

# La Dieta del

# Carb Cycling

Un Metodo Efficace Per Perdere Peso



Johanna Johnson

# La Dieta del *Carb Cycling*

---

Un Metodo Efficace Per  
Perdere Peso

La Dieta Del *Carb Cycling*  
Un Metodo Efficace Per Perdere Peso  
Di Johanna Johnson  
© 2016, Johanna Johnson

È vietato riprodurre o trasmettere la presente pubblicazione o parti di essa in qualunque forma: elettronica, meccanica, per fotografia, registrazione o con altri mezzi di riproduzione esistenti, se non si dispone del consenso scritto da parte dell'autore.

La distribuzione del presente e-book senza il consenso scritto dell'autore è illegale e dunque punibile per legge.

# Indice

[Introduzione](#)

[Capitolo 1: Come Iniziare](#)

[Capitolo 2: Pronti per il grande passo?](#)

[Capitolo 3: Un Esempio di Piano Alimentare con Ricette](#)

[Capitolo 4: Domande Frequenti](#)

[Conclusione](#)

## **Introduzione**

Come mai si parla sempre dei carboidrati? C'è sempre qualche nuova dieta, quella senza carboidrati, quella con pochi carboidrati, carboidrati qui e carboidrati là, e la lista è infinita... tenersi al passo è estenuante! La maggior parte delle persone, me compresa, vuole semplicemente perdere quei fastidiosi chili di troppo con una dieta efficace. È molto semplice.

La dieta del *carb cycling* (tradotto, "ciclizzazione dei carboidrati") è un ottimo metodo per perdere peso

senza dover eliminare i vostri cibi preferiti, come pasta, pane e patate (per carità!) dalla dieta.

Ma cos'è esattamente il *carb cycling*? È una tecnica che prevede l'alternanza di giorni ad alto apporto di carboidrati con giorni a basso apporto di carboidrati. Un concetto che molte persone non comprendono è che assumere troppi carboidrati fa aumentare di peso, ma lo stesso accade se non ne mangiamo abbastanza.

Quando introduciamo pochi carboidrati, il nostro metabolismo rallenta per conservare le sue riserve di grasso. Con un giusto apporto di

carboidrati, possiamo invece innescare il nostro metabolismo, perdere peso e mantenere la linea.

Sembra accattivante ma, se siete come me, avrete già provato diverse diete, e una dieta difficile da integrare nella nostra vita quotidiana non funziona bene. La dieta giusta dovrebbe essere semplice, includere cibi che ci piacciono, e prevedere ricette che anche la nostra famiglia possa gradire. Ecco una panoramica di questa dieta che vi aiuterà a capire se è adatta a voi:

- Le diete a basso apporto di carboidrati provocano aumento

della fame e difficoltà di concentrazione. Con la dieta del *carb cycling*, vi sentirete alla grande e avrete tanta energia per affrontare la giornata.

- Diete prive o povere di carboidrati escludono molti cibi. Di solito prevedono solo verdure e carni magre. Con questa dieta, potrete mangiare cibi che vi piacciono. È prevista anche una giornata di "ricompensa", cosicché non vi sentirete privati dei vostri piatti preferiti.
- È una dieta facile da integrare nel vostro stile di vita. Dovrete



mangiare cinque pasti al giorno e avrete una vasta gamma di alimenti tra cui scegliere, per cui non vi annoierete mangiando sempre gli stessi cibi.

Se questa lettura vi sta accattivando, allora questo eBook fa per voi! Qui spiegherò come prepararvi, quali tipologie di alimenti potete mangiare, e concluderò dando risposte a delle domande frequenti.

## **Capitolo 1: Come Iniziare**

Seguono alcuni consigli per prepararvi e darvi una mano a iniziare la vostra dieta nel modo giusto.

Consiglio #1: Assicuratevi di avere il tempo necessario per cucinare.

Imparate ad amare la vostra cucina, poiché ci passerete più tempo. Molti di noi mangiano cibi pronti per comodità, ma sono proprio questi i cibi che ci fanno ingrassare, che causano patologie e ci fanno sentire stanchi durante la giornata. Abituarsi a dedicare del tempo per preparare i

pasti a casa non solo vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi di dimagrimento, ma col tempo mangiare cibi nutrienti vi farà sentire più sani e felici, per cui ne vale la pena! Vi consiglio di pianificare questa fase. Trattatela come un appuntamento importante, così riuscirete sempre a trovare del tempo per cucinare.

### Consiglio #2: Preparate i vostri pasti in anticipo.

Se lavorate fuori casa, la sera preparate pranzo e spuntini per il giorno seguente. Non trascurate quest'aspetto, altrimenti non avrete tempo per farlo la mattina, se siete in

ritardo per il lavoro. Anche per la colazione, potete preparare gli ingredienti necessari la sera prima per risparmiare tempo la mattina.

Consiglio #3: Fate attività fisica per 30 minuti ogni giorno.

Tutti noi abbiamo una mezz'ora libera ogni giorno. Per evitare di saltare l'allenamento, inseritelo nella vostra agenda. Alcune persone prediligono allenarsi la mattina presto, prima di preparare i bimbi per la scuola e di andare a lavoro. Personalmente preferisco allenarmi la sera, dopo aver messo i bambini a letto.

Cominciate con 30 minuti e quando vi sentirete più forti, potrete passare ad allenamenti più lunghi e intensi.

Consiglio #4: Se non potete mangiarlo, sbarazzatevi!

Vi conviene evitare carboidrati ricchi di fruttosio, come pane bianco, muffin, torte, pasticcini e cereali.

Potete concedervi uno di questi cibi nel vostro giorno di "ricompensa", ma tenete questi prodotti lontani dalla vostra dispensa per evitare la tentazione di mangiarli durante le giornate di ciclizzazione dei carboidrati.

## Capitolo 2: Pronti per il grande passo?

Ora che siete pronti per iniziare, ecco gli step da seguire.

### Rispettate il programma

Alternerete giornate ad alto e basso apporto di carboidrati. Seguite il programma riportato qui in basso. Si tratta di un piano base di *carb cycling* per dimagrire. Il *carb cycling* si svolge per sei giorni a settimana, e il settimo giorno è di "ricompensa".

Lunedì – Basso Apporto di Carboidrati

Martedì – Alto Apporto di Carboidrati

Mercoledì – Basso Apporto di  
Carboidrati

Giovedì – Alto Apporto di Carboidrati

Venerdì – Basso Apporto di  
Carboidrati

Sabato – Alto Apporto di Carboidrati

Domenica – Alto Apporto di  
Carboidrati & “Ricompensa”

Ogni giorno dovrete assumere cinque  
pasti: colazione, snack a metà  
mattinata, pranzo, merenda e cena.

Esistono modi più complicati di  
eseguire questa dieta. Essa si è  
sviluppata nel mondo del  
bodybuilding, dove chi si allena

professionalmente assume  
carboidrati in maniera granulare. In  
questa dieta non c'è bisogno di  
entrare troppo nei dettagli come in  
quella originale.

Con questo semplice approccio, tre  
giorni a settimana sono a basso  
apporto di carboidrati, gli altri tre ad  
alto apporto di carboidrati, e un  
giorno è di ricompensa, ovvero  
potrete mangiare ciò che volete.



## Alimentazione nelle Giornate a Basso Apporto di Carboidrati

Nelle giornate a basso apporto di carboidrati, assicuratevi di mangiare molte proteine, verdure e grassi sani, e limitate frutta e carboidrati.

Dal nome è facile dedurre che in questi giorni si assumono ugualmente carboidrati, tuttavia si attingono dalle verdure a foglia a verde.

In questa tipologia di giornate vi è permesso mangiare i seguenti alimenti.

## *Proteine*

Pollo

Manzo

Agnello

Pesce

Frullati Proteici

## *Grassi Sani*

Avocado

Olive

Frutta secca (come mandorle,  
arachidi, noci, noci pecan e anacardi)

Semi (ad esempio di girasole, di  
sesamo e zucca)

Soia

Tofu

## *Verdure*

Potete mangiare qualsiasi verdura. Date importanza alle verdure a foglia verde, a più alto contenuto di carboidrati.

L'assunzione di calorie varia da persona a persona. Potete usare applicazioni come My Fitness Pal per calcolare l'apporto calorico ideale a seconda del vostro peso e sesso. Per quanto riguarda l'attività, quella aerobica è prevista nei giorni a basso apporto di carboidrati. Qualsiasi cardio della durata di 30 minuti andrà benissimo. Potete fare una camminata, andare sull'ellittica o sul tappeto, o fare corsa.

## Alimentazione nelle Giornate ad Alto Apporto di Carboidrati

In questa tipologia di giornate continuerete ad assumere proteine, verdure e grassi sani, ma introdurrete frutta e carboidrati. Ciò che dovete eliminare in questa dieta sono i carboidrati "cattivi". Vi conviene dunque preferire carboidrati ricchi in glucosio ed evitare carboidrati dannosi.

### *Proteine*

Pollo

Manzo

Agnello

Pesce

Frullati Proteici

## *Grassi Sani*

Avocado

Olive

Frutta secca (come mandorle, arachidi, noci, noci pecan e anacardi)

Semi (di girasole, di sesamo e zucca)

Soia

Tofu

## *Verdure*

È consentito mangiare qualsiasi tipo di verdura.

## *Frutta*

Potete mangiare qualsiasi tipo di frutta vogliate.

## *Carboidrati*

Riso Integrale

Patate

Patate Dolci

Avena

Quinoa

Pasta Integrale

Pane Integrale

Come già accennato in precedenza, l'assunzione di calorie varia da persona a persona. In giornate ad alto apporto di carboidrati potete permettervi di assumere un po' più di calorie. Fate riferimento al fabbisogno di calorie calcolato tramite app come My Fitness Pal e poi aggiungete circa 200 calorie in

più.

Infine, in questi giorni ad alto apporto di carboidrati, aggiungete un allenamento di 30 minuti con i pesi.

### Alimentazione nei Giorni di "Ricompensa"

La parte più bella è poter mangiare ciò che si vuole nel giorno di ricompensa. È un giorno in cui godersi una meritata pausa psicologica, indispensabile per evitare che vi stanchiate della dieta, ma anche utile a resettare i livelli ormonali per il metabolismo dei grassi. Se desiderate dei pancake, servitevi pure! Se è da una settimana

che morite dalla voglia di assaporare una pizza, questo è il giorno giusto per farlo.

La cosa interessante è che molte persone testimoniano, dopo aver sperimentato la dieta per una settimana, di non sentirsi affatto bene dopo aver esagerato col cibo nel giorno di ricompensa, e di aver regolato al minimo l'assunzione di cibi sbagliati nelle settimane successive.

### Mantenimento

Il programma si ripete ogni settimana. Quando inizierete a perdere peso e a rafforzare il vostro



fisico, potrete optare per un aumento della durata e dell'intensità degli allenamenti.

## **Capitolo 3: Un Esempio di Piano Alimentare con Ricette**

Probabilmente già mangiate alcuni dei cibi permessi da questa dieta. Se però vi servono alcune idee per i vostri piatti, qui di seguito troverete alcune ricette.

Buon lavoro!

### Colazione

Uova Sode e Avocado

Preparazione: 5 Minuti

Cottura: 10 Minuti

Porzioni: 1

Ingredienti

2 uova

1 avocado maturo tagliato a fettine

1 pomodoro di media grandezza  
tagliato a fettine

1 fetta di toast di pane integrale  
(facoltativo)

sale e pepe quanto basta

## Preparazione

1. Riempite d'acqua un pentolino. Portate a ebollizione a fuoco alto. Con un mestolo forato o una schiumarola, immergete delicatamente le uova. Lasciate bollire per 10 minuti.
2. Raccogliete le uova con l'aiuto del mestolo e passatele sotto l'acqua fredda per 10 secondi. Pelate le

uova, tagliatele a metà e disponetele su un piatto.

3. Aggiungete al piatto avocado e pomodoro. Condite con sale e pepe.
4. Se è una giornata ad alto apporto di carboidrati, aggiungete una fetta di pane integrale tostato.

## Snack metà mattinata

Sedano e Burro d'Arachidi (Giorno a Basso Apporto di Carboidrati)

Yogurt Greco e Banane (Giorno ad Alto Apporto Energetico)

## Pranzo

Insalata di Tonno

Preparazione: 10 Minuti

Cottura: 10 Minuti

Porzioni: 1

## Ingredienti

1 porzione di tonno in scatola, sgocciolato

1 gambo di sedano, tagliato a fettine

50 g olive nere tagliate a fettine

2 cucchiaini di prezzemolo  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
succo di 1 limone  
sale e pepe quanto basta  
una piadina integrale (facoltativo)

## Preparazione

1. In una ciotola, versate il tonno e fatelo a pezzettini con una forchetta.
2. Mischiate il sedano, le olive e il prezzemolo. Versate olio d'oliva, succo di limone e condite con sale e pepe.
3. Se è un giorno ad alto apporto di carboidrati, riempite una piadina integrale con l'insalata appena preparata. Buon appetito!

## Merenda

Verdure Crude e Crema di Ceci  
(Giorno a Basso Apporto di  
Carboidrati)

Mele e Burro d'Arachidi (Giorno ad  
Alto Apporto di Carboidrati)

## Cena

Chili di Fagioli e Ceci

Preparazione: 15 Minuti

Cottura: 2 Ore

Porzioni: 4

## Ingredienti

1 cipolla media tagliata a tocchetti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio tritato

500 g fagioli bianchi, scolati e lavati  
500 g ceci, scolati e lavati  
700 ml brodo di pollo  
240 ml salsa messicana  
1 cucchiaio di cumino  
1 cucchiaino di sale marino  
½ cucchiaino di pepe  
½ cucchiaino di aglio in polvere  
¼ cucchiaino di pepe di cayenna  
1 ½ cucchiaini di amido di mais & 3  
cucchiaini d'acqua  
350 g riso integrale (facoltativo)

## Preparazione

1. Versate l'olio d'oliva in una pentola grande. Fate riscaldare l'olio per 30 secondi a fuoco medio-alto.



2. Versate cipolla e aglio nella pentola. Fate rosolare 1-2 minuti o finché la cipolla non è traslucida.
3. Aggiungete ceci e fagioli e mescolate. Versate poi il brodo, la salsa messicana e i condimenti.
4. Portate a ebollizione, coprite la pentola e fate sobbollire per un'ora e mezza.
5. Create un mix con acqua e amido di mais.
6. 20 o 10 minuti prima che il chili sia pronto, preparate il riso in un litro d'acqua, se previsto dal piano giornaliero.
7. Quando il chili è pronto, versate il mix d'acqua e amido per

addensare.

8. Servite il chili in una ciotola oppure versatelo sopra al riso integrale.

## **Capitolo 4: Domande Frequenti**

Seguono alcune domande frequenti.

*Come faccio a sapere quali carboidrati posso mangiare?*

Lo so, può sembrare complicato. I carboidrati buoni, cioè quelli che dovremmo mangiare, sono quelli derivati da piante. Ad esempio, frutta, patate, fagioli, pane e pasta integrali contengono carboidrati complessi. Sono cibi che richiedono più tempo per essere digeriti e mantengono costanti i livelli di glucosio nel sangue, così da evitare quel picco di glucosio provocato dall'assunzione di

torte, biscotti e altri cibi processati.

*Perché devo mangiare cinque pasti al giorno? Posso farne meno?*

I cinque pasti sono essenziali poiché dovete assicurarvi di mangiare abbastanza cibo da fornire energia al vostro corpo. Mangiare di meno può comportare mancanza di energia e difficoltà di concentrazione. Non dovete avere la sensazione di morire di fame durante la dieta, quindi nutritevi bene. Se non avete molta fame, potete fare un pasto più piccolo. Ascoltate il vostro corpo.

*Come funziona il giorno di ricompensa e cosa si può mangiare?*

In poche parole, potete mangiare quello che volete! Avete voglia di pizza? Buon appetito! Bramate una ciambella? Non vi trattenete 😊

L'idea dietro al giorno di ricompensa è impedire che la dieta giunga a un punto morto detto *plateau*, e aiutarvi a sentirvi bene mentalmente.

## **Conclusione**

Abbiamo finito! Con questo semplice piano di *carb cycling* potete mangiare una gran varietà di alimenti, perché le linee guida sono più flessibili rispetto ad altre diete.

È anche un'ottima dieta per principianti poiché è facile da seguire e fornisce al vostro corpo il giusto equilibrio di proteine, grassi sani e carboidrati necessari al vostro corpo.

Buon *carb cycling* a tutti!