, non sono più affamati e dovrebbero smettere. Ci vuole tempo perché il cervello ottenga il segnale che sei pieno, di solito 15-20 minuti.

Se mangi più lentamente, il tuo corpo ti dirà quando sei pieno e la tua fame sarà valutata con più precisione. Inizia i tuoi pasti con un bicchiere d'acqua. Se necessario, appoggia la forchetta dopo ogni boccone per lasciare più tempo per masticare.

2. Che cosa fai quando mangi?

Guardi la tv? Leggere? Entrambe queste attività possono rendere il mangiare un'attività del tutto inconscia che porta alla situazione di cui sopra, dove non sei in grado di leggere i segnali che il tuo corpo invia a dirti quando ne hai abbastanza. Stare insieme con la famiglia, i compagni di stanza o gli amici a tavola e socializzare può avere molti vantaggi fisici per il dieter come sociale.

Usare piatti più piccoli e riempirli è un modo per evitare di mangiare quegli aiuti extra. Una volta che ti sei servito, metti via il cibo in modo da non essere tentato di fare un fidanzamento di ritorno.

3. Stai mangiando con un Saboteur?

In alto parliamo di "sabotatori": persone che possono, consapevolmente o inconsciamente, cercare di farti scendere dalla dieta. Se ti ritrovi con un appuntamento per la cena che cerca costantemente di caricarti di cibi che non vuoi, puoi fare un cambiamento. Lo stesso vale per qualcuno che potrebbe essere critico nei confronti della dieta o non solidale intorno alla tavola.

4. Quando mangi?

Se ti ritrovi a mangiare alle 7 di mattina, a mezzogiorno e alle sei del pomeriggio, se sei affamato o meno, probabilmente stai facendo un cattivo servizio a te stesso. Dovresti mangiare quando sei

affamato, non dall'orologio. Ciò potrebbe significare adeguare il programma dei pasti al mangiare in momenti diversi o semplicemente mangiare diversi piccoli pasti durante il giorno nei momenti in cui la fame si verifica come discusso in precedenza. Se possibile, potresti cambiare l'ora del pranzo al lavoro o fare uno spuntino brevemente durante la giornata di lavoro in modo da poter mangiare quando lo stomaco ti dice di farlo.

Capitolo 7: Una chiave per il successo -
9 domande rapide

5. Lasci il cibo all'aperto?

Molte persone lasciano nascondigli di

snack, caramelle e cibo in tutta la casa. Le probabilità sono, se è fuori, sarai tentato di mangiarlo. Assicurati che questi snack siano alimenti adatti ai confini della tua dieta o, ancora meglio, mettili via.

6. Quando fai acquisti? Fai acquisti per il cibo quando sei affamato o stanco? Questo può essere un errore. Puoi trovarti

soccombere alla tentazione e l'acquisto di alimenti che non sono programmati per la vostra dieta.

Sulla dieta metabolica, suggerirei di acquistare cibo per la prossima settimana di domenica e di sospendere l'acquisto di cibo per il fine settimana

fino a venerdì. Non avere nemmeno quei cibi ristretti intorno alla casa finché non sono programmati. Ha anche senso non comprare quegli alimenti del fine settimana alla rinfusa. Potresti finire a spendere di più e dover fare più viaggi nel negozio, ma la tua dieta sarà molto più facile da seguire.

7. Come cucini?

Assaggi i test mentre stai preparando il cibo? Se stai guardando l'assunzione di cibo, renditi conto che potresti aggiungere centinaia di calorie non contate alla tua dieta in questo modo. Segui semplicemente le ricette. Chiedi a qualcun altro di assaggiarti se necessario.

8. Stai mangiando in modo compulsivo?

Molte persone mangiano come un modo per affrontare l'ansia. Una volta che lo stress alza la sua brutta testa, stanno andando al frigorifero. Diversi studi hanno dimostrato che le persone in sovrappeso sono più sensibili agli stimoli emotivi e che l'ansia è spesso associata ad un aumento dell'assunzione di cibo. Cerca di affrontare lo stress usando il rilassamento, l'esercizio fisico o un altro approccio positivo. Mentre il cibo può innescare una risposta ormonale per farti sentire meglio nel breve periodo, mangiare per affrontare l'ansia può essere solo distruttivo e malsano nel lungo periodo.

9. Stai cercando di risolvere tutto in una volta?

È molto importante che la dieta non provi a sistemare tutto nella loro vita tutto in una volta. Per cercare di perdere peso, smettere di bere o fumare, cambiare lavoro, ecc. Allo stesso tempo, probabilmente la tua dieta fallirà. I piccoli successi spesso spianano la strada a maggiori successi. Rimani con la dieta per un po'. Concentrati esclusivamente su di esso. Quindi, quando hai raggiunto un certo successo e ti senti a tuo agio con la dieta, puoi iniziare a lavorare su altri progetti di auto-miglioramento.

Mangiare fuori

Ho un amico che fa parte della dieta metabolica da diversi anni. Mantiene i suoi carboidrati davvero bassi perché funziona meglio per lui. Frequentemente usciamo a mangiare insieme durante la settimana e lui ha il giusto approccio fino a un'arte raffinata. Guarda il cameriere negli occhi e dice "Voglio una bistecca con l'osso e nient'altro!" Molto spesso il cameriere lo guarda e dice "Ma tu prendi una patata al forno, verdure, pane ..."; "E nient'altro" interviene e ripete. I camerieri possono avere un po' di difficoltà a capirlo all'inizio, ma di solito, con la ripetizione, il punto affonderà.

Il fatto è che il mio amico saggiamente non vuole gli extra nel suo piatto. Lui

non ha bisogno della tentazione. La carne sta bene da lui. Si sente grande, aderisce alla sua dieta e si sente bene quando ha finito. Se mangia quella patata, pane e insalata di cavolo, non lo farà. Ordina quello che vuoi indipendentemente da ciò che dice il cameriere. Se cerca di dirti che stai sprecando i tuoi soldi, digli che sta perdendo il suo tempo.

Durante la settimana, dovresti stare lontano da quei cibi a base di carboidrati per mantenerli fuori dalla vista e lontano dalla mente. Lasciali fuori dal piatto; altrimenti, potresti essere tentato di "campionarli".

Nel fine settimana, tutto è diverso. Tutto quel pane, patate e insalata sono un bel

gioco. A seconda di come hai strutturato la tua dieta, puoi ordinarli due volte. Tienili fuori dal piatto durante la settimana.

Capitolo 8

Il programma di esercizio di dieta metabolica

Capitolo 8: Esercizio e dieta metabolica e dieta metabolica

Prima di iniziare, lasciatemi dire innanzitutto che nessun'altra dieta funziona come la dieta metabolica per bruciare il grasso corporeo durante l'allenamento. Gli studi hanno dimostrato che la rottura del grasso (lipolisi) è

più alto nelle persone che hanno bassi

livelli di fase ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati della dieta metabolica ha dimostrato di ridurre l'insulina sierica, aumentare la lipolisi

e aumentare le concentrazioni plasmatiche di mentre a riposo e l'esercizio sono anche aumentato su un più alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati dieta come ad che mentre sul metabolico il grasso viene bruciato più velocemente rispetto a qualsiasi altra dieta!

Se vuoi saperne di più sul metabolismo degli esercizi e sull'effetto dei grassi alimentari sulla combustione dei grassi, ti suggerisco di leggere il *Metabolismo*

degli esercizi a cura di Mark Hargreaves e pubblicato da Human Kinetics (Casella postale 5076, Champaign, IL, USA 61825- 5076).

Oltre la prescrizione di esercizio

L'esercizio dovrebbe essere una parte dello stile di vita quotidiano di tutti.

Questo è particolarmente vero se sei sovrappeso. Sfortunatamente, l'esercizio fisico è spesso una priorità molto bassa nella vita delle persone in sovrappeso.

Lo so, molte persone trovano difficile esercitarsi e hanno un numero qualsiasi di ragioni per non farlo. Ma il fatto è che l'esercizio fisico regolare è una parte molto importante della perdita di peso. Indipendentemente da quanto devi perdere, l'esercizio dovrebbe far parte

del tuo programma di perdita di peso.

Il problema con l'esercizio è che una volta che hai messo su i chili, può essere difficile entrare in esercizio regolare.

Spesso sei troppo impacciato per essere visto in palestra o in piscina, a piedi o a fare jogging. Fortunatamente, ci sono molte strutture in cui non devi sentirti in una situazione in cui non ti adatti solo perché non hai "ciambelle d'acciaio".

Ho impostato la mia palestra in un modo che nessuno ha bisogno di sentirsi impacciato e, di conseguenza, le persone in una vasta gamma di livelli di fitness si sentono a proprio agio lì. La competizione non è la chiave; l'auto-miglioramento è.

L'alternativa all'allenamento in palestra

consiste nel scegliere esercizi che puoi fare nella privacy della tua casa. Molte persone prendono questa strada. Anche molte persone falliscono nel prenderlo. L'esercizio a casa è spesso così ripetitivo e poco interessante che finisci per abbandonarlo per pura noia. Molti degli esercizi che puoi fare a casa tua sono anche così comodi e facili da essere usati pochissimo. Possono rilassarti un po', ma non ti aiuteranno a perdere peso. D'altra parte, alcune delle varietà di esercizi a casa potrebbero essere un po' troppe. Seguire un programma di allenamento in TV o video può portare a lesioni e sforzi eccessivi. Stare al passo con i compagni di allenamento più magri può anche

essere frustrante. Quello che succede spesso è che la persona in sovrappeso scopre di non poter tenere il passo con un video o un vicino e rinunciare completamente all'esercizio.

Ti consiglio di unirti a una palestra per fare esercizio. Qui puoi eseguire un allenamento superiore con l'attrezzatura giusta. Può fornire un'atmosfera eccellente e scoprirai che puoi appassionarti al tuo allenamento regolare come puoi fare con un "doppio Whopper con formaggio". I personal trainer sono spesso disponibili con un piccolo supplemento e possono insegnarti come utilizzare correttamente le attrezzature e supervisionare i tuoi progressi.

Ci sono una varietà di palestre che si rivolgono a una vasta gamma di livelli di fitness. Puoi visitare diverse palestre della tua zona per vedere qual è il migliore per te. Se sembra un graticci, saprai che non vuoi unirti. Ma se vedi persone a vari livelli di fitness che si allenano e si divertono, saprai che questo è il tipo di posto in cui puoi stare tranquillo. Ci sono molte persone là fuori proprio come te. I proprietari di palestre lo sanno e stanno progettando sempre più le loro attività per attrarli.

Comprendi anche che ci sono orari di punta per l'uso in palestra nella maggior parte delle aree. La mattina presto e gli orari del tardo pomeriggio, prima e dopo il lavoro, possono trovare la

palestra imballata. Ma altre volte, prima o dopo pranzo, ad esempio, può trovare la palestra quasi deserta. Se si desidera esercitare in pace e tranquillità, è possibile farlo spesso semplicemente regolando il programma per utilizzare la palestra in momenti meno di punta. Ancora una volta, controlla una palestra potenziale e parla con le persone che lavorano lì per vedere se tali opportunità sono disponibili.

In conclusione, l'esercizio dovrebbe essere una parte importante di qualsiasi programma di perdita di peso. Peccato che così tante persone abbiano avuto un'idea sbagliata di fitness ed esercizio fisico. Sono spesso intimiditi dalla prospettiva di "rimettersi in forma". La

verità è che chiunque può mettersi in forma.

L'atteggiamento è essenziale qui. Inizia facile e costruisci lentamente. Se hai una grande quantità di peso da perdere e non sei ancora pronto per unirti ad una palestra, trascorri qualche settimana a piedi o esegui un esercizio più facile e divertente. Qualsiasi esercizio svolto su base regolare ti aiuterà a perdere peso ea mantenere il tuo nuovo peso. Accanto a un approccio ragionevole alla dieta, l'esercizio è lo strumento più potente che devi raggiungere il corpo che desideri.

L'esercizio fornisce anche altri dividendi che porteranno a una buona salute. Rafforza i muscoli, le ossa, i legamenti e le articolazioni. Aiuterà

anche a prevenire l'osteoporosi, una perdita di tessuto osseo che è particolarmente distruttivo per le donne che hanno passato la menopausa. L'esercizio aiuta anche la prontezza mentale.

L'esercizio fisico può modificare favorevolmente molte delle condizioni associate ad un aumentato rischio di malattia coronarica, tra cui ipercolesterolemia, aumento della pressione

Capitolo 8: Burning Calories

Soprattutto per la dieta metabolica, l'esercizio fisico aiuta a ottimizzare i grassi nel sangue (abbassando il totale colesterolo, LDL e trigliceridi e

aumento potere di modellare il corpo della dieta. Se hai intenzione di ottenere tutti i benefici della Dieta Metabolica, l'esercizio è essenziale. Avendo letto la letteratura a basso contenuto di carboidrati e la letteratura della rivista medica, ho trovato un indicatore di rischio cardiaco all'avanguardia da numeri facilmente disponibili per il rapporto trigliceridi / HDL. Più alto è l'HDL e più bassi sono i trigliceridi, minore è il rischio cardiaco.

Calorie bruciate

L'effetto più evidente dell'esercizio è che brucia calorie extra che altrimenti ritornerebbero al corpo sotto forma di grasso. Sfortunatamente, l'esercizio fisico non brucia tante calorie quante ne

pensano alcune persone. Correre, nuotare o andare in bicicletta vigorosamente per mezz'ora può bruciare 400 calorie o giù di lì. L'esecuzione di un miglio veloce (in meno di otto minuti) brucia solo poche centinaia. Ma non è proprio la combustione di calorie a breve termine che è importante.

Sono gli effetti a lungo termine dell'esercizio che sono particolarmente utili per la dieta. Ad esempio, correre 2-3 miglia al giorno potrebbe ridurre il peso corporeo fino a 25 sterline in un anno. Pertanto, mentre ogni sessione in corso può aiutarti solo a perdere qualche grammo, un anno di corsa può fare una notevole differenza nel tuo

peso.

L'esercizio è anche importante per aumentare il metabolismo basale (BMR), la quantità di energia necessaria per le funzioni di base. Aumentare il tuo BMR è molto importante per bruciare calorie e consentire la perdita di peso. Il tuo corpo funziona molto come una fornace. Consuma il cibo per produrre l'energia necessaria a mantenere il corpo caldo, il funzionamento degli organi (cuore, polmoni, fegato, reni) e i tessuti in vita.

Come discusso in precedenza, le persone variano ampiamente nella quantità di energia necessaria per andare avanti. Alcune persone bruciano calorie liberamente mentre altre, spesso quelle

che sono sovrappeso, hanno la tendenza a risparmiare energia e bruciano molto meno per il funzionamento di base. Quelle persone che sprecano energia e sono meno efficienti nella combustione del combustibile (come un forno inefficiente spreca carburante) hanno un BMR più alto. Avere un BMR alto e bruciare tutto quel carburante aiuta a renderti una persona magra.

Un basso BMR, d'altra parte, porta ad usare le calorie in modo frugale.

L'energia viene spesa in modo molto efficiente e il resto viene immagazzinato come grasso. Nei primi tempi dell'umanità, questo era un tratto eccellente da possedere. Significava che eri efficiente dal punto di vista dei

consumi e disponeva di una capacità molto maggiore di sopravvivere a periodi di carenza di cibo o di inedia. Sfortunatamente, nel mondo moderno di oggi c'è generalmente abbastanza cibo disponibile, quindi la fame non è una possibilità. Quel BMR basso porta a poco più che gettare grasso sul corpo. Spesso il BMR diminuisce in risposta alla dieta. Il corpo vede la fame come una possibilità, quindi inizia a bruciare carburante in modo più efficiente come modo per massimizzare le riserve di energia. L'esercizio aumenta il BMR, sia durante che dopo l'esercizio fisico. Infatti, il BMR può rimanere aumentato diverse ore dopo una sessione di allenamento intensa che porta a una

maggior combustione delle calorie.

La ricerca ha dimostrato che l'esercizio fisico ha molto più degli effetti a breve termine su entrambe le energie consumate dal metabolismo corporeo e bruciante i grassi. L'esercizio intenso (specialmente l'allenamento con i pesi) può stimolare l'aumento del dispendio di energia e l'ossidazione dei lipidi (grassi) fino a

sulla riduzione del grasso corporeo può essere maggiore e di lunga durata. In molti studi è stato anche dimostrato un regolare esercizio fisico per sostenere i cambiamenti nei livelli ormonali del corpo che aiutano anche nella perdita di peso a lungo termine, specialmente se combinati con una dieta come la nostra.

Diminuzione dell'appetito e sensazioni crescenti di benessere

Insieme all'aumento della quantità di calorie bruciate per l'energia, l'esercizio offre molti altri vantaggi per la dieta. Ad esempio, è stato dimostrato che l'esercizio a un livello moderato di sforzo riduce l'assunzione di cibo diminuendo l'appetito. Mentre potresti aspettarti che l'appetito aumenti in seguito all'allenamento, è vero esattamente l'opposto. Anche se questo effetto sembra essere sentito più forte negli uomini, le donne possono anche trarre grandi benefici dalla diminuzione dell'appetito che accompagna un programma di esercizi.

Anche l'esercizio fisico regolare ti fa

sentire bene. Le endorfine e gli encefaline, gli antidolorifici naturali del corpo, sono stimolati dall'esercizio. Ciò fornisce una sensazione di benessere immediato che può aiutarti a resistere a qualsiasi tentazione. Inoltre, il semplice esercizio fisico è un passo positivo nel prendere il controllo del tuo stile di vita che ti farà sentire bene con te stesso. Quando ti senti bene e hai il controllo, avrai meno problemi a seguire una dieta.

Scoprirai anche che la combinazione di dieta ed esercizio fisico fa perdere più grasso e meno muscoli di quanto potresti vedere quando perdi lo stesso peso solo a dieta. L'esercizio riduce al minimo la perdita di massa muscolare magra che

può venire con la dieta e sembra anche avere un effetto di risparmio sui muscoli del cuore. Questi effetti sono aumentati nella dieta metabolica.

Mantenere e costruire più muscoli per migliorare la forma e il tono del corpo renderà anche più facile mantenere il peso. Il muscolo, la libbra per la libbra, brucia più calorie che il grasso. Questo è particolarmente vero durante l'esercizio. Il muscolo è anche meno efficiente del grasso nel mantenere il calore corporeo, portando così ad un maggiore uso calorico per il riscaldamento del corpo. In realtà, il tuo tasso metabolico dipende in parte dalla quantità di muscoli che hai sul tuo corpo rispetto al grasso. Più grasso hai in

relazione al muscolo, più basso sarà il tuo tasso metabolico. Il messaggio qui: se vuoi aumentare il BMR e perdere ancora più grasso corporeo, aumenta la quantità di muscoli che hai durante l'esercizio fisico e la dieta appropriata.

Capitolo 8: Che tipo di esercizio dovrei fare? Precauzioni

Dovresti avere il medico OK prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento intenso. Questo sarà facile per quelli di voi che stanno già vedendo un medico per la perdita di peso o piano di consulenza con uno. È importante ricordare che anche se hai problemi formidabili di salute esistenti come malattie cardiache, ipertensione, artrite o diabete, c'è sempre qualche forma di

esercizio che puoi fare. Le persone che sono fisicamente incapaci in qualche modo, come l'artrite grave o altri problemi muscoloscheletrici, ad esempio, spesso usano il nuoto.

L'esercizio rafforza anche il cuore e previene lo spreco del muscolo cardiaco. Durante i digiuni prolungati (come nell'anoressia nervosa) la perdita di muscolo cardiaco può essere significativa. In alcuni casi, può anche essere fatale.

Che tipo di esercizio dovrei fare?

Soprattutto, dovrei pensare alla tua vita in termini di potenziale di attività e cercare di rimanere il più attivo possibile. Sedersi è preferibile

sdraiarsi. Camminare è preferibile alla seduta. Qualsiasi tipo di esercizio è preferibile a nessuno.

Cammina invece di guidare la macchina. Prendi le scale invece dell'ascensore. Spingi il tosaerba invece di guidarlo. Quando possibile, adottare un approccio più attivo al trasporto o alle faccende domestiche. Per alcuni, soprattutto per gli uomini, questo può essere sufficiente per ottenere una perdita di peso desiderata. Ma per la maggior parte di noi, sarà richiesto di più. I migliori esercizi per perdere peso sono quelli che funzionano il cuore, i polmoni e i muscoli.

A piedi

Camminare è l'esercizio più basilare che puoi ottenere. Per alcune persone, questo può essere tutto ciò che il loro dottore permetterà. Questo è il modo in cui i pazienti cardiopatici iniziano spesso il loro ritorno da un attacco di cuore o un incidente associato. Se fatto in modo vivace e regolare, camminare può essere un esercizio efficace sia per perdere peso e migliorare la forma fisica.

Ci sono anche molti vantaggi pratici per camminare. Non hai bisogno di attrezzature speciali (tranne le scarpe buone), raramente provoca lesioni e puoi camminare praticamente sempre e ovunque. L'unico problema è che camminare ha un impatto minimo sul

fitness e offre benefici minimi rispetto ad altre forme di esercizio. Se puoi fare di più, dovresti.

In esecuzione

Sebbene sia un esercizio eccellente, la corsa potrebbe non essere adatta alle persone in sovrappeso. Se conosci qualche corridore, sai che possono subire un numero di infortuni. I corridori in sovrappeso sono particolarmente sensibili alle lesioni che possono derivare dallo stress del pavimento martellante.

Le articolazioni e i muscoli più spesso coinvolti sono quelli nella parte posteriore, anca, ginocchio, caviglia e piede. Le lesioni in queste aree possono

essere considerevolmente dolorose e fastidiose. Possono anche mettere un ammortizzatore su qualsiasi programma di esercizi.

Inoltre, la corsa non è un buon esercizio di condizionamento per la parte superiore del corpo. Solo i muscoli scheletrici dei fianchi e delle gambe ricevono un buon allenamento. Noterai che i corridori possiedono torsioni superiori che sono meno che lusinghieri. L'obiettivo della dieta metabolica è quello di aiutarti a perdere peso e ottenere un corpo attraente. Correre, da solo, non ti porterà a quello.

Anche la corsa diventa molto difficile nei climi nordici durante l'inverno. Oltre

ad essere difficile da correre in una neve o in un temporale, le condizioni invernali possono anche causare lesioni più probabili. Correre su uno dei tapis roulant più sofisticati di alcune palestre, a causa del modo in cui sono costruiti, riduce il trauma muscolo scheletrico e la probabilità di lesioni. Inoltre, l'attività può essere combinata con altri esercizi per fornire un allenamento più equilibrato.

Ciclismo

Il ciclismo ha molti degli stessi limiti della corsa, anche se gli infortuni non sono così frequenti. Per quanto riguarda il ciclismo stazionario, se conveniente, può essere molto noioso e le persone spesso rinunciano molto rapidamente,

specialmente a casa. Ma ha vantaggi per coloro che sono molto obesi o hanno problemi alla schiena o artrite. Puoi farlo anche nella privacy della tua casa e al tuo ritmo. In quanto tale, può essere molto buono per le persone che sono troppo imbarazzate per essere viste esercitare da altri. Una volta che si perde peso e si sente più a suo agio, è possibile sostituire o aggiungere altri esercizi, o fare il ciclismo come parte di un programma generale a casa o in una struttura di fitness.

Nuoto

Il nuoto esercita la maggior parte dei principali gruppi muscolari nel corpo ed è un'attività che può essere eseguita praticamente da chiunque. Anche quelli

con problemi cardiaci o articolari possono divertirsi nuotando. Purtroppo, se in sovrappeso, la prospettiva di indossare un costume da bagno può essere un po' intimidatorio. Nuotare inoltre non fornisce il tipo di tono che la maggior parte delle persone sta cercando quando rimodellare il proprio corpo. Se il nuoto costituisce una buona parte del tuo programma di esercizi, assicurati di farlo in modo coerente e vigoroso come consentito dalla tua condizione fisica.

Se sei preparato e motivato, probabilmente sarai in grado di allenarti da solo e fare bene. Per la maggior parte delle persone, però, lavorare con gli altri e sotto supervisione è il modo

migliore per andare. L'entusiasmo rimane alto, c'è molta più varietà e non è così probabile perdere gli allenamenti. Unisciti a un gruppo o arruola l'aiuto di un allenatore dove possibile per assicurare la tua presenza continua.

Capitolo 8: Sollevamento pesi

Sollevamento pesi

Senza dubbio, molti di voi potrebbero essere esclusi dal sollevamento pesi o dal bodybuilding. Vedete quelle grandi competizioni sui canali sportivi o prendete le riviste sul mercato e finite col pensare che il bodybuilding è solo per un gruppo selezionato dedicato a costruire i loro corpi a livelli

sovrumani.

Il fatto è che il sollevamento pesi può essere un esercizio ideale per perdere peso. Con fitness e forma generali in mente, può migliorare sia il fisico maschile che quello femminile. Non devi finire per sembrare il signor o la signora Olympia.

Usando un processo chiamato "body building aerobico" possiamo combinare il meglio di entrambi i mondi di esercizio aerobico e sollevamento pesi. Puoi sviluppare la salute cardiovascolare e modellare il tuo corpo al livello che desideri. Se vuoi più muscolatura, puoi farlo. Se vuoi meno e cerchi solo il viraggio, è anche possibile. Qualunque siano i tuoi

obiettivi, un programma di sollevamento pesi progettato correttamente può dare risultati. Il body building aerobico esercita anche tutti i principali gruppi muscolari in modo da non finire in mancanza di forma in aree critiche e visibili.

I benefici dell'allenamento con i pesi sono molti. Ottieni quella sensazione di benessere comune alle persone che stanno acquisendo forza e migliorando il proprio corpo. I disturbi muscoloscheletrici, come lombalgia, gomito del tennista e persino l'artrite possono essere migliorati. Manterrai il tono del corpo che gli altri perdono quando vanno a dieta. Si perde meno proteine ■e più grasso. In effetti,

nessun'altra forma di esercizio offre così tanto.

Molte donne evitano il sollevamento pesi perché hanno paura di apparire muscolose e poco femminili. Non devono preoccuparsi perché il corpo femminile manterrà i suoi contorni femminili, tranne in casi estremi. Anche quando viene aggiunto un buon livello di muscolatura, lo strato di grasso naturale di una donna arrotonda il muscolo e preserva le curve naturali. Per la maggior parte, questo non sarà un problema perché i loro obiettivi saranno più verso la modellatura e il viraggio. Troveranno che i loro corpi diventano effettivamente più attraenti in senso femminile. Non devi avere paura

dei muscoli. Fa bene a te e, con un programma di peso adeguato, puoi ottenere esattamente il tipo di corpo che desideri.

Aerobica

L'esercizio aerobico a basso impatto, come la danza aerobica, la danza jazz e il dancercise è diventato l'esercizio di scelta per molti che vogliono perdere peso. Anziani e altri che potrebbero essere predisposti a problemi di anca, ginocchio e caviglia hanno anche beneficiato di aerobica a basso impatto. In effetti, qualsiasi programma di movimento ritmico impostato su quasi ogni tipo di musica otterrà risultati.

Ma mentre qualsiasi esercizio aerobico

è buono per il fitness cardiorespiratorio, potrebbe non essere il migliore per il body toning e shaping. Alcuni dei tipi più avanzati di aerobica corrono anche il rischio di sovraccaricare il sistema cardiorespiratorio.

Cercare di seguire un istruttore troppo entusiasta può essere difficile sia fisicamente che psicologicamente. Per coloro che hanno un problema di peso maggiore o possiedono una scarsa idoneità cardiorespiratoria, questo tipo di aerobica può essere un grosso errore.

I progressi dovrebbero essere sempre attentamente valutati in qualsiasi programma di esercizi. Questi programmi aerobici sono spesso rigidi e non si prestano al tipo di pianificazione

e supervisione attenta che dovrebbero essere inclusi in essi. Questi programmi hanno anche la tendenza a rimanere la stessa settimana dopo settimana e ciò può portare alla mancanza di progressi e ad una noia che potrebbe smorzare l'entusiasmo per l'esercizio.

Un programma di esercizi dovrebbe essere vario e vivace in natura. Dovrebbe essere adattato per il cambiamento, se necessario, per soddisfare gli obiettivi e i livelli di fitness in evoluzione. Uno degli aspetti positivi dell'addestramento in una palestra è che generalmente avrai a disposizione un professionista del fitness che ti aiuterà a guidarti e ad apportare le modifiche necessarie. Molti

di questi programmi aerobici sono programmati per diventare obsoleti. E, se si considera correttamente la perdita di peso in base ai suoi due principali obiettivi; perdere peso e tonificare e modellare il corpo - vedrai che l'aerobica non può darti tutto ciò di cui hai bisogno.

Attrezzatura per il fitness a casa

Negli ultimi anni le vendite di attrezzature per la casa sono esplose. Gli infomercials televisivi continuano a falciare con successo una varietà di biciclette fisse, vogatori, macchine universali, palestre domestiche, tapis roulant, mini trampolini e una varietà di aggeggi addominali "miracolosi" ogni

notte. Accendi la TV ogni settimana dopo le 2:00 e sembra che i guru degli esercizi abbiano preso il sopravvento. Tutta questa attrezzatura è buona per perdere peso?

Nella maggior parte dei casi, no! La maggior parte delle persone è molto più brava a frequentare una palestra o un centro benessere. Il fatto è che la maggior parte delle persone non ha esperienza, resistenza e autodisciplina per farne a casa. La maggior parte delle attrezzature per l'home fitness che vengono vendute finisce per raccogliere polvere nell'angolo del garage dopo che sono passate le due o tre settimane di entusiasmo iniziale.

Sei molto più propenso a seguire un

programma di esercizi se sei nel giusto ambiente e ti eserciti con altre persone che sono entusiaste di lavorare e avere qualcuno che ti guidi. Le attrezzature per la palestra di casa possono essere utili quando non riesci ad andare in palestra e vuoi entrare in una sorta di allenamento. In generale, tuttavia, è valido solo come misura di stopgap.

Un altro modo per rendere più produttivo il tuo programma di fitness è avere qualcuno con cui allenarti. Possono essere amici o qualcuno che incontri in palestra o il tuo coniuge. Ci saranno molte volte in cui non ti sentirai di allenarti.

Capitolo 8: In The Beginning

Non importa quale programma sei o quanto sia bello, passerai attraverso periodi in cui l'ispirazione sarà carente. Se ti sei impegnato a incontrare qualcuno in palestra, avrai molte più probabilità di presentarti. Invariabilmente, una volta arrivato e iniziato a lavorare, sarai felice di aver fatto lo sforzo.

Gli sport

Qualsiasi sport può essere efficace per aumentare la forma fisica e aiutarti a perdere peso. Lo squash, la pallamano, il calcio e lo sci di fondo possono essere molto vigorosi e impegnativi e possono essere di grande aiuto nel togliere i chili. Il tennis, il basket, il baseball, lo sci alpino e lo sci d'acqua

sono generalmente meno onerosi ed efficaci, ma possono anche svolgere un ruolo nella perdita di peso nelle giuste circostanze.

Le lesioni, tuttavia, possono essere un problema. Stimolare se stessi sotto lo stress della competizione può essere difficile. Tuttavia, gli sport possono fornire attività piacevoli, produttive e supplementari al tuo regolare programma di esercizi. Se ti è piaciuto uno sport in particolare nella tua vita e hai perso il contatto con esso, potresti volerlo riscoprire in questo momento.

All'inizio

È molto importante non esagerare quando si inizia qualsiasi forma di

esercizio. Questo è particolarmente importante se non sei stato attivo per un po'. Vai piano all'inizio. Ricorda che rimettersi in forma richiede tempo e pazienza. È facile essere tentati a fare troppo e finire per essere scoraggiati o feriti. Inizia in piccolo e piano piano saliscendi.

Soprattutto, non rendere l'esercizio un lavoro ingrato. Scegli di fare le cose che ti piacciono piuttosto che quelle che ritieni necessarie. E non senti di dover fare affidamento su un'attività per tutto il tuo esercizio. Ti suggerisco di seguire un programma di sollevamento pesi più avanti in questo capitolo ma, a parte questo, dovresti variare la tua attività. Cambia con le stagioni. Giocare

a golf, a tennis o nuotare in estate. Frequentare corsi di aerobica, sci e giocare a racquetball in inverno.

Inventare scuse

Molte persone dicono che non riescono a trovare il tempo di esercitare. Penso che stiano solo prendendo in giro se stessi. Per la maggior parte delle persone l'unica cosa che si frappone tra loro e l'esercizio fisico è il tempo in cui sprecano attività meno importanti come la TV. Se fai dell'esercizio una priorità nella tua vita, e dovresti farlo, la maggior parte delle persone non avrà problemi a trovare il tempo per farlo.

Ci sono tanti motivi per non esercitare come per non attenersi alla vostra

dieta. Accanto alla mancanza di tempo, non sapendo cosa fare è il più diffuso. Molte persone hanno poca conoscenza dell'esercizio oltre alla ginnastica che possono aver fatto al liceo. Vedono l'esercizio come un'attività rigida e non gradevole.

Questo non è corretto C'è una forma di esercizio per tutti. In effetti, nella sua definizione più ampia, l'esercizio fisico può essere visto come fare qualsiasi attività fisica al di là di ciò che stai facendo ora. Sia che tu stia camminando, aerobica, tennis, nuoto o una qualsiasi delle centinaia di altri sport o forme di esercizio in esistenza, garantisco che ci sono almeno una e probabilmente diverse attività che ti piaceranno.

E non fare quella scusa per essere troppo vecchio per esercitare. Nessuno è troppo vecchio. Chiunque può e dovrebbe diventare in forma. La vita quotidiana diventa molto più facile e ti sembrerà più giovane quando ti alleni.

La sindrome del Weekend Guerriero

Noi medici vediamo la sindrome del "guerriero del fine settimana" in gioco troppo spesso. Solitamente lo trovi tra le persone che limitano le loro attività al fine settimana e fanno troppo in fretta. Lesioni e dolori risultano e finiscono per essere abbandonati per lunghi periodi e perdono tutto lo slancio che potresti ottenere da quel nuovo programma di esercizi.

È importante rendersi conto che l'esercizio non dovrebbe essere solo un'attività del sabato e della domenica. Dovresti esercitare regolarmente anche durante la settimana. Devi anche imparare a camminare su te stesso e fare solo ciò che il tuo corpo è in grado di fare.

Inoltre, è importante ascoltare il tuo corpo. Se fa troppo male il giorno dopo, stai facendo qualcosa di sbagliato. Il corpo non mente. Se non riesci a riprendere fiato, stai esagerando. Se stai soffrendo e il tuo corpo sta scricchiolando come una scodella di Riso Krispies appena munto, dovresti tirarti indietro.

Allo stesso modo, se ti senti troppo male

per esercitare non dovresti. Esercitandoti quando ti senti male, ti stai facendo più male che bene. La malattia è un momento per recuperare e alleviare lo stress per poter guarire.

D'altra parte, se tutto sembra troppo facile e non stai vivendo alcuna sfida o disagio minimo, aumenta il ritmo. I programmi di allenamento dovrebbero essere progressivi per offrire varietà e sfide continue. Se non sei sicuro di dove andare e quanto lontano, parla con un allenatore.

Capitolo 8: Inizio di un programma di esercizi
Inizio di un programma di esercizi

Qualsiasi esercizio che brucia più calorie al minuto di quanto normalmente farebbe è un passo nella giusta direzione. Molti hanno trovato utile iniziare andando a fare una camminata veloce ogni giorno e gradualmente rendendo la camminata più impegnativa aumentando il ritmo e la distanza. Se questo non è abbastanza per voi altre attività come il nuoto, il ciclismo, il pattinaggio, il jogging e la danza aerobica possono essere utili. Sport più impegnativi come il racquetball o il wrestling possono riempire il conto per chi ha esigenze avanzate.

Ma, di gran lunga, la migliore forma e attività fisica è il sollevamento pesi aerobico. Combina un sano approccio al

fitness cardiovascolare attraverso l'esercizio aerobico con le proprietà tonificanti e modellanti del sollevamento pesi.

Come rimanere motivati

Qualunque tipo di esercizio scegliate, la chiave del successo è sentirsi bene con l'attività e goderne. Se l'attività non è piacevole e l'intera esperienza non ti dà un passaggio, allora non durerai. Troverai una scusa per iniziare a perdere sessioni di allenamento presto e finirà per abbandonare del tutto il programma.

Oltre a godersi l'esercizio per se stesso, è anche importante apprezzarlo e apprezzarlo per il ruolo che svolge nel

tuo programma di perdita di peso. Ti divertirai ad allenarti di più se prendi nota dei risultati che ottieni. Prenditi sempre il tempo per fare la connessione tra l'esercizio fisico e l'aumento della forma fisica e del tono del corpo e darti una pacca sulla spalla per questo.

Anche esercitarti con un gruppo che condivide il tuo entusiasmo ti aiuterà a mantenerti motivato. Ecco perché prescrivo di unirmi a una palestra o a un centro benessere e di esercitare con i partner. Avere uno o più buoni partner con cui lavorare garantirà un allenamento regolare.

Potrebbe anche essere utile tenere un registro delle sessioni di allenamento e del peso. In precedenza in questo libro,

ti ho detto che il peso corporeo può essere ingannevole e che seguirlo troppo da vicino potrebbe essere fuorviante e frustrante e io tengo fede a questa convinzione. Tuttavia, tenere un registro del proprio programma di esercizi e confrontarlo con pesi settimanali può aggiungere motivazione laddove necessario. Ciò ti consente di tracciare i tuoi progressi e darti ulteriori prove dell'effetto che l'esercizio sta avendo sul tuo corpo. Se stai misurando il grasso corporeo o le parti del corpo come il girovita o i fianchi, anche il monitoraggio di questi con il tuo programma di esercizi può essere utile.

Attenzione ai trucchi per esercizi

Perdere peso non è mai

facile. Ammettiamolo, non esiste un modo semplice per perdere peso e modellare il tuo corpo. Devi mostrare un po' di dedizione e impegno per avere successo. La dieta è difficile, soprattutto per le persone in sovrappeso.

Ecco perché sono sempre fiduciosi di una cura veloce, anche se non ce n'è uno. È su queste false speranze che i truffatori predano. Quelle pubblicità per TV e riviste pretendono di farti diventare magro e adatto alla "maniera semplice" - e tutto "nel comfort della tua casa". Non lo fanno.

Stai lontano da tutto ciò che ti promette una perdita di peso senza sforzo. Una cosa del genere non esiste. Chiunque lo dica è tirare la gamba. L'unica cosa che

perderà peso è il tuo portafoglio.

Molte persone sembrano pensare che qualsiasi espediente che ti fa sudare sia un riduttore di peso. Purtroppo, la sudorazione non è sinonimo di perdere peso solido, ma solo peso dell'acqua. Questo peso dell'acqua torna facilmente quando si beve un po' di liquidi e si reidratano. In effetti, esercitarsi in uno di quei pazzi vestiti di gomma o plastica può essere pericoloso a causa dell'accumulo di calore. Alla fine, potresti subire un colpo di calore.

Sviluppatori di busti

Quando perdi peso, alcune donne perderanno la taglia dal seno, un posto dove molti preferirebbero avere peso.

Di conseguenza, molte donne cercano modi per aumentare o mantenere le dimensioni del busto mentre perdono quel grasso indesiderato dalla vita, dai glutei e dalle gambe. Tutto questo è comprensibile. Viviamo in una società alquanto attenta al seno in cui la bellezza è spesso equiparata alle dimensioni del seno. Molti dei modelli che vedrai oggi hanno quella combinazione di sottigliezza del busto e seno generoso (in molti casi le protesi mammarie impartiscono un aspetto del tutto o in parte).

Sfortunatamente, non ci sono esercizi, dispositivi o creme che aumenteranno le dimensioni del busto, indipendentemente da ciò che dicono gli annunci. Questi

corsi di "sviluppo del busto" includono esercizi che non hanno assolutamente alcun effetto sul tessuto mammario. Funzionano solo sulla cassa toracica e sui muscoli del torace. Mentre le dimensioni del torace possono aumentare (a causa dello sviluppo dei muscoli del torace e dei pettorali sotto il seno) le dimensioni reali del seno non cambiano. Ad esempio, dopo gli esercizi passerai da 36B a 38B.

Anche quei dispositivi e creme venduti per aumentare le dimensioni del seno sono inutili. Le creme ormonali possono aumentare temporaneamente il tessuto ghiandolare nel seno (simile agli effetti della gravidanza), ma questo aumento è solo temporaneo e può comportare gravi

conseguenze per la salute.

Gadget di riduzione spot

Gli esercizi di riduzione spot e i gadget, in particolare quelli per la regione addominale, non funzionano. È possibile tonificare e rafforzare il muscolo sotto il grasso in modo che l'area appaia meglio, ma non ridurre la quantità di grasso sotto la pelle a meno che non siate in procinto di perdere peso e grasso in tutto il corpo. È impossibile bruciare selettivamente il grasso da una certa parte del corpo esercitando, massaggiando o vibrando quell'area.

Capitolo 8: Come scegliere un partner di allenamento

La dieta metabolica è il miglior riduttore

spot che troverai. A differenza di altre diete in cui le aree problematiche rimangono come si perde peso, la dieta metabolica brucia grasso in tutto il corpo comprese quelle aree difficili come la vita, fianchi e glutei. Non dovrai preoccuparti della riduzione spot perché la dieta avrà un impatto su tutte le aree del corpo in cui il grasso è diventato un problema.

Sollevamento pesi aerobico

Un programma sonoro di sollevamento pesi aerobico è uno dei modi migliori per aiutare la perdita di peso e la forma e il tono del corpo. Potenzierà notevolmente gli effetti della dieta metabolica e può essere parte integrante della creazione del tipo di corpo che

cerchi.

Sebbene tu possa acquistare pesi e macchine da usare a casa, ti raccomanderei di nuovo di entrare in una palestra dove sono disponibili istruzioni qualificate. Il costo dell'adesione non è generalmente troppo alto. Puoi pagare fino a \$ 50 al mese per i privilegi, ma puoi anche trovare posti che sono sotto \$ 25 se guardi.

Esercitare nel tuo garage o soggiorno può diventare piuttosto freddo e solitario. E il modo migliore per imparare le basi è mostrare il modo corretto di fare gli esercizi. Il tuo personal trainer in palestra farà questo. Nel frattempo, guardare e imparare dai membri più esperti in

palestra ti aiuterà anche a imparare gli esercizi e a determinare quale sia il lavoro migliore per te.

Come scegliere un partner di allenamento

Inoltre, è meno probabile perdere un allenamento se sei impegnato ad andare in palestra. Questo è particolarmente vero se ti stai allenando con qualcun altro e ti stanno aspettando. Un partner può anche aiutarti a motivarti mentre sei in palestra per ottenere il miglior allenamento possibile. Il suo atteggiamento e la tua relazione possono rendere il tuo tempo in palestra più divertente di quanto potrebbe normalmente essere. Lui o lei può aiutarti a riprenderti in una brutta

giornata.

Quello che vuoi in un compagno di allenamento è qualcuno con cui puoi avere una relazione di supporto reciproco. Dovrebbero essere in grado di venire in palestra nelle stesse ore. Se devi aspettare circa 15-20 minuti per arrivare o se non sei sicuro che ci arriveranno, puoi iniziare a perdere la motivazione per allenarti quel giorno. Puoi finire a piedi o offrire uno sforzo senza cuore.

Il tuo partner dovrebbe avere lo stesso programma di allenamento di base che hai tu. Altrimenti, potrebbe voler fare esercizi diversi e questo potrebbe influenzare la tua partenza dal tuo programma regolare. Perdere il focus

del tuo allenamento può influenzare seriamente i tuoi progressi.

Entrambi i partner dovrebbero essere motivati. Se hai un partner che non è così motivato come te e stai cercando di trascinarli tutto il tempo, potresti ritrovarti a perdere la tua stessa motivazione nella lotta per tenerli coinvolti.

Quando allenarsi

Molte persone trovano le mattine il momento migliore per allenarsi. Ci sono meno distrazioni nella tua vita in quel momento. Non devi preoccuparti di qualcosa che accade durante il giorno per cambiare il tuo programma o tornare a casa e sentirti troppo stanco per

allenarti.

La maggior parte delle persone che cercano di allenarsi alle 9 o alle 22 di sera non ce la fanno per questo. L'idea di sollevare pesi dopo una lunga giornata non è allettante. L'esercizio fisico può anche lasciarti emozionato e incapace di dormire per un po' . D'altra parte, gli allenamenti mattutini possono farti avere un bel culmine mentale per iniziare la giornata.

Ma non importa a che ora ti alleni, il fattore più grande è scegliere i giorni della settimana e le ore del tuo allenamento e attenersi a loro. Trova un momento che fa bene a te, quando puoi rilassarti e mettere tutto giù. Questo potrebbe significare scegliere una

palestra a cinque minuti da casa. Se devi guidare 40 minuti attraverso il traffico per arrivare a quella palestra "perfetta" potresti essere molto stressato dal momento del tuo arrivo e questo può danneggiare il tuo allenamento e renderti meno probabile arrivare lì per il tuo prossimo.

Potrebbe essere necessario tenere conto del programma del proprio compagno di allenamento e delle preferenze per la palestra. Tuttavia, se hai un programma serrato, essere in grado di raggiungere facilmente la palestra per ogni allenamento è un fattore chiave. Anche se le strutture non sono così buone, scegliere quella palestra vicino a casa può essere la differenza tra un buon

programma di esercizi e uno che ti arrenderai.

Esercizio macchine vs. Pesi liberi

Il paragone tra i vantaggi delle macchine da palestra (come il Nautilus o le palestre universali) con pesi liberi (manubri e bilancieri) è il passatempo preferito di molti appassionati di sollevamento pesi. Nella maggior parte delle palestre, troverai un vivace dibattito tra i sostenitori di ciascuno.

La linea di fondo è che per la maggior parte delle persone non importa. Entrambi hanno i loro vantaggi e svantaggi. I pesi liberi offrono una maggiore flessibilità nel modo in cui possono essere lavorati diversi gruppi

muscolari. Se stai mirando a muscoli specifici per la stimolazione, i pesi liberi sono di gran lunga la scelta migliore. Ecco perché i bodybuilder professionisti e gli altri atleti preferiscono pesi liberi.

Le macchine hanno dei vantaggi propri. In genere sono più facili da imparare a utilizzare. Inoltre non hai bisogno di un compagno di allenamento. Con esercizi a peso libero, specialmente mentre avanzi, troverai necessario avere qualcuno nelle vicinanze nel caso tu abbia bisogno di aiuto o ti blocchi con un peso in un momento imbarazzante. Questo non è necessario quando si usano le macchine.

Capitolo 8: Quando lavorare

L'attrezzatura non è così importante come la si usa. La cosa più importante è fare allenamento regolarmente. L'impegno è tanto importante per il tuo programma di esercizi quanto per la tua dieta. Assicurati di essere in palestra quando dovresti essere e allenandoti fornisce le basi per il successo futuro.

Mentre continui con il tuo programma di esercizi, troverai la motivazione per andare in palestra. Inizierai a goderti le tue sessioni. Non vedrai l'ora che arrivi l'allenamento e ti affidi per farti passare tutto il giorno.

Sarete, senza dubbio, i tempi di esperienza in cui la motivazione è in ritardo. Durante questi periodi è

particolarmente importante mantenere l'appuntamento con la palestra. Il senso fisico ed emotivo del benessere derivante dall'allenamento ti darà rapidamente un passaggio e metterà fine ai dubbi o alla riluttanza che potresti avere nell'esercitarti.

Avvio di un programma di allenamento con i pesi

Se preferisci o devi allenarti a casa, tutto ciò di cui hai veramente bisogno per iniziare è una serie di bilancieri e manubri (i manubri sono tenuti in ogni mano mentre il bilanciere è una lunga barra d'acciaio tenuta con entrambe le mani), una panca e una serie di rastrelliere tozze. Di nuovo, tuttavia, devo esortarti a unirti ad una palestra, se

possibile, per imparare la tecnica corretta. Lì avrai la motivazione e l'esperienza necessarie per portare il tuo programma di esercizi a un buon inizio.

La frequenza di allenamento, o la frequenza con cui ti alleni, sarà un fattore importante per il tuo successo. Penso che tre sessioni di allenamento a settimana siano sufficienti all'inizio. Sebbene tu possa sentirti come buttarti a capofitto in un programma e allenarti ogni giorno, te ne pentirai più tardi. Il tuo corpo e la tua mente hanno bisogno di adattarsi al programma.

Anche il recupero è importante. Devi essere in grado di recuperare dalle tue sessioni individuali per scolpire il tipo di corpo che desideri. Anche tu non vuoi

correre troppo. Sovrallenamento può portare a lesioni e riduzione dell'efficienza negli esercizi che fai. Potresti anche ritrovarti a perdere il tono muscolare invece di guadagnarlo.

Potresti avvertire dei dolori muscolari all'inizio di qualsiasi programma. A volte durante le prime tre settimane potresti anche provare una perdita di forza. Non allarmarti per nessuna delle due condizioni. Qualche indolenzimento è naturale poiché il tuo corpo si adatta al tuo nuovo programma di esercizi.

La "perdita di forza" che alcune persone provano dopo un paio di settimane di esercizio è anche molto naturale e scomparirà tra una settimana circa. In effetti, sperimenterai una sorta di effetto

"rimbalzo" dopo questo periodo in cui forza e resistenza sembreranno salire alle stelle. Se l'indolenzimento è grave o la forza non ritorna, si consiglia di consultare il proprio trainer e il medico, ovviamente. Ma, generalmente, queste condizioni sono di natura minore e temporanea.

Troverai anche la tua capacità di recuperare migliorando mentre continui il tuo programma di allenamento. Questo ti permetterà di aumentare la frequenza dei tuoi allenamenti se lo desideri. All'inizio, però, sono sufficienti tre allenamenti a settimana. Dovresti anche assicurarti che quei primi allenamenti siano relativamente facili. Non spingere

Conosci la palestra, le macchine e le

tecniche. Non c'è fretta.

Il tuo programma consisterà in diversi esercizi eseguiti con pesi liberi o macchine a resistenza progressiva (come il Nautilus o le macchine a puleggia). Il tuo allenamento consisterà in "ripetizioni", "ripetizioni" e "serie". Una "ripetizione" implica semplicemente l'esecuzione di un esercizio in una sola volta. Fare due sit-up completi, ad esempio, costituirebbe due "ripetizioni" dell'esercizio. Un "set" è definito come quante "ripetizioni" dell'esercizio che fai prima di fermarti per riposare. Fare 10 sit-up completi e poi riposare costituirebbe un "set" di 10 "ripetizioni".

Nella maggior parte dei programmi, per le prime settimane, eseguirai solo un set

di ciascun esercizio per 12 ripetizioni. Ciò significa che eseguirai l'esercizio 12 volte senza pause tra le ripetizioni e poi passerai alla tua prossima macchina o esercizio dopo un breve periodo di riposo.

Nella terza settimana, i sollevatori di pesi inizieranno a eseguire due serie di 12 ripetizioni per ciascun esercizio. Nel quarto, possono iniziare a fare tre serie di 12 ripetizioni per ogni esercizio. Dopo questo, invece di aumentare serie o ripetizioni, aumenteranno il peso utilizzato. Tuttavia, quando si lavora su aree del corpo che necessitano veramente di rifilatura e tonificazione, è possibile aumentare la quantità di

ripetizioni eseguite.

La quantità di peso che scegli di sollevare è sempre una preoccupazione nella parte iniziale di un programma di allenamento con i pesi. Il fatto è che non ci sono linee guida adeguate qui. Le differenze individuali sono così ampie che non esiste una formula che funzioni per tutti.

In conclusione, il peso che scegli di sollevare per ogni esercizio dovrebbe essere determinato dai ripetizioni che ti verrà assegnato per quell'esercizio. Dovresti scegliere un peso che sia impegnativo e che ti permetta di fare i rappresentanti richiesti. Se dovresti fare 12 ripetizioni e scoprire che sei in grado di fare di

più, devi aggiungere un po' di peso alla barra o alla macchina. Se non riesci a fare i 12 ripetizioni, devi sottrarre peso.

Sapere quanto peso sollevare è qualcosa che imparerai dall'esperienza. Nei primi allenamenti potresti trovarti ad alternare pesi troppo pesanti e troppo leggeri e fare molti esperimenti. Potrebbe essere frustrante ma presto svilupperai una sensazione per questo. Di regola, però, è meglio scegliere prima un peso leggero. Se le ripetizioni arrivano troppo facilmente, saprai aumentare il peso durante il prossimo set o sessione di allenamento.

Capitolo 8: Quanto duro dovresti allenarti

Ancora una volta, avere un allenatore può essere di grande aiuto in questo settore. Se ne hai uno disponibile, ti sarà in grado di darti una buona idea di quanto peso sollevare e quanto e quando aggiungere peso mentre ti sposti nel tuo programma. Ti ritroverai anche a iniziare a variare il numero di ripetizioni e insiemi in base all'esercizio e alle parti del corpo su cui vuoi concentrarti mentre continui. L'allenamento con i pesi dovrebbe essere un'attività in costante evoluzione. Reps, set, peso e tipo di esercizio cambieranno a seconda delle necessità per continuare a progredire e non andare più in stallo.

Quanto duro dovresti allenarti

Una volta che sei pronto per allenamenti più duri, è importante mantenere un buon ritmo. Deve trascorrere un minimo di tempo tra insiemi ed esercizi in modo da mantenere elevata la frequenza cardiaca e non raffreddarsi troppo.

Man mano che diventi più esperto, puoi provare quello che è noto come "bodybuilding aerobico", in cui il sistema cardiorespiratorio viene ulteriormente sfidato e addestrato. Nel "body building aerobico" gli esercizi vengono eseguiti il più rapidamente possibile con l'obiettivo di aumentare la frequenza cardiaca del 40-60% al di sopra della sua frequenza di riposo (idealmente da qualche parte tra 100-130 battiti al minuto a seconda della

frequenza di riposo). non più di un minuto, quindi la frequenza cardiaca non ha la possibilità di tornare indietro vicino alla frequenza di riposo.

Un modo per farlo è alternare due esercizi che funzionano su parti del corpo differenti e solo pochi secondi tra gli insiemi. In questo modo, i muscoli sono riposati in modo da non affaticare mentre il sistema cardiovascolare continua a funzionare. Un paio di minuti di riposo possono essere presi prima che i prossimi due esercizi siano alternati. Se lo si desidera, è possibile eseguire una più ampia danza aerobica, corsa, nuoto, ciclismo o altro esercizio aerobico una o due volte alla settimana per aggiungere alla parte aerobica del

programma di esercizi.

Una nota sulla respirazione: mentre svolgi gli esercizi, mantieni la respirazione il più naturale possibile. Non trattenere il respiro mentre ti eserciti. Si può inspirare ed espirare mentre si esegue un esercizio; qualunque cosa si sente a suo agio

allenamento eccessivo

L'esercizio fisico è il più potente e potente body shaper disponibile. Ma, come nella maggior parte delle cose nella vita, puoi ottenere troppe cose buone. Mentre gli ormoni critici per la modellatura del corpo aumentano con l'aumentare dell'intensità e della durata

dell'esercizio, se ne soffriranno

aumenti di esercizio in modo da fare il cortisolo e la ripartizione cellulare di proteine e, in ultima analisi, il muscolo. Per questo motivo, è importante allenarsi alla giusta intensità e ritmo per massimizzare la risposta ormonale, assicurando nel contempo che non esagerare.

Un approccio breve e intenso agli allenamenti è probabilmente il migliore per la maggior parte delle persone, sia sulla dieta metabolica che non. Un allenamento rigoroso limitato a non più di 45 minuti a un'ora sembra più saggio, anche se è possibile apportare alcune preferenze personali o una strategia di allenamento.

Tutti i programmi di allenamento di resistenza, purché si eviti il ■■ sovrallenamento, determineranno un aumento del GH o del testosterone. Tuttavia, ho scoperto che il mantenimento delle sessioni di allenamento a un'ora o meno e l'uso di pesi moderatamente pesanti per un massimo di 6-20 ripetizioni con un limitato riposo tra le serie, aumenta in modo ottimale sia il GH che il testosterone. Dopo circa un'ora di intenso allenamento, la capacità del corpo di trarre beneficio dall'allenamento diminuisce rapidamente. Se sei un go-getter e sei tentato di eseguire queste sessioni di maratona di 2 ore in palestra, svegliati.

Potresti sacrificare alcuni dei tuoi progressi.

Se ti stai dedicando a portare al massimo il tuo programma di allenamento, più potenza a te, ma fai attenzione ai classici segnali di pericolo del sovrallenamento. Irritabilità, depressione, perdita di motivazione, aumento del dolore, gonfiore dei linfonodi, perdita di appetito e problemi intestinali possono tutti far parte della sindrome da sovrallenamento. Se stai sovrallenando, fai marcia indietro. Cerca quel livello di lavoro in cui sei proprio al limite tra la massima modellatura del corpo o costruire e fare troppo.

Come abbiamo sottolineato, è

necessario combinare tutti gli aspetti della vita di una persona, compresi dieta, allenamento e stile di vita per creare un effetto sinergico sulla crescita muscolare. Lungo questa linea, l'esercizio integra molto bene la dieta a più alto contenuto di grassi /

carboidrati. L'esercizio fisico aumenta l'uso di acidi grassi liberi nei muscoli e riduce l'accumulo di grasso, aumentando così gli effetti lipolitici dei carboidrati ridotti disponibili sulla dieta hanno anche dimostrato di svolgere un ruolo nell'aumentare la mobilizzazione dei trigliceridi durante l'esercizio, migliorando così la

Metabolica, sei un vincitore in più di un modo.

Capitolo 8: I programmi di esercizio di dieta metabolica

I programmi di esercizio di dieta metabolica

Ho delineato di seguito una serie di tre programmi su misura per i diversi obiettivi che una persona può avere durante la dieta metabolica. Credo che sia meglio fare 6-10 diversi esercizi - uno o più per ciascuna parte del corpo principale (schiena, gambe, petto, ecc.) - durante ogni allenamento. Puoi aggiungere esercizi per quelle aree su cui vuoi concentrarti, se necessario.

Per coloro che hanno poco tempo o impegno, è possibile eseguire un semplice programma usando solo due esercizi: lo squat e il bench press parallelo. Questi due esercizi ti daranno

un allenamento che tonificherà e rassoderà la maggior parte del corpo. Anche se penso che sia meglio impegnarsi in un programma di esercizi più ampio, più serie di questi due esercizi possono essere sufficienti quando il tempo è limitato e un allenamento completo è scomodo.

Il primo programma è per le persone che vogliono principalmente perdere peso e sono solo minimamente interessati a tonificare e modellare il corpo. Il secondo è per le persone che vogliono perdere grasso e tonificare. Il terzo è per la dieta più seria che non solo vuole perdere grasso e tonificare, ma anche guadagnare forza e muscoli.

Tieni presente che ci sono una varietà di

macchine e varianti disponibili per lavorare ogni parte del tuo corpo. Questi sono solo suggerimenti. Il tuo allenatore potrebbe avere altre buone idee. Ti suggeriamo di lavorare a stretto contatto con un trainer per ideare un programma di esercizi e metterlo in pratica.

Tra gli esercizi elencati per ciascun programma, dovresti scegliere da 6 a 10, almeno all'inizio, assicurandoti che tutte le aree del corpo siano lavorate durante la tua sessione normale. Se vuoi concentrarti su una parte del corpo, potresti voler scegliere più esercizi per quella parte. Va bene finché lavori anche il resto del tuo corpo in modo da non perdere la simmetria complessiva del corpo. È possibile, naturalmente,

sostituire e cambiare gli esercizi secondo necessità.

Viene elencato il numero di set da eseguire con ciascun esercizio, ma possono essere modificati man mano che il programma continua. Ad esempio, all'inizio potresti voler fare solo un set ogni volta che ti abitui al programma. Tre serie dovrebbero generalmente essere il massimo su un esercizio. Dopodiché, dovresti aumentare il peso che stai utilizzando. Come accennato in precedenza, non avere fretta per il progresso. Successivamente, a seconda dei tuoi obiettivi, puoi aumentare il tuo allenamento al livello che desideri.

Warm-Up del programma Slim

Down (tre giorni a settimana) : iniziare con 5-10 minuti di cyclette, tapis roulant o lavoro stepper. □

L'allenamento : scegli 1-2 esercizi per ogni parte del corpo.

Esercizio

Leg Press Leg Extensions Leg
Curl Coscia interna Calza per la coscia
esterna □

Pressa da spalla Pressa da banco Seated
Chest Press Curl bicipite

I tricipiti con schienale seduti nella
parte bassa della schiena spingono verso
il basso gli addominali □

Raffreddamento : termina il programma con 10 minuti di lavoro su bici, tapis roulant o stepper.

Tutto fatto per 15 a 20 rappresentanti. Quando raggiungi le 20 ripetizioni, aggiungi del peso e fai il maggior numero possibile. Quando raggiungi 20 ripetizioni, aggiungi ancora più peso e così via.

Capitolo 8: Programmi di riduzione del volume e del corpo Il programma di tonificazione del corpo

Sebbene tu possa rassodare e tonificare il corpo nel programma di cui sopra, otterrai un vantaggio in termini di tonificazione e modellamento del corpo avanzati eseguendo esercizi usando più

peso e meno ripetizioni. Questo è il focus del programma qui sotto. Perderai ancora peso e aumenterai la salute cardiovascolare, ma troverai un maggiore effetto sulla muscolatura generale.

Riscaldamento : iniziare con 5-10 minuti di cyclette, tapis roulant o stepper. **L'allenamento** : scegli 1-2 esercizi per ogni parte del corpo.

Esercizio

Leg Press Leg Extensions Leg
Curl Coscia interna Calza per la coscia
esterna □

Pressa da spalla Pressa da banco Seated
Chest Press Curl bicipite

I tricipiti con schienale seduti nella parte bassa della schiena spingono verso il basso gli addominali □

Raffreddamento : termina il programma con 10 minuti di lavoro su bici, tapis roulant o stepper.

Il programma Muscle and Strength

Questo programma è per il dieter che è in buona forma e vuole costruire muscoli e forza. Potrebbe anche essere un programma in cui ti sei evoluto dopo aver soggiornato per un po' con i programmi precedenti. Consultare il proprio allenatore o un'altra fonte competente per la tecnica corretta su questi esercizi avanzati.

Potresti scegliere di eseguire una routine divisa, ad esempio le gambe un giorno e la parte superiore del corpo dopo l'allenamento. O anche una suddivisione di tre giorni, come ad esempio: Giorno 1, gambe; 2 ° giorno: petto e tricipiti, spalle; 3 ° giorno, ritorno, bicipiti e addominali. Pianifica i tuoi allenamenti in giorni non consecutivi.

Warm-Up : Inizia ogni esercizio facendo un set di 6-8 ripetizioni con peso leggero.

Allenamento : scegli due esercizi per gruppi muscolari più grandi, uno per gruppi muscolari più piccoli.

Set di esercizi

Parte inferiore del corpo

Leg Press o Squat Hack Squats Leg Extensions Leg Curl □

Alza il vitello

Petto e spalle

Bench Press Incline Manubri Press Shoulder Press Deltoid Work □

Indietro e braccia

Deadlift Seated o T-bar Row Lat Pull-Downs Extensions Tricipiti Push Down Curl bicipiti □

Capitolo 8: Il programma Muscle and Strength che divide i tuoi allenamenti

Tutti gli allenamenti di cui sopra

potrebbero essere eseguiti in un giorno, 2-3 volte a settimana o suddivisi in vari modi. Ad esempio una divisione di due giorni potrebbe assomigliare a questa:

Lunedì e giovedì

· Squat · Leg-Press · Sollevamento polpaccio · Sollevamento posteriore inferiore · Scricchioli martedì □

e venerdì

· Bench Press · Seated Row · Delt Work · Tricipiti Push Down · Bicipite Curl □

In questo caso, ogni parte del corpo viene lavorata due volte a settimana. Dividere gli allenamenti consente di concentrarsi maggiormente

su parti del corpo specifiche.

Gli esercizi

Una parola sulla tecnica

Noterai che sottolineo l'importanza di un istruttore o di un'altra persona qualificata nel tuo programma di esercizi. Per fare correttamente gli esercizi, l'apprendimento della tecnica corretta è essenziale. Se vai in palestra dicendo "Oh, è solo sollevamento pesi" o "Non mi interessa come faccio, voglio solo aumentare il peso" pagherai un prezzo. Non otterrai il tipo di plasmatura che stai cercando e potresti persino rischiare lesioni. Ti forniremo delle guide per diversi esercizi di seguito, ma dovresti comunque tentare di parlare con

gli esperti per rispondere a qualsiasi domanda sulla tecnica o sul modo corretto di eseguire questi esercizi.

Come sempre, verificare con una fonte esperta i punti fini della tecnica e il corretto funzionamento delle macchine. Ricorda, senza una tecnica adeguata ti deruberai di molti dei progressi che questi esercizi ti possono dare. Con la tecnica di perfezionamento farai di questi esercizi il più efficiente e produttivo possibile e otterrai il meglio dal tuo programma di esercizi.

tozzo

Lo squat parallelo è il re degli esercizi per la parte inferiore del corpo. Funziona la muscolatura dei

fianchi e delle gambe, oltre a lavorare la schiena, l'addome e la zona toracica. Se fatto con molte ripetizioni fornirà sia fitness cardiovascolare e modellatura per la parte inferiore del corpo. Non esiste un esercizio migliore per raggiungere la forma fisica complessiva.

Il modo migliore per fare lo squat è di tenere il bilanciere dietro il collo appoggiato sulle trappole. La barra non dovrebbe appoggiarsi sul collo o vicino alle scapole. Questo ti farà piegare in avanti e stressare la parte bassa della schiena invece delle gambe, portando a lesioni.

I piedi dovrebbero essere posizionati alla larghezza dell'anca o più larghi. Puoi spostarli dentro o fuori man

mano che diventi più esperto con l'esercizio finché non trovi la migliore distanza per te. Prendi una presa larga sulla barra e punta leggermente verso l'esterno.

Guardando dritto, fai un piegamento profondo del ginocchio fino a che le parti superiori delle tue cosce sono parallele al pavimento, con il centro del tuo peso in equilibrio sui talloni. Tieni la parte bassa della schiena inarcata e addominale. Non lasciare che le ginocchia si spostino più lontano delle dita dei piedi.

All'inizio potresti non essere in grado di scendere così lontano. Prova pesi leggeri e vedi se questo aiuta. Potresti

persino praticare il modulo con un manico di scopa finché non lo impari. È importante non andare giù nello squat in modo che le natiche quasi tocchino la parte posteriore dei piedi. Questo può causare un infortunio al ginocchio se non sei abituato a fare squat completi con i pesi. Consultare il proprio allenatore o altra persona qualificata per ottenere informazioni sui punti fini dello squat. Se fatto correttamente, è un modo sicuro ed estremamente efficace per lavorare, tonificare e modellare la parte inferiore del corpo.

Leg Press

Il leg press opera principalmente i quadricipiti, ma funziona anche e rassoda i muscoli posteriori della

coscia, l'interno e l'esterno delle cosce e dei glutei. I piedi dovrebbero essere alla larghezza dell'anca, il più in alto possibile sulla piattaforma. Punta leggermente le dita dei piedi.

Mentre si abbassa il peso, le ginocchia dovrebbero spostarsi all'indietro sulle dita dei piedi fino a quando c'è un angolo di almeno 90 gradi sull'articolazione del ginocchio. Tieni i fianchi premuti completamente contro il pad. Se avverti il movimento del bacino in avanti, sposta il peso verso l'alto. Potrebbe essere necessario un po' di tempo per ottenere la flessibilità dell'anca necessaria per portare le ginocchia ad un angolo di 90 gradi, specialmente se stai appena iniziando un

programma di esercizi. Stai con esso; verrà.

I talloni devono rimanere piatti contro la piattaforma, spingendo per tutto il fondo del piede in ogni momento. Assicurati di spingere in modo uniforme con entrambe le gambe. Tutti i movimenti, sia in alto che in basso, dovrebbero essere lenti e decisi. Non bloccare le ginocchia completamente nella parte superiore del movimento.

Estensioni delle gambe

Le estensioni delle gambe sono eccellenti per tonificare e sviluppare i muscoli del quadricipite inferiore (situati nella parte anteriore della

gamba) che vengono utilizzati per estendere la gamba. Puoi esercitare entrambe le gambe contemporaneamente o una alla volta. Mentre un esercizio estremamente utile, le estensioni delle gambe possono essere controproducenti in alcune persone che hanno problemi al ginocchio preesistenti.

Per iniziare, regolare il sedile in modo che la parte posteriore del ginocchio sia appoggiata saldamente contro la parte anteriore del sedile. Il pad ai tuoi piedi dovrebbe essere in contatto solo sopra il piede. All'inizio del movimento, l'articolazione del ginocchio dovrebbe essere a 90 gradi o un po' meno. Sicuramente non vuoi che il tuo ginocchio si pieghi all'indietro.

Estendi completamente il ginocchio in una posizione parallela in modo che si "blocchi". Tieni i fianchi premuti contro il retro del pad. Il ginocchio dovrebbe pendere appena oltre il bordo del pad da banco. Il ginocchio dovrebbe anche essere in allineamento con il punto di rotazione della macchina durante l'esercizio. Riportare il peso nella posizione iniziale offrendo resistenza. Non lasciare che il peso si blocchi o utilizzare la macchina per creare slancio.

Gambe arricciate

L'arricciatura delle gambe è un buon esercizio per tonificare e rafforzare l'area dei muscoli posteriori della coscia nella parte posteriore della

gamba. Sdraiati sullo stomaco con l'articolazione del ginocchio appesa appena oltre il bordo della panca. Posizionare il cuscinetto di resistenza appena sopra la caviglia sul retro delle gambe.

La panca dovrebbe naturalmente elevare i fianchi. In caso contrario, posizionare un asciugamano arrotolato sotto i fianchi. Tenere le impugnature della macchina per mantenere il corpo stabilizzato.

Arricciare il peso finché non raggiunge un angolo di 90 gradi nell'articolazione del ginocchio. Non colpire il sedere con il peso e non far salire i fianchi. Tieni i piedi flessi e punta dritto davanti a te. Come sopra, offri resistenza mentre

ridi il peso.

Coscia interna / esterna

Le aree interne ed esterne della coscia possono essere particolarmente difficili da tonificare, soprattutto per le donne.

Mentre lo squat o la gamba possono essere ottimi esercizi per tonificare le gambe, possono anche ferire la schiena o il ginocchio se fatto in modo improprio. Questi due esercizi possono offrire un modo per lavorare la parte interna ed esterna della coscia. Tuttavia, le donne in particolare dovrebbero rendersi conto che facendo questi esercizi non magicamente causerà la scomparsa del grasso corporeo su quelle aree. Questa è una funzione del proprio

esercizio fisico e del programma nutrizionale.

Coscia interna coscia esterna

Le macchine di tipo abductore forniscono un movimento a forbice con le gambe. Sono diventati molto popolari e si possono trovare nella maggior parte delle palestre. L'abductore esterno lavora principalmente sulle cosce esterne, ma offre anche benefici per l'area dei glutei.

Inizia con le gambe in posizione chiusa con la coscia esterna appoggiata saldamente contro le pastiglie. Afferrare le maniglie sul lato della macchina e spingere entrambe le gambe verso

l'esterno fino alla massima estensione consentita dalla gamma di movimento disponibile. Quando si ritorna alla posizione iniziale per completare la ripetizione, andare lentamente. Non lasciare che il peso si abbassi completamente prima di iniziare il movimento successivo. Molte macchine ti permetteranno di lavorare una sola gamba alla volta effettuando la corretta regolazione con la maniglia.

Con l'abducente interno, posizionare l'interno delle gambe contro i cuscinetti verticali e posizionare i pad all'estensione desiderata. Il tuo obiettivo è quello di lavorare completamente all'interno delle cosce, ma non vuoi creare un affaticamento o strappo

muscolare, quindi la posizione iniziale dovrebbe essere determinata dalla gamma di movimento disponibile per il movimento. Semplicemente afferrando le maniglie sul lato della macchina e portando insieme i piedini per le gambe esegue l'esercizio. Le gambe vengono quindi riportate alla posizione completamente estesa.

Vitello

Conosciuto anche come "sollevamento del tallone in piedi", questo esercizio è eccellente per tonificare e modellare i polpacci. Posiziona i piedi alla larghezza dell'anca, puntando dritto. Le palle dei piedi dovrebbero essere sul bordo della piattaforma. Tenere le spalle, i fianchi e le caviglie tutti

allineati. Le gambe dovrebbero rimanere dritte.

Iniziare il rep abbassando i talloni il più possibile per ottenere la massima estensione del muscolo del polpaccio e resistere al peso. Quindi sollevare il peso sulle spalle sollevando i talloni il più in alto possibile. Assicurati di non piegare le ginocchia. Tenere i muscoli addominali stretti per stabilizzare la parte superiore del busto e la zona lombare.

Panca

La panca fa per la parte superiore del corpo ciò che lo squat fa per il basso. Rassodare i muscoli pettorali del torace è generalmente un must per gli

uomini e le donne quando tonifica e rimodella i loro corpi. La panca è un esercizio molto popolare che funziona molto bene in quest'area.

Come suggerisce il nome, questo esercizio è fatto sdraiato su una panca. Afferrare la barra leggermente al di fuori della larghezza della spalla in modo che quando i gomiti siano allineati con le spalle, al gomito si trovi un angolo di 90 gradi. Anche i piedi dovrebbero avere un angolo di 90 gradi rispetto alle ginocchia.

Premi il bilanciere dritto sopra la testa. Non sollevare le natiche dalla panca mentre si solleva. Portare la barra all'estensione massima senza bloccare i

gomiti e abbassarla nuovamente, assicurandosi che i gomiti non entrino nel corpo. I polsi dovrebbero rimanere dritti mentre portate la barra verso il basso verso la parte centrale o superiore del torace. Non far rimbalzare la barra dal petto. Poco prima che raggiunga il petto, inizia a spingere di nuovo verso l'alto per iniziare il tuo prossimo rappresentante.

A meno che non sia fatto su una macchina, questo esercizio non dovrebbe mai essere fatto da solo. Puoi stancarti e puoi

hai bisogno di aiuto per scaricare il peso dal petto. Ancora una volta, l'allenamento da una persona esperta e competente sarà di grande aiuto nel

perfezionare la tua tecnica.

Seated Chest Press

Questo è un esercizio eccellente e popolare per allungare e stressare i muscoli pettorali e la parte superiore del torace che potresti trovare un po' più facile da usare rispetto alla panca. Afferrare le maniglie della macchina con i palmi rivolti verso il basso.

Premere le maniglie in avanti in un movimento controllato mantenendo le scapole contro il pad posteriore. Assicuratevi di non sporgere le spalle in avanti in modo che le scapole lascino lo schienalino poiché ciò pone uno stress eccessivo sui

deltoidi e sulla cintura della spalla.

Restituire i pesi al lato offrendo resistenza. Controlla qui con il tuo allenatore o con un sollevatore di pesi esperto.

La fila seduta è un modo semplice, efficace e relativamente sicuro per lavorare la schiena. Come suggerisce il nome, il movimento della macchina è simile a quello eseguito quando si canta una barca.

Afferra saldamente le maniglie del cavo, raddrizza e arcata la schiena. La parte superiore del corpo deve essere perpendicolare al pavimento in ogni momento durante questo esercizio. Le ginocchia dovrebbero essere

leggermente piegate. Una volta che li hai in posizione, non lasciarli piegare ulteriormente per aiutare con il movimento. Qui viene preso di mira il dorso, non il ginocchio.

Tirare il cavo verso l'ombelico, mantenendolo basso. Non usare i polsi. Le braccia dovrebbero fornire il movimento con i muscoli della schiena che assorbono lo stress.

Mentre portate la barra verso l'addome, stringete le scapole e sollevate il petto in avanti. Tieni sempre presente che stai lavorando i muscoli della schiena qui. Se ti senti molto stressato in un'altra area, stai facendo l'esercizio in modo errato. Assicurati di mantenere gli addominali tesi per stabilizzare la

zona lombare.

Non scuotere. Quando ti stanchi, potresti ritrovarti a usare i fianchi per aiutare a spostare il peso. Mantenere i fianchi stabilizzati e lavorare i muscoli della schiena. I gomiti devono rimanere vicini al corpo e essere tirati il ■più indietro possibile, mentre portate il peso verso di voi.

Estensione posteriore

Ci sono diversi buoni esercizi disponibili per tonificare e rinforzare l'area bassa pressione. Il tuo allenatore probabilmente avrà un esercizio che preferisce. Un modo semplice per lavorare l'area posteriore è con l'estensione posteriore. A differenza di

altri esercizi, le probabilità di deformazione della schiena sono minime se eseguite correttamente.

Su uno sviluppatore di glutei o panca simile, posizionati in modo che il bordo del pad sulla panca sia proprio sotto la tua zona pelvica. Tenendo le gambe dritte, solleva il tuo corpo appena sopra la posizione orizzontale. Abbassa il tuo corpo lentamente verso la posizione di partenza per un tratto e per completare la ripetizione. Questo esercizio deve essere eseguito con controllo e con addominali stretti.

Spalla

Noto anche come "overhead" o

"militare", questo è l'esercizio più popolare per lavorare le spalle in palestra. Ti mostreremo l'esercizio usando i manubri qui, ma può anche essere eseguito con un bilanciere o una macchina.

Puoi sederti o alzarti mentre esegui il movimento. Se stai in piedi, distendi i piedi in una posizione naturale e stringi i muscoli addominali per stabilizzare la zona lombare. Se stai seduto, assicurati di utilizzare uno schienale. Non vuoi inarcarti le spalle in questo esercizio.

Le palme dovrebbero essere rivolte in avanti a livello delle spalle. I gomiti dovrebbero essere direttamente sotto le mani e davanti alle spalle, non allargati. Premere il peso sopra la testa

facendo attenzione a non cambiare la posizione della mano e riportare il peso a circa il livello delle orecchie, mantenendo la posizione più bassa.

Biceps Curls

I bicipiti e le braccia sono spesso una vetrina e un indicatore di fitness. Il bilanciere standard con bilanciere o manubrio è uno dei modi più efficienti e semplici per eseguire questa importante parte del corpo.

I riccioli del bicipite possono essere eseguiti seduti o in piedi. Se in piedi, i piedi dovrebbero essere alla larghezza delle spalle, i palmi rivolti verso l'alto in una posizione appena fuori i

fianchi. Tenere i gomiti vicino al corpo, le braccia completamente estese. Arriccia il peso finché gli avambracci non incontrano i bicipiti. La barra o il manubrio non dovrebbero andare oltre. Puoi usare le ginocchia per aiutare con l'equilibrio.

Anche i fianchi e le spalle devono rimanere fermi durante l'esercizio. Tieni quei gomiti vicino al corpo. Non flettere o usare i polsi per spostare la barra. I tuoi bicipiti dovrebbero assorbire la maggior parte dello stress.

Tricipiti Pushdown

Ci sono molti modi per lavorare i tricipiti. Il pushdown tricipiti è uno dei

più semplici e produttivi. Afferrare la barra con i palmi rivolti verso il basso. Posiziona i piedi in una posizione comoda, come se fossi a camminare. Piegare la parte superiore del corpo in avanti con un angolo di 20 gradi. I gomiti devono essere bloccati direttamente sotto le spalle e mantenere le braccia superiori stabilizzate contro il lato superiore del corpo.

Tirare il cavo verso il basso con gli avambracci fino a quando si allinea con i gomiti e la spalla. Solo l'articolazione del gomito si muove. Le articolazioni della spalla rimangono stazionarie durante l'esercizio e i gomiti rimangono vicini al corpo.

Restituisci la barra alla posizione di

partenza mentre applichi resistenza. Le mani possono cavalcare sopra i gomiti fino al punto in cui gli avambracci toccano i bicipiti. Assicurati solo che le spalle non ruotino in avanti e che i gomiti lasciano il lato del tuo corpo.

Capitolo 8: **addominali**

Ci sono una varietà di esercizi addominali tra cui scegliere. Il tuo allenatore potrebbe farti lavorare su una macchina addominale in palestra o una particolare variazione di sit-up. Di seguito è riportata una semplice forma di sit-up da utilizzare quando si lavora nell'area addominale.

Appoggiati sulla schiena con i piedi appoggiati al pavimento e le ginocchia piegate a circa 45° dalla vita. Piega le braccia sul petto. Quindi rannicchiarsi lentamente, assicurandosi di usare i muscoli addominali e non le spalle. Andare su un angolo di 45 gradi rispetto al pavimento, se possibile, ma non spingere il pavimento con le gambe. Non sollevare i fianchi per

guadagnare slancio.

Porta la testa e le spalle al pavimento in un movimento controllato. Non solo rilasciare il tuo corpo e lasciarlo floppare sul pavimento.

Going Beyond the Basics

I programmi e gli esercizi che abbiamo delineato sopra, pur essendo adeguati per il bodybuilder principiante e intermedio e l'istruttore di pesi, non sono affatto esaurienti. Per un programma di esercizi più dettagliato e su misura, o semplicemente per una maggiore varietà, dai un'occhiata a www.CoachSOS.com. In questo sito troverai programmi di allenamento personalizzati per fitness generale,

bodybuilding e una varietà di sport, video degli esercizi e informazioni e suggerimenti per la formazione. Gli esperti su CoachSOS.com possono diventare il tuo personal trainer e, insieme alla dieta metabolica, aiutano a massimizzare la costruzione muscolare, la tonificazione e gli effetti brucia grassi dell'esercizio fisico

Capitolo 9 pillole dimagranti sono davvero necessari?

Sono davvero necessari?

La dieta metabolica e un approccio sano all'esercizio fisico saranno tutte le persone che avranno bisogno di perdere peso e di tenerlo fuori. Nella maggior parte dei casi gli effetti collaterali e i problemi di dipendenza delle droghe sono del tutto inutili e possono persino essere controproducenti.

Tuttavia, ci può essere un posto per i farmaci in un numero selezionato di persone. Se sei "morbosamente obeso", definito come il doppio del tuo peso

corporeo ideale o più, i farmaci possono essere una risposta per tenere sotto controllo il tuo peso e persino salvarti la vita.

Allo stesso modo, ci sono alcune persone che non riescono a perdere peso, non importa quello che provano. Sono seriamente sovrappeso. Sono dedicati a perdere peso, fanno lo sforzo, ma, alla fine, non riescono a sostenere un programma di perdita di peso. Per queste persone, la soppressione dell'appetito e la stimolazione del meccanismo di combustione calorica del sistema nervoso centrale fornito dai farmaci dietetici possono essere essenziali per la perdita di peso.

Penso anche che i farmaci dietetici possano essere utili per far passare un paziente su quegli "altopiani" dove il peso si rifiuta di staccarsi. In questa situazione, i farmaci possono essere prescritti per un breve periodo di tempo fino al termine della "crisi" e la perdita di peso è continuata.

Ma, anche allora, ci sono solo un numero limitato di casi in cui i farmaci dovrebbero essere usati. Deve anche essere chiaro che le droghe non forniscono da sole la giusta perdita di peso. Ci dispiace, ma non esiste una "pillola miracolosa" che ti farà magicamente perdere peso e tenerlo fuori.

Ho usato la terapia farmacologica

selettivamente per la perdita di peso nei pazienti negli ultimi 25 anni e mi è molto familiare. In effetti, ho più esperienza con queste sostanze rispetto alla maggior parte dei professionisti del Nord America. Quello che ho trovato in tutti questi anni è che la terapia farmacologica, di per sé, è destinata al fallimento. Deve essere collegato ai cambiamenti dello stile di vita per essere efficace a lungo termine.

E non sono solo nelle mie opinioni sulle pillole per la dieta. Gli studi presentati nel giugno 1999, al IX Congresso europeo sull'obesità (Milano, Italia) hanno dimostrato che l'uso di pillole per la dieta può conferire una perdita di peso molto progressiva e sostenuta,

specialmente se combinata con un programma di dieta ed esercizio efficace. In uno studio, i pazienti trattati con sibutramina (Meridia) hanno perso più peso rispetto a quelli che utilizzavano un placebo e hanno riscontrato riduzioni significative nelle misurazioni della vita e dell'anca e nei fattori di rischio cardiovascolare come i livelli elevati di trigliceridi e colesterolo.

Il problema con pillole dimagranti

Indipendentemente dall'entusiasmo di alcuni praticanti nel loro uso a breve e lungo termine, la cautela è la parola d'ordine quando si tratta di pillole dimagranti. Sono prescritti molto più frequentemente di quanto dovrebbero

essere oggi dai medici e sono spesso resi inutili perché non sono combinati con un programma di dieta ed esercizio fisico solido ea lungo termine. Possono anche fornire alcuni gravi effetti collaterali di cui dovresti essere a conoscenza prima di iniziare qualsiasi corso di trattamento farmacologico.

Gli anoressilati anfetaminici e anfetaminici (soppressori dell'appetito) costituiscono la maggior parte dei prodotti di prescrizione di perdita di peso disponibili oggi. Gli effetti stimolatori prodotti da queste sostanze sono alla base di molti degli effetti collaterali che l'utente può affrontare. La bocca secca e il sapore sgradevole lasciato in bocca da questi

prodotti sono l'ultima delle tue preoccupazioni. Possono verificarsi anche insonnia, agitazione, vertigini, irritabilità, mal di testa e tremore (agitazione involontaria).

Il sesso può essere influenzato. Disturbi d'ansia, o attacchi di panico, possono verificarsi in casi estremi. Disorientamento, allucinazioni, palpitazioni cardiache e tachicardia (un battito cardiaco insolitamente veloce) possono colpire anche l'utente più sensibile. Sia l'uso di phentermine che di fenilpropanolamina hanno

Anche le sostanze naturali utilizzate nei rimedi "da banco" o "popolari" possono avere effetti stimolanti simili. L'efedrina, una sostanza naturale

frequentemente associata alla caffeina e all'aspirina nei prodotti per la perdita di peso, è un buon esempio. Può renderti nervoso e darti le palpitazioni cardiache. In alcuni casi di abuso di efedrina sono stati causati aritmia cardiaca (battito cardiaco irregolare), ipertensione, ipertermia (alta temperatura corporea) e persino la morte. Ecco perché i prodotti a base di efedrina vengono controllati in un numero crescente di paesi in tutto il mondo.

Il fatto è che è praticamente impossibile trovare una dieta senza effetti collaterali. Perfino la fenfluramina, la droga altamente propagandata e relativamente sicura che ha preso

d'assalto il mondo della dieta, da sola o in combinazione con phentermine, ha effetti collaterali significativi. Al minimo, la fenfluramina può causare secchezza delle fauci, diarrea e spesso un po' di affaticamento. In alcuni pazienti è stata riportata anche perdita di memoria a breve termine o incapacità di ricordare eventi verificatisi un giorno o anche poche ore prima. L'ipertensione polmonare, una condizione potenzialmente fatale in cui il sangue ha difficoltà a raggiungere i polmoni, è stata segnalata in alcuni casi. E per finire, nel settembre 1997, la fenfluramina e il suo partner nel crimine, la dexfenfluramina, furono tolti dagli scaffali quando si scoprì che erano

responsabili di alcuni problemi alle valvole cardiache.

La dipendenza è anche possibile con droghe dietetiche, in particolare con anoressilati simili all'anfetamina. Troverai energia in aumento con la maggior parte di queste sostanze. Le persone scoprono che possono fare di più e essere più produttive. Questi farmaci possono aumentare in modo significativo il lento metabolismo che può affliggere il dieter. Le persone si sentono meglio, il loro umore migliora e si ritrovano meglio in grado di attenersi alla loro dieta come risultato.

Capitolo 9: Il problema con pillole dimagranti

Sfortunatamente, nel tempo, il corpo può sviluppare una tolleranza per queste sostanze. Il corpo si abitua a loro e richiede dosaggi più elevati per ottenere gli stessi effetti. Le dosi possono aumentare a un livello non salutare.

Quando finalmente si estingue il farmaco, possono verificarsi sintomi da astinenza come depressione, nausea, tremori e affaticamento. Il tuo corpo può anche trovarsi in una posizione in cui non è in grado di creare naturalmente i composti che normalmente forniscono energia. Questo può lasciarti letargico e persino depresso per un po' di tempo prima che il corpo si ripari e riprenda il normale funzionamento.

La delusione della pillola di dieta

È di vitale importanza ricordare che le pillole non assorbono correttamente il peso e lo mantengono spento. Hai bisogno di esercizio fisico e di una buona dieta per farlo. Certo, troverai alcune persone che hanno perso peso con la droga senza cambiamenti di stile di vita reali ma sembrano terribili. Sono stati su soppressori dell'appetito per anni e hanno perso peso, ma hanno anche ottenuto tono muscolare piccolo e perso. Sono ancora morbidi e flaccidi. Hanno bruciato un sacco di muscoli con la perdita di peso e ora sembrano una versione in miniatura di quello che erano. Potrebbero anche sembrare peggio.

A volte cominceranno a illudersi pensando di essere una sorta di esperto di perdita di peso, ma tutto quello che hanno fatto è lasciare che siano i farmaci a farlo per loro. Non hanno imparato come mantenere la loro perdita di peso attraverso una corretta dieta e cambiamenti nello stile di vita. Toglili dalla droga e scoprirai quanto sanno. Saranno di nuovo nei guai di nuovo, solo che questa volta avranno un aspetto ancora peggiore quando riprenderanno il peso. Esistono innumerevoli studi in cui le persone sono state seguite 2-3 anni dopo aver sospeso le pillole dimagranti. Guadagnano sempre il peso a meno che non abbiano una dieta sana e

un programma

L'obiettivo con la dieta metabolica è quello di perdere peso, tonificare il corpo e mantenere il peso fuori. Modellare e mantenere un corpo sano è la linea di fondo, non solo la perdita di peso fantasma che ti fa sembrare un sopravvissuto al campo di prigionia e poi scompare non appena sei fuori dalle medicine.

Pillole dietetiche e dieta metabolica

Nonostante i loro inconvenienti, negli ultimi anni sono rimasto molto impressionato dal potenziale di perdita di peso negli obesi morbosamente o testardamente quando questi soppressori dell'appetito sono combinati con una

dieta più ricca di grassi / meno carboidrati. Sembra che gli anoressici possano lavorare sinergicamente con la dieta metabolica verso l'obiettivo del peso e della perdita di grasso.

In effetti, la capacità di alcuni anoressici di sopprimere l'appetito può dipendere in gran parte dal tipo di dieta di una persona. Si sta sviluppando una base di ricerca per questa convinzione. Ad esempio, un recente

studiare con i topi di laboratorio ha trovato che l'appetito veniva soppresso meglio con la dieta ad alto di ratti è stato alimentato con una dieta ricca di grassi, l'altra una dieta ricca di carboidrati. A entrambi fu data la stessa quantità di fenfluramina. L'assunzione di

cibo è diminuita marcatamente nei ratti ad alto contenuto di grassi rispetto ai ratti ad alto contenuto di carboidrati.

Ho trovato risultati molto simili nella mia pratica. I pazienti obesi non sembrano avere quelle voglie di carboidrati distruttivi e insaziabili quando la Metabolic Diet e gli anoressici sono usati insieme. Ho anche trovato la dieta in combinazione con gli anoressici per provocare più peso e perdita di grasso nel tempo rispetto alla dieta stessa. Poi, quando il peso è stato perso, i cambiamenti dello stile di vita derivanti dalla dieta sono stati sufficienti a mantenere la perdita anche quando i farmaci sono stati sospesi.

Tieni presente che stiamo anche

cercando di massimizzare la produzione di ormoni della crescita e della perdita di grasso nella dieta metabolica. In questo modo, possiamo rassodare il corpo mentre perdiamo peso. È stato mostrato

che gli anoressici possono aumentare la produzione di ormone mostrano che gli anoressici in combinazione con la dieta possono determinare un aumento maggiore della risposta dell'ormone della crescita rispetto a quanto si vedrebbe con la sola dieta metabolica. Per la dieta estremamente obesa, dieta e un programma di terapia farmacologica attentamente gestito insieme possono essere proprio quello che il medico ha ordinato per la perdita

di peso e la salute definitiva.

Recentemente ho messo una donna gravemente obesa (la chiamerò Linda) sulla dieta metabolica e phentermine. Aveva 5 '2 "e pesava 289 sterline, il suo peso ideale è probabilmente di circa 125 sterline, anche se saremo entrambi estasiati con qualcosa sotto i 150.

Aveva 37 anni quando ha iniziato il programma di dieta e aveva provato tutte le altre diete nel corso degli anni. Pesa 135 chili a 9 anni e non ha visto alcun miglioramento reale e duraturo del suo peso sin dalla prima infanzia. Quando ebbe tredici anni, il suo peso superava i 200 chili. Quando l'ho vista, le sue opzioni erano la

pinzatura gastrica, un intervento che avrei evitato a quasi tutti i costi e il programma ad alto contenuto di grassi / anoressia che avevo prescritto.

Da quando ha iniziato la dieta poco più di un anno fa, ha perso più peso che mai. Ora ha un peso corporeo di 205 sterline e si sente e ha un aspetto migliore di quello che ha nella sua vita adulta. Ancora più importante, negli ultimi mesi, mentre l'abbiamo diminuita

Capitolo 9: pillole dimagranti e dieta metabolica

farmaco, ha mantenuto il peso. Ora ci stiamo preparando per la seconda fase del suo programma di perdita di peso in cui stiamo andando a far cadere il suo

peso intorno al segno di 160 libbre. Per questo la terremo sulla dieta metabolica e useremo la sibutramina anoressizzante per le sue duali proprietà che dovrebbero imitare la combinazione di fentermina / fenfluramina che si è dimostrata così efficace prima che la fenfluramina venisse ritirata dal mercato.

Ma le pillole per la dieta non possono farlo da sole. Senza una dieta adeguata e alcuni cambiamenti nello stile di vita, il peso ritorna, a volte anche mentre il paziente è ancora nelle pillole per la dieta. Ammettiamolo, perdendo qualcosa vicino a 100 sterline e girando e rimettendolo in sesto non è salutare. Eppure, questo è quello che

succede con la maggior parte delle persone. Gli ormoni e la chimica del corpo saltano come una palla di gomma quando questo accade. Le fibre elastiche della pelle si rompono dopo un paio di diete yo-yo e, anche quando si perde peso, la pelle si blocca. È una situazione molto distruttiva.

Ma ora, per la prima volta, Linda è stata in grado di mantenere il peso. Stiamo continuando a lavorare insieme nel tentativo di perdere ancora più peso. Poiché non penso che sia consigliabile tenere le persone sotto controllo per un lungo periodo, abbiamo continuato a pedalare con i suoi anoressici. Linda trascorre periodi in cui è a dieta metabolica senza droghe ed

è stata in grado di perdere piccole quantità durante questi periodi. Quando le abbiamo riaccompagnate le droghe, abbiamo scoperto che ricomincia a perdere più peso.

Linda ha trovato una nuova prospettiva di vita e ha raggiunto il suo successo in modo sicuro. Sfortunatamente, questo non è il caso di tutte le terapie farmacologiche. Ci sono medici negli Stati Uniti che prescrivono ancora digitoxin, una droga molto pericolosa, per la soppressione dell'appetito. Potrebbe funzionare, ma stai prendendo la tua vita nelle tue mani quando la usi. Vengono anche prescritti altri farmaci pericolosi e in alcuni casi le persone conoscono perfettamente il

rischio che stanno assumendo.

Il fatto è che queste persone sono disperate. In molti casi, il loro problema di peso ha rovinato le loro vite. Faranno praticamente qualsiasi cosa per portarlo a termine, rischiano anche le loro vite. Sono in quel dolore. Hanno sofferto così tanto. Ecco perché sono un marchio per ciarlatani e altri che li inducono in errore o mettere in pericolo le loro vite.

Nei primi anni del 1900 si scoprì che le donne che lavoravano in impianti di munizioni belliche stavano perdendo quantità eccessive di peso. Su ulteriore esame è stato scoperto che un componente delle munizioni, il dinitrofenolo, stava causando la perdita.

Successivamente, il dinitrofenolo ha iniziato a essere prescritto per la perdita di peso. Sfortunatamente, è stato anche scoperto che la sostanza aveva la capacità di accecare o addirittura uccidere te. Purtroppo, alcune persone erano così disperate da perdere peso che erano disposte a cogliere l'occasione.

In realtà avevo una volta una paziente che sapeva della sostanza e disse: "Se potessi essere magro, prenderei la cecità". E lui mi stava solo prendendo in giro. Le persone che non hanno problemi di peso gravi non hanno idea di cosa succede nella mente e nella vita di una persona obesa. Ecco perché trovo il programma basato sulla

combinazione sicura di anoressici e dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati per essere così eccitante e perché continuerò a sperimentarlo e migliorarlo nei prossimi anni. Il cambiamento che può apportare nella vita di persone come Linda è davvero notevole.

La dieta metabolica è la chiave di questo successo. A differenza di quanto avviene con altre diete, una volta che le pillole sono state fermate e il peso si è stabilizzato, la dieta con più grassi / meno carboidrati è straordinariamente efficace per mantenere il peso fuori e mantenere un peso costante.

Antidepressivi e dieta metabolica

Abbiamo già parlato un po' di anoressici e dieta metabolica. La perdita di peso e la produzione di ormone della crescita sembrano essere molto migliorate dai due che lavorano insieme. Inoltre, gli anoressici sembrano aumentare la mobilitazione dei grassi per l'energia e stimolare ulteriormente la perdita di grasso corporeo.

Risultati analoghi si verificano con farmaci antidepressivi come il Prozac, che, come la fenfluramina, aumentano l'attività della serotonina nel cervello. Se le persone sono su Prozac e vogliono perdere peso e tenerlo fuori, la Dieta Metabolica potrebbe essere proprio quello che stanno cercando. I due sembrano completarsi abbastanza

bene in un programma di riduzione del peso.

In effetti, Prozac stesso ha mostrato una tendenza a ridurre il peso e sopprimere l'appetito in quei pazienti che lo usano. I vecchi antidepressivi triciclici come Elavil (amitriptilina) tendevano ad aumentare di peso, ma studi iniziali mostrano i nuovi antidepressivi a base di serotonina come il Prozac

Come discusso in precedenza, le persone bramano i carboidrati perché i carboidrati aumentano i livelli di serotonina nel cervello che possono portare a una sensazione di benessere. Quando le persone mangiano un pasto ad alto contenuto di carboidrati, l'aumento di L-triptofano fornito dai

carboidrati stimola un aumento della produzione di serotonina.

Tuttavia, è possibile che se non ti manca la serotonina, non avrai bisogno di aumentare i livelli di serotonina con un farmaco, e quindi non avrai alcun desiderio di carboidrati. Dopo aver effettuato lo spostamento metabolico sulla Dieta Metabolica, non avrete quei livelli di serotonina fluttuanti e le voglie di carboidrati diventano meno di un problema.

Tipi di prodotti di perdita di peso:

Pillole dietetiche da banco

Soppressori dell'appetito da banco (OTC) (compresi prodotti farmaceutici e integratori alimentari) sono venduti in

tutto il mondo. Anche se questo sta cambiando, questi preparati OTC di solito consistono in un numero relativamente piccolo di sostanze confezionate in un gran numero di modi. Contengono varie combinazioni di composti tra cui vitamine, minerali, erbe, fibre, amminoacidi e altri composti come la fenilpropanolamina (PPA) e la benzocaina. Ci sono anche alcuni alimenti specifici che possono essere utilizzati nel tentativo di frenare l'appetito o servire come sostituti del pasto a basso contenuto calorico.

Gli anestetici locali, di solito benzocaina, si trovano anche con frequenza negli anoressici OTC. Mentre possono intorpidire le papille gustative

e rendere il cibo meno appetibile, generalmente hanno scarso effetto sull'assunzione di cibo.

Gli agenti di carica come la metilcellulosa, la carbossimetilcellulosa, il mucilloide idrilico di psillio, l'agar e la gomma di karaya sono spesso usati nella convinzione che creeranno un senso di pienezza in modo da mangiare meno. Generalmente, queste sostanze hanno scarso effetto sull'appetito o sull'assunzione di cibo.

Amidi e grassi bloccanti sono anche popolari nelle formule OTC. Essi bloccano l'assorbimento di amido o grasso rispettivamente dallo stomaco e dall'intestino tenue, ma la maggior parte

di questi composti ha effetti collaterali GI significativi come crampi addominali e diarrea. Alla fine forniscono poco sollievo per la persona in cerca di peso e perdita di grasso.

Negli ultimi anni il governo in molti paesi ha limitato l'uso di anfetamine. Ciò ha portato al mercato OTC in alcuni paesi, in particolare negli Stati Uniti, inondati di prodotti che sembrano o hanno nomi simili a quelli delle anfetamine ormai prescritte. La fenilpropanolamina è spesso un ingrediente di questi prodotti. Un certo numero di vitamine e minerali possono anche essere aggiunti per un piccolo scopo.

Acido idrossicitrico o idrossicitrato

Solo recentemente il pubblico è venuto a conoscenza dell'idrossicitrato (HCA). Non ha ancora visto molto uso, ma è un integratore alimentare molto promettente che può essere acquistato da banco per aiutare nella perdita di peso. Sebbene i suoi effetti non siano drammatici, può essere efficace a lungo termine.

HCA è uno dei pochi composti che, come la Metabolic Diet, limita la quantità di grasso formatosi sul corpo interferendo con il processo di produzione del grasso. Un enzima importante per la produzione di grassi è inibito da HCA. Man mano che mangerai meno grassi di quanto normalmente faresti con il cibo

mangiato.

Indirettamente, anche l'HCA sembra portare a un aumento della ripartizione del grasso e diminuisce costantemente l'appetito. La sostanza può anche essere molto utile durante la porzione di carica metabolica della dieta metabolica. Aumenta il carico di glicogeno da parte del corpo e stabilizza i livelli di energia. Le naturali capacità tonificanti e modellanti della dieta vengono così potenziate mentre i fluttuanti livelli di energia che possono farti accare la patata durante il caricamento del carboidrato sono controllati. Anche l'HCA sembra aumentare la sensibilità all'insulina per la tonificazione senza attivare i

macchinari che producono grassi.

In uno studio, è stato dimostrato che HCA e altri acidi tricarbossilici inibiscono la sintesi degli acidi grassi da

glicogeno corporeo senza influenzare la sintesi stessi vantaggi della dieta metabolica. I due che lavorano insieme per aiutare nella perdita di grasso e nella tonificazione del corpo mantengono molte promesse.

Un avvertimento qui, HCA non è una droga. Non hai intenzione di prenderlo e subito perde 10 chili di grasso. Dove HCA sembra funzionare bene è per periodi di tempo più lunghi. Lo sto usando con alcuni dei miei pazienti e sto

vedendo alcuni risultati definitivi. HCA deve essere assunto in dosaggi da 750-1000 mg tre volte al giorno, preferibilmente mezz'ora prima dei pasti. La ricerca ha indicato che gli effetti di soppressione dell'appetito HCA non si verificano se l'HCA viene assunta dopo i pasti. Assicurati di prenderlo

Soppressori dell'appetito naturale

Troverai anche una serie di soppressori dell'appetito naturale sul negozio di droga locale e sugli scaffali dei supermercati. Di solito includono uno dei seguenti: estratto di pompelmo, aceto di sidro, alghe, piridossina (vitamina B6), spirulina, lecitina, lievito di birra, L-fenilalanina, L-tirosina e L-

ornitina (amminoacidi) e persino aglio. Sfortunatamente, le formulazioni finora non hanno avuto un grosso effetto sulla perdita di peso, a parte un effetto placebo minore - cioè se credi che funzionino, funzioneranno. Almeno per un po'.

La caffeina si trova spesso in queste formule naturali. Infatti, la fenilpropanolamina è stata combinata con caffeina in prodotti per la perdita di peso per un certo numero di anni. Questa combinazione non è più consentita nella maggior parte dei paesi, anche se questo non ha impedito alle persone di assumere tavolette di caffeina insieme alla loro fenilpropanolamina, se lo desiderano.

Stack ECA

L'efedrina è spesso associata alla caffeina (e talvolta all'aspirina) in diversi prodotti per la perdita di peso. La combinazione di efedrina / caffeina / aspirina (comunemente nota come ECA Stack) si è dimostrata efficace per la perdita di peso probabilmente attraverso una combinazione di

diminuire l'appetito e aumentare la perdita di energia, ci sono prove che l'ECA aiuta a mantenere la massa corporea magra e perdere grasso corporeo.

L'efedrina fornisce un effetto stimolante da qualche parte tra quello che avresti

trovato con l'adrenalina e le anfetamine. Se usato con moderazione (di solito in dosi da 20-30 milligrammi con non più di 90 milligrammi durante il giorno) gli atleti e altri hanno usato con successo per stimolare le prestazioni e frenare la fame.

Diversi studi hanno dimostrato l'efficacia e la sicurezza di efedrina ed efedrina, caffeina e combinazioni di aspirina nell'aiutare la perdita di direttamente e indirettamente i recettori beta-adrenergici del sistema nervoso centrale e altri tessuti del corpo. I suoi effetti diretti sul sistema nervoso inducono l'eccitazione in molte persone. Ma questo provoca anche un aumento di adrenalina e norepinefrina

nel corpo. Questi sono i principali ormoni responsabili della combustione dei grassi nel corpo.

Diversi studi suggeriscono che l'aggiunta di caffeina e piccole quantità di aspirina all'efedrina fornisce risultati maggiori rispetto a quando l'efedrina viene utilizzata da sola. Tuttavia, questa combinazione sembra avere i suoi effetti più pronunciati con le persone obese piuttosto che quelle che sono relativamente magre. Inoltre, la maggior parte degli studi mostra che lo stack ECA può avere effetti marcati sulla perdita di peso, specialmente se combinato con una dieta restrittiva e l'esercizio fisico. Il consenso generale è che lo stack ECA è sicuro finché viene

utilizzato come indicato. La mentalità "più è meglio" può portare a molti effetti avversi potenzialmente pericolosi come palpitazioni cardiache, aritmia cardiaca, ipertensione, tremore e raramente morte. Per i farmaci sensibili, anche quantità inferiori potrebbero causare problemi significativi, quindi è meglio che chiunque usi la combinazione inizi con le dosi più basse raccomandate.

Ci sono molti prodotti sugli scaffali che forniscono la combinazione ECA, ma sono derivati ■■da fonti botaniche. Queste fonti sono MaHuang (fonte di efedrina), noce di cola o guaranà (fonte di caffeina) e corteccia di salice (fonte di aspirina). Questi possono essere valide alternative per il

dieter che desidera utilizzare un composto termogenico, ma l'utente non deve presumere che siano più sicuri delle forme sintetiche. Pertanto, le stesse precauzioni per quanto riguarda l'uso dovrebbero essere applicate a queste alternative botaniche.

Yohimbe

Un altro utile aiuto per la perdita di grasso è yohimbe. Yohimbe è un botanico che sta ricevendo maggiore attenzione negli ultimi tempi. Inoltre, la forma sintetica, la yohimbina, viene aggiunta in piccole quantità a diversi prodotti per la perdita di grasso da banco. Mentre questa sostanza può essere utile su un programma di perdita di peso, deve essere usata con cautela

per diversi motivi. Mentre l'efedrina stimola i recettori beta-adrenergici, lo yohimbe blocca l'attività dei recettori alfa2-adrenergici. Ciò si traduce in stimolazione del sistema nervoso simpatico e aumento dei livelli di noradrenalina rilasciata dalle terminazioni nervose nel corpo. Questo aiuta la perdita di grasso in diversi modi. Aumenta gli ormoni brucia grassi nel corpo e dilata i vasi sanguigni esterni, in modo che questi ormoni vengano somministrati al grasso corporeo sottocutaneo.

Alcuni studi hanno dimostrato buoni risultati nella perdita di grasso con l'uso di yohimbina, ma ce ne sono diversi che non hanno. Una delle considerazioni

principali nell'uso della yohimbina è che può aumentare il rilascio di insulina in presenza di glucosio nel sangue. Pertanto, l'assunzione di yohimbina con cibi contenenti carboidrati aumenterà la risposta all'insulina più del solito. Pertanto, è preferibile utilizzare la yohimbina solo alcune ore prima o dopo un pasto contenente carboidrati. Diverse ricerche non hanno tenuto conto di questo nei loro studi, che potrebbe essere la causa della mancanza di risultati.

A parte la risposta insulinica di yohimbe, l'uso della yohimbina e della fonte botanica, lo yohimbe, può anche avere altri problemi. Uno degli effetti

collaterali significativi dello yohimbe è l'aumento della frequenza cardiaca. Come con l'efedrina, se decidi di usare yohimbe, inizia con piccole dosi e valuta come rispondi. Inoltre, tieni presente che l'uso di yohimbe durante qualsiasi esercizio aumenterà la frequenza cardiaca più alta del normale. Si consiglia di monitorare attentamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, diminuendo il livello di esercizio se la frequenza cardiaca aumenta troppo.

Un'altra parola di cautela è fare attenzione quando si dosano yohimbe o yohimbina con efedrina. L'uso eccessivo di yohimbina con efedrina può causare alcuni gravi effetti

collaterali. La yohimbina non deve essere utilizzata con alcuni farmaci per il cuore o farmaci classificati come inibitori delle monoaminossidasi (IMAO), come alcuni antidepressivi.

Thermo e Resolve contengono entrambi efedrina e yohimbina in dosi molto conservative e in quanto tali queste formulazioni, se utilizzate come indicato, possono essere tranquillamente utilizzate dalla maggior parte di chiunque desideri perdere peso e grasso corporeo. In alcuni casi in cui vengono utilizzati altri farmaci, è necessario consultare un medico per accertarsi che non vi siano potenziali problemi.

Gli atleti che si allenano e competono in base alle regole NCAA e IOC, che

richiedono controlli obbligatori sui farmaci, non dovrebbero usare anche composti contenenti efedrina. L'uso di efedrina da parte di questi atleti può risultare in un test farmacologico positivo. Riconoscendo questo e anche rendendosi conto che ci sono alcune persone che non possono assumere efedrina e / o yohimbina, MD + Nutrition ha incluso Resolve Competition nella sua linea di supplementi nutrizionali. Poiché Resolve fa parte di Exersol, la soluzione formativa completa, MD + Nutrition ha incluso anche Exersol Competition nella sua formazione nutrizionale. Entrambe le formulazioni della concorrenza sono prive di efedrina e yohimbina, ma hanno

anche altri ingredienti naturali aggiunti per aumentare i loro effetti termogenici e come tali compensano la mancanza di efedrina e yohimbina.

Riassumendo, se usati correttamente e non abusati, le formulazioni contenenti composti come efedrina, caffeina, yohimbina e molti altri composti naturali hanno alcune potenzialità per aumentare il peso e la perdita di grasso e mantenere o aumentare la massa corporea magra. Discriminare e utilizzare correttamente gli ausili per la perdita di grasso può essere sicuro ed efficace soprattutto se combinato con la dieta metabolica e l'esercizio fisico.

Pillole dietetiche di prescrizione

Le pillole per la dieta veramente efficaci sono o derivati **■**anfetaminici o composti che hanno effetti simili sul corpo. Queste sostanze possono generalmente essere ottenute solo su prescrizione medica. La ricerca e la pratica hanno dimostrato che sono molto efficaci nel ridurre la fame sia negli animali che nell'uomo. Inoltre causano un leggero aumento del metabolismo basale (la quantità di energia utilizzata per mantenere il funzionamento del corpo) e quindi aiutano a bruciare più calorie.

Queste sostanze riducono l'appetito aumentando il rilascio di alcune sostanze chimiche nel corpo chiamate "neurotrasmettitori". Sebbene l'esatta

funzione dei neurotrasmettitori nell'appetito sia ancora oggetto di ricerca, essi sembrano essere molto importanti nel moderare la fame. La maggior parte dei derivati ■■delle anfetamine ora usati influenzano i neurotrasmettitori norepinefrina e dopamina. Altri, come la fenfluramina, influiscono sulla serotonina.

Ovviamente, la pillola ideale per la dieta ridurrebbe l'appetito, aumenterebbe le calorie bruciate e forse diminuirebbe l'assorbimento del cibo già mangiato. Volete anche che la pillola non abbia effetti collaterali in modo che possa essere tranquillamente usata per un lungo periodo di tempo. Sfortunatamente, questa pillola

non esiste, sebbene i produttori di alcune pillole dimagranti possano dirti diversamente.

Anche se molte delle pillole per la dieta di oggi hanno pochi effetti collaterali generali se usate correttamente, la maggior parte conserva ancora significativi effetti stimolanti. Con l'eccezione della fenfluramina (che può renderti pigro e piuttosto sonnolento), finora è stato dimostrato impossibile separare la soppressione dell'appetito dalla stimolazione.

C'è un lato "su", tuttavia. La maggior parte delle persone che usano anfetamine o derivati ■■di anfetamina per la perdita di peso, ritiene che la stimolazione del sistema nervoso

centrale che questi farmaci portano li aiuta a combattere il letargo e la depressione che possono accompagnare una dieta. Può anche dargli nuova energia ed entusiasmo per un programma di esercizi o la dieta stessa.

Tuttavia, l'uso di farmaci simili alle anfetamine per il controllo del peso è rimasto controverso a causa del loro potenziale di abuso. Questo potenziale, e la risultante dipendenza da farmaci, è ritenuto proporzionale alle proprietà dello stimolante del farmaco. Più il cambiamento di umore o "scossone" di una persona esce dalla sostanza, più è probabile che diventi dipendente dal farmaco. Si ritiene che i composti più sicuri di dieta siano quelli classificati

come aventi il **■** minimo potenziale di stimolazione psicomotoria.

Gli anoressianti prescritti che funzionano in modo sistemico (rispetto a composti che funzionano in altri modi come Xenical [orlistat], un composto che diminuisce l'assorbimento di grassi alimentari) e sono ampiamente usati in Europa e Nord America oggi includono clorifentermina, dietilpropione, mazindolo, fentermina, sibutramina, fenfluramina e dexfenfluramina.

Questi ultimi due sono stati entrambi banditi in Nord America nel 1997 a causa del potenziale rischio di difetti della valvola cardiaca. Tutti questi composti causano una minore attività stimolante e si pensa quindi che abbiano

un ridotto potenziale di abuso da parte di un utente. In realtà, tuttavia, il potenziale di abuso in tutti questi farmaci, tranne forse per la fenfluramina e la dexfenfluramina, è abbastanza consistente, con clorpheniramine, phentermine e dietilpropione come i peggiori trasgressori. Non sono mai raccomandati per bambini sotto i 12 anni e dovrebbero essere usati solo in modo molto selettivo, se non del tutto, per gli adolescenti.

Uno dei problemi nella prescrizione di questi farmaci è che le persone hanno sensibilità molto diverse per loro. Ho trovato questo particolarmente vero nella mia pratica. Di recente ho avuto un paziente sotto la mia cura che era

notevolmente sensibile a queste sostanze. Invece della singola compressa con cui la maggior parte delle persone sembrava avere pochi problemi, questa persona poteva gestire solo un dosaggio considerevolmente ridimensionato rispetto alla norma. Prendeva una piccola fetta di una compressa standard, forse 1/10 della dose normale, e ottiene gli stessi risultati della maggior parte degli altri pazienti che assumono l'intera compressa.

Il fatto è che ci sono molte sensibilità individuali alla maggior parte delle droghe. Queste differenze individuali devono essere prese in considerazione al momento di prescriverle. Troppo

spesso, non lo sono. Qualsiasi programma di pillole dietetiche deve essere monitorato da vicino da un medico per questo motivo, così come molti altri.

A causa del potenziale di abuso, le anfetamine più assuefacenti e i farmaci simili alle anfetamine non sono più raccomandati o consentiti per l'uso come soppressori dell'appetito. Nord America, Australia, Giappone e la maggior parte delle nazioni europee hanno controlli rigorosi su di loro.

Gli unici farmaci legalmente disponibili per la perdita di peso in Nord America e Inghilterra sono i farmaci da prescrizione dietilpropione, mazindolo, fentermina, sibutramina e orlistat e

farmaci da banco tra cui l'efedrina (specialmente in combinazione con caffeina) e la fenilpropanolamina.

La clorofenamide è stata sospesa sia in Inghilterra che nel Nord America, ma è ancora disponibile in alcuni altri paesi, così come le anfetamine più avvincenti. Tutti e cinque i farmaci disponibili sono anoressici efficaci sebbene i farmaci da prescrizione siano più efficaci della fenilpropanolamina OTC. Tutti si differenziano per il loro effetto sul sistema nervoso centrale e la gravità degli effetti collaterali.

Phentermine

Phentermine è usato da solo e, a volte, in combinazione con altri

anoressici. Phentermine può causare insonnia, irritabilità e ansia, ma questi effetti sono limitati quando è stato usato con fenfluramina o anche dexfenfluramina (entrambi non più disponibili). La fenfluramina e la dexfenfluramina, d'altra parte, possono causare sonnolenza e letargia, ma il phentermine agisce per controbilanciare questi effetti.

L'uso della combinazione fen / fen (phentermine e fenfluramina) in pazienti selezionati era

una combinazione efficace di perdita di peso ed è stato citato riviste popolari (incluso il numero di agosto 1995 di Reader's Digest) hanno colto l'occasione

fenomeno e trattato come un nuovo trattamento per

La combinazione di questi due anoressici sembra avere un effetto sinergico sulla diminuzione dell'appetito. Inoltre, gli effetti negativi di ciascun farmaco sembrano quasi annullarsi. Ad esempio, la fenfluramina provoca spesso affaticamento e sonnolenza, mentre la fentermina causa spesso eccessi di stimolazione e difficoltà a dormire. Usare le droghe insieme uniforma questi effetti in modo che ci siano meno problemi. Sebbene alcuni medici abbiano citato l'uso crescente di questa combinazione di farmaci come un buon esempio di overmedicazione, la sua popolarità ha

continuato ad aumentare.

L'efficacia della combinazione fen / fen ha spinto molte aziende di integratori alimentari a trovare alternative fen / fen come fenoli / fenoli a base di erbe. Queste combinazioni, che spesso comportano l'uso di un composto di efedrina con erba di San Giovanni, si sono rivelate molto meno efficaci rispetto alla combinazione prescritta in origine.

Phentermine, di per sé, è disponibile solo in forma di rilascio a tempo. È prescritto come Ionamin (in dosaggi da 15 e 30 mg), Fastin (30 mg), Duramina (15 e 30 mg), Teramina (30 mg) e Adipex-P (30 mg). Il farmaco è generalmente preso tra la prima

colazione e mezzogiorno. Phentermine era disponibile in una forma di compressa ad azione più breve in una volta, ma questa formula è stata sospesa.

Dietilpropione

Diethylpropion ha effetti anoressizzanti molto simili a phentermine ma ha meno di un effetto stimolante sul sistema nervoso centrale. Pertanto, è meno probabile che causi l'irritabilità e l'insonnia osservate con phentermine.

Diethylpropion è disponibile in compresse da 25 mg come Tenuate e Tepanil e in compresse da 75 mg a rilascio prolungato come Tenuate Dospan e Tepanil Ten-Tab. In Inghilterra, la dietilpropione e diverse

vitamine del gruppo B sono combinate in una compressa a rilascio prolungato da 75 mg denominata Apisate.

mazindolo

Mazindol è molto popolare come anoressico. Non è un derivato di anfetamine ma possiede molte proprietà simili alle anfetamine. Ha un ridotto potenziale di abuso a causa del suo limitato effetto sulla stimolazione del sistema nervoso centrale. L'effetto principale di mazindol sembra essere in diminuzione

assunzione di cibo attraverso sopprimere centri di

Gli effetti collaterali di Mazindol sono generalmente lievi ea breve

termine. Potresti ricevere una "secchezza delle fauci" e provare insonnia e vertigini, ma presto dopo alcuni giorni il farmaco migliora. La capacità di Mazindol di stimolare il sistema cardiovascolare è inferiore a quella della fentermina ma più della dietilpropione e della fenfluramina. Mazindol, a differenza degli altri anoressici prescritti, ha scarso effetto sul metabolismo dei grassi anche se può essere termogenico (stimolando il grasso bruno) e aumentare il consumo di ossigeno. È disponibile in compresse da 1 e 2 mg come Sanorex o Mazanor. Il tablet viene assunto al mattino e gli effetti di soppressione dell'appetito di solito durano dalle 10

alle 14 ore.

Fenfluamine

Questo composto è stato utilizzato per la prima volta in Francia ed è stato accuratamente studiato in studi in tutto il mondo. Non è più disponibile in Nord America e in altri paesi, ma è facilmente disponibile in altri, in compresse da 20 mg come Ponderal, Ponderax e Pondimen e in compresse da 60 mg a lento rilascio come Pondimin Extentabs.

Lento rilascio

Sono disponibili anche capsule da 60 mg come Ponderal Pacaps e Ponderax Pacaps. Sebbene sia un derivato anfetaminico, la fenfluramina (e la dexfenfluramina, lo stereoisomero

destrogira della fenfluramina - approvato negli Stati Uniti verso la fine del 1995) fornisce molto meno stimolazione per i sistemi nervoso centrale e cardiovascolare che altri soppressori dell'appetito. In effetti, può avere effetti sedativi. A differenza degli altri farmaci, la fenfluramina e la dexfenfluramina non influenzano i neurotrasmettitori norepinefrina e dopamina, ma hanno invece un'influenza sulla serotonina

Un rilascio o livello inadeguato del neurotrasmettitore della serotonina sembra giocare un ruolo importante nelle voglie di cibo e nel mangiare compulsivo. Stimolando la serotonina si crede che le voglie possano essere

controllate e l'appetito soppresso con successo. Finora, la fenfluramina si è dimostrata straordinariamente efficace in queste aree, sebbene abbia causato seri problemi in altre aree. Inoltre, ci sono alcune prove che la dexfenfluramina, come la dieta metabolica, può migliorare

Meridia (sibutramina)

Vari farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale sono stati studiati per il loro possibile effetto sulla perdita di peso. Ad esempio, la sibutramina, un antidepressivo che è una monoammina non selettiva

inibitore del reuptake, è stato dimostrato come utile come parte di un programma

di perdita di peso diventato il nuovo ragazzo meraviglia sul blocco pillola di dieta. sibutramina

sembra avere gli stessi effetti della combo fen / fen senza gli effetti collaterali di cuore e della serotonina e dell'epinefrina nel sistema nervoso centrale senza causare un aumento del rilascio di serotonina dalle cellule nervose. Nel complesso, ha effetti su entrambi i neurotrasmettitori della serotonina e adrenergici, pochi effetti collaterali e non è così avvincente come le anfetamine e i derivati ■■delle anfetamine come la fentermina. Recentemente sibutramina, e è stato scoperto che anche i suoi metaboliti hanno effetti

Capitolo 9: Funzionano?

Poiché l'uso di sibutramina presenta un rischio di dipendenza fisica e psicologica, è stato classificato come sostanza controllata nella Tabella IV del Controlled Substances Act (CSA). Secondo le informazioni prescrittive, la sibutramina può aumentare leggermente la pressione arteriosa media nei pazienti che sono normotesi e può causare aumenti ancora più elevati in alcuni pazienti. La FDA raccomanda che i pazienti su sibutramina ricevano regolari controlli della pressione arteriosa. Non sono stati riportati casi di ipertensione polmonare primaria.

Lavorano?

Nella mia pratica ho scoperto che l'uso delle pillole per la dieta di prescrizione può portare ad una maggiore riduzione dell'assunzione di cibo quando combinato con la dieta metabolica piuttosto che quando usato da solo. Quindi, mentre a volte aiutano, è importante ricordare che non si interrogano sulla droga. Se smetti di prenderli senza apportare le modifiche necessarie allo stile di vita, otterrai di nuovo il peso. E mentre alcuni medici possono consigliare l'uso di pillole dietetiche per tutta la vita, credo che dovrebbero essere prescritti solo in cicli fino a quando non si perde il peso necessario.

Anche se preferisco l'uso a lungo

termine di anoressiaci per alcuni pazienti, sono d'accordo anche con coloro che credono che i farmaci anoressizzanti dovrebbero essere riservati a coloro che sono clinicamente a rischio di sovrappeso, come i morbosamente obesi, e quindi solo come parte di un peso globale

programma di riduzione che include una consulenza innocua. Hanno sempre effetti negativi e questi effetti possono aumentare o diventare più probabili con l'uso a lungo termine. Se non hai bisogno di usarli, non dovresti.

Inoltre, ho trovato che l'uso prolungato (o in alcuni casi anche a breve termine) delle pillole dimagranti, specialmente in combinazione come la combinazione di

pillole dimagranti fen-fen una volta popolari (phentermine e fenfluramina usate insieme) può causare dipendenza. Una volta interrotti, i pazienti invariabilmente soffrono di reazioni di astinenza che a volte richiedono l'uso di antidepressivi come il Prozac per trattare la depressione secondaria alla deplezione della serotonina.

Le mie scoperte sono in linea con un recente studio che ha valutato l'effetto di questa combinazione di farmaci dietetici sui livelli studio condotto sui ratti la combinazione di fentermina e fenfluramina, sebbene più efficace per la perdita di peso rispetto a entrambi i farmaci usati da sola, ha aumentato

l'esaurimento della serotonina ed è risultata più neurotossica sui neuroni 5-HT (che producono serotonina) rispetto all'uso di entrambi i fentermini o fenfluramina da sola. Anche con le pillole dimagranti, a meno che non siano accompagnate da una modifica comportamentale di successo (come cambiare per uno stile di vita migliore di una persona in modo da mangiare in modo diverso rispetto a prima di iniziare a dieta e rendere l'esercizio parte integrante di la loro vita) la perdita di peso viene mantenuta solo corporeo tende ad aumentare drasticamente in breve tempo dopo l'interruzione delle pillole dimagranti.

La linea di fondo è che mentre le pillole dimagranti possono aiutarti a perdere peso e tenerlo fuori, gli effetti collaterali di questi farmaci li rendono un'alternativa solo nei soggetti patologicamente obesi (anche se alcuni sosterranno che qualsiasi grado di obesità può rendere una persona morbosa) o quei pochi dove nient'altro sembra funzionare.

Sta cominciando ad assomigliare a desideri e speranze e le pillole magiche non lo faranno. Devi davvero fare dei cambiamenti drammatici nella tua vita se vuoi avere un bell'aspetto. La risposta non sembra essere un cibo o una pillola bizzarra. Non importa quanto promettente sembra, l'unico modo per

perdere peso, aumentare la massa corporea magra e sbarazzarsi di grasso corporeo in eccesso è quello di prendere il tempo e l'energia per farlo bene.

Quindi cosa funziona oltre alla dedizione e al duro lavoro?

Beh, non abbiamo ancora prosciugato il pozzo. Le prossime soluzioni all'obesità includono antagonisti oppioidici, colecistochinina (CCK), neuropeptide Y (NPY) e leptina. La tendenza delle persone a sviluppare tolleranza nei confronti degli attuali anoressici è un'area critica ora affrontata. Ci sono stati alcuni successi iniziali con l'antagonista oppioide LY255582. I ratti obesi hanno assunto questa nuova dieta

senza mostrare tolleranza per la sua perdita di peso e gli effetti di soppressione dell'appetito, mentre tolleranza agli anoressici convenzionali sviluppati nell'arco di possa essere utile per il trattamento a lungo termine dell'obesità patologica.

La colecistochinina (CCK), un ormone peptidico prodotto dal tratto gastrointestinale e rilasciato nell'organismo, produce una diminuzione correlata alla dose nell'assunzione di cibo. Come notato in precedenza, il CCK è aumentato naturalmente nella Dieta Metabolica poiché sia il grasso che le proteine, ma non i carboidrati, aumentano il

Comunque il CCK assunto per via orale viene scomposto nell'intestino per i suoi amminoacidi costituenti e reso inutile. È inefficace come un aiuto di perdita di peso orale. Si stanno compiendo sforzi per introdurre forme sublinguali di CCK, così come analoghi di CCK che saranno efficaci per via orale. Sfortunatamente CCK è stato candidato per la perdita di peso dell'anno per oltre un decennio. Al momento nessuno è stato in grado di correre con questo, quindi non trattenete il respiro aspettando il carrozzone del CCK.

La soluzione genetica

Negli ultimi anni la ricerca si è incentrata sulle soluzioni genetiche

dell'obesità. La leptina iniziò tutto quando un rapporto su un gene "grasso" apparve nel numero del 28 luglio 1995 di *Science*. La leptina è un prodotto proteico di questo gene grasso ed è stata utilizzata con successo per il trattamento di topi geneticamente obesi. Studi preliminari hanno trovato topi in sovrappeso sottoposti a iniezioni giornaliere di ormoni che bruciano il grasso in eccesso mentre mantengono il tessuto corporeo magro.

Capitolo 9: La soluzione genetica

La leptina sembra diminuire l'appetito e aumentare l'uso di energia in questi topi geneticamente obesi. Anche se è stato dimostrato che le persone obese esprimono quantità molto maggiori di

RNA messaggero per il gene *ob* nelle loro cellule di grasso rispetto alle persone magre, è dubbio che la leptina sarebbe di qualsiasi utilità per la perdita di peso nella maggior parte delle persone sovrappeso. Tranne forse un numero minuscolo di persone, il coinvolgimento genetico nel controllo del peso è più complesso rispetto alla semplice anomalia genica osservata in questi topi obesi.

Neuropeptide Y

Sebbene la leptina abbia rubato i riflettori, l'NPY potrebbe essere il fattore più potente nell'obesità umana. Il neuropeptide Y (NPY) è un presunto neurotrasmettitore abbondante nel cervello ed è stato implicato nella

regolazione dell'omeostasi energetica stimolando l'assunzione di cibo e abbassando il dispendio energetico. È stato dimostrato che agisce all'interno dell'ipotalamo, inducendo un potente risposta alimentare e appetito specifico per i carboidrati, anche negli animali nutrizionale quando viene iniettato nell'ipotalamo, stimolando l'assunzione di carboidrati e grassi. Diete ricche di macronutrienti sono noti per indurre l'obesità

e modificare il comportamento

Questi risultati, a dimostrazione del fatto che l'NPY esogeno è in grado di superare i meccanismi di sazietà e controllo del peso corporeo,

suggeriscono che i disturbi nella funzione NPY possono avere un ruolo in alcuni disturbi del comportamento alimentare e della regolazione del

Alcune delle pillole dimagranti e antidepressivi che aumentano i livelli di serotonina hanno un impatto positivo sulla perdita di peso. Questa risposta può essere mediata da diminuzioni del neuropeptide Y. In uno studio è stato riscontrato che un'alimentazione indotta da antagonista della serotonina è associata ad una maggiore attività di

Mentre nessuna ricerca si è ancora concentrata sull'NPY, sembra logico cercare di sviluppare derivati ■■■NPY che legano i recettori NPY ma non hanno

gli effetti iperfagici in modo che la risposta globale da parte dell'NPY endogeno venga attenuata. Inoltre, ha senso determinare se una dieta speciale, un integratore naturale o addirittura una droga ha un effetto sulla diminuzione della produzione di NPY o sull'azione biologica.

Agonisti beta-3-adrenergici

Un'altra soluzione genetica all'obesità potrebbe incentrarsi sui difetti nei recettori adrenergici beta-3. Se questi recettori sono difettosi, è possibile che siano necessarie meno calorie per mantenere il peso. Quindi l'aumento di peso è più probabile e la perdita di peso è più difficile. Sebbene farmaci come il clenbuterolo (un farmaco usato per

l'asma in molte parti del mondo ma non nel Nord America) e l'efedrina abbiano alcuni effetti di agonista beta-3, potrebbero essere presto disponibili in commercio per il peso più agonisti beta-3 più specifici e quindi più efficaci controllo.

Diversi altri farmaci sono attualmente in fase di studio. Questi includono farmaci che bloccano l'assorbimento di grassi dal cibo che una persona mangia e farmaci che aumentano il metabolismo e il consumo di calorie e sopprimono l'appetito. Questi e altri farmaci e trattamenti potrebbero un giorno fornire le persone a dieta farmacologica totalmente sicure ed efficaci da lungo tempo ricercate. Tuttavia, i test e

l'approvazione finali sono molti anni lontani.

I farmaci non sono necessari per la maggior parte

Tutto sommato, le droghe non dovrebbero essere invocate per la maggior parte delle persone per perdere peso. Una combinazione di dieta metabolica ed esercizio fisico, magari abbinata a supplementi nutrizionali selettivi, dovrebbe essere sufficiente per togliere peso e tenerlo fuori. A meno che tu non sia morbosamente obeso o insolitamente resistente alla perdita di peso con metodi naturali, i farmaci non dovrebbero far parte del tuo programma di perdita di peso.

Capitolo 10 Stile di vita

Capitolo 10: La pipeline metabolica

Stile di vita

Mentre la dieta e l'esercizio fisico sono estremamente importanti, ci sono altri fattori che possono aiutare a massimizzare il peso e la perdita di grasso mantenendo allo stesso tempo o aumentando la massa muscolare.

La pipeline metabolica

È importante rendersi conto che ci vuole un approccio olistico per raggiungere i tuoi obiettivi. Tutti e quattro i fattori - stile di vita, allenamento, dieta e integratori alimentari - devono essere

sincronizzati prima di poter massimizzare gli effetti della dieta e dell'allenamento. Solo ottenendo tutti e quattro in ordine puoi portare le tue prestazioni e la composizione corporea a nuovi livelli.

Se tutto è sincronizzato, raggiungeremo i nostri obiettivi, purché siano realistici.

Una sezione debole nella pipeline ridurrà i risultati finali.

Quindi, raggiungere i tuoi obiettivi dietetici richiede un approccio strutturato che guardi allo stile di vita, all'esercizio fisico, alla dieta e agli integratori alimentari. Dal momento che abbiamo già esaminato la dieta e le componenti dell'esercizio, ci

concentreremo sui fattori dello stile di vita e sugli integratori alimentari.

Stile di vita

Al fine di manipolare gli ormoni endogeni del corpo per garantire che il grasso massimo sia bruciato e il corpo sia stabilizzato, lo stile di vita di una persona deve essere messo sotto controllo. Ridurre lo stress emotivo e psicologico porta ad un aumento del testosterone e diminuzione dei livelli di cortisolo (ricorda, il cortisolo demolisce il tessuto muscolare). Detto più semplicemente: lo stress rende più difficile modellare il tuo corpo e più facile scomporlo.

Avrai anche bisogno di dormire. Mentre alcune persone riescono a scappare con meno di sei ore o meno al giorno, molte persone ne hanno bisogno almeno sette e talvolta fino a dieci ore al giorno. Questo può essere fatto di notte o con un tratto di 6-8 ore di notte e un pisolino di 1-2 ore nel pomeriggio.

La privazione del sonno influisce negativamente sulla

Anche l'uso di concedo una birra o due durante le sessioni di caricamento del carboidrato della dieta, è meglio non esagerare. L'alcol riduce anche i livelli di ormoni critici, come il ormoni sessuali e

Durante i giorni feriali, la bevanda

occasionale non è un problema. In effetti, a causa del possibile

benefici miei pazienti di gustare un bicchiere di vino rosso al giorno, di solito con la loro cena. Tuttavia, l'assunzione cronica di alcol è controproducente anche per la dieta metabolica poiché non incoraggia il metabolismo bruciante i grassi che stiamo cercando di stabilire.

Per creare una base per il corpo che desideri, devi ottimizzare il tuo stile di vita. Ciò significa tenere a bada lo stress il più possibile, dormire bene e tenere lontano dagli eccessi di alcol e droghe ricreative.

Supplementi nutrizionali

L'obiettivo della dieta metabolica è quello di darti un programma sensato, per tutta la vita per il mantenimento del peso e la forma fisica. Vi abbiamo già detto come la dieta diminuisce l'appetito, brucia il grasso corporeo e manipola gli ormoni chiave nel corpo per limitare i livelli di grasso corporeo e fornire una base per la tonificazione e la modellatura del corpo. Vi abbiamo anche parlato dell'importanza dell'esercizio fisico in qualsiasi strategia per modellare il corpo e mantenere un aspetto solido e in forma.

Mentre la dieta e l'esercizio fisico sono i due componenti principali di qualsiasi programma di controllo del peso, c'è un altro pezzo nel puzzle che spesso viene

trascurato o frainteso: integratori alimentari. Se hai intenzione di andare "tutto fuori" nel tuo sforzo di reinventare il tuo corpo, gli integratori alimentari saranno una necessità. Anche se i tuoi obiettivi sono più modesti e stai semplicemente cercando di perdere peso, tenerlo fuori e aumentare le tue possibilità di salute e una lunga vita, gli integratori possono giocare un ruolo chiave.

Capitolo 10: Stile di vita

The Dreaded Plateau And Supplementi nutrizionali

Quasi ogni dieta, a patto che riduca le solite calorie, si tradurrà in perdita di peso. Il problema con quasi tutte le diete

è che prima o poi smettono di funzionare per un motivo o per un altro.

La dieta ideale continuerebbe e produrrebbe una perdita di peso a lungo termine oltre la normale finestra di perdita di peso da tre a sei mesi. Sembra che non importa quale sia la dieta che vai avanti e quanto ti carichi, smetti di perdere peso dopo circa tre o sei mesi a seconda della tua dieta, dell'entusiasmo e di altri fattori. Durante questi mesi il tuo corpo si adatta agli effetti della tua dieta, integratori e droghe dietetiche, comprese quelle contenenti efedrina, yohimbina e vari altri aiuti nutrizionali efficaci.

Dai miei trentacinque anni di esperienza nel trattare diete e diete, ho scoperto che

se segui lo stesso regime giorno dopo giorno, il tuo corpo si abitua presto alla routine e smetti di perdere peso. Se poi ti senti frustrato e smetti di fare la dieta, il tuo peso può presto tornare.

La frase chiave in tutto questo è "se segui lo stesso regime". *La dieta metabolica* soffia un po' di questo perché è una dieta sfasata. Cioè, non sei in nessuna parte della dieta più di cinque o sei giorni alla volta. Questo ha effetti profondi sul corpo compresi i vari ormoni. Ad esempio, quando le calorie sono limitate per più di qualche giorno T3, la forma attiva dell'ormone tiroideo, i livelli diminuiscono, il che a sua volta riduce il peso metabolico basale o a riposo. Ciò significa che hai

bisogno di meno calorie per mantenere il tuo peso e hai bisogno di perdere ulteriormente le calorie per perdere peso. Con la dieta metabolica i giorni di carboidrati contrastano gli effetti dei giorni a basso contenuto di carboidrati e calorici e riportano i livelli di T3 alla normalità. Questo scenario si verifica con molti degli ormoni e dei processi corporei. Il risultato finale è che il corpo impiega più tempo per abituarsi alla dieta e successivamente abortire ulteriormente il peso e la perdita di grasso.

Inoltre, utilizzando specifici supplementi nutrizionali e utilizzandoli in modo ciclico, possiamo ritardare ulteriormente i processi adattativi del

corpo e conseguire un peso e una perdita di grasso significativi per periodi di tempo prolungati. Ad esempio, in uno studio che utilizza pillole dimagranti, l'uso intermittente di una dieta

la pillola in realtà ha provocato una maggiore perdita di peso rispetto a quando veniva usata la stessa pillola determinati supplementi nutrizionali può influire sulla risposta adattativa e integrare gli effetti della dieta metabolica. Ad esempio, l'efedrina è stata mostrata nelle prove a

aiutare a mantenere e forse anche aumentare i livelli di T3 durante la sostanze in modo ciclico aumenta anche il peso a lungo termine e la perdita di grasso. Ad esempio, Cellusol 1-2-

3 La soluzione per il peso e la perdita di. Ogni formulazione è totalmente diversa dalle altre e ciascuna deve essere utilizzata per 2 settimane in un ciclo di supplementi di sei settimane. Il terzo ciclo è un ciclo di normalizzazione e insieme alla dieta metabolica consente al corpo, compresi tutti i livelli ormonali, di tornare alla normalità, preparando il corpo a un ulteriore aumento di peso e perdita di grasso.

Trucchi del mestiere

Mentre molte persone comprendono i benefici che gli integratori possono fornire, la maggior parte ha idee molto strane su ciò che funziona e cosa no. In molti casi le uniche informazioni a loro disponibili provengono dalle persone

che producono, distribuiscono e vendono al dettaglio i supplementi che acquistano e, indovina un po' ? Faranno tutto il possibile per convincerti ad acquistare il loro prodotto.

Quando si tratta di integratori è importante capire che l'industria degli integratori è guidata dal mercato. Molto di ciò che ottieni in un supplemento è determinato dal modo in cui un'azienda vuole commercializzare o vendere un prodotto.

"Il valore percepito" è un fattore critico qui. L'industria degli integratori è un tipo di "Non è chi sei quello che conta, è chi la gente pensa di essere" impresa. I prodotti sono spesso venduti per gusto, colore e ciò che rende un'etichetta

provocante. Se il prodotto è di valore reale può essere interamente un altro argomento.

Gran parte del marketing si basa sulla mentalità "parole d'ordine" o sulla mentalità "ingrediente del mese". Se un'azienda riesce a trovare un nome accattivante per un prodotto, sa di avere una migliore possibilità di agganciarti abbastanza a lungo da leggere un annuncio o un'etichetta e farti comprare un prodotto. Sfortunatamente, i nomi che vengono proposti per questi prodotti possono essere molto migliori rispetto al prodotto stesso. Se qualcuno applaude "Fataway X" come "ottimizzatore metabolico" con "azione anti-catabolica" e non sta definendo i termini

o il prodotto, è probabile che tu stia avendo una gamba tirata.

Poi ci sono le approvazioni di medici, atleti, stelle del cinema o altri personaggi pubblici che accompagnano molte pubblicità per integratori. In alcuni casi, l'endorser potrebbe effettivamente aver provato il prodotto e trovato utile. In altri, non hanno. In altri ancora, potrebbero avere un interesse finanziario per il prodotto, che li colloca in una posizione di "conflitto di interessi" per quanto riguarda la verità.

Devi anche tenere a mente che il giornalismo e l'interesse finanziario si fondono spesso in questa società. È possibile trovare articoli in una rivista di fitness, esercizio fisico o salute

reclamizzando una particolare formula e successivamente scoprire che la rivista possedeva un pezzo della formula. A volte è difficile capire la differenza tra pubblicità e il contenuto editoriale effettivo di una rivista.

Anche affermazioni false e fuorvianti abbondano nel settore degli integratori. In precedenza, vedevi solo questo tipo di abuso sulle riviste, ma queste false affermazioni sono aumentate solo considerando tutte le pubblicità televisive e altre pubblicità che vedi mentre l'industria continua la sua crescita esplosiva.

Gli studi di ricerca, uno dei più forti alleati nella pubblicità di qualsiasi prodotto, sono spesso fraintesi

per farti comprare un prodotto. Ad esempio, uno studio ampiamente trombare il successo di una sostanza nota come boro nell'ormone stimolante

Capitolo 10: Trucchi del mestiere

produzione in uomini e donne. L'effettiva scoperta dello studio è stata che il boro ha aumentato i livelli ormonali nelle donne in postmenopausa. Non ci sono prove nello studio che la produzione di ormoni negli uomini e (altre) donne possa essere stimolata dal boro. In effetti, ci sono prove là fuori che non è così. Un esempio è uno studio presso l'Università dell'Arkansas, che mostra boro non lo fa

aumentare i livelli ematici di

testosterone, aumentare la massa muscolare o diminuire il grasso corporeo non è un'indicazione universale e, probabilmente, a meno che tu non fossi una donna in postmenopausa e comprassi la sostanza, non è stato d'aiuto.

Un'altra travisata della ricerca è che gli importi di dosaggio ottimali spesso vengono ignorati nello sviluppo di una formula. Un produttore di integratori potrebbe essere molto interessato a un ingrediente, ma una volta che avrà scoperto quanto costa l'ingrediente, ridurrà la quantità usata fino a diventare inefficace. Continuerà ad esaltare pienamente la ricerca per quanto riguarda ciò che l'ingrediente può

fornire, ma non si preoccuperà di dirti che ci vuole più volte l'importo che troverai in una delle sue capsule per ottenere gli effetti citati dalla ricerca .

In alcuni casi, i produttori non si preoccupano nemmeno della ricerca. Alcune affermazioni hanno origine in poco più dell'immaginazione di qualcuno. Ciò è stato particolarmente vero con i prodotti nutrizionali, a base di erbe, omeopatici e ghiandolari rivolti alle persone che desiderano aggiungere forza e tessuto muscolare. Ad esempio, al fine di attirare la folla cosciente di massa muscolare un certo numero di prodotti sono pubblicizzati come più efficaci degli steroidi anabolizzanti, ma tutte le affermazioni sono totalmente

infondate dalla ricerca. Mentre la maggior parte di queste formule può essere più sicura degli steroidi anabolizzanti, sono anche inefficaci.

C'è una sorta di effetto "placebo" che può verificarsi con gli integratori. Una persona può iniziare a prenderli nello stesso momento in cui lui / lei capita di iniziare un programma di esercizi o ottenere la sua dieta e stile di vita in ordine. Potrebbero verificarsi miglioramenti nella forma fisica generale e lui / lei potrebbe pensare che i risultati provengano dagli integratori quando in realtà provengono da un maggiore sforzo di esercizio e dieta.

Il punto chiave da tenere a mente quando si ha a che fare con qualsiasi integratore

è fondamentale. Prima di saltare in aria e annunciare al mondo quanto è buono un integratore, dai uno sguardo critico ai benefici che pensi di aver ricevuto da esso. Studia i tuoi progressi per vedere se sei davvero andato oltre ciò che ti aspetteresti normalmente dalla dieta e dal programma di esercizi che svolgi. Il tuo corpo sta davvero dando forma a quello che normalmente ti aspetteresti? Stai davvero guadagnando energia con l'integratore o il tuo entusiasmo e impegno sono la fonte del tuo miglioramento?

I produttori di integratori fanno abbastanza affermazioni senza fondamento da sole. Non c'è bisogno che tu li aiuti. Sii critico. Studia i tuoi

progressi generali, la tua dieta e il tuo programma di esercizi. Quindi, se ti è stato dimostrato che gli integratori ti stanno dando un vantaggio, saprai di avere qualcosa che funziona davvero.

È anche importante ricordare che gli integratori non funzionano da soli. Non prendono il posto di una corretta formazione, dieta e stile di vita. Inoltre non funzionano "durante la notte". Funzionano lentamente e la loro efficacia è in gran parte determinata dal modo in cui interagiscono con la dieta e lo stile di vita generale. Devono anche essere mirati a diete specifiche e devono essere assunti al momento giusto e nelle giuste dosi.

I supplementi che ho formulato e

raccomandato sono mirati specificamente per l'uso con la dieta metabolica. Molti di questi supplementi avrebbero alcuni degli stessi effetti se dovessero essere usati con una dieta ricca di carboidrati. Ma se usati correttamente, lavoreranno in sinergia con la dieta, il programma di esercizi e lo stile di vita per bruciare i grassi e rassodarti.

La comunità medica non ha aiutato

Come potete vedere, gli integratori possono giocare un ruolo importante nella dieta metabolica o in qualsiasi approccio salutare alla vita moderna. È spiacevole che al pubblico non sia stato fornito un sistema migliore per l'informazione dei consumatori sugli

integratori di quanto non abbiano. Ma non sono solo i produttori di integratori a dover criticare per questo. Anche la stessa comunità medica, di cui sono membro, non è riuscita a far fronte alle proprie responsabilità in questo settore.

Senza alcuna strategia di marketing, avrebbero potuto fare un enorme servizio pubblico investigando su integratori individuali. Invece, i ricercatori delle università e dei centri medici hanno scelto in gran parte di ignorare l'intera materia (sebbene ci siano alcune notevoli eccezioni). Dicono da anni che nessuno ha davvero bisogno di integratori e che una buona alimentazione è più che sufficiente per assicurare salute e benessere per tutti.

Recentemente, hanno iniziato a cambiare tono. Gli atleti sono stati i primi a riconoscere le esigenze individuali oltre la persona normale. Ora vengono indagati i bisogni della persona "normale". La comunità medica sta riconoscendo il potenziale degli integratori. Rimane ancora molto lavoro da svolgere nell'indagare su queste sostanze e determinare quali possano essere utili e in quali circostanze dovrebbero essere utilizzati.

Per oltre 35 anni sono stato coinvolto, personalmente e professionalmente, nello studio della nutrizione e nella ricerca di metodi naturali per migliorare il fitness e le prestazioni fisiche. I supplementi hanno giocato un ruolo

importante in questa ricerca. Per quelli della dieta metabolica che desiderano ridurre i livelli di grasso e rimodellare i loro corpi, gli integratori possono aiutare a stimolare e manipolare i livelli ormonali per creare il miglior ambiente possibile per reinventare il corpo.

Ma ci sono ragioni al di là di questo perché tu consideri seriamente gli integratori nel tuo stile di vita normale. Il primo è quello di aiutare il tuo corpo a rimediare per eventuali carenze che potrebbe avere. Questo è vero anche per quelli non sulla dieta metabolica. Con la preponderanza

Capitolo 10: La comunità medica non ha aiutato

di fast food nella dieta di oggi e le insidie ■■ nutrizionali che questo può portare, supplementi possono essere necessari nel fornire livelli di mantenimento di alcune vitamine e minerali. Molti pasti, in particolare la colazione, possono anche andare persi del tutto durante il giorno, creando un ulteriore bisogno di salvaguardie nutrizionali.

Allo stesso modo, l'aumento dell'esercizio che svolgerai in concomitanza con la dieta metabolica potrebbe creare un ulteriore bisogno di determinate vitamine e minerali. Quantità significative di potassio e zinco, ad esempio, possono essere perse attraverso il sudore e

l'urina. Magnesio, sodio e ferro possono anche

avere un impatto negativo sulle persone che si esercitano per periodi prolungati di tempo nella stagione calda.

Anche il cromo, che si è dimostrato essenziale nel metabolismo dei carboidrati e dei grassi, può essere un problema. Dal momento che la necessità di cromo aumenta con l'esercizio fisico e le diete moderne ne forniscono poco, possono esaurirsi tra le persone più attive. Dubito seriamente che faccia tutte le cose che affermano di fare sulle infomercials televisive, ma lo prescriverai a quelle della dieta metabolica come precauzione contro ogni possibile carenza che riguarda il

metabolismo dei grassi.

Il nostro ambiente potrebbe contenere sostanze inquinanti che influenzano la qualità del cibo che mangiamo e che potrebbero non soddisfare i nostri bisogni. Cattive pratiche agricole, scarichi di rifiuti industriali e smaltimento indiscriminato di rifiuti urbani possono avere un grande effetto sulla qualità del cibo disponibile. L'erosione del suolo può anche influire sui nutrienti. Inoltre, l'uso di fertilizzanti chimici spesso consente l'esaurimento di oligoelementi e minerali nel terreno. Pertanto, la qualità delle condizioni di pascolo per i bovini può variare ampiamente e influenzare la qualità complessiva della carne.

Usando supplementi vitaminici e minerali supplementari, speriamo di chiarire eventuali carenze che possono sorgere in queste aree. In quanto tali, possono servire come una sorta di polizza assicurativa nutrizionale. Se hai delle carenze, gli integratori li cancelleranno. Se non lo fai, i composti che integrerai non ti danneggeranno e ti daranno la sicurezza di sapere che non dovrai preoccuparti di problemi nutrizionali che possono influire negativamente sulla tua salute.

Un'altra area importante nella decisione di utilizzare gli integratori è quella della nutrizione preventiva. Molti dei composti che ho formulato (Appendice 3), in particolare gli antiossidanti,

possono essere preziosi nella protezione contro malattie potenzialmente letali come le malattie cardiache e il cancro che colpiscono così tanti nella nostra società.

Vitamina e supplementi minerali

Dovresti iniziare il tuo programma di integratori con vitamine multiple giornaliere. Non stiamo parlando del tipo che porta il nome di qualche personaggio dei cartoni animati. Stiamo cercando una seria integrazione nutrizionale per gli adulti che vogliono massimizzare i benefici per la salute generale e le capacità di bodyshaping.

Alcuni degli ingredienti saranno 10-15 volte l'Indennità giornaliera

raccomandata dagli Stati Uniti, ma questo dovrebbe dirvi qualcosa sugli RDA. Semplicemente non sono applicabili a un pubblico generale sempre più diversificato e certamente non a quelli della Dieta Metabolica che si esercitano e fanno del loro meglio per perdere grasso e tonificare i loro corpi.

Ho formulato l'integratore Multivitamin and Mineral (MVM) per fornire a tutti ciò che considero un livello base di tutte le vitamine e minerali importanti.

Quando esami gli ingredienti di MVM, noterai che non ci sono megadosi qui.

Sebbene la maggior parte vada oltre le RDA, queste sono ancora dosaggi relativamente piccoli e certamente non eccessivi.

Noterai anche che includo una serie di "antiossidanti" nella vitamine e minerali come le vitamine E e C, il selenio e il beta-carotene. Questi antiossidanti sono stati al centro di una serie di studi nell'ultimo decennio e ci sono forti prove che possono contribuire notevolmente alla salute e alla longevità complessive. Inoltre, e particolarmente importante per il dieter più ambizioso, è il ruolo che gli antiossidanti possono svolgere nel ridurre l'affaticamento e la rottura del tessuto muscolare.

Danni ossidativi e antiossidanti

Il nemico e il punto focale dell'uso antiossidante sono sostanze nel corpo conosciute come "radicali liberi". I radicali liberi sono costituiti da

molecole altamente reattive che possiedono elettroni spaiati. Questi radicali svolgono un ruolo considerevole nel normale metabolismo del cibo e nell'uso di risorse energetiche durante l'esercizio.

È anche fortemente sospettato che reagiscano con i componenti delle cellule del corpo in un modo che porta al danno molecolare e alla morte delle cellule vitali e, infine, all'invecchiamento e alla morte stessa. Le reazioni chimiche che coinvolgono i radicali liberi nel corpo sono state implicate nel causare o contribuire al cancro, aterosclerosi (indurimento delle arterie), ipertensione, malattia di Alzheimer, deficienza

immunitaria, artrite, diabete, morbo di Parkinson e varie altre malattie legate al processo di invecchiamento. Gli studi, fino ad oggi, dimostrano fortemente che gli antiossidanti possono proteggere il corpo dalle alte concentrazioni di radicali liberi che

Infatti, i dati di recenti studi hanno fortemente sostenuto il ruolo degli antiossidanti come agenti malattie antiossidanti come le vitamine C, E e A è stata anche trovata utile per prevenire le complicanze post-

Inoltre, gli antiossidanti sono stati collegati con una nel corpo sono stati identificati come un possibile

Capitolo 10: Danni ossidativi e

antiossidanti

C'è anche una quantità crescente di dati che dimostrano che l'esercizio fisico pesante può influenzare negativamente il tessuto muscolare aumentando la formazione di radicali liberi. Questi radicali liberi possono quindi portare a muscoli

affaticamento, infiammazione e danno muscolare fisico può ridurre la fornitura di antiossidanti. La vitamina E, ad esempio, può essere gravemente ridotta con l'allenamento

quindi impoverendo il muscolo del suo antiossidante

Questo non vuol dire che l'esercizio fisico faccia male a te. Al contrario. I

suoi benefici, soprattutto per chi cerca di costruire un corpo sano e in forma, supera di gran lunga qualsiasi possibile inconveniente. È anche

un funziona anche per ridurre lo stress mentale ed emotivo dannoso che può accumularsi in un individuo durante il giorno.

Tuttavia, lo stress di qualsiasi tipo può diventare un problema di salute. Qualsiasi stress mentale, emotivo o fisico (causato dall'esercizio) aumenterà la quantità di radicali liberi prodotti nel corpo. In condizioni normali, i radicali liberi vengono generati a un ritmo basso e neutralizzati da enzimi antiossidanti nel fegato, nei muscoli scheletrici e in altri sistemi. Ma

sotto stress sono notevolmente aumentati e possono sopraffare la capacità del corpo di neutralizzarli. Non controllati, possono causare invecchiamento avanzato e rottura del corpo.

Anche se alcuni studi recenti hanno messo in discussione il ruolo generale degli antiossidanti, la preponderanza delle prove mostra ancora che gli antiossidanti possono contribuire a cancellare gran parte del lavoro sporco svolto dai radicali liberi. Non sono solo per gli sgranocchiatori di granola. Se sei coinvolto nella Dieta Metabolica, specialmente se ti stai allenando come dovresti, devi creare un posto per gli antiossidanti nella tua dieta.

Aumento dell'uso di antiossidanti

Diversi studi che hanno dimostrato che il rafforzamento delle difese antiossidanti può migliorare esempio, uno studio del 1998 ha esaminato gli effetti dell'esercizio di resistenza su produzione di studio erano per vedere se la produzione di radicali liberi cambiato con esercizi di resistenza ad alta intensità e, dall'altro, per vedere se vitamina E avrebbe alcun effetto sulla formazione di radicali liberi o variabili associate con rottura membrana muscolare. Dodici maschi addestrati per il peso in modo ricreativo sono stati divisi in due gruppi. Il gruppo di integratori ha ricevuto 1200 UI di vitamina E una volta al giorno (400 UI al giorno per tre) per un periodo di 2

settimane. Il gruppo placebo (P) ha ricevuto pillole placebo a base di cellulosa una volta al giorno per lo stesso periodo di tempo. I risultati di questo studio hanno indicato che l'esercizio di resistenza ad alta intensità aumenta la produzione di radicali liberi e che l'integrazione di vitamina E può ridurre la distruzione della membrana muscolare.

Tenendo presente quanto sopra, è chiaro che, se usati correttamente, gli antiossidanti possono darti un vantaggio in più nella longevità e creare un corpo sano, in forma e attraente. Saranno particolarmente importanti per quelli di voi che intraprenderanno un programma di esercizi avanzato e più

impegnativo. Pertanto, potresti voler andare oltre le quantità minime fornite dal multivitaminico

massimizzare i vantaggi che gli antiossidanti possono portare. Se è così, ti suggerisco di provare Antiox antiossidante all'avanguardia ed estremamente potente.

Mentre gli antiossidanti possono essere utilizzati quotidianamente, dovrebbero essere sicuramente utilizzati nei giorni in cui ti alleni. In questi giorni possono essere utilizzati in aggiunta alla tua multi-vitamina quotidiana. Per coloro che vogliono un

potente disegno di legge. Per aumentare questo potente strato di antiossidanti,

consiglio anche alle persone di mangiare molta verdura (specialmente broccoli, cavoli, lattuga e verdure a foglia verde) e di bere un bicchiere di vino rosso con il loro pasto serale. Con questa combinazione che chiunque può coprire i loro bisogni antiossidanti e minimizzare i loro cambiamenti nello sviluppo di problemi sia a breve che a lungo termine secondari al danno cellulare ossidante libero.

Giocatori antiossidanti

Poiché è al di fuori dello scopo di questo libro di coprire gli antiossidanti in dettaglio, mi limiterò a coprire brevemente alcune vitamine, minerali e altri composti che hanno potenti proprietà antiossidanti.

Oltre alla capacità di proteggere il tessuto muscolare, la vitamina E sembra essere utile per limitare il danno arterioso causato dall'invecchiamento e minimizzare gli effetti negativi dei grassi nocivi sul

diretta dai danni dei radicali liberi e ha anche una vitamina

Capacità di risparmio di energia che aiuta a insieme sinergicamente nel controllo della disgregazione muscolare.

I caroteni provengono naturalmente da piante come carote, meloni, patate dolci e altre verdure verdi e gialle. Molti dei caroteni sono anche chiamati "provitamina A" perché il corpo li converte in vitamina A. Oltre a ciò, vi è

evidenza che i caroteni possono anche rafforzare

il sistema immunitario e proteggere contro i danni

Il carotenoide di gran lunga il più noto è il beta-carotene. Ciò che lo rende particolarmente avvincente

è la sua importanza nell'ossidazione delle particelle particolarmente attraente per l'uso con la dieta metabolica. Sembra, tuttavia, che il beta-carotene a se stante possa essere controproducente, rinforzando i miei sentimenti sul fatto che gli antiossidanti, o per quella materia qualsiasi vitamina o minerale, non dovrebbero essere usati in grandi dosi da soli. Il selenio svolge un ruolo

nel convertire i grassi e le proteine in energia e fornisce protezione antiossidante quando assunto con vitamina E. Noterai che la vitamina E non è solo una forza importante a sé stante, ma è anche importante nel potenziare gli effetti di altri antiossidanti.

Altre importanti vitamine e minerali:

Acido folico

L'acido folico è stato nelle notizie negli ultimi mesi e per una buona ragione. Questa vitamina B ha dimostrato di prevenire i difetti alla nascita e può anche aiutare a prevenire le malattie cardiache negli adulti. Alcuni anni fa la FDA ha contrassegnato l'acido folico

come un nutriente essenziale che può mancare nella nostra dieta. L'acido folico è stato incluso nella crescente lista di vitamine e minerali che vengono aggiunti alla fornitura di cibo di base della nazione.

Originariamente, l'evidenza che impediva devastanti difetti alla nascita del tubo neurale, che colpiscono fino a uno su 1.000 neonati, ha spinto l'ordine. Il problema è che, sebbene la maggior parte delle donne inizi a prendere alcune vitamine e minerali, compreso l'acido folico, una volta scoperto che sono incinta, la necessità di acido folico è più critica nel primo mese dopo il concepimento. Pertanto, è importante che tutte le donne in età

riproduttiva abbiano sempre acido folico supplementare. Ergo le quantità minime di acido folico ora aggiunto ad alcuni alimenti.

Ma come al solito c'è di più nella storia. È possibile che l'integrazione di acido folico possa anche ridurre il tasso di malattie cardiache tra gli americani più anziani. Questo perché l'acido folico riduce i livelli ematici di un aminoacido potenzialmente dannoso chiamato omocisteina.

L'omocisteina ha dimostrato di essere dannosa per i vasi sanguigni, con conseguente aumento di aterosclerosi e omocisteina sono collegati a un aumento del rischio di

malattie cardiache. L'acido folico riduce il livello di omocisteina nel sangue trasformando parte dell'omocisteina in metionina.

Studi precedenti hanno dimostrato che l'acido folico può essere utile come parte del trattamento generale dei pazienti

ritiene che una carenza di acido folico possa scatenare alcuni degli infarti e ictus sofferti dagli uomini americani ogni anno.

Nondimeno, sia gli uomini che le donne hanno bisogno dell'acido folico. Pertanto, poiché l'aggiunta di acido folico negli alimenti e in molte formulazioni vitaminiche è subottimale,

di solito chiedo a tutti gli adulti di assumere integratori di acido folico, solitamente 1 mg al giorno indipendentemente dal sesso o dall'età.

Calcio

Il calcio può prevenire i crampi muscolari durante l'esercizio. Inoltre, le prove indicano che potrebbe

ben sospetta che il calcio possa anche aumentare la secrezione dell'ormone della crescita durante l'esercizio. Se necessario, assumere 500-1.000 milligrammi di calcio prima di allenarsi e 500 - 1.000 mg durante l'allenamento. Il calcio può essere assunto sotto forma di Roloids ed è particolarmente utile in questo formato

per coloro che potrebbero usare anche per un antiacido.

Cromo

Il cromo ha dimostrato di essere essenziale per il metabolismo dei carboidrati e dei grassi. Dal momento che la necessità

raffinate moderne forniscono poco cromo, potrebbe essere necessario un supplemento. Il cromo alimentare insufficiente è stato collegato al diabete andando al tuo programma di esercizi, potrebbe diventare un

l'ho incluso nel supplemento multivitaminico suggerito in precedenza nel capitolo. Di solito raccomando un minimo di 25 microgrammi fino a 100

microgrammi di cromo trivalente al giorno.

Zinco

atleti possono essere particolarmente inclini ad abbassare

costituente di oltre cento enzimi fondamentale importanti, quindi la carenza di zinco ha molti effetti negativi su quasi tutte le funzioni del corpo. Inoltre, la carenza di zinco può influenzare negativamente gli ormoni riproduttivi e in tal modo compromettere l'atletica

Anche la carenza di zinco influisce negativamente sulla sintesi proteica. Uno studio ha studiato gli effetti di carenza di zinco nei ratti e livelli di

amminoacido autori hanno concluso che la carenza di zinco influisce negativamente sulla sintesi delle proteine della pelle. Soprattutto quando può essere presente una carenza, lo zinco supplementare ha portato ad un aumento della secrezione di ormone del testosterone plasmatico e del numero di per qualsiasi azienda che modella il corpo a causa della sua carenza che può influire negativamente sul

ormoni riproduttivi e in quanto tali compromettono

In uno studio recente, ma non ancora pubblicato, l'uso dello zinco come parte di un integratore alimentare che include anche il magnesio, ha portato ad un aumento della forza e dei livelli di

testosterone. La cosa interessante di questo studio è che l'aumento dei livelli di testosterone si è verificato in un gruppo di giocatori di calcio NCAA competitivi che erano già atleti di forza e hanno partecipato a un programma di allenamento molto intenso.

Magnesio

In uno studio recente, è stato dimostrato che la supplementazione di magnesio aumenta la sintesi proteica e

che la sensibilità all'insulina può essere migliorata riduzione del peso corporeo eccessivo, regolare attività fisica e, eventualmente, correggendo un

Potassio

Il potassio, un minerale dietetico

essenziale, si perde facilmente nel sudore e nelle urine. La carenza di potassio è soprattutto un problema per le donne che, a causa del flusso mestruale e della ritenzione e della perdita di liquidi dall'organismo, possono subire oscillazioni pronunciate del potassio. Pertanto, molte donne sono carenti di potassio borderline. Le donne impegnate in un impegnativo programma di esercizi possono sperimentare un vero problema con la combinazione di mestruazioni, flusso di liquidi e sudore dall'allenamento.

Il problema può anche essere grave negli uomini a causa di grandi quantità persi nel sudore dall'esercizio. UN lieve carenza può portare a fatica e

prestazioni perse problemi cardiaci. Questo è uno dei motivi per cui troverai il potassio incluso come preventivo in un buon integratore multivitaminico. Inoltre, uno studio recente ha dimostrato che quindi può sabotare alcuni degli effetti tonici e modellanti che stiamo cercando di ottenere attraverso la dieta metabolica.

Il potassio è disponibile in vari formati nei negozi di alimenti naturali e nelle drogherie. Di solito raccomando una dose giornaliera iniziale di 50-100 mg di potassio elementare fino a un massimo di 600 mg al giorno. Mentre è importante assumere del potassio per garantire che non vi siano carenze alimentari, è altrettanto importante non

prenderne troppo. La moderazione è la chiave poiché troppo potassio può causare alcuni degli stessi problemi di troppo poco, compreso il battito cardiaco irregolare e altri problemi cardiaci.

Acido pantotenico

L'acido pantotenico (vitamina B-5), anche se incluso come parte della mia assunzione giornaliera di vitamine e minerali multipli, potrebbe essere proprio quello che il dottore ha ordinato per la persona occasionale che ha problemi ad entrare nella Dieta Metabolica.

L'acido pantotenico è richiesto per il metabolismo di carboidrati, proteine ■■e

lipidi, compresa la sintesi e la degradazione degli acidi grassi e la sintesi di steroli e ormoni steroidei. È anche un fattore importante per la gluconeogenesi.

Le fonti ricche di acido pantotenico includono carne, uova, verdure e latticini. Quindi per la maggior parte delle persone gli alimenti che mangiano sulla mia dieta, più la quantità extra che ottengono dalla compressa di vitamine giornaliera raccomandata, forniranno abbastanza acido pantotenico.

Tuttavia, un recente articolo ha affermato che l'acido pantotenico può essere utile come riduttore di peso agente, e può alleviare alcuni degli

effetti collaterali l'acido pantotenico può essere particolarmente utile nella dieta metabolica a causa della sua capacità di abbattere il grasso corporeo e aumentare l'utilizzo di questo grasso per produrre energia.

Altri supplementi nutrizionali

Mentre l'uso di vitamine e minerali è abbastanza semplice, con la maggior parte della confusione centrata sul dosaggio, non è il caso con la miriade di altri supplementi nutrizionali disponibili oggi.

Gli integratori alimentari sono elusivi, sfuggenti e difficili da capire. L'inferno degli integratori alimentari è un luogo dove le persone temono di calpestare

perché potrebbero perdere le loro anime finanziarie. E molti di quelli che sono invariabilmente perduti dagli dei di mumbo jumbo (meglio degli steroidi, puoi mangiare tutto quello che vuoi di quello che vuoi e perdere peso, guadagnare muscoli e assomigliare a un dio greco o una dea).

Ma c'è una luce alla fine di questo tunnel nutrizionale buio. Si chiama ricerca. Questa luce può farci vedere quali integratori funzionano e quali fanno solo rumore. È facile perdersi quando si parla della scienza della nutrizione. Tutto ciò parla di recettori adrenergici, disaccoppiamento delle proteine, disaccoppiamento della fosforilazione ossidativa, lipolisi,

lipogenesi, lipasi, testosterone, ormone della crescita, IGF-1, insulina, ormone tiroideo, cortisolo ecc. Per ora limitiamo a elencare cosa funziona e quando usarlo.

Creatina monoidrato

Ci sono così tanti studi che sono stati fatti sulla creatina, penseresti che fare di più sarebbe controproducente. Non così. Sono necessari ulteriori studi in modo che possiamo vedere esattamente come funziona la creatina e scoprire le situazioni in cui funziona meglio. Inoltre, abbiamo bisogno di maggiori informazioni su quali altri fattori possono migliorare l'incorporazione e l'uso di creatina da parte dell'organismo.

Diversi studi hanno dimostrato che la creatina migliora le prestazioni muscolari durante l'alta intensità allenamento con i pesi, prestazioni di nuoto sprint di creatina è utile per l'allenamento e le prestazioni. Uno studio fornisce la prova che la creatina è efficace anche se usata a lungo termine e contrasta l'equivoco che il

gli effetti della supplementazione di creatina l'utilizzo relativamente a lungo termine di creatina portato a miglioramenti a lungo termine il rendimento muscolare durante l'allenamento di resistenza.

Sebbene ci siano stati letteralmente centinaia di studi sugli effetti della

creatina sulla performance, la maggior parte di questi studi sono stati fatti per misurare gli effetti immediati della creatina su potenza e forza. Uno studio pubblicato quest'anno mostra anche che la creatina può diminuire neuromuscolare contrariamente a quanto ci si potrebbe aspettare, sembra essere efficace

Capitolo 10: Altri supplementi nutrizionali

La conclusione è che un gran numero di studi dimostrano che l'integrazione di creatina aiuta, tra l'altro, l'allenamento con i pesi e il nuoto, aumenta la massa muscolare e la forza e funziona sia negli uomini che nelle donne. Cosa si può chiedere di più a un integratore

alimentare?

Coenzima Q10

Il coenzima Q10 è una sostanza promettente che può darti alcuni degli effetti antiossidanti elencati in precedenza in questo capitolo e può possedere altre proprietà utili per aumentare l'esercizio fisico

cellulare e servire un effetto protettivo per i muscoli

ogni giorno potrebbero fornire un reale vantaggio in salute generale e la tua capacità di modellare o costruire il tuo corpo.

glicerina

Il glicerolo è una sostanza che fornisce

benefici extra se si è su una dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati inferiori come la dieta metabolica. Ciò è principalmente dovuto ai suoi effetti sulla secrezione

Glicerolo, glicerina e glicerina sono tutti lo stesso composto. Glicerina e glicerina sono generalmente presenti sull'etichetta di preparati farmaceutici purificati, privi di contaminanti (USP) di glicerolo e sono adatti al consumo umano.

Il glicerolo è un liquido dal gusto dolce che non è eccessivamente appetibile. Tecnicamente è un alcol (non ti farà intossicare) e, se non diluito, ha 4 calorie per grammo. Il glicerolo è un substrato normale per quelli con una

dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati inferiori poiché viene rilasciato e metabolizzato quando il grasso corporeo viene decomposto (il glicerolo più tre acidi grassi costituiscono i trigliceridi presenti nel grasso corporeo).

La molecola di glicerolo può essere metabolizzata direttamente o utilizzata dall'organismo per produrre glucosio modificando il glicerolo in piruvato e quindi combinando due delle molecole di piruvato. Il processo gluconeogenico, tuttavia, a partire da amminoacidi o glicerolo, richiede che venga spesa una certa quantità di energia per formare il glucosio.

Il glicerolo è utile nella dieta ad alto

contenuto di grassi / carboidrati inferiori come substrato energetico alternativo per coloro che inizialmente hanno alcuni problemi ad adattarsi alla dieta, specialmente nei casi in cui i sintomi ipoglicemici (basso livello di zucchero nel sangue) sono un problema. Il glicerolo può anche essere usato in quantità limitate a quei tempi (diciamo il giovedì o il venerdì) quando potresti perdere il vapore durante l'allenamento. Tuttavia, l'uso illimitato di glicerolo da parte di coloro che si sono adattati con successo alla dieta metabolica può essere controproducente in quanto può essere utilizzato direttamente dall'organismo o utilizzato per produrre glucosio e quindi può bypassare il

cambiamento metabolico che stiamo cercando così duramente di fare e mantenere.

Se si riscontrano difficoltà ad adattarsi alla dieta o ad alcuni sintomi ipoglicemici, l'uso del glicerolo insieme ad alcuni cibi consentiti potrebbe essere utile e rendere la transizione più agevole. Altri composti che potrebbero essere utilizzati e menzionati altrove sono l'acido pantotenico e l'amminoacido glutammina. Uno o più di questi composti sono di solito tutto ciò che è necessario per prendersi cura di alcuni dei punti di crisi ipoglicemici e in chiunque abbia problemi ad adattarsi alla dieta.

Il glicerolo ha altre proprietà

benefiche. Come i muscoli lavorano durante una sessione di allenamento, hanno la tendenza a disidratare e perdere acqua. Man mano che perdono l'acqua, si affaticheranno. Che cosa fa il glicerolo è mantenere l'acqua intorno al muscolo più a lungo per tenerlo lontano dalla fatica. Ad esempio, se la fatica è un problema nei tuoi allenamenti, il glicerolo potrebbe aiutare. Poiché il glicerolo di per sé non è molto appetibile, puoi mescolare qualche grammo con, ad esempio, una bevanda tampone o qualsiasi bevanda dietetica e prenderlo durante la sessione di allenamento.

L-Carnitina

La L-Carnitina sembra aumentare l'uso

di acidi grassi liberi e di tessuto adiposo nel corpo come fonte di energia. Più grasso diventa disponibile per l'energia, risparmiando così proteine ■■ nelle cellule muscolari. La ripartizione del muscolo può anche essere ridotta. Dosi che vanno da 100 a 3000 milligrammi o più al giorno sono state usate dagli atleti prima dell'allenamento con buoni risultati. Tuttavia, sembra che siano necessari almeno due grammi al giorno per gli effetti desiderati. D'altra parte, non sembra che la carnitina sia un fattore limitante nel trasporto e nell'utilizzo degli acidi grassi. Quindi, mentre la giuria è ancora fuori sull'efficacia della carnitina, ha senso utilizzarla soprattutto nei momenti in cui

la produzione di energia è aumentata. Se sei su un programma di esercizi potenziati, la L-carnitina potrebbe meritare un'occhiata. Basta essere sicuri di cercare il nome "L-carnitina" sull'etichetta. Alcuni produttori usano un'altra forma più economica e meno efficace per tagliare i costi.

Rifornimento e bevande tampone

L'esercizio intenso causa sempre una significativa perdita di liquidi e una riduzione dell'ATP (la cellula muscolare fonte di energia), un accumulo di acido lattico e il corpo sia in grado di gestire l'acidità extra, l'accumulo arriva troppo velocemente perché il corpo possa sopportare lo stress elevato

dell'esercizio. Con l'aumento dell'acidità si riduce la contraffazione della fibra muscolare e l'affaticamento precoce dei muscoli. Questo può essere un vero problema per chi si sta spingendo durante il proprio allenamento.

Ci sono tre modi per affrontare la fatica e le cadute di prestazioni durante l'esercizio, per quanto riguarda gli integratori alimentari. Un modo implica la sostituzione del fluido e degli elettroliti persi a seguito dell'allenamento. Un altro comporta l'aumento dell'energia disponibile per l'esercizio aumentando la disponibilità di ATP e i livelli di fosfocreatina nei muscoli. La terza via deriva dal tentativo di ridurre l'effetto dell'acido

intracellulare sul muscolo tamponando l'accumulo di acido lattico e ioni idrogeno (H^+) con alcuni composti alcalini.

Capitolo 10: Rifornimento e bevande tampone

Idealmente, combinando tutti e tre questi approcci in una formulazione che includeva aminoacidi come la glutammina, la taurina e gli amminoacidi a catena ramificata, la glicerina, l'acido citrico, gli elettroliti, la carnosina e il lattato fornirebbero un massimo effetto di reintegro e tamponamento. Combinati, questi ingredienti non solo reintegrano fluidi ed elettroliti (come calcio, magnesio, potassio, sodio e cloruro) e forniscono uno stato tampone ideale, ma

aumentano anche la disponibilità di ATP nei muscoli e come tale combattono efficacemente l'affaticamento. A causa della difficoltà nel trovare una bevanda tampone commerciale appropriata, ho formulato Electrosol, la soluzione elettrolitica. Electrosol è fatto per le persone che sono sulla dieta metabolica in quanto è a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di composti di produzione di energia.

Ho anche formulato Power Drink per chi solleva pesi. Power Drink non solo reintegra i liquidi e gli elettroliti, ma fornisce anche oltre 40 grammi di proteine e amminoacidi rapidamente assorbibili per porzione per minimizzare la disgregazione proteica e aumentare la

sintesi proteica durante l'esercizio. È la bevanda ideale per l'allenamento per coloro che vogliono massimizzare la massa muscolare e le prestazioni e ridurre al minimo il grasso corporeo.

Caffeina

La caffeina è anche di grande utilità nella dieta metabolica. Ha proprietà termogeniche, lipolitiche, brucia-grassi che si traducono in un aumento della concentrazione di acidi grassi liberi nel sangue, ma solo in una dieta a basso contenuto di carboidrati come la dieta metabolica. In effetti, una dieta ricca di carboidrati sembra negare l'effetto circa prima di un allenamento, è un modo piacevole e naturale per assumere

caffaina e sfruttare appieno i suoi benefici. La caffeina viene anche usata come parte di una pila termogenica popolare che include efedrina. Resolve comprende sia l'efedra che la caffeina, oltre a più di una dozzina di altri ingredienti che massimizzano la costruzione muscolare e gli effetti di perdita di grasso dell'esercizio.

Proteina

L'esercizio fisico aumenta il fabbisogno proteico? Gli atleti lo rivendicano da anni mangiando cibi ricchi di proteine ■■ e aggiungendo integratori proteici alla loro routine quotidiana. La maggior parte delle fonti mediche e scientifiche in passato hanno cercato di screditare questo punto di vista. Sostengono che le

diete ad alto contenuto proteico non sono necessarie e che la RDA per le forniture di proteine ■è più che sufficiente per tutti, anche per l'atleta.

Tuttavia, negli ultimi anni, sono stati trovati studi che coinvolgono sia la forza che la resistenza negli atleti

quell'esercizio effettivamente aumenta il fabbisogno essere accettabili per i tipi couch potato, non lo taglieranno per l'atleta. L'intensa stimolazione muscolare del sollevamento pesi sembra particolarmente probabile che aumenti sia il catabolismo proteico sia il suo uso come fonte di energia. Una dieta ricca di proteine ■protegge la proteina da utilizzare nel tonificare e modellare il corpo, fornendo tra le altre cose un'altra

fonte di energia da utilizzare durante l'esercizio. Il corpo brucerà questa proteina invece della proteina all'interno delle cellule muscolari.

Uno studio su animali ha scoperto che le proteine ■■ alimentari stimolano direttamente lo sviluppo muscolare di limitando la disgregazione proteica e aumentando i trovati negli esseri umani. È stato anche dimostrato che le bevande proteiche assunte dopo l'allenamento con i pesi possono aumentare l'insulina e l'ormone della crescita e quindi avere un effetto sullo sviluppo del dello sforzo è elevata e il corpo è stimolato ad adattarsi aumentando i muscoli, le proteine ■■

devono aumentare per fornire l'aumento della massa muscolare magra.

La mia convinzione è che una volta che hai esercitato un certo livello di intensità, le proteine ■■ alimentari diventano importanti. Se stai davvero lavorando sodo, avrai bisogno delle proteine ■■ extra per ottenere l'effetto aggiunto sul muscolo che stai cercando. Se non stai lavorando a quel livello, probabilmente non avrai bisogno di quella proteina.

E qual è la fonte più facile di proteine ■■ alimentari per chi ne ha bisogno? Uova, carne e latticini; quegli alimenti che le diete più alte / a basso contenuto di carboidrati consumano. In questo modo, la dieta ad alto contenuto di grassi /

basso contenuto di carboidrati funziona doppiamente bene nel dare il dieter più ambizioso di quello che lui o lei ha bisogno per la modellatura avanzata del corpo.

Sebbene ci sia stata una certa preoccupazione per gli effetti di un elevato apporto di proteine ■ nella dieta sul rene, non sembra esserci alcuna base per queste preoccupazioni per quanto riguarda la quantità di proteine ■ coinvolte

nella dieta metabolica (fino a 1 grammo di proteine ■ alcuni

studi sugli animali hanno indicato un effetto benefico delle diete ad alto contenuto proteico sulla dimostra che

un'assunzione di proteine ■elevate comprometta i reni sani.

Capitolo 10: Alimenti proteici

Alimenti proteici vs integratori di proteine ■e aminoacidi

Le fonti di proteine ■alimentari variano da cibi integrali, in particolare uova, carne, pesce, soia e latticini. Gli integratori di proteine ■integrali sono generalmente poco costosi e contengono una o più proteine ■di soia, latte e uova, proteine ■idrolizzate con quantità variabili di di-, tri- e polipeptidi e miscele di aminoacidi.

Il consenso è che non ci sono studi scientifici o medici validi per dimostrare che gli integratori di proteine

■intere hanno un vantaggio anabolico rispetto agli alimenti proteici di alta qualità. I vantaggi solitamente citati per l'uso di integratori proteici integrali includono:

1. Convenienza di preparazione, conservazione e lunga durata.
2. Sostituzione di proteine ■alimentari per coloro che desiderano ridurre il grasso nella dieta.
3. Capacità di aumentare l'assunzione di proteine ■da parte di coloro che desiderano minimizzare l'apporto calorico.
4. Aumento delle proteine ■alimentari da parte di coloro che non possono mangiare il volume di cibo necessario

per assicurare un'adeguata assunzione di proteine.

5. In alcuni casi, il costo degli integratori proteici è inferiore rispetto ai corrispondenti alimenti ad alto contenuto proteico.

Mentre questi sono punti validi, gli integratori proteici hanno altri distinti vantaggi rispetto alle proteine ■■ alimentari intere nelle diete ipocaloriche, isocaloriche e ipercaloriche. Molti studi hanno dimostrato che

le proteine ■■ del latte e della soia hanno effetti che le proteine ■■ supplementari migliorano significativamente le condizioni fisiologiche, migliorano le

prestazioni sportive e determinano un aumento significativo della massa magra e della forza. Inoltre, hanno dimostrato che gli atleti che hanno utilizzato integratori di proteine ■ dietetiche hanno avuto un guadagno muscolare superiore rispetto a coloro che hanno semplicemente assunto la quantità equivalente di calorie. Inoltre, gli integratori proteici con altri ingredienti, come creatina monoidrato, taurina e L-glutamina, spesso aumentano i guadagni di massa magra.

I prodotti sostitutivi del pasto (MRP), sia per la perdita di peso che per l'aumento di peso, forniscono macro e micronutrienti standard a diversi livelli di calorie. Possono essere convenienti e

più o meno costosi degli alimenti integrali che puoi acquistare al supermercato. Tuttavia, come pacchetto all-in-one, di solito sono più convenienti e forniscono un'alimentazione migliore di quella che molti di noi ricevono con cibi spazzatura e spuntini calorici ma nutrienti. Tuttavia, se sei coscienzioso su ciò che acquisti e mangi e sei disposto a dedicare tempo ed energia, puoi fare altrettanto bene o meglio semplicemente comprando gli alimenti interi e pianificando la tua dieta per l'aumento di peso o la perdita di peso.

Tuttavia, alcuni dei più recenti supplementi nutritivi completi, come il MD + MRP LoCarb, hanno sicuramente un vantaggio anche sulle diete più

meticolosamente preparate. Al fine di ottenere i livelli farmacologici di alcuni dei nutrienti presenti in questi prodotti, si dovrebbe consumare una quantità irrealistica di alcuni alimenti risultante in un apporto calorico molto maggiore di quello desiderato e un aumento del grasso corporeo.

I migliori integratori proteici, come il nostro Myosin di varie proteine ■ di alta qualità. Prendere una combinazione di proteine ■ supplementari non solo aumenta le proteine ■ della dieta, che dovrebbe essere anche più elevata quando si cerca di perdere peso e grasso corporeo rispetto a qualsiasi altra volta, ma darà anche un aumento del metabolismo, dell'ormone tiroideo e del

metabolismo.

Come accennato in precedenza, è importante assicurarsi di assumere almeno 1 grammo di proteine ■per chilo di peso corporeo ogni giorno. È meglio distribuire l'assunzione in non più di tre ore quando sei sveglio. Prendine un po' prima di andare a dormire e non appena ti alzi per diminuire gli effetti catabolici dell'ottava ora circa che passi attraverso il sonno. Se ti svegli durante la notte, è un buon momento per assumere più proteine ■e diminuire ulteriormente il catabolismo muscolare. Pertanto, per determinati effetti e risultati, gli integratori alimentari all'avanguardia sono migliori delle fonti proteiche integrali e possono essere utilizzati in

modo sicuro ed efficace per aumentare l'assunzione di proteine ■ nella dieta e come sostituti del pasto per un massimo di due pasti al giorno.

Aminoacidi

Gli amminoacidi sono i mattoni su cui sono fatte le proteine ■ e i muscoli sviluppati. Sono diventati attori importanti nel settore degli integratori a causa dell'interesse dei bodybuilder e degli atleti di forza. Non a caso, sono stati anche la fonte di rivendicazioni selvagge e profitti enormi da parte dei produttori. Alcune persone hanno utilizzato formule di aminoacidi come alternativa agli alimenti o agli integratori ad alto contenuto proteico. Sfortunatamente, questo ha poco senso in

termini di pocketbook o praticità. Una lattina di tonno ti dà la stessa quantità di nutrimento mantenendo il saldo del conto corrente molto più sano.

Ma gli amminoacidi possono anche essere usati come fonte di energia e potenziamento delle prestazioni e possono aiutare direttamente nella crescita muscolare. Uno dei motivi principali per cui i bodybuilder e gli altri atleti hanno prima fatto un salto sul carro dell'amino era la convinzione di poter aumentare il rilascio dell'ormone della crescita. Si scopre che queste credenze erano ben fondate. È stato dimostrato che un certo numero di aminos può

aumentare la secrezione dell'ormone

della possono rilasciare al pancreas glucagone e insulina, e quindi stimolare lo bodybuilder e ad altri atleti di forza con cui lavoro. Anche se molti di voi probabilmente li ignoreranno, quelli di voi che hanno obiettivi più avanzati che vanno oltre il bodyshaping e il bodybuilding tradizionale potrebbero voler considerare gli amminoacidi. Con questo in mente, ti darò una breve panoramica del campo.

Capitolo 10: amminoacidi

A prima vista, è importante notare che il tipo e la quantità di amminoacidi e la loro struttura chimica hanno un grande effetto su quanta parte di essi sarà utilizzata dal corpo. Normalmente, la

maggior parte degli amminoacidi che entrano nel fegato dal tratto digestivo del corpo sono resi inutilizzabili perché sono catabolizzati nell'urea tranne che per gli amminoacidi a catena ramificata (BCAA), cosiddetti perché strutturalmente si dipartono da un'altra catena di atomi invece di formando una linea. Una quantità minore viene rilasciata nella circolazione generale sotto forma di amminoacidi liberi.

C'è un modo per aggirare questo, però. Inondando il corpo con una grande quantità del giusto tipo di amminoacidi è possibile creare un effetto "spillover" nel fegato. Con il fegato incapace di gestirli, vengono assorbiti rapidamente nel flusso sanguigno dove possono

aiutare la crescita muscolare.

Questo effetto può essere utilizzato con una formula a "spettro completo" che fa uso di tutti e 12 gli amminoacidi essenziali sotto forma di piccoli peptidi tra cui il dipeptide e il tripeptide amminoacido (amminoacidi che sono strutturalmente collegati tra loro in catene di 2 o 3 legami). Gli amminoacidi a spettro completo vengono assorbiti più rapidamente quando si trovano in piccole catene rispetto agli amminoacidi "a forma libera" composti da catene più lunghe.

Questo è fondamentale in quanto è necessario ottenere gli amminoacidi dallo stomaco e nel sangue immediatamente dopo un allenamento. Una finestra di

opportunità dura fino a 2 ore, anche se è più forte nella prima ora, subito dopo un allenamento in cui i muscoli bramano gli aminos. Il corpo è impegnato a completare tutti i nutrienti e le "particelle elementari" proteiche che può trovare per riparare e aumentare la massa muscolare per adattarsi allo stress dell'allenamento appena completato e prepararsi per il prossimo.

Per rendere correttamente disponibili gli aminos devi avere un modo per metterli in circolazione velocemente e tenerli lì. Ecco perché i piccoli aminoacidi a spettro completo del peptide sono così necessari se stai portando il tuo allenamento o il tuo programma di allenamento al limite in cerca di

sviluppo muscolare.

Oltre a cercare piccoli peptidi, formule amminiche a spettro completo, dovresti anche tenere d'occhio i BCAA. Diversi studi li hanno individuati per la loro capacità di stimolare la sintesi proteica e di inibirne la rottura, stimolando così la crescita muscolare.

Come si può essere in grado di dire, il campo degli aminoacidi può essere complesso e sconcertante. Ecco perché molti produttori hanno realizzato grandi profitti fornendo prodotti di qualità inferiore. Mentre troverai tutta una serie di formule sullo scaffale di un vicino centro nutrizionale, alcune funzioneranno e altre no.

In conclusione, le formule amminiche dovrebbero aumentare la massa muscolare intensificando la sintesi delle proteine ■■e diminuendone la perdita o l'uso come fonte di energia. Aumentando il pool di amminoacidi disponibile e i fosfati ad alta energia si ottiene questo e fornisce una forma alternativa di energia in modo che le proteine ■■non vengano scomposte mentre l'esercizio continua.

Gli integratori di aminoacidi non sono adatti a tutti. La maggior parte di voi otterrà il tipo di perdita di grasso, livello di forma fisica e forma del corpo che si desidera rimanendo sulla dieta metabolica e un programma moderato di esercizio fisico. Ma per quelli di voi fuori a spingere il bordo della busta alla

ricerca di un fisico veramente superiore, gli amminoacidi possono essere un forte alleato.

Gli amminoacidi orali possono farti bene

Secondo uno studio preliminare, una grande dose orale di una miscela di aminoacidi sembra alterare l'equilibrio ormonale degli atleti moderatamente condizionati. Questa alterazione ha provocato aumenti degli ormoni anabolizzanti testosterone, GH e dell'ormone antinfiammatorio cortisolo. Sebbene ulteriori studi debbano essere eseguiti per convalidare questi risultati, è ovvio da questo studio e da dozzine di altri fatti negli ultimi decenni che gli integratori alimentari possono agire in

modo farmacologico e, se usati in modo selettivo, possono influenzare gli effetti anabolici dell'esercizio.

La linea MD + Nutritional Supplement contiene diversi prodotti contenenti aminoacidi che sono stati progettati per aiutarti ad aumentare le prestazioni sportive e per massimizzare la massa muscolare e ridurre al minimo il grasso corporeo. In particolare, MD + Amino è formulato per fornire rapidi aumenti del livello del sangue di potenti aminoacidi quando ne hai più bisogno, ad esempio, subito dopo l'allenamento.

glutammina

Gli amminoacidi singoli o selettivamente combinati possono anche

servire come integratori di prestazioni. Un esempio è l'amminoacido glutammina. La glutammina è l'amminoacido più abbondante nel corpo e costituisce oltre il 50 per cento degli amminoacidi intracellulari ed extracellulari. Svolge un ruolo importante nella funzionalità epatica, funge da combustibile cellulare per muscolo e altri tessuti nel corpo e sintesi di aminoacidi, proteine, nucleotidi e molte altre molecole biologicamente critiche. Inoltre, rafforza il sistema immunitario contro il calo della funzione immunitaria vista come risultato di un intenso esercizio fisico.

La cosa più importante per l'atleta serio e l'appassionato di fitness è l'aumento

della produzione di proteine **■**(per la costruzione muscolare) e la diminuzione della degradazione delle proteine **■**(con conseguente rottura muscolare), dipendono entrambe dalla dimensione del pool di glutammina in una cellula muscolare. Se è alto, altri aminoacidi non saranno forzati nella produzione di glutammina e saranno disponibili per la sintesi proteica. Anche il muscolo scheletrico, che potrebbe essere usato anche per sostituire la glutammina, viene risparmiato. La glutammina agisce anche per mantenere l'equilibrio dell'amminoacido nel corpo, consentendo così al corpo di sintetizzare più proteine **■**e possibilmente di ridurre i sintomi del sovrallenamento.

Le cellule della mucosa del tratto intestinale usano consuma gran parte della glutammina sia dietetica che glutammina rilasciata dal tessuto muscolare. Di conseguenza, pochissima glutammina orale supera lo stomaco a meno che non vengano utilizzate grandi quantità (due grammi o più) contemporaneamente.

Capitolo 10: Stai lontano da questi

Tuttavia, quando utilizzato in dosi elevate, la glutammina è un ottimo conduttore anabolico. Anche se, spesso, consiglio di utilizzare cinque grammi o più di glutammina prima e dopo l'esercizio, puoi farlo con meno. In effetti, uno studio recente ha rilevato che anche alcuni grammi di glutammina

vengono assunti per via orale

aumenta i livelli plasmatici di ormone della

Stai lontano da questi

Quando sei in palestra potresti trovare persone che parlano di diversi integratori alimentari e altri composti. Molti di questi composti hanno pochi effetti sul peso e sulla perdita di grasso e sulla massa magra, mentre alcuni possono essere utili solo in determinate condizioni.

Ad esempio, probabilmente avete sentito parlare delle sostanze polline d'api e pappa reale (la sostanza prodotta dalle api come cibo per l'ape regina). Sebbene possano presentare

alcuni benefici medicinali, la ricerca non è riuscita a supportare alcun legame con il tipo di peso e perdita di grasso, e obiettivi di fitness che abbiamo con la dieta

Anche i trigliceridi a catena media (MCT) ottengono un grande pollice in giù per l'uso con la dieta metabolica. Pochissimi alimenti contengono effettivamente MCT, ma troverete alcuni supplementi MCT molto diffusi, principalmente derivati ■■dall'olio di cocco. Molte persone in un regime di grassi più elevati sono rialziste su questi prodotti. Dicono: "È grasso, perché non possiamo usarlo?" Il fatto è che gli MCT bypassano l'intero percorso energetico che stiamo cercando di stabilire con la

Dieta Metabolica e possono essere molto controproducenti.

Non che gli MCT non possano essere utili. Possono essere di grande utilità a una dieta ricca di carboidrati complessi a causa dei loro effetti di risparmio di proteine. Ma sulla Dieta Metabolica, il corpo finisce usando gli MCT per l'energia invece degli acidi grassi a catena lunga che costituiscono la maggior parte del grasso corporeo. Come tale, finiamo per bypassare gli obiettivi molto metabolici che la Dieta Metabolica è impostata per ottenere: bruciare il proprio grasso e usare quei trigliceridi come fonte di energia primaria.

Anche i trigliceridi a catena lunga

utilizzati nella dieta metabolica
presentano numerosi vantaggi

gli MCT. Hanno un effetto di risparmio
proteico ancora diminuire la formazione
di grasso corporeo, aumentano la
quantità di grasso corporeo esistente
rotto

Non essere tentato di correre giù al
negozio di alimenti naturali e comprare
alcuni MCT calcolando che è il tipo di
"grasso buono" che dovresti usare su
questa dieta. In realtà lavoreranno
contro la dieta in termini di esaurimento
dei grassi e modellamento del corpo.

Alcuni di voi go-getter che vogliono
allenarsi sul bordo potrebbero aver letto
o sentito parlare di steroidi

anabolizzanti da qualche parte e potrebbero essere tentati di provarli. Questi farmaci, usati illegalmente dagli atleti per aggiungere forza e aumentare le prestazioni, hanno assunto il loro posto come "droga miracolosa" all'inizio del secolo, ma ora sono stati banditi dalla maggior parte delle organizzazioni per l'uso in competizione.

Pur possedendo un notevole effetto sulla crescita e la forza muscolare, presentano una serie di effetti collaterali che vanno dalla disfunzione psicologica alle malattie cardiache, al cancro del fegato, alle malattie renali e alla sterilità. Gran parte del mio lavoro con gli atleti è stato nel trovare alternative naturali a queste

sostanze. Non li consiglio per il vostro uso qui.

Allo stesso modo, con quei sostituti steroidi anabolizzanti derivati ■■da piante ed erbe pubblicizzati come sostituti di steroidi anabolizzanti. Le aziende sostengono che questi prodotti contengono testosterone naturale o hanno la capacità di aumentare la produzione naturale di testosterone e quindi di sostituire gli steroidi. Il fatto è che nessuna pianta o erba, con la possibile eccezione del tartufo (che contiene androst-16-en-3-olo), contiene qualsiasi sostanza che il corpo può trasformare in ormoni utili. Gli steroidi contenuti in questi prodotti sono steroli vegetali, non quelli di tipo anabolico che gli umani

possono usare.

Allo stesso modo, il nuovo raccolto di proormoni, compresa l'androstenedione (quello usato da Mark McGwire) non ha dimostrato di aumentare efficacemente il testosterone. Questi composti non funzionano e possono causare effetti collaterali significativi. Accanto ai sostituti degli steroidi anabolizzanti, le affermazioni più selvagge che vedrete nel settore degli integratori potrebbero provenire anche dai produttori di prodotti per il fitness ghiandolare e alle erbe. Mentre alcuni preparati a base di erbe, come quelli contenenti efedrina e caffeina, possono benissimo aiutare la causa dello sviluppo del corpo, la maggior parte no. E, mentre alcuni sono

innocui, altri possono avere un effetto tossico e dovrebbero essere evitati. La consolida, per esempio, è stata collegata ai tumori nel fegato e alla vescica dei topi da laboratorio. Sassafras e pennyroyal possono anche danneggiare il fegato.

Per quanto riguarda quegli estratti ghiandolari, sono universalmente inutili. Per esempio, la pratica di prendere tessuto testicolare dai tori per l'uso nello sviluppo del corpo è poco più che un pio desiderio. Il corpo spezza queste sostanze dopo l'ingestione e serve poco allo scopo.

Che ci crediate o no, troverete anche alcune persone intorno a una sala pesi che possono accusare la nicotina come

un potenziatore delle prestazioni fisiche. Il fumo è, ovviamente, il modo più comune e meno desiderabile di assumere la nicotina. Quando combinato con oltre 2000 altre sostanze chimiche contenute in una sigaretta, la nicotina agisce come un agente irritante e cancerogeno. Dal momento che può anche ridurre la capacità del polmone di pulirsi da solo, possono verificarsi malattie polmonari. Le sigarette aumentano anche i rischi per la salute cardiaca e le prime ricerche mostrano una forte possibilità di un legame con il testosterone sierico ridotto documentata. Sono cose cattive.

Mentre si sa meno di masticare tabacco e tabacco, è altrettanto avvincente e può

essere grande aumentare il rischio di cancro orale e altre nicotina e le toppe sviluppate per aiutare l'abitudine del fumatore tossicodipendente, hanno un numero molto minore di effetti avversi e sono, ovviamente, preferibili al fumo o ad altre fonti orali. Ci può davvero essere una sorta di lato positivo della nicotina. Sia gli studi sugli animali che sull'uomo hanno dimostrato che la nicotina può ridurre l'apporto calorico e favorire la perdita di peso. Fumare smettere di fumare può anche portare ad un aumento di peso.

Capitolo 10: Non c'è un pranzo gratis

Ma sembra poco evidente che posseda qualche vantaggio in una palestra. Saresti saggio a

rinunciare. Anche se sei coinvolto in un prodotto del tabacco senza fumo, data l'aumentata probabilità di cancro orale e altri composti chimici dannosi coinvolti, sarebbe meglio scacciare del tutto.

Non c'è il pranzo gratis

Ovviamente, alcuni degli integratori sopra saranno importanti per te mentre altri no. Il tuo approccio generale alla Dieta Metabolica e i tuoi obiettivi di fitness determineranno in gran parte le tue scelte di integratore. Se i tuoi obiettivi sono per un livello standard di salute e fitness, gli unici supplementi sopra di te potrebbero essere legittimamente interessati alle formule multi vitaminiche e antiossidanti. Se i tuoi obiettivi vanno oltre quello schifoso

body-body o bodybuilding, o se hai fretta di raggiungere i tuoi obiettivi, gli altri integratori, in particolare le formulazioni degli integratori elencati nell'Appendice 3, diventeranno più attraenti.

In conclusione, è importante capire che gli integratori non ottengono risultati da soli. Servono da "supplemento" o "aggiunta" alla vostra dieta e stile di vita. Se stai fumando, bevendo e non prestando attenzione alla tua dieta o al tuo stile di vita, nessuna formula multi-vitaminica o antiossidante ti impedirà di correre un maggior rischio di malattie associate alle tue cattive abitudini. Allo stesso modo, il tuo corpo non risponderà con la maggiore forma fisica e

l'attrattiva che stai cercando se stai vivendo costantemente la vita nella corsia di sorpasso.

Sfortunatamente, su questo punto riceverai scarso aiuto dai produttori di integratori. Coerentemente, scoprirai che la loro pubblicità lascia fuori il fatto che un supplemento, non importa quanto meraviglioso, non può farlo da solo.

Il cromo picolinato, ad esempio, è grande sul mercato in questo momento. Se controlli la televisione di tarda notte o domenica mattina in questi giorni probabilmente vedrai alcune infomercials reclamizzare la sua efficacia in una formula "scientificamente progettata" appena escogitata. Quello che non ti dicono è

che, a meno che tu non abbia la giusta strategia nutrizionale e di esercizio, non otterrai gran beneficio da essa.

Anticipa sempre che gli inserzionisti faranno presumere che tu sia già Jackie Joyner-Kersey o Arnold Schwarzenegger. Ti tratteranno come se avessi già tutti gli aspetti di uno stile di vita vincente, un programma di esercizi e una dieta in ordine. Ma ricorda sempre un principio importante: non c'è il pranzo gratis. Né ci sono supplementi miracolosi. Quindi, se vuoi che funzionino, e questo include anche le complesse formulazioni di integratori pensate per supportare quelle persone che seguono la Dieta Metabolica, dovrai fare del lavoro. Se qualcuno riuscisse a

trovare un integratore che garantisca una longevità assolutamente assicurata e un corpo sano, attraente e sodo, sarebbe senza dubbio ricco oltre misura molto rapidamente. Ma questo non succederà. Devi lavorare per approfittare di un supplemento. Allo stesso modo, più lavori fai più un supplemento ti aiuterà.

In sintesi, con la dieta e lo stile di vita adeguati, gli integratori scelti con saggezza possono infine darti il ■■ vantaggio di raggiungere il corpo che desideri e il livello di forma fisica e di salute che stai cercando. Inoltre, l'uso di determinati supplementi nutrizionali può influenzare la risposta adattativa e integrare gli effetti della dieta metabolica.

L'uso di queste sostanze in modo ciclico aumenta anche il peso a lungo termine e la perdita di grasso.

di grasso viene fornito con tre diversi componenti. Ogni prodotto è totalmente diverso dagli altri e ciascuno deve essere utilizzato per due settimane in un ciclo di supplementi di sei settimane. Il terzo ciclo è un ciclo di normalizzazione e insieme alla dieta metabolica consente al corpo, compresi tutti i livelli ormonali, di tornare alla normalità, preparando il corpo a un ulteriore aumento di peso e perdita di grasso.

Le formulazioni di supplemento nutrizionale di dieta metabolica

La maggior parte delle persone che

seguono la dieta metabolica farà abbastanza bene attenendosi alla dieta e utilizzando alcuni integratori di base. Alcuni, tuttavia, avranno bisogno di più aiuto per perdere peso e grasso e mantenere la massa corporea magra. È per queste persone e coloro che hanno più fretta di raggiungere i loro obiettivi, che ho formulato una linea di integratori che può dare loro quella spinta in più e quindi aiutarli a ottenere il corpo che vogliono.

Gli integratori MD + Nutrition sono formulati per fornire una gamma completa e complessa di sostanze naturali che sono mirate per determinati risultati come perdita di peso e grasso, sostituzioni di pasti, snack e per

aumentare gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio. Per una descrizione completa dei singoli supplementi nutrizionali MD +, fare riferimento all'Appendice 3.

Capitolo 11 Avere la tua strada

Capitolo 11: colpi di scena speciali per l'esperto Dieter averlo a modo tuo

Colpi di scena speciali per la Dieter esperto

Troppo spesso le persone pensano che la soluzione a un problema debba essere complessa. Misurano il valore di un programma di quanto sia difficile da seguire. Più grande e difficile da eseguire, meglio è. Se contano ogni caloria come se fosse l'ultima,

memorizzando i grafici a valore puntuale e studiando i ricettari, hanno capito di avere davvero qualcosa.

Pensano che l'unica buona dieta sia una dieta impossibile. Semplicità e praticità sono da evitare a tutti i costi.

Pianificano il fallimento. Quando arriva, possono essere effettivamente soddisfatti. Molte persone guardano la dieta metabolica, vedono che non contiene tabelle infinite e una sezione di ricette di 50 pagine e la figura è semplicemente troppo facile per essere al livello. Bene, si sbagliano. La vera misura di una dieta è se funziona, e la Dieta Metabolica funzionerà quando viene data la possibilità.

Certo, è semplice. Dopotutto, è

fondamentalmente l'umanità della dieta cresciuta prima della rivolta dei carboidrati del 20 ° secolo che ha reso l'industria del packaging alimentare ricca. Ci sono alcune nuove rughe basate su ciò che la scienza ci ha recentemente insegnato su come assicurare la salute e il fitness. Ma tutto ciò che abbiamo fatto è mettere a punto la dieta per la quale siamo stati fatti vivere e portarlo ai più alti standard nutrizionali e prestazionali.

Sebbene i principi scientifici alla base del suo successo possano essere un po' coinvolti, la dieta stessa è abbastanza facile da eseguire. In conclusione, non c'è molto da fare. Una volta che hai capito il livello più basso di carboidrati che funziona meglio per te, sei sulla

buona strada. Ciò stabilirà le linee guida per i fine settimana più alti in materia di grassi nei giorni feriali e di più alto livello di carboidrati e, in seguito, sarà sostanzialmente normale.

E, come se la dieta non fosse abbastanza semplice, c'è anche la flessibilità integrata. È fatto per ordinare per l'individuo. Sappiamo che ogni persona è diversa, sia fisicamente che psicologicamente. Non è possibile dare a tutti la stessa dieta esatta e aspettarsi che tutti rispondano allo stesso modo delle macchine.

Ecco perché ti invitiamo a sperimentare con la dieta. Ti ho dato i principi di base. Spetta a te plasmare e modellare i punti sottili del tuo corpo, della mente e

degli obiettivi. Se usato correttamente, troverai la dieta metabolica che ti porterà in una forma migliore di qualsiasi dieta che tu abbia mai provato prima.

In realtà, qualsiasi parte di questa dieta può essere modificata per adattarsi alle esigenze dell'individuo finché si rimane nella modalità di bruciare i grassi.

Quello che ti suggerisco è di attenersi alla dieta come descritto in precedenza per i primi due mesi, quindi non apportare grossi cambiamenti. Avrai bisogno di così tanto tempo per conoscere la dieta e come il tuo corpo risponde ad essa. È possibile regolare le calorie che si stanno mangiando per ottenere i migliori risultati, ma è

necessario attenersi alle nozioni di base per 60 giorni.

A quel punto avrai passato il "passaggio metabolico" a una modalità brucia grassi e diventerai a tuo agio con la dieta. È quindi possibile iniziare ad armeggiare con diversi aspetti della dieta per vedere come risponde il tuo corpo. È importante ricordare che qui ci sono pochi assoluti. Il percorso verso il successo di ciascuna persona sarà unico. Ci saranno colpi di scena che userete che un altro non può. Allo stesso modo, potresti trovare l'approccio di un altro inadatto alla chimica del tuo corpo.

Nel frattempo ti troverai a divertirti. Man mano che progredisci e segui con precisione i tuoi progressi

attraverso il monitoraggio delle percentuali di grasso corporeo, peso, aspetto fisico, calorie e rapporti grassi / proteine ■/ carb sarai in grado di affinare la dieta per raggiungere al meglio i tuoi obiettivi individuali.

In questo capitolo, ho fornito alcune delle modifiche speciali alla dieta che altri hanno trovato efficaci. È importante dire che non è necessario utilizzare nessuno di essi. Alcuni di voi troveranno la cosa migliore per adottare un approccio rigido alla dieta in base ai metodi che abbiamo discusso in precedenza. Altri troveranno colpi di scena speciali, ma ti darò un'idea delle alternative disponibili man mano che padroneggi i fondamenti della dieta.

Sperimentare con gli alimenti

Fondamentalmente, la dieta metabolica "5 giorni di grassi / 2 giorni di carboidrati" settimana è un po' come mettersi in forma o raggiungere il picco fisico per un grande evento in cui è necessario apparire al meglio. Dopo il carico di carboidrati del fine settimana, martedì o mercoledì, scoprirai di avere un aspetto magnifico. Il tuo corpo sarà al suo punto più fermo e più attraente.

Sperimenta con gli alimenti che mangi nei fine settimana per vedere cosa ti fa apparire al meglio. Ogni settimana dovresti vedere un miglioramento sia in perdita di peso, sia in fase di rassodamento - perdere grasso corporeo ma forse guadagnare un po' di muscoli.

Giudica i tuoi progressi dal modo in cui guardi nella prima parte della settimana.

Sperimentare con cibi ricchi di zuccheri e zuccheri (consultare l'indice glicemico nell'appendice 2) e l'assunzione complessiva di grassi. Poi dai un'occhiata a te stesso martedì o mercoledì. Se hai un bell'aspetto, forse almeno un po' meglio di quello che hai fatto la scorsa settimana, allora saprai che sei sulla strada giusta. Se non lo fai allora forse è il momento di apportare alcune modifiche.

Questa è la bellezza di questa dieta. Con la dieta metabolica avrete la possibilità di manipolare la vostra dieta ogni settimana in termini di livelli giornalieri di carboidrati, lunghezza del carico di

carboidrati e alimenti che mangiate per vedere cosa funziona. Ogni settimana diventa un esperimento. Finisci per diventare un esperto in cosa fare per fare progressi costanti e alla fine vai a dove vuoi essere. Un altro aspetto di questa preparazione settimanale e della messa a punto è che puoi ottimizzare il tuo corpo in qualsiasi momento. Sincronizzando il tuo picco puoi apparire al meglio per un evento speciale. Che si tratti di un evento di nuoto estivo, della festa del capo o di un fine settimana romantico, potrai fondamentalmente "allenarti" per la massima attrattiva. Avrai anche un aumento di fiducia sapendo che puoi ottenere il tuo corpo nella sua forma

migliore, se necessario, attraverso un regime provato e sicuro.

Capitolo 11: Sperimentare con gli alimenti Come apparire al meglio

Sulla dieta metabolica scoprirai che c'è un giorno durante la settimana in cui apparirai e probabilmente ti sentirai meglio. Come accennato in precedenza, quel giorno sarà martedì o mercoledì per la maggior parte delle persone. Altri, tuttavia, potrebbero ritrovarsi a guardare al meglio il lunedì o addirittura il giovedì. Tutto dipende dal modo in cui il tuo corpo reagisce alla dieta e da come manipoli gli alimenti e la lunghezza del tuo carico di carboidrati nel fine settimana.

Tuttavia, ci sarà un giorno alla settimana in cui sembrerai il migliore. Ti sentirai anche bene. Tutta l'acqua che hai accumulato durante il tuo carico di carboidrati verrà drenata e avrai il giusto equilibrio tra glicogeno e acqua nel tessuto muscolare per apparire al meglio. Tieni d'occhio il tuo corpo, mentre diventi più esperto con la dieta per vedere quando arriva quel momento e prendine nota.

Sarai in grado di utilizzare queste informazioni a tuo vantaggio quando si verificherà questo grande evento. Immagina di apparire al meglio mercoledì, ma di essere invitato al picnic del quattro luglio del boss che si terrà il sabato. Il tuo obiettivo sarà

quello di far vedere al tuo corpo quel sabato come un mercoledì, così sarai al meglio.

Il modo in cui lo farai è saltare il carico di carboidrati il III fine settimana prima della festa e iniziare il martedì successivo. Quando completerai il carico di carboidrati mercoledì, trascorreranno tre giorni prima di quella grande festa. Quando ti presenterai sabato mostrerai il tuo look del mercoledì e starai cercando e sentendo il tuo meglio. Essere in grado di scegliere i tuoi giorni migliori è utile anche se si decide di partecipare a gare di bodybuilding o di fitness.

Assunzione di Carb variabile

Oltre a sperimentare cibi e programmi diversi, ci sono vari altri modi in cui puoi perfezionare la dieta in modo che si adatti alle tue capacità metaboliche. Mentre tutti noi possediamo la capacità di usare il grasso come nostro combustibile primario, alcuni sono più capaci di altri. Questo perché tutti noi abbiamo diverse capacità genetiche e mentre alcuni di noi hanno in loro di essere efficaci bruciagrassi, alcuni di noi non lo fanno.

Saprai, dopo le prime settimane, se sei tra i pochi che hanno difficoltà a regolare e utilizzare i grassi come combustibile primario. Queste persone tendono ad avere un tempo più difficile

facendo l'interruttore, possono sentirsi stanchi e sono facilmente esauriti dall'attività fisica. Sembra che abbiano finito il gas poco dopo il loro fine settimana.

Questo perché il metabolismo preferisce i carboidrati ai grassi e sembra che non riescano a farlo nei cinque giorni, due giorni di turni. Durante il fine settimana caricano carboidrati e si sentono bene per i primi giorni della settimana, ma quando le riserve di glicogeno sono esaurite si sentono "colpiti a muro". Solo perché il tuo corpo preferisce i carboidrati e non può funzionare altrettanto bene sui grassi non significa che devi abbandonare la dieta metabolica.

Significa solo che devi cambiare la quantità e la tempistica della tua assunzione di carboidrati in modo che la quantità massima di grassi venga bruciata insieme ai carboidrati necessari. Se riesci a trovare l'assunzione minima di carboidrati che devi svolgere normalmente, puoi beneficiare della dieta metabolica.

Ora diciamo che hai fatto i primi due mesi ma ancora non ti senti abbastanza bene, anche se hai regolato i tuoi livelli di carboidrati, stai usando gli integratori giusti e stai facendo tutto bene. Potresti essere stanco per tutto il tempo, specialmente da mercoledì a venerdì e il tuo allenamento potrebbe soffrire perché hai perso l'entusiasmo e la resistenza

che avevi una volta. È ora di migliorare ancora una volta l'apporto di carboidrati. Puoi farlo in uno dei tanti modi, incluse le variazioni che abbiamo trattato in precedenza in questo libro.

Aumentare l'assunzione di carboidrati nei giorni feriali

Un modo è aumentare gradualmente l'assunzione giornaliera di carboidrati (di circa 10 grammi al giorno) fino a raggiungere un livello in cui i sintomi migliorano. Per la maggior parte delle persone questo livello sarà compreso tra 50 e 100 grammi di carboidrati al giorno.

È altrettanto importante calcolare l'assunzione di carboidrati quanto

aumentare la quantità di carboidrati che assumi. Oltre a trovare il livello di carboidrati basale, devi anche trovare il momento migliore per assumere questi carboidrati. Per le persone che devono aumentare i livelli di carboidrati, trovo che il momento migliore per prendere i carboidrati in eccesso è prima e dopo l'allenamento. Ad esempio potresti prendere da 20 a 30 grammi di carboidrati prima dell'allenamento, insieme al supplemento di pretrattamento e altri 20 a 30 grammi dopo l'allenamento insieme al tuo pasto post allenamento o polvere sostitutiva del pasto.

D'altra parte, potresti scoprire che il tuo punto basso è la sera dopo aver lavorato

una lunga giornata. In questo caso, un picco di carboidrati subito dopo il lavoro potrebbe essere la soluzione migliore. O potresti semplicemente voler spargere i carboidrati extra per tutto il giorno. Qualunque cosa funzioni meglio per te, tenendo presente che stai cercando la minor quantità di carboidrati giornalieri per fare il lavoro.

Un altro fattore importante qui è il tipo di carboidrati. I carboidrati ad alto contenuto glicemico vengono assorbiti molto rapidamente e provocano un rapido aumento dell'insulina. Nella maggior parte dei casi l'aumento dei carboidrati glicemici inferiori aumentando l'assunzione di verdura è la migliore via da seguire. Per la maggior

parte delle persone che raddoppiano o addirittura triplicano l'assunzione di carboidrati in questo modo li aiutano oltre la gobba low-carb, e non sembrano influenzare il loro peso e la perdita di grasso, mentre allo stesso tempo non sperimentano voglie di carboidrati. Se queste stesse persone assumono carboidrati da altre fonti, ad esempio da latticini o cibi ad alto contenuto glicemico, possono fermare il loro peso e la loro perdita di grasso e renderli affamati.

Per alcune persone, mangiare carboidrati più glicemici può funzionare meglio prima e dopo l'allenamento. Ognuno è diverso, quindi è importante sperimentare con cibi

diversi. Ma fai attenzione, tieni d'occhio il tuo aspetto e i progressi che stai facendo. Se stai perdendo terreno, non è per te e devi ripensare a quello che stai facendo.

Capitolo 11: La punta di Carb Midweek

Il midweek Carb Spike

Alcune persone potrebbero scoprire che ciò di cui hanno bisogno è un "picco di carboidrati" a metà settimana. Questo rifornisce i loro depositi di glicogeno e li trattiene fino al fine settimana. Puoi fare il picco di carboidrati in diversi modi.

Un modo è quello di aumentare drasticamente l'assunzione di carboidrati per quel giorno, assumendoli tutti

insieme (come un mangime per pancake e sciroppo) o distribuendoli nel corso della giornata, usando cibi glicemici alti e / o bassi. Un modo popolare è quello di prendere un carico di mini-carb che dura un'ora al mercoledì mattina.

Durante il "picco di carboidrati" la maggior parte delle persone si concentra sul caricamento con cibi ad alto contenuto glicemico e consuma tra i 200 e gli 800, a volte fino a 1000 calorie in quell'ora. Una volta che hai consumato il mangime per metà settimana del carboidrato, dovresti tornare a terra a basso contenuto di carboidrati.

Per alcune persone, una scossa di carboidrati a metà settimana può essere molto produttiva, specialmente per

coloro che sono interessati a modellare o costruire il corpo in modo avanzato. L'aumento della glicemia e il conseguente picco di insulina aumenteranno drasticamente il glicogeno del fegato e del muscolo, ti daranno un "calcio" extra di energia e guideranno gli amminoacidi nelle cellule muscolari per un maggiore sviluppo. Finché torni alla dieta metabolica, eviterai di ingrassare.

In tutti i casi in cui aumenti l'assunzione di carboidrati durante la settimana, è importante che tu possa ridurre un po' del tuo consumo di carboidrati durante il fine settimana. In questo modo non dovrai esagerare con l'assunzione di carboidrati a lungo termine. Ad

esempio, potresti voler caricare il carboidrato solo un giorno durante il fine settimana o addirittura saltare del tutto il fine settimana.

Caricamento a breve termine nei fine settimana

Nei fine settimana di solito sei abbastanza libero di prendere qualsiasi cibo ti piaccia. In generale, aumenterai sia le calorie che i carboidrati senza troppa preoccupazione per il tipo di alimenti che mangi. D'altra parte, ci sono alcuni avvertimenti.

Per alcuni, due giorni di carico di carboidrati potrebbero essere troppo, specialmente se si esagera e si mangia tutto in vista. Uno dei miei pazienti

maschi teneva il suo livello calorico a circa 2000 calorie al giorno durante i giorni feriali e saltava a 10.000 calorie al giorno durante il fine settimana. Inutile dire che abbiamo dovuto ridurre il sovraccarico di carboidrati durante i fine settimana in modo da poter raggiungere il suo peso e gli obiettivi di perdita di grasso.

Inoltre, alcune persone possono diventare piuttosto sensibili ai carboidrati e scoprire che dopo un carico di carboidrati per un giorno non si sentono bene. Si gonfiano, si sentono stanchi e semplicemente non funzionano molto bene. In questi casi è meglio solo carboidrati per un giorno o anche una parte di un giorno e poi tornare sulla

dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati.

Ciò renderà la dieta un'esperienza di carboidrati a basso contenuto di carboidrati / un giorno di sei giorni, ma se questo funziona per te, allora è la strada da percorrere. Ancora una volta, la lunghezza del carico di carboidrati dipende dall'individuo. L'importante è sperimentare la durata del carico di carboidrati del fine settimana e imparare cosa funziona meglio per te.

Mangiare cibi molto ricchi di valore glicemico con meno grassi porterà generalmente a un carico di carboidrati più breve e più intenso. Quasi certamente comincerai a perdere tono e manterrai l'acqua prima, spesso prima

delle 24 ore. Usando carboidrati glicemici più bassi o combinando alimenti (come la pasta mescolata con proteine e grassi), impiegherete più tempo per caricarli. Potresti voler sperimentare con entrambi questi approcci per vedere cosa funziona meglio.

Tieni presente che è importante documentare aspetti della dieta e i loro effetti sul corpo. Può essere scomodo o addirittura doloroso, ma se sei interessato a ottenere il massimo dai tuoi sforzi, devi tracciare i tuoi progressi e il modo in cui rispondi ai cambiamenti nella dieta. Prendi appunti quando inizi a lisciare durante il fine settimana, cosa stai mangiando, quante calorie stai

mangiando e qualsiasi altra informazione essenziale.

Mantenere il proprio registro dieta ti fornirà una registrazione di ciò che hai fatto e ti darà maggiore sicurezza con le tue mosse in allenamento e dieta. Questo è il modo in cui definirai davvero il momento in cui appari e come ottenerlo. È possibile interrompere la documentazione dopo aver seguito la dieta per un po' di tempo e aver acquisito familiarità con esso, ma si continueranno a voler fare almeno delle note settimanali sui risultati man mano che si procede.

Caricamento a lungo termine nei fine settimana

Alcune persone imbrogliono nella direzione opposta a questa dieta e pagheranno per questo. Arrivano a giovedì e all'improvviso decidono che inizieranno il loro carico di carboidrati venerdì. Continuano fino a domenica e, indovina un po' ? Il loro corpo torna al metabolismo dei carboidrati. Tre giorni sono troppi. A quel punto, stai correndo un rischio reale di perdere il vantaggio di bruciare i grassi che questa dieta ti dà. Il caricamento di carboidrati a lungo termine non è una buona idea.

Ma la dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati è indulgente. Se sei a una festa di compleanno nel mezzo della settimana e non vuoi essere anti-sociale, puoi avere

quel pezzo di torta. Allo stesso modo, le condizioni economiche o sociali possono garantire occasionalmente un pasto ad alto contenuto di carboidrati durante la settimana. Non preoccuparti per questo. Finché torni indietro con la dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati non troverai il tuo corpo che si sta spostando. Dopo aver seguito la dieta per un po' di tempo ci vorranno almeno tre giorni di carboidrati continui affinché il metabolismo possa tornare indietro.

Infatti, più a lungo si è sulla dieta metabolica, più tempo sembra necessario per tornare al metabolismo dei carboidrati. Per coloro che sono stati a dieta per anni, alla fine potrebbe

diventare difficile rendere il passaggio al glucosio in fiamme per l'energia in quanto è stato quello di passare attraverso il metabolismo per diventare un bruciagrassi.

Capitolo 11: Caricamento a lungo termine nei fine settimana

La dieta metabolica sopprime il percorso glicolitico utilizzato dal corpo quando i carboidrati sono la fonte di energia primaria. Allo stesso tempo, viene attivata la via lipolitica (brucia grassi). Più a lungo sei sulla dieta, più carico di carboidrati sembra richiedere di attivare nuovamente la via glicolitica completamente. Anche se vai fuori strada e sei costretto a cambiare dieta per una settimana, puoi tornare alla dieta

senza passare da un altro turno metabolico se sei diventato un veterano della dieta metabolica.

La dieta metabolica può anche essere a prova di incidente. Un Dieter metabolico, che era stato a dieta per diversi mesi, cominciò a limitare la maggior parte del suo consumo di carboidrati a una scodella di gelato alla fine della giornata. Diversi mesi dopo ha improvvisamente osservato attentamente il pacchetto e ha scoperto che stava mangiando il doppio dei carboidrati che pensava di essere. Eppure non è mai tornato in modalità Carb. Sembra che, attraverso la soppressione degli enzimi glicolitici, il suo corpo abbia stabilito un nuovo

livello di tolleranza per i carboidrati.

Non che ti suggeriamo di raddoppiare l'assunzione di carboidrati durante i giorni feriali. Questo è solo per dire che la Dieta Metabolica non ti fa pagare caro per eventuali errori che potresti commettere. Dopo il passaggio alla dieta, in genere occorrono almeno tre giorni di carboidrati per fare gravi danni metabolici.

Calorie variabili

Molti atleti hanno scoperto che se fanno lo stesso allenamento ogni giorno, il loro corpo si abitua e non risponde più. Non diventano più forti; si stabilizzeranno. Potresti scoprire che questo è vero nel tuo programma di

esercizi.

È lo stesso con la dieta metabolica. Se si mangia la stessa quantità esatta di calorie ogni giorno, si può eventualmente iniziare a perdere l'effetto della dieta. Ecco perché dovresti provare a fare qualche variazione di calorie su base giornaliera. Stairstep loro. Se il tuo obiettivo è di 2000 calorie al giorno, prova a prendere 3000 calorie un giorno, 1000 il successivo, 2500 il giorno dopo e così via. Contare le calorie su base settimanale anziché giornaliera. Essere imprevedibile Non lasciare che il tuo corpo si abitui allo stesso apporto calorico giornaliero. In questo modo si mantiene il corpo indovinando in modo che non apporti

alcuni cambiamenti ormonali sfavorevoli o che si lasci cadere il BMR per compensare il calo delle calorie.

Varianza estrema

Alcuni hanno provato aumenti estremi delle calorie durante il fine settimana e hanno sperimentato il successo. Le persone a dieta che vogliono massimizzare la massa corporea magra e perdere grasso corporeo piuttosto che perdere peso usano principalmente questo metodo. Arrivano a sabato e intuiscono intuitivamente che è ora di scuotere il loro metabolismo. Terranno fino a 10.000 calorie il sabato, forse la metà a metà domenica e sperimenteranno un enorme picco di insulina. Otterranno un grande effetto per quanto riguarda il

bodyshaping ma, poiché lunedì tornano sulla dieta a più alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati, l'insulina sarà limitata prima che inizi a incoraggiare una notevole quantità di grasso.

Il dieter può finire per guadagnare fino a 10 sterline circa dallo zucchero e dall'acqua in più, ma la dieta ad alto contenuto di grassi / a basso contenuto di carboidrati lo troverà a perdere peso velocemente con l'avanzare della settimana. Entro venerdì, avrà un peso maggiore in un grado strategico ma non lo avrà esagerato, e l'aumento sarà massimo di muscoli e grasso minimo.

Raccomando solo questa modifica per coloro che hanno iniziato a muoversi nel

bodybuilding attuale dove si può cercare il peso e l'aumento della massa muscolare. Anche allora, non vorrai provare questi enormi aumenti di calorie spesso. Anche se è qualcosa che l'avanzato Metabolic Dieter potrebbe voler sperimentare, procederei con cautela e far funzionare le calorie lentamente, piuttosto che fare un salto enorme dal fine settimana al fine settimana.

Fine settimana a basso contenuto proteico

Dopo aver seguito la dieta per un po', potresti iniziare a trattare il fine settimana come un esercizio ad alto contenuto di carboidrati / grasso superiore, prestando meno attenzione

alle proteine. Alcune persone che hanno seguito la dieta per un lungo periodo hanno scoperto che una dieta del fine settimana di circa il 40-45% di grassi, il 50-55% di carboidrati e solo il 7-10% di proteine ■ può produrre risultati eccellenti.

Puoi anche variare quelle calorie nel fine settimana. Una buona regola generale, all'inizio, consiste nell'aumentare le calorie non oltre il 25 per cento rispetto alla ripartizione nei giorni feriali ma, una volta sperimentato con la dieta, sei da solo. Tuttavia, devi stare attento. Se prendi un sacco di calorie, specialmente l'alta varietà glicemica, potresti trovarti a deporre il grasso molto rapidamente.

Capitolo 11: Segui quella voce istintiva

Il grasso aggiunto aiuta a rallentare il rilascio di glucosio nel sangue, evitando così precipitazioni di zucchero o incidenti che possono farti sentire spossato e irritabile. Usando cibi glicemici più bassi con un aumento del grasso nella dieta, sarai anche in grado di prolungare la durata del tuo carico di carboidrati e non sentire gonfiore e gonfiore che dovrebbero segnalare la sua fine. Per quanto riguarda le proteine, durante la settimana ne hai abbastanza per passare il weekend senza problemi.

Inoltre, gli studi hanno dimostrato che l'utilizzazione delle proteine **■**dopo la restrizione relativa delle proteine **■**si riduce a livelli più alti rispetto a quelli

presenti prima della restrizione. Gli studi hanno anche dimostrato che in tempi di deplezione delle proteine, il corpo probabilmente conserva le proteine ■■muscolari e aumenta la combustione dei grassi

negozi per l'energia. Questo adattamento di solito si perde quando il grasso corporeo si accumula vicino

In sintesi, la pausa proteica del fine settimana non avrà conseguenze negative sui vostri tentativi di costruire un corpo tonico più muscoloso, e potrebbe infatti migliorare il processo di perdita di grasso.

Segui quella voce istintiva

Se hai una dieta a basso contenuto

calorico, devi ascoltare quella voce istintiva nel tuo corpo e fare ciò che ti dice di fare. Se dice mangiare, mangia. Per quanto minuscolo possa essere il tuo apporto calorico, stai cercando di gestirlo; non morire di fame.

Questa è un'altra area in cui la dieta ad alto contenuto di grassi / basso contenuto di carboidrati ha un vantaggio rispetto alla concorrenza. Con la dieta ad alto contenuto di carboidrati, se ti trovi in una situazione di apporto calorico negativo (dove il tuo corpo richiede più calorie per il mantenimento del peso di quello che stai mettendo), consumerai molto velocemente i carboidrati che stai mangiando per l'energia. Dopodiché, la fonte primaria

di energia sarà principalmente di proteine ■■e un po 'di grasso. Sulla dieta ad alto contenuto di carboidrati, puoi ritrovarti a perdere un sacco di tono muscolare a causa del corpo che irrita le proteine ■■per produrre energia. Non così con la dieta metabolica, dove c'è grasso disponibile per bruciare invece di proteine. Le proteine ■■vengono così salvate e così anche i muscoli.

Ricorda anche che il grasso è saziante. Ritarda l'inizio della fame e ti senti più pieno dopo averlo mangiato. Sperimenterai anche meno voglie quando hai fatto il passaggio metabolico ad essere un "bruciagrassi". Queste caratteristiche possono essere molto utili in una

situazione in cui stai bruciando più calorie di quelle che stai assumendo.

Aerobica

Il mio consiglio è di non esagerare con l'aerobica. Alcune persone trascorrono ore al giorno sul montascale o sul tapis roulant. La buona notizia è che questo si spegne. La cattiva notizia è che una buona dose di muscoli va con esso. Solo 25-30 minuti di aerobica dovrebbero darti abbastanza lavoro per bruciare un po' di grasso senza compromettere i muscoli.

Il grande evento

Se stai puntando a un grande evento, compreso un concorso di body building o fitness, e stai preparando il tuo corpo

con la dieta metabolica, dovresti fare attenzione a non fare sciocchezze prima del grande giorno. Non spingere in alto il tuo allenamento aerobico a meno che non ti dispiaccia perdere il tono o la forma del corpo. Non gorgogliare o morire di fame. Non farti prendere dal panico. Stai semplicemente con il programma che hai sviluppato osservando quando e come il tuo corpo sembra migliore. Se vuoi aumentare la definizione generale, scoprirai che sedersi in una vasca idromassaggio o in una vasca idromassaggio per 15-20 minuti può estrarre l'acqua dal corpo se la stai trattenendo.

Capitolo 12

Perché la dieta metabolica è la migliore

Perché è meglio per te

Mentre la dieta metabolica è una dieta a base di carboidrati variabili, non è una dieta ad alto contenuto di carboidrati, eccetto per i pochi che sono geneticamente adatti a questo. In effetti, proviamo a farti allenare le quantità più basse di carboidrati che si adattano al tuo metabolismo unico e massimizza la

massa corporea magra e la perdita di grasso. La linea di fondo è che la maggior parte delle persone prenderà meno carboidrati rispetto a prima della dieta. Forse non carboidrati di fondo, ma meno di quelli a cui potrebbero essere abituati, almeno durante i giorni a basso tenore di carboidrati.

Inevitabilmente, l'assunzione di meno carboidrati dietetici comporta alcune restrizioni. Per alcune di queste restrizioni potrebbero indurli a dare un'altra occhiata a quella dieta standard, "una dieta per tutti" e ad alto contenuto di carboidrati, che potrebbe ricominciare a sembrare buona. Se lo fa, prendi solo un minuto per ricordarti i problemi che puoi aspettarti di trovare

se rinunci alla Dieta Metabolica e torni ai tuoi vecchi modi.

Preferiresti bruciare muscolo o grasso?

Per la maggior parte di noi che sono a dieta povera di grassi, semplicemente non lo fa. Questo perché non si brucia il grasso corporeo in modo efficiente. Le tue capacità di bruciare i grassi sono severamente limitate da un metabolismo basato sul carboidrato. Per capire perché, è importante conoscere un po' del metabolismo dei grassi corporei e delle cellule grasse.

Ha senso limitare i carboidrati e quindi prevenire livelli di insulina cronicamente elevati, o anche intermittenemente elevati. La Dieta

Metabolica controlla l'insulina e quindi rende più facile la mobilizzazione del grasso corporeo, che viene quindi preferibilmente bruciato per produrre energia.

Nelle diete ad alto contenuto di carboidrati, a basso contenuto di grassi, poiché nella dieta c'è poco grasso, il glucosio per energia deve provenire dalla dieta o dalle proteine ■■ disponibili nel corpo. Lì il tuo tono muscolare e la capacità di modellare un corpo più attraente. Invece di una macchina che brucia i grassi, diventi un bruciatore di muscoli e, di nuovo, puoi ritrovarti con un corpo che sembra sostenuto da uno stuzzicadenti.

Le proteine ■■ possono anche diventare

un problema e portare alla perdita del tono del corpo. Questo di solito non sarà un problema nella dieta metabolica, dove mangerai carne e altri cibi rinomati per avere una grande quantità di proteine. Nelle diete ipocaloriche o in coloro che si allenano duramente, possono essere assunte proteine **■**extra con l'uso di MD + Myosin Protein Complex o con l'uso di MD + MRP LoCarb shake sostitutivi e barrette sportive, che sono tutti a basso contenuto di carboidrati.

Il grasso è anche molto denso calorico. Ha 2,25 la densità di energia di carboidrati o proteine. Ottieni 9 calorie da ogni grammo di grasso rispetto a 4 calorie per ogni grammo di

carboidrati o proteine. Ciò significa che per ogni grammo di grasso, ottieni 2,25 volte la quantità di energia. In conclusione, è una fonte di energia molto più efficiente.

Fame

Il tuo corpo guarderà a qualsiasi perdita di calorie come potenziale inedia. Se finisci drasticamente per tagliare le calorie, specialmente con una dieta ricca di carboidrati, il tuo corpo e la tua mente possono lavorare contro di te. Sarai sorpreso in un conflitto tra la mente e il corpo. Mentre il tuo corpo si sente incredibilmente affamato e ti supplica di mangiare, la tua mente si sforza di mantenere la dieta in atto. Poiché la dieta metabolica è più saziante

e porta a un numero molto minore di "morsi della fame", può rendere la tua esperienza di perdita di peso molto più facile per la mente e il corpo.

Nel frattempo, quella dieta a base di carboidrati può davvero iniziare a giocare brutti scherzi. Se stai riducendo le calorie e stai cercando di rimanere ad alto contenuto di carboidrati e povero di grassi, l'irritabilità può risultare. Lo stress sarà aggiunto alla tua vita. Le relazioni possono essere un po' tese perché puoi diventare auto-assorbito e persino inventare problemi dove prima non esistevano. In alcuni casi, un regime di perdita di peso a base di carboidrati e conseguenti fluttuazioni ormonali possono addirittura smussare la tua

sessualità. La fame può fare strane cose per la mente.

disagio

Essere su una dieta ricca di carboidrati e povera di grassi può essere dura se stai cenando fuori o sei semplicemente socievole. È molto più facile andare per la carne e tenere a bada i carboidrati piuttosto che attenersi a una dieta a base di carboidrati. A seconda di quale livello di carboidrati funziona meglio per te, è più facile mangiare la carne e tagliare su qualsiasi carboidrato piuttosto che riempirlo di cibo per conigli. Sulla Dieta Metabolica, se stai mangiando puoi semplicemente ordinare una bistecca e sapere che starai bene. Se vuoi ricongiungerti alla razza umana,

scambiare quella dieta con carboidrati per una dieta ad alto contenuto di grassi / carboidrati più bassi potrebbe essere proprio quello che il medico ha ordinato.

Sbalzi d'umore

Come accennato in precedenza, le endorfine e le encefaline sono sostanze naturali nel corpo che sono narcotici naturali. Senza dubbio hai provato il senso di benessere che una scarica di endorfina può portare durante l'esercizio. I Big 3 ormoni che la Metabolic Diet cerca di usare; testosterone, ormone della crescita e insulina, tutto funziona a diversi livelli di endorfine e encefaline nel corpo.

Nella dieta a base di carboidrati, le oscillazioni ormonali possono essere così grandi (soprattutto a causa dell'insulina), che ti troverai su un endorfine e sulle montagne russe di encefalina. Gli alti e bassi, l'irritabilità e gli sbalzi d'umore possono davvero essere qualcosa. Troverai queste oscillazioni molto meno drammatiche e meno frequente in quanto la dieta metabolica

La dieta metabolica

Un corpo informe Le persone in queste diete ad alto contenuto di carboidrati, anche quando hanno successo, spesso finiscono per essere deluse dal prodotto finito. I loro corpi mancano della forma, della definizione e del tono che

pensavano di avere quando hanno perso peso. □

La dieta metabolica è progettata per voi per perdere peso, ottenere un vero livello di fitness e darvi l'opportunità di formare un corpo fermo e attraente di cui sarete orgogliosi. Insieme alle proprietà brucia-grassi della dieta, vengono anche le qualità tonificanti e modellanti che, con un buon programma di esercizi, possono darti esattamente quello che stavi cercando.

A questo punto, vorrei congratularmi con voi per aver fatto il passaggio alla Dieta Metabolica e vi incoraggio a mandare per e-mail tutte le domande che potete avere direttamente a me a Mauro@MetabolicDiet.com.

I miei migliori auguri per il tuo lavoro di bodyshaping e fitness, Mauro Di Pasquale, MD

Appendice 1 Tabella altezza e peso Telaio

In questa tabella l'altezza è misurata in piedi e pollici, senza scarpe. Il peso è misurato in sterline, senza vestiti. Per determinare le dimensioni della cornice, provare a toccare il pollice e l'indice attorno al polso. Se le tue dita si sovrappongono, hai una piccola cornice. Se si incontrano, hai una cornice media. Se non toccano, hai una grande cornice.

Fonte: Metropolitan Life Insurance Company, *Stat Bull Metropol Life Insur*

Co. 1983: 64: 2-9.

Appendice 2 L'indice glicemico

MetabolicDiet.com Libri

Appendice 2: L'indice glicemico

Indice glicemico di alcuni carboidrati

L'indice glicemico è definito come la superficie sotto la curva di zucchero nel sangue dopo l'assunzione di un particolare carboidrato, durante un periodo nominale di tempo. È espresso come un fattore in percentuale della risposta per glucosio (zucchero puro). Più alto è il GI, l'effetto più significativo che questo cibo avrà sul tuo zucchero nel sangue, e di conseguenza, più devi evitarlo.

Maltosio 110 Glucosio 100 Patate al forno 95 Pastinaca 95
Pane bianco 95 Purè di patate 90 Miele 90 Carote 85 Fiocchi
di mais, pop-corn 85 Torte di riso 80 Patatine fritte 75
Ciambelle 75 Cereale raffinato con zucchero 70 Purè di patate
70 Barretta di cioccolato, barretta 70 Bollito patate 70 Biscotti
70 Mais 70 Riso bianco 70 Mezzo pane (1/2 bianco 1/2
intero) 65 Pane pita, bianco 65 Croissant 65 Barbabietola 65
Pizza, formaggio 60 Banana 55 Marmellata 55 Pasta bianca 55
Riso, marrone 55 Popcorn 55 Mais 55 Pane integrale 50 Riso
integrale 50 Cereale completo (senza zucchero) 50 carote 50
arancia 45 spaghetti 45

Patata dolce 45 Piselli verdi 45 Fiocchi di avena 40 Succo di
frutta fresca (senza zucchero) 40 Pane integrale di segale 40
Fagioli pinto 40 Pasta integrale 40 Pane integrale 35 Latte 35
Fagioli Lima 35

Ceci 35 Fagioli secchi 30 Lenticchie 30 Fagioli ceci 30

Pasta integrale 30

Frutta fresca 30 Pompelmo 25 Marmellata di frutta (senza
zucchero) 25 Latte, grasso intero 25 Cioccolato fondente >
60% cacao) 22 Fruttosio 20 Soia 15 Arachidi 15

Verdi, tom, limone, funghi 15

La dieta metabolica La dieta metabolica

Appendice 3

I supplementi nutrizionali di dieta metabolica

LINEA DI SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI

Cellusol 1-2-3 Sistema

La completa soluzione nutrizionale per
cellulite e perdita di peso

Cellusol è un integratore multifase e di

gran lunga la formula più avanzata di perdita di peso e di grasso di sempre. Sono anni luce avanti a qualsiasi cosa là fuori in questo momento, compresi gli aiuti dietetici prescritti. Cellusol ha più di dieci volte gli ingredienti attivi di qualsiasi altro prodotto di perdita di peso, e invece di usare uno o due approcci, come la maggior parte degli altri prodotti, attacca i problemi di peso e di perdita di grasso da diverse direzioni garantendo sia l'immediato, e, soprattutto, successo a lungo termine.

Cellusol è stato formulato per ottenere il massimo peso e la perdita di grasso, in particolare la cellulite, riducendo al contempo la perdita di massa

muscolare. Ciò significa che il peso che si perde sarà per lo più grasso corporeo e sembrerà sia in forma e tagliare come si perde il peso.

Cellusol è un prodotto accatastato / ciclato costituito da 3 formulazioni. Ogni formulazione ha lo scopo di attaccare il problema di massimizzare la composizione corporea da una diversa angolazione.

Per le prime due settimane si prende Thermo. Thermo aumenta il metabolismo e come tale aumenta la produzione di energia, in più aumenta la rottura e il consumo di grasso corporeo, compresa la cellulite, e aiuta a mantenere la massa muscolare.

Per le prossime due settimane è metabolico, che ha lo scopo di aiutarti a mantenere il tuo prezioso muscolo e mantenere il grasso fuori. Ottimizza anche gli importanti ormoni e processi nel corpo, tra cui l'aumento della sensibilità all'insulina e la regolazione dei livelli di ormone della crescita, testosterone e tiroide.

Per le prossime due settimane è Renew, un prodotto sofisticato e all'avanguardia destinato a migliorare il sistema immunitario ea supportare il metabolismo, essenzialmente per far sì che il corpo diventi pronto per le azioni di perdita di peso e grasso di Thermo.

Ogni confezione di Cellusol contiene abbastanza prodotto per due cicli

successivi: ogni ciclo di 6 settimane ti porterà ad un nuovo livello di peso e di perdita di grasso. Ciclando ogni formula per un periodo di due settimane non consentirai al tuo corpo di adattarsi a nessuna formula e in quanto tale il tuo peso e la tua perdita di grasso non si stabilizzeranno. Continuerai a perdere peso e grasso corporeo in ognuno dei cicli di sei settimane.

Poiché una delle fasi è una fase di rinnovamento, durante ogni ciclo di sei settimane consentirai al tuo corpo di ritrovare il suo normale equilibrio e diventare più ricettivo agli integratori di peso e perdita di grasso che si trovano nelle altre due formulazioni. Non dovrai più preoccuparti di rimanere su un

integratore per troppo tempo e di raggiungere un altopiano di perdita di peso e grasso perché il tuo corpo si abitua agli integratori, o passa attraverso un rimbalzo e ti riprende il peso quando smetti di prendere il peso AIDS.

Mentre **Cellusol** funziona è solo magia, funziona meglio se segui un programma completo di esercizi e nutrizione. L'esercizio fisico regolare e l' **assunzione della** dieta metabolica ottimizzeranno **gli** effetti del **Cellusol** sulla composizione corporea e il peso e la perdita di grasso e ti permetteranno di raggiungere i tuoi obiettivi molto più velocemente e più facilmente. Il risultato finale dell'uso di

tutti e tre sarà un corpo in forma e tonico di cui sarai orgoglioso.

□ □ Formulazione di fase uno -
Thermo □ □ Formulazione di fase due -
Metabolica □ □ Formulazione di fase
tre - ReNew

Thermo - Advanced Thermogenic and
Anabolic Formula

Thermo è formulato per aumentare i livelli di energia per l'allenamento, massimizzare la perdita di grasso aumentando l'ossidazione dei grassi e diminuendo la deposizione di grasso, mantenendo allo stesso tempo la massa muscolare.

Thermo aumenta la risposta termogenica del corpo, aumenta l'energia per

l'allenamento, ha proprietà anticataboliche e anaboliche che mantengono la massa muscolare, aumentano la disgregazione del grasso e l'utilizzo di acidi grassi, diminuiscono l'appetito, aumentano la sensibilità all'insulina e supportano l'attività dell'ormone tiroideo.

Indicazioni: da una a due capsule da due a tre volte al giorno a stomaco relativamente vuoto (almeno un'ora prima di mangiare o due ore dopo aver mangiato). Nei giorni di allenamento prendere prima dell'allenamento; o se non stai lavorando quel giorno, prendi due capsule al mattino e due a metà-tardo pomeriggio.

Metabolic - Advanced Anabolic e Fat

Loss Primer Metabolic è formulato per ottimizzare gli ormoni del corpo al fine di massimizzare gli effetti anabolizzanti e brucia grassi dell'esercizio. □

Metabolico ottimizza gli effetti dell'ormone tiroideo, diminuisce i livelli di cortisone e aumenta i livelli di ormone della crescita e testosterone (sia negli uomini che nelle donne) insieme ad aumentare la sensibilità all'insulina. Questi effetti aumentano il peso e la perdita di grasso mantenendo o addirittura aumentando la massa muscolare. Inoltre, l'ambiente ormonale creato da Metabolic consentirà alla cellulite, quel grasso fossile ostinato, di essere ossidata insieme al resto del grasso corporeo.

Il metabolismo è particolarmente utile per coloro che seguono diete ipocaloriche. Questo perché in condizioni di ipocalorico il corpo risponde per proteggerti dalla fame aumentando l'appetito e diminuendo il tasso metabolico. In condizioni di fame queste risposte sono protettive e aiutano ad assicurare la sopravvivenza. Sfortunatamente per coloro che vogliono perdere grasso corporeo in eccesso, queste risposte sono controproducenti e fanno perdere peso più di quanto dovrebbe essere. Contatori metabolici queste risposte diminuendo l'appetito e aumentando il tasso metabolico. Inoltre, aumenta la risposta brucia grassi del

corpo e diminuisce la disgregazione muscolare.

Indicazioni: da una a due compresse tre volte al giorno.

ReNew - Enhancer del sistema omeostatico e immunitario ReNew è un prodotto di punta che, come parte del team Cellusol, migliora e stabilizza il peso e la perdita di grasso e consente all'organismo di tornare a uno stato metabolico e immunitario ottimale in cui è ancora una volta pronto e in grado di rispondere ai prossimi due cicli di Cellusol. Con ReNew si ritorna in uno stato in cui il corpo solidifica il peso e le perdite di grasso precedenti ed è ancora una volta sensibile e reattivo sia a Thermo che a Metabolic. In un certo

senso, ReNew ringiovanisce il tuo corpo in modo che sia pronto e in grado di fare enormi perdite di peso e grasso. □

Indicazioni: cinque compresse una o due volte al giorno durante i pasti

LipoFlush - Formula di perdita di grasso rivoluzionaria senza efedrina

LipoFlush è una miscela sinergica basata sulla ricerca di ingredienti naturali progettati per ridurre drasticamente il grasso corporeo, aumentare i livelli di energia, preservare i muscoli scheletrici e fornire importanti benefici per la salute.

Mentre altri supplementi di perdita di grasso funzionano su uno o al massimo due dimensioni dell'equazione di perdita di grasso, LipoFlush attacca il grasso da diversi modi indipendenti e sinergici, con conseguente perdita di grasso senza precedenti.

Uno di questi modi, non disponibile in nessun altro integratore di perdita di grasso, farà letteralmente sciacquare il

grasso dal tuo corpo.

Come la liposuzione, LipoFlush può far sparire parte del tuo grasso, ma a differenza della liposuzione, LipoFlush può farlo nelle aree problematiche e anche su tutto il corpo, lasciandoti un corpo dall'aspetto estetico con l'aspetto giusto.

Ma non è tutto. LipoFlush non è utile solo per sbarazzarsi di grasso indesiderato, ma aiuta

anche a tenerlo spento. Ci sono diversi ingredienti in LipoFlush che contrastano il rapido aumento di peso e di grasso corporeo che si verifica quando si esce dalla maggior parte delle diete.

LipoFlush fa tutto

Riduce l'assorbimento di grasso. □

Aumenta la disgregazione del grasso corporeo o la lipolisi, rilasciando il grasso nella circolazione. □

Riduce la formazione di grasso o la

lipogenesi (creazione di grasso). □

Inverte gli effetti che il taglio delle calorie ha sul corpo normalizzando l'ormone tiroideo e il tasso metabolico, aumentando il disaccoppiamento della fosforilazione ossidativa e diminuendo la fame. □

Elimina l'appetito. □

Mantiene il tuo metabolismo attivo 24 ore al giorno in modo da perdere e bruciare i grassi anche mentre dormi. □

Mantiene alti i livelli di energia correggendo qualsiasi

**disfunzione metabolica e
ottimizzando i cicli di energia e
macronutrienti. □**

**Aumenta la produzione di energia
aumentando la produzione di
calore. □**

**Lava il grasso dal tuo corpo e
diminuisce il numero di cellule
adipose, proprio come
la liposuzione. □**

**Aumenta l'energia e
successivamente brucia i grassi
ottimizzando la funzione
mitocondriale e aumentando il
flusso del ciclo TCA per la
massima combustione dei**

grassi. □

Non ha un significativo sistema nervoso laterale, cuore di aumento della pressione sanguigna. □

Conserva o addirittura aumenta la massa muscolare. Successivamente migliora l'ossidazione dei grassi per fornire l'energia necessaria per la sintesi proteica e il metabolismo. □

Riduce i livelli di omocisteina nel corpo e quindi diminuisce la tendenza alla malattia cardiovascolare. □

Riduce i livelli di proteina C-reattiva, una misura dello stress e dell'infiammazione nel corpo. □

Aumenta la sensibilità all'insulina e diminuisce la resistenza all'insulina e la conseguente possibilità di sviluppare il diabete. □

Aumenta i livelli sistemici di B12, acido folico e B6 per compensare eventuali carenze di queste vitamine, portando ad un aumento di energia mentale e fisica e sentimenti di benessere. □

Riduce i livelli di colesterolo e trigliceridi, mentre allo stesso tempo influenza favorevolmente i livelli di HDL (in aumento) e LDL (in diminuzione). □

Aumenta la disponibilità di calcio. Recenti studi hanno dimostrato che l'aumento di calcio, sia nella dieta che attraverso integratori di calcio, porta a una diminuzione della massa grassa. LipoFlush contiene oltre 400 mg di calcio in ogni dose. LipoFlush rappresenta un salto da gigante negli integratori di

perdita di grasso. È il primo integratore che riduce efficacemente il grasso corporeo operando a tutti i livelli metabolici, di assorbimento e di escrezione rilevanti, fornendo allo stesso tempo sostanziali benefici per la salute. □

Exersol 1-2-3 Sistema

La soluzione Esercizio completo risolve il potere bere

Amino

Exersol Competition Risolve
Competition Power Drink

amino

Exersol è un sistema di supporto nutrizionale orientato all'esercizio in tre fasi che elimina ogni congettura da utilizzare prima, durante e dopo l'allenamento. Essendo il sistema di supporto nutrizionale orientato all'esercizio scientificamente più avanzato e sofisticato mai formulato, il suo uso è inestimabile per chiunque voglia perdere grasso corporeo e costruire muscoli.

Exersol è la soluzione completa per

l'allenamento nutrizionale e, come tale, si ha la tranquillità di sapere che si dispone di tutto ciò di cui si può aver bisogno per massimizzare gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio. Hai anche la tranquillità di sapere che non c'è assolutamente nulla là fuori che si avvicini a fare ciò che Exersol farà per il tuo allenamento e la composizione corporea, indipendentemente dal prezzo, dalla reputazione e dalle affermazioni.

Exersol è stato formulato per consentirvi di ottenere il massimo dai vostri sforzi di allenamento. Non solo consentirà di massimizzare la combustione dei grassi e gli effetti muscolari dell'esercizio, ma ti permetterà di allenarti più a lungo, più

duramente e in modo più efficace e rendere l'allenamento più produttivo.

□ □ Formula numero uno

- **Risolvere o risolvere la competizione** prima

dell'allenamento. □ □ Formula numero due - **Power Drink** - durante l'allenamento.

□ □ Formula numero tre - **Amino** - dopo l'allenamento. Resolve e Resolve Competition - Avanzamento pre-
allenamento Anabolico e Fat Burning Primers □

Resolve e Resolve Competition sono le ultime formulazioni di pre-
allenamento. Preparano il tuo metabolismo in modo che il tuo corpo

possa ottimizzare gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio.

Queste formule forniranno effetti anticatabolici e anabolici aumentando i livelli di testosterone e dell'ormone della crescita, diminuendo la scomposizione proteica, aumentando la sintesi proteica e fornendo effetti volumizzanti cellulari che aumentano la crescita muscolare. Inoltre, massimizzano il funzionamento di ATP e fosfocreatina (PC), nonché i processi gluconeogenici e di altro tipo, consentendo maggiore resistenza e resistenza. Inoltre, fornisce potenti proprietà termogeniche e di perdita di grasso, aumentando la ripartizione del grasso e l'utilizzo e diminuendo

l'accumulo di grasso. E infine esercitano un potente effetto antiossidante per ridurre la ferita e il dolore del tessuto muscolare.

Mentre quasi tutti considerano importante la nutrizione post allenamento, molti non si rendono conto che l'assunzione di aminoacidi e altri ingredienti prima dell'allenamento è come, o forse ancora più importante per massimizzare la risposta anabolica e bruciante i grassi all'esercizio fisico (Tipton KD, Rasmussen BB, Miller SL, Wolf SE, Owens- Stovall SK, Petrini BE, Wolfe RR. Tempi di ammino
l'ingestione di acido-carboidrati altera la risposta anabolica del muscolo all'esercizio di resistenza. Am J Physiol

Endocrinol Metab 2001 ago; 281 (2):. E197-206).

Risolvere e risolvere la concorrenza, aumentando la lipolisi e quindi la disponibilità di acidi grassi, completano la dieta metabolica, che aumenta l'ossidazione dei grassi. La combinazione di un aumento della disgregazione del grasso corporeo e una maggiore combustione di grasso per l'energia fanno di Resolve e Resolve Competition i primer pre-allenamento ideali per coloro che seguono la dieta metabolica. Inoltre, Resolve e Resolve Competition non contengono carboidrati.

Risolvi - con efedrina e yohimbina

□ □ Massimizza la crescita e la forza

muscolare e riduce al minimo il grasso corporeo. □

□ □ Ottimizza gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio.

□ □ Riduce la disgregazione muscolare e aumenta la sintesi proteica.

Risolvi la competizione - senza efedrina o yohimbina, ma con i precursori dei neurotrasmettitori

□ □ Massimizza la costruzione muscolare e gli effetti brucia grassi dell'esercizio.

□ □ Ottimizza il tuo metabolismo.

□ □ □ Fornisce maggiore energia per l'allenamento anche se è stimolante e privo di efedrina. □

Power Drink - Advanced Anabolic Training Drink

Power Drink è un nuovo concetto rivoluzionario nell'allenamento delle bevande. Non c'è niente nemmeno vicino ad esso sul mercato. Questa bevanda fornisce i nutrienti necessari per massimizzare la massa muscolare aumentando l'anabolico e diminuendo gli effetti catabolici dell'esercizio e aumentando la mobilizzazione e l'ossidazione del grasso corporeo.

Power Drink contiene oltre 30 grammi di proteine isolate del siero del latte (una proteina "veloce" che si traduce in alti livelli di amminoacidi sistemici), che è oltre il 25% di amminoacidi a catena ramificata. Inoltre, la formula

contiene diversi aminoacidi (arginina, alanina, taurina), peptidi di glutammina, creatina, ribosio, elettroliti e altri ingredienti che sostituiranno e reintegreranno nutrienti e liquidi persi durante l'esercizio, preveniranno i crampi muscolari e aumenteranno il tempo e l'efficienza dell'allenamento .

La formula non contiene carboidrati o grassi ad eccezione del glicerolo (che non aumenta sensibilmente i livelli di glucosio o di insulina e il ribosio, che aumenta la riformazione dell'ATP e di altri importanti composti cellulari).

□ □ Massimizza l'energia e l'efficienza della formazione.

□ □ Aumenta gli sforzi e gli effetti

dell'allenamento.

□ □ Massimizza la massa muscolare e aumenta l'ossidazione dei grassi. □

Amino - La formula Aminoacido Amino completa, la formulazione di aminoacidi all'avanguardia, massimizza la sintesi proteica fornendo un rapido e potente stimolo di aminoacidi anabolici e anticatabolici. Gli alti livelli sistemici di importanti amminoacidi forniti da Amino hanno un potente effetto diretto sulla sintesi proteica e allo stesso tempo aumentano i livelli sistemici dei potenti ormoni anabolizzanti, tra cui insulina, testosterone e ormone della crescita. □

Utilizzato subito dopo l'allenamento, è facile da prendere, facile sullo stomaco,

fonte di aminoacidi che stimola la sintesi proteica in una marcia in più, in modo da poter iniziare a sfruttare questa finestra di opportunità post-allenamento. Amino è formulato per fornire un aumento dell'onda quadrata nella disponibilità di amminoacidi nel sangue entro pochi minuti dall'ingestione e un aumento misurabile della sintesi proteica muscolare entro meno di mezz'ora, molto più rapidamente di altri integratori post-esercizio.

Amino è una formula aminoacidica avanzata e all'avanguardia composta da amminoacidi liberi, una notevole quantità di glutammina speciale e altri peptidi e numerosi ingredienti speciali. L'amminoacido, la miscela peptidica e

gli ingredienti speciali in Amino lavorano insieme sinergicamente per aumentare immediatamente i livelli di amminoacidi nel sangue, la sensibilità all'insulina e i livelli di insulina, così come i livelli di ormone della crescita e testosterone, con conseguente aumento della sintesi proteica muscolare che massimizza l'anabolico e il grasso effetti brucianti dell'esercizio e lotta al sovrallenamento.

Amino è l'integratore perfetto da assumere immediatamente dopo l'allenamento poiché fornisce un effetto anabolico immediato con un minimo di stress gastrointestinale. È anche estremamente utile durante il giorno per dare un rapido aumento pulsato di

aminoacidi e ormoni anabolici che porta a brevi aumenti di scoppio nella sintesi delle proteine ■■muscolari. La ricerca ha dimostrato che gli impulsi di alti livelli di aminoacidi sono molto più efficaci nell'aumentare la sintesi proteica rispetto ai livelli elevati sostenuti.

□ □ Massimizza la sintesi proteica dopo l'allenamento e ogni volta che viene utilizzato.

□ □ Massimizza gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio.

□ □ Migliora il recupero.

NitAbol

Combo anabolico / bruciagrassi
bruciabile per uomini e donne

Obiettivo di NitAbol è contrastare gli effetti catabolici post-assorbimento notturni, aumentare il recupero, bruciare i grassi e la sintesi proteica.

□ □ Riduce al minimo gli effetti catabolici della fase post-assorbente.

□ □ Aumenta l'utilizzo del grasso rispetto alle proteine.

□ □ Aumenta la sensibilità all'insulina.

□ □ Aumenta il muscolo, il sistema nervoso centrale e il recupero sistemico durante il sonno.

□ □ Effetti anti-infiammatori per un maggiore recupero. □

Tre prodotti che compongono NitAbol sono:

□ □ Complesso proteico della miosina.

□ □ □ TestoBoost.

□ □ □ GHboost. □

Complesso proteico della miosina

Il complesso della miosina è la miscela sinergica più avanzata di polveri proteiche di alta qualità, peptidi e aminoacidi oggi sul mercato, nessuno escluso. Contiene la miscela di aminoacidi perfetta per massimizzare la sintesi proteica, ridurre la disgregazione muscolare e migliorare le prestazioni

GHboost è formulato per aumentare la massa muscolare e diminuire il grasso corporeo aumentando la produzione naturale dell'ormone della crescita (GH)

e del fattore di crescita insulino-simile (IGF-I). A causa della sua doppia azione efficace, è un prodotto stimolante dell'ormone della crescita avanzato che è stato clinicamente dimostrato di aumentare i livelli di GH e IGF-I, spesso ben al di sopra dei livelli fisiologici. In uno studio clinico che utilizzava GHboost per un periodo di sei settimane, i livelli di GH (misurati nel sangue mediante radioimmunoassay-RIA) sono aumentati da 0,2 a 7,4, l'intervallo normale era da 0 a 4). L'aumento di GH e IGF-I aumenta notevolmente lo sviluppo, la forza e le dimensioni dei muscoli riducendo al contempo il grasso corporeo.

Se usato prima di coricarsi, GHboost

aumenterà il picco dell'ormone della crescita naturale associato al primo ciclo di sonno profondo della notte (di solito entro 2 ore dall'addormentazione) e migliorerà l'aumento a lungo termine del fattore di crescita insulino-simile I (IGF-I) . L'aumento combinato di entrambi gli ormoni aumenta la sintesi proteica, diminuisce il catabolismo muscolare e aumenta l'uso del grasso corporeo come fonte principale di energia per tutta la notte.

NitAbol, la combinazione di proteine ■■ notturne, utilizza GHboost insieme a TestoBoost (per aumentare i livelli di testosterone) e il complesso proteico della miosina, per fornire un anabolizzante notturno, anti-catabolico,

effetto brucia grassi che ti permette di far crescere i muscoli e bruciare il grasso corporeo mentre dormi.

Indicazioni: tre compresse prima di coricarsi.

TestoBoost TestoBoost massimizza il tuo potenziale anabolico elevando fisiologicamente i tuoi naturali livelli di testosterone. TestoBoost non contiene solo ingredienti naturali che aumentano la formazione di testosterone, ma ha anche ingredienti che riducono qualsiasi potenziale effetto collaterale dalla conversione del testosterone in estrogeni e diidrotestosterone. Aumentando il testosterone, TestoBoost ha effetti benefici sull'aumento della massa muscolare, sulla diminuzione del grasso

corporeo, sulla fertilità e sull'impotenza. □

TestoBoost è tutto naturale e eleva i livelli di testosterone nel siero senza l'utilizzo di pro-ormoni, composti con effetti collaterali potenzialmente gravi e effetti minimi sui livelli di testosterone.

Usato di notte TestoBoost aggiunge agli effetti anabolici e anticatabolici di GHboost per aumentare ulteriormente la sintesi proteica, diminuire il catabolismo muscolare, migliorare il recupero e bruciare il grasso corporeo durante il sonno.

Indicazioni: per gli uomini: quattro compresse prima di coricarsi. Per le donne: una compressa prima di dormire.

Nozioni di base dietro Per contrastare gli effetti catabolici notturni post assorbimento e aumentare il recupero e la sintesi proteica.

La dinamica del sonno è diversa da quella del risveglio. Tuttavia, nella fase di Postabsorptive si verifica un aumento del catabolismo muscolare soprattutto nella seconda metà della fase di sonno.

NitAbol funziona da:

1. Ridurre al minimo la fase di assorbimento delle risorse modulando l'assorbimento e gli effetti dei nutrienti. □
2. Aumentare l'uso di acidi grassi e diminuire l'uso di proteine ■■

muscolari (e quindi diminuire la disgregazione muscolare) per la gluconeogenesi e l'ossidazione come combustibile. □

3. Manipolazione degli ormoni anabolici e catabolici per massimizzare la sintesi proteica e minimizzare la disgregazione proteica durante il sonno. □
4. Aumento dell'idratazione cellulare (volumizzante) e come tale stimolante della sintesi proteica. □
5. Migliorare il sistema immunitario per diminuire le citochine cataboliche e aumentare il recupero. □

Manipolazione ormonale con l'uso di

NitAbol □ □ Testosterone - aumentare.

□ □ Cortisolo:

diminuzione. □ □ Ormone della crescita

- aumentare. □ □ IGF-I -

aumentare. □ □ Insulina: aumenta la

quantità e la sensibilità. □ □ Tiroide -

controllo. □

Ingredienti Macronutrienti -

Combinazione di proteine ■■e

aminoacidi □

□ □ Proteine ■■del siero del latte -

aumentano il picco di GH, aumentano

l'insulina.

□ □ Caseina - proteina lenta - ritardare

la fase iniziale di assorbimento.

□ □ Proteine ■■del latte isolate /

colostro.

□ □ Altre proteine ■- uovo, soia -
diminuiscono la fase post-
assorbente. Peptidi e amminoacidi □

□ □ Peptidi di glutamina.

□ □ Amminoacidi a catena ramificata.

□ □ □ Glicina.

□ □ □ Arginina.

□ □ □ Lisina.

□ □ □ Ornitina. □

carboidrati

□ □ □ Non necessario in quanto quantità
significative diminuiranno GH e IGF-I
secrezione e l'uso di grasso corporeo

come combustibile primario.

Micronutrienti Vitamine e Minerali

Zinco - migliora la sintesi del testosterone.

Calcio e magnesio.

Potassio - volumizzante.

Sodio - volumizzante.

Vitamine A, E - anticatabolico e antiossidante.

Vitamina A: aumenta la sensibilità all'insulina.

Vitamina C - anticortisolo e antiossidante

Altri ingredienti

Modifica IGF-1, GH, insulina,

testosterone, cortisolo, tiroide,
glucagone, ecc. □

□ □ Migliora il sistema immunitario -
diminuisce gli effetti catabolici.

NitAbol controlla le citochine
proinfiammatorie

IL-1beta, IL-6, TNF-alfa

Produrre un efflusso di stato
ipercatabolico di amminoacidi
essenziali dal muscolo scheletrico. Gli
ingredienti per combattere questo
includono:

□ □ □ **Glutammina.**

□ □ □ **Ornitina.**

□ □ **Vitamina A e Vitamina E.**

□ □ Siero di latte, caseina, proteine ■■ di soia

□ □ Isolati di latte

□ □ □ Colostro □

ALE +

Formula degli acidi grassi essenziali Per ulteriori informazioni e per la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com □

EFA + è una formulazione multiuso progettata per fornire l'intero spettro di tutti gli acidi grassi essenziali e condizionalmente essenziali che sono così importanti per ottimizzare il metabolismo, massimizzando gli effetti

anabolici e brucia grassi dell'esercizio e affrontando dolori muscolari minori e dolori articolari dopo l'esercizio .

Gli EFA sono coinvolti in:

- Produzione ormonale.
- Riparazione di tessuti muscolari e articolari.
- Metabolismo dell'insulina.
- Bruciare i grassi.

L'integrazione regolare con EFA + assicura che gli acidi grassi essenziali e condizionalmente essenziali, come omega-6, omega-3, EPA, DHA, CLA, GLA e ALA siano disponibili per supportare la risposta metabolica ottimale all'esercizio fisico intenso. Gli

antiossidanti in EFA + aumentano drasticamente i benefici degli EFA.

Con i suoi numerosi ingredienti che lavorano in concerto, EFA +:

□ □ □ Ottimizza il metabolismo per sfruttare al meglio gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio.

□ □ Migliora la produzione di testosterone e aumenta la secrezione dell'ormone della crescita.

□ □ Aumenta la degradazione e l'ossidazione del grasso corporeo.

□ □ Aumenta la massa corporea magra. □

□ □ Migliora la sensibilità all'insulina naturale.

□ □ Supporta il sistema immunitario del corpo.

□ □ □ Riduce l'infiammazione, i dolori muscolari e i dolori articolari secondari all'esercizio fisico eccessivo. Indicazioni:

Tre gel morbidi una volta al giorno con un pasto.

Complesso proteico della miosina

Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com

Il complesso proteico della miosina è la miscela più avanzata e sinergica di polveri proteiche di alta qualità, peptidi e amminoacidi oggi sul mercato, nessuno

escluso. Contiene la miscela di aminoacidi perfetta per massimizzare la sintesi proteica, ridurre la disgregazione muscolare e migliorare le prestazioni atletiche.

Utilizziamo una varietà di polvere proteica di altissima qualità per sfruttare le speciali caratteristiche di ciascuno, migliorando così il loro effetto complessivo e allo stesso tempo eliminando i relativi svantaggi. A causa dei delicati processi utilizzati per isolare le varie proteine, la formula mantiene i benefici effetti immunitari e altri del siero di latte non denaturato, caseina, uova e proteine ■■della soia.

Complesso proteico della miosina-
(isolato di proteine ■■della soia, proteine

■dell'uovo, isolato di proteine ■del siero di latte CFM, idrolizzato di siero di latte, caseinato di calcio / sodio e peptidi di glutammina) combina sia proteine ■veloci che lisce e peptidi che inondano il corpo con un impulso iniziale di picco amminico acidi e quindi un rilascio prolungato che mantiene la sintesi proteica e diminuisce la disgregazione muscolare per ore. Per questo motivo la proteina miosina è anche utile come proteina notturna, specialmente se usata in combinazione con GHboost e TestoBoost (tutti e tre compongono la mia combo NitAbol).

La miscela di proteine ■e aminoacidi nella proteina della miosina è unica e contiene l'esatta formulazione di

amminoacidi per massimizzare la sintesi proteica e minimizzare la scomposizione proteica. La miosina fornisce

per un variegato spettro di amminoacidi del sangue con punte dalla proteina del siero di latte, punte intermedi dell'uovo e della soia e una risposta prolungata all'amminoacido dalla caseina

lentamente assorbita. La miosina

Proteina è stata progettata per aumentare la sintesi proteica con picchi di amminoacidi nel sangue e per ridurre la disgregazione proteica / muscolare con un sostenuto aumento a basso livello degli amminoacidi nel sangue.

E non è possibile confrontare nemmeno le proteine ■■del siero di latte più sofisticate con le proteine ■■della

miosina. La miosina ha tutti i vantaggi delle migliori proteine ■■del siero di latte sul mercato e di tutte le altre proteine, peptidi e amminoacidi che lo compongono. Questo perché il corpo tratta il mix di proteine ■■come se ogni proteina fosse assunta separatamente. Quindi queste proteine, anche se assunte insieme, mantengono i loro differenti tassi di assorbimento (veloce, intermedio e lento). (Boirie Y, Dangin M, Gachon P, Vasson MP, Maubois JL, Beaufrere B. Le proteine ■■dietetiche lente e veloci modulano diversamente l'accumulo proteico postprandiale Proc. Natl Acad Sci USA 1997 Dic 23; 94 (26): 14930-5.).

Le proteine ■■della miosina sono anche

progettate per aumentare la sintesi proteica aumentando gli ormoni anabolici (tra cui l'insulina e GH completando così GHboost) e diminuendo quelli catabolici e fornendo al corpo una maggiore risposta immunitaria per combattere il sovrallenamento e massimizzare gli effetti anabolici e brucianti i grassi di esercizio.

Indicazioni: da 2 a 6 misurini se necessario in acqua, latte, succo o bevanda dietetica. Può essere usato come integratore alimentare a basso contenuto calorico e proteico, dopo l'allenamento e prima di andare a dormire. 6 Scoops of Myosin Protein Complex contiene 90 grammi di proteine

■miste e 12 grammi di peptidi di glutammina.

MRP LoCarb

L'ultimo prodotto anabolico, anti-collagico, sostitutivo del pasto per bruciare i grassi Per ulteriori informazioni e per l'elenco completo degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com □

LoParb è la migliore qualità di prodotto, la più gustosa e la più completa scia di sostituti nutrizionali disponibile sul mercato, nessuno escluso.

È la polvere di sostituzione del pasto a basso contenuto di carboidrati. A differenza di alcuni prodotti che hanno

solo due o più ingredienti e si definiscono sostituti del pasto, e altri che ne hanno di più ma sono ancora inadeguati, MRP LoCarb è un alimento ingegnerizzato che contiene l'intera gamma di macro e micronutrienti ed è davvero anabolico, anticatabolico, e brucia grassi, sostituzione completa dei pasti.

LoParb è una polvere sostitutiva di proteine ■ ad alto contenuto di proteine ■/ basso contenuto di carboidrati / grassi contenente la miscela di proteine ■ più avanzata sul mercato, grassi sani (mono, poli e alcuni grassi saturi insieme a lecitina e una miscela di acidi grassi essenziali contenente omega-3 e omega -6 acidi grassi), fibra solubile, un

profilo completo di vitamine e minerali bilanciati e meno di 6 grammi di carboidrati per porzione!

La miscela proteica in MRP LoCarb contiene una miscela sinergica di proteine **■**e una fonte appositamente sviluppata di peptidi di glutammina sviluppata per il complesso proteico della miosina. È progettato per aumentare la sintesi proteica aumentando gli ormoni anabolici e diminuendo

quelli catabolici, e fornendo al corpo una maggiore risposta immunitaria per combattere il sovrallenamento e massimizzare gli effetti anabolici e grassi che bruciano l'esercizio.

LoParb MRP, perché è una polvere di sostituzione del pasto a basso contenuto di carboidrati, può essere usato in confidenza da chiunque sia nella dieta metabolica e in qualsiasi dieta povera di carboidrati, compresi il potere di Atkins e Proteine. È anche utile per quelli sui piani di carboidrati più alti di dieta metabolica, o altre diete carb più alto, perché il livello di carboidrati può essere facilmente modificato mescolando la polvere con latte o succhi invece di acqua o semplicemente aggiungendo carboidrati sotto forma di frutta o altre fonti di carboidrati comprese maltodestrine facilmente disponibili.

L'uso di MRP LoCarb in poche ore di

allenamento aumenta la risposta all'allenamento e la sintesi proteica, massimizza il reintegro dei macronutrienti e migliora il recupero. La speciale miscela di proteine **in MRP LoCarb**, come la miscela di proteine **della miosina**, massimizza la sintesi proteica e minimizza la disgregazione proteica per diverse ore.

Facile da preparare e da usare, il nostro MRP LoCarb semplifica la pianificazione dei pasti e può essere assunto al posto di ogni pasto, come pasto intermedio e / o prima di andare a letto, e come pasto post-allenamento posticipato

Indicazioni: aggiungere il contenuto del pacchetto a 8-12 fl. once. di acqua

fredda, latte o succo (a seconda del livello di carboidrati della dieta in cui ci si trova) e mescolare / miscelare accuratamente.

Bar dello sport LoCarb

Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com

Le barre sportive LoCarb sono la più alta qualità, la maggior parte delle barre sportive complete sul mercato oggi, nessuna esclusa.

Le barrette sportive LoCarb hanno la nutrizione e i vantaggi delle polveri sostitutive MRP LoCarb in una comoda e deliziosa barretta. Le barre possono

essere utilizzate post-allenamento o come snack in qualsiasi momento poiché possono essere facilmente tenute a portata di mano nella borsa da palestra, nel cassetto della scrivania, nella borsa, nel vano portaoggetti ecc.

Le barre sportive LoCarb, a differenza delle barre di zucchero e carboidrati ad alto contenuto di zucchero che invadono il mercato odierno, hanno un elevato contenuto proteico e basso contenuto di carboidrati e sono uno spuntino ideale per le persone che seguono la dieta metabolica o che stanno osservando l'assunzione di carboidrati. E a differenza degli altri locarb, le barrette proteiche ad alto contenuto proteico, le barrette sportive LoCarb sono

nutrizionalmente complete, con nutrienti che ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi di composizione corporea.

La linea di fondo è che le nostre barre sportive LoCarb sono le ultime barrette sostitutive del pasto ad alto contenuto proteico / basso contenuto di carboidrati presenti oggi sul mercato. Hanno il più efficace contenuto di macronutrienti e di micronutrienti per massimizzare gli effetti anabolici e di perdita di grasso dell'esercizio.

Rinnovare

Avanzato recupero e sistema immunitario Enhancer Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, vai

su www.MetabolicDiet.com □

ReNew è formulato non solo per migliorare il sistema immunitario, ma anche per normalizzare il metabolismo, migliorare il recupero e supportare naturalmente la tiroide, il testosterone, il GH, l'insulina e la funzione delle ghiandole surrenali.

È il perfetto integratore alimentare per affrontare l'affaticamento da allenamento e da utilizzare alla fine di una lunga sessione di periodizzazione.

Il tuo sistema immunitario è la prima linea di difesa contro lo stress, sia fisico che emotivo. ReNew può potenziare naturalmente la tua immunità fornendo i necessari blocchi nutrizionali per

migliorare e supportare il sistema immunitario. In quanto tale, ReNew è utile per ottimizzare il recupero muscolare e ridurre gli effetti di un eccessivo esercizio.

ReNew è un prodotto di punta che fa anche parte del team Cellusol. Migliora e stabilizza il peso e la perdita di grasso e consente all'organismo di tornare a uno stato metabolico e immunitario ottimale dove è di nuovo pronto e in grado di rispondere ai prossimi due cicli di Cellusol.

Con ReNew si ritorna in uno stato in cui il corpo solidifica il peso e le perdite di grasso precedenti ed è ancora una volta sensibile e reattivo sia a Thermo che a Metabolic. In un certo senso, ReNew

ringiovanisce il tuo corpo in modo che sia pronto e in grado di fare enormi perdite di peso e grasso.

Indicazioni: cinque compresse una o due volte al giorno durante i pasti.

Regolare

La regolazione è una potente miscela di fibre naturali solubili e insolubili, oltre a ingredienti probiotici, formulati sia per prevenire e trattare la stitichezza, frequenti movimenti intestinali e altri problemi.

Regolare, ritardando lo svuotamento gastrico e riducendo il tempo di percezione della pienezza, è efficace come soppressore dell'appetito. Assunto prima dei pasti o in qualsiasi momento

affamato, Regola diminuisce la fame e frena voglie.

Anche le varie fibre solubili e altri composti contenuti in Regulate sono stati utili per:

- □ □ Mantenere i livelli di colesterolo che sono già nel range di normalità.
- □ Sostieni un cuore sano.
- □ Aumentare la sensibilità all'insulina naturale. □
- □ □ fornire effetti probiotici che favoriscono la crescita di batteri benefici nelle viscere. Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, vai a

Le varie fibre solubili e altri composti contenuti in Regulate sono stati trovati utili nei seguenti problemi:

☐ ☐ ☐ Stitichezza - particolarmente raccomandato nelle fasi iniziali della dieta metabolica.

☐ ☐ frequenti movimenti intestinali.

☐ ☐ ☐ Altri problemi intestinali, tra cui emorroidi, sindrome del colon irritabile, e la colite infiammatoria (colite ulcerosa, morbo di Crohn, diverticolite, diverticolosi).

☐ ☐ ☐ Calcoli biliari.

☐ ☐ ☐ Livelli elevati di colesterolo da qualsiasi motivo, inclusa la

predisposizione genetica e una dieta ricca di grassi. □

Regola i risultati in termini di diminuzione del totale e dei livelli di LDL senza abbassare i livelli di HDL.

□ □ Malattie cardiovascolari comprendenti ipertensione e malattia coronarica.

□ □ Insulino-resistenza e diabete.

Indicazioni: da cinque a dieci capsule due o tre volte al giorno all'inizio. Una volta regolato, assumere da cinque a dieci capsule al giorno per la manutenzione. Da assumere con almeno 8 once di acqua. Aumentare l'assunzione di acqua per almeno 8 bicchieri al giorno è vitale per gli effetti benefici del

Regola.

Per ridurre la fame, assumere 5 capsule regolate con 10 once o più di acqua circa mezz'ora prima dei pasti e / o quando necessario.

Antiox

Una miscela antiossidante avanzata che non risparmia sforzi o spese per offrirti la migliore protezione antiossidante oggi disponibile.

Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com

Antioxid è di gran lunga il miglior antiossidante presente oggi sul

mercato. Con la sua miscela sinergica di potenti antiossidanti, Antiox fornisce una protezione antiossidante mirata a tutti i tessuti del corpo compresi il sistema muscolo-scheletrico e il fegato.

Antiox contiene i soliti antiossidanti (inclusi beta-carotene, vitamine E e C, zinco e selenio) e contiene anche antiossidanti e potenziatori immunitari di livello superiore (e più costosi) incluso il glutathione, l'antiossidante endogeno più importante, per tutti gli usi nei nostri corpi. La nostra marca di glutathione, a differenza della maggior parte, è assorbita dal tratto GI e utilizzata entrambe

sistematicamente in tutti i tessuti del corpo, ma soprattutto dal fegato nel suo

ruolo di principale organo disintossicante nel corpo.

Inoltre, Antiox contiene altri potenti antiossidanti tra cui l'acido lipoico, il licopene, il resveratrolo (dal vino rosso) e l'estratto di semi d'uva.

Indicazioni: da una a due compresse due volte al giorno. Può essere assunto tra i pasti e / o prima dell'allenamento.

MVM

MVM è una formula completa, appositamente bilanciata, a base di vitamine e minerali, con ingredienti aggiunti, progettata per fornire una nutrizione a spettro completo a tutti coloro che seguono diete o esercizi.

Per ulteriori informazioni e la lista

completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com

MVM è l'integratore nutrizionale fondamentale più completo disponibile per le esigenze speciali che l'atleta ha per la manutenzione, il recupero e la riparazione del corpo. MVM fornisce tutti i nutrienti di base che possono essere esauriti in coloro che esercitano e sono formulati per integrare tutti i nostri altri prodotti.

Anche con il meglio delle diete, è ancora possibile avere alcune carenze marginali dovute a terreni impoveriti, l'uso eccessivo di fertilizzanti chimici e pratiche agricole, di lavorazione, di stoccaggio e di trasporto inadeguate.

Aggiungete questo al fatto che molti di noi non mangiano nemmeno una dieta equilibrata ogni giorno, e potete vedere quanto sia importante per tutti, e specialmente per gli atleti, utilizzare un integratore vitaminico / minerale multiplo di alta qualità.

MVM contiene un mix completo di tutte le più importanti e più costose vitamine e minerali. Ho formulato MVM per includere ingredienti e composti che riflettono le più recenti informazioni di ricerca. Ad esempio, gli attuali studi di ricerca sul selenio hanno mostrato vantaggi sia per il selenito di sodio che per i complessi di selenometionina. Come tale, il selenio in MVM è del 50% sotto forma di selenito

di sodio e del 50% sotto forma di selenometionina.

Non vedrai una lista di ingredienti gonfiati nel pannello nutrizionale di MVM. Quando si distribuisce un dosaggio di alta qualità, una formula completa di vitamine e minerali, non è necessario utilizzare minuscoli spruzzi di crusca, alghe, germe di grano, polline d'api, rosa canina e varie polveri di frutta e verdura, solo per dare al consumatore il impressione che stanno ottenendo un buon valore per il loro dollaro.

Indicazioni: da due a quattro capsule al giorno durante i pasti.

Joint Support Una formula completa per

dolori articolari e muscolari e infiammazioni, artriti e infortuni sportivi. □

Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com

Il Joint Support è la formula principale per i muscoli e le articolazioni del mondo. Il supporto articolare ha effetti antinfiammatori e cicatrizzanti ed è utile per il trattamento di dolori muscolari, lesioni acute e croniche e per la prevenzione degli infortuni.

Con i suoi numerosi ingredienti, Joint Support riduce l'infiammazione e massimizza la riparazione e la

manutenzione dei muscoli, del tessuto connettivo e della cartilagine. Joint Support, con i suoi 36 ingredienti sinergici, offre molto più di qualsiasi altro prodotto sul mercato oggi.

□ □ □ Protegge le articolazioni e altri tessuti dagli effetti di un eccessivo esercizio fisico e danni da ossidante. □ □ □ Fornisce gli ingredienti il corpo ha bisogno per la manutenzione e riparazione di articolazioni, legamenti, tendini e □ muscolo.

□ □ □ Riduce l'infiammazione, l'irritabilità muscolare e lo spasmo, il gonfiore e il dolore e aiuta a guarire i muscoli, i tendini, i legamenti e le

articolazioni indolenziti e feriti.

□ □ □ Supporta gli ormoni e i processi anabolici e anticatabolici che aumentano il recupero e la guarigione.

□ □ Riduce l'usura naturale sul corpo, sul sistema muscolo-scheletrico e sulla pelle.

□ □ Contrasta il sistema immunitario. □

Oltre a tutti gli ingredienti destinati al sollievo dell'infiammazione, del dolore muscolare e articolare e alla manutenzione e riparazione dei tessuti muscoloscheletrici, Joint Support contiene anche il Biocell Collagen II (BC-II) all'avanguardia, esclusivo, brevettato e altamente biodisponibile. BC-II ha anche

dimostrato di alleviare il dolore muscolo-scheletrico in varie condizioni tra cui l'artrite e la fibromialgia, e per migliorare la salute e l'elasticità della pelle con conseguente pelle più giovane, dall'aspetto più sano.

Power Drink Advanced Anabolic,
AntiCatabolic, Fat Burning Training
Drink ☐

Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, visitare www.MetabolicDiet.com

Power Drink colma una lacuna che è stata trascurata da tutte le altre società di integrazione. Mentre sono assorbiti da cosa usare prima e dopo l'allenamento, e

giustamente, mancano una delle opportunità più importanti per massimizzare i risultati ottenuti dalla formazione.

Sappiamo tutti che durante l'allenamento i muscoli sono demoliti. La maggior parte della gente crede che questa rottura sia una parte necessaria della formazione. Dopotutto devi rompere il tessuto muscolare prima di poterlo costruire. Non è vero? Sfortunatamente questo è uno dei miti di allenamento più ostinati. La ripartizione del muscolo non è ciò che fornisce lo stimolo di adattamento per aumentare le dimensioni del muscolo. È il danno fatto alla struttura delle cellule muscolari e il conseguente adattamento a quel danno

che determina la risposta di costruzione del muscolo. Non devi affatto abbattere i muscoli per ottenere questa risposta in tutta la loro forza. In realtà farlo è controproducente. Più muscoli riesci a demolire e più aumenta la sintesi proteica, migliori sono i risultati dell'allenamento. Assunzione di Power Drink mentre tuLa formazione ti metterà a migliaia di vantaggio su tutti gli altri che usano solo acqua o al massimo una bevanda a basso contenuto di carboidrati e proteine.

Power Drink, a causa dei suoi effetti sull'aumento della sintesi proteica e sulla diminuzione della scomposizione proteica, è un potente prodotto anabolico e anticatabolico. Inoltre,

Power Drink aumenta l'idratazione cellulare e l'utilizzo di aminoacidi e creatina lavorando i muscoli. Come se ciò non bastasse, Power Drink, a causa dei suoi effetti positivi sugli ormoni brucia grassi e meccanismi in realtà consente di bruciare più grasso corporeo mentre ti alleni. E con gli altri ingredienti inclusi in Power Drink puoi allenarti più duramente e più a lungo e sapere di avere un potente alleato che ti aiuterà a fare buon uso di tutto quel duro lavoro.

La conclusione è che Power Drink è un nuovo concetto rivoluzionario nell'allenamento delle bevande. Questa bevanda fornisce i nutrienti necessari per aumentare la massa muscolare e

diminuire il grasso corporeo. Fornendo tutti gli ingredienti necessari per nutrire i muscoli attivi e spostare l'uso del grasso corporeo come fonte di energia per l'allenamento, Power Drink aumenta notevolmente gli effetti positivi dell'allenamento, consente di allenarsi più a lungo e più duramente e aumenta il recupero.

Power Drink è ideale per coloro che vogliono aumentare la massa muscolare e perdere grasso corporeo e coloro che vogliono semplicemente perdere peso e grasso corporeo, ma mantengono il muscolo che ora hanno.

Oltre alla notevole quantità (44 grammi) delle migliori proteine ■■disponibili ovunque, Power Drink contiene anche

aminoacidi, elettroliti e altri ingredienti che sostituiranno e reintegreranno nutrienti e liquidi persi con l'esercizio fisico, preveniranno i crampi muscolari e aumenteranno il tempo e l'efficienza dell'allenamento.

Non ci sono altri prodotti sul mercato in tutto il mondo come Power Drink. Indicazioni: mescolare 2 misurini arrotondati di polvere secca (44 grammi) con 22 once di acqua, mescolare o agitare bene per dissolvere. □

metabolica

Primer anabolico e grasso avanzato per ulteriori informazioni e per l'elenco completo degli ingredienti e il pannello

nutrizionale, visitare

www.MetabolicDiet.com □

Metabolico normalizza e ottimizza il metabolismo e l'utilizzo dei macronutrienti (l'uso di grassi, carboidrati e proteine). Ha anche effetti significativi sull'equilibrio ormonale del corpo. Aumenta

livelli di ormone della crescita e testosterone (negli uomini e nelle donne), diminuisce i livelli di cortisolo, aumenta la sensibilità all'insulina e ottimizza i livelli e la funzione degli ormoni tiroidei. Questi effetti aumentano il peso e la perdita di grasso mantenendo o addirittura aumentando la massa muscolare. Inoltre, l'ambiente ormonale creato da Metabolic

consentirà alla cellulite, quel grasso fossile ostinato, di essere ossidata insieme al resto del grasso corporeo.

Gli ingredienti della funzione metabolica in sinergia aumentano gli effetti anabolici e brucia grassi dell'esercizio e combattono l'affaticamento, l'usura del corpo, lo stress e la disfunzione ormonale.

Indicazioni: da una a due compresse tre volte al giorno. I tempi migliori per usare Metabolic sono prima di andare a letto, per prima cosa al mattino e nel tardo pomeriggio o prima serata, preferibilmente circa un'ora prima della cena. Utilizzare 2 compresse tre volte al giorno quando l'apporto calorico è severamente limitato.

Creatina Advantage

L'ultimo prodotto per creatina, con diversi ingredienti sinergici destinati a massimizzare i sistemi energetici del corpo.

Per ulteriori informazioni e la lista completa degli ingredienti e il pannello nutrizionale, vai su www.MetabolicDiet.com Così avanzato che viene copiato, ma mai duplicato, dalle maggiori compagnie di integrazione.

Creatine Advantage massimizza e potenzia gli effetti anabolizzanti ed energetici della creatina. È la formula di creatina più avanzata e copiata disponibile oggi sul mercato.

Mentre la creatina monoidrato ha dimostrato di migliorare le prestazioni atletiche e di aumentare la forza e la massa muscolare, questi effetti sono potenziati in Creatine Advantage impilando la creatina con altri ingredienti. La nostra formula non contiene solo la creatina monoidrato cristallina di altissima qualità, in modo che si mescoli all'istante e non abbia un sapore gessoso, ma abbiamo anche aggiunto una miriade di altri ingredienti naturali per dare alla nostra formula un vantaggio rispetto a tutti gli altri prodotti di creatina sul mercato .

Aggiunti aminoacidi e dipeptidi e altri booster essenziali consentono un aumento dell'assorbimento e dell'uso

della creatina e aumentano l'effetto volumizzante, anticatabolico e anabolico della formula. Gli ingredienti energetici aggiunti e i precursori rendono Creatine Advantage l'ultima miscela di creatina e di energia, in grado di massimizzare la massa e le prestazioni muscolari.

A differenza di molti altri prodotti "avanzati" per la creatina, Creatine Advantage si basa su una vera scienza e sulla mia esperienza invece che su hype e false promesse. Ha un sistema di aumento dell'insulina a basso tenore di carboidrati (glutammina sotto forma di peptidi di glutammina, più stabile in forma liquida e più efficace della glutammina libera) e composti per aumentare la sensibilità all'insulina

(cromo, taurina, che ha anche effetti antiossidanti e protettivi significativi, stimola la secrezione dell'ormone della crescita e aumenta il volume cellulare e l'acido alfa lipoico, che è anche un ottimo antiossidante, e rende quindi l'insulina più efficace. □

Contiene inoltre tutti i prodotti necessari per la sintesi di fosfati di creatina fosfato ad alta energia e ATP e per il salvataggio efficiente di ATP dopo che è stato degradato metabolicamente, tra cui:

□ □ □ I fosforo inorganico e fosfati- anche importanti per normalizzare e regolare ormone tiroideo.

□ □ □ **Creatina.**

□ □ □ Inosine.

□ □ □ Ribosio.

Inoltre, il vantaggio della creatina contiene:

1. I peptidi di glutammina, che hanno effetti anabolici (aumentano la sintesi proteica e la massa muscolare) e anticatabolici (riduzione della disgregazione muscolare), superiori a quelli normalmente associati alla glutammina, poiché i peptidi stessi hanno alcuni effetti fisiologici. Anche la forma del peptide è meglio assorbita della glutammina libera che non è legata al peptide.

Inoltre, la glutammina nei peptidi di

glutammina:

- □ Regola la sintesi proteica.
- □ Aumenta sia i sistemi energetici aerobici che quelli anaerobici.
- □ Ha effetti benefici sul sistema immunitario.
- □ Aiuti alla prevenzione e al trattamento della sindrome da sovrallenamento. □

Un volumizzante cellulare avanzato (con conseguente aumento della sintesi proteica e un effetto anabolizzante) contenente la formula

□□□□□□□□

Biotina - un cofattore in molte reazioni energetiche che coinvolgono enzimi glicogenolitici, glicolitici, TCA e anapleurotici.

Magnesio - che ha anche dimostrato di aumentare i sistemi energetici, la sensibilità all'insulina, la sintesi proteica e il testosterone sierico, i livelli di GH e IGF-I.

Calcio - che è stato dimostrato che facilita la contrazione muscolare e diminuisce l'affaticamento). Potassio - il trasporto che è legato alla glicolisi aerobica.

Glutamina. Taurina. Potassio.

□□□□□

Indicazioni: aggiungere una porzione (10

grammi) a 10-12 ml di acqua e mescolare. Assumere una dose quattro volte al giorno per 10 giorni e poi una o due volte al giorno per la manutenzione.

Sodio. Creatina (che ha effetti volumizzanti significativi). □

Appendice 4 Elenco degli alimenti alternativi

Appendice 5 Cibi zero-carb

MetabolicDiet.com Libri

Appendice 6 Elenco degli alimenti gratuiti

Elenco di alimenti e sostanze nutritive gratuiti

Gli alimenti, le spezie e i condimenti di seguito possono essere presi liberamente in qualsiasi momento e possono essere combinati. Ad esempio, le lattughe possono essere cosparse con aceto o succo di limone e sale.

Lievito in polvere

Brodo di manzo, lingotti, consumo, in scatola

Cavolo, cinese, Pe-Tsai, semi di sedano crudo di sedano, tipo Pascal, crudo, polvere di peperoncino rosso con gambo □

Caffè alla cannella Club
Soda , caffè preparato,
istantaneo, luce di cristallo
preparata ☐

Cetriolo, w / Peel Curry in
polvere Soft Drinks Succo di
limone in polvere, indivia,
riccia e crudo all'aglio, in
scatola ☐

Lattuga, Butterhead, Raw,
foglie di lattuga, fogli sfusi

Lattuga, Butterhead, Raw,
foglie di lattuga, cipollina

cipollina cipollina , primavera,
origano crudo □

Paprica

Prezzemolo, crudo

Pepe, nero

Sottaceti, cetrioli, sottaceti,

Cetriolo, Ravanelli freschi,

Crudo

sale

crauti

Tè, preparato

Tè, istantaneo, preparato, non
zuccherato

Aceto, sidro