



IL DIGIUNO INTERMITTENTE CON LA PALEO DIETA

Cosa, quando e per
quanto tempo mangiare
e digiunare in armonia
con i cibi paleolitici

MAURO SIGNORETTI

Il Digiuno Intermittente con la Paleo Dieta

Cosa, quando e per
quanto tempo mangiare
e digiunare in armonia
con i cibi paleolitici

Mauro Signoretti

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo ebook è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in

alcun modo sostituirsi a un
medico o specialista.

Chi è ammalato o sospetta di
esserlo dovrebbe farsi visitare
e sottoporsi a dei controlli.

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

norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o tradotta, senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti

alle rispettive società e sono
usati a scopo editoriale e a
beneficio delle relative società.

Premessa

Da qualche anno ormai si sente parlare di digiuno intermittente, una forma di restrizione alimentare meno “invasiva” rispetto al classico digiuno. In realtà i digiuni intermittenti esistono da molto prima che media, tv, social e blog vari se ne accorgessero.

I nostri nonni ad esempio sono cresciuti con fasi della giornata in cui non mangiavo. Spesso, per una questione di condizione sociale (assenza di cibo, conflitti bellici, crisi economiche ecc.). Ma nonostante il reale motivo per cui non potevano assicurarsi almeno tre pasti abbondanti al giorno, resta il fatto che questa sorta di “digiuni

involontario” alla fine ha apportato anche dei benefici. Non a caso, i centenari italiani hanno in comune tra di loro alcuni aspetti: ad esempio vivono nei paesi isolati e non nelle grandi metropoli e sono meno soggetti allo stress della vita moderna ma mangiano anche meno di quanto fanno altrettanti anziani saltando anche uno o più pasto (ed evitando totalmente gli “spuntini” intermedi). Oltre ciò, si muovono di più godendosi la natura circostante.

I loro cibi sono meno trattati e raramente prodotti dalle grandi industrie alimentari. Allevamento, orto di proprietà (o del vicino), uova da polli allevati a terra, formaggi autoprodotti

usando spesso il latte del proprio bestiame.

Ora, non proprio tutti questi cibi possono essere categorizzati all'interno di uno schema "paleo" (lo vedrai a breve) ma rendono comunque l'idea: mangiare alimenti il meno trattati possibilmente e cucinati solo se strettamente necessario e mediante pratiche meno aggressive.

Fatta questa breve premessa.

Introduciamo ora la Paleo Dieta.

Successivamente ti illustrerò il digiuno intermittente di 24 ore (mangiando tutti i giorni!), quello di 16 ore e come assemblarli secondo le tue esigenze. In

conclusione ti darò anche alcuni suggerimenti aggiuntivi come ad esempio un “digiuno proteico”.

PRIMA PARTE

La Paleo Dieta: I segreti dell'alimentazione dei nostri antenati

Prove e ricerche sul DNA, hanno dimostrato come geneticamente gli

esseri umani in 40.000 anni non siano cambiati. Dovendo essere più precisi, possiamo dire che il DNA sia cambiato meno dello 0,02%.

Quindi la costituzione genetica dell'uomo paleolitico è praticamente identica a quella attuale.

La natura ha programmato ciò di cui il corpo umano ha bisogno, migliaia di anni prima che si sviluppasse la civiltà e che si sviluppassero l'agricoltura e l'allevamento.

La Paleo Dieta è qualcosa di più di un semplice ritorno al passato. E' il regime alimentare più simile alla dieta delle origini dell'intera umanità.

LA PALEO DIETA CONFRON

BASSO CONTENUTO

Tipo di dieta	Proteine
Paleo Dieta	20-35%
Dieta tipica (paesi industrializzati)	15%
Diete con pochi carboidrati	30-40%

La Paleo Dieta, è il regime alimentare più simile alla dieta delle origini dell'intera umanità: facile da seguire e nello stesso tempo più adatto all'organismo.

Le diete povere di carboidrati

La Paleo Dieta è una dieta a basso contenuto di carboidrati (non a tal punto da definirsi “chetogenica” in quanto quest’ultima prevede apporti nettamente inferiori). Comunemente, viene comunque accostata - avendo alcune somiglianze - alle diete povere di carboidrati ora tanto di moda.

Il contenuto di carboidrati delle diete moderne finalizzate alla perdita di peso è oggettivamente troppo basso, se paragonato a quello della dieta dei nostri antenati.

Uno dei principali problemi delle moderne diete dimagranti a basso

contenuto di carboidrati è che eliminano quasi del tutto la frutta e le verdure. Ma è un grosso errore.

La frutta e la verdura sono ricche di antiossidanti, fitochimici e fibre, ovvero gli alleati più forti nella lotta contro disturbi cardiaci, cancro e osteoporosi.

La frutta e la verdura selvatica erano le fonti originarie di carboidrati dell'umanità, i cibi grazie ai quali l'uomo è sopravvissuto per milioni di anni.

Sono questi quindi i carboidrati da assumere con la Paleo Dieta in quanto normalizzano i livelli di zuccheri e di insulina nel sangue. Inoltre favoriscono la perdita di peso e fanno sentire pieni di energia per tutto il giorno.

Gli effetti nocivi del sale

Esistono numerosissimi studi scientifici che collegano il sale a una serie di malattie, dall'ipertensione all'ictus, dall'osteoporosi ai calcoli ai renali, per citarne alcune.

Il sale è composto sia da cloruro sia da sodio. Molti pensano che sia la parte sodica del sale a essere responsabile della maggior parte dei suoi effetti dannosi, ma in verità il cloruro è altrettanto nocivo, perché dopo essere stato digerito, produce nei reni un carico eccessivo di acido.

Chiaramente gli uomini del Paleolitico non usavano il sale e anche noi, se vogliamo fare un favore al nostro organismo, dobbiamo gettare via la

saliera e ridurre il consumo di cibi salati, trattati, confezionati e inscatolati.

Le regole della Paleo Dieta

La Paleo Dieta è una dieta molto semplice. Ecco le sue regole fondamentali:

senza limitazioni di carne magri, pesce e frutti di mare.

- frutta e verdura in abbondanza (non amidacei);
- niente cereali;
- niente legumi;
- niente latticini;
- niente cibi trattati.

ELEMENTI PRESENTI N
ALT

DIETE POVERE IN

Elementi	Livelli nella dieta
Proteine	Elevati
Carboidrati	Moderati
Grassi totali	Moderati
Grassi saturi	Moderati
Grassi monoinsaturi	Elevati
Grassi polinsaturi	Moderati
Grassi omega 3	Elevati
Fibra totale	Elevati
Frutta e verdura	Elevati
Noci e semi	Moderati
Sale	Bassi

Zuccheri raffinati	Ba
Latticini	N

I 7 Principi della Paleo Dieta

Illustro qui di seguito i 7 principi cardine della Paleo Dieta:

1. Assumere una quantità relativamente alta di proteine animali (fonti magre), sicuramente più di quelle previste nella maggior parte delle diete moderne.
2. Privilegiare i carboidrati provenienti da frutta e verdura anziché da cereali, tuberi amidacei e zuccheri raffinati.

3. Consumare una gran quantità di fibre provenienti da frutta e verdura non amidacee.
4. Assumere una quantità moderata di grassi orientandovi su quelli buoni (monoinsaturi e polinsaturi) rispetto a quelli cattivi (saturi). Assumete quantità pressoché uguali di grassi omega 3 e omega 6.
5. Nutrirsi con cibi ricchi di potassio e poveri di sodio.
6. Seguire una dieta con un elevato carico alcalino.
7. Preferire i cibi ricchi di fitochimici, vitamine, sali minerali e antiossidanti.

I cibi reperibili nei supermercati per la Paleo Dieta

Non è necessario mangiare carne di selvaggina a meno che non lo si desideri, per ottenere gli stessi benefici che ottenevano con la loro dieta i “cacciatori-raccoglitori”.

Come abbiamo visto, gli alimenti fondamentali della Paleo Dieta sono carni magre, le frattaglie, i pesci e i frutti di mare reperibili anche nei supermercati delle nostre città.

Inoltre, per garantire il giusto apporto di

grassi monoinsaturi, non è necessario mangiare il midollo osseo come facevano gli uomini del Paleolitico. Forniscono infatti questi grassi, anche noci, avocado e olio extravergine di oliva.

Quanto ai grassi omega 3, li contengono in abbondanza molti cibi che si trovano comunemente al supermercato (vedi elenco di seguito).

Alimenti ricchi di grassi omega 3 presenti nella Paleo Dieta

- frutti di mare e pesci (salmone, maccarello, aringa);
- olio semi di lino;
- fegato;
- selvaggina;
- polli ruspanti;
- manzo;
- uova arricchite con omega 3;
- noci senza sale;
- verdure a foglia verde;
- capsule di olio di pesce.

La Paleo Dieta e le dosi degli elementi raccomandati

Molti dietologi e nutrizionisti direbbero che qualunque dieta basata sull'esclusione di tutti i cereali, i latticini e i legumi, risulterebbe carente di molti importanti elementi nutritivi e che quindi, per farla funzionare, ci vorrebbe una pianificazione estremamente attenta.

Al contrario, analizzando la composizione nutritiva di centinaia di combinazioni variabili della Paleo Dieta, la percentuale e il tipo dei cibi di origine vegetale e animale, risultano dei

livelli di vitamine e minerali superiori alle dosi quotidiane raccomandate (RDA).

Infatti, chi segue la Paleo Dieta, assume grandi quantità di molti elementi nutritivi come il ferro, lo zinco, la vitamina B₁₂, la vitamina B₆ e i grassi omega 3, che sono invece molto scarsi nella dieta vegetariana o quella tipica dei Paesi industrializzati.

Inoltre la Paleo Dieta è estremamente nutriente. Dall'analisi dei macronutrienti contenuti in una dieta campione da 2.200 calorie risultano il 33% di proteine, il 25% di carboidrati e il 42% di grassi.

In particolare, l'abbondanza di vitamine antiossidanti (A, C ed E), di minerali (selenio) e di fitochimici, come il betacarotene, può contribuire a prevenire lo sviluppo dei disturbi cardiaci e delle degenerazioni tumorali.

Invece il contenuto elevato di vitamine del gruppo B e acido folico, prevengono livelli troppo elevati di omocisteina nel sangue, un potente fattore di rischio per l'arteriosclerosi, e riducono il rischio di cancro al colon negli adulti e di spina bifida nei feti.

Un'altra virtù della Paleo Dieta è di garantire anche un contenuto estremamente elevato di fibre che sono

in grado di abbassare il colesterolo nel sangue e di favorire il normale funzionamento dell'intestino.

Inoltre, il sale e i cibi conservati, che di solito ne hanno un elevato contenuto, non fanno parte della Paleo Dieta. Questo equilibrio tra livelli elevati di potassio e bassi livelli di sodio, aiuta a prevenire l'ipertensione, i calcoli renali, l'asma, l'osteoporosi, alcuni tipi di cancro e altre malattie notoriamente associate a diete ricche di sale.

Ma l'elemento più caratteristico della Paleo Dieta è rappresentato da un livello di proteine decisamente più elevato rispetto alle dosi quotidiane

raccomandate. Ed è proprio questo alto contenuto di proteine che aiuta a perdere peso, stimolando il metabolismo e riducendo l'appetito.

E' dimostrato da alcuni studi, come le diete dimagranti ricche di proteine e povere di calorie siano molto più efficaci di quelle povere di calorie e ricche di carboidrati. Inoltre, quando sono accompagnate da quantità sufficienti di frutta e verdure alcaline, le diete a elevato contenuto proteico sono in grado di proteggere efficacemente dall'osteoporosi.

La frutta e la verdura ci forniscono, infatti, il volume e le fibre necessarie

per riempire lo stomaco ed essendo ipoglicemici, normalizzano anche i livelli di zucchero nel sangue e riducono l'appetito (le proteine contenute nella carne magra saziano rapidamente).

Al contrario i cibi “finti” alterano il nostro appetito, facendoci mangiare più di quanto è veramente necessario. Ciambelle, patatine, biscotti, brioche e cracker sono tra i cibi più insidiosi perché il loro contenuto elevato di grassi si accompagna a carboidrati dell'elevato contenuto glicemico.

Questi ultimi, possono ingannare l'organismo facendogli credere di avere ancora appetito. Quando si mangia una

ciambella, per esempio, questo tipo di carboidrato fa salire alle stelle i livelli di insulina nel sangue. Al tempo stesso, il livello ematico dell'ormone glucagone tende a calare.

Questi cambiamenti chimici provocano una catena di eventi che possono finire per danneggiare il metabolismo, limitando l'accesso ai due principali carburanti metabolici di cui l'organismo dispone: il grasso e il glucosio.

L'altra conseguenza importante di questi cambiamenti chimici è l'ipoglicemia, ovvero un basso livello di zuccheri nel sangue che paradossalmente stimola l'appetito anche se abbiamo appena

finito di mangiare.

I cibi a base di carboidrati dall'elevato contenuto glicemico perpetuano un circolo vizioso per cui si continua a essere affamati e a mangiare senza mai sentirsi soddisfatti. Questi cibi, provocano aumenti eccessivi di zucchero e di insulina nel sangue, favorendo un rapido aumento di peso.

Qui di seguito, una tabella con i cibi ad alto contenuto proteico e un'altra con gli alimenti da evitare.

**ALIMENTI AD ELEVATO CONTENUTO
DI**

ALIMENTI

Petto di tacchino senza pelle

Gamberetti

Granchio

Halibut o ippoglosso

Animelle di manzo

Vongole

Filetto di maiale magro

Cuore di manzo

Tonno alla griglia

Bistecca di vitello

Lombata di manzo

Fegatini di manzo

Fegatini di pollo disossati

Fegato di manzo

Bistecca magra (o noce di manzo)

Braciole magre di maiale

Cozze

GLI ELEMENTI DA EVITARE

ALIMENTI

Formaggi

Legumi

Bracirole di agnello

Hamburger grassi

Salame

Salsiccia di maiale

Pancetta

Latte intero

Salsiccia di fegato

Mortadella

Wurstel

Cereali

Cosa aspettarsi dalla Paleo Dieta

Con la Paleo Dieta ci si sente immediatamente meglio. I livelli di energia aumentano e non si avverte più quella sensazione di stanchezza e di generale malessere caratteristici del tardo pomeriggio.

Al mattino ci si sveglia carichi e pronti per affrontare il nuovo giorno. Ci si sente meglio ogni giorno che passa e, col trascorrere delle settimane, il peso diminuisce gradualmente fino ad arrivare a quello ideale.

Molti, hanno come effetti anche una liberazione delle cavità nasali, una minore rigidità delle articolazioni al mattino, nonché la normalizzazione delle funzioni intestinali.

Chi mostra elevati livelli di colesterolo e un'alterazione chimica del sangue, può aspettarsi di vedere dei miglioramenti entro 2 settimane dall'inizio della dieta. I livelli di trigliceridi nel sangue scenderanno nel giro di alcuni giorni e aumenterà anche il livello di colesterolo buono HDL.

Per la maggior parte di chi segue la Paleo Dieta, anche il livello totale di colesterolo nel sangue e quello del

colesterolo cattivo LDL, diminuiscono entro le prime 2 settimane.

La Paleo Dieta risulta particolarmente benefica per chi è affetto da diabete di tipo II, da malattie cardiovascolari, ipertensione sanguigna, calcoli renali, asma e osteoporosi.

Sembra infine, che la Paleo Dieta possa contrastare malattie autoimmuni come la celiachia, la dermatite erpetiforme, l'artrite reumatoide, la sclerosi multipla e la sindrome di Sjoren.

Gli alimenti fondamentali della Paleo Dieta

La parola chiave è “carne magra”. Questa definizione comprende il pollo e il pesce, ma anche le carni rosse, come il manzo e il maiale, le frattaglie e la selvaggina, purché magre (con poco grasso), che si possono mangiare frequentemente.

Per ottenere calorie e proteine in quantità sufficienti, si devono ovviamente mangiare cibi di origine animale quasi ogni pasto.

Si devono però consumare anche frutta e

verdura, perché una dieta esclusivamente proteica, provoca nausea, diarrea e debolezza.

L'organismo infatti non è in grado di gestire l'apporto esclusivo di proteine, ma deve essere rifornito contemporaneamente anche di grassi e di carboidrati. In pratica, il fegato non riesce a eliminare efficacemente l'azoto prodotto dal sovraccarico di proteine.

Se il consumo abbondante di carni magre è salutare, quello di carne grassa può annullare qualunque beneficio per la salute dovuto all'assunzione di molte proteine.

Nelle carni grasse, come l'hamburger, la bistecca alla fiorentina, i wurstel e le braciole di agnello, non solo la quantità totale di grasso è più alta rispetto a quella che si trova nei pesci e nella selvaggina, ma anche il tipo di grasso è diverso.

Al giorno d'oggi, negli allevamenti il bestiame viene nutrito soprattutto con mais e sorgo, per cui la carne di manzo disponibile in commercio contiene bassi livelli di grassi omega 3 e alti livelli di grassi omega 6 che possono favorire lo sviluppo di disturbi cardiaci.

Le carni, i pesci e i frutti di mare ammessi nella Paleo Dieta invece

contengono molte proteine e pochi grassi, oltre giusto equilibrio tra omega 3 e omega 6.

Il consumo della carne durante l'Età della pietra

Gli uomini dell'Età della pietra non mangiavano carni grasse perché non avevano nulla che somigliasse agli attuali animali da allevamento nutriti con i cereali.

Per darti un'idea, soltanto il 15-20% delle calorie contenute nella carne della selvaggina è costituita da grassi, quindi è una carne magra, mentre un taglio magro di manzo, anche se viene ripulito da tutto il grasso visibile, contiene più del doppio di questa quantità: dal 35% al 45% di grassi.

Alcuni tagli possono contenere perfino dal 65% all'80% di grassi.

COME SCEGLIERE LA CARNE

Manzo: se possibile, sarebbe opportuno scegliere il manzo nutrito al pascolo, migliore di quello alimentato con cereali. In questo modo abbiamo un profilo e rapporto tra grassi omega 6 e omega 3.

Pollame: i polli ruspanti quasi sempre da preferire a quelli allevati in batteria, perché come il manzo allevato all'aperto, non sono altrettanto grassi. Anche in questo caso ci garantiamo un rapporto sano tra acidi omega 6 e omega 3. i polli ruspanti si possono trovare

anche in molti supermercati.

Tacchino: è una delle fonti migliori e più a buon mercato di carne magrissima. E' persino più magra della maggior parte della selvaggina, ed è disponibile dappertutto.

Maiale: può essere persino più magro del pollo. Il filetto di maiale magro, per esempio, ha il 28% di grasso in confronto al 37% dei petti di pollo. Anche il maiale cresciuto naturalmente all'aperto, come i polli ruspanti, è più magro.

LE CARNI MAGRE DA CONSUMARE

Manzo magro (ripulito dal grasso visibile)

Maiale magro (ripulito del grasso visibile)

Pollame magro, carne bianca
(senza pelle)

Altre carni

Selvaggina

Frattaglie

Pesce

Crostacei

Uova (non più di 6 alla settimana)	

Frutta e verdura nella Paleo Dieta

Chi ama la frutta ed è convinto che faccia ingrassare, non deve preoccuparsi. La frutta inserita in questa dieta non fa ingrassare, nemmeno quando se ne mangia in grandi quantità. In effetti, non è facile ricavare il 50% delle calorie giornaliere dalla frutta e dalla verdura, a causa della loro bassa densità calorica.

In una dieta media di 2.200 calorie giornaliere, è necessario mangiare quasi 3 kg di frutta e verdura al giorno.

La maggior parte delle persone però non è disposta a consumare una simile

quantità di vegetali, senza considerare che c'è un limite alla quantità di vegetali e alla quantità di fibra che un intestino umano può tollerare.

Tuttavia, alcuni cibi vegetali, come gli avocado, la frutta secca, i semi e l'olio di oliva, sono ricchi di grassi, perciò consumando questi alimenti in quantità moderate, è possibile ottenere le calorie di cui si ha bisogno per una dieta bilanciata.

Alcuni vegetali sono invece ammessi in quantità limitate dalla Paleo Dieta come i tuberi ricchi di carboidrati e amidi: patate, patate dolci e batate.

Chi sta cercando di perdere peso, non deve mangiare più di 100 grammi al giorno circa di frutta secca perché è

ricca di calorie.

Inoltre, a parte le noci, quasi tutta la frutta secca contiene livelli elevati di grassi omega 6, se mangiata in quantità eccessiva, può sbilanciare il rapporto salutare tra grassi e omega 6 e grassi omega 3 nella dieta.

Anche la frutta essiccata andrebbe consumata solo in piccole quantità perché in eccesso potrebbe produrre un carico glicemico elevato provocando un rapido aumento del livello di glucosio nel sangue.

Alcol e olio con moderazione nella Paleo Dieta

Non sappiamo se gli uomini del Paleolitico consumassero bevande alcoliche, ma certo è che oggi l'abuso di alcol, oltre a provocare gravi problemi comportamentali e sociali, può indebolire la salute, danneggiare il fegato e aumentare il rischio di sviluppare molti tipi di cancro.

Tuttavia, se viene consumato con moderazione l'alcol è ammesso dalla Paleo Dieta.

Inoltre, numerosi studi scientifici indicano che il consumo moderato di

alcol riduce significativamente il rischio di sviluppare disturbi cardiaci e altre malattie.

In particolare, si è dimostrato che un bicchiere di vino, ma non di più, prima di cena o durante la cena può contribuire a migliorare la sensibilità all'insulina e a ridurre l'appetito.

Vanno inoltre utilizzati con moderazione gli oli di oliva, di noce e di semi di lino: non più di 4 cucchiaini al giorno, se perdere peso è il principale obiettivo.

LE BEVANDE

- **bibite gassate dietetiche** (spesso l'aspartame)
- **vino** (non più di 2 bicchieri al gio

- **superalcolici** (non più di 10 cl)
- **birra** (non più di 33 cl)
- **caffè**
- **tè**

I CIBI DA EVITARE O DA C

Latticini

- tutti i cibi tratti
latte
- formaggio
- creme a base c
- latte parzialme
- panna leggera
- burro
- gelato
- latte scremato
- yogurt
- panna

	<ul style="list-style-type: none">● frappè● latte intero
Cereali	<ul style="list-style-type: none">● avena e cibi de● riso e cibi deri● mais (pannoc● sciroppo di ma● orzo (zuppa d'● grano saracenc● frumento e i ci● sorgo● miglio● riso selvatico● segale e i cibi
Legumi	<ul style="list-style-type: none">● tutti i tipi di fa● ceci● lenticchie

	<ul style="list-style-type: none">● soia (tutti i pro● piselli● fagiolini● arachidi● fave
Verdure amidacee	<ul style="list-style-type: none">● tuberi amidace● tapioca● batate● patate e tutti gl● manioca● patate dolci
Cibi contenenti elevate quantità di sale	<ul style="list-style-type: none">● quasi tutte i co● formaggio● wurstel● frutta secca sal

- olive
- quasi tutte le c
- pesci e carne t
- cibi in salamoia
- ketchup
- cotenne di mai
- pancetta
- salsicce
- prosciutto
- salame

Carni grasse

- pancetta
- zampe di pollo
- cosce e ali di p
- macinato di ma
- costolette di ag
- costolette di m

	<ul style="list-style-type: none"> ● cotolette di vit ● pelle di pollo ● arrosto di man ● braciole grasse ● arrosto di agne ● salsiccia di ma ● tagli di manzo ● arrosto di maia ● coscia di agne ● bistecca di fio
<p>Bevande analcoliche e succhi di frutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● tutte le bevand ● bevande indus della frutta fres molto più eleva
<p>Dolci</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● tutti i tipi di do ● zuccheri

- miele

LA FRUTTA SECCA E I SEMI I

- Mandorle

- anacardi

- nocciole

- pistacchi non salati

- semi di sesamo

- noci

Non si deve comprare alcun cibo speciale per seguire la Paleo Diet. Praticamente tutto ciò di cui si ha bisogno si può acquistare al supermercato.

Il pesce e i frutti di mare nella Paleo Dieta

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce e i frutti di mare sono alimenti ideali perché hanno un elevato contenuto di acidi grassi omega 3.

Purtroppo però, i pesci e i frutti di mare sono spesso contaminati da metalli pesanti, in particolare dal mercurio e da pesticidi.

Le acque dei mari, fiumi, laghi e ruscelli sono infatti i luoghi in cui vengono scaricate molte sostanze chimiche potenzialmente dannose che s'infiltrano nei sedimenti e quindi nelle piante, per venire poi ingerite dai minuscoli animali

che formano la base della catena alimentare: i pesci piccoli mangiano le piante e gli animali minuscoli, mentre i pesci più grandi mangiano i pesci piccoli.

Di conseguenza, i metalli pesanti e i pesticidi liposolubili, si concentrano in maggior quantità nei pesci più vecchi, in quelli predatori e nelle specie più grosse.

Quando viene mangiato del pesce contaminato dal mercurio, si può incorrere in un avvelenamento da mercurio, che può danneggiare il cervello e il sistema nervoso.

Tuttavia, la quantità di mercurio che viene assunta tramite il consumo di pesce è piuttosto esigua, anche

mangiando pesce 3-4 volte alla settimana.

Chiaramente un'altra preoccupazione importante è rappresentata dalla necessità di accertarsi che il pesce non sia andato a male.

I pesci d'allevamento

Molte specie di pesci e di crostacei, tra cui il salmone, la trota, il pesce gatto, la carpa, le anguille, i gamberetti, i gamberi e le aragoste, vengono allevate in acque chiuse e in bacini artificiali e nutrite con mangimi a base di soia e di cereali.

Si tratta di una situazione simile a quella del bestiame nutrito in ambienti destinati all'allevamento intensivo.

L'alimentazione di questi pesci fa sì che la loro carne sia carente dei benefici acidi grassi omega 3, che contribuiscono a rendere il pesce così salutare.

Il pesce in scatola

Il tonno in scatola è di gran lunga il pesce più consumato nei Paesi industrializzati. Il processo d'inscatolamento, però provoca numerosi problemi.

Il tonno infatti viene cotto a temperature elevate, quindi sigillato in una lattina contenente sale, olio vegetale o acqua. Tale processo comporta la perdita del 99% della vitamina A, il 97% della vitamina B, l'86% della vitamina B₂. Inoltre il tonno viene confezionato con acqua salata, olio vegetale, che di solito hanno un contenuto elevato di acidi grassi omega 6.

Si dovrebbe preferire sempre il pesce fresco o surgelato, ma se proprio si vuole mangiare il tonno in scatola, almeno va scelto quello confezionato soltanto con acqua o in oli più sani, come l'olio d'oliva.

La maggior parte del tonno confezionato, contiene sale aggiunto, che può essere eliminato tenendo a mollo il tonno in una pentola bassa piena di acqua e poi sciacquandolo sotto l'acqua corrente.

Le uova nella Paleo Dieta

Le uova sono un cibo sano: gli uomini paleolitici le mangiavano stagionalmente perché non erano sempre disponibili. Diversi studi recenti hanno dimostrato che mangiare un uovo al giorno non ha effetti rilevabili sul livello di colesterolo nel sangue e non fa aumentare il rischio di disturbi cardiaci. Si possono quindi consumare un paio di uova a colazione a intervalli di qualche giorno ma, essendo un cibo ad alto contenuto di grassi, non se ne devono mangiare più di 6 alla settimana. Il modo in cui vengono cotte influenza il livello di colesterolo ossidato, che può danneggiare le cellule che rivestono le

arterie e far aumentare il rischio di arteriosclerosi e disturbi cardiaci.

Il calore elevato come quello di una piastra, produce più colesterolo ossidato della cottura lenta come quella delle uova in camicia, sode o al forno. Insomma, vanno eliminate le uova fritte.

L'olio nella Paleo Dieta

Gli oli migliori contengono pochi grassi saturi e molti grassi polinsaturi o monoinsaturi.

In particolare l'olio di semi di lino ha un rapporto molto basso e quindi rapporto tra omega 6 e omega 3: 0 a 24.

Inoltre, l'olio di semi di lino è composto principalmente di grassi polinsaturi, 66% dei grassi totali, che aiuteranno ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue.

L'olio di arachidi si è rilevato uno degli oli che ostruiscono maggiormente le arterie. In effetti, viene normalmente usato per provocare l'arteriosclerosi dell'arteria coronaria nelle scimmie e in

altri animali da laboratorio.

OLI PER CONDIRE A CI

Oli da usare

Oli di semi di lino

Olio extravergine di oliva

Oli da non usare

Olio di mandorle

Olio di nocciolo di albicocca

Olio di cocco

Olio di mais

Olio di vinaccioli

Olio di nocciola

Olio di palma

Gli spuntini nella Paleo Diet

Come nella Dieta a Zona, la Paleo Dieta sfrutta l'assunzione dei pasti per migliorare il metabolismo.

Quando i nostri antenati andavano alla ricerca di cibo, spesso facevano degli spuntini utilizzando parte del cibo che raccoglievano, oppure si portavano delle porzioni di un pasto precedente.

Gli spuntini della Paleo Dieta sono sani, genuini e facilmente trasportabili. Puoi consumarli tra un pasto e l'altro ogni volta che hai appetito.

Qui di seguito, una tabella contenente suggerimenti di spuntini in perfetto stile paleolitico.

GLI SPUNTINI TRA UN PASTO E

Frutta secca di qualunque tipo

Strisce di carne di manzo secca o *jerky*

Strisce di salmone essiccato fatte in casa

Verdure crude: carote, gambi di sedano, cetrioli, cavolfiore.

Petti di pollo senza pelle fatti alla griglia

Fette di avocado o di pomodoro

Frutta secca: noci, noci pecan, mandorle (non più di un pugno al giorno se stai cercando di perdere peso)

Frutta essiccata (non più di 50 grammi a

Uova sode (non più di 6 alla settimana)

Fette di manzo magro freddo

Gamberetti

Semi di girasole non salati (non più di 1 di perdere peso)

***Jerky:** puoi prepararlo facilmente, facendo essiccare la carne di manzo (o qualsiasi altro tipo di carne) nel forno, sulle teglie per biscotti non unte.

Regola il forno alla temperatura di cottura più bassa possibile e tieni lo sportello un po' aperto, in modo da mantenere la temperatura intorno ai 60°C.

Il tempo di essiccazione varia secondo il forno, ma di solito richiede 4-12 ore. Il jerky è pronto quando risulta duro ma masticabile.

Consigli sulla Paleo Dieta

Quando si mangiano in quantità eccessive cibi non trattati, o trattati in minima misura, come la frutta essiccata, la frutta secca e il miele, si può sbilanciare la dieta e non raggiungere l'obiettivo della perdita di peso.

Il modo migliore per soddisfare la voglia di dolce, consiste nel mangiare della frutta fresca. Se, dopo aver consumato un paleo-pasto, avverti ancora fame, è necessario mangiare altre proteine “magre” come petti di pollo o di tacchino, pesce, manzo magro, gamberetti, granchio o selvaggina, verdure o ancora della frutta fresca.

**SECONDA
PARTE**

Il digiuno di 24 ore mangiando tutti i giorni

Sono sempre stato ossessionato dall'esercizio, dalla salute e dalla nutrizione. A 21 anni cominciai a collezionare tutte le riviste di bodybuilding (i siti internet ancora non erano così diffusi) entrando presto in totale confusione sia per ciò che concerne l'alimentazione che l'allenamento fisico. Comunque, grazie a questi articoli, il mio interesse per la scienza alla base della perdita di grasso crebbe drasticamente.

Quando iniziai a studiare nutrizione,

avevo solo due obiettivi: imparare tutto ciò che potevo sul metabolismo.

Quando si tratta della scienza della perdita di peso, ogni "guru della nutrizione" e "youtuber" ha le sue teorie su cosa funziona. Alcune sono basate sulla scienza, mentre altre sono completamente senza senso. Molte sono contraddittorie l'una con l'altra. Altre sfidano le leggi fondamentali della termodinamica e della scienza. Tuttavia, notai una cosa divertente sull'industria. Se un'idea viene pubblicata frequentemente e se abbastanza persone l'accettano, diviene vera.

Ora, non sto parlando dei fatti scientifici

che vengono gettati in giro ogni giorno da aziende alimentari e guru del marketing. Sai cosa intendo: "mangia questo, non quello" oppure la "recente ricerca ha dimostrato che...".

Il mio primo passo fu leggere tutti i libri nutrizionali e dietetici che potevo trovare. Libri come: Dieta, Atkins, Body for Life, La Dieta a Zona, The South Diet, La Dieta del Guerriero, La Dieta Metabolica, Body Opus di Dan Duchaine, Dieta Dukane, Dieta Mediterranea, diete vegane, diete iperproteiche ecc.

Oltre a questo, ho anche letto centinaia di ricerche, consultato documentari e

riletto molti libri di testo nutrizionali.

Allora, cosa ho scoperto? Be', posso dirti che ci sono davvero due verità assolute quando si tratta di nutrizione e perdita di peso:

1. La restrizione calorica prolungata è l'unico metodo nutrizionale provato per dimagrire
2. Gli esseri umani (nutrizionalmente parlando) possono essere solo in uno dei seguenti stati: nutriti o a digiuno.

Questo è tutto. A mio avviso questi sono gli unici due fattori innegabili. Tutto il resto è aperto al dibattito. Oggi, nell'era di Internet, il problema con la nutrizione

è il fatto di apparire così complicata e confusa che nessuno ormai sa a cosa credere.

Il risultato della maggior parte della ricerca scientifica non è altro che aggiungere alle teorie nutrizionali anche i consigli dietetici confusi e distorti. Molto del materiale che trovi nelle librerie, oppure online, è creato per convincerti ad acquistare un prodotto rispetto ad un altro. In pratica è tutto basato sul nostro essere “consumatori ricorrenti”.

La maggior parte delle ricerche condotte su cibo e nutrizione, vengono fatte semplicemente a scopo di marketing.

Questo perché il denaro che finanzia la ricerca alimentare, in genere, proviene da un fornitore di un supplemento o prodotto. A quanto pare, tale prassi risulta essere incredibilmente redditizia.

Insomma, le indicazioni sulla salute vendono prodotti o servizi alimentari (l'ultima dieta, programma di allenamento ecc.). Quando scoprii come quasi tutta la ricerca nutrizionale stava lavorando sotto questo paradigma completamente arretrato, capii che avevo solo una scelta: condurre un'accurata revisione su esattamente cosa succede agli esseri umani in completa assenza di cibo.

Lo stato a digiuno

La definizione di digiuno è piuttosto semplice. Dopo aver letto innumerevoli voci sul dizionario e descrizioni sui *siti web*, sono giunto alla conclusione che la migliore definizione è la seguente: *"L'atto di astenersi volontariamente da alcuni o tutti i cibi e in alcuni casi bere per un periodo di tempo."* La parola chiave in questa definizione è "volentieri" in quanto fa la differenza tra il digiuno e l'affamato. A parte questo, il risultato netto è lo stesso: l'astinenza intenzionale dall'assunzione calorica in un determinato periodo di tempo.

Ci sono alcuni ovvi benefici nello studiare il digiuno come un modo per

trovare la verità dietro la nutrizione e la perdita di grasso. Il più importante è che le persone con interessi nella vendita di prodotti non possono essere interessate a studiare il digiuno. Logico. Esclude automaticamente l'uso di qualsiasi tipo di cibo e supplemento. Con grande dispiacere delle compagnie alimentari, non puoi mettere il digiuno in una pillola e venderlo e - come abbiamo già discusso - lo scopo della maggior parte della ricerca nutrizionale di questi giorni è lo sviluppo di nuovi prodotti. Quindi, siccome non si consuma nulla, la ricerca sul digiuno contiene pochissimi pregiudizi sui grandi finanziamenti delle aziende alimentari. Dopotutto, perché una società alimentare spenderebbe

denaro dimostrando che c'è un vantaggio nel mangiare meno loro prodotti?

Un altro vantaggio nello studiare il digiuno è che c'è un grande volume di ricerca condotta e ogni giorno ne escono altre. Il digiuno fa parte della storia ed evoluzione umana. Quasi tutte le principali religioni incorporano un certo grado di digiuno (ne parlo sull'altro mio libro "Il digiuno settimanale" che trovi sempre su Amazon a mio nome). In altri casi (fuori i contesti religiosi) nel corso della storia, varie persone hanno digiunato per diversi motivi.

Infatti, come afferma il dottor Michael Eades, autore di vari libri tra cui

"Protein Power", il digiuno intermittente era probabilmente il modo in cui mangiava il nostro antenato paleolitico. Gli umani moderni in seguito si sono addomesticati al regime dei tre pasti al giorno. Gli animali in natura, in particolare quelli carnivori, non mangiano tre volte al giorno. Mangiano quando agguantano una preda. Immaginiamo, pertanto, che lo stesso abbia fatto l'uomo del Paleolitico.

Come sottolinea il dott. Eades, è logico che i nostri antenati morissero a seconda della disponibilità di cibo (oltre all'atto stesso del procurarselo in fase di caccia).

La scomparsa dello stato di digiuno

Come ho affermato all'inizio, dal punto di vista nutrizionale, l'essere umano può essere nutrito o digiunato. Intendo che siamo dentro il processo di mangiare e conservare le calorie che provengono dal nostro cibo o bruciare queste stesse calorie mentre consumiamo energia immagazzinata. Quest'ultima è immagazzinata sotto forma di grasso e glicogeno (la conservazione di zuccheri nel nostro corpo).

I nostri corpi sono progettati per mangiare cibo quando il cibo è disponibile e utilizzare le calorie

conservate quando le risorse scarseggiano. Queste sono le nostre uniche due opzioni:

1. Mangiare e conservare calorie
2. Non mangiare e bruciare calorie.

Il digiuno è il metodo più semplice che il nostro corpo ha per mantenere il suo equilibrio calorico. Conserva un po' quando mangiamo. Brucia un po' quando non mangiamo. Il problema è che recenti ricerche suggeriscono che spendiamo fino a 20 ore al giorno nello “stato di nutrimento”. Mangiamo costantemente immagazzinando cibo senza mai veramente dare a noi stessi una possibilità per bruciarlo.

Quindi lo stato “nutrimento e digiuno” viene sostituito da uno stato di costante alimentazione dove tentiamo di capire come continuare a mangiare e in qualche modo perdere peso allo stesso tempo. Questo è uno scenario molto spaventoso se consideriamo il fatto che i nostri corpi sono progettati per immagazzinare il grasso.

Immagina un cacciatore che cattura e mangia un animale assieme a delle bacche trovate lungo la strada. Una volta che carne e frutta selvatica sono esaurite, il cacciatore non ha altra scelta che cercare altro cibo. Questo è come i nostri corpi sono stati progettati per

funzionare con la differenza che a quei tempi non esistevano i supermercati.

L'intero concetto di digiuno è stato scardinato dalla società occidentale perché va direttamente contro uno dei principi base del business: offerta e domanda. Per l'industria alimentare, l'idea che le persone possano mangiare meno è un danno economico.

Ogni giorno negli Stati Uniti, l'industria alimentare produce abbastanza cibo da rifornire ogni singola persona con quasi 4.000 calorie. Circa 10 miliardi di dollari all'anno vanno nella pubblicità dei cibi commercializzati. Sarebbe un enorme disastro finanziario per molte

aziende alimentari se tutti decidessero di non mangiare per almeno un giorno alla settimana.

Questo è il motivo per cui l'industria alimentare - e della nutrizione - è disposta a suggerire molte diverse teorie su come perdere peso a patto che si continui a comprare e mangiare cibo.

Pensa a tutti i suggerimenti dietetici che conosci. Tutti si affidano alla continua assunzione di cibo. Mangia sei piccoli pasti al giorno. Mangia alto contenuto proteico. Fai sempre colazione (è il pasto più importante della giornata). Mangia cereali. Mangia alto contenuto di calcio. Mangia cinque porzioni di

questo e altrettante di quest'altro. Prendi pillole per la dieta. Insomma, qualunque sia la raccomandazione, gira sempre intorno al consumare costantemente cibo e integratori alimentari.

Dopotutto, questo è il modo in cui le aziende si rivolgono a noi: siamo consumatori (non persone). E se guardi la parola "consumatore" nel dizionario, trovi i suoi sinonimi: utente (s.m.), fruitore (s.m.), cliente (s.m.), compratore (s.m.), avventore (s.m.).

Ogni singola dieta popolare di oggi è destinata a fallire nel lungo termine. E non importa quanto sia forte la tua forza di volontà. Alla fine verrà scavalcata

dal potere del marketing, della pubblicità e dell'esca della grande degustazione. Dopo tutto, nessuno vuole davvero stare a dieta. Vogliamo solo guardarci meglio con meno grasso sui nostri corpi (la dieta è solo un mezzo per raggiungere questo scopo).

Tutto ciò porta ad un dilemma: Siamo stati portati a trascurare la forma più semplice ed efficace della perdita di peso, ovvero, ridurre le calorie attraverso brevi periodi di digiuno.

Dimentica tutto ciò che hai letto sul digiuno

La quantità di disinformazione anti-digiuno trovata su internet è dir poco sbalorditiva. Questo nonostante il fatto che i nostri corpi siano stati settati per digiunare periodicamente e che quasi tutte le principali religioni e culture hanno una sorta di digiuno nei loro rituali.

Dichiarazioni ridicole come *"Il digiuno priva il tuo corpo di sostanze nutritive e non fa nulla per aiutarti a modificare le tue abitudini alimentari"* e *"La perdita di peso dal digiuno proviene interamente da muscoli"*. Affermazioni

di questo tipo possono essere facilmente trovate in rete. E in genere vengono seguite più o meno dallo stesso vecchio mantra della nutrizione: "mangiare più piccoli pasti al giorno" oppure "mangiare cibi ricchi di proteine ogni 2-3 ore".

La cosa sorprendente è quasi tutta la ricerca scientifica recensita è in diretta opposizione alla disinformazione trovata su Internet. Ci sono molteplici prove, molto convincenti, che supportano l'uso del digiuno a breve termine (come ad esempio quello a 24 ore). La forte restrizione calorica è uno strumento efficace per la perdita di peso. Incluso gli effetti del digiuno sul metabolismo e

sui muscoli e sull'effetto del digiuno su esercizio e prestazioni. Ciò che rende il digiuno a 24 ore ancora più interessante è che non solo ti aiuta a perdere peso ma migliora notevolmente anche molti marcatori di salute.

Il digiuno e il tuo metabolismo

L'aspetto più sorprendente sul digiuno a "breve periodi di tempo" è che non rallenta il tuo metabolismo. Le più grosse accuse sulle forme di digiuno intermittenti, quasi sempre si basano su questa idea. La storia che ci raccontano è sempre la stessa: *"Se abbassi le calorie troppo drasticamente, smetterai di perdere grasso perché il tuo corpo è entrato in 'modalità di fame' e il tuo metabolismo rallenta fino a fermarsi"*.

Questo è il "vangelo". Tuttavia, praticandolo e monitorando, si scopre

che in realtà non è affatto vero.

Lasciami spiegare.

Il nostro metabolismo si basa sulle “spese energetiche” per mantenere vive le cellule nel nostro corpo. Ad esempio, diciamo che in un laboratorio ti abbiamo misurato la quantità di calorie bruciate in un giorno stando seduto su un divano senza fare nulla. Supponiamo che la quota sia di 2.000 calorie. Questo sarebbe il tuo metabolismo basale. Le 2.000 calorie sono la quantità che devi mangiare semplicemente per espletare le funzioni organiche di base (il corpo consuma anche in fase di totale sedentarietà come ad esempio quando

dormiamo).

Ora, diciamo che quel giorno hai camminato per 30 minuti e potresti aver bruciato 100 calorie in più portando il totale giornaliero di “calorie bruciate” a 2.100. Il tuo metabolismo basale è sempre 2.000, quindi ogni energia extra che spendi, viene sommata a quel numero.

Quindi, perché ci viene detto che il nostro metabolismo rallenta se non mangiamo per un lungo periodo di tempo? La risposta fa parte dell'interessante processo metabolico chiamato “effetto termico del cibo”, ovvero, l'atto del mangiare aumenta il

tuo metabolismo di una quantità molto piccola. Questo aumento del metabolismo è un risultato dell'energia extra che il tuo corpo utilizza per digerire ed elaborare il cibo ingerito. Ci vuole energia per abbattere, digerire, assorbire e conservare il cibo una volta mangiato. Lo sapevi?

Il "costo energetico" viene misurato in contesti di laboratorio ed è parte della base delle diete popolari che promuovono il "costo metabolico" di una sostanza nutritiva rispetto ad un'altra. Ad esempio, ci vogliono più calorie per digerire le proteine ■ che per digerire carboidrati o grassi. Quindi alcune diete consigliano di sostituire

alcune proteine con carboidrati e grassi supponendo che il soggetto brucerà più calorie. L'idea di mangiare 25 grammi di proteine ■in più in modo da poter bruciare più calorie è ridicola. Se mangi altri 25 grammi di proteine aggiungerai 100 calorie alla tua dieta. L'approccio più logico sarebbe semplicemente non mangiare quelle 100 calorie.

Quasi tutte le calorie bruciate in un giorno derivano dal metabolismo basale (le calorie necessarie per essere vivi). La ricerca sul metabolismo e l'apporto calorico è straordinariamente conclusiva. Nei studi di ricerca quasi mai misuravano il tasso metabolico nelle persone che stavano digiunando (o

con diete ipocaloriche).

I ricercatori hanno scoperto che quando facevano digiunare la gente per 3 giorni, il loro tasso metabolico non cambiava. Parliamo di 72 ore senza cibo.

Altro che mangiare ogni tre ore!

Inoltre, le persone che erano a basso contenuto calorico ed eseguivano un programma di esercizi contro resistenza (cioè sollevamento pesi), non hanno registrato una diminuzione del metabolismo a riposo. Queste persone mangiavano solo 800 calorie al giorno per 12 settimane.

In altri studi, non si evince nessun cambiamento nel tasso metabolico sulle persone che saltano la colazione o coloro che mangiano solo 2 pasti al giorno rispetto ai 7 pasti raccomandati.

La linea di fondo è che il cibo non ha praticamente nulla a che fare con il tuo metabolismo. Infatti, il tuo metabolismo è molto più strettamente legato al tuo peso corporeo. Se questo sale o scende, così altrettanto farà il tuo metabolismo. L'unica altra cosa che può influire sul metabolismo (sia a breve che a lungo termine) è l'esercizio.

Il digiuno e l'esercizio

Le tue cellule muscolari hanno la capacità di immagazzinare lo zucchero con qualcosa chiamato “glicogeno”. La cosa interessante di questo processo è che i tuoi muscoli non hanno la capacità di trasferire questo zucchero immagazzinato nel flusso sanguigno. Per esempio il glicogeno immagazzinato nei muscoli della gamba destra può essere utilizzato solo dalla gamba destra. Non può essere "donato" al fegato o al cervello o in qualsiasi altra parte del tuo corpo. Questa regola di base vale per tutti i tuoi muscoli.

Durante un periodo di digiuno, i sistemi del tuo corpo fanno affidamento al

grasso e allo zucchero che viene immagazzinato nel tuo fegato per trarne energia. Lo zucchero nei muscoli viene esaurito rapidamente durante esercizi ad alta intensità come allenamento con i pesi e lo sprint (su Amazon, trovi due miei libri specifici su quest'ultimi argomenti).

Le ricerche completate hanno rivelato che un digiuno di tre giorni e mezzo causa menomazioni minime nella prestazione fisica (forza isometrica, capacità anaerobica o resistenza aerobica). In altre parole, un digiuno di tre giorni non ha effetti negativi sulla forza dei muscoli contratti, sulla tua capacità di fare esercizi ad alta intensità

a breve termine o sulla tua capacità di esercitare uno sforzo a intensità moderata per una lunga durata.

Ciò significa che il digiuno non influenza negativamente l'esercizio anaerobico come il sollevamento pesi, né ha un effetto negativo sul tipico “cardio infrequente ad alta intensità”.

Puoi essere in grado di allenarti a digiuno e non vedere alcun cambiamento nella tua performance. L'unica situazione in cui penso che possa esserci un effetto negativo con il digiuno è durante gli sport di resistenza come maratone o triathlon stile Ironman. Questi tipi di competizioni richiedono agli atleti di

mangiare durante l'evento per mantenere le prestazioni.

Tuttavia, si dovrebbe notare che l'effetto negativo che si verifica con il digiuno durante una lunga attività di resistenza, riguarda solo il tempo di un completo esaurimento (ci vogliono giorni!)

Credo che il bisogno percepito di mangiare prima di un allenamento (o di un'attività faticosa) sia più un bisogno psicologico piuttosto che fisico. Quindi, da una prospettiva psicologica. Provare per credere!

Il digiuno e la massa muscolare

L'altro grande mito sul digiuno è la perdita della tua massa muscolare. Questo è completamente falso. Non solo ridurre il tuo apporto calorico non causa il rallentamento del metabolismo, ma non causa una perdita del tuo sudato muscolo.

C'è una regola imperativa che accompagna questa affermazione. Mentre la restrizione calorica a lungo termine, da sola può causare la perdita di massa muscolare (come nel caso dei pazienti ospedalieri che seguono una dieta ipocalorica e si limitano al solo

riposo a letto), la combinazione di restrizione calorica con esercizi di resistenza, si sono dimostrati molto efficaci nel preservare la massa muscolare.

Durante una ricerca condotta su uomini e donne che intraprendono una dieta ipocalorica (una dieta lunga 12 settimane composta da sole 800 calorie e solo 80 grammi di proteine ■al giorno), queste erano in grado di mantenere la loro massa muscolare fino a quando si allenavano con pesi tre volte alla settimana.

In un altro studio, gli uomini hanno limitato il loro apporto calorico

mangiando 1.000 calorie in meno al giorno di quanto normalmente facevano per 16 settimane. Inoltre, hanno preso parte ad un programma di allenamento con i pesi per 3 giorni alla settimana con cui sono stati in grado di mantenere tutti i loro muscoli perdendo oltre 20 chili di grasso corporeo!

In un altro studio, le donne che intrapresero una dieta ipocalorica per 16 settimane furono anche in grado di mantenere la massa muscolare allenandosi con i pesi tre volte a settimana.

Finché si utilizzano i muscoli, non si esauriranno durante brevi periodi di

diigiuno. Un altro mito sballato! La chiave per la massa muscolare è l'esercizio di resistenza. La tua dieta non ha quasi nulla a che fare con questo!

E dal momento che la tua dieta ha molto poco a che fare con la massa muscolare, brevi periodi di digiuno sicuramente non causeranno alcun danno ai tuoi muscoli (purché continui ad allenarti regolarmente).

Digiuno e fame

La sensazione di vera fame è difficile da spiegare e sono sicuro che molti di noi non l'hanno mai sperimentata veramente. La vera fame è riservata a coloro che hanno trascorso intere settimane senza mangiare.

La maggior parte delle persone diventa notevolmente affamata se resta 2 o 3 ore senza mangiare. Ma durante questo tempo, metabolicamente parlando, sono ancora in uno stato di nutrimento. Ciò significa che i loro corpi stanno ancora elaborando il cibo mangiato al loro ultimo pasto. In altre parole, c'è ancora energia inutilizzata nel loro sistema. Possibile siano già abbastanza affamati

e pronti per mangiare di nuovo?

Molto probabilmente, questo atteggiamento è semplicemente una risposta ad una combinazione di segnali ambientali e sociali. Ricorda, l'industria alimentare spende oltre 10 miliardi di dollari all'anno per pubblicizzare cibo.

Il nostro desiderio di mangiare è determinato dalla risposta del nostro corpo alla quantità di cibo mangiato e dalla risposta della nostra mente a tutti i fattori ambientali circostanti (spot televisivi, confezioni di snack ecc.)

Ad esempio i bambini non nascono affamati. Spesso, addirittura, devono

essere svegliati per dargli da mangiare durante i loro primi giorni di vita.

Gradualmente, ci abituiamo a mangiare in determinati momenti o con certe persone. Ci abituiamo ad avere un certo volume nello stomaco e ci abituiamo al piacere di certi cibi.

In realtà, il nostro costante desiderio di mangiare può anche essere correlato ad una forma di dipendenza, al nostro amore per lo zucchero (dipendenza). La tossicodipendenza e le abbuffate sono molto simili in "termini neurobiologici". In altre parole, il cervello reagisce al cibo nello stesso modo in cui reagirebbe alla droga.

Attraverso il digiuno invece diventa più facile gestire il proprio corpo che nel tempo si abitua alla sensazione di avere uno stomaco veramente vuoto. E' uno dei principi su cui si basano le religioni: il dominio della mente sul corpo.

Anche quando ti senti "affamato" mentre digiuni, la sensazione di fame di solito non dura più di pochi minuti. Nel corso della storia, gli umani hanno dovuto lottare contro la fame in quanto non in grado di procacciarsi il cibo a causa della siccità e carestia.

I benefici per la salute del digiuno

Dopo aver esaminato tutte le ricerche che ho trovato sul digiuno, sono rimasto stupito da tutti i benefici per la salute che esso offre. Ricordi nel tardo degli anni '90 quando la dieta mediterranea divenne di gran moda? L'idea dietro era basata sulla ricerca condotta a Creta (Grecia). Questa, suggeriva che la dieta nella regione mediterranea era superiore a quella nordamericana.

In media, gli abitanti erano più sani, con meno incidenza di malattie cardiovascolari e cardiache. I ricercatori attribuirono questo stato di

salute migliorata ad un elevato apporto giornaliero di cereali integrali, frutta, verdura e olio d'oliva. Però, la medicina suggerisce che un fattore molto importante che venne lasciato fuori da questa ricerca riguardava la Chiesa Greco Ortodossa dove alcuni digiuni erano addirittura molto lunghi. La Chiesa Ortodossa specifica una combinazione di restrizioni dietetiche e digiuno complessivo tra 180 e 200 giorni all'anno.

Finite le mie ricerche, giunsi alla conclusione che un digiuno a breve termine (da uno a tre giorni settimanali) non era solo un modo efficace e semplice per tagliare le calorie (e

quindi perdere il grasso corporeo indesiderato), ma era anche associato a molti incredibili benefici per la salute.

In dozzine di studi scientifici sui digiuni intermittenti a breve termine, vennero scoperti i seguenti benefici per la salute:

Riduzione del grasso corporeo e del peso corporeo

- ▶ Mantenimento della massa muscolare scheletrica
- ▶ Diminuzione dei livelli di glucosio nel sangue
- ▶ Diminuzione dei livelli di insulina e aumento della sensibilità all'insulina
- ▶ Aumento della lipolisi e dell'ossidazione dei grassi
- ▶ Aumentato l'mRNA della proteina di disaccoppiamento 3
- ▶ Aumento dei livelli di norepinefrina ed epinefrina
- ▶ Aumento dei livelli di glucagone
- ▶ Aumento dei livelli di ormone della crescita.

Ciò che è ancora più sorprendente è che molti di questi benefici vengono registrati dopo appena 24 ore di digiuno. Non esiste integratore al mondo in grado di offrire gli stessi risultati.

Quindi se il digiuno può fare tutte queste cose meravigliose, dovremmo tutti digiunare? Per trovare la risposta, diamo un'occhiata più da vicino ad alcuni di questi aspetti.

Diminuzione dei livelli di insulina e aumento della sensibilità all'insulina
L'insulina è uno degli ormoni più importanti nel tuo corpo. Ogni libro di nutrizione, medicina e fisiologia, hanno

almeno un capitolo interamente dedicato agli effetti dell'insulina

Quando mangi, aumentano i livelli di insulina nel tuo corpo. Il ruolo dell'insulina è stoccare le sostanze nutritive. In altre parole, l'insulina è il segnale principale che dice al tuo corpo di immagazzinare l'energia del cibo come grasso corporeo e glicogeno.

Quando i livelli di insulina sono alti, sei in modalità di conservazione. Quando l'insulina è elevata, non si riesce a liberare il grasso dai depositi. In altre parole, quando la tua insulina è alta, il tuo grasso non sta andando da nessuna parte.

Nella ricerca condotta su persone che hanno digiunato per 72 ore, l'insulina plasmatica scese drasticamente, raggiungendo un livello inferiore alla metà del valore iniziale. Ancora più impressionante è che il 70% di questa riduzione avvenne durante le prime 24 ore di digiuno.

Aumento della lipolisi e grassi bruciati

Ci sono alcuni passaggi molto importanti nel processo del bruciare grassi. Primo, il tuo grasso deve essere "rilasciato" dai depositi di grasso (scusa il gioco di parole). Gli scienziati chiamano questo processo lipolisi che comporta il processo di rilascio degli acidi grassi spostandoli nel flusso sanguigno.

Dopo una serie di passaggi che consentono a questi acidi grassi di raggiungere i mitocondri ("fornace" di ogni cellula del corpo), questi passano attraverso un processo chiamato ossidazione. Questo è l'ultimo step per

bruciare i grassi. Una volta avvenuto, il tuo il grasso corporeo viene utilizzato per l'energia. È andato e non può tornare indietro. Il grasso deve essere rilasciato dal suo punto di deposito, trasportato attraverso il tuo sistema, e arrivare a una “fornace cellulare” dove verrà bruciato.

Mentre riposiamo, i nostri muscoli offrono il principale contributo al nostro metabolismo. Durante il digiuno i nostri muscoli iniziano a passare e ad ossidare i grassi come carburante. In altre parole, quando digiuniamo, i nostri muscoli si trasformano in “macchine brucia grassi”.

La combustione dei grassi è l'obiettivo di ogni dieta. Non si dovrebbe mai

perdere peso senza perdere grasso. Fortunatamente, un periodo di digiuno di 24 ore sposta il tuo corpo dallo stato nutrito allo stato a digiuno che provoca forti aumenti sia nella lipolisi (rilascio grasso) che nell'ossidazione del grasso (combustione). In parole povere, il digiuno permette al tuo corpo di prendersi una pausa iniziando a bruciare il grasso.

Dopo solo 24 ore di digiuno, lipolisi e ossidazione erano significativamente aumentati di oltre il 50%. Ed è un aumento molto significativo della combustione dei grassi.

Aumento dei livelli di glucagone

Se consideriamo lo stato “nutriti” e “digiunati” (lo yin e lo yang del metabolismo), allora l’equivalente ormonale potrebbe essere insulina e glucagone.

L'insulina è l'ormone dominante nello stato “nutrito” che ti fa immagazzinare calorie alimentari sotto forma di grassi e glicogeno. Il glucagone è uno degli ormoni dominanti nello stato di digiuno che provoca la combustione dei grassi.

Il glucagone ha alcuni effetti sorprendenti, incluso il mantenimento

del nostro livello di zucchero nel sangue, aumentando la combustione dei grassi, diminuendo la produzione di colesterolo e aumentando il rilascio di liquidi extra dal corpo.

A causa del tipico modo in cui mangiamo, passiamo quasi tutto il nostro tempo in un metabolismo dove l'insulina è dominante (ricorda, l'insulina = accumulo di grasso). Aggiungendo il digiuno al tuo stile di vita, permetti al tuo corpo di tornare ad un equilibrio naturale tra un metabolismo "insulino-dominante" e un metabolismo "glucagone dominante".

Aumento dei livelli di epinefrina e norepinefrina

L'epinefrina e la norepinefrina sono entrambi ormoni da “combattimento”, spesso chiamati adrenalina e noradrenalina. Quando vengono rilasciati nel flusso sanguigno, innescano il rilascio di glucosio dai depositi di energia per aumentare la combustione dei grassi. Essi inoltre ti fanno sentire sveglio e vigile. Il digiuno aumenta la quantità di entrambi questi ormoni nel sangue.

Questo è il modo in cui il tuo corpo manterrà i tuoi livelli di zucchero nel sangue aumentando

l'approvvigionamento di carburante contribuendo a rilasciare acidi grassi dalle tue riserve di grasso.

Aumento dei livelli dell'ormone della crescita

Al giorno d'oggi l'ormone della crescita sta ricevendo molta pressione perché aiuta a bruciare i grassi e costruire i muscoli con un piacevole effetto "anti-invecchiamento". La ricerca ha dimostrato che il digiuno a breve termine può aumentare la crescita dei livelli ormonali di quasi sei volte.

Comunque, la sorprendente connessione tra l'ormone della crescita e il digiuno non ha nulla a che fare con l'iniezione dell'ormone della crescita. Il digiuno innesca la "risposta dell'ormone della crescita", e questa risposta è ciò che ti

impedisce di perdere i muscoli mentre digiuni. E, dal momento che il tuo muscolo è in gran parte responsabile per il tuo metabolismo, anche l'ormone della crescita gioca un ruolo importante nel mantenere il tuo metabolismo elevato durante il digiuno.

Non solo l'ormone della crescita ti impedisce di perdere i muscoli mentre digiuni, ma è anche di vitale importanza nel processo di rilascio del grasso immagazzinato per produrre energia.

Questa "risposta dell'ormone della crescita" al digiuno è così importante che alcuni ricercatori hanno effettivamente sostenuto che nel rapporto

tra “nutrito” e “digiunato”, in realtà è il GH - e non il glucagone - ad essere l'ormone dominante nel digiuno perché brucia grassi e preserva la massa.

Aumento della perdita di peso e aumento della perdita di grasso

Come puoi vedere, il digiuno ti prepara perfettamente alla perdita di grasso. Metabolicamente il tuo corpo aumenta tutti gli ormoni necessari per aumentare la combustione dei grassi. Aggiunto a quello, crea un grande deficit energetico, quindi il tuo il corpo non ha altra scelta che iniziare a bruciare i grassi per produrre energia.

Nell'arco di 2-3 giorni, gran parte di ciò perdi in termini di peso sarà acqua corporea in eccesso (l'insulina ne è la causa). Quindi quando l'insulina è bassa,

si tende a perdere acqua. La perdita di grasso è un processo lento e costante. La maggior parte delle diete vede una perdita di uno a due chili di grasso a settimana. Il digiuno a breve termine nel tuo stile di vita avrà lo stesso effetto (solo senza la dieta o quanto meno delle rigide costrizioni)

Vari studi hanno dimostrato che il digiuno a breve termine, come metodo di perdita di peso, riesce a far perdere più peso in un periodo di dieci settimane rispetto ad una dieta ipocalorica protratta nel lungo termine.

Ancora più impressionante è che le persone che hanno usato il digiuno come

metodo di perdita del peso, hanno un maggior controllo nel mantenere il peso giusto nel corso di un intero anno.

Questo è molto diverso con le diete a basso contenuto calorico, con cui si tende a riconquistare tutta la perdita di peso poco dopo.

Benefici per la salute: conclusione

Per le persone sane, il digiuno, è un modo semplice ed efficace per perdere peso. La combinazione tra digiuno a breve termine e l'esercizio fisico è un modo semplice per creare un deficit calorico e non ha alcun impatto negativo sul nostro metabolismo o sui nostri muscoli.

Un digiuno per 24 ore, una o due volte alla settimana (separati), può essere il modo più semplice per diminuire il tuo consumo calorico del 20-30% senza dover sacrificare e limitare ciò che mangi. È come ottenere gli benefici di

un'intera settimana di dieta rigorosa mentre in realtà “sacrificherai” (ma nel tempo vedrai quanto sarà semplice) solo uno o due giorni.

Quindi con il digiuno possiamo creare una restrizione dietetica prolungata (l'unico metodo nutrizionale provato per la perdita di peso) mentre con uno o due periodi di 24 ore in una settimana, ripristini l'equilibrio tra “nutrito” e “digiunato”.

Dal momento che molti dei benefici per la salute derivanti con il digiuno, si verifica nelle prime 24 ore; possiamo digiunare per brevi periodi di tempo e mai senza stare realmente un giorno

senza cibo (lo spiego anche nell'altro mio libro "La strategia dei 3 digiuni intermittenti").

Il digiuno di 24 ore alternate come stile di vita

È importante notare subito che non la considero una dieta programmata. Non ci sono fasi, sistemi a “blocchetti”, niente alimenti da pesare, niente cibi banditi. Non ho intenzione di dirti che lo zucchero è la causa del nostro problema dell'obesità, perché non lo è. E' il suo eccesso. Non ti dico neanche che lo sia il grasso (infatti nei miei libri su Amazon trovi anche una guida sulla dieta chetogenica a due fasi di cui una ricca di grassi).

La causa della nostra obesità è che non ci rendiamo conto che stiamo cercando

la risposta nel posto sbagliato. L'obesità non è creata da uno specifico macronutriente nella nostra dieta. Infatti, non è affatto la dieta. La causa numero uno dell'epidemia dell'obesità è il profitto. Finché trarranno profitto da ciò che mangiamo, troveranno sempre un modo per farci mangiare. I profitti sono la causa dei nostri problemi di peso mentre il cibo è solo lo strumento.

Ecco perché il digiuno di 24 ore alternato, non è una dieta ma uno stile di vita basato sulle abitudini nutrizionali intermittenti a breve termine.

Fondamentalmente, l'idea è prendere piccole pause di 24 ore lavorando con esercizi di resistenza (pesi) almeno 3

volte a settimana.

Questo è tutto. È il modo più semplice per perdere grasso, sentirsi in forma e mantenere un corpo magro, in quanto non richiede una pianificazione nutrizionale difficile. Richiede semplicemente un'astensione nel mangiare, idealmente, per due periodi di 24 ore ogni settimana.

Ripeto, non si resta mai un giorno senza mangiare!

Come digiunare per 24 ore intervallate

Per digiunare 24 ore, puoi semplicemente mangiare come faresti normalmente fino alle sei del pomeriggio del primo giorno e poi digiunare fino alle 6 del pomeriggio del giorno successivo. Ad esempio, potresti iniziare il tuo digiuno lunedì alle 18 e finirlo martedì alle 18. In questo modo riesci a mangiare tutti i giorni pur facendo una pausa di 24 ore dopo aver mangiato. Così facendo, spezzi l'orribile abitudine di essere costantemente allo stato "nutrito" e quindi resetti il tuo equilibrio metabolico tra alimentazione e digiuno.

Puoi anche regolarlo per il tuo stile di vita personale. Se alle 18 fino alle 18 del giorno dopo non lavori, prova invece dalle 14 alle 14 del giorno successivo. Approcciati in maniera flessibile. Se stavi programmando di iniziare il tuo digiuno di martedì, ma all'improvviso devi andare a cena con gli amici, non preoccuparti, puoi semplicemente iniziare il digiuno il giorno successivo.

Se sei malato o non ti senti bene, allora non devi digiunare. È una flessibile soluzione a lungo termine. Alcune settimane potresti digiunare una volta, altre invece due volte. Sta a te e alle tue

preferenze personali. Fai solo ciò che funziona!

Durante i periodi in cui ti nutri, mantieni semplicemente l'apporto calorico che normalmente mangi, mentre cerca di obbedire a quello che mi piace chiamare "la regola d'oro del mangiare": mangia di meno, ma goditi i cibi che mangi. Mangia un sacco di frutta e verdura e molte erbe e spezie (vedi i cibi della Paleo Dieta).

Tutto il posizionamento degli esperti nutrizionisti e di tutti gli scienziati che pubblicizzano i loro studi di ricerca e le loro cosiddette conclusioni, sono tutte basate sul presupposto che stiamo

mangiando continuamente ogni giorno.

Con solo due periodi di digiuno aggiunti alla settimana, è possibile creare l'equivalente di una riduzione del 25% delle calorie (in realtà è del 30%, ma ho preso in considerazione un 5% di sconto). Per una persona che mangia 2.500 calorie al giorno, equivale ad una riduzione dell'apporto calorico di 1.875 calorie ogni giorno della settimana. Quindi 625 calorie ogni giorno di digiuno. 625 calorie equivalgono a rimuovere un intero cheeseburger con patatine fritte dalla tua dieta, ogni giorno!

La chiave per far funzionare il digiuno

di 24 ore intermittenti è l'autocontrollo. Ricorda che non è necessario premiarti con porzioni extra-large o dessert extra. Lo scopo del digiuno è aggiungere pause alla tua normale routine alimentare.

Nel momento in cui il tuo digiuno finisce, semplicemente mangia come faresti normalmente (meglio con i cibi della Paleo Dieta). Ancora una volta, nessun extra: premi, porzioni giganti. Semplicemente ritorna esattamente a mangiare come faresti normalmente mentre la maggior parte dei programmi dietetici ti chiedono di rinunciare a determinati cibi. Tutto quello che ti chiedo di fare è continuare a mangiare come mangi normalmente.

Cosa fare durante il digiuno

Poiché questa non è una dieta, sarebbe uno spreco per me riempire duecento pagine con ricette, istruzioni per la preparazione di cibi o grafici di calorie e proteine. Sprecherei il tempo nello scrivere e tu sprecheresti il tuo tempo leggendo. La cosa migliore che posso fare è darti alcuni consigli per aiutarti a digiunare in maniera più semplice.

La regola numero uno che devi ricordare è bere molti liquidi. Questo ti aiuterà ad evitare di avere sete che - spesso - viene scambiata per fame. Innanzitutto, al mattino inizia la giornata con un grande bicchiere d'acqua. Caffè nero e tè sono permessi anche durante un digiuno ma

senza zucchero o dolcificanti.

Digiunare è più facile quando sei occupato. E' la noia, quasi sempre, a farti mangiare troppo. Il cibo è una forma di "bio-feedback". È uno stimolo nelle nostre vite quotidiane. Quindi, quando mancano eccitazione o stimoli nella nostra vita (come quando siamo seduti in macchina bloccati nel traffico), cerchiamo la stimolazione in varie altre forme tra cui l'assunzione di alimenti, bevande, snack.

Hai presente una giornata davvero noiosa al lavoro? Hai notato quante volte fai una "pausa caffè"? E cosa mangi in quelle occasioni? Questo

avviene perché stai sostituendo una stimolazione mentale con una stimolazione alimentare.

Oltre a restare occupato, puoi passare la giornata come se fosse un giorno qualsiasi. Puoi andare al lavoro, fare shopping, andare in palestra. Qualunque cosa tu faccia in un giorno normale.

Questa è la bellezza dello stile di vita di un digiuno di 24 ore intermittente.

Conclusioni

Ormai spero sia evidente che brevi periodi di digiuno intermittente, combinato con un regolare programma di allenamento di resistenza (sollevamento pesi) è facile e molto efficace per perdere peso. Può anche aiutare a correggere alcuni degli effetti metabolici negativi che derivano dal trascorrere così tanto tempo in “fase nutrita”.

Mentre molte diete propongono piani, libri di cucina e grafici accettabili e cibi inaccettabili, niente di tutto ciò è necessario quando si adotta uno stile di vita basato su un digiuno di 24 ore intervallate nell’arco di una settimana.

Consiglio comunque di mangiare una varietà di frutta e verdura abbinata a una fonte magra di proteine (vedi sempre i cibi della Paleo Dieta) ma - sottolineo - non è necessario stressarti su ciò che dovrai scegliere di mangiare se ogni tanto farei qualche “sgarro”.

Da questo punto in avanti, puoi goderti i cibi che mangi e la conoscenza che hai appreso ora senza non dover seguire ancora qualche folle dieta alla moda.

Domande (D) & Risposte (R)

D: Voglio perdere grasso e guadagnare un po' di muscoli. Mi è stato detto che ho bisogno di mangiare grandi quantità di proteine ogni giorno per mettere su massa muscolare. Il digiuno non mi farà perdere i muscoli?

R: No, a patto che ti stia allenando con esercizi con cui incrementare la tua forza. Infatti è possibile guadagnare muscoli durante un digiuno di 24 ore intervallate nella settimana.

D: Sto provando questo genere di digiuno intermittente da diverse settimane, ma a volte ho mal di testa quando sto digiunando, cosa sarà?

R: Ci sono state molte ricerche sul digiuno e mal di testa durante il Ramadan. Sembra che le donne siano particolarmente sensibili al mal di testa durante il digiuno. Questo non è a causa della disidratazione e potrebbe effettivamente essere simile ai sintomi di astinenza quando ad esempio si smette di bere caffè. Dalla mia esperienza, questo genere di mal di testa tende a sparire dopo la tua prima

“coppia di digiuni”.

D: Mi piace davvero aggiungere il digiuno al mio attuale piano (o stile) alimentare, ma vorrei comunque ripulire il modo in cui mangio quando non sto digiunando, qualche consiglio?

R: Puoi incorporare qualsiasi stile di dieta che ti piace mentre stai seguendo questo genere di digiuno intermittente. Consiglio comunque la Paleo Dieta perché ti consente di non pesare nulla.

D: Quali sono le cose che posso fare oltre al digiuno per perdere grasso?

R: La mia raccomandazione è utilizzare l'allenamento ad alta intensità (vedi elenco dei miei altri libri a fine libro) e seguire un programma per la perdita di grasso solido e ben progettato.

D: Quanto velocemente perderò peso?

R: È un parametro soggettivo ma con lo stile di vita qui proposto, dovresti essere in grado di perdere peso ad un andamento di 1-2 chili a settimana.

D: Devo prendere un multivitaminico nei giorni in cui sto digiunando?

R: No, non è generalmente necessario se

stai seguendo una dieta equilibrata (soprattutto con la Paleo Dieta).

Q: Leggo che qualsiasi perdita di peso dovuta al digiuno è solo acqua e muscoli, non grassi, e si riacquista il peso quando si inizia a mangiare di nuovo. È vero?

R: Questo non è vero. Durante l'effettivo periodo di tempo in cui stai digiunando il peso sarà inferiore al normale. Questo è dovuto al fatto che non hai cibo nel tuo

sistema e il tuo corpo ha versato un po' di acqua in eccesso. Tuttavia, con diversi periodi di digiuno, la perdita di peso che vedi è molto reale ed è davvero grasso che se ne va.

D: Ho sentito dire che il cibo insufficiente rallenta il metabolismo e mette in "modalità fame" facendo accumulare più grasso. Succederà con questo genere di digiuno?

R: No. Nello stile di vita presentato in

questo manuale, non starai mai un giorno senza cibo. In realtà trascorrerai la maggior parte delle tue giornate mangiando normalmente senza cambiare nulla. Le tue calorie giornaliere saranno inferiori solo nei giorni in cui inizi e finisci il digiuno. L'effetto complessivo dovrebbe portare una riduzione calorica del 15-25% rispetto all'intera settimana senza effetti negativi sul metabolismo.

D: Ci sono supplementi (integratori) specifici che dovrei assumere mentre sto digiunando?

R: Se ti è stato consigliato da un operatore sanitario qualificato di prendere un certo supplemento, continua a farlo. Tuttavia, non credo che ci sia necessità di supplementi extra o speciali durante il digiuno

D: Ho sentito che brevi periodi di digiuno simili vengono studiati sugli animali. Ho letto che può aumentare la loro aspettativa di vita. È vero?

R: Sì. La ricerca suggerisce che gli animali invecchiano più lentamente e vivono più a lungo quando consumano meno calorie. La ricerca sta dimostrando che questo effetto può essere raggiunto mangiando meno ogni giorno o digiunando in giorni intermittenti.

D: Perché devo digiunare per 24 ore? Non potrei fare solo 18 ore o 36 se volessi più risultati?

R: Secondo la ricerca, 24 ore è proprio nel mezzo del massimo adattamento per bruciare i grassi. 24 ore è un approccio meno intrusivo. Un periodo di 24 ore ha più senso da un punto di vista pratico e scientifico. In realtà il corpo inizia a bruciare molto più grasso dopo circa 18 ore. Questo effetto inizia a ridursi dopo 30 ore. Se non ce la fai a raggiungere 24 ore in alcuni giorni, non ti preoccupare. Stai ottenendo comunque un vantaggio.

D: Ho sentito dire che la colazione è il pasto più importante della giornata.

Cosa potrebbe capitarmi se la salto per una giornata?

R: Non ci sono prove scientifiche che dimostrano che la colazione è più importante del pranzo o della cena negli adulti. In realtà non esistono proprio prove scientifiche che dimostrano come tre pasti al giorno siano meglio di uno.

Q: Posso seguire questo genere di digiuno se sono incinta?

R: No. non deve essere utilizzato da chiunque sia incinta o stia cercando una gravidanza. Dopo la gravidanza, consulta il tuo medico per vedere se questo genere di digiuno sia adatto a te e alle tue circostanze personali.

D: So che il caffè e il tè sono ammessi ma posso anche masticare gomma senza zucchero?

R: La maggior parte di questi prodotti contiene 2-3 calorie per pezzo, quindi lo

sconsiglio così come ti ricordo che il latte nel caffè interrompe il digiuno (mi sembra anche assurdo ribadirlo). Idem per lo zucchero e dolcificanti come già detto. Inoltre le industrie che le producono usano “altro poco naturale” al posto dello zucchero.

Q: So che dici che il digiuno rilascia noradrenalina e adrenalina e che questo dovrebbe farmi sentire attento, ma a me questo non succede. In effetti, a volte mi viene il mal di testa e mi sento ansioso dopo il digiuno. Posso persino sentirmi

in questo modo solo 2-3 ore dopo aver mangiato. Cosa sarà?

R: Molte persone potrebbero essere dipendenti dallo zucchero che a sua volta potrebbe avere attributi psicoattivi simili a molti farmaci. I tuoi mal di testa e l'ansia possono essere il risultato di astinenza da zucchero. Dalla mia esperienza, dopo un secondo ciclo di "doppio digiuno settimanale" i sintomi dovrebbero scomparire.

Q: Sono un bodybuilder e sono interessato a provare il digiuno. Posso ancora prendere uno dei miei supplementi nel giorno del digiuno (sto cercando di guadagnare muscoli)?

R: Fortunatamente per te, l'unico integratore che ha dimostrato di aumentare la forza e la massa muscolare a lungo termine è la creatina monoidrato. E, dal momento che la creatina non è metabolizzata per l'energia e non aumenta i livelli di insulina, assumendola durante i tuoi giorni di digiuno è perfettamente accettabili (tuttavia, consiglio comunque di prendere la tua creatina nei momenti in

cui stai mangiando carboidrati).

D: Mio padre è davvero interessato a questo digiuno, ma è diabetico. Può provarlo?

R: Questo genere di approccio è adatto esclusivamente per persone sane che cercano di perdere peso. Se tuo padre vuole provarlo, dovrebbe farlo solo sotto la diretta supervisione di un medico o di un operatore sanitario.

D: Mia figlia ha 14 anni ed è sovrappeso. Può provare?

R: Sfortunatamente no, non può. Tutta la ricerca condotta sul digiuno è fatta sugli adulti. Quindi fino ad ora posso solo non consigliartelo.

D: Con tutte le cattive notizie che circolano sullo zucchero, non dovrei ridurre la quantità se voglio perdere peso?

R: Se sei molto diligente e attento ai cibi che mangi ogni giorno, salti i dessert ed eviti quelli più alti di zuccheri (densità calorica), senza troppi calcoli potresti ridurre l'assunzione per il 30%.

Comunque digiunando 2 giorni su 7, riduci automaticamente la quota di zucchero assunta quotidianamente.

D: Ho letto che le diete ad alto contenuto proteico possono aiutare nella perdita di peso. Posso mangiare proteine

elevate mentre faccio questo digiuno?

R: Ovviamente. Ci sono diversi studi che suggeriscono che una maggiore quantità di proteine alimentari è associata ad un aumento del tasso di perdita di peso (purché la dieta sia caloricamente ridotta). La maggior parte della ricerca che ho rivisto, consigliano tra 100 e 150 grammi di proteine al giorno (non 250 grammi cronici che si leggono su alcune riviste di fitness). Parliamo di circa 2 grammi di proteine per chilogrammo di massa corporea magra. Ma consiglio anche di ciclizzare l'apporto proteico come spiegato nel corso di questo libro.

TERZA PARTE

Digiuno e ormoni

Digiuno intermittente non significa soltanto assumere meno calorie ma promuovere delle risposte ormonali che migliorano la composizione corporea. Innanzi tutto la sensibilità all'insulina soprattutto se svolgiamo degli esercizi. Oltre a questo, come già spiegato, un aumento della secrezione dell'ormone della crescita (GH) che comporta una miriade di benefici tra cui una maggiore perdita di grasso e una maggiore

crescita muscolare. Inoltre il GH tende a compensare gli effetti del cortisolo (ormone catabolico) che in parte è legato al grasso che si accumula sul ventre.

Vediamo di seguito le varianti del digiuno intermittente da me testate oltre a quello di 24 ore. Vedremo pregi e difetti ed alla fine come combinarli in base alle tue esigenze ed obiettivi.

Digiuno Intermittente di 16 ore (Intermittent Fasting - IF)

Uno dei massimi esperti di digiuno a intermittenza è il preparatore atletico svedese Martin Berkhan. La variante da lui proposta è un digiuno di 16 ore con una finestra dove alimentarsi ridotta a 8 ore. Durante questo periodo si possono mangiare 2-3 pasti.

Progettato specificamente per fare massa magra riducendo quella grassa è la forma più sofisticata di digiuno intermittente.

► **BENEFICI:** Oltre ad avere tutti i vantaggi insiti nel digiuno, il protocollo 16/8 offre un livello avanzato di gestione ormonale. Mentre un digiuno di 24 ore (o alternativo) non è adatto alla pratica quotidiana, il 16/8 si presta benissimo. Questo significa favorire quotidianamente un incremento giornaliero di GH. Non comporta sbalzi di appetito (come nelle altre forme di digiuno) perché ogni giorno assumiamo cibo. Una serie di studi dimostrano che pasti più grandi presentano due vantaggi: facilitano il raggiungimento della sazietà e la perdita di peso rispetto a quelli più frequenti. Alcune persone hanno

difficoltà a portare avanti un digiuno di 24-36 ore, proprio perché lo fanno di rado.

► **SVANTAGGI:** Ci sono pochi svantaggi in questo stile di digiuno a intermittenza. Provengono principalmente dalla programmazione. Il protocollo di Martin Berkhan è più efficace se l'allenamento viene eseguito a digiuno e il primo pasto della giornata assunto immediatamente (entro 2 ore) dopo gli allenamenti. La situazione ideale sarebbe allenarsi la mattina e sfruttare le ore di sonno per digiunare. Per alcuni questa esecuzione è poco pratica. La

maggioranza aderendo a questa semplice regola è costretta a spostare la finestra di alimentazione sconvolgendo la propria vita.

Se vuoi provare il protocollo 16/8, tieni a mente questi aspetti. Io resto dell'idea che l'intermittent fasting sia applicabile solo a certe persone.

Nessuno comunque ti vieta di adattarlo ai tuoi orari nel rispetto delle regole del sistema.

Digiuno di 24 ore

Ne abbiamo parlato a lungo prima.
Facciamo un rapido riepilogo.

Facilmente adattabile a qualsiasi stile di vita. E' quasi impossibile non rispettare l'unica regola: "non mangiare" per 24 ore. Lo si applica solo 2 giorni a settimana.

Come la maggior parte dei metodi di digiuno, l'astinenza al cibo (e quindi l'assenza di apporto calorico) per grandi periodi di tempo è uno dei motivi del

suo successo. Facciamo un esempio:
2.000 calorie giornaliere corrispondono
a 14.000 calorie ogni settimana.

Rimuovendo due giorni, avrai 4.000
calorie in meno. Senza altre modifiche
al tuo stile di vita riuscirai a perdere più
di un chilo di grasso a settimana. Anche
se per "compensare" ti ritroverai a
mangiare di più nei giorni in cui non
sarai a digiuno, creerai ugualmente un
deficit calorico abbastanza consistente.

Come per l'intermittent fasting di Martin
Berkhan, con qualche esercizio si ottiene
un aspetto non solo asciutto ma anche
tonificato.

Manipolazione calorica a parte, funziona

incredibilmente bene grazie all'affetto che il digiuno ha sull'ambiente ormonale generale. Il digiuno permette di regolare e ottimizzare la produzione di insulina (livelli cronicamente elevati rendono difficoltosa la perdita di grasso) e ormone della crescita.

Mangiando sporadicamente avrai meno problemi di insulina anche se nei giorni "eat" mangerai gli stessi cibi nelle stesse quantità. L'effetto del digiuno sull'ormone della crescita è incredibilmente importante. Il nostro corpo rilascia GH abbastanza costantemente. Le ricerche mostrano un aumento della secrezione in tre casi specifici:

1. Durante/subito dopo il sonno.
2. Dopo l'esercizio fisico (appena 10 minuti).
3. Durante e subito dopo un digiuno.

L'ideale è continuare a digiunare dopo il risveglio permettendo una maggiore secrezione di GH. In seguito l'esercizio consentirà un incremento e prolungamento della produzione. Uno dei principali vantaggi di questo digiuno è l'incredibile flessibilità del programma e la facilità con cui è possibile adattarlo al proprio stile di vita senza compromettere i rapporti sociali.

► **SVANTAGGI:** Molti considerano le 24 ore un periodo troppo lungo per stare senza cibo. Alcuni sembrano avere veri problemi con l'astensione. In particolare coloro che hanno un basso livello di zuccheri. Mentre questo lo considero un ostacolo facilmente aggirabile, l'unico problema reale è la nutrizione post-allenamento. Le soluzioni sono due: spostare l'allenamento verso la fine del periodo di digiuno o semplicemente pianificare i giorni di riposo.

The Warrior Diet (Monopasto)

Ideato da Ori Hofmekler nonostante la presenza del termine “diet” (dieta) si tratta di un digiuno di 20 ore seguito da un periodo di alimentazione di 4 ore ispirato ai guerrieri dell'antichità che non avevano l'abitudine di mangiare sei pasti al giorno. In realtà il metodo originario prevede un piccolo pasto a base di frutta qualche ora prima del pasto principale. Questi vanno dai centurioni romani agli spartani.

- ▶ **BENEFICI:** Molto simile a un digiuno di 24 ore, quello di 20 ore permette un aumento dell'ormone della crescita e - come tutti i digiuni - un minor numero di calorie

consumate. Secondo Hofmekler nel grande pasto la composizione non è importante fino a quando si assume una quantità adeguata di proteine mangiando tranquillamente a sazietà. Inoltre, con un solo pasto è molto semplice gestire le proprie giornate.

- ▶ **SVANTAGGI:** Il rovescio della medaglia, ancora una volta, è la fame. Ottenere tutte le calorie una sola volta significa assumere un pasto piuttosto grande. Questo è il motivo per cui molti mangiano cibi meno sani. Come quello di 24 ore, questo digiuno intermittente non lo ritengo utile (tranne qualche rara eccezione) per aumentare la massa muscolare.

Anche in questo caso, puoi alternare le varie tipologie in base alle tue esigenze del momento.

Fatta questa doverosa spiegazione, passiamo ai fatti. Adesso ti spiego come riesco ad adattare tutti e tre i digiuni intermittenti che ti ho illustrato in maniera strategica. Questi sistemi alimentari vanno tutti bene se applicati nel momento giusto con i giusti alimenti.

Quest'ultimo aspetto è ciò che mancava.

I ritmi naturali



Esiste una stretta relazione tra attività fisica, alimentazione, riposo e produzione ormonale. Esistono due classi di ormoni: quelli che utilizzano

l'energia e quelli che ne fanno riserva. Dei primi fanno parte principalmente cortisolo e testosterone che sintetizzando il colesterolo vengono definiti “ormoni steroidei”.

Della seconda categoria invece fanno parte l'insulina e l'ormone della crescita (GH), due ormoni proteici.

Queste due classi di ormoni vengono prodotti dall'organismo in maniera inversamente proporzionale: quando cortisolo e testosterone salgono, insulina e GH scendono e viceversa. Spesa energetica e recupero non avvengono mai contemporaneamente.

I ritmi circadiani della produzione ormonale

Il testosterone (utilizzo energetico) viene prodotto alle prime luci dell'alba, segno evidente dell'inizio delle nostre attività. L'insulina che deposita grassi e zuccheri aumenta a fine mattina. Nel tardo pomeriggio aumenta nuovamente (e di poco) il testosterone. Infine verso sera aumenta il GH con un importante picco verso la notte.

I ritmi stagionali

L'andamento stagionale influenza molto la produzione ormonale esattamente come avviene nel mondo animale dove i mesi invernali coincidono con il letargo e quelli caldi con il picco delle attività.

Una elevata produzione di cortisolo da gennaio ad aprile assicura energia ricavata dai tessuti muscolari mentre alti livelli di testosterone, da luglio a novembre, stimolano il lavoro fisico. In autunno, GH e insulina ai massimi livelli, garantiscono l'accumulo di proteine, grassi e zuccheri per superare l'inverno che seguirà.

Questi ritmi, presenti ai nostri giorni, hanno scandito le giornate dei nostri antenati paleolitici.

Sostanzialmente, nella stagione fredda tendiamo ad ingrassare mentre in estate siamo più propensi ad “asciugarci” dove siamo più attivi non solo nelle attività lavorative e ricreative ma anche sessualmente.

Per oltre 2 milioni di anni l'uomo ha misurato il suo tempo sulla base di questi cicli:

- **Il giorno:** alternarsi di luce e buio (rotazione della Terra attorno al proprio asse).

- **Il mese:** correlato con le fasi lunari.
- **Le stagioni:** il variare del clima per effetto dell'asse terrestre e dell'orbita ellittica intorno al Sole.
- **L'anno:** rivoluzione terrestre attorno alla sua stella.

A questi si aggiunge la settimana nata con l'avvento dell'agricoltura che indica soltanto il tempo fisiologico di capacità di carico (appunto) nel lavoro agricolo. Quindi, nulla a che vedere con la produzione ormonale.

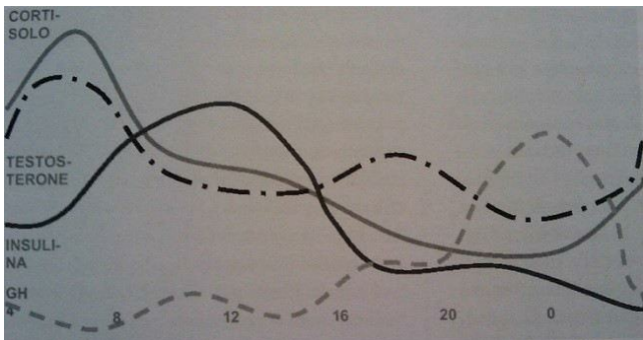
Ed è proprio tenendo conto di questi ritmi fisiologici naturali che possiamo adattare strategicamente un digiuno intermittente.

Di seguito una tabella riepilogativa su quanto detto ed un'immagine tratta da *Le radici dei sapiens* di Giovanni Cianti.

MESI	G	F
TESTOSTERONE		
GH		
CORTISOLO	X	X
INSULINA		

ORMONI ATTIVITA'	Testosteron
ORMONI DEPOSITO	GH, insul

Produzione ormonale durante il giorno.



Le radici dei sapiens (Giovanni Cianti) p-35

Ormoni, cibo, allenamento e riposo

Qual è il momento migliore per svolgere un'attività fisica (allenamento)?

Chiaramente quando abbiamo la massima produzione di testosterone. E quando dobbiamo recuperare? Quando gli ormoni proteici raggiungono il picco massimo. Semplice! Capito questo hai già il 70% della soluzione in mano.

Discorso diverso per gli sport di potenza (meglio verso la sera).

Ma queste valutazioni devono essere fatte parallelamente ad orari ed esigenze personali (lavoro, tempo libero, impegni).

FASI	ALLENAMENTI
ATTIVITÀ	Correre, saltare, alzare pesi, ecc.
CIBO	Piccoli spuntini, frutta, miele, uova. Insufficienti calorie e scarse proteine. Scarse fibre (poco o niente verdura). Analoghe quantità di grassi saturi e zuccheri.
ORMONI	Elevata produzione



di testosterone.

Come applicare il digiuno intermittente durante le nostre giornate

Il protocollo di digiuno intermittente che applico frequentemente è quello dove mangio durante una finestra di circa 8 ore mentre mi astengo dal cibo per circa 16 ore. L'unica differenza sono i giorni in cui mi alleno e quelli dove riposo.

Di seguito una tabella per semplificare il concetto.

	DIGIUNO
--	----------------

(16 ore)

ALLENAMENTO
(dalle ore 9
alle 10 circa)

Dalle 14
alle 6
(del giorno
seguente)

RIPOSO

Dalle 22
alle 14

In entrambi i casi mi limito a due pasti. Mi alleno a digiuno (oppure prendendo una bevanda di cui ti parlerò nella quarta parte del libro) mangiando uova intere nel post-workout. L'apporto calorico è sotto quello di mantenimento. Quando termino l'allenamento, tempo di farmi la doccia e tornare a casa, assumo, appunto uova intere e nient'altro.

Ma attenzione, diversamente da quanto si crede (io stesso per oltre 10 anni) nei giorni di allenamento non abbiamo bisogno di un grosso apporto calorico. Discorso differente chiaramente per gli sport di “durata” di cui non ho alcuna

esperienza. Anzi, se è vero che un digiuno totale protratto per alcuni giorni abbassa di oltre il 50% il testosterone, un apporto calorico eccessivo né inibisce la produzione.

Quindi, visto che ci serve il testosterone quando ci alleniamo (preferibilmente la mattina), bisogna assumere poche calorie per lo più costituite dalle uova per via del testosterone grazie al colesterolo contenuto. I miei allenamenti eseguiti con i pesi durano 30 minuti al massimo. Mi limito pertanto a parlare di questo genere di attività tralasciando le altre: corsa, nuoto, bici ecc.

La quantità di frutta (carboidrati) invece

varia. E' una questione soggettiva. A molti troppa frutta crea problemi intestinali. La mangio solo nei giorni di allenamento nelle quantità che so che non mi creano problemi (diversamente di verdura ne potrei mangiare a quintali ma in questa fase meglio evitarla). Nel primo pasto invece assumo solo uova (strapazzate quanto basta a fuoco lento senza cuocerle troppo preferibilmente con burro di ghee ovvero prodotto dal latte di mucche nutrite esclusivamente ad erba).

Ti consiglio di “ascoltare” il tuo corpo ed eventualmente sostituire parte della frutta con del miele selvatico biologico. In questa fase abbiamo bisogno di poche

calorie, poche proteine, grassi saturi e una buona dose di carboidrati (meglio se “paleolitici”).

Ma per non sbagliare considera l'apporto calorico grosso modo in queste proporzioni:

50% carboidrati - 20% proteine - 30% grassi

Una delucidazione sul testosterone

Questo ormone viene prodotto principalmente di notte durante il sonno tra mezzanotte e le 4-6 del mattino. Probabilmente starai pensando che le uova facciano aumentare il colesterolo ematico. Bene, lascia che ti dica che il colesterolo alimentare non ha niente a che vedere con quello che ti viene riscontrato dalle analisi del sangue. Da anni sono donatore e il mio livello di colesterolo (ematico!) è sempre perfetto anche nei periodi dove mangio fino a 30 uova a settimana.

Di seguito un estratto dal libro

“Androgen Deficiency in the Adult Male: Causes, Diagnosis, and Treatment” di Malcolm Carryther:

E' stato dimostrato che una dieta rigorosa a basso contenuto di colesterolo abbassa i livelli di testosterone totale e libero del 14%. Le diete vegetariane, specialmente quelle con poche proteine, possono ridurre ulteriormente il testosterone. Gli uomini sottoposti a una dieta vegetariana a basso contenuto di grassi e alto contenuto di fibre, hanno una riduzione del 18% del testosterone totale e libero [...]

Ecco perché durante i giorni di

allenamento è consigliabile mangiare frutta e non verdura. Perché troppe fibre abbassano il testosterone. Ed ecco perché la verdura (pur essendo una fonte di carboidrati) l'assumo nei giorni di riposo insieme alla carne rossa (o pesce). Mi serve per assimilare le proteine.

In conclusione, il testosterone deriva dal colesterolo (alimentare) e le uova sono un'eccellente fonte a bassissimo costo. Ricordi la scena di *Rocky I*, quando il pugile italo-americano si svegliava all'alba per allenarsi? Cosa faceva? Prendeva delle uova e le beveva tutto d'un fiato.



Non ti dico di fare altrettanto (evita le uova crude ed io inoltre preferisco allenarmi completamente a digiuno visto che eseguo allenamenti intensi ma brevi). Comunque nella scena del film c'è un fondo di verità:

uova = colesterolo = testosterone =
prime ore della mattina = allenamento

Le abitudini dei nostri antenati

Vari studi antropologici sembrano dimostrare questa abitudine alimentare anche nei nostri antenati nei periodi di caccia e riposo.



Caccia

Nei giorni di caccia non avevano tempo per banchettare. Si adattavano al poco cibo che riuscivano a reperire: qualche frutto selvatico e qualche uovo “rubato” nei nidi di passaggio. L'impegno fisico

era intenso perché dovevano sostenere
dure lotte con la preda.



Riposo

Nei giorni di riposo avveniva l'esatto contrario. Tornati a casa con le prede, avevano cibo in abbondanza per se stessi e la famiglia. Potevano sfamarsi

fino a sazietà e dedicare intere giornate all'ozio, all'accoppiamento, alle attività ricreative.

I periodi di riposo (lontano dalla palestra) sono sempre più lunghi (e più piacevoli) di quelli di caccia (dentro la palestra). In questo caso devi aumentare l'apporto calorico avendo speso molto nei giorni precedenti. Una ripartizione calorica ideale potrebbe essere:

50/60% grassi - 30/40% proteine -
5/10% carboidrati

Quando il monopasto diventa estremamente comodo

Il protocollo 16/8 lo considero il mio stile alimentare di “tutti i giorni”. Ma non mi limito solo a questo. Ad esempio quando viaggio mi trovo benissimo con la Warrior Diet (20 ore digiuno e 4 dove mangiare).

Tenendo conto di tutto ciò che ti ho detto fino ad ora, è deducibile che il mio unico - ma abbondante - pasto lo consumerò la sera visto che non mi alleno. Mangio a sazietà carne e verdura perché in questa fase dove riposo (sono in vacanza!) punto a stimolare ulteriormente il GH assumendo molte

proteine e pochi carboidrati costituiti esclusivamente da verdura (dai uno sguardo al grafico sul ciclo circadiano). I giorni di riposo sono a tutti gli effetti delle fasi di “recupero”, ovvero i migliori momenti per “costruire” massa muscolare.

Di solito la mia finestra alimentare è dalle 20 alle 24 perché sfrutto il ciclo circadiano che mi dice che il GH è nel suo “momento favorevole”.

Quando mi trovo in una nuova località, il giorno lo dedico al turismo, la sera con più calma mi concedo il meritato pasto, la mattina soprattutto se ho fatto un po' di vita mondana, resto a dormire.

“24 ore di digiuno” nella fase di passaggio

Già so cosa stai pensando: «Mi hai detto che applichi tutte e tre i digiuni intermittenti. Ma allora quando digiuni 24 ore?»

Ci sono periodi dove mi alleno 2 volte a settimana e altri dove mi alleno anche 4 volte in una sola settimana ma per poi riposarmi per almeno 10 giorni consecutivi. Indipendentemente dalla frequenza, il passaggio dai giorni di allenamento a quelli di riposo è il momento ideale per fare un digiuno di 24 ore. Di seguito una tabella riassuntiva di una “settimana modello”

dove mi alleno 4 volte (lunedì/martedì, venerdì/sabato) e riposo 3 giorni.

Prendila come modello esemplificativo e non come regola assoluta visto che - come ti ho spiegato prima - spesso mi alleno solo 2 volte a settimana.

Non conosco i tuoi metodi di allenamento. I digiuni devono essere personalizzati in funzione della propria vita: lavoro, sport, tempo libero.

GIORNI	L	M
ALLENAMENTO (mattutino)	X	X
RIPOSO		
	Dalle 14 di lunedì alle 6	

di martedì

**INTERMITTENT
FASTING (IF)
16 ore digiuno
8 ore pasto**

EAT STOP EAT
24 ore digiuno

Da
n
all
me

WARRIOR DIET
20 ore digiuno
4 ore pasto

Faco
sostituz

NOTA: Come puoi vedere, in questa settimana di esempio, il digiuno di 24 ore lo attuo soltanto due volte, proprio come nella versione originale del metodo.

NO DIGIUNO: Gli unici momenti della settimana dove non avviene il digiuno intermittente sono tra giovedì/venerdì e domenica/lunedì. Tecnicamente 8 ore sono un digiuno ma essendo il periodo medio di una persona quando dorme, per fare chiarezza sulla strategia preferisco definirlo “no digiuno”.

Fai attenzione, le ore possono essere anche 10 e non 8 se ti alleni a digiuno. Ma potresti preferire mangiare (rompendo il digiuno), recarti in palestra ed eseguire un pasto post-workout. Sentiti libero di adattare la tua strategia. Non devi per forza replicare quanto faccio. Ciascuno è diverso e con esigenze particolari. Testa, verifica e

crea il tuo metodo prendendo i miei esempi come base di partenza. Non saranno certo 1-2 ore di differenza a vanificare la strategia.

So che gran parte delle persone non possono allenarsi di mattina. Quindi non potrebbero prendere come modello quanto faccio. Insomma, serve un poco di flessibilità.

Ti ho dato ulteriori informazioni. Sta a te ora sfruttarle cercando di adattarle nel migliore dei modi ai tuoi orari e impegni. Devi solo tenere a mente come avviene la produzione degli ormoni durante il giorno e sfruttare questo aspetto per la scelta del cibo.

Risposte alle domande più frequenti

Di seguito parte delle domande che ho ricevuto da persone a cui ho suggerito questa strategia di digiuno intermittente.

Domanda: Ciao, lavoro in ufficio, quindi seguo un orario che va dalle 8/9 – 17/18 e mi alleno dopo le 18 praticando allenamento funzionale (forza, aerobica, circuiti, ecc.). Inoltre pratico arti marziali miste subito dopo la parte di preparazione fisica. Seguo i “canonici” 4/5 pasti al giorno ma nonostante questo non riesco a tenere una costanza con il controllo del grasso (peso 98 kg x 178 cm di altezza). Può essere utile nei

giorni in cui finisco dopo le 21
l'allenamento o a giorni alterni anche,
fare un pasto post allenamento (cena),
mangiare direttamente il giorno dopo per
l'ora di pranzo (le 13 circa) e saltare il
pasto pre allenamento? Quindi un
digiuno che parte dalla sera verso le 22
e viene interrotto con il pranzo e
proseguito fino alla cena con il pasto
post allenamento?

Risposta: A parte che i pasti non devono
essere 4/5 (canonici?). A volte mangio 3
se non 2 volte al giorno. Il mio consiglio
è non stravolgere i singoli metodi di
digiuno intermittenti. Ad esempio il
protocollo 16/8 nel tuo caso
(allenamento dopo le 21), non va bene.

Domanda: Ciao secondo te si può bere del caffè (senza zucchero) durante la pratica del digiuno? Se lo diluisco con molta acqua potrei berlo lo stesso?

Inoltre si possono mangiare anche delle mele oppure degli ortaggi come carote, sedano, finocchi, cetrioli oppure bisogna centrifugarli per ridurli in formato liquido?

Risposta: Se parli di digiuno settimanale devi astenerti a tutto. Niente cibo né caffè. Se invece ti riferisci al digiuno intermittente indipendentemente dal protocollo, puoi bere del caffè durante la “finestra” di digiuno ma senza zucchero e latte. Sinceramente lo

sconsiglio. Il cibo sempre in questa fase è chiaramente abolito (altrimenti che digiuno sarebbe?). Per il caffè comunque ti consiglio di rallentare l'assunzione per due motivi: a digiuno potrebbe creare problemi allo stomaco. In secondo luogo è una bevanda acida e il digiuno già rende acido l'organismo. Per giunta non possiamo tamponare tale acidità con del cibo alcalino (frutta e verdura).

Domanda: Ciao, il mio punto debole sta nella definizione. Pur avendole provate

tutte a livello di allenamento e di regime alimentare i risultati non sono mai stati soddisfacenti. Pertanto leggendo le tue considerazioni pensavo di iniziare il digiuno 16/8 allenandomi la mattina alle 7.00 con una sessione HIIT da 30 minuti e poi mangiare dalle 12.00 alle 18,00 sempre moderando i carboidrati. Cosa ne pensi?

Risposta: La finestra 12-18 è meno di 8 ore. Visto che puoi allenarti la mattina (grosso vantaggio), ti consiglio di usare una finestra 13-21 dove inserire massimo 3 pasti e collocare dalle 21 alle 13 il tuo digiuno.

Domanda: Durante la “finestra” di 8 ore posso mangiare tutto quello che voglio?

Risposta: Stando al protocollo di Martin Berkhan che anticipa di gran lunga la dieta “del momento”, si potrebbe mangiare quasi di tutto. Io ho sempre preferito applicare protocolli come la Paleo Dieta o la “Dieta Chetogenica a 2 Fasi”. Non è soltanto una questione di dimagrimento ma anche di compatibilità genetica. Fai una prova e se nonostante il digiuno intermittente non perdi peso, allora meglio evitare i cibi spazzatura. Comunque io li evito a prescindere concedendomi dei sporadici sgarri.

Domanda: Non ho orari stabiliti. Le mie giornate sono ricche di imprevisti.

Vorrei comunque provare un digiuno intermittente. Quale protocollo mi consigli?

Risposta: Se vuoi testare il digiuno intermittente per dimagrire, prova un protocollo come il 20/4 ore oppure quello di 24 ore. Il protocollo 16/8 non credo sia possibile nel tuo caso avendo degli orari imprevedibili. In futuro se riesci a organizzarti meglio, prova anche quest'ultimo.

Domanda: Mi piace il metodo del protocollo 16/8 e da domani voglio

cominciario. Ti chiedo un consiglio. Visto che vado in palestra 3 volte a settimana e che non posso andarci prima delle 15, come mi consigli di comportarmi riguardo il primo pasto? A che ora lo faccio? Se devo andare in palestra a stomaco vuoto, ciò significherebbe fare il primo pasto verso le 17, tu che dici?

Risposta: Secondo me coloro che non possono allenarsi di mattina non dovrebbero eseguire il protocollo 16/8.

Domanda: Ho 37 anni e da ormai 2 anni ho smesso di frequentare la palestra

causa motivi di lavoro. Riesco comunque a mantenermi diciamo in forma praticando un po' di jogging la sera (3 volte a settimana) e mangiando in maniera diciamo adeguata (no cibi spazzatura, carboidrati moderati e cibi proteici). Purtroppo la classica "pancetta" fatica calare. Vorrei provare il protocollo 16/8. Vorrei sapere se secondo posso applicarlo modificando le finestre di digiuno e i pasti. Mi capita di cenare alle 20.00 e di pranzare alle 13. Quindi una media di 16 ore e 30 di digiuno e 7 di finestra per i pasti.

Risposta: Il fatto che tu corra 3 volte a settimana e non riesca a eliminare la pancia in eccesso è un campanello

d'allarme. Le cause sono due:
alimentazione errata oppure stress del
"fare troppo" (ed eccessiva produzione
di cortisolo). Ti invito a valutare le due
cose. Le finestre di digiuno le puoi
modificare come preferisci. Mi riesce
solo difficile capire (ad esempio) come
potrebbe farlo una persona che si allena
la sera e la mattina presto deve lavorare.
Nel tuo caso potresti provare ma
perderesti un grosso beneficio di questo
protocollo (16/8): allenarti a stomaco
(semi) vuoto e rompere il digiuno con il
primo pasto.

Domanda: Avrei intenzione di iniziare il protocollo 16/8 che si adatta abbastanza

bene ai miei tempi (sono un'insegnante). Avrei però alcune domande da farti: Al mattino, appena sveglia, quindi durante la fase di digiuno, posso prendere una tazza abbondante di caffè espresso con una compressa di dolcificante naturale? Poiché il mio grosso problema è quello di bere poco, ti chiedo quali altre bevande, oltre ad acqua, tè e tisane varie, sono permesse nel periodo di digiuno? Normalmente vado in palestra, quando riesco, nel pomeriggio dalle 17:30 alle 19 però pensavo di attaccare l'allenamento, almeno una volta a settimana, subito dopo il lavoro, e quindi prima del pasto, diciamo verso le 13, 13:30. Stando alla fine del periodo di digiuno, avrò sufficienti energie per

farlo?

Risposta: Va bene il caffè (oppure tè) nella fase di digiuno (senza esagerare e bevendo molta acqua nell'arco della finestra) ma senza dolcificanti. Almeno 2 litri d'acqua al giorno dovresti assumerli. Altre bevande non sono ammesse per non compromettere il digiuno. In realtà l'allenamento verso la fine del digiuno è il momento ideale. Sfrutti i benefici del digiuno e immediatamente quelli del pasto "post allenamento".

Domanda: Ciao, siccome ho difficoltà ad allenarmi la mattina per motivi di

lavoro ma potrei farlo solo dalle 18.30, pensi che un solo pasto (serale, dopo l'allenamento) per almeno tre volte a settimana sia inutile ai fini del dimagrimento (perdita massa grassa) e dannoso per la salute?

Risposta: Puoi provare e vedere se ti adatti bene. Considera che diversamente da ciò che si dice, i giorni di allenamento non richiedono grandi assunzioni di calorie. Diversamente queste devono aumentare nei giorni di recupero. Discorso a parte se fai uno sport di endurance.

Domanda: Mi alzo alle 5 del mattino e lavoro 11 ore sulla strada (dispendio

calorico alto). Finita la mia bella giornata lavorativa vado in palestra ad allenarmi (verso le 17 per 3-4 volte la settimana). Poi alle 20 cena!

Secondo te come potrei procedere per provare un digiuno fatto sul mio stile di vita?

Risposta: Non conosco il tipo di attività che esegui in palestra. In linea di massima puoi tentare con solo 2 pasti: pranzo e cena. In alternativa prova il “monopasto” (Warrior Diet) mangiando solo dalle 20 alle 24.

QUARTA PARTE

Avvicinarsi alla perfezione

Voglio ora darti alcuni suggerimenti per affinare ulteriormente quanto detto fino ad ora.

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

Queste sono le stesse premesse che avrai sicuramente letto cercando informazioni sulla Dieta Chetogenica dove ti hanno detto che devi limitare estremamente i carboidrati.

E' tutto vero!

La dieta chetogenica, come il digiuno

intervallato, è una strategia alimentare di sicuro successo se applicate scrupolosamente. Ma ha anche delle problematiche.

Ad esempio non tutti possono permettersi di limitare eccessivamente i carboidrati per troppo tempo (non siamo tutti uguali!) Altri invece credono che “mangiare paleo” significa soltanto evitare glutine, lattosio e qualcos’altro. Infine, in molti si rifugiano nel digiuno intermittente come ultima spiaggia per perdere quei chili che non riescono ad eliminare ma a tavola si ingozzano compulsivamente vanificando le ore a digiuno.

A questi inconvenienti ci viene incontro il metodo Bulletproof. Ideato da Dave

Asprey, un imprenditore americano, riconosciuto come "biohacker" ovvero quelle persone che applicano l'etica degli hacker per migliorare i propri corpi con dispositivi cibernetici "fai-da-te" o introducendo sostanze biochimiche nel corpo per migliorare o modificarne la funzionalità. E' inoltre creatore del noto 'Bulletproof Coffee' ed autore di bestseller internazionali.

Sicuramente, oltre a stare in forma e perdere il grasso in eccesso, vorrai essere più potente e mettere a punto ogni sistema del corpo, da metabolismo alla disintossicazione, alla capacità cerebrale. E quando lo facciamo, perdiamo eccesso di peso perché i nostri sistemi agiscono come

dovrebbero in quanto lavorano alla massima capacità, bruciando energia in modo efficiente e coerente.

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

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

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

Come nella Paleo Dieta, non esiste un

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

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

Questo è molto lontano dalla maggior parte delle diete "sane" che si concentrano sul diminuire la quantità di energia nel cibo, aumentando la quantità di nutrienti e ignorando totalmente gli effetti degli antinutrienti.

La Bulletproof Dieta rientra in parte in

una categoria ampiamente nota come diete chetogeniche, sebbene il piano contenga meno chetoni rispetto a una dieta chetogenica completa.

Come già detto, avrai sicuramente sentito parlare di sistemi alimentari. Ma la Bulletproof Dieta è diversa da questi programmi popolari, per motivi che vedremo a breve. L'unica cosa che raggruppa questi approcci in una singola categoria è il modo in cui avviene la perdita di peso, in particolare con un processo chiamato chetosi ad eccezione della Paleo.

La chetosi non desiderata

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

È una funzione naturale che il tuo corpo impiegherebbe in modo naturale a seconda delle circostanze. Se ti trovi in una situazione in cui sei privo di carboidrati, il tuo corpo sa cosa fare e come trovare un fonte di energia alternativa (il grasso immagazzinato). La Bulletproof Dieta è costruita intorno alla

creazione di uno stato chetogenico al fine di bruciare riserve di grasso per l'energia piuttosto che usare i carboidrati.

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

Alcune persone rimangono in questo stato per periodi prolungati. Ma ad altre, come me, mi fa sentire fiacco. Ecco perché, per la massima resilienza - e

specialmente per le donne - consiglio di ciclizzare dentro e fuori dalla chetosi.

Quando iniziai a studiare la chetosi, volli vedere cosa sarebbe successo entrando in uno stato chetogenico per tre mesi. Indovina un po'? Non andò bene.

Ad altri funziona meglio soltanto perché sono geneticamente predisposti a “funzionare” in questo modo.

In quei momenti, la mia qualità di sonno peggiorò. I miei occhi si seccarono.

Iniziai ad avere mal di testa. Non avevo abbastanza carboidrati per produrre il muco che riveste uno stomaco sano.

Ebbi allergie alimentari ai miei cibi preferiti non appena li aggiungevo di nuovo.

Chiaramente per me, questo stato di

chetosi prolungata era un'idea terribile. Lo avevo sperimentato in prima persona. Questo è il motivo per cui l'approccio Bulletproof Dieta richiede di entrare e uscire da uno stato chetogenico stando sempre attento a come e quando mangiamo carboidrati. Per la stragrande maggioranza delle persone, non consiglio di mettere il corpo in uno stato chetogenico indefinitamente. Ma puoi usare la chetosi come strumento, misurato, regolare per far emergere un incredibile potenziale “brucia grassi” e stimolante per il cervello.

Questo è ciò che significa Bulletproof Dieta: fare biohacking fino al punto giusto dove il tuo sistema prospera e sovraperforma continuamente senza

causare danno ai tuoi sistemi.

Ad esempio la Bulletproof Dieta raccomanda da 6 a 11 porzioni di verdure al giorno. Alcune persone hanno difficoltà ad adattarsi a mangiare così tante porzioni di verdure perché finora supera ciò a cui siamo abituati nel triste stato di una dieta priva di carboidrati. Invece sostengo più verdure al giorno della maggior parte degli altri programmi e persino di alcune diete vegane!

Differenza con le diete “paleolitiche”

Un altro errore delle linee guida ad esempio è trattare frutta e verdure come la stessa cosa. Questo è un approccio imperfetto, perché la frutta è principalmente zucchero, mentre le verdure sono principalmente nutrienti e fibre. Come abbiamo visto prima, faccio eccezione soltanto nei giorni di allenamento.

Raccomando 9 porzioni di verdure al giorno e potenzialmente molto di più. Quindi il mio piano suggerisce almeno tre volte più di quanto raccomandato dalle linee guida. Mentre eviti i carboidrati, in cicli misurati, stai anche

arricchendo il tuo corpo con le incredibili sostanze nutritive fornite dalla natura (ti insegnerò come identificarle) limitando le verdure ricche di carboidrati e amidacee.

Questo è la prima differenza dal piano Atkins e Paleo.

Atkins si concentra su un piano alimentare ricco di proteine **■** e grassi per scatenare la chetosi, ma non si concentra sul tipo di grassi o proteine.

La Paleo sostiene anche un alto contenuto proteico, dieta ricca di grassi, ma presta attenzione al tipo di grassi e proteine, che è un grande miglioramento.

Ma è anche abbastanza alto in proteine **■** per innescare l'infiammazione e l'impatto delle tecniche di cottura (le

ridicole “paleo ricette”). Le persone dimenticano che cucinare è una forma di trasformazione degli alimenti che trasforma accidentalmente qualcosa di nutriente in qualcosa che ti farà desiderare lo zucchero.

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

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

Ho imparato molto sulle tossine che esistono, naturalmente e innaturalmente, nel nostro approvvigionamento alimentare. Oltre a tutte le tossine artificiali che entrano nella nostra catena alimentare attraverso pesticidi e processi di produzione, ci sono anche antinutrienti presenti in natura che, sebbene non ci uccidano, possono rallentare o compromettere le nostre funzioni naturali.

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

significa che nella sua forma grezza interferisce con l'assorbimento di iodio causando l'ingrossamento della tiroide (da qui deriva il termine gozzo). Esso può rallentare la funzione tiroidea, il che è un male perché la tiroide controlla i tuoi livelli di energia.

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

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

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

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

Un altro esempio è la quinoa. La gente impazzisce quando dico di evitarla!

Dopotutto, è stato recentemente pubblicizzato come il superfood perfetto della natura. Ma la ricerca ci mostra che la quinoa è ricoperta di saponina che è una causa comune di allergie alimentari.

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

Come tutti i cereali, la quinoa è sensibile a deterioramento, motivo per cui consiglio di scegliere il riso in quanto è meno probabile l'effetto dannoso.

Altro motivo per cui la Bulletproof Dieta è diversa dalle altre diete è come

prestiamo attenzione al modo in cui prepariamo il cibo, in quanto possono cambiare le sostanze chimiche.

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

Questo è un grosso problema!

Una delle ultime tendenze culinarie degli ultimi anni è la gastronomia molecolare (o cucina modernista). Questo approccio applica biologia e scienza alla cucina,

usando tecniche di laboratorio per cambiare la natura del cibo in trame e sapori sorprendenti, mutando precisamente il composto chimico degli alimenti per il massimo sapore.

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

una comprensione precisa del cibo dal punto di vista della chimica in modo da preparare alimenti che offrano la massima nutrizione e minima infiammazione (e anche un ottimo sapore).

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

La difficoltà del classico digiuno intermittente

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

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

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

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

Ecco perché il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta è un'ottima

soluzione per ottenere benefici senza effetti collaterali. Ideale se sei un imprenditore impegnato o uno studente e fai davvero affidamento sul tuo potere mentale in ottima forma.

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

Non trovi che sia meraviglioso!

Ora parliamo un po' del perché il digiuno intermittente con la Bulletproof Dieta funziona meglio del tradizionale digiuno intermittente. La causa è mTor (acronimo di mammalian target of rapamycin, bersaglio della rapamicina nei mammiferi), un meccanismo che aumenta la sintesi proteica nei muscoli. Sia l'esercizio fisico che il caffè, aumentano la tua energia e allo stesso tempo inibiscono il meccanismo di costruzione muscolare (che è appunto il mTor) per un breve periodo, provocando il "ritorno elastico", quindi, costruendo ancora più muscoli non appena mangerai qualcosa. Pertanto, per costruire il muscolo è necessario sopprimere mTor. La

costruzione del muscolo avviene quando mTor si alza dopo essere stato soppresso. Quindi qualunque cosa ti aiuta ad abbassarlo contribuirà ad ottenere guadagni muscolari.

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

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

Mentre con la Bulletproof Dieta il digiuno funziona meglio perché usa tutti e tre i meccanismi: intermittenza, esercizio fisico e caffè.

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

Infine usiamo olio ad alto numero di ottani che “stuzzica” le molecole chetoniche nel sangue più velocemente. I chetoni sono prodotti dal fegato e dagli

acidi grassi durante i periodi di bassa assunzione di cibo. Un picco momentaneo in questi chetoni, sopprimono la fame. Crea chetoni perché è metabolicamente unico come grasso e alcune parti del cervello preferiscono il carburante dai grassi a quello derivato dai carboidrati. Per tutti questi motivi, ha senso aggiungere questo ingrediente al Bulletproof Coffee. Inoltre, la caffeina aumenta il tuo metabolismo fino al 20%. Nel mondo sta finalmente iniziando a diffondersi la consapevolezza degli innumerevoli benefici sulla salute dei grassi saturi. Un tipo di grasso saturo in particolare, noto come trigliceridi a catena media o MCT, possiede molte

proprietà estremamente utili al nostro organismo. Questi grassi, che vanno dai 6 ai 10 atomi di carbonio (catena corta) a quelli di 12-18 atomi di carbonio (catena lunga), si comportano molto più come carboidrati che grassi.

Sono di pronto utilizzo a scopo energetico mentre gli altri grassi devono essere elaborati nell'intestino prima che possano essere utilizzati per il carburante. Gli MCT sono noti per accelerare il metabolismo e aumentare l'energia, stimolando la produzione dei chetoni. Si sono persino dimostrati utili come supporto nelle diete dimagranti. Ma i vantaggi non si fermano qui. Gli MCT possono avere effetti anti-invecchiamento ed aumentare le

prestazioni cerebrali, e si è dimostrato essere utili nel trattamento e nella prevenzione di una moltitudine di malattie. L'olio di cocco, che è per il 50-60% MCT, è la migliore fonte in natura per questo tipo di grasso.

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

Uno studio del 2003 pubblicato su Obesity Research mise a confronto gli MCT con i LCT (trigliceridi a catena lunga) per 28 giorni in 24 uomini in sovrappeso che erano in buona salute. Il risultato fu che il gruppo MCT ebbe una maggiore perdita di grasso corporeo. Lo studio concluse che gli MCT sono efficaci sia nel promuovere la perdita di peso e prevenire l'obesità.

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

Uno studio del 2004 pubblicato sulla rivista *Neurobiology of Aging* convalidò l'efficacia degli MCT nel promuovere le prestazioni cognitive dei pazienti malati di Alzheimer. Questo effetto probabilmente dovuto ad un aumento della produzione di chetoni.

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

workout).

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

Digiuno proteico

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

Sì, è proprio quello che sembra. Il tuo corpo usa gli enzimi che avrebbero digerito le proteine ■ per digerire i rifiuti all'interno delle cellule.

Quest'ultime accumulano rifiuti e spazzatura tossica che ci rallenta e provoca l'invecchiamento.

Con l'autofagia, reagiamo, eliminando tutto lo spreco corporeo e dando alle nostre cellule un nuovo contratto sulla

vita. Improvvisamente, il tuo corpo si sentirà più leggero e il tuo cervello più luminoso.

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

Il digiuno proteico migliora la funzione

mitocondriale, perché l'autofagia è l'unico meccanismo noto per la sostituzione dei mitocondri. Il digiuno proteico migliora anche le capacità del tuo cervello nel drenare i rifiuti attraverso il sistema glifatico favorendo un sonno migliore (altra chiave per migliorare le tue prestazioni mentali e fisiche).

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

(ricordo, non oltre 15 grammi!) Per i migliori risultati, limita i carboidrati a fine giornata, il che migliora la qualità del sonno.

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

contenere tracce non elencate sull'etichetta.

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

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

Il digiuno proteico è una pulizia profonda che rinvigorisce tutto il corpo giusto fino al livello cellulare. Il trucco è l'autofagia breve, temporanea ovvero per 24 ore alla volta. In questo modo, ottieni tutti i vantaggi senza effetti negativi.

Ognuno avrà la propria risposta ad esso a vari livelli di applicazione. Consiglio

di provare diverse quantità di proteine ■
per vedere cosa funziona meglio per te.
Questa è l'essenza del biohacking:
imparare cosa funziona meglio per il tuo
corpo.

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

Quanto dovrei mangiare?

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

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

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

I tuoi pasti dovrebbero essere pieni di verdure in quanto cariche di micronutrienti ma che contengono pochissime calorie. Dovresti assumere da 6 a 13 porzioni al giorno o fino a 20% delle calorie totali.

Assumere 4-6 porzioni di proteine ■■al giorno fino al 20% delle calorie totali (eccezione fatta per il giorno di digiuno proteico). Una buona quantità è di circa 1,5 grammi di proteine ■■per chilo di peso corporeo.

Consiglio di mangiare massimo da 1 a 2 porzioni di frutta e amidi al giorno aggiungendo fino a non più del 5% delle calorie totali. Un po' di frutta senza esagerare, carboidrati amidacei come riso bianco e patate dolci da mangiare regolarmente durante la settimana se stai perdendo troppo peso, idealmente nell'orario serale ma non regolarmente o durante il giorno.

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

INIZIA!

I principi della Bulletproof Dieta sono semplici; tuttavia, molte persone lottano per capire esattamente dove e come iniziare. Ecco un approccio “passo-passo” dando la priorità agli aspetti più importanti della dieta e le cose che ti daranno la maggiore spinta per la salute e le prestazioni.

Prova questi passaggi nel seguente ordine:

Elimina lo zucchero. Ciò include dolcificanti come miele e agave ed include anche la frutta compresi succhi e bevande sportive che contengono sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.

Sostituisci le calorie dello zucchero con

grassi sani. Prendi più burro, burro chiarificato, noce di cocco, olio e oli MCT di alta qualità come olio extra vergine d'oliva.

Elimina il glutine in qualsiasi forma. Evita pane, cereali e pasta e non commettere l'errore di passare a versioni "senza glutine" di questi alimenti in quanto possono contenere un sacco di altri additivi.

Rimuovere cereali, oli derivati e oli vegetali. Ciò include mais, soia, olio di colza ed oli polinsaturi instabili di noci, lino e arachidi.

Elimina tutti gli additivi sintetici, i coloranti e gli aromi. Questo include dolcificanti artificiali come l'aspartame, additivi come MSG glutammato

monosodico), eventuali coloranti e aromi artificiali.

Rimuovi tutti i prodotti lattiero-caseari trasformati, omogeneizzati e pastorizzati.

Se necessario scegli elementi ad alto contenuto di grassi pastorizzati nutriti con erba. Molte persone tollerano latte intero, crudo, però proveniente da mucche allevate ad erba, anche quelle con intolleranza al lattosio.

Elimina i legumi. Ciò include arachidi (non è frutta secca!), fagioli e lenticchie.

Mangia quantità significative di frutti di mare catturati in natura e carne al pascolo nutrita con erba. Manzo, agnello e bisonte sono l'ideale. Anche le uova allevate a terra, il maiale e il pollame sono buone scelte di carne.

Passa a frutta e verdura biologica.

Limita il consumo a 1-2 porzioni al giorno. Bacche, agrumi e altri a basso contenuto di fruttosio sono scelte migliori dei frutti ad alto contenuto di fruttosio come mele e anguria.

Aggiungi spezie ed erbe fresche di alta qualità per rendere delizioso il tuo cibo.

Cucinare delicatamente gli alimenti.

Utilizzare basse temperature e metodi di cottura a base d'acqua quando possibile.

Evita di usare il microonde e le frittute.

Poche regole da seguire

Non avventurarti e non improvvisare la Bulletproof Dieta altrimenti otterrai meno benefici trarrai. Piccole variazioni vanno bene e non costituiscono un fallimento.

Se si verificano allergie, acne o altri effetti negativi dopo aver consumato latte, passa al burro chiarificato come unico caseificio e mangia olio di cocco e grasso animale.

Mangia meno grassi polinsaturi che puoi. Assicurati di integrare l'assunzione di grassi con olio di pesce o olio di krill se non consumi pesce grasso ad acqua fredda come il salmone su base settimanale.

Cerca di non fare uno spuntino. Sono

fiducioso che una volta che ti sarai abituato a mangiare in questo modo, non avrai voglie di snack. In effetti, se la mattina assumi il Bulletproof Coffee, puoi aspettarti di sentire le tue voglie scompare il primo giorno. Se invece le provi, consuma salmone affumicato freddo e una fetta di avocado. Dovrebbe immediatamente soddisfare e darti una sferzata di energia per sostenerti fino al prossimo pasto.

In cucina non esagerare!

È relativamente semplice produrre alimenti che abbiano un buon sapore. È anche abbastanza facile preparare cibi che dovrebbero essere sani ma che non hanno un buon sapore. Ma Bulletproof Dieta si basa sulla produzione di alimenti che ti danno energia naturale con un ottimo sapore. In generale, cibo che ti fa stare bene, cibo giusto per te. Al cervello piace, quindi lo brami. Quando mangi in questo modo, il tuo corpo rimane soddisfatto fino al prossimo pasto. Ma vediamo alcune regole per scegliere cibi diversi al banco del macellaio o quello della verdura.

Grassi

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

Grasso sano

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

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

I grassi saturi non sono associati con malattie cardiovascolari fatta eccezione

per i grassi trans e i grassi omega-6 polinsaturi.

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

la vita.

Quando parlo di grassi, mi riferisco a quelli derivati ■■da fonti animali, come carne, pesce e latticini. Nella Bulletproof Dieta, una delle cose più importanti che puoi fare è di non danneggiarli. Vedi, i grassi sono molto delicati. Sono facilmente rovinati dal calore, dalla luce o dall'ossigeno che li spoglia del loro contenuto di nutrienti. Mentre puoi ottenere il necessario contenuto di grassi dall'olio di cocco o dal burro chiarificato, la migliore fonte possibile è il grasso proveniente da animali locali nutriti con erba. Questo grasso è denso di nutrienti a meno che non lo cucini a una temperatura troppo alta, come 500 °F. Quando cucini carne

(manzo e agnello in particolare), scotta la carne.

Tuttavia, la frittura danneggia i grassi attraverso l'ossidazione rendendoli difficili da metabolizzare ed utilizzare. La bruciatura della carne cambia il composto chimico della carne influenzandone il sapore, creando aromi che provengono dall'acido glutammico o dal glutammato monosodico (MSG) che provocano un calo di zucchero nel sangue con conseguente desiderio di cibo. Devi fare attenzione al calore, al tempo di cottura, aria e luce, trattando delicatamente quei grassi. Raccomando di mantenere il calore più basso per più tempo in modo che i grassi cucinino delicatamente ed eventualmente

rosolarli rapidamente alla fine.

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

Ciò è particolarmente vero con il salmone affumicato a caldo, che utilizza un processo legato alle sostanze cancerogene che causano il cancro.

Salmone affumicato a caldo provoca grassi molto più ossidati e la formazione di composti problematici. D'altra parte, affumicato a freddo è molto salutare perché stagionato con sale e refrigerato

in modo che i suoi grassi rimangano intatti e non vengano danneggiati dal processo di eccessiva cottura. Se hai intenzione di cucinare salmone fresco, mettilo in camicia, cuocilo a vapore o quantomeno delicatamente.

L'obiettivo è mantenere quei meravigliosi grassi in perfetta forma.

Burro allevato ad erba

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

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

A peggiorare le cose, i grani di cui si nutrono le mucche, essendo generalmente immagazzinati in modo scadente, facilmente sono contaminati da muffe. Le tossine vengono ingerite dalle

mucche e immagazzinate nei loro grassi che poi vengono trasmessi agli umani. Il grasso nelle mucche contiene anche più alta quantità di acidi grassi omega-6 infiammatori a causa dell'elevato contenuto di omega-6 dei cereali che mangiano.

Le mucche allevate ad erba sono molto più sane perché mangiano il cibo per cui sono nate (sono erbivori, ruminanti con 4 stomaci) producendo una qualità molto più elevata di carne e prodotti lattiero-caseari con un diverso profilo di grassi e nutrienti, maggiori quantità di acidi grassi omega-3 e composti benefici come acido linoleico coniugato (CLA) e butirrato (acido butirrico). CLA è un antitumorale con

benefici anche sulla perdita del peso, mentre il butirrato aiuta a guarire l'intestino e spegnere l'infiammazione. Puoi anche scegliere di usare il burro chiarificato. Quello ghee mostra alcuni benefici rispetto al burro in quanto le proteine ■ del latte, la caseina, vengono rimosse durante la preparazione. Ha anche un punto di fumo più alto rispetto al burro classico, quindi, preferibile come agente di cottura in quanto non brucerà facilmente.

Olio di krill

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

EPA e DHA sono considerati "nutrizionalmente essenziali" perché vengono richiesti dal tuo corpo (e in particolare il tuo cervello) per funzionare correttamente. Tuttavia non possiamo produrli da soli e quindi dobbiamo ingerirli dagli alimenti. Il DHA svolge un ruolo centrale nella funzione delle connessioni sinaptiche. Il cervello e il sistema nervoso sono così dipendenti da questo composto che

eventuali carenze possono portare a disturbi degenerativi, come Alzheimer, sclerosi multipla, schizofrenia, demenza e depressione.

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

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

correttamente.

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

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

Olio di cocco ed olio di trigliceridi a catena media (MCT)

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

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

L'olio MCT è un tipo di grasso saturo

presente nelle piante tropicali, come il cocco o la palma, ed è responsabile di molti benefici per la salute. Esistono due tipi di MCT: acido caprilico e acido caprico, entrambi vengono convertiti immediatamente in energia dal corpo senza richiedere qualsiasi lavorazione nel fegato come altri grassi a catena più lunga.

Questi grassi vengono convertiti nei corpi chetonici, un tipo alternativo di energia che viene utilizzata dal cervello. MCT non solo fornisce una rapida esplosione di energia, ma promuove anche la salute sui livelli di colesterolo. È insapore e inodore, il che lo rende incredibilmente facile da integrare nella dieta. È solo un liquido insipido da

spruzzare sul cibo, usare come condimento per insalata o aggiungere ai frullati. Inoltre, puoi riscaldarlo fino a 320 °F.

Olio extravergine di oliva

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

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

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

declino cognitivo.

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

Poiché l'olio d'oliva non è saturo, è abbastanza instabile e facile da ossidare. Quindi non dovresti mai cucinare con esso. Qualsiasi quantità di calore inizierà a ossidare l'olio e creare radicali liberi infiammatori. Attenersi all'uso dell'olio nelle insalate o nel crudo.

Assicurati di acquistare un marchio che fornisca un contenitore di vetro scuro per limitare l'esposizione alla luce ed

utilizzalo entro un anno dall'acquisto per evitare che diventi rancido.

Grassi da evitare

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

Olii di semi di soia

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

Per questo motivo, molti di questi olii sono idrogenati e convertiti in grassi trans per aumentare la loro stabilità.

Questi grassi “da laboratorio” hanno dimostrato di aumentare drasticamente i livelli di colesterolo LDL ed aumentare il rischio di malattie cardiache. A tutto ciò si aggiunge il fatto che molti di questi olii provengono da colture e alimenti OGM che in genere sono contaminati da micotossine.

Come già accennato, inoltre, gli omega-3 a base vegetale presenti in olii come lino e canapa vengono convertiti dai nostri corpi in DHA benefico a un tasso molto inefficiente. Quindi meglio attenersi ad altre fonti ed evitare il contenuto ad alto dosaggio di omega-6.

Lardo commerciale

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

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

Verdure

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

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

Carni

Per un consumo ottimale con la Bulletproof Dieta, bisogna ottenere una moderata quantità di proteine ma di altissima qualità. Manzo e agnello allevati ad erba, pesce pescato in natura e pascoli, è tutto ciò che dovresti mangiare il più possibile.

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

Pollo: Non la tua migliore scelta

Una delle più grandi idee sbagliate è che il pollo sia il migliore amico di una dieta. Il petto di pollo magro in realtà può aumentare l'insulina quasi come lo zucchero e la pelle delle altre parti presentano grasso polinsaturo. Quindi, ci sono fonti di gran lunga migliori per assumere le proteine.

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

Puoi anche dare da mangiare ai polli noci di cocco, ma il loro grasso sarà ancora polinsaturo, il che non è l'ideale. Un'altra cosa che la gente non sa è che i polli sono carnivori (beccano i vermi dal terreno) ma la maggior parte di quelli allevati viene nutrita con cibo vegetariano, quindi effettivamente malnutriti.

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

Salumi alimentari e finiti

Se scegli manzo o agnello di alta qualità, dovrai assicurarti che non sia solo nutrito con erba, ma anche rifinito con erba. Molte persone non se ne rendono conto ma la carne etichettata come “nutrita con erba”, non significa che lo sia il 100% delle volte. Alcuni allevatori danno da mangiare agli animali grano nell'ultima parte della loro vita mutando la composizione dell'offerta nutrizionale della carne. Quindi assicurati di fornirti di carne di manzo o agnello nutrita con erba per tutto l'arco della loro vita. Se non riesci a trovare carne finita o nutrita con erba, scegli i tagli più magri possibile. Se invece riesci a trovare carne nutrita ad

erba, scegli pure i tagli più grassi possibile.

Maiale

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

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

Ora, se acquisti maialini da pascolo, questo elimina molto il problema. Il pascolo è la chiave se ti piace mangiare questo tipo di carne. Inoltre, se hai

intenzione di mangiare pancetta e salumi, dovresti cercare una varietà senza nitrati aggiunti. Ci sono metodi dove vengono usati ingredienti naturali come il sedano. Questo processo produrrà nitrati naturali, quindi un'opzione migliore delle sostanze chimiche che le aziende aggiungono.

Latticini

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

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

sono molto costosi.

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

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

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

Frutta

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

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

Cereali

I grani hanno naturali difese che non sono benefiche. Pensala in questo modo: l'intero lavoro di un grano (la sua ragion d'essere) è far germogliare nuove piante. Quindi, attraverso l'evoluzione, i cereali hanno sviluppato difese naturali per impedire ai predatori di mangiarle. Quei predatori includono anche gli umani.

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

L'altro problema riguarda la conservazione. Lo stoccaggio del grano porta alla muffa, un problema che pensiamo appartenga solo alle nazioni meno evolute, ma non è affatto vero. La tossina della muffa può renderti stanco

ed irritabile e - secondo numerosi studi - dimostrano come possano danneggiare il DNA. I livelli di alcune micotossine vengono addirittura limitati dai governi.

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

Se hai intenzione di mangiare cereali, è utile sapere che il riso bianco è meno problematico, seguito dalla quinoa.

Molte persone credono che il riso integrale sia superiore, ma in verità è irritante per l'intestino e contiene circa 80 volte più arsenico del riso bianco.

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

Amidi

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

Noccioline

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

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

Aceto e cibi conservati

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

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

I sottaceti possono essere fermentati naturalmente e pieni di probiotici oppure essere pieni di zucchero.

Possono essere fermentati naturalmente con una cultura probiotica sana controllata o tramite la crescita di strani batteri selvatici all'interno di un

secchio.

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

Erbe e spezie

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

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

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

molte malattie croniche.

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

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

Le spezie non sono l'unico gruppo alimentare in grado di curare l'infiammazione. Puoi scegliere le verdure verdi e crocifere come broccoli e cavoli (meravigliosi antiossidanti),

così come i pesci ricchi di omega-3, i tuorli d'uovo e le carni allevate ad erba. Le spezie ed erbe contengono un potente vantaggio rispetto ad altri alimenti anti-infiammatori. Mi piace conservare le spezie nella loro forma naturale il più possibile. Consiglio di macinarle se possibile. Esistono alcuni utensili specifici come una grattugia, ma puoi anche usare un macinacaffè.

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

Tutto inizia con Ayurveda

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

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

Curcuma

La curcuma è il re di tutte le spezie. E' la più antiinfiammatoria, antivirale,

antibatterica, antitumorale, antifungina del gruppo. Nella Ayurveda e medicina tradizionale cinese, viene usata per trattare tutto: diabete e allergie all'Alzheimer e all'artrite.

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

Aggiungilo a condimenti per insalate, marinate di carne e pesce o anche tè alla

curcuma, latte o limonata. È sorprendentemente gustoso.

Cile Peperoni e Caienna

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

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

dal danno cellulare che spesso si manifesta come invecchiamento precoce. Ci sono promettenti studi in corso per osservare se Cayenne inibisce le cellule tumorali crescita, ma la scienza è ancora in fase di ricerca.

Zenzero

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

I composti dello zenzero in realtà

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

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

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

Inoltre, se ti piace lo zenzero con il sushi, scegli la varietà gialla. Quello

rosa che vedi in alcuni ristoranti, viene colorato con una tintura artificiale.

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

Cannella

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

antitumorale.

Chiodi di garofano

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

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

Raccomando di usare quelli interi quando possibile.

Rosmarino

Come la salvia, il rosmarino contiene composti antiossidanti e antinfiammatori. Aumenta l'attività di un

enzima che rimuove i radicali liberi associati all'inflammatione cronica. Ciò è particolarmente vero quando l'erba viene cotta, quindi aggiungila liberamente a verdure, carne e altri piatti salati cotti.

Puoi usarlo anche crudo, poiché i flavonoidi nel rosmarino hanno dimostrato di inibire la crescita di cellule tumorali del pancreas e prevenire le emorroidi. Se hai intenzione di cucinare qualcosa in olio, aggiungi un po' di rosmarino in quanto sarà di aiuto a prevenire l'ossidazione dannosa essendo l'acido rosmarinico un antiossidante.

Ma che dire del pepe nero?

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

Quantità, tempistica (quando mangiare) e proporzioni

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

Bulletproof Dieta Classica

- ▶ **Obiettivo:** Progettata per ridurre il grasso corporeo, migliorare le prestazioni mentali e prevenire le malattie lasciandoti soddisfatto ed eccitato.
- ▶ **Quantità, tempistica e proporzioni:** Mangia quando hai fame, fermati quando sei sazio e cerca di non fare uno spuntino. Obiettivo 50–70% di calorie da grassi sani, 20% da

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

Bulletproof Dieta + Diggiuno Intermittente

- **Obiettivo:** Consente di perdere grasso, aumentando la concentrazione mentale e l'energia, senza voglie.
- **Quantità, tempistica e proporzioni:** Inizia consumando una tazza di Bulletproof Coffee al mattino (vedi ricetta di seguito). I grassi sani danno una spinta energetica stabile e i chicchi di caffè a bassissima tossina

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

Bulletproof Dieta + Digiuno Proteico

- ▶ **Obiettivo:** Usato occasionalmente per ottenere una maggiore riduzione dell'infiammazione.
- ▶ **Quantità, tempistica e proporzioni:** Circa 1–2 volte a settimana, limitare

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

Come comportarsi nei ristoranti

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

Se il manzo non viene nutrito con erba, scegli il taglio più magro possibile per non ingerire le tossine immagazzinate nel grasso di quella carne. In genere puoi anche trovare salmone o pesce che andrà bene, soprattutto se viene pescato

in natura (no allevamento).

Se non sei in grado di scegliere un posto esclusivo, cerca una catena che utilizzi ingredienti decenti. Se non c'è nulla di quel calibro in giro, non demordere.

Avere un comune hamburger non ti ucciderà. Prova solo ad aggiungere più verdure e meno cereali quando possibile.

Mangia semplice!

Personalmente, sono abituato a mangiare nella maniera più semplice possibile cuocendo solo lo stretto necessario. Una volta che avrai familiarità con gli ingredienti, scoprirai quanto siano abbastanza flessibili e versatili da adattarsi a qualsiasi tipo di piatto.

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

Ogni ingrediente utilizzato deve essere scelto per darti energia e chiarezza. Rispetta davvero l'integrità dell'ingrediente e la sua fonte agricola. Il mio mantra è comprare biologico, comprare locale, comprare fresco. In questo ordine. Non usare nulla di congelato, solo ingredienti interi acquistati freschi. Lo stesso vale per alimenti preparati o preconfezionati. Alimenti che vengono confezionati o trattati hanno una durata maggiore prima di essere acquistati che indica una probabile presenza di muffa o l'esaurimento di preziosi nutrienti. Oliare sempre le proteine, mai la fonte di calore. Questo crea una barriera sigillante, molto più che oliare una

padella. Non uso mai l'olio per riscaldare e di certo non lo porto mai al punto fumoso. Non c'è proprio alcun motivo per cucinare in quel modo.

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

Un consiglio utile per grigliare il pesce è cucinarlo con la pelle rivolta verso il basso. Questo ti dà davvero i migliori risultati possibili. È un metodo infallibile che protegge la carne. Il

pesce (e il salmone in particolare), puoi cucinarlo in questo modo per conservare tutti gli omega-3.

Per le pentole uso principalmente vetro e ceramica.

Non proporrò alcuna ricetta perché non voglio farti focalizzare su come preparare i pasti. Non voglio neanche tenerti impegnato ore in cucina. Scottare la carne, un pesce al forno (o in padella a fondo in pietra), bollire le verdure o mangiarle crude dopo averle lavate, farsi due uova in camicia o sode, non credo richiedano un percorso da chef. Mangia sano e guadagna in salute e tempo (non hai altro di meglio da fare durante il giorno?)

Riporterò di seguito soltanto la ricetta

per realizzare il Bolletproof Coffee utile la mattina soprattutto se vorrai eseguire un digiuno intermittente o anche come pre-workout.

Bulletproof Coffee

Lo puoi usare anche durante un digiuno. Personalmente lo uso solo come pre-workout.

- ▶ 1 tazza di acqua filtrata, bollita di recente
- ▶ 1 cucchiaino di burro di ghee + 1 cucchiaino di olio di cocco
- ▶ 2-3 tazzine di caffè

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

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

CONCLUSIONE

Questo è quanto hai bisogno di sapere per applicare questo stile di vita (avrà certamente capito che non è una semplice dieta). Di seguito trovi altri miei libri che potrai trovare sempre su Amazon a mio nome (Mauro Signoretti) su strategie alimentari applicabili con quanto appreso da questa lettura. Sono metodi di allenamento ad alta intensità per ottenere il massimo risultato, rallentare l'invecchiamento e risparmiare tempo.

ALTRE STRATEGIE ALIMENTARI

- ▶ **La Dieta Chetogenica senza**

rinunciare ai carboidrati: Carb Cycling Italiano mangiando anche pane, pasta, pizza

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

METODI DI ALLENAMENTO

► **Stare in forma con l'Allenamento Fisico Ottimale ad Alta Intensità:**
Allenarsi bene ma non troppo in 4 ore al mese

► **Allenamento ad Alta Intensità Intervallata sulla cyclette per sedentari che desiderano dimagrire**

a casa: Dimagrire correndo? Non serve!

ASPETTO MENTALE

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

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

Buona vita!

Mauro Signoretti

