

La Verità Sulla Pancia Piatta

di Michael D. Geary, NCSF-CPT, AFAA-CPT



*La guida definitiva per avere la
pancia piatta e le gambe sgonfie
senza cellulite*

www.AddominaliPerfetti.com

COPYRIGHT© 2012

Tutti i diritti riservati

La Verità Sulla Pancia Piatta

Di Michael Geary

Nutrizionista Certificato

Personal Trainer Certificato

Fondatore di www.AddominaliPerfetti.com

DISCLAIMER: *Le informazioni fornite da questo Sito Web, o da questa Società, non sostituiscono il rapporto personale col tuo medico, e non devono essere interpretate come consulenze mediche individuali. Se un malessere dovesse persistere, devi consultare il tuo medico. I testimonial su questo Sito Web rappresentano casi individuali e non garantiscono che otterrai gli stessi risultati. Questo Sito Web è adatto esclusivamente per scopi personali e informativi. Questo Sito Web non può essere interpretato come un tentativo di fornire prescrizioni mediche o praticare la professione medica. Questo Sito Web non può nemmeno essere interpretato come fornitore di una qualsiasi cura per problemi di salute, acuti o cronici che siano. Al fine di prendere qualsiasi decisione che riguardi la tua salute, dovresti sempre rivolgerti a un medico competente e certificato. I proprietari di questo Sito Web compiranno ogni ragionevole sforzo per includere informazioni aggiornate e accurate su questo Sito Web, ma non presentano dichiarazioni, garanzie o assicurazioni riguardo all'accuratezza, attualità o completezza delle informazioni fornite. I proprietari di questo Sito Web non potranno essere ritenuti responsabili per qualunque danno o infortunio derivato dall'accesso (o dalla tua impossibilità di accedere) a questo Sito Web, o dal tuo affidarti alle informazioni ivi fornite.*

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa, trascritta, immagazzinata in un sistema di recupero dati, o tradotta in alcun linguaggio, in qualsiasi forma, con qualunque mezzo, senza il consenso scritto dell'autore.

IMPORTANTI COMUNICAZIONI LEGALI E DI COPYRIGHT:

NON hai l'autorizzazione a copiare, ridistribuire, rivendere, mettere all'asta o altrimenti distribuire copie di “La Verità Sulla Pancia Piatta”, sia come libro fisico sia come e-book. Anche gli e-book sono protetti dalle leggi internazionali sul copyright.

Se tenterai di distribuire questo libro o e-book in uno qualunque dei metodi succitati, sappi che stai violando le leggi internazionali sul copyright e sei soggetto a multa e reclusione. La violazione del copyright è un reato grave, con multe che partono da \$150.000 e più, compresa la reclusione, se condannati.

Abbiamo inserito nel testo codici univoci di tracciamento, allo scopo di rilevare la distribuzione illegale dell'e-book e dei link per scaricarlo. **NON** rischiare di trovarti in guai legali distribuendo illegalmente questo e-book.

D'altro canto, sei autorizzato a stampare una sola copia di questo e-book per uso personale, o a copiare il file pdf dell'e-book su un disco di back-up o su CD come back-up personale.

PER FAVORE, LEGGI QUESTO PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver deciso di provare questo programma per migliorare non solo il tuo aspetto fisico, ma anche il tuo benessere, la quantità e la qualità della tua energia e la fiducia in te stessa. Stai certa che tutto quello che ti serve sapere su come diventare e rimanere snella tutta la vita è incluso in questo libro, senza bisogno di trucchi o prodotti “alla moda”, e praticamente senza integratori.

Qualunque cosa tu faccia, mantieni la **mente aperta** mentre leggi questo libro, e tieni presente che alcune delle cose che leggerai andranno direttamente contro molte delle cose che si sentono dai mass media e da molti altri fornitori di informazioni sul fitness. Il problema è che molti di questi cosiddetti “esperti” che vedi in televisione, sulle riviste e in tutte le pubblicità, in realtà non sanno NULLA sulla vera salute e sul fitness; stanno solo cercando di costringerti a comprare il loro ultimo ritrovato, prodotto del momento o integratore, che in realtà è del tutto inutile.

Con questo programma eviteremo tutta questa robbaccia, e ti darò risposte dirette e oneste su ciò che ti serve per avere un corpo snello e sano, e come mantenerlo per tutta la vita (e ovviamente ti dirò come ottenere la pancia piatta e le cosce senza cellulite che tutti desiderano!).

Tutto quello che leggerai in questo manuale, deriva da anni di sana ricerca e dall'esperienza diretta con migliaia di clienti. Grazie a tutto questo è nato “La Verità sulla Pancia Piatta”, un libro che ti insegnerà le giuste strategie di allenamento e di alimentazione. Ecco i fatti: QUESTE TECNICHE FUNZIONANO ogni volta, ne sono la prova i migliaia di clienti che mi scrivono in continuazione perché vedono il loro corpo cambiare incredibilmente dopo aver adottato questo stile di allenamento e alimentazione (e mentalità).

Ad ogni modo, tieni a mente che tutto questo funzionerà solo se **applicherai davvero queste informazioni!**

Inoltre, **non leggere questo manuale a salti!** È stato scritto per essere letto da cima a fondo, non a salti. Otterrai molti più risultati se leggerai tutto il manuale, anziché andare dritto alle sezioni che t'interessano di più.

Donna Giovane o Anziana:

Non importa che tu sia una donna anziana o giovane... i CONCETTI che presento in questo manuale funzionano per chiunque, a patto che li si applichi. Devi solo adattare le cose al tuo livello e alle tue capacità. Ti fornirò esempi di routine per tutti i livelli, da principiante ad avanzato, che potrai svolgere a casa tua senza bisogno di nessun attrezzo o in una vera palestra.

Vorrei essere sicuro che ti sia chiaro da subito che molti esercizi, routine di allenamento e argomenti trattati in questo manuale possano a volte apparirti maschili, sono tutti altrettanto efficaci nel ridurre il grasso corporeo e tonificare i muscoli per te che sei una donna.

A prescindere dalla tua età, i migliori esercizi sono i migliori esercizi – punto! Ad esempio, se sollevare un bilanciere carico di pesi può far paura alle principianti è uno dei movimenti più efficaci che potrai mai imparare per migliorare drasticamente il tuo corpo, a prescindere da quanto peso riesci a sollevare.

Di fatto, puoi vedere dalle testimonianze, che moltissime donne stanno ottenendo risultati eccellenti perché hanno avuto l'apertura mentale di provare qualcosa di diverso. Ad essere onesti, nei dieci anni in cui ho testato queste routine con tanti clienti in palestra, circa il 60-70% delle persone allenate erano donne. Questo prova semplicemente che questo programma è estremamente efficace per le donne.

Non importa che tu abbia 20 o 70 anni... siamo tutti umani, e le leggi della fisiologia umana dicono che queste sono le tecniche di allenamento più efficaci... quindi lo sono davvero, punto!

In più, le strategie alimentari proposte in questo manuale funzionano altrettanto bene per tutte le età, a patto che l'assunzione calorica totale sia adattata appropriatamente. Le proposte di pasto che trovi in questo libro e la grandezza delle porzioni sono idee. Tu dovrai ovviamente adattare le porzioni al tuo peso, età, livello di attività etc.

Allenamento Specifico per Addominali vs. Allenamento Full-Body

Tieni a mente che gli esercizi specifici per gli addominali presenti in questo manuale NON sono l'aspetto più importante del programma. In realtà questo programma si basa su allenamenti Full-Body, cioè allenamenti che coinvolgono tutto il corpo: questo approccio è molto più efficace per raggiungere del tuo obiettivo, molto più dei semplici esercizi per addominali. Gli esercizi per addominali non creano l'ambiente metabolico che permette di bruciare il grasso corporeo come invece fa l'allenamento Full-Body.

Con Attrezzi o Senza Attrezzi?

Un'altra cosa da mettere in chiaro prima di iniziare...

Non è necessario che tu riesca a fare tutti gli esercizi del manuale per riuscire ad ottenere i risultati che vuoi! Vedrai che ci sono opzioni per l'allenamento in palestra, allenamento casalingo, ed esercizi a corpo libero. Preoccupati solo di quello che SEI IN GRADO di fare, e vai avanti da lì.

Non c'è bisogno di attrezzi per la maggior parte degli esercizi di questo manuale. Potrai ottenere risultati migliori se hai accesso a una palestra o ne possiedi una casalinga, così da poter svolgere una maggior varietà di esercizi. Ad ogni modo, le macchine NON sono necessarie!

Ti raccomanderei come minimo di avere una fitball (le puoi trovare nei negozi di articoli sportivi a circa € 20) e una coppia di manubri. Queste due cose ti permetteranno di svolgere quasi tutti gli esercizi descritti in questo manuale. Non preoccuparti se, leggendo il manuale, troverai un paio di esercizi che non puoi fare perché non hai un attrezzo specifico... ci sono decine e decine di alternative per tutto.

Inoltre tieni presente che quasi tutti gli esercizi col bilanciere possono essere fatti con i manubri, se hai solo quelli a disposizione.

Se preferisci allenarti a casa anziché andare in palestra, puoi comunque ottenere ottimi risultati con gli esercizi a corpo libero. Ho fornito alcuni esempi di routine a corpo libero molto efficaci nella sezione "esercizi full-body" di questo libro, e anche nell'e-book omaggio "Turbulence Training".

Se ti allenerai a casa e vuoi andare oltre agli esercizi a corpo libero, per avere i migliori risultati raccomanderei di fare un piccolo investimento e comprare i due elementi segnati sotto. In tutto spenderai circa duecento euro e ti dureranno per tutta la vita, quindi è un investimento che vale la pena fare.

1. una fitball
2. una coppia di manubri regolabili

Assicurati di leggere attentamente la sezione sull'alimentazione di questo manuale. L'alimentazione è di vitale importanza per il tuo successo. Lascia che lo dica forte e chiaro ... se ti concentri solo sull'allenamento e la tua dieta è piena di schifezze, **NON** vedrai risultati!

Devi applicare SIA le strategie di allenamento SIA quelle alimentari se vuoi che funzionino. La cosa meravigliosa è che una volta che sarai padrona di queste cose, sarà davvero un gioco da ragazzi ottenere a comando il corpo magro che hai sempre sognato con la pancia piatta!

Nella sezione sull'alimentazione troverai anche delle preziose parti aggiuntive che non devi assolutamente saltare. Una di queste è dedicata ai tipi di cibi che ti fanno immagazzinare grasso sulla pancia e che sicuramente mangi; un'altra sezione, invece, è dedicata ai cibi che ti fanno bruciare grasso molto velocemente.

Ricordati che non sto parlando di "diete alla moda", misteriosi integratori, o "miracolosi" attrezzi da palestra... Queste cose non esistono! Al contrario, qua si parla di adottare uno stile di vita salutare che ti permetterà di liberarti di tutto quel grasso addominale, e lo terrà alla larga per sempre... Sto parlando di un cambiamento integrale del tuo atteggiamento mentale, del modo di fare esercizio e delle tue scelte alimentari. Io lo chiamo ***pancia piatta lifestyle!***

Ti chiedo anche di andare oltre agli aspetti superficiali del diventare snelli e avere la pancia piatta. Guardiamo piuttosto ciò che realmente conta... la tua salute e la tua felicità! La tua energia, fiducia e salute interiore sono molto più importanti del tuo aspetto esteriore... Ma noi ovviamente vogliamo entrambe le cose, giusto?

Bene, è ora di iniziare a intraprendere la strada che ti porterà a liberarti di quel grasso

www.AddominaliPerfetti.com

ostinato della pancia e ti farà eliminare tutta quella cellulite per sempre.

Michael Dominguez

1.0 INTRO

Essendo Personal Trainer e Nutrizionista Certificato, e leggendo molti libri sul fitness, ho notato che la maggior parte delle domande che le mie clienti mi pongono riguardano la pancia piatta, la cellulite e le cosce. Essendo i punti critici di molte donne, queste parti sono diventate l'ossessione e l'obiettivo di molte donne.

Sfortunatamente, lo stile di vita di oggi rende sempre più difficile fare attività fisica e, allo stesso tempo, rende più facile mangiare enormi porzioni di cibo molto elaborato. E' diventato sempre più difficile e frustrante, per la maggior parte delle persone, avere qualcosa che possa anche solo assomigliare a una pancia piatta e tonica.

Per rendere le cose più complicate, siamo costantemente bombardati da un sacco di pubblicità che promuovono "pillole magiche", gadget per gli addominali, diete alla moda che promettono di farti dimagrire come i modelli delle riviste. Il consumatore medio non sa farsi un'idea di cosa funziona e cosa no. Guarda quante diete contraddittorie ci sono in giro! Una sostiene che limitare i carboidrati sia l'unica maniera di perdere peso, un'altra afferma che è meglio assumere pochi grassi, un'altra ancora dice che l'unica soluzione è diventare vegetariani. Per non parlare degli "arnesi" per addominali (ci sono quelli reclinabili, quelli che ruotano, quelli che rotolano, le cinture, e un sacco di altri gadget inutili) che i venditori senza scrupoli cercano di spacciare come il segreto per avere la pancia piatta... beh, per la maggior parte sono solo caz...ate inutili.

Considera questi dati... Il 70% della popolazione è sovrappeso o obeso. Rimane un 30% della popolazione "normale" o "snello". Nonostante questo, anche se il 30% della popolazione è considerato "normale", io sono certo che non più del 2-3% abbia percentuali di grasso corporeo abbastanza basse da poter mostrare un fisico magro e tonico.

Triste, vero?

Per fortuna, se t'impegnerai a seguire le indicazioni di questa guida, sarai sulla buona strada per far parte di questa elite e unirti al 2-3% della popolazione che è abbastanza magra.

Il punto è che la maggior parte delle persone cerca una soluzione rapida che non gli faccia cambiare nulla delle loro vite; eppure credono che quella soluzione possa permettergli di ottenere un fisico perfetto da un giorno all'altro. La cattiva notizia è che

oggi, sul mercato, non esiste niente del genere. La buona notizia è che una pancia piatta è assolutamente alla portata di tutti (indipendentemente dalla genetica): se entri nella giusta mentalità, ti alleni nel modo giusto e segui una dieta salutare che incentivi la perdita di grasso corporeo, tutto è assolutamente possibile. Ho visto gente trasformare grosse pance flaccide in pance piatte con un po' di duro lavoro e disciplina. Ci vuole solo un po' di tempo e pazienza.

La buona notizia è che il cibo sano può anche essere gustoso e non deve sembrare una rinuncia. Occorre solo un po' di conoscenza per scegliere i cibi giusti, mangiare negli orari corretti e nelle giuste quantità e proporzioni. Ogni giorno ti sentirai piena di energie e più produttiva, se deciderai di seguire la dieta bilanciata che ti presento in questo libro.

In effetti, io adoro mangiare e non ho mai la sensazione di privarmi di qualcosa. Mangio quanto voglio, ma solo i cibi sani che presento in questo manuale: in questo modo sono sempre soddisfatto, e devi sapere che è da più di 5 anni non ho desideri incontrollati di cibo. Non scherzo! Quando inizi a mangiare così, le voglie incontrollabili spariscono perché nutri il tuo corpo con quello che gli serve.

Inoltre il tuo programma di allenamento non deve sembrarti un compito impossibile da portare a termine. Dovrebbe essere un divertimento che ti spinge a migliorare sempre di più.

Ho scritto questa guida onnicomprensiva per fare piazza pulita, una volta per tutte, della confusione. E per permettere ad ogni lettrice di avere una guida, da seguire passo per passo, per riuscire a rimanere snelli e sani tutta la vita.

Al di là della bellezza della pancia piatta a cui nessuno può resistere, avere un corpo ben sviluppato porta molti altri benefici, infatti permette di avere una schiena ben sostenuta e sana e migliori prestazioni atletiche. Anche la riduzione del grasso corporeo porta molti benefici, come diminuire il rischio di sviluppare malattie cardiache, diabete tipo 2 e anche molti tipi di tumore. Immagino che il motivo principale per cui leggi questo manuale sia il fatto che vuoi migliorare il tuo aspetto estetico, quindi ti risparmierei il discorso su tutti gli altri benefici del perdere peso. Elencare tutti i possibili benefici per la salute richiederebbe un altro libro. Sappi comunque che non stai solo facendo qualcosa per il tuo aspetto e la tua autostima, ma anche per migliorare la qualità della tua salute a lungo termine, la tua energia e la tua longevità.

Prima di entrare nei dettagli di questo manuale, vorrei ricordare che il fitness è molto importante, perché significa mettere insieme buona salute, aspetto fisico e capacità di eseguire compiti fisici, in altri termini, migliorare la “qualità della vita”. È questo il vero senso del fitness. Ricorda, il motivo per cui così poche hanno la pancia piatta è perché non è una cosa che succede da un giorno all'altro, non è facile rimanere snelli con lo stile di vita attuale.

Ad ogni modo, con un po' di disciplina alimentare (e la conoscenza di cosa dovresti mangiare per gestire il grasso, non solo nel periodo in cui segui questa guida, ma per tutta la vita) e un programma di allenamento efficiente, potrai ottenere facilmente il corpo perfetto che tanto desideri. Continua a leggere, ti garantisco che, se applicherai i suggerimenti strategici che ti fornirò per bruciare il grasso corporeo alla fine potrai avere una pancia piatta e delle gambe sgonfie senza cellulite.

2.0 MAGREZZA RELATIVA O PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Quando le persone mi chiedono consigli su come perdere peso, di solito, parlano di crunches, torsioni del busto per gli obliqui e tutti gli altri esercizi per addominali che, magari, già eseguono per ore ogni settimana senza vedere risultati tangibili. La mia risposta di solito li lascia perplessi...

“Se vuoi la pancia piatta, perché diavolo stai perdendo tanto tempo a fare gli esercizi per addominali?”

Già, di solito questa risposta li spiazza! Il punto è, se stai cercando di dimagrire sulla pancia, gli esercizi specifici per gli addominali dovrebbero essere la tua ultima preoccupazione.

La verità è che quasi tutti hanno addominali ragionevolmente sviluppati, se hanno fatto almeno un po' di esercizi in passato. In genere, in questo caso, gli addominali sono solo coperti da grasso in eccesso. Quando mi chiedono consigli su come perdere peso, la maggior parte delle persone, non si rende conto che ciò su cui dovrebbero realmente concentrarsi è la diminuzione del grasso corporeo.

È vero, un certo livello di sviluppo muscolare è necessario per avere una pancia piatta

e tonica”, ma in fondo l'aspetto più importante su cui concentrarsi è esclusivamente il grasso che la ricopre. In generale, le donne dovrebbero scendere sotto il 16-19% di grasso corporeo . Ad ogni modo, questi numeri possono variare da persona a persona, a seconda di come è distribuito il grasso nel corpo.

Le donne tendono ad accumulare il grasso nei fianchi e nelle cosce. Se vuoi sapere quanto grasso devi perdere per arrivare ai livelli di cui ti ho parlato prima, devi farti misurare la percentuale di massa grassa. Ci sono molti metodi per farlo, ma, in generale, i più abordabili sono il plicometro, l'analisi dell'impedenza bioelettrica e la stima della circonferenza di varie parti del corpo.

Se sei iscritta in una palestra, probabilmente ci sarà un allenatore in grado di usare il plicometro o il metodo dell'impedenza bioelettrica. Alcuni dei calcoli e delle tavole per la circonferenza sono disponibili online, ma probabilmente il tuo allenatore può fare i calcoli per te.

Questo manuale ti fornirà tutte le informazioni che ti occorrono per avere la pancia piatta e le gambe sode, sempre tenendo conto della tua costituzione. La parte più importante del manuale si concentra su strategie, suggerimenti e segreti che ti aiuteranno a ridurre il grasso corporeo.

3.0 IL PUNTO DI PARTENZA – QUESTO E' PIÙ IMPORTANTE DELL'ALLENAMENTO E DELLA DIETA, CHE A CONFRONTO SONO SOLO “DETTAGLI”

Prima di addentrarci nei “dettagli” di tutte le tecniche di allenamento e delle strategie alimentari per perdere grasso e mandare via la cellulite, ti voglio spiegare la ragione principale per cui la maggior parte delle persone non riesce a raggiungere questo obiettivo.

Se non seguirai questo mio suggerimento, è molto probabile che non avrai mai il corpo che hai sempre desiderato. Capirai perché tanti faticano e fanno decine di esercizi senza ottenere alcun risultato.

Il motivo N°1 del fallimento per la maggior parte delle persone è il continuo rimandare, la pigrizia, l'atteggiamento mentale debole riguardo a ciò che CREDI di poter realmente raggiungere.

Tanto per chiarire, il motivo N°2 del fallimento è rappresentato da routine di allenamento inefficaci e da cattive abitudini alimentari. Questi, come ti dicevo, sono “dettagli” e, quindi, li affronteremo in seguito... la pigrizia è il primo ostacolo da superare!

Il tuo atteggiamento mentale è il vero punto di partenza per qualunque cosa, ecco perché considero questo problema più importante dell'allenamento e dell'alimentazione.

Questo implica:

1. DECIDI con precisione cosa vuoi (come vuoi essere fisicamente, qual è la sensazione che vorresti dal tuo corpo, quanta energia vuoi, quanto vuoi essere in salute, quanta fiducia in te stessa vuoi avere, etc.)
2. ASSICURATI di avere un DESIDERIO PROFONDO e MOTIVANTE, che è indispensabile per raggiungere il tuo obiettivo.
3. Poniti degli OBIETTIVI PRECISI e MISURABILI.

4. VISUALIZZA e “senti” il tuo obiettivo come se lo avessi già raggiunto.
5. CREDI IN TE STESSA e che puoi realmente raggiungere i tuoi obiettivi!
6. Agisci ADESSO per cominciare ad ottenere risultati (e non rimandare).

Per avere successo in qualsiasi cosa devi buttare tutte le scuse fuori dalla finestra... non nasconderti dietro a scuse come “ho una pessima genetica”, “non ho abbastanza tempo”, “è troppo dura”, “non ce la faccio”... niente scuse, inizia a lavorare e dacci dentro!

Queste sono le cose di cui nessuno vuole mai parlare, ma è molto importante definire queste cose prima di occuparsi dei “dettagli” dell'allenamento o della dieta per perdere peso, così come per qualunque altro scopo.

Rileggi i 6 punti dell'atteggiamento mentale spiegati sopra: devono esserti chiari da subito. Voglio che tu rifletta seriamente su ciascuno di questi.

Una volta che ti è chiaro l'atteggiamento mentale possiamo procedere con i “dettagli”!

4.0 L'ASSOLUTA IMPORTANZA DELLA TUA DIETA

Questa parte del manuale deve per forza venire prima degli esercizi. Il punto è che l'alimentazione è più importante dell'allenamento, se vuoi dimagrire e avere la pancia piatta. Tolto l'aspetto mentale di cui abbiamo discusso nella sezione precedente, le cattive abitudini alimentari sono la causa principale per cui la maggior parte delle donne non perde peso e non ha un corpo atletico.

Non importa quanto duri siano gli allenamenti, se la dieta è sbagliata, la maggior parte delle donne, non riuscirà mai a ridurre il grasso e dimagrire. Vedo in continuazione donne che corrono come pazze senza riuscire a dimagrire, a causa di abitudini alimentari errate. In questa sezione ti dirò tutti i segreti che ho raccolto nel corso degli anni per avere una dieta sana che ti faccia dimagrire.

Lavorando con migliaia di clienti, ho avuto modo di notare che non basta dire alla gente di mangiare un certo tipo di cibo perché è sano e di evitare un altro tipo di cibo perché

fa male... perché questo non incide sulle loro decisioni e, alla fine, cedono e mangiano cibo spazzatura che non gli permette di dimagrire. Allora, perché è così difficile per la gente mangiare sano? Di recente ho capito perché, io personalmente, non abbia problemi a evitare il cibo spazzatura... il solo pensiero del cibo spazzatura mi da quasi la nausea.

Non credi che sarebbe un ECCELLENTE atteggiamento mentale rendere super-facile mangiare sano? E poter gustare il vero sapore naturale del cibo? Ed evitare senza sforzo il cibo spazzatura? E quindi bruciare grasso facilmente? Certo che lo sarebbe!

Quest'argomento, di recente, è saltato fuori mentre stavo facendo un'intervista radio. Mi è stato chiesto come riuscissi a mantenere tanta disciplina, come facessi a mangiare sempre sano e non cedere al cibo spazzatura.

Ci ho pensato per un minuto e ho risposto che, per me, non si tratta affatto di disciplina. Al contrario, negli anni ho allenato la mia mente a vedere le schifezze in modo così negativo che il solo pensiero del pollo fritto, delle patatine fritte, delle torte, delle ciambelle o delle caramelle mi da la nausea. Mi sono allenato a non provare alcun desiderio per questo tipo di cibo. D'altro canto, il profumo del sano cibo naturale mi riempie di energie.

Tieni presente che circa 10 anni fa, non avevo questo atteggiamento nei confronti del cibo... Allora mangiavo tonnellate di schifezze... caramelle, cereali zuccherati, ciambelle, dolci, cibo fritto... pensa a un cibo spazzatura, di sicuro lo mangiavo!

Cos'ha cambiato il mio modo di pensare riguardo al cibo spazzatura? Be', le teorie su come funziona la mente possono essere piuttosto complicate, perciò la farò semplice.

Credo che il motivo per cui il mio modo di pensare è cambiato negli anni, al punto che non mi interessano più le schifezze e solo pensarci mi provoca disgusto, abbia a che fare con lo studio dell'alimentazione e cosa succede al cibo dentro al corpo. Non mi riferisco a idee banali come "il cibo spazzatura ti fa ingrassare". Parlo, invece, di quel che ho imparato su come le schifezze influenzano negativamente i processi cellulari all'interno del corpo... questo si manifesta in tanti modi, dallo scombinare il funzionamento degli organi, all'agevolare la formazione di tumori, dal rendere più facili le infiammazioni, allo scombusolare l'equilibrio ormonale, fino a stimolare l'accumulo di depositi di grasso addominale.

La mia raccomandazione è di scoprire il più possibile su quello che i diversi cibi fanno dentro il tuo corpo. Se riuscirai ad abituarti a pensare ai processi cellulari negativi che avvengono ogni volta che mangi quella ciambella o quelle patatine fritte, sicuramente, se ti vuoi bene, proverai repulsione per il cibo spazzatura e non ne vorrai più sentir parlare.

Questa sezione del manuale si occuperà proprio di questo... informarti su tutti gli aspetti dell'alimentazione più importanti, per avere un corpo magro, tonico e sano per tutta la vita.

4.1 Zucchero/insulina, i carboidrati e l'indice glicemico del cibo

Di questi tempi, l'insulina si è procurata una cattiva reputazione perché, quando il suo livello nel corpo è alto, tende a facilitare l'accumulo di grasso e rende più difficile usarlo per produrre energia. Ad ogni modo, l'insulina è anche un ormone molto anabolico, che agevola il trasporto dei nutrienti nelle cellule del tuo corpo e il recupero muscolare. Diamo una rapida occhiata su come funziona il processo zucchero/insulina nel sangue e cosa dovresti sapere per usarlo a tuo vantaggio per tonificare la massa muscolare e bruciare il grasso ...

Una volta ingeriti, i carboidrati vengono spezzati nell'organismo e contribuiscono al tuo livello glicemico, a seconda della quantità e della velocità con cui vengono digeriti. Il tuo pancreas secerne insulina per rimuovere lo zucchero in eccesso dal sangue e immagazzinarlo nei depositi di grasso, nei depositi di glicogeno dei muscoli e del fegato. Se i tuoi depositi di glicogeno dei muscoli e del fegato sono già pieni, lo zucchero presente in eccesso nel sangue verrà immagazzinato come grasso. Se i tuoi depositi muscolari di glicogeno sono vuoti, come dopo un allenamento intenso, l'insulina spingerà lo zucchero, e gli altri nutrienti presenti nel sangue, nelle cellule dei tuoi muscoli. Questo è uno dei momenti in cui l'insulina è molto utile e aiuta la sintesi proteica muscolare (ovvero il recupero muscolare). La quantità di carboidrati che mangi e la velocità con cui li digerisci, determina il livello di zucchero presente nel sangue. Vari fattori influiscono sulla velocità di digestione dei carboidrati, come la quantità di fibre contenute nella fonte di carboidrati e la quantità di proteine o grassi assunti insieme ai carboidrati.

In generale, più la fonte di carboidrati non è raffinata e piena di fibre e maggiori sono le

proteine e i grassi assunti (ad esempio con la carne), più lentamente i carboidrati saranno digeriti e più bassa e costante sarà la risposta dello zucchero nel sangue e, quindi, dell'insulina. I carboidrati lenti e costanti sono ideali perché ti forniscono un livello costante di energia, riducono il senso di fame e permettono al tuo corpo di utilizzare anche il grasso come fonte energetica. Gli amidi e gli zuccheri più pesantemente raffinati, ai quali sono state rimosse le fibre, saranno digeriti molto più rapidamente e causeranno un picco di zuccheri nel sangue, che si esaurirà velocemente. Le persone che mangiano molti carboidrati raffinati (come il pane bianco, i cereali poveri di fibre, le caramelle e altri alimenti a elevato tasso di zucchero), in genere hanno cicli costituiti da picchi di zucchero nel sangue e cadute di zuccheri, che li inducono a desiderare più carboidrati e fanno aumentare il grasso corporeo.

Un fatto poco noto è che i carboidrati non sono l'unico alimento di substrato che può promuovere una risposta insulinica. Anche grandi dosi di alcuni amminoacidi in forma libera e proteine di rapida digestione, come le proteine del siero di latte, sono in grado di innescare una risposta insulinica.

L'unica cosa che devi sapere riguardo queste proteine, è che il momento migliore per assumerle è dopo l'allenamento. In qualsiasi altro momento della giornata, invece, dovresti assumere le proteine a lenta digestione come quelle delle uova, i piatti a base di carne, la ricotta, o la caseina in polvere (come ad esempio un pasto sostitutivo proteico), etc.

Comunque, torniamo all'indice glicemico e al livello di zucchero nel sangue ...

Uno dei metodi migliori per aiutare i diabetici a gestire adeguatamente la glicemia è l'indice glicemico (IG) degli alimenti. L'indice glicemico classifica sostanzialmente gli alimenti in basso, moderato o alto nella scala di IG. Non voglio entrare nei numeri specifici della scala IG perché non credo sia importante, ma in pratica, gli alimenti che aumentano velocemente il livello di zucchero nel sangue hanno un IG più alto e gli alimenti che aumentano lentamente e in misura minore il livello di zucchero nel sangue, hanno un indice glicemico più basso. Esempi di alimenti con IG alto sono il riso bianco, il pane bianco, le patate bianche, i cereali poveri di fibre, come corn flakes e i cereali di riso croccante, gli zuccheri (ad eccezione del fruttosio), il gelato, le banane, le carote cotte, le caramelle, i dolci e gli altri prodotti da forno (ed eventuali altri carboidrati raffinati da cui è stata rimossa la fibra).

Nota: anche molti tipi di pane di “grano integrale” o pane di cereali, in realtà, non contengono molto grano integrale (si tratta di un tecnicismo che permette legalmente ai produttori di alimenti di etichettare qualcosa come "integrale", anche se contiene solo una piccola quantità di cereali integrali). Devi cercare cibi che siano per il 100% costituiti da cereali integrali, o meglio ancora, guarda il numero effettivo di grammi di fibre che il prodotto contiene sui grammi totali di carboidrati. Quando si tratta di pane, se l'obiettivo è la perdita di grasso, ti consiglio di ridurlo al minimo, per quanto possibile. Il meglio è il pane di grano germogliato. La germinazione dei grani di questo tipo di pane è molto importante, perché riduce al minimo gli anti-nutrienti, come i fitati, che si trovano tipicamente nei grani non germogliati.

Esempi di alimenti con basso IG sono la maggior parte dei prodotti lattiero-caseari, la maggior parte di frutta e verdura, i cereali integrali non raffinati e i cereali germogliati, le patate dolci, l'orzo, i fagioli e la maggior parte delle altre importanti fonti di carboidrati che contengono fibra. Naturalmente, gli alimenti che sono costituiti per lo più da proteine e/o grasso, hanno il più basso IG di tutti gli alimenti, e, infatti, hanno effetti molto bassi sulla glicemia.

L'IG è stato originariamente pensato per aiutare i diabetici, in modo che sapessero quali cibi sviluppano una più rapida e più alta risposta glicemica. L'idea era che, se si fossero concentrati sulla riduzione degli alimenti ad alto IG, avrebbero potuto gestire meglio il loro diabete, mantenendo più bassi e stabili i livelli di zucchero nel sangue. Questo concetto ha preso piede anche nel settore del fitness, con l'elaborazione di molte diete che si concentrano sui cibi con un IG basso, per far perdere il grasso corporeo. L'unico momento durante la giornata in cui è utile mangiare cibi ad alto indice glicemico, è immediatamente dopo un allenamento intenso, per aumentare il rilascio d'insulina e ricostituire le riserve di glicogeno muscolare che vengono utilizzate durante l'allenamento.

Sebbene l'IG sia fondamentalmente un buon parametro su cui fare affidamento se desideri perdere grasso corporeo, ci sono, però, alcuni problemi da considerare. In primo luogo, l'IG del cibo viene misurato utilizzando un'unità “campione”, quindi la quantità di ogni singolo alimento è la stessa. Pertanto, anche se un certo alimento, come le carote cotte, possono avere un IG alto, dovresti mangiarne un'enorme, e non realistica, quantità per assumere i carboidrati sufficienti a causare una significativa risposta di zucchero nel sangue. Questa è una delle ragioni per cui io sostengo che l'IG non è poi così importante, se le quantità dei carboidrati sono relativamente basse. Non

è logico pensare che qualcosa di sano, come le carote o le banane, che forniscono molte sostanze nutrienti importanti per il corpo, contrastino i tuoi sforzi per dimagrire, a meno che, naturalmente, non esageri con la quantità.

Inoltre, un altro motivo per cui credo che l'IG dei singoli alimenti non dovrebbe essere controllato troppo, è perché, quando mangi, combini i vari alimenti, e questo è fondamentale per controllare la risposta degli zuccheri nel sangue. Ad esempio, se combini un alimento con un IG alto, come una banana, in un pasto con proteine e grassi sani e/o un alimento fibroso aggiuntivo, non avrai un aumento dello zucchero nel sangue molto veloce, come avresti, al contrario, se mangiassi la banana da sola. Quindi, in sostanza, il mio consiglio è di non perdere troppo tempo con l'IG dei cibi, ma piuttosto concentrati sulla combinazione di fonti di carboidrati sani con fonti proteiche magre e grassi sani. Ad esempio, puoi fare un ottimo pasto con una banana tagliandola a pezzi e inserendola in una porzione di yogurt, con alcune mandorle o noci.

Inoltre, devi sempre ricordarti che, in generale, maggiore è la fibra presente in un alimento, più lento è l'aumento di zucchero nel sangue. Ti consiglio di cercare alimenti che contengono almeno 1,5-2 grammi o più di fibra per ogni 10 grammi di carboidrati totali. Quindi, se una fonte di carboidrati contiene 30 grammi di carboidrati totali, sarebbe meglio che quella fonte di carboidrati abbia almeno 5 o più grammi di fibre. I migliori carboidrati che ti consiglio se vuoi avere una dieta sana, sono i cereali integrali (i grani germogliati sono i migliori), la frutta, la verdura, le patate dolci e i fagioli.

Se sei seriamente intenzionato a ottenere un corpo super-snello il più velocemente possibile, una strategia avanzata è quella di cercare di assumere la maggior parte dei carboidrati dalla frutta e dalla verdura, limitando per quanto possibile, i carboidrati a base di cereali. Anche se i cereali integrali sono migliori rispetto ai cereali raffinati, di base, i cereali sono molto più ricchi di carboidrati per unità di volume rispetto a quelli della frutta e della verdura.

Ho consigliato questa strategia a moltissimi dei miei clienti nel corso degli anni, e, grazie a questo, hanno perso grasso corporeo molto più velocemente. Ecco un semplice esempio di come potresti sostituire un tipico piatto a base di pasta ...Invece di prepararti una pasta al ragù, prepara una grande quantità di verdure saltate in padella con della carne e mangia questo piatto al posto della pasta.

Un altro esempio: a colazione, anziché mangiare cereali e uova (o toast e uova), potresti preparare verdure con le uova, eliminare i cereali o pane tostato, e aggiungere un pompelmo come fonte di carboidrati per la colazione.

4.2. Perché non devi seguire le “diete modaiole” del momento

Ci sono letteralmente centinaia di diete oggi sul mercato e tutti sostengono che la “loro” dieta è la migliore per perdere peso. Il problema con la maggior parte delle diete modaiole è che, in genere, limitano il consumo di certi macronutrienti (proteine, carboidrati o grassi) o di un gruppo alimentare e, quindi, tendono a eliminare drasticamente ciò di cui il tuo corpo ha bisogno per funzionare correttamente. Ad esempio, le diete con pochi carboidrati, molto popolari negli ultimi anni, limitano fortemente il consumo di fonti di carboidrati importanti. Sebbene con queste diete si possa verificare una perdita iniziale di peso, te le sconsiglio perché, in genere, causano anche una perdita di massa muscolare, che farà abbassare e rallentare il tuo metabolismo, facilitando l'accumulo di grasso nel lungo periodo. **Nota:** in questo caso mi riferisco alle diete estremamente povere di carboidrati ... Questo non vuol dire che io sia a favore di una dieta ad alto contenuto di carboidrati. Anche in questo caso, l'equilibrio e la moderazione di tutti e 3 i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) è ciò che dovresti preferire.

Le persone che seguono una dieta con pochi carboidrati sperimentano una veloce perdita iniziale di peso, perché la maggior parte del peso perso è costituito da acqua e riserve di glicogeno muscolare. Le riserve di glicogeno sono fondamentalmente i carboidrati immagazzinati all'interno dei muscoli. Le cellule muscolari contengono anche molta acqua. Quando si esauriscono le riserve di glicogeno muscolare, si perde anche molto peso, costituito però solo da acqua. Questa non è necessariamente una buona cosa, dato che, in questo caso, le tue prestazioni in palestra peggioreranno e i tuoi muscoli appariranno più piatti e sgonfi. I muscoli delle persone che seguono questo tipo di dieta appaiono piccoli (quasi si fossero rattrappiti).

Un altro dei motivi per cui una dieta a basso contenuto di carboidrati può far perdere peso, è che mantiene bassi i livelli di zucchero nel sangue e di conseguenza i livelli d'insulina. Quindi, è più facile perdere grasso, dal momento che alti livelli di insulina promuovono l'accumulo dei grassi e rendendo più difficile il loro utilizzo a scopo energetico. Tuttavia, ci sono alcuni modi per essere liberi di mangiare carboidrati (con

moderazione, ovviamente) e, nello stesso tempo, mantenere bassi livelli di zucchero e d'insulina nel sangue, permettendo così al corpo di bruciare i grassi.

Il mio consiglio è di non cadere nella trappola della dieta a basso contenuto di carboidrati. Puoi mangiare tranquillamente una giusta dose di carboidrati, a patto di fare scelte sane e preferire i carboidrati non raffinati, da unire a ogni pasto con proteine magre e grassi sani. Anche se non è consigliabile una dieta a basso contenuto di carboidrati, non sto dicendo che raccomando una dieta ricca di carboidrati. Non riuscirai mai a dimagrire se assumi troppi carboidrati. Una quantità moderata di carboidrati sani nella tua dieta, ti aiuterà ad avere energia gli allenamenti intensi e per i successivi recuperi, contribuendo anche a farti conservare la massa muscolare e mantenere il tuo metabolismo veloce.

Un altro tipo di dieta modaiola che è stata promossa in passato (e tuttora viene consigliata da molti professionisti della salute) è la dieta a basso contenuto di grassi. Ancora una volta, questa dieta limita essenzialmente uno dei macronutrienti più importanti, di cui il tuo corpo ha bisogno per funzionare correttamente. La gente di solito cerca di perdere peso con una dieta povera di grassi e tende a sostituire le calorie con carboidrati extra (in particolare carboidrati raffinati). Una maggiore quantità di carboidrati raffinati nella dieta, però, farà alzare i livelli d'insulina e ciò ti farà desiderare più carboidrati. Questo diventa un circolo vizioso difficile da spezzare. Per questo motivo perdere peso con una dieta a basso contenuto di grassi è molto difficile.

Inoltre, le diete a basso contenuto di grassi tendono a influenzare negativamente i processi ormonali nel corpo, tanto che possono arrestare la perdita di grasso e rendere nulli gli sforzi per tonificare la massa magra. Inoltre, una quantità sufficiente di grassi sani ti aiuterà anche a saziarti. Gli studi indicano che, al fine di mantenere tutti i processi metabolici sani, l'organismo ha bisogno anche dei grassi, quindi, il 20-40% delle calorie totali della tua dieta dovrebbe provenire dai grassi. Una dieta contenente meno del 20% di grassi può influire negativamente sui tuoi sforzi per perdere peso, sui tuoi processi ormonali, le tue prestazioni e molte altre importanti funzioni. Ho notato che la maggior parte delle persone è confusa quando si parla di grassi e spesso ne sottovaluta l'importanza in una dieta sana e non capisce quali grassi siano buoni o quali no. A causa di questa confusione, nella sezione successiva, cercherò di fare un po' di chiarezza sui diversi tipi di grassi e su quanto siano importanti per aiutarti a perdere peso e bruciare grasso.

Segui attentamente la prossima sezione, ti rivelerò tutta la verità sui grassi.

Molto di quello che hai sentito dai media e anche da molti professionisti della salute è totalmente falso!

4.3 Mangiare i giusti grassi ti fa bruciare grasso

MANGIARE GRASSI NON TI FARÀ INGRASSARE! Cioè...se mangerai il giusto tipo di grassi senza eccedere nelle quantità, non ingrasserai. Sì, i grassi (con 9 calorie/grammo) sono più calorici delle proteine o dei carboidrati (con 4 calorie/grammo), ma mangiare adeguate quantità di grassi sani ti aiuterà realmente a perdere grasso corporeo e a ottenere un corpo magro e sano. Se sei confusa riguardo ai grassi, lo capisco...basta osservare la società odierna! Non solo i produttori alimentari ti bombardano con i loro messaggi confusi, ma, a peggiorare le cose, ci si mettono anche i medici con le loro teorie riguardo alla qualità e alla quantità dei grassi che dovresti mangiare.

Alcuni cosiddetti "esperti" affermano ancora che una dieta con pochi grassi e molti carboidrati è il modo migliore per perdere peso e prevenire le malattie cardiache. Dall'altra parte, altri cosiddetti "esperti" sostengono che una dieta con pochi carboidrati, molte proteine e molti grassi, sia la formula magica per perdere peso e prevenire le malattie cardiache. Ma in realtà, la risposta sta nel mezzo. Guardando gli studi scientifici su vari tipi di diete tradizionali, l'unica cosa chiara è che non esiste alcuna formula magica di macronutrienti che possa prevenire le malattie cardiache e l'obesità. In realtà, c'è un fattore, del tutto diverso dai macronutrienti, che controlla davvero la risposta e la reazione del tuo corpo al cibo.

La verità sul cibo: i cibi che migliorano la tua salute e quelli che ti fanno ammalare

Qual è il segreto per raggiungere un corpo sano e snello? La **preparazione del cibo!** Per esempio, i disturbi cardiaci, il diabete di tipo II e l'obesità, fino a non molti anni fa, erano sconosciuti tra le popolazioni eschimesi, nonostante consumassero molti grassi, come il grasso di balena, grasso di foca, pesci e carne. Anche se gli eschimesi hanno una dieta molto ricca di grassi, è pur sempre del tutto naturale e non contiene prodotti alimentari raffinati, che costituiscono, invece, la maggior parte della tipica dieta

moderna.

Un altro esempio di popolazione molto sana è quella delle isole del Pacifico, di diversi Paesi del sud-est asiatico, dove il grasso di cocco costituisce il 60% - 70% dell'apporto calorico totale. Queste popolazioni che basano la loro alimentazione sul grasso di cocco (costituito per il 90% da grassi saturi) sono storicamente molto magre e ancora una volta, malattie cardiache, diabete di tipo II e obesità erano praticamente inesistenti, prima dell'infiltrazione delle moderne influenze alimentari occidentali. Come gli eschimesi, anche gli abitanti del Pacifico hanno una dieta estremamente povera di alimenti trasformati, tipici della dieta moderna occidentale.

Un altro esempio di popolazioni che mostrano una salute eccellente, nonostante una dieta molto ricca di grassi, sono quelle di alcune tribù africane, come i Masai e i Samburu. Queste tribù sono note per avere una dieta a base di latte crudo intero, carne e sangue. In pratica consumano 4-5 volte più grassi degli italiani, eppure queste tribù non soffrono delle moderne malattie degenerative e hanno corpi molto magri!

Anche se queste diete sono radicalmente diverse, l'unico aspetto comune di tutte è che sono composte da cibo del tutto **naturale e non trattato** – ovvero come dovresti mangiarlo anche tu.

L'aumento storico dell'uso di alimenti altamente trasformati e raffinati, come la farina bianca, lo zucchero raffinato e gli oli vegetali idrogenati, coincide con l'aumento delle malattie degenerative, come le malattie cardiache e l'obesità. La trasformazione dei prodotti alimentari è uno di quei casi in cui la tecnologia è stata una cosa fortemente negativa!

Come ho già accennato in precedenza, la maggior parte delle persone ha bisogno di adeguate quantità di carboidrati sani e ricchi di fibre, proteine magre e grassi sani, per mantenere una salute ottimale e far funzionare la macchina brucia-grassi, il nostro corpo. Eliminare uno o due di questi importanti macronutrienti, quasi sempre, comprometterà i tuoi sforzi per avere un corpo sano e snello. Quindi, ora che abbiamo stabilito che il consumo di adeguate quantità (in genere 20-40% delle calorie totali) di grassi sani, può realmente aiutarti a perdere grasso corporeo, andiamo a vedere quali sono i grassi buoni e quali quelli cattivi. Innanzitutto, devi sapere che tutti i grassi presenti in natura si dividono in grassi polinsaturi, monoinsaturi e saturi.

Per capire quali sono i grassi sani e quali quelli non sani, poniti queste domande, sono semplici ma importanti:

- Per i grassi provenienti da vegetali - è un prodotto naturale trasformato in minima parte oppure è un prodotto che è stato fortemente lavorato e alterato chimicamente?
- Per i grassi di origine animale (carne o latte) – Provengono da un'azienda agricola che fa produzione industriale oppure da animali allevati all'aperto, da animali nutriti con erba e/o da animali selvatici?

Una volta che avrai risposto a queste domande, saprai intuitivamente se la fonte di grassi è sana o meno.

La verità sui grassi animali

La maggior parte dei medici afferma che i grassi saturi di derivazione animale non sono sani. Questo può essere vero per gli animali allevati in impianti industriali, ai quali vengono dati tonnellate di ormoni, antibiotici e che non vengono nutriti con una dieta naturale. D'altra parte, però, se un animale è cresciuto all'aperto ed è stato nutrito con erba e foraggio, cioè con la sua dieta naturale, la sua carne sarà generalmente meno grassa e i suoi grassi saranno molto più sani.

Nota: Questo concetto si applica anche al pesce, il pesce allevato è di norma di qualità inferiore rispetto al pesce pescato in libertà per gli stessi motivi. I pesci di allevamento hanno un rapporto tra omega 3 e omega 6 che non è equilibrato. I pesci selvatici, invece, sono più equilibrati e, dunque, più sani.

Un altro esempio. Nella carne di manzo nutrito con erba, è presente una quantità molto alta di grassi sani, come l'acido linoleico coniugato (CLA) e gli omega-3. Lo stesso vale per il latte proveniente da mucche nutrite con erba, rispetto a quello delle mucche nutrite con grano.

Inoltre, ricordati che gli animali selvatici contengono grassi più sani e hanno migliori profili nutrizionali rispetto agli animali da allevamento intensivo.

Un'ottima alternativa è la carne biologica, che puoi trovare in ogni negozio specializzato in alimenti biologici.

Inoltre, contrariamente alla credenza popolare, i grassi contenuti nel latte sono molto sani e naturali, ma solo se il latte è crudo e proviene da animali nutriti con erba. Tuttavia, ancora una volta, la tecnologia di trasformazione dei prodotti alimentari ha danneggiato il grasso buono contenuto nel latte, con la pastorizzazione e l'omogeneizzazione. A differenza del grasso del latte crudo (che contiene molto CLA), quello del latte pastorizzato e omogeneizzato produce effetti negativi nel corpo.

Ti avviso, non sarà facile trovare del latte crudo, quindi, la strategia più semplice che potresti adottare, è quella di limitare il consumo di latte: se hai assolutamente bisogno di bere latte preferisci il latte scremato. Cerca di ridurre al minimo il latte pastorizzato. Io personalmente non bevo latte, a meno che non sia quello vero (crudo, non pastorizzato, non omogeneizzato).

Inoltre, ricorda che i grassi di origine animale (derivati da carne e da latte intero) sono importanti fonti di vitamine liposolubili, perciò mangiare un po' di yogurt "intero" o di formaggio può essere una buona idea nelle giuste quantità.

Ricorda di stare lontano dal latte "intero" (quello che puoi trovare nei normali negozi) ed evita il latte pastorizzato. Personalmente, per fortuna ho accesso a latte crudo e sano, proveniente da una cooperativa della mia zona che vende latte biologico delle fattorie della regione. Se devo per forza andare in un negozio di alimentari "normale", dove non è disponibile il latte crudo intero, prendo piccole quantità di latte scremato, per evitare il grasso contenuto nel latte pastorizzato.

La verità è che il latte crudo intero proveniente da mucche nutrite con erba, è una fonte di cibo naturale quasi perfetta. Tuttavia, il tipico latte pastorizzato e/o omogeneizzato proveniente da animali allevati in modo industriale, non è un alimento buono per il tuo corpo. Che dire agli scettici che pensano che il latte crudo sia "pericoloso"? Beh, ti posso dire che sono male informati! Il fatto è che le aziende agricole che producono latte crudo sono molto più pulite rispetto agli allevamenti intensivi tipici. Ho bevuto litri e litri di latte crudo per oltre 5 anni e non ho mai avuto problemi.

La verità sui grassi vegetali

Parliamo ora di grassi vegetali, ma rimaniamo in tema di grassi saturi. Devi sapere che i grassi saturi derivanti da piante tropicali (come l'olio di cocco, olio di palma e il burro di cacao) hanno una cattiva e immeritata reputazione. Esistono sempre più prove scientifiche che dimostrano i numerosi benefici per la salute degli oli tropicali. Ad esempio, l'olio di cocco è in gran parte costituito da grassi saturi sani, in particolare da acido laurico (un trigliceride a catena media), che ha numerosi benefici per la salute e non è presente nelle moderne diete occidentali, che sono costituite prevalentemente da oli fortemente trasformati e ricchi di grassi polinsaturi come soia, mais, e gli oli di semi di cotone.

Inoltre, i grassi del cacao (burro di cacao) contengono un altro grasso saturo sano, chiamato acido stearico, che, insieme all'elevato contenuto di antiossidanti del cacao, rendono amaro il cioccolato fondente (non il cioccolato al latte), un cibo molto sano e gustoso! Quindi se la fonte di grassi è sana, non ha importanza se si tratta di grassi saturi, polinsaturi o monoinsaturi.

Ora cerchiamo di conoscere meglio gli oli vegetali insaturi, che contengono per lo più grassi monoinsaturi e polinsaturi (con piccole quantità di grassi saturi). Quando si tratta di grassi monoinsaturi, non puoi sbagliare, perché sono grassi abbastanza stabili (non troppo reattivi alla luce e al calore). Grandi fonti di grassi monoinsaturi sono l'olio extravergine di oliva, l'avocado, le noci pecan, la macadamia e le mandorle.

Devi stare più attento quando si tratta di grassi polinsaturi. Molti ricercatori ritengono che la sovrabbondanza di grassi polinsaturi raffinati e/o idrogenati (la fonte dei mortali grassi transgenici), come soia, mais, cotone e oli, siano i principali colpevoli per l'esplosione di malattie cardiache e dell'obesità a partire dalla metà del 20° secolo.

I grassi polinsaturi sono molto reattivi al calore e alla luce, e quindi diventano più tossici quando vengono lavorati e riscaldati, come avviene in quasi tutti gli alimenti raffinati presenti sul mercato. Inoltre, le diete moderne sono così fortemente sbilanciate verso gli omega-6, rispetto agli omega-3, che la maggior parte delle persone ha carenze di omega-3.

I grassi polinsaturi sono una parte importante di una dieta sana. In realtà, gli acidi grassi polinsaturi omega-6 e omega-3 sono indicati come "acidi grassi essenziali",

perché il nostro corpo non è in grado di produrli autonomamente. Tuttavia, poiché sono così instabili e altamente reattivi, devi cercare di assumere questi grassi il più naturalmente possibile, quindi ti consiglio di mangiare la frutta secca a guscio e i semi, o olio di pesce estratto con metodi che non rovinino la qualità del grasso.

A causa di un uso eccessivo di prodotti a base di soia e di mais, per i mangimi così come per la preparazione degli alimenti, il rapporto tra grassi polinsaturi omega-6/omega-3 della nostra alimentazione è troppo sbilanciato a favore degli omega-6. I semi di lino appena macinati, l'olio di pesce, le noci, il salmone selvatico e altri pesci grassi selvatici, le carni di animali nutriti con erba, sono le migliori fonti naturali di omega-3 e ti aiutano a raggiungere un normale equilibrio tra omega-6 e omega-3.

Avrai sicuramente sentito dire, in televisione o sui giornali, che gli oli polinsaturi raffinati sono sani, mentre i grassi saturi sono i responsabili delle malattie cardiache. In realtà, come confermano diversi studi e ricerche, gli oli raffinati idrogenati e polinsaturi sono il vero problema, e non i grassi saturi naturali, che sono stati mangiati dagli esseri umani per migliaia di anni senza che avessero alcun effetto negativo.

Un'altra cosa che devi sapere riguarda il colesterolo è che, in realtà, è una sostanza utile per il corpo. Si deposita all'interno delle pareti delle arterie per aiutare a rafforzarle. Il problema è che la sovrabbondanza di oli polinsaturi raffinati e idrogenati (altamente tossici), può causare l'infiammazione delle arterie. Il corpo invia un segnale immediato, per depositare colesterolo nelle arterie e permetterne la guarigione (anche una dieta ricca di amidi raffinati, di zuccheri raffinati, il fumo e lo stress possono causare l'infiammazione delle arterie e il conseguente accumulo di colesterolo).

Questi pericolosi oli raffinati, idrogenati e polinsaturi sono contenuti letteralmente in tutti gli alimenti raffinati che trovi sugli scaffali dei supermercati. Prova a pensare al fatto che gli alimenti di origine animale (come carne e latticini) sono stati il punto fondamentale della dieta umana per migliaia di anni, eppure le malattie cardiovascolari erano praticamente inesistenti fino alla diffusione di massa degli oli vegetali raffinati e idrogenati, a partire da metà del 20° secolo.

Se gli alimenti ricchi di grassi che mangi hanno un'origine sana e sono poco raffinati, non ha importanza che siano grassi saturi, monoinsaturi o polinsaturi, a patto che, mantieni sano l'equilibrio dei grassi. La chiave è mangiare cibi più naturali possibile e non raffinati. Per quanto possibile evita gli alimenti raffinati e vedrai che il tuo corpo ti

ringrazierà.

I migliori grassi per cucinare o friggere sono, in realtà, i grassi saturi come l'olio di cocco, di palma o il burro, dato che i grassi saturi sono meno reattivi al calore e creano un minor numero di tossine e radicali liberi se esposti al calore e alla luce.

Tuttavia, per ridurre le calorie, ricorda che puoi anche cucinare senza olio, al vapore o al forno, invece di friggere.

Esempi di grassi sani da includere nella tua dieta sono le noci, preferibilmente crude se riesci a trovarle (noci pecan, noci, mandorle, noci macadamia, anacardi, ecc), semi (semi di zucca, semi di girasole senza buccia, semi di lino, semi di sesamo), avocado (o guacamole), olio extra vergine di oliva, cocco (latte di cocco e/o di olio vergine di cocco), burro di arachidi “naturale” o “biologico” (o altre noci naturali come il burro di noci, burro di mandorle, etc.), pesce e olio di pesce (compreso l'olio di pesce che contiene antiossidanti a livelli più elevati: l'olio di krill) e anche il burro di cacao (cioccolato fondente, controlla che abbia almeno il 70% di contenuto di cacao, in quanto questo ha livelli di zucchero molto più bassi rispetto al cioccolato “standard” al latte o fondente).

E' importante che tu assuma una grande varietà di grassi sani, perché ogni grasso specifico ha diversi benefici. Un modo gustoso per aggiungere noci crude e semi alla tua dieta, potrebbe essere quello di mischiarli allo yogurt, ai cereali freddi, ai cereali caldi e alle insalate.

Un ottimo modo per utilizzare l'olio extra vergine di oliva, è quello di condire l'insalata casalinga con una salsa composta da due terzi di aceto balsamico e un terzo di olio d'oliva.

Ti consiglio di provare il burro di diverse noci “naturali”, come il burro di semi, il burro di mandorle, il burro di anacardi, il burro di macadamia, il burro di semi di girasole, per ampliare i tuoi orizzonti, oltre il semplice burro di arachidi.

4.4 Mangia in modo bilanciato e sano

Negli ultimi anni, i produttori alimentari e i fast-food propongono continuamente nuovi alimenti dai nomi strani e dagli ingredienti poco identificabili... siamo davvero nati per

mangiare così? Il nostro modo di procurarci il cibo è talmente cambiato nei secoli, che non mangiamo più cibi allo stato naturale. Questo è un disastro per il nostro corpo. Questo argomento, da solo, potrebbe riempire un libro intero, quindi mi limiterò alle raccomandazioni basilari per avere una dieta bilanciata, che ti permetta di avere un corpo snello e sano.

Una dieta sana si costruisce partendo dalle tue scelte quando fai la spesa. Innanzitutto, è una buona idea andare a fare la spesa a stomaco pieno, per evitare gli acquisti impulsivi! Poi, pianifica i tuoi pasti per tutta la settimana, così saprai esattamente cosa devi comprare e prenderai solo gli ingredienti che ti servono per quei pasti.

In questo modo eviterai di comprare cibo spazzatura e snack, che non ti servono assolutamente! Se hai in frigo solo cibi sani, mangerai solo cibi sani, è molto semplice! Comunque, dopo aver iniziato a mangiare cibi sani e naturali, molti notano di non desiderare più il cibo spazzatura o i cibi trattati. Quando fai la spesa, concentra la tua attenzione verso le zone “esterne” dei supermercati, dove sono esposti i cibi meno trattati, come frutta, verdura, carni magre, pesce, formaggi magri, etc. Ti accorgerai che nei corridoi centrali sono esposti soprattutto cibi molto trattati, molto salati o zuccherati. Ci sono ovviamente delle eccezioni a questa regola, dato che nei corridoi interni puoi trovare alcuni cibi sani, come olio vergine di oliva, burro di arachidi naturale, cereali ad alto contenuto di fibre, fagioli, tè, etc.

Come ho detto prima, non c'è alcun motivo per eliminare o limitare il consumo di uno dei macronutrienti (proteine, carboidrati o grassi). Le diete troppo restrittive, prima o poi, falliscono sempre. Tutti e tre i macronutrienti (nota che in realtà ci sono sei categorie di nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua) svolgono importanti funzioni nel nostro corpo, e quando vengono assunti nelle giuste quantità e al momento giusto, sono indispensabili per avere un corpo magro e sano. Secondo me, non esiste nessuna formula magica che dia risultati migliori per perdere grasso. Alcuni scienziati e medici raccomandano la dieta 40/40/20 (40%carboidrati, 40%proteine, 20% grassi), mentre altri raccomandano una composizione 40/30/30 (come nella dieta a Zona di Barry Sears), e altri ancora raccomandano un apporto di carboidrati più alto, tipo 60/15/25 (tradizionale raccomandazione medica). Ho anche sentito alcuni “esperti” consigliare una dieta con pochi carboidrati e molti grassi, suggerendo una composizione 10/30/60. La verità è che quasi tutti questi esempi possono funzionare, se rimani nella giusta fascia calorica e il cibo che mangi è essenzialmente non trattato, molto nutriente e in grado di fornire tutto ciò che serve per

mantenere il giusto equilibrio ormonale e portare avanti tutte le funzioni del tuo corpo.

Anche se non credo sia necessario essere meticolosi riguardo alle esatte percentuali di macronutrienti nella dieta, sono certo che sia molto sensato vedere l'apporto proteico come punto di partenza. La maggior parte degli studi recenti suggerisce a chi pratica un allenamento pesante (come quello suggerito in questo testo) di assumere 2 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo. Anche se alcuni sostengono che sia troppo, e altri ancora che sia troppo poco, per me è un buon punto di partenza. Ad esempio, se sei un uomo e pesi 85 Kg dovresti cercare di assumere circa 190 grammi di proteine al giorno, divise più o meno equamente in 5/6 pasti giornalieri. Se sei una donna di 59 kg dovresti assumere circa 120 grammi di proteine al giorno. Non è essenziale che ogni pasto abbia la stessa quantità di proteine, ma è importante che ogni pasto ne contenga almeno un po', per farti raggiungere un senso di sazietà e per assicurare al tuo corpo una fornitura costante di amminoacidi durante il giorno.

Nota: Questa approssimazione di 2 grammi per kg di peso è una media che va bene per la maggior parte delle persone, ma non funziona in certe circostanze. Ad esempio, le persone obese, che pesano 130 o 180 kg, di certo non hanno bisogno di 250 o 350 grammi di proteine ogni giorno. Tieni presente che si tratta solo di un punto di partenza generale per la maggior parte dei casi, ma non per tutti i casi.

Se hai calcolato che le calorie di cui hai bisogno sono 3.000 al giorno (come nell'esempio di un uomo che pesa 85 kg), allora devi consumare circa 2500 calorie al giorno per perdere mezzo kg di grasso alla settimana (500 calorie in meno al giorno = 3500 calorie in meno alla settimana = perdita di circa mezzo kg di grasso). Perciò i 190 grammi di proteine (190g X 4Kcal/g = 760 calorie) rappresentano circa il 30% (760/2500) del tuo apporto calorico giornaliero. Il resto delle calorie dovrebbe derivare da carboidrati integrali (soprattutto carboidrati con basso Indice Glicemico) e da una salutare varietà di grassi (lavorati il meno possibile e non idrogenati). Non credo ci sia bisogno di concentrarsi sull'esatto rapporto tra carboidrati e grassi.

Potresti tendere ad assumere quantità lievemente più alte di carboidrati che di grassi. Va bene, a patto di scegliere i giusti tipi di carboidrati. Non esiste una soluzione magica che funziona per tutti, ogni persona è diversa e, quindi, a ogni persona serviranno delle quantità diverse di ogni elemento. Più avanti approfondiremo questo argomento.

Ecco i cibi che dovrebbero rappresentare i punti fondamentali della tua dieta, per

aiutarti ad avere un corpo magro e sano per tutta la vita:

Tutti i vegetali, tutta la frutta, la carne bianca e rossa (preferibilmente proveniente da allevamenti, biologici e/o di animali nutriti con erba), pesci non di allevamento, latticini (preferibilmente crudi, biologici e/o da mucche nutrite con erba), uova intere (incluso il tuorlo, dove ci sono quasi TUTTI i nutrienti), cereali integrali, legumi (piselli e fagioli), pane di grano integrale o di grano germogliato, cereali ad alto contenuto di fibre (evita i cereali con poche fibre, anche se non sono dolcificati; sono accettabili solo come pasto post allenamento), tutti i tipi di noci (se non sei allergico), semi, burro di noci (arachidi, mandorle, anacardi etc.), tuberi (patate dolci), e oli non idrogenati trattati il meno possibile (olio extra vergine di oliva e olio vergine di cocco).

Evita di bere i succhi di frutta. Noi siamo fatti per mangiare i frutti interi, con le fibre e le altre sostanze nutritive che contengono, e non per berne solo il succo. I succhi di frutta aggiungono calorie extra alla dieta, senza soddisfare davvero la fame, quindi limitati ai frutti interi ed evita i succhi.

Una dieta equilibrata, che contiene tutti i vari cibi elencati prima, non si limiterà a fornirti tutte le proteine, grassi e carboidrati di qualità che ti servono per far funzionare il tuo organismo in maniera efficiente, ma ti darà anche tutte le vitamine, i minerali e gli altri micronutrienti che ti servono per rimanere in buona salute ed eliminare quasi del tutto le voglie incontrollate di cibo spazzatura. È proprio vero, una volta che inizi a mangiare in questo modo e ad assumere tutte le sostanze nutritive di cui hai bisogno, non avrai più voglia di mangiare schifezze.

Tieni a mente che, anche se segui una dieta bilanciata con tutti i cibi elencati sopra, non dimagrirai se continuerai ad assumere più calorie del tuo fabbisogno giornaliero.

Non devi essere ossessionato dal numero esatto di calorie che assumi, però prima devi farti un'idea di quante calorie consumi adesso e di quante te ne servano per raggiungere il tuo obiettivo, che sia la perdita o l'aumento di massa muscolare.

Ti consiglio di prendere la buona abitudine di leggere le etichette e imparare approssimativamente quante calorie contiene il cibo che mangi abitualmente. Molti sondaggi indicano che la maggior parte delle persone, sottostima la quantità di calorie che consuma giornalmente. Sotto troverai una tabella con esempi di cibo tipicamente sano e la quantità approssimativa di calorie e macronutrienti che contiene

	Proteine (grammi)	Carboidrati (grammi)	Grassi (grammi)	Calorie (Kcal)	Fibre (grammi)
Fonti di proteine (1 porzione)					
pesce (merluzzo, platessa, branzino, etc) 120g in media	25	0	1	109	0
salmone o trota, 120g	21	0	7	147	0
fesa di manzo, 120g	28	0	6	166	0
filetto di maiale, 120g	21	0	5	129	0
formaggio fresco in fiocchi 1%, 1 tazza	32	6	2	170	0
ricotta magra, 1 tazza	28	12	0	160	0
petto di pollo, 120g	26	0	4	140	0
tonno in scatola (una scatoletta piccola)	33	0	2	150	0
tre uova intere (grandi)	20	0	14	200	0
tacchino magro macinato, 120g	28	0	1,5	125,5	0
bufalo macinato	28	0	8	184	0
Fonti di carboidrati (1 porzione)					
farina d'avena secca, 1/2 tazza	5	27	3	143	4
crusca di avena secca, 1/3 di tazza	8	23	4	142	6
crusca di riso, 1/2 tazza	10	34	14	245	19
germe di grano, 1/4 di tazza	8	19	3	123	4
1/2 patata dolce grande	3	25	1	112	3
orzo secco, 1/2 tazza	3	26	1	116	3
cerali All Bran, 1/2 tazza	4	24	0,5	86,5	10
2 fette di pane da toast	12	28	2	154	8
una porzione (60g a secco) di pasta	9	34	1	163	6
mirtilli, 1/2 tazza	2	19	0	72	4
1 mela	1	23	0	84	4
1 arancia	2	25	0	99	3
10 fragole	1	18	0	67	3
fagioli stufati, una porzione	6	27	2	132	6
Fonti di Grassi Sani (una porzione)					
olio non raffinato e non idrogenato, 1 cucchiaino	0	0	14	126	0

burro d'arachidi "naturale", 2 cucchiari	8	5	16	190	2
burro di mandorle "naturale", 2 cucchiari	6	5	16	185	2
guacamole, 1/4 di tazza	2	6	14	144	4
latte di cocco, 1/4 di tazza	1	1	11	105	0
semi di girasole sbucciati, 1/4 di tazza	7	4	15	168	3
mandorle, 1/4 di tazza	6	4	15	165	3
noci, 1/4 di tazza	4	4	20	203	3

4.5 Ogni tanto, è importante mangiare un po' di più!

È assodato che per perdere grasso corporeo devi ridurre, per un certo periodo, l'apporto calorico quotidiano. All'inizio perdi peso, poi i tuoi progressi rallentano finché non raggiungi un livello stabile e ti sembra di non riuscire più a dimagrire. Se riduci ulteriormente le calorie, inizierai a perdere massa muscolare, oltre al grasso. Tra l'altro, quando limiti le calorie per un certo periodo, il tuo corpo, per abituarsi a questo nuovo regime, reagirà rallentando il tuo metabolismo e aumentando il tuo appetito. I ricercatori ritengono che la causa di questa reazione del corpo sia uno specifico ormone, la leptina. La leptina svolge un ruolo importante nel dimagrimento e nel mantenimento di un certo peso: un motivo in più per non bandire i carboidrati dalla tua dieta, dato che un eccesso occasionale di carboidrati ristabilisce i tuoi livelli di leptina.

Se stai seguendo una dieta a ridotto contenuto calorico, i livelli di leptina nel tuo corpo cominceranno a scendere. Quando i livelli di leptina diminuiscono, rallenta anche il metabolismo basale, aumenta la produzione di cortisolo (un ormone catabolico che favorisce il calo di massa muscolare e rende difficile smaltire il grasso), e aumenta notevolmente l'appetito, favorendo l'accumulo di grasso. È un meccanismo di difesa del tuo corpo, dovuto al fatto che lui pensa che tu stia morendo di fame. Per tenere i livelli di leptina nella norma (quindi anche il tuo appetito appagato e il tuo metabolismo basale a livelli ottimali) è utile "sovralimentarsi occasionalmente" (soprattutto carboidrati). Lo potresti fare, magari, una volta a settimana: ti dimentichi della dieta e mangi quello che vuoi nella quantità che desideri. Quasi sicuramente mangerai molti cibi ricchi di carboidrati, che ti aiuteranno a ripristinare i livelli di leptina. Fai in modo che la maggior parte di queste abbuffate consista in cibi ricchi di carboidrati, ma evita le bevande gassate o altre fonti di sciroppo di mais. Per garantire una buona risposta dell'organismo, cerca di mangiare circa 1000 calorie rispetto alla quantità di calorie di

cui hai bisogno normalmente.

Anche se per un giorno ti abbuffi, puoi comunque riuscire a perdere mezzo chilo a settimana! Ad esempio, se segui una dieta basata su 750 calorie in meno rispetto al tuo fabbisogno negli altri sei giorni della settimana e sforzi di 1000 nel giorno di sovra-alimentazione, sarai comunque sotto di 3500 calorie nell'intera settimana (+1000 – 750x6 = -3500). Dal momento che la sovra-alimentazione prende un solo giorno alla settimana, non danneggerà i benefici degli altri sei giorni di dieta controllata, anzi, sovraccaricherà il tuo ritmo metabolico per tenerti sui giusti binari e farti smaltire il grasso. In realtà stai ingannando il tuo corpo, facendogli credere che ci sia cibo in abbondanza, e quindi l'organismo non sente più il bisogno di rallentare il tuo metabolismo basale. Inoltre, la sovra-alimentazione è importante anche dal punto di vista mentale, perché ti regala una giornata in cui non ti devi preoccupare di cosa e quanto mangi, allentando quindi la tensione e lo stress. Sapendo che il giorno in cui potrai stramangiare arriverà presto, sarà più facile mantenere la dieta per il resto della settimana.

Nota: Se sei una persona di piccola corporatura, con un fabbisogno calorico giornaliero minore, devi modificare più lievemente le calorie che togli e che aggiungi. Ad esempio, se sei una donna “piccola” e il tuo fabbisogno calorico giornaliero è di sole 1600 calorie, non potrai andare sotto le 1000 calorie giornaliere per 6 giorni e poi salire a 2600 nel giorno di sovra-alimentazione: avresti degli estremi troppo radicali. In un caso come questo è meglio stare intorno a cifre come 1300 calorie giornaliere per 6 giorni, e 2000 nel giorno in cui ti sovra-alimenti.

Ricorda, non ti devi ossessionare (né tanto meno preoccupare troppo!) con quantità esatte di calorie, ma devi farti un'idea generale di quante dovrebbero essere e, di conseguenza, fare aggiustamenti da quel punto di partenza.

4.6 Frequenza dei Pasti ed Effetto Termico del Cibo

Come ti ho detto in precedenza, la quantità totale di calorie spese durante la giornata è la somma di quelle richieste per sostenere il tuo metabolismo basale, quelle utilizzate per l'esercizio e le altre attività quotidiane, e quelle spese durante la digestione e l'assorbimento del cibo (l'effetto termico del cibo). L'effetto termico del cibo assorbe

circa il 10% delle calorie consumate giornalmente.

Le proteine hanno l'effetto termico più elevato, seguite dai carboidrati e poi dai grassi. Questo è il motivo per cui ti suggerisco di inserire una porzione di proteine magre in ogni pasto, in modo che tu abbia sempre un alto consumo calorico derivato dalla digestione. Mangiare una porzione di proteine a ogni pasto aiuta anche a tenere a bada la risposta glicemica (la quantità di zucchero nel sangue) ai carboidrati ingeriti, e favorisce il senso di sazietà.

Ogni volta che consumi un pasto, spendi calorie semplicemente digerendolo ed assorbendolo. Perciò, se consumi 5-6 piccoli pasti anziché i tipici 2-3 pasti quotidiani, aumenti il consumo calorico semplicemente aumentando la frequenza dei pasti. Consumare 5-6 pasti al giorno vuol dire mangiare circa ogni tre ore durante la giornata.

Non saltare MAI la colazione. Devi mangiare appena ti svegli al mattino, per riattivare il tuo metabolismo. Se passi la mattinata senza mangiare (e molti lo fanno) il tuo metabolismo rallenta troppo e metti il tuo organismo in una condizione catabolica, che lo costringe a rompere le fibre muscolari per produrre energia e per avere a disposizione gli amminoacidi essenziali per altre funzioni biologiche. Quando non mangi per molto tempo (come ad esempio quando salti la colazione), il tuo corpo aggredisce le fibre muscolari e questo rallenta ulteriormente il tuo metabolismo, rendendo più facile l'accumulo di grasso nel lungo periodo.

Aumentare la frequenza dei pasti ti aiuterà a smaltire il grasso e ad avere un corpo più magro, anche perché favorisce il mantenimento di un livello stabile di zuccheri nel sangue per tutto il giorno. Così facendo, anche il livello d'insulina resta stabile e ti permette di bruciare molto più grasso nell'arco di una giornata.

Se consumi solamente i soliti 3 pasti abbondanti al giorno, avrai degli sbalzi molto elevati nel livello di zucchero nel sangue e in quelli d'insulina. Lo zucchero nel sangue aumenterà molto di più dopo un pasto abbondante, rispetto a un piccolo pasto, e la conseguente scarica di insulina farà crollare lo zucchero a livelli molto più bassi del normale, lasciandoti stanco ed affamato fino all'abbuffata successiva.

È molto difficile smaltire grasso facendo 2-3 pasti abbondanti al giorno. Oltre a favorire un corpo magro, fare 5-6 piccoli pasti al giorno, ti fornisce livelli energetici più stabili, senza sbalzi d'umore. Per spiegare esattamente cosa voglia dire fare 5-6 piccoli pasti

al giorno, torniamo all'esempio dell'uomo che vuole perdere peso consumando 2500 calorie al giorno. Queste calorie equivalgono a 6 pasti di circa 400 calorie, o 5 di circa 500. In generale, la maggior parte delle persone dovrebbe tenere questi pasti tra le 300 e le 600 calorie per avere il massimo dei benefici. Se sei una donna e hai bisogno di circa 1500 calorie giornaliere, potresti consumare 5 pasti giornalieri di circa 300 calorie l'uno.

4.7 Due pericoli nascosti nel cibo che mangi

Due elementi pericolosi presenti, tra l'altro, in enormi quantità, nel cibo che mangi regolarmente, sono lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e i grassi acidi transgenici, detti anche trans (oli idrogenati, margarina, grassi per pasticceria). Entrambi sono alterati rispetto al loro stato naturale, a causa dei metodi di produzione di massa, per soddisfare necessità economiche o di conservazione. Il risultato? Questi prodotti sono molto più dannosi per l'organismo! Le industrie alimentari si preoccupano solo di massimizzare i loro profitti, e non tengono in considerazione la salute dei consumatori, dato che quotidianamente usano questi prodotti in grandi quantità per produrre cibo. Questi prodotti non si limitano a contribuire in maniera significativa all'accumulo di grasso, ma contribuiscono alla formazione di tantissimi altri problemi di salute. Se desideri davvero smaltire il grasso in eccesso e avere un corpo magro e sano, devi evitare il più possibile questi prodotti, se non eliminarli del tutto. La soluzione per eliminare questi prodotti è molto semplice – non comprare cibo trattato! Scegli piuttosto cibi naturali e integrali e il tuo corpo ti ringrazierà.

Sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio

Lo sciroppo di mais ricco di fruttosio è usato in quasi tutti i prodotti dolcificati presenti sul mercato. Lo si trova soprattutto in bevande gassate, sciroppi, succhi di frutta ed altre bevande dolcificate. Si trova anche nel ketchup, cereali dolcificati, torte, biscotti, condimenti per la pasta, salsa barbeque, condimenti per insalata e molti altri prodotti. L'industria alimentare ha iniziato a usarlo in piccole quantità negli anni '70. Oggi è diventato il dolcificante più usato, a causa del basso costo. Alcuni esperti hanno correlato l'aumento dell'uso di questo dolcificante all'aumento del tasso di obesità, dal momento che i due trend sono notevolmente simili. Anche se esistesse realmente una correlazione tra i due fenomeni, io non concordo pienamente, dal momento che la

popolazione, nel frattempo, è diventata anche più sedentaria.

Il problema dello sciroppo di mais è che non viene assimilato dal nostro organismo come gli altri zuccheri, e tende a essere più lipogenico (favorisce l'accumulo di grasso). Inoltre, il tuo corpo non riconosce le calorie ingerite con questo prodotto, che quindi non soddisfa l'appetito. Se vuoi dimagrire, e mantenere il tuo corpo magro nel tempo, devi stare alla larga dalle calorie dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio! Se vuoi comprare prodotti dolcificati, scegli quelli in cui sono presenti dolcificanti naturali e non trattati, come miele integrale, melassa, sciroppo d'acero biologico, ma consumali ugualmente con moderazione. In ogni caso, NON usare per niente al mondo dolcificanti artificiali. Non solo sono sostanze chimiche potenzialmente dannose nel lungo periodo, ma ci sono studi che indicano che queste sostanze favoriscono l'accumulo di grasso e provocano l'innalzamento dei livelli d'insulina, a causa di svariati e complicati fattori corporei.

Acidi grassi transgenici o trans

Un'altra delle sostanze dannose presenti nella nostra dieta, sono gli acidi grassi trans (o grassi transgenici), nella forma di olii idrogenati o parzialmente idrogenati. Alcuni grassi trans sono naturalmente presenti in determinati cibi (come il benefico CLA, o acido linoleico coniugato, presente nella carne e nel latte di mucche nutrite con erba) e non danneggiano in nessun modo l'organismo, ma i grassi trans prodotti attraverso idrogenazione artificiale sono assolutamente da evitare.

Il processo d'idrogenazione altera chimicamente gli oli insaturi attraverso temperatura, pressione e catalizzatori metallici, rendendoli più simili agli oli industriali che a un olio commestibile. Anche gli oli vegetali non idrogenati (come l'olio di soia, di semi di mais e di semi di cotone) di produzione industriale, e quindi pesantemente raffinati, non sono una buona scelta. Questi oli sono estratti a temperature e pressioni alte e, durante il processo produttivo, vengono a contatto con solventi tossici e sbiancanti. Questi processi creano olii altamente tossici, pieni di radicali liberi, che vengono poi venduti come olii di cottura economici, o vengono usati nella produzione alimentare. La maggior parte degli oli vegetali che trovi sugli scaffali del supermarket, sono prodotti con questo metodo altamente tossico, a meno che non riportino le diciture "non raffinato", "vergine" o "extra vergine". Questi oli, già altamente tossici, sono anche più

pericolosi se vengono idrogenati. Durante il processo d'idrogenazione, un catalizzatore metallico viene aggiunto a questi olii già di per sé tossici, poi vengono ulteriormente trattati ad alte temperature e pressioni, e infine puliti a vapore e sbiancati. Ti sembrano sostanze sane e senza rischi? Ti sembra il caso di farle entrare nel tuo organismo, anche a quantità minime? Be', se mangi cibi molto trattati, o cibo fritto al ristorante, sappi che ne stai ingurgitando grandi quantità!

Studi recenti hanno dimostrato che i grassi trans sono i grassi più pericolosi per il nostro organismo e sono una delle cause dell'esplosione di malattie cardiache negli ultimi 40-50 anni. È proprio per questo motivo che ti sarà capitato di sentire alcuni medici raccomandare di evitare assolutamente la margarina e tornare ad usare il burro, anche se per tanti anni ti hanno erroneamente detto che la margarina è più sana.

La maggior parte dei cibi trattati contiene grassi idrogenati. Gli oli idrogenati non solo ti faranno ingrassare, ma aumenteranno il rischio di contrarre malattie cardiache, diabete, varie forme di cancro, disfunzioni sessuali e un mucchio di altre malattie. Gli oli idrogenati, entrano nelle membrane cellulari al posto dei grassi sani, che le dovrebbero costituire, impedendo e danneggiando molti processi cellulari in tutto il tuo corpo. Non fare errori...consumare grassi trans favorisce l'accumulo di grasso e ostacola i tuoi sforzi per dimagrire. Evitali a tutti i costi, anche nel tuo giorno di sovr'alimentazione.

La prossima volta che ti troverai di fronte a un piatto di patatine fritte, bastoncini di pollo, chips, etc. pensa bene ai danni interni che potresti provocare al tuo corpo, e spero che questo basti per rinunciare a questi cibi fritti e trattati, pieni di grassi trans. Se compri cibi confezionati e raffinati, puoi evitare i grassi trans leggendo con attenzione gli ingredienti e assicurandoti che non contengano olii idrogenati o parzialmente idrogenati, grasso per pasticceria o alcun tipo di margarina. Ricorda che (nonostante quello che le industrie alimentari dichiarano nelle loro pubblicità) la margarina di oli idrogenati è PURO MALE, perciò stai alla larga dalla margarina e usa il burro vero!

La maniera più semplice per evitare gli sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio e i grassi trans, è fare la spesa in negozi biologici, dove tutti i prodotti sono privi di questi additivi pericolosi.

4.8 L'importanza del calcio e dei latticini per dimagrire

È un peccato se non puoi mangiare latticini a causa dell'intolleranza al lattosio o della difficoltà a digerire le proteine del latte, perché ti stai perdendo uno dei punti di forza per dimagrire! Sempre più studi scientifici legano l'aumento del calcio nella dieta a una diminuzione dei depositi di grasso.

Ci sono diverse teorie che dimostrano che alti livelli di calcio nella dieta ci fanno dimagrire.

Una teoria lega questo fatto all'alto contenuto di calcio nella dieta dei nostri antenati preistorici. Bassi livelli di calcio segnavano l'inizio di un periodo di carestia, al quale il corpo reagiva aumentando le riserve di grasso e rallentando il metabolismo. Questo meccanismo è rimasto invariato nei secoli, infatti, una dieta con poco calcio favorisce l'accumulo di grasso. Un'altra teoria, per spiegare questo processo, fa riferimento a un particolare ormone presente nell'organismo, chiamato calcitriolo (una forma di vitamina D presente naturalmente nel corpo). La ricerca sostiene che chi assume poco calcio produce troppo calcitriolo, che favorisce l'accumulo di grasso. Al di là del meccanismo, è stato provato che un'assunzione limitata di calcio favorisce l'accumulo di grasso, mentre un'assunzione maggiore favorisce il dimagrimento. Sembra che la miglior fonte di calcio siano i latticini, grazie alla loro alta biodisponibilità (facilità di metabolizzazione) del calcio, rispetto ad altre fonti.

Come ho già detto, il latte crudo (non pastorizzato e non omogeneizzato) proveniente da mucche sane nutrite con erba (non mucche allevate in stalle industriali) è il latte più sano. Il latte crudo, però, non è facilmente reperibile. Se fatichi a trovarlo, puoi tranquillamente sostituirlo con yogurt, formaggio fresco in fiocchi, ricotta e altri formaggi (preferibilmente prodotti con latte crudo, se riesci a trovarli).

Se sei intollerante al lattosio, ci sono molti metodi alternativi per mantenere alti i livelli di calcio nella dieta. Ad esempio, molte persone intolleranti al lattosio riescono ugualmente a mangiare lo yogurt (e anche formaggi a latte crudo), dal momento che i microorganismi nello yogurt e nel latte crudo predigeriscono il lattosio per te. Inoltre, esiste il latte a basso contenuto di lattosio, molto buono e facilmente reperibile. È interessante notare come alcune persone intolleranti al lattosio, riescano a bere il latte crudo senza avere problemi. Questo è dovuto agli enzimi e ai batteri benefici presenti nel latte crudo, che aiutano a predigerire il lattosio.

Ci sono studi che indicano che gli integratori a base di calcio non sono efficaci, nella perdita di grasso, come il calcio dei latticini. Se non hai problemi con i latticini, cerca di mangiarne 2-4 porzioni al giorno, per sfruttare a pieno i loro benefici nello smaltimento del grasso. I migliori prodotti sono formaggio fresco in fiocchi, ricotta, formaggi duri e yogurt. Altre fonti di calcio possono essere le sardine in scatola o il salmone con le lische, spinaci, broccoli e fagioli.

4.9 I benefici segreti del thè per perdere peso

Il thè non solo contiene caffeina, ma anche altre sostanze che possono potenziare i tuoi sforzi per la perdita di peso. Nello specifico, i thè che hanno attirato l'attenzione per i loro benefici nello smaltire il grasso, sono il thè verde e l'oolong. Il thè verde e l'oolong contengono sostanze chiamate catechine e polifenoli, oltre che la caffeina. Queste sostanze collaborano in vari meccanismi nel nostro corpo per agevolare lo smaltimento del grasso. Anche se il thè nero (la varietà più diffusa, ed anche quella più usata per il thè freddo) contiene caffeina e antiossidanti, e può agevolare lo smaltimento del grasso, sono stati effettuati meno studi al riguardo. Un'altra varietà di thè efficace per smaltire il grasso è il thè bianco. Il thè bianco è più difficile da trovare (anche se sta diventando molto popolare), ma se riesci ad aggiungerlo alle tue miscele di thè, può essere estremamente utile.

Nel caso non lo sapessi... tutte le quattro varietà di thè (nero, bianco, verde e oolong) vengono dalla stessa pianta, la *Camellia Sinensis*. La differenza è che il thè nero e quello verde derivano dalle foglie, ma il thè nero è fermentato, mentre quello verde no. Il thè bianco proviene dai germogli della pianta, mentre il thè oolong è estratto dai gambi.

I produttori d'integratori sono stati presi dalla moda del thè negli ultimi anni, e forse avrai notato che praticamente ogni integratore per bruciare i grassi contiene estratto di thè verde. È stato provato in vari studi, che le sostanze presenti nel thè verde e oolong stimolano la termogenesi (conversione del grasso in calore), aiutandoti a smaltire il grasso. Si è notato che il thè verde e l'oolong aumentano il ritmo metabolico, aumentando anche la percentuale di grasso usato per produrre energia. Fondamentalmente, causano uno sfasamento del tuo metabolismo, riducendo la quantità di carboidrati usati per produrre energia e aumentando la quantità di grasso usata a quello scopo. In più, il thè verde e l'oolong contengono sostanze che rallentano

la digestione dei carboidrati, favorendo una risposta glicemica più lenta dopo i pasti, facendoti quindi immagazzinare meno glucosio in forma di grasso. Inoltre, nel thè oolong è stata trovata una sostanza che riduce la quantità di grasso digerita in un pasto, facendoti, di fatto, assorbire meno calorie.

Il thè verde e il thè oolong, ma anche il thè nero e bianco, operano attraverso vari meccanismi nel tuo organismo per farti smaltire il grasso e, quindi, dimagrire. Un piccolo segreto che posso svelarti per massimizzare l'effetto brucia-grassi dei vari tipi di thè, è di usarli per preparare thè freddi. Personalmente, preferisco usare una miscela delle quattro varietà di thè per ottenere i benefici dei vari antiossidanti e delle altre sostanze tipiche di ogni varietà.

Se intendi dolcificare il thè, usa un dolcificante ipocalorico, in modo da non aggiungere calorie extra alla tua dieta. La stevia è un buon dolcificante naturale ipocalorico che, a differenza dei dolcificanti artificiali, non è prodotto chimicamente.

Inoltre, a meno che per qualche motivo tu non debba evitare la caffeina, ti consiglio di usare thè normali anziché deteinati, dal momento che la caffeina contribuisce (almeno in parte) allo smaltimento del grasso.

Dopotutto, l'effetto della caffeina del thè non è forte come quello del caffè, e la quantità di caffeina nel thè è comunque più bassa.

Una strategia che puoi provare, è quella di bere un bicchiere della tua miscela di thè freddo in ognuno dei primi tre pasti della giornata (ma non più tardi di metà pomeriggio, per non interferire con il sonno). Ti accorgerai di smaltire il grasso molto più velocemente una volta che inizierai a bere 3-4 bicchieri di questa miscela di thè ogni giorno. Ricorda, però, che se assumi troppe calorie, tutto questo non farà nessuna differenza, e non noterai alcun miglioramento.

Inoltre, non buttare via i tuoi soldi comprando pastiglie brucia-grassi che contengono estratto di thè verde. Costano molto e spesso sono inutili, mentre è molto meglio bere un bicchiere di thè come si deve... facendoti l'infuso da solo! Fai anche attenzione alle aziende che vendono thè oolong scritto diversamente (ad esempio con Wu all'inizio), spacciandolo per un prodotto miracoloso per smaltire il grasso. È solo il caro vecchio thè oolong, solo che lo pagherai 20 volte di più perché lo commercializzano come un prodotto miracoloso, quando invece è semplicemente thè.

4.10 Un ottimo cibo per accelerare il metabolismo

Sì, c'è un altro potenziatore segreto del metabolismo, che probabilmente si nasconde nella tua credenza. È la capsaicina, il principio attivo del peperoncino. Tieni presente che questo può essere un dettaglio “minore”, ma quando aggiungi tanti di questi piccoli “dettagli”, alla lunga puoi vedere cambiamenti significativi nel tuo corpo.

Probabilmente hai già sentito che il principio attivo dei peperoncini (capsaicina) può produrre un lieve aumento del ritmo metabolico e del consumo di calorie assunte in un pasto. È stato provato in vari test, sia su animali sia su umani.

Comunque, la Dottoressa Madeleine J. Ball, in uno studio condotto in Australia, è riuscita a scoprire come il peperoncino modificasse la risposta glicemica e dell'insulina dopo un pasto. Come sicuramente sai, alti livelli cronici d'insulina nell'organismo non solo provocano l'accumulo di grasso, ma possono anche indurre malattie gravi, come problemi cardiaci e diabete.

Lo studio è stato condotto su due gruppi di persone, uno dei quali mangiava cibi che contenevano peperoncino, mentre l'altro non lo comprendeva nella dieta. Si è notato che il gruppo che mangiava peperoncino aveva livelli d'insulina più bassi e il livello di zucchero più stabile dopo i pasti, rispetto al gruppo che non mangiava peperoncino. Secondo la Dottoressa Ball, “il peperoncino ha probabilmente qualche effetto sulla capacità dell'organismo di ridurre – o rimuovere – l'insulina dal sangue.”

Al di là dell'aumento temporaneo del ritmo metabolico e della risposta dell'insulina, pare che il peperoncino abbia anche significative proprietà antiossidanti ed antiinfiammatorie... Perciò, se riesci a sopportare il gusto piccante, fatti sotto e aggiungi del peperoncino al tuo chili, alle uova, alla carne e a molti altri piatti! Potrebbe darti una mano nello smaltire il grasso, e proteggerti con le sue proprietà antiossidanti.

4.11 Il grasso addominale ostinato e i composti estrogenici

Questa sezione è particolarmente importante se hai notato che il tuo grasso addominale è ostinato e difficile da buttare giù (se non riesci a liberarti di quell'ultimo strato nonostante tutti gli sforzi che fai).

Mentre alcuni dei fattori più importanti, come il totale delle calorie ingerite o la quantità/tipo di esercizi che pratichi, sono fondamentali quando hai molto grasso da smaltire, questo dettaglio apparentemente “minore” che ti descrivo qui sotto diventa molto più importante quando arrivi a un punto di stallo e non riesci a perdere quei rotolini che rimangono ancorati ai tuoi addominali nascosti.

Composti estrogenici nel cibo e nell'ambiente

È importante capire che il cibo che abbiamo a disposizione di questi tempi è sovraccarico di composti estrogenici, molto più di quanto sia mai stato in passato. Un eccesso di composti estrogenici è sempre più diffuso in certi tipi di cibo, come i prodotti della soia, gli additivi alimentari, nei pesticidi e negli ormoni degli animali allevati industrialmente. Non solo, i composti estrogenici sono molto diffusi anche nell'ambiente a causa dell'inquinamento. I problemi causati da questi inquinanti estrogenici sono stati documentati in molti studi negli ultimi anni, nei quali è stata dimostrata la diffusione di problemi come la femminilizzazione di specie acquatiche, come pesci e rane. Molti degli effetti dei composti estrogenici sono così visibili nelle specie acquatiche perché sono esposte continuamente all'inquinamento ed hanno una ridotta massa corporea, mentre gli uomini sono esposti a queste sostanze chimiche sporadicamente.

Probabilmente, se sei un uomo, sarai allarmato nel sentire che il cibo che mangi è pieno di “composti estrogenici”. Se sei una donna, invece, potresti non sapere se questo è un bene o un male per il tuo equilibrio ormonale.

Be', sappiate che i composti estrogenici fanno ALTRETTANTO male, che tu sia uomo o donna. Nelle donne possono scombussolare l'equilibrio tra estrogeni e progesterone e causare problemi metabolici, uno dei quali è l'accumulo di grasso nell'addome. Negli uomini i problemi possono essere altrettanto importanti, come l'accumulo di grasso nel petto (seno maschile), che può portare tumori o altre malattie, ed anche l'accumulo di grasso addominale particolarmente difficile da smaltire.

A cosa devi fare attenzione per evitare l'eccesso di composti estrogenici?

Uno dei principali colpevoli proviene da un'industria multimilionaria, ed è pesantemente pubblicizzato come “cibo salutare”: la soia. Chiariamolo subito, la soia NON è un “cibo salutare”, e consumarne troppa potrebbe essere la causa del tuo grasso addominale ostinato. Discutere della soia potrebbe riempire un libro (e ci sono libri interi che discutono questo argomento controverso), dunque cercherò di essere breve.

So che potresti essere confuso sulla questione della soia, perché i media ti propinano un sacco di storie sul fatto che la soia sia un incredibile “cibo della salute”. Tieni a mente che chi paga per diffondere queste caXXate sono proprio gli industriali della soia ed il potere dei loro miliardi di euro, perciò è ovvio che cerchino di convincerti che la soia è la cosa migliore in assoluto per il tuo organismo. La verità è l'esatto contrario.

Innanzitutto, la soia ha una delle più alte concentrazioni di pesticidi tra i prodotti agricoli, e già questi pesticidi da soli sono composti estrogenici. Non solo, ma la soia è uno dei maggiori concentrati di fitoestrogeni, e nonostante le bugie che ti raccontano, questa non è assolutamente una buona cosa, perché livelli così alti di fitoestrogeni possono causare squilibri ormonali, sia agli uomini che alle donne in caso di assunzione eccessiva.

I prodotti a base di soia contengono anche svariati anti-nutrienti, che possono danneggiare il tuo organismo. Di nuovo, non voglio entrare negli scabrosi dettagli, perché questo argomento avrebbe bisogno di un libro a parte.

Secondo me, gli unici prodotti a base di soia che possono essere consumati senza nessun rischio, anche se con moderazione, sono quelli fermentati come miso e tempeh. D'altro canto i vari tofu, proteine di soia e tutti gli altri prodotti a base di soia che trovi nei negozi, non sono fermentati e io consiglierei di consumarli in minime quantità, per aumentare le tue probabilità di eliminare i depositi ostinati di grasso addominale.

Un altro ingrediente fortemente estrogenico è il luppolo, che si trova facilmente nella birra. Al di là delle calorie presenti nella maggior parte delle birre, questo effetto estrogenico può essere uno dei motivi delle tante “pance da birra” che puoi vedere in giro. Non dico che tu debba smettere del tutto di bere birra, anche perché le birre scure contengono utili antiossidanti e vitamine del gruppo B, ma se vuoi liberarti del grasso

addominale, ridurre il consumo può essere una buona idea. Se sei a una festa o in un locale e vuoi bere qualcosa, l'alternativa migliore sono gli alcolici chiari, come la vodka (però fai attenzione agli ingredienti zuccherini nei cocktail... l'acqua gassata è la scelta migliore perché non ha un sacco di zucchero come l'acqua tonica o altre bevande gassate, né i pericolosi dolcificanti artificiali delle bibite light). Ti consiglio di preferire il vino bianco o rosso alla birra, perché nel vino l'effetto estrogenico è minore, ed è molto ricco di antiossidanti.

Cibi che combattono i composti estrogenici

Alcuni cibi ti permettono di combattere i composti estrogenici. Ad esempio, i composti, detti indoli, contenuti nelle brassicacee (broccoli, cavolfiori, cavoli e cavoletti di Bruxelles) sono noti come ottimi inibitori dei composti estrogenici. Inoltre, pare che mangiare noci, avocado, olio di pesce, carne e formaggio prodotti da animali nutriti con erba, sia un buon modo per combattere gli estrogeni. Oltre a questo, i flavoni e i flavanoni contenuti in aglio, cipolle, miele biologico, agrumi, camomilla e passiflora, combattono molto efficacemente i composti estrogenici.

Riassunto: come ridurre il grasso ostinato combattendo i composti estrogenici

Una delle prime cose da fare per combattere i composti estrogenici, è assicurarti di mangiare cibi biologici il più spesso possibile. Scegliere il biologico conviene sulla lunga distanza, anche se i prezzi sono un po' più alti dei cibi che puoi trovare nei comuni supermercati. In questo modo proteggerai il tuo organismo, riducendo la quantità di pesticidi estrogenici. Ricorda, questo è uno di quei "dettagli" che ti possono darti un vantaggio in più per liberarti del grasso addominale ostinato.

Un'altra cosa da fare per evitare l'eccesso di composti estrogenici, è evitare il più possibile i cibi trattati, dal momento che molti conservanti alimentari contengono composti estrogenici nascosti e contribuiscono alla formazione del grasso addominale ostinato. La maniera più facile per evitare i cibi trattati, è evitare di comprare cibi confezionati che hanno lunghe liste d'ingredienti. È facile evitare il cibo troppo trattato comprando alimenti integrali e biologici – frutta, verdura, carne, noci, semi, cereali non sbucciati etc. anziché cibi surgelati, cracker, torte, contorni confezionati etc.

Per aiutarti a scegliere consapevolmente e a minimizzare gli effetti negativi dell'eccesso di composti estrogenici, eccoti una lista dei peggiori cibi, che dovresti evitare, e di quelli buoni che invece dovresti mangiare:

I cibi più estrogenici da evitare:

- Qualunque cibo a base di soia
- Cibi preparati o fritti con l'olio di soia.
- Birra (oppure il luppolo in qualunque altro alimento)
- Liquirizia
- Cerca di evitare i cibi carichi di pesticidi (scegli il biologico anziché i cibi convenzionali)

I migliori cibi per combattere i complessi estrogenici:

- Brassicacee - broccoli, cavolfiori, cavoli e cavoletti di Bruxelles
- Agrumi – arance, pompelmi, limoni, lime
- Miele biologico
- Camomilla e passiflora (li trovi entrambi in forma d'infuso)
- Cipolle e aglio
- Thè verde (un altro buon motivo per bere il thè verde!)
- Verdure a foglia larga (lattuga, spinaci etc.)
- Bacche (mirtilli, more, fragole, lamponi... meglio se provenienti da colture biologiche)
- Olio extra vergine d'oliva
- Pesci grassi selvatici (salmone, trota, etc.)
- Noci e semi biologici (le migliori sono le noci pecan e le mandorle)
- Carne e latticini provenienti da animali nutriti con erba
- Spezie come curcuma (e curry), origano, timo, rosmarino, zenzero e salvia

Nonostante siamo bombardati ogni giorno da composti estrogenici (attraverso il cibo e l'inquinamento), gli alimenti elencati sopra possono aiutarti a combatterne gli effetti e, finalmente, liberarti dal grasso addominale ostinato! Cerca di includere nella tua dieta gli alimenti anti estrogenici elencati (più ne mangi e meglio è!), mangiali ogni giorno per ottenere risultati migliori. Per massimizzare i benefici di questi alimenti, cerca di includerli tutti nella tua dieta quotidiana (o, perlomeno, consumali diverse volte a settimana).

4.12 Riassumendo... ecco tutte le strategie alimentari

Per riassumere, ecco le strategie alimentari che ti aiuteranno a bruciare il grasso ostinato e ad avere un fisico magro e atletico:

- Consuma 5-6 piccoli pasti quotidiani, in proporzioni più o meno uguali; dovresti cercare di mangiare circa ogni tre ore.
- Pianifica i tuoi pasti per tutti i giorni della settimana; quando fai la spesa compra solo quello che ti serve per i pasti che hai pianificato (se non hai roba in casa sicuramente non potrai mangiarla!).
- Calcola il tuo fabbisogno calorico giornaliero per perdere peso, ma non farti ossessionare dalle calorie, sono solo delle "linee guida", perciò cerca di assumere una quantità di calorie simile a quella che hai stabilito.
- Mangia una porzione di proteine magre a ogni pasto, insieme a una porzione di sani carboidrati ricchi di fibre, e una porzione di grassi sani.
- Preferisci cibi naturali, biologici e integrali, non raffinati né trattati.
- Focalizzati su fonti di carboidrati a basso indice glicemico per la maggior parte dei tuoi pasti, comunque non preoccuparti se mangi cibi sani che hanno un alto indice glicemico, come banane, uva passa e carote; questi alimenti hanno molti nutrienti benefici e, in questi casi, l'alto indice glicemico non è un problema, se ne mangi piccole porzioni e combini questi alimenti appropriatamente con altri cibi.
- Mangia fonti di carboidrati ad alto indice glicemico (zuccheri e carboidrati complessi a basso contenuto di fibre) insieme alle proteine subito dopo gli allenamenti intensi, per ristabilire il glicogeno muscolare e avviare il processo di riparazione dei muscoli; subito dopo uno sforzo intenso, questo processo è facilitato se mantieni il rapporto tra carboidrati e proteine tra 2:1 (cioè per ogni 2g di carboidrati aggiungi 1 gr di proteine) e 4:1 (cioè per ogni 4g di carboidrati aggiungi 1 gr di proteine).
- Evita le diete modaiole e le diete drastiche.
- Non diminuire troppo le calorie: il tuo deficit calorico giornaliero non deve superare

mai le 1000 calorie (ad esempio, se il tuo livello calorico di mantenimento è di 3000 cal/giorno, non scendere mai sotto le 2000); un deficit ottimale per perdere peso, bruciare grasso e mantenere la massa muscolare intatta, è di 500-750 calorie al giorno; inoltre, come regola generale, sconsiglio di scendere sotto le 1200 calorie giornaliere alle donne, e sotto le 1600 agli uomini.

- Sovra-alimentati per un giorno a settimana, per stimolare il metabolismo e aiutarti a essere concentrato sulla dieta gli altri giorni della settimana.
- Evita, a tutti i costi, gli oli raffinati, i grassi trans e gli sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio.
- Cerca di bere regolarmente thè verde, oolong, nero e bianco per aumentare leggermente la termogenesi e bruciare, quindi, più grassi; ti consiglio di fare una miscela delle quattro varietà di thè e di berlo freddo, durante la prima metà della giornata.
- Se ti piace il cibo piccante, non aver paura di aggiungere peperoncino alle tue pietanze, perché porta un lieve aumento del ritmo metabolico e contiene la capsaicina, famosa per le sue proprietà antiossidanti.
- Se non sei intollerante al lattosio, includi nei tuoi pasti 3-4 porzioni quotidiane di latticini (meglio se derivati da latte crudo) o di altri alimenti ricchi di calcio, per favorire lo smaltimento del grasso.
- Scegli alimenti biologici, per evitare i pesticidi che possono favorire l'accumulo di grasso.
- Per liberarti del grasso addominale ostinato, minimizza il più possibile i derivati della soia, la birra ed altri alimenti estrogenici, e concentrati invece sui cibi che combattono gli estrogeni che trovi al paragrafo 4.11 .

4.13 Alcuni consigli per una dieta bilanciata

Qui sotto troverai degli esempi pratici di piani dietetici quotidiani, in modo che tu possa renderti conto di com'è fatta veramente una dieta sana brucia-grassi. Ricordati, questi

sono solo esempi, non devi necessariamente seguirli alla lettera. Considera che ogni persona risponde in modo diverso alle diete, quindi, è tuo compito scoprire cosa funziona davvero per te. Questi sono solo esempi che hanno funzionato molto bene su di me. Troverai 2 esempi di alimentazione, uno per i giorni di allenamento e uno per i giorni di riposo.

Gli esempi che trovi nelle due pagine seguenti sono calibrati per un uomo di 85 kg, come descritto prima, e si aggirano sulle 2400-2500 calorie. Ricordati di modificare la quantità di calorie in base alle tue caratteristiche fisiche (puoi fare il calcolo consultando la sezione 6.0 di questo libro).

Nelle prossime pagine, oltre a 12 idee di pasti. Ovviamente, ognuno ha i suoi gusti, quindi ci saranno idee che ti piacciono e altre che non ti piacciono. Ad ogni modo, ti offro idee di pasti sani ed equilibrati, che prevedono l'uso di cibi sani che mantengono ottimali sia il tuo equilibrio ormonale che livelli glicemici ottimali. Non avrai più desideri incontrollati per nessuna schifezza!

Esempio di dieta per un giorno di allenamento (esempio di dieta per perdere peso con l'obiettivo delle 2400 calorie)

Pasti	Proteine (grammi)	Carboidrati (grammi)	Grassi (grammi)	Calorie (grammi)	Fibre (grammi)
Colazione					
Sandwich all'uovo (1 uovo, 1 salsiccia di pollo media a fette, una fetta di formaggio, pane di farina integrale)	24	30	14	330	4
1 kiwi	1	12	0	46	2
acqua o thè verde non zuccherato					
Spuntino di metà mattina					
1 tazza di ricotta magra mescolata con una tazza di yogurt di vaniglia, 1/2 tazza di frutta e 1/4 di tazza di noci tritate	30	48	20	474	6
acqua					
Pranzo					
panino con pane di farina integrale (100g di carne magra: petto di tacchino, roast beef, prosciutto magro, petto di pollo o tonno; lattuga, spinaci e una fetta di formaggio)	28	35	12	339	7
1 frutto (pompelmo, kiwi, mango etc.)	1	23	0	84	4
Spuntino del pomeriggio					
1/4 di tazza di pecan tritate, 1/4 di tazza di uva passa, 1 uovo sodo	12	32	24	377	5
Sessione di allenamento serale					
Pasto di recupero post-allenamento					
Frullato di recupero post-allenamento con 1 banana, 2 cucchiari di sciroppo d'acero puro, 20 grammi di proteine di siero del latte, 1 tazza di latte scremato	30	67	0,5	386,5	2
Cena					
115g di carne magra biologica (fesa di manzo, petto di pollo, filetto di maiale, pesce etc.)	26	0	5	149	
1/2 tazza di chicchi di mais	3	26	2	122	4
verdure bollite (quante ne vuoi)	2	8	0	34	2
insalata di spinaci condita con olio di oliva	1	8	10	120	2
acqua					
Totale del giorno	158	289	87,5	2461,5	38

Profilo dei macronutrienti

Proteine	25,70%
Carboidrati (fibre escluse dal calcolo calorico)	42,30%
Grassi	32,00%

Esempio di dieta per un giorno di riposo (esempio di dieta per perdere peso con l'obiettivo delle 2400 calorie)

Pasti	Proteine (grammi)	Carboidrati (grammi)	Grassi (grammi)	Calorie (grammi)	Fibre (grammi)
Colazione					
1 tazza di cereali ricchi di fibre (almeno 5-6 grammi a porzione), 1 tazza di latte scremato (o latte crudo se disponibile), 5-6 fragole	14	64	1	300	7
2 uova biologiche cotte a piacere, una fetta di formaggio	16	0	13	181	0
acqua o tè verde non zuccherato					
Spuntino di metà mattina					
3/4 di tazza di formaggio in fiocchi mischiata con 3/4 di tazza di yogurt alla vaniglia, 1/4 di cereali ricchi di fibre, 1/2 tazza di frutti di bosco e 1/4 di tazza di mandorle	37	46	16	446	10
acqua o tè verde non zuccherato					
Pranzo					
involto integrale ripieno di 90g di petto di pollo, fette di avocado, salsa piccante, lattuga, poco formaggio	30	30	12	330	4
1 frutto (pompelmo, kiwi, mango etc.)	1	23	0	84	4
acqua o tè verde non zuccherato					
Spuntino del pomeriggio					
2 cucchiaini di burro d'arachidi su 1 fetta di pane integrale, e frutti di bosco freschi	12	25	16	274	6
1 tazza di latte scremato	8	12	0	80	0
Cena					
115g di carne magra biologica (fesa di manzo, petto di pollo, filetto di maiale, pesce etc.)	26	0	5	149	0
1/2 patata dolce grande con poco burro e cannella	2	29	5	160	3
verdure bollite (quante ne vuoi)	2	8	0	34	2
insalata mista con 1 cucchiaino di olio extravergine e 1/2 cucchiaino di aceto balsamico	1	10	14	164	2
acqua					
Spuntino notturno					
1/2 tazza di fiocchi di formaggio mischiati con ananas e 1/4 di tazza di latte di cocco	16	20	11	237	2
Totale del giorno	165	267	93	2439	42

Profilo dei macronutrienti

Proteine	27,10%
Carboidrati (fibre escluse dal calcolo calorico)	38,60%
Grassi	34,30%

www.AddominaliPerfetti.com

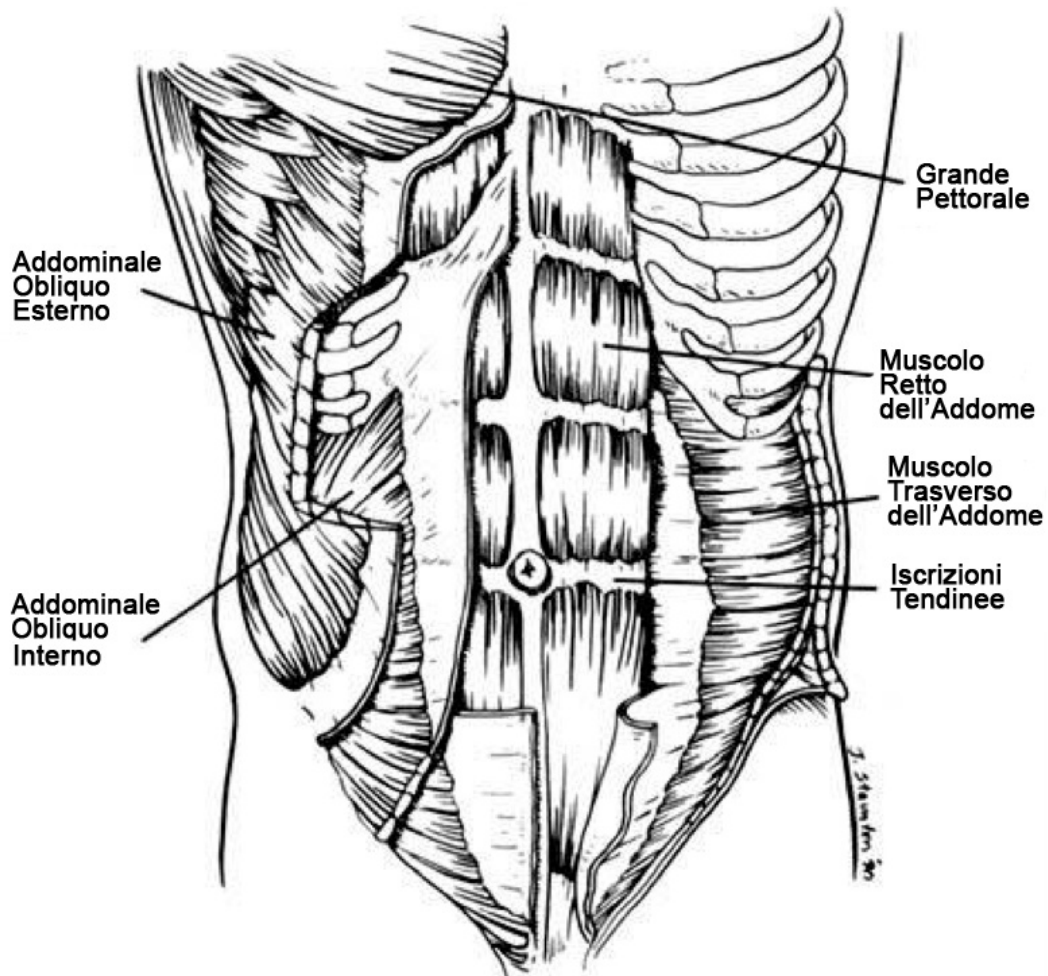
5.0 SVILUPPARE GLI ADDOMINALI IN MODO SANO ED EFFICACE PER AVERE LA PANCIA PIATTA

Questa sezione riguarda lo sviluppo degli addominali, ma, al contrario di quello che potresti pensare, questo aspetto è MENO IMPORTANTE delle strategie di allenamento full-body (che coinvolgono tutto il corpo), di cui parlerò più avanti nel manuale. Infatti, gli esercizi per tutto il corpo sono più efficaci dei soli esercizi per gli addominali, perché stimolano una forte risposta ormonale per bruciare i grassi e rinforzare i muscoli, e, in più, aumentano il tuo metabolismo. Questo non significa che i dettagli di questa sezione non siano importanti, ricordati, però, di concentrare maggiormente la tua attenzione sulle sezioni che riguardano l'allenamento full-body.

5.1 Struttura e funzione degli addominali

Gli addominali sono costituiti dal muscolo retto dell'addome, dai muscoli laterali (o muscoli trasversi dell'addome) e dagli obliqui interni ed esterni. Il muscolo retto dell'addome va dallo sterno al bacino e, fondamentale, serve a collegare la gabbia toracica al bacino. I trasversi formano una cintura naturale, contengono gli organi interni e danno stabilità al tronco. Gli obliqui interni ed esterni servono a ruotare il tronco e a stabilizzare l'addome.

Il muscolo retto dell'addome è quello che forma la "tartaruga" che è ben visibile in una persona allenata e con poca massa grassa. I laterali vanno comunque sviluppati, perché danno sostegno alla spina dorsale, soprattutto nella parte bassa. Inoltre, sviluppare i laterali aiuta a spingere in dentro la regione dello stomaco, dando l'impressione di una vita più sottile. Ogni volta che tiri la pancia in dentro (come un ciccione in spiaggia che cerca di nascondere la pancia) stai usando i laterali. Più avanti ti mostrerò come sviluppare questi muscoli, con gli addominali "vacuum" più volte al giorno: ti aiuteranno a rendere la tua pancia sempre più piatta in poco tempo.



Il muscolo retto dell'addome può essere messo in azione facendo un crunch, portando le gambe verso l'alto o la parte superiore del corpo verso il basso. L'idea che addominali alti e bassi possano essere allenati separatamente è un mito popolare. In realtà non puoi isolarli. Il muscolo retto dell'addome è un gruppo muscolare unico che si attiva tutto insieme, sia spingendo il tronco verso il basso sia tirando su la parte inferiore del corpo. Detto questo, va comunque notato che è salutare allenare gli addominali da angolature diverse, per garantire il massimo sviluppo delle fibre muscolari lungo tutta la regione addominale.

5.2 La postura corretta per allenare gli addominali

I muscoli dei flessori dell'anca, come l'ileopsoas, insieme agli addominali, servono a spingere il tronco verso le gambe. Il muscolo ileopsoas può fare molti più movimenti rispetto agli addominali. Quando esegui un crunch con i piedi appoggiati a terra e/o le gambe distese, il muscolo ileopsoas lavora al massimo. Nello specifico, lavora molto intensamente quando il tuo corpo si solleva da terra più di 30° nei crunch e nei sit-up.

Negli ultimi anni, è diventata una moda tra gli allenatori raccomandare agli allievi di "isolare" gli addominali e minimizzare l'attività dei flessori. Nonostante le buone intenzioni di queste raccomandazioni, io credo che minimizzare l'attività dei flessori non sia una buona idea. Credo sia molto meglio un approccio equilibrato. La raccomandazione di minimizzare l'attività dei flessori quando si allenano gli addominali, deriva dall'idea che questa attività crei troppa pressione sui dischi vertebrali della zona lombare. L'ileopsoas è ancorato alle vertebre lombari. Quando l'ileopsoas è attivato con energia crea una trazione sulla zona lombare, causando pressione sui dischi della colonna vertebrale. Se i tuoi addominali sono abbastanza forti, impediranno alla schiena di inarcarsi ed eviteranno i possibili danni. Comunque, anche chi ha addominali forti, non riuscirà a impedire l'inarcamento della schiena quando è molto affaticato. Quando la schiena s'inarca durante un'energica attività dell'ileopsoas, le vertebre alle quali è ancorato questo muscolo possono sfregare una sull'altra e i dischi intervertebrali possono così danneggiarsi nel tempo.

Tenendo in considerazione quanto detto, un approccio equilibrato è la soluzione migliore, quindi devi concentrarti sullo sviluppo di forti flessori, forti addominali e forti lombari. Avere flessori forti è fondamentale per migliorare lo sprint (lo scatto) e tutti i movimenti che prevedono una flessione. Se farai gli esercizi di questo manuale mantenendo una postura corretta, svilupperai forti addominali e forti flessori, che proteggeranno la tua schiena.

Sono profondamente convinto che esistano alcuni esercizi per addominali assolutamente inefficaci, che possono anche sottoporre la tua zona lombare a uno stress eccessivo. Alcuni degli esercizi che raccomando di evitare sono i sit-up a gambe dritte, i sit-up con i piedi bloccati, i sollevamenti a gambe tese con la schiena inarcata, le alzate delle gambe da posizione supina con la schiena inarcata, e gli addominali alla macchina.

Una postura corretta è essenziale sia per il massimo sviluppo degli addominali sia per proteggere la tua schiena dai traumi. Uno degli aspetti più importanti da capire per un corretto sviluppo degli addominali, è mantenere una corretta curva lombare. Per spiegarti meglio questo concetto, immagina di essere sdraiato sul pavimento mentre inarchi la schiena. In questa posizione la parte bassa della schiena non aderisce al pavimento, e forma una curva. Ora, se ruoti la parte superiore del bacino verso il pavimento in modo da rimuovere l'inarcamento della schiena, sei in una posizione chiamata cifosi. Questa è la posizione ottimale per allenare i tuoi addominali negli esercizi a terra (anche se potrebbe risultare difficile per chi ha problemi o dolori nella zona lombare). Ricapitolando, la posizione corretta per fare addominali a terra è mantenendo la parte bassa della schiena ben aderente al pavimento.

Ora, invece, analizziamo un esercizio per gli addominali in posizione sospesa, come, ad esempio, i sollevamenti a gamba tesa o piegata. Molti fanno questi esercizi con la schiena lievemente inarcata, usando soprattutto i flessori, al posto degli addominali. Per eseguire questi esercizi in un modo più sicuro ed efficace, e sviluppare al meglio sia gli addominali che i flessori, devi avere la "schiena arrotondata", avvicinando il bacino al petto. Questa posizione rende gli esercizi molto più impegnativi e fa lavorare molto di più gli addominali. La maggior parte delle persone non riesce a completare correttamente un sollevamento a gamba tesa finché non ha addominali forti e non è in una condizione fisica generale più che buona.

5.3 Resistenza, frequenza e durata dell'allenamento per gli addominali

Una delle ragioni per cui molte persone non riescono a sviluppare gli addominali, nonostante passino una buona mezz'ora facendo centinaia di crunch, è perché dopo qualche mese di allenamenti, i muscoli si abituano, e i cari vecchi crunch non sono più sufficienti per svilupparli ulteriormente. Inoltre, il tempo impiegato per fare crunch o altri esercizi per gli addominali poco efficaci (vale a dire tutti quelli che fanno lavorare un gruppo muscolare molto piccolo), è del tutto sprecato! Sfrutta al meglio il tuo tempo e concentrati su gruppi muscolari più grandi, che bruciano più calorie.

Infatti, se in palestra ti concentri soprattutto su esercizi come squat, stacchi e affondi per la parte inferiore del corpo e, distensioni e presse, per la parte superiore del corpo, il tuo corpo è costretto a lavorare di più, quindi brucia più calorie durante e dopo

l'allenamento. Non fraintendermi, i crunch possono far parte di una buona routine di allenamento, soprattutto per i principianti. Inoltre, le versioni più avanzate di crunch possono essere abbastanza impegnative anche per atleti ben allenati.

Arriviamo alla faticosa domanda...quanto dovrebbe durare il tuo allenamento per gli addominali? La buona notizia è che non hai bisogno di spendere una mezz'ora o più ogni giorno per allenare gli addominali. È possibile fare un ottimo e intenso lavoro in circa 5-10 minuti durante gli allenamenti, alla fine o all'inizio dell'allenamento, o, se preferisci, in un giorno diverso. Ti consiglio, però, di svolgere gli esercizi per gli addominali alla fine degli allenamenti, per essere sicuro che questi muscoli non siano stanchi quando saranno coinvolti anche in altri esercizi composti allo scopo di proteggere e stabilizzare la schiena, come accade ad esempio nello squat.

Per proteggere la schiena è importante non affaticare gli addominali prima di fare esercizi che caricano la colonna vertebrale, come lo squat o gli stacchi. Lasciando gli esercizi per gli addominali alla fine dell'allenamento, potresti sentirti stanco e, a volte, potresti non finire gli esercizi, o semplicemente farli male. Se il tuo allenamento è per lo più composto di esercizi per la parte superiore del corpo, puoi fare gli esercizi per gli addominali all'inizio della routine, dal momento che molto probabilmente non avrai bisogno di stabilizzazione, come quando si allena tutto il corpo o gli arti inferiori. Un'altra strategia che potresti seguire è quella di concentrare l'allenamento degli addominali in un giorno a parte, magari combinato con un allenamento cardio.

Molte persone pensano che, per avere addominali duri e tonici, si devono allenare ogni giorno... questo è un grosso errore! In realtà, dovresti allenare gli addominali come faresti con qualsiasi altro gruppo muscolare. Ti consiglio di inserire una routine di 5-10 minuti di addominali nei tuoi allenamenti, 2-3 volte a settimana. Sarà più che sufficiente per aiutarti a sviluppare pienamente i tuoi addominali, senza sovra-affaticarli. Ricorda, i tuoi muscoli hanno bisogno anche di riposo per svilupparsi correttamente. In effetti, allenare gli addominali per più di 2-3 volte alla settimana può portare a un eccesso di lavoro e a un punto di stallo nel loro sviluppo.

Come ti ho già accennato, per poter sviluppare pienamente il potenziale dei tuoi addominali, è necessario che ti alleni con esercizi che forniscono una resistenza significativa. I crunch possono essere un buon esercizio per i principianti, ma una volta che hai superato questo livello, dovresti cominciare a fare esercizi che comportano più resistenza, per continuare a fare progressi nello sviluppo degli addominali.

Gli esercizi in cui tiri su a squadra la parte inferiore del corpo, in particolare da una posizione sospesa, forniscono grande resistenza e sono molto più impegnativi dei crunch, perché le gambe sono molto più pesanti da sollevare, rispetto alla parte superiore del corpo.

Per questo motivo, il nucleo dei tuoi allenamenti per addominali consisterà in esercizi che vengono eseguiti con la parte inferiore del corpo. In ogni allenamento, una volta che hai affaticato gli addominali con esercizi impegnativi, durante i quali hai utilizzato la parte inferiore del corpo, potrai finire con gli esercizi più semplici, che coinvolgono la parte superiore del corpo.

5.4 Esercizi che ti raccomando

Ci sono letteralmente centinaia di esercizi che puoi fare per sviluppare i tuoi addominali. In molti credono che sia sempre necessario cambiare gli esercizi per ottenere risultati continui. Questo non è vero. Puoi tranquillamente continuare a usare la stessa efficace routine di esercizi, modificando alcune variabili per continuare a progredire. Ad esempio, puoi modificare l'ordine degli esercizi, la quantità di resistenza, il volume di lavoro (serie e ripetizioni), i tempi di recupero, la velocità delle ripetizioni, o anche provare a eseguire un esercizio da una diversa angolazione.

Una volta che avrai dimestichezza con tutti gli esercizi di questo manuale, arriverai ad un punto in cui, probabilmente, non aggiungerai altri muscoli ai tuoi addominali (proprio come accadrebbe con qualsiasi altro gruppo muscolare), e se avrai sufficientemente ridotto il grasso corporeo, sarai in grado di vedere una bella tartaruga scolpita sul tuo addome.

A quel punto le cose saranno ancora più facili, perché, visto che avrai sviluppato un bel set di addominali, tutto quello che dovrai fare è mantenerli, ed è più facile che costruirli. A questo punto potrai ridurre l'allenamento per gli addominali a una volta a settimana. Il fattore veramente importante che fa la differenza tra addominali scolpiti e addominali flaccidi, è la percentuale di grasso corporeo, che deve essere abbastanza bassa.

Vorrei anche farti notare che, al fine di mantenere un equilibrato sviluppo muscolare del "tronco", devi allenare i muscoli della parte bassa della schiena, così come gli addominali e i flessori dell'anca. Otterrai muscoli forti nella parte bassa della schiena

solo se eseguirai gli esercizi full-body presentati nelle sezioni successive di questo manuale, che è pieno di esercizi per il rafforzamento della schiena, come gli stacchi, le oscillazioni e gli strappi a un braccio.

Di seguito sono elencati gli esercizi per gli addominali che devi evitare, perché sono inefficaci o potenzialmente dannosi per tua la schiena, a causa di un eccessivo coinvolgimento del flessore dell'anca e/o perché possono far inarcare la schiena:

Gli esercizi "cattivi" (evitali assolutamente!)

- sollevamento delle gambe, sdraiato a terra, in posizione supina (zona pericolosa: dal pavimento fino a 45°, una gamba alla volta o entrambe)
- Sollevamento delle gambe tese, inarcando la schiena
- Addominali con i piedi bloccati
- Ogni esercizio per addominali con le macchine
- Ogni esercizio di torsione con le macchine
- Torsioni del tronco (non forniscono alcuna resistenza, né bruciano molte calorie)

Ora che ho elencato gli esercizi che ti consiglio di evitare, ecco quali sono gli esercizi che dovresti fare per sviluppare al meglio gli addominali e i flessori dell'anca. Questi esercizi forniscono molta resistenza e ti aiutano a sviluppare una corretta postura.

Gli esercizi buoni (concentrati su questi)

-trovi le spiegazioni e le illustrazioni di ogni esercizio sotto-

- Sollevamenti sospesi delle gambe (tirando su il bacino)
- Sollevamenti sospesi a gambe piegate (tirando su il bacino)
- Sollevamenti a gambe tese sul pavimento (spinte dell'anca)
- Sollevamenti a gambe tese su panca obliqua (spinte dell'anca)
- Crunch inversi (sollevando l'anca dal pavimento)
- la bicicletta (gomito/ginocchio)
- Sforbiciate
- Crunch sulla fitball (con sovraccarico)
- Crunch con la panca
- Crunch alternati (obliqui)
- Crunch al cavo alto
- Ab wheel

- Flessione dei fianchi sulla fitball (piegando le ginocchia)
- Addominali statici con la fitball
- Addominali statici laterali
- Vacuum (per lo sviluppo degli addominali obliqui)

Ecco un paio di sorprendenti esercizi super-efficaci per gli addominali e il tronco

- Squat frontale (fa lavorare molto le gambe, ma richiede forte stabilizzazione e forza anche dagli addominali)
- Rematore con manubri (fa lavorare incredibilmente i muscoli della schiena e della parte superiore del corpo e, allo stesso tempo, fa svolgere un intenso lavoro di stabilizzazione agli obliqui e a tutti i muscoli del tronco)

Sollevamenti sospesi delle gambe

La maggior parte delle persone che esegue questo esercizio nelle palestre sbaglia, perché inarcano la schiena. Non copiarli! Segui queste istruzioni. Ricorda che fare questi esercizi correttamente li renderà molto più difficili, ma anche più efficaci. Appenditi a una barra sospesa con la presa alla larghezza delle spalle. Con le ginocchia leggermente piegate (quasi dritte), solleva le gambe fino a quasi toccare barra, chiudendoti a riccio con il bacino. La schiena dovrebbe arrotondarsi mentre chiudi il bacino verso l'alto. Assicurarti di non eseguire questo esercizio inarcando la schiena. La cosa più importante per fare questo esercizio correttamente, e dove la maggior parte delle persone sbaglia, è tirare su il bacino. Se non esegui questo movimento con il bacino, sfrutti molto poco la parete addominale, e fai lavorare quasi esclusivamente i flessori dell'anca. Fatto correttamente, invece, ti permetterà di rafforzare sia gli addominali sia i flessori dell'anca. Se hai problemi alle spalle o hai una presa debole e non riesci a mantenere la presa sulla sbarra per tutta la durata dell'esercizio, puoi utilizzare le cinghie. Tuttavia, se utilizzi le cinghie, devi fare più attenzione a tirare su il bacino durante l'esercizio, perché tendono a far inarcare la schiena. Inoltre, se vuoi aumentare notevolmente la forza della presa, ed esercitare tutta la parte superiore del corpo, esegui l'esercizio senza le cinghie.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Con le cinghie:



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Sollevamenti a gambe piegate

Sono identici ai sollevamenti sospesi a gambe tese, ma le ginocchia sono completamente piegate. Devi portare le ginocchia fino al petto, mentre tiri su il bacino. Questa modifica riduce la quantità di peso che devi sollevare e rende l'esercizio più facile. Se non riesci ancora a effettuare correttamente il sollevamento a gambe tese, questo è il miglior esercizio per riuscirci. Entrambi i sollevamenti, a gambe tese e piegate, possono essere fatti restando appesi agli anelli o alle parallele, per renderli ancora più efficaci e alleggerire il lavoro delle spalle.

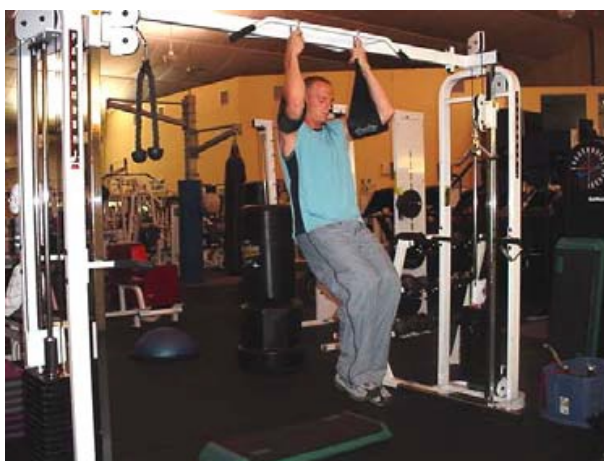


INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Con le cinghie:



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Sollevamenti a gambe tese sul pavimento

Questo esercizio è composto da due parti: l'alzata delle gambe tese a 45°, seguita dall'elevazione dell'anca. Inizia sdraiato sulla schiena, con la testa e le spalle sollevate dal pavimento, le mani (i palmi verso il basso) sul tappeto lungo i fianchi e le gambe a un angolo di 90° dal pavimento. Abbassa lentamente le gambe fino a 45° dal pavimento. Non arrivare fino al pavimento con le gambe, perché rischi di inarcare la schiena e stressare la colonna vertebrale nella zona lombare. Dalla posizione a 45°, solleva nuovamente le gambe fino a tornare alla posizione iniziale di 90°. Una volta che le gambe sono tornate alla posizione 90° (non oltre), spingi verso l'alto il bacino e i fianchi.



INIZIO



POSIZIONE INTERMEDIA



RITORNA ALLA POSIZIONE DI PARTENZA



SPINTA DEL BACINO

Sollevamenti a gambe tese su panca inclinata

Questo è essenzialmente lo stesso movimento dei sollevamenti a gambe tese sul pavimento, ma, in questo caso, cambia leggermente l'angolatura che rende il movimento un po' più impegnativo.

Per rendere questo esercizio più impegnativo, basta che inclini di più la panca. Ancora una volta, come per i sollevamenti a gambe tese sul pavimento, parti con le gambe a 90°, poi abbassale e fermati a 45°, a questo punto inverti il movimento e riporta le gambe a un angolo di 90°, poi spingi verso l'alto il bacino. Ricordarti di mantenere la schiena dritta nel corso di questo esercizio. Se non hai una panca inclinabile, fai qualche serie supplementare dei sollevamenti a gambe tese sul pavimento.

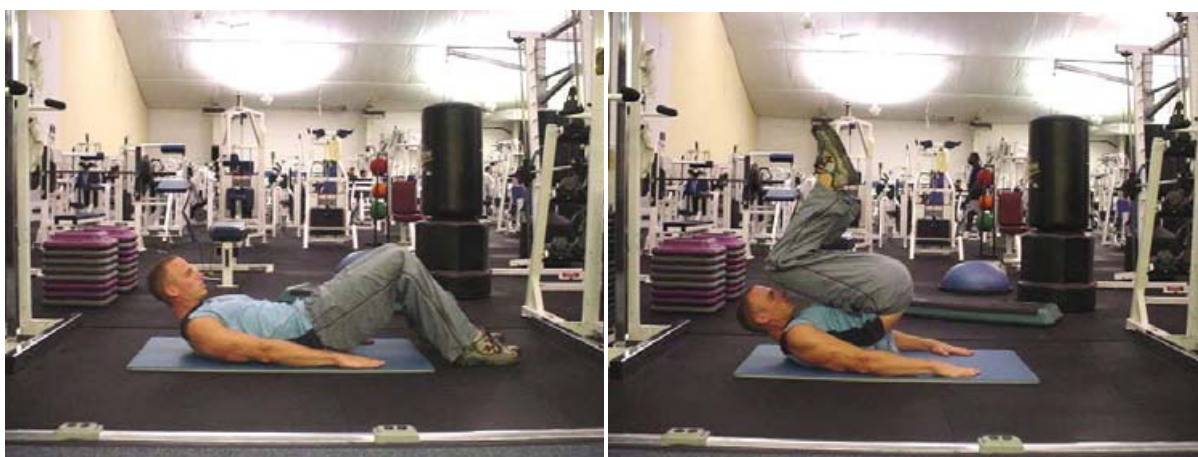


INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Crunch inversi

Inizia sdraiato sulla schiena su un tappetino con i piedi appoggiati al pavimento, le ginocchia a un angolo di 90°, i palmi delle mani sul pavimento lungo i fianchi e la testa e le spalle leggermente sollevate da terra. Lentamente alza la parte inferiore del corpo da terra, tirando su il bacino all'indietro verso la testa. Non slanciare le gambe. Piuttosto, usa la forza degli addominali per eseguire il movimento.

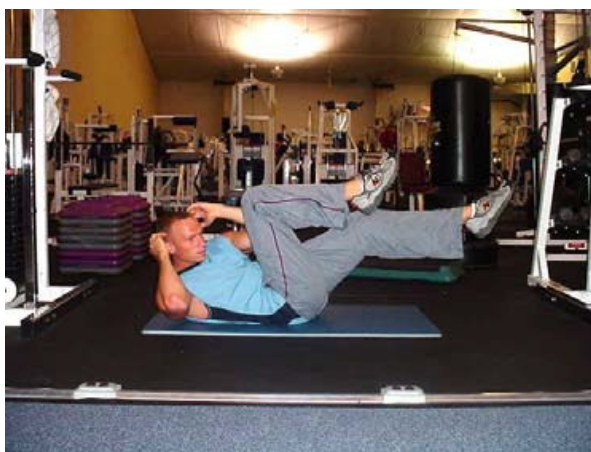


INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

La bicicletta

Inizia sdraiato sulla schiena su un tappetino, con entrambe le anche e le ginocchia posizionate a un angolo di 90° e la testa e le spalle leggermente sollevate da terra, con le dita che toccano i lati della testa (le mani non spingono la parte posteriore della testa). Esegui il movimento di crunch sul lato sinistro, portando il gomito sinistro verso il ginocchio destro. Quindi, stendi il ginocchio destro e avvicina il gomito destro al ginocchio sinistro. In questo esercizio imiti il movimento in bicicletta in posizione sdraiata, tranne che le gambe si muovono avanti e indietro in una linea retta e non circolarmente.



GOMITO SINISTRO/GINOCCHIO DESTRO



GOMITO DESTRO/ GINOCCHIO SINISTRO

Sforbiciate

Inizia sdraiato sulla schiena su un tappetino, con entrambe le braccia dritte sopra la testa e le gambe inclinate a circa 45° rispetto alla verticale. Solleva le spalle da terra e porta le braccia in avanti, contemporaneamente, solleva le gambe e le anche da terra, in modo tale che le gambe e le braccia s'incrocino.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Crunch sulla fitball

Stabilizza il corpo su una fitball, individuando il punto di equilibrio per l'esecuzione di un movimento di crunch (la parte bassa della schiena poggiata sulla parte superiore della fitball). Poi esegui il crunch della parte superiore del corpo, mantenendo le dita sui lati della testa, il mento verso l'alto e i piedi ben piantati sul pavimento. Per rendere questo esercizio più difficile, puoi, per esempio, distendere le braccia dietro la testa e poi aumentare ulteriormente la difficoltà tenendo un peso o una palla medica dietro la testa, mentre completi il crunch (osserveremo meglio queste variazioni nella sezione degli esercizi avanzati). Le modifiche al crunch aggiungono resistenza all'esercizio rendendolo più efficace, dal momento che l'esercizio standard non offre una resistenza sufficiente per chi a superato le fasi iniziali di rinforzo degli addominali. Per rendere tutti i tuoi crunch molto più efficaci, ti consiglio di mantenere contratti gli addominali per 2 secondi prima di tornare giù, mentre espiri con forza.



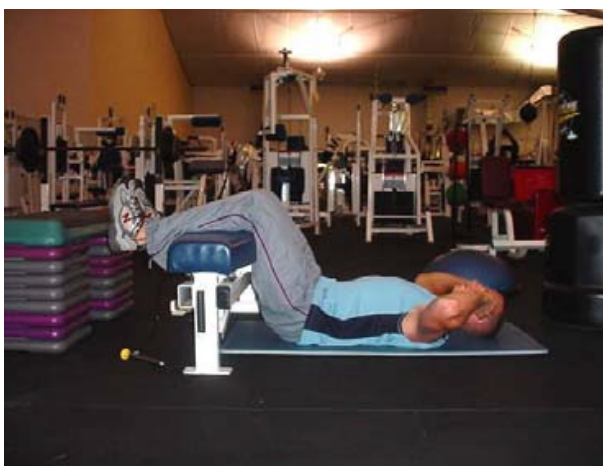
INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Crunch con la panca

Questo è ancora il movimento base del crunch per la parte superiore del corpo, ma le gambe sono poggiate su una panca con entrambe le ginocchia e le anche posizionate a un angolo di 90° e la schiena piatta sul tappeto. Con le dita ai lati della testa, esegui il crunch della parte superiore del corpo, portando i gomiti verso le ginocchia. Per ottenere i migliori risultati, prova a tenere gli addominali contratti per 2 secondi, mentre espi con forza.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Crunch alternati

Sdraiati sulla schiena con i piedi appoggiati sul pavimento e le ginocchia piegate a circa 90°. Posiziona le dita ai lati della testa e alzati con un angolo tale che il gomito sinistro punti verso il ginocchio destro. Quindi, ripeti per il lato opposto. Anche in questo caso, tieni contratti gli addominali nella parte superiore per 2 secondi. Questa variazione coinvolge gli obliqui più dei crunch standard.



INIZIO

CRUNCH DA UN LATO



RITORNO ALLA POSIZIONE DI PARTENZA

CRUNCH DALL'ATRO LATO

Crunch al cavo alto

Afferra il cavo alto della colonna e inizia l'esercizio in ginocchio, a qualche passo di distanza dalla macchina, in modo che il cavo non scenda perpendicolare, ma leggermente angolato verso di te. Tieni le mani sopra la testa ed esegui il crunch verso il basso, piegando la parte superiore del corpo e ingobbendo la schiena. Piegati fino a che i gomiti sono a circa metà strada dalle ginocchia (non hai bisogno di scendere fino a terra). Il segreto per eseguire bene questo esercizio, è concentrarsi sul crunch, più che spingere il peso verso il basso.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Ab wheel

L'ab wheel è un esercizio molto impegnativo, che richiede grande forza nella muscolatura del tronco, così come nelle braccia e nei dorsali. In ginocchio su un tappetino e l'ab wheel appena fuori dal tappeto, stendi le braccia, mantenendole tese davanti a te e distribuisce il peso sulle ginocchia e sull'ab wheel. Estendi fino a una posizione di completa estensione. Se lo fai correttamente, dovresti sentire una forte contrazione agli addominali.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Flessione dei fianchi sulla fitball (piegando le ginocchia)

Inizia posizionando le braccia come se dovessi fare dei piegamenti, e posiziona le gambe in equilibrio sulla fitball. Piega le ginocchia sotto il corpo, come se volessi avvicinare la palla alle mani e solleva i glutei. Se esegui l'esercizio correttamente, la schiena si ingobbisce e gli addominali si contraggono.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Addominali statici su fitball

Gli addominali statici su palla sono simili a quelli fatti a terra, ma aggiungono un'altra variabile d'instabilità (la palla), rendendoli più difficili per gli addominali e per tutto il tronco, rispetto a quelli terra.

Per eseguire gli addominali statici sulla palla, posizionati sulla punta dei piedi e poggia gli avambracci sulla fitball. Se prima d'ora non hai mai provato questo esercizio, fai attenzione, perché ci vuole un bel po' di equilibrio. Mantieni la posizione sulla fitball mentre ti sposti con i gomiti circa 2-3 cm in avanti e indietro. Per rendere l'esercizio più difficile, puoi spostarti in tutte le direzioni.

Prova a tenere questa posizione per 60-90 secondi. Se sei un duro, puoi provare a mantenere la posizione per più di 90 secondi!



Addominali statici laterali

Gli addominali statici laterali sono un altro grande esercizio molto efficace per rinforzare il tronco, che ti fa lavorare da un'angolazione diversa da quella degli addominali statici sulla fitball.

Per eseguire gli addominali statici alternati, poggia un avambraccio e il lato del piede sul pavimento, come vedi nella foto. Questi due punti di appoggio reggono tutto il tuo peso. Prova a tenere il corpo in linea retta, senza lasciare che i tuoi fianchi si abbassino o vadano troppo in alto. Mantieni la posizione per 30 - 60 secondi su ogni lato. Se sei un duro, puoi provare a tenere ogni lato per più di 60 secondi.



Squat frontale

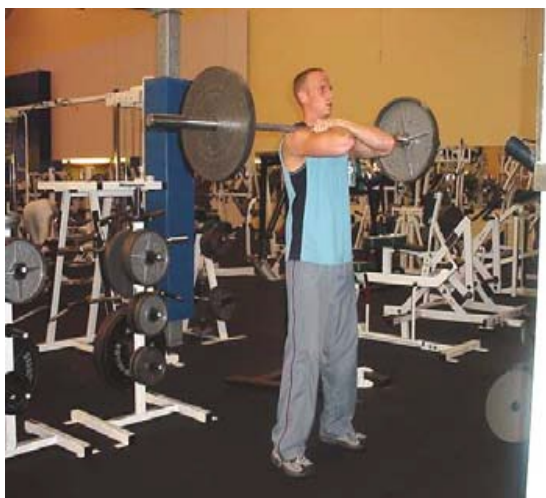
Questa è una variante più difficile rispetto allo squat classico con bilanciere, perché coinvolge gli addominali a un livello molto più alto per poter mantenere la stabilità, a causa della posizione più eretta rispetto agli squat classici con bilanciere. Si tratta, per lo più, di un esercizio per la parte inferiore del corpo, ma è molto utile per aumentare la resistenza del tronco e la stabilità nel movimento di squat.

Può essere difficile imparare a posizionare correttamente il bilanciere sulle spalle senza sentire dolore. Ci sono due modi per appoggiarlo sulle spalle. Nel primo metodo, incroci le braccia a "X", poggia la barra nella fossetta che si crea nel muscolo della spalla vicino all'osso e tieni i gomiti in alto, in modo che le braccia siano parallele al pavimento. Quindi, tieni la barra in posizione, premendo con il pollice. In alternativa, puoi tenere la barra con il palmo della mano rivolto verso l'alto e poggiandola contro le spalle. Per entrambi i metodi, i gomiti devono rimanere in alto, per evitare che il peso cada. Scopri il metodo più comodo per te. Entrambi i metodi sono raffigurati nelle immagini successive.

Ora esegui lo squat facendo partire il movimento dalle anche, sedendoti indietro e verso il basso, mantenendo il peso sui talloni. Scendi con lo squat fino a una posizione in cui le cosce sono approssimativamente parallele al suolo, quindi spingi di nuovo fino alla posizione di partenza. Per imparare il movimento, esercitati prima con un bilanciere senza peso o con un peso relativamente leggero.

La maggior parte delle persone si sorprende di quanto questo esercizio sia efficace per sviluppare addominali duri e forti, una volta imparato il movimento corretto. Il giorno dopo aver fatto una serie di squat frontali, i miei addominali sono indolenziti!

Presca incrociata del bilanciore



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Presca alternativa:



Vacuum (Vuoto Addominale) - non raffigurato

Gli addominali vacuum rinforzano il muscolo trasverso dell'addome. Aiutano inoltre a proteggere la schiena, agendo come una cintura naturale, e aiutano anche a tenere la pancia in dentro, dando l'impressione di avere una vita più sottile. Puoi fare i vacuum più o meno ovunque e in qualunque momento. Li puoi fare in piedi, da seduto, in ginocchio, a carponi (posizione a quattro zampe) o perfino da sdraiato. Il movimento è molto semplice, devi spingere l'ombelico all'interno il più possibile, immaginando di fargli toccare la spina dorsale, e tenere la posizione 10-20 secondi per volta. Inizia inspirando profondamente. Poi, mentre espiri, inizia a spingere l'ombelico verso la spina dorsale e tienilo lì per 10-20 secondi, mentre fai dei respiri corti. Ripeti diverse volte. Puoi fare questo esercizio alla fine della routine di allenamento per gli addominali quando sei in palestra, ma, personalmente, non mi piace sprecare tempo in palestra perché posso fare quest'esercizio mentre guido verso casa, o in qualunque altro momento del giorno.

Rematore renegade con i manubri

Il rematore renegade è un esercizio efficacissimo per tutto il tronco. E' una delle mie armi segrete. Non solo fa lavorare in modo eccellente i muscoli della schiena e della parte superiore del corpo, ma anche gli addominali e tutto il busto, che devono rimanere duri come pietre durante tutto l'esercizio per farlo bene. Questo esercizio è molto più duro di quanto sembri.

Mettiti in posizione come se dovessi fare dei piegamenti sulle braccia, tenendo un manubrio in ogni mano. Inizia portando il braccio destro sul fianco, come mostrato sotto. Il trucco è questo... mentre sollevi il braccio destro, tieni il braccio sinistro contratto, immaginando di spingerlo dentro il pavimento. Riporta il manubrio destro a terra, e quindi solleva il braccio sinistro, mentre tieni il destro contratto come una roccia. Potrai sentire un'incredibile tensione in tutto il tronco, mentre cerchi di tenere il corpo stabile durante l'esercizio.



SOLLEVA UN BRACCIO

SOLLEVA L'ALTRO BRACCIO

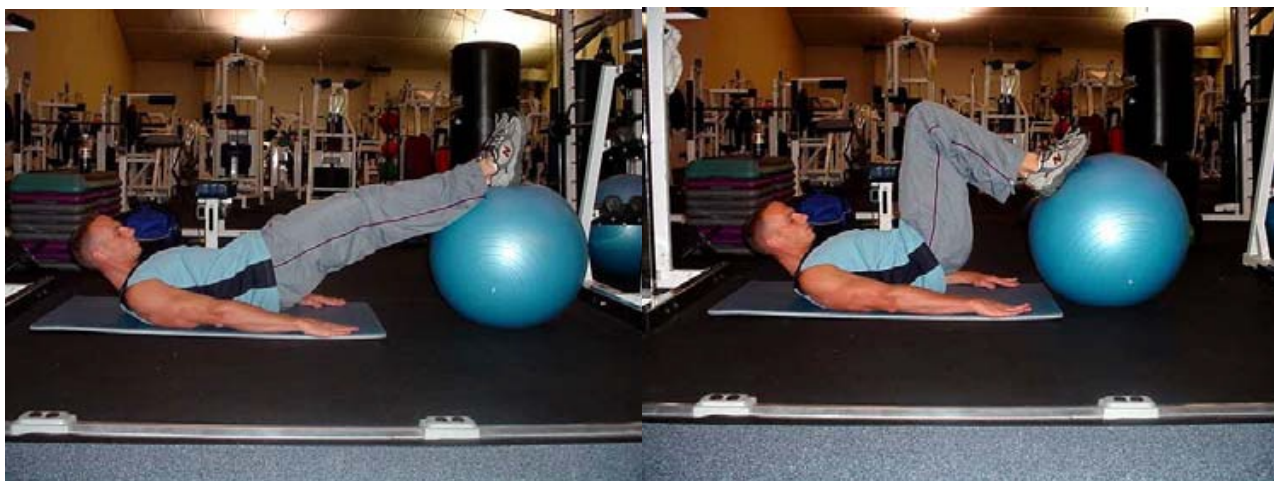
In aggiunta agli esercizi per gli addominali illustrati sopra, ti raccomando di inserire nella tua routine vari esercizi di rafforzamento generale del tronco e di riscaldamento funzionale come:

- Ponte a gambe tese sulla fitball
- Ponte a una sola gamba tesa sulla fitball
- Mountain Climbers
- Mountain Jumpers
- Sollevamenti opposti a quattro zampe
- Sollevamenti opposti dalla posizione dei piegamenti sulle braccia
- Chopping laterale con palla medica o cavo
- Estensione inversa sulla fitball
- Breakdancers

Questi esercizi per rafforzare il tronco sono un'ottima aggiunta ai tuoi allenamenti, come "riscaldamento funzionale" all'inizio del tuo allenamento. Possono sostituire o aggiungersi a un breve riscaldamento cardio.

Ponte a gambe tese sulla fitball

Parti sdraiato sulla schiena, con le gambe poggiate sulla fitball e i fianchi a terra. Il ponte si fa semplicemente sollevando i fianchi dal pavimento, per portare il corpo in una posizione distesa, che poi devi mantenere. Dal ponte, con i piedi sulla fitball e i fianchi sollevati, piega entrambe le gambe facendo rotolare la palla e avvicinandola al corpo.



PARTI NELLA POSIZIONE PONTE

POSIZIONE INTERMEDIA

Ponte a una gamba tesa sulla fitball

Parti sdraiato sulla schiena, con i piedi sulla fitball e i fianchi sollevati da terra in posizione ponte. Da questa posizione, con i piedi sulla fitball, solleva una gamba di circa 15 centimetri e piega l'altra gamba, facendo rotolare la palla vicino al tuo corpo, sempre tenendo i fianchi sollevati da terra. Questo esercizio è impegnativo per chi ha i legamenti del ginocchio deboli. Adesso ripeti con l'altra gamba.

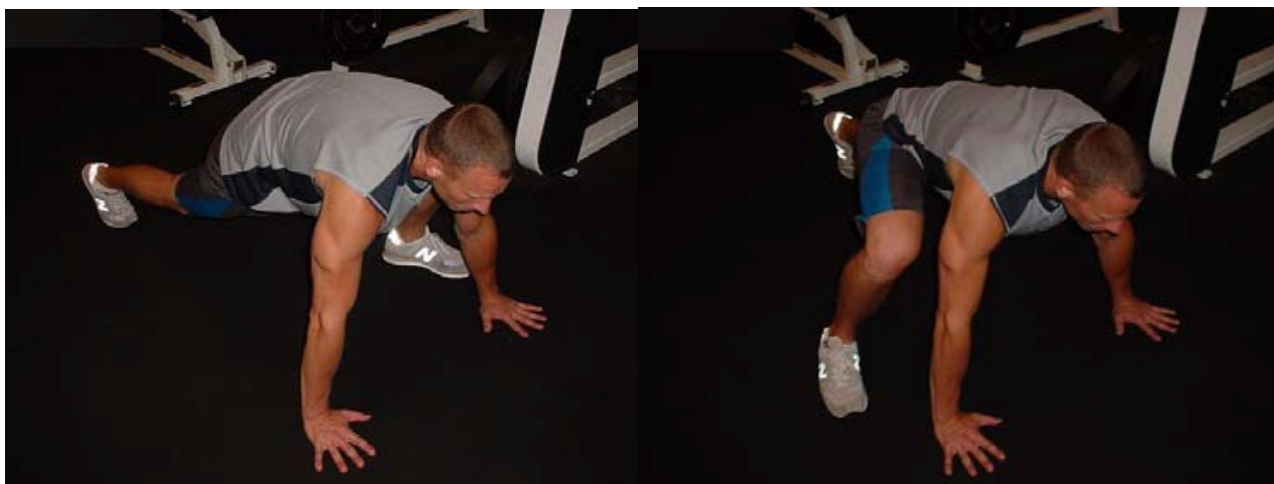


PARTI NELLA POSIZIONE PONTE

POSIZIONE INTERMEDIA

Mountain Climber

Parti nella posizione dei piegamenti sulle braccia. Porta velocemente una gamba fino al petto, riportala subito indietro e ripeti con l'altra gamba. Continua a scambiare le gambe velocemente, come se stessi scalando una montagna. Se non ti fai una bella sudata con questo esercizio, non so in che altro modo potrai riuscirci!



PIEDE SINISTRO/MANO SINISTRA

PIEDE DESTRO/MANO DESTRA

Mountain Jumper

Questo esercizio è simile al climber, ma in questo caso porti entrambe le gambe all'altezza del petto, mentre le braccia restano ferme. Porta immediatamente le gambe al punto di partenza. Continua a fare "salti" veloci con entrambe le gambe, mentre tieni le braccia in posizione.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Sollevamenti opposti a quattro zampe

Mettiti in ginocchio e poggia le mani a terra. Solleva e distendi il braccio destro e la gamba sinistra, fino a formare una linea retta e mantieni per 3 secondi. Ripeti il movimento con braccio e gamba opposti. Alterna le ripetizioni da un lato all'altro.



SOLLEVA BRACCIO DESTRO/GAMBA
SINISTRA

SOLLEVA BRACCIO SINISTRO/GAMBA
DESTRA

Sollevamenti opposti dalla posizione da piegamenti sulle braccia

Parti nella posizione dei piegamenti sulle braccia. Sollevo e distendi il braccio destro e la gamba sinistra contemporaneamente, e mantieni per 3 secondi. Ripeti il movimento con gamba e braccio opposti. Alterna le ripetizioni da un lato all'altro. Questo esercizio è efficacissimo per l'equilibrio e la stabilità del tronco. Se è troppo duro, fai più ripetizioni dell'esercizio precedente.



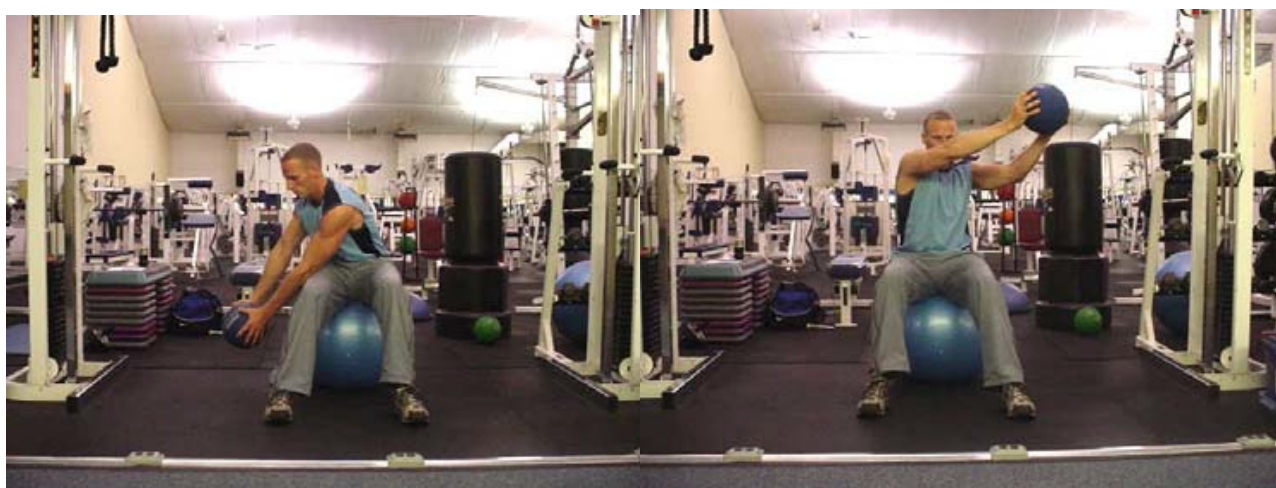
SOLLEVA IL BRACCIO DESTRO E LA
GAMBA SINISTRA



SOLLEVA IL BRACCIO SINISTRO E LA
GAMBA DESTRA

Chopping laterale con palla medica o con cavo

Siediti su una fitball e tieni una palla medica con entrambe le mani affianco alla gamba destra. Solleva la palla in diagonale fin sopra la spalla sinistra. Dopo aver completato tutte le ripetizioni su un lato, passa a quello opposto. Si può fare un esercizio simile ai cavi, sempre seduto sulla fitball. Tenendo le braccia distese ruota il corpo da un lato all'altro. Dopo aver terminato le trazioni da un lato, falle da quello opposto.

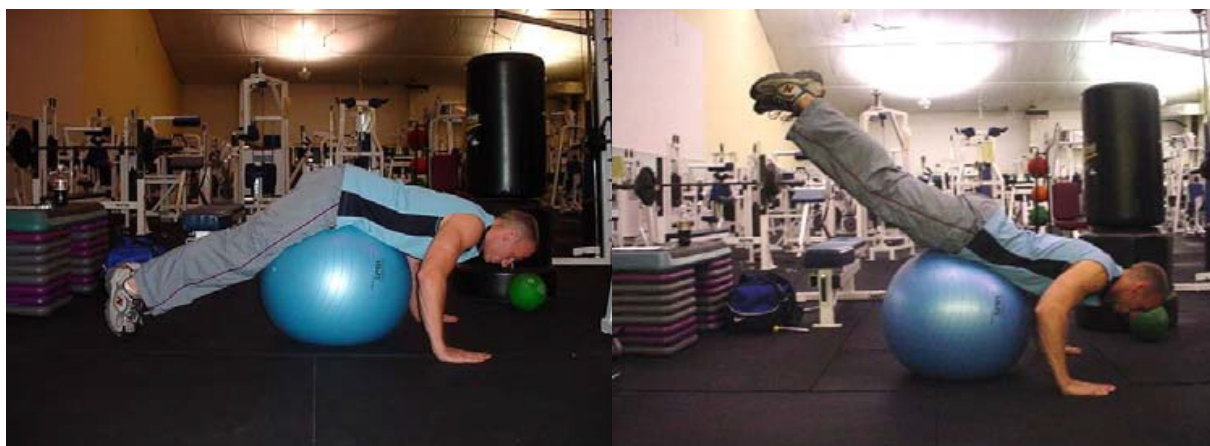


INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Estensioni inverse sulla fitball

Posizionati sulla fitball a faccia in giù, in modo che la palla sia sotto il tuo bacino, e il tronco e le gambe formino una "V" rovesciata, come mostrato sotto. Solleva i piedi da terra finché il corpo non è dritto (ma non iper esteso).



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Breakdancers

Accucciati e mettiti in posizione di spinta, sulle mani e sui piedi. Sposta la gamba destra in modo che il ginocchio sia vicino al gomito sinistro. Salta velocemente e porta il ginocchio sinistro vicino al gomito destro. Continua a saltare e cambiare lato con un ritmo rapido. La gente non capirà cosa stai facendo...potrebbe pensare che ti stai dedicando alla breakdance! Però, ti assicuro che è un grande esercizio!



GAMBA SINIISTRA A DESTRA

GAMBA DESTRA A SINISTRA

5.5 Programmi di allenamento per gli addominali

In un allenamento completo, devi dedicare 5/8 minuti all'allenamento degli addominali e 2 volte a settimana sono più che sufficienti per sviluppare dei bei addominali! Nei programmi di allenamento che trovi qui sotto, affianco all'esercizio sono indicate le serie e le ripetizioni che devi fare in questo modo: serie x ripetizioni (ad esempio, 2 serie di 5 ripetizioni è indicato come 2 x 5). Tra una serie e l'altra, riposati per non più di 30 secondi.

Se sei un principiante, ti consiglio di iniziare con il livello 1. Se hai già esperienza di allenamento, ma non riesci a fare correttamente i sollevamenti sospesi delle gambe, inizia con il livello 3. Se, invece, sei già in grado di completare le 5 serie di sollevamenti sospesi delle gambe, inizia con il livello 5. Ricordati questa regola, quando riesci a completare correttamente tutti gli esercizi di un livello, con le rispettive serie e ripetizioni, sei pronto a passare al livello successivo.

Ho aggiunto dei vacuum alla fine di ogni allenamento, ma dato che i vacuum possono essere fatti ovunque e in qualsiasi momento, ti suggerisco di non perdere tempo in palestra, falli mentre vai a casa! Potresti anche prendere l'abitudine di farli durante gli spostamenti quotidiani o in qualsiasi momento te lo permetta. Sono assolutamente convinto che sia importante farli regolarmente, ma piuttosto che durante gli allenamenti in palestra, falli nei tempi morti.

Livello 1

Sollevamenti a gambe tese sul pavimento – 2 x 5

Crunch inversi – 2 x 5

La bicicletta – 1 x 20 (ogni gomito-ginocchio conta come una ripetizione)

Crunch alternati – 1 x 15

Crunch con la panca - 1 x 15

Vacuum

Livello 2

Sollevamenti a gambe tese sul pavimento– 3 x 8

Crunch inversi – 3 x 6

La bicicletta – 1 x 24

Crunch sulla fitball – 1 x 10

Crunch alternati - 1 x 18

Addominali statici con la palla - 1 x 30 - 60 secondi

Vacuum

Livello 3

Sollevamenti a gambe tese su panca inclinata - 2 x 8

Sollevamenti a gambe tese sul pavimento – 2 x 10

Crunch inversi – 1 x 10

Sforbiciate – 1 x 8

Flessione dei fianchi sulla fitball – 1 x 12

La bicicletta – 1 x 30

Crunch sulla fitball – 1 x 12

Crunch alternati – 1 x 20

Addominali statici sulla palla – 1 x 45 - 60 secondi

Vacuum

Livello 4

Sollevamenti sospesi a gambe piegate– 2 x 8

Sollevamenti a gambe tese su panca inclinata – 1 x 10

Sollevamenti a gambe tese sul pavimento– 1 x 12

Flessione dei fianchi sulla fitball – 1 x 15

La bicicletta – 1 x 30

Crunch sulla fitball con le braccia stese dietro la testa – 1 x 10

Addominali statici sulla palla – 1 x 45 - 60 secondi

Crunch alternati 1 x 20

Addominali statici laterali– 1x 30 secondi ogni lato

Vacuum

Livello 5

Sollevamenti sospesi a gambe tese – 2 x 5

Sollevamenti sospesi a gambe piegate – 2 x 10

Ab wheel – 1 x 6

Sollevamenti a gambe tese su panca inclinata – 1 x 12

Sollevamenti a gambe tese sul pavimento – 1 x 15

Sforbiciate – 1 x 10

Crunch sulla fitball con un piccolo peso – 1 x 10

Addominali statici con la palla – 1 x 60 - 70 secondi

Addominali statici laterali – 1x 30 - 40 secondi ogni lato

Vacuum

Livello 6

Sollevamenti a gambe tese – 3 x 6
Sollevamenti a gambe piegate – 3 x 8
Sollevamenti a gambe tese sul pavimento – 2 x 15
Ab wheel – 1 x 8
Bicicletta – 1 x 30
Crunch sulla fitball con un piccolo peso – 1 x 12
Flessione dei fianchi sulla fitball – 1 x 15
Vacuum

Livello 7

Sollevamenti sospesi a gambe tese – 4 x 8
Sollevamenti sospesi a gambe piegate – 1 x 10
Sollevamenti a gambe tese su panca inclinata – 1 x 15
La bicicletta – 1 x 30
Ab wheel – 1 x 10
Addominali statici con la palla – 1 x 70 - 80 secondi
Addominali statici laterali – 1 x 40 - 50 secondi ogni lato
Crunch al cavo alto – 1 x 12

Livello 8

Sollevamenti sospesi a gambe tese - 4 x 10
Sollevamenti sospesi a gambe piegate – 1 x 12
Sollevamenti a gambe tese su panca inclinata – 1 x 15
Sollevamenti a gambe tese sul pavimento – 1 x 15
Sforbiciate – 1 x 20
Addominali statici con la palla – 1 x 80 - 90 secondi
Addominali statici laterali – 1 x 40 - 50 secondi ogni lato
Ab wheel – 2 x 10
La bicicletta – 1 x 30
Crunch alternati – 1 x 20
Crunch al cavo alto – 1 x 15

A questo punto, se sei riuscito a completare correttamente il livello 8, non è possibile che tu non abbia degli addominali forti, duri e ben sviluppati. Se ancora non riesci a vedere la tartaruga, significa che la tua percentuale di grasso corporeo è ancora troppo elevata, quindi è necessario rivedere la dieta e la routine di allenamento full-body.

6.0 MASSA MAGRA E METABOLISMO

Uno degli aspetti più importanti, ma spesso trascurati, per ottenere bassi livelli di grasso corporeo è il tasso metabolico basale, cioè a riposo (BMR). Ricorda, la quantità di calorie che consumi ogni giorno, è la somma di quelle consumate per supportare il tuo BMR, di quelle consumate durante le tue attività quotidiane e di esercizio, e di quelle consumate dall'effetto termico dei pasti. Il BMR costituisce circa il 60-70% delle calorie consumate quotidianamente, mentre le attività quotidiane e l'esercizio rappresentano circa il 20-30%, e l'effetto termico circa il 10%.

Ecco perché, in questo manuale, sottolineo l'importanza di mantenere il BMR più alto possibile. Anche se non devi essere ossessionato dal numero esatto di calorie che consumi, è necessario che tu ti faccia un'idea abbastanza precisa di quante calorie consumi quotidianamente, quante ne dovresti consumare per perdere o aumentare di peso. Qui di seguito, ti do alcune formule per calcolare il tuo fabbisogno calorico giornaliero in maniera approssimativa. In questo modo puoi farti un'idea di quante calorie hai bisogno per mantenere il tuo peso. Di conseguenza ti potrai regolare in modo appropriato per perdere peso.

Fabbisogno calorico giornaliero:

Moltiplica il tuo BMR (scoprirai come calcolarlo più sotto) per 1,3 (se hai una vita sedentaria), 1,4 (se hai una vita mediamente attiva), o 1,5 (se hai una vita molto attiva). Se ti alleni intensamente per 4/5 giorni a settimana o fai sport o altre attività all'aperto, usa 1,5 come moltiplicatore.

- Il BMR è espresso in calorie (Kcal/giorno)
- L'altezza è espressa in cm
- Il peso è espresso in Kg
- L'età è espressa in anni

Per gli uomini: $BMR = 66,5 + (13,75 \times Kg) + (5 \times cm) - (6.8 \times anni)$

Per le donne: $BMR = 655 + (9,5 \times Kg) + (1,85 \times cm) - (4.7 \times anni)$

Esempio: un uomo di 86 Kg, 182 cm, 28 anni, molto attivo.

Fabbisogno calorico giornaliero per mantenere il peso =
 $1.5 \times (66,5 + (13.75 \times 86) + (5 \times 182) - (6.8 \times 28)) = 2953$ calorie/giorno

Generalmente, è ottimale perdere da 500 gr a 1 kg a settimana. Se perdi peso più lentamente, manterrai più massa muscolare. Per perdere mezzo kg di peso devi bruciare circa 3.500 calorie, quindi, devi ingerire 3.500 calorie in meno durante la settimana. Se l'uomo dell'esempio precedente volesse perdere mezzo kg a settimana, dovrebbe ridurre il suo apporto calorico giornaliero di circa 500 calorie al giorno e quindi assumerne circa 2453 (invece di 2953), o qualsiasi altra combinazione per creare un deficit di 3.500 calorie a settimana. Come hai visto nella sezione 4.5, ti consiglio un approccio leggermente diverso per diminuire l'apporto calorico, inserendo anche una giornata di sovralimentazione. Sì, puoi effettivamente abbuffarti una volta a settimana e riuscire ugualmente a dimagrire!

La maggior parte delle persone grasse crede, erroneamente, di avere un metabolismo lento e che questo sia la causa dei loro tentativi falliti di dimagrire. E' vero che il BMR varia a seconda dei fattori genetici, ma questo non significa che coloro che hanno tassi metabolici, apparentemente, "più lenti", siano destinati ad essere sovrappeso. In realtà, ci sono molti modi collaudati e testati per aumentare il BMR e questo, a sua volta, significa che puoi bruciare più calorie 24 ore al giorno, 7 giorni su 7 (anche mentre dormi). Descrivo nel dettaglio come aumentare il BMR in questo e nei successivi paragrafi del libro.

La quantità di massa magra (muscoli in particolare) che possiedi influenza direttamente e positivamente il BMR. Più muscolo hai, più alto è il tuo BMR e più calorie bruci quotidianamente. Per questo motivo i pesi saranno molto importanti se vuoi ottenere un corpo magro e snello. Più sviluppi i muscoli, più sarà facile perdere grasso corporeo. Se perdi massa muscolare, ad esempio con una dieta eccessiva o un intenso esercizio di resistenza cardio, anche il tuo BMR diminuirà.

Ora, quando dico che l'allenamento con i pesi e la quantità di massa muscolare che possiedi sono importanti, non voglio dire che devi essere enorme come un bodybuilder.

Molte persone sono restie ad aumentare i loro muscoli per paura di ingrassarsi troppo. Alcuni sembrano avere la falsa impressione che basti toccare un manubrio o un bilanciere per diventare enormi. Una delle ragioni per cui molte donne hanno difficoltà ad ottenere un corpo magro e sexy , è perchè hanno paura di sollevare pesi e di conseguenza non utilizzano uno degli strumenti più importanti per dimagrire. La chiave vincente per dimagrire è quella di far lavorare i tuoi muscoli per te, 24 su 24, 7 giorni su 7 (anche mentre riposi).

Il modo migliore per raggiungere quest'obiettivo è con un allenamento con i pesi. Inoltre, è molto raro che i muscoli delle donne si ingrossino in modo eccessivo, a causa di un allenamento con i pesi... le donne semplicemente non hanno l'equilibrio ormonale per avere troppa massa muscolare. Alcune delle mie clienti che sollevano grandi pesi, che hanno apportato calorico controllato, sono effettivamente tra le più snelle e le più sexy. Quindi, il messaggio per le signore là fuori è questo ... smetti di aver paura di sollevare i pesi ... NON t'ingrosserai (fino a quando l'apporto calorico è uguale o inferiore al tuo fabbisogno calorico giornaliero).

D'altra parte, se il tuo obiettivo è mettere su molta massa muscolare, ci sono metodi specifici che funzionano meglio per l'ipertrofia muscolare (l'aumento di massa), considerando sempre i tuoi limiti genetici.

Tuttavia, ci sono anche metodi di allenamento che permettono di raggiungere una struttura muscolare tonica e ben definita, un fisico snello e funzionale, e questi metodi sono spiegati in questo manuale.

Il rapporto tra la massa magra e BMR è essenzialmente il motivo per cui io non consiglio diete drastiche per perdere grasso corporeo, perché qualsiasi tipo di dieta drastica, ti farà perdere grasso, ma anche molta massa magra. Così, quando ricomincerai a mangiare in modo normale, avrai un BMR inferiore, a causa della perdita dei muscoli e riguadagnerai grasso a un ritmo ancora più veloce. È anche per questo che non è consigliabile una dieta con pochi carboidrati. In generale, le diete con pochi carboidrati hanno successo solo in una fase iniziale, a causa dei bassi livelli di zucchero e d'insulina nel sangue, la perdita di liquidi, ma anche alla perdita di glicogeno muscolare (e questa non è una buona cosa). Le diete a basso tasso di carboidrati, in genere, causano una perdita di massa muscolare e quindi una diminuzione del BMR, che porta a un rapido aumento di peso quando il dietologo ti permette di mangiare nuovamente in modo normale.

7.0 GLI EFFETTI DELL'ALLENAMENTO SUL METABOLISMO

Potrà sembrarti strano, ma gli esercizi come squat, stacchi, affondi, distensioni, sollevamenti, etc., sono più efficaci nel far emergere gli addominali degli esercizi specifici per gli addominali. Non è perché allenano meglio gli addominali degli esercizi specifici (anche se gli addominali sono coinvolti nella stabilizzazione del tuo corpo nella maggior parte di questi esercizi). Il motivo principale per cui mettono in evidenza gli addominali, è che causano grandi cambiamenti metabolici in tutto il tuo corpo, cambiamenti che aiutano a ridurre il grasso corporeo. In questo modo i tuoi addominali saranno più visibili e definiti.

7.1 Esercizi combinati ed esercizi singoli

Cominciamo a esaminare un comune allenamento con i pesi, diviso in alzate combinate (esercizi combinati) e dai cosiddetti esercizi "d'isolamento" (esercizi singoli). Un esercizio combinato fa lavorare diversi gruppi muscolari contemporaneamente, mentre gli esercizi d'isolamento, in genere, si focalizzano su un unico gruppo muscolare. Tecnicamente, non esistono gli esercizi singoli, perché anche nell'esercizio più semplice, che si focalizza su un singolo muscolo, sono comunque coinvolti anche altri muscoli.

La mia idea in generale è: si ottengano migliori risposte con movimenti combinati. Le alzate combinate permettono di bruciare più calorie, favoriscono un maggiore rilascio di ormoni brucia-grassi e creatori di muscolo, e sono anche più utili alle attività quotidiane e sportive. Le attività quotidiane e sportive raramente fanno muovere un solo gruppo muscolare. Addirittura, gli esercizi singoli possono essere totalmente inutili o addirittura potenzialmente compromettenti per gli atleti. Se ti capita di vedere un allenatore in palestra che sta allenando un atleta con le estensioni delle gambe, con la macchina leg curl e altri movimenti singoli, stai certo che non è sicuramente un allenatore molto preparato.

Esempi di esercizi combinati sono squat, stacchi, affondi, distensioni su panca piana e inclinata, spinte per le spalle con i manubri, rematori, pull-up, etc.

Esempi di esercizi d'isolamento sono il curl con manubri, estensioni dei tricipiti o pressdown, alzate laterali delle spalle, leg extension, leg curl, etc.

Ci sono pochi vantaggi nel fare esercizi d'isolamento (molto pochi), quindi la maggior parte delle tue routine dovrebbe essere composta da esercizi combinati, se vuoi sviluppare un corpo magro, forte e soprattutto funzionale.

7.2 Allenamento full-body per dimagrire

Vediamo un tipico allenamento che molte persone seguono e confrontiamolo con un approccio più efficace full-body. Nel tentativo di dimagrire, molte persone si focalizzano maggiormente su lunghe sessioni di cardio e lavorano su uno o due gruppi muscolari ad ogni allenamento. Per esempio, diciamo che l'allenamento di una persona consiste in una sessione con uno o due macchine cardio e in alcuni esercizi con i pesi per bicipiti, spalle e addominali. Con questo tipo di allenamento, non ottieni un buon aumento del metabolismo nelle ore e nei giorni successivi all'allenamento, perché il corpo non deve fare molto sforzo per recuperare dopo aver esercitato gruppi muscolari relativamente piccoli come i bicipiti, le spalle e gli addominali.

Ora, confronta quest'allenamento con un'intensa routine full-body, costituita da alcuni esercizi combinati per la parte inferiore del corpo, come squat e stacchi, e da esercizi combinati per la parte superiore del corpo, come le distensioni su panca, tirate alla sbarra, rematori con bilanciere, finendo con un paio di esercizi impegnativi per gli addominali. Questo tipo di allenamento ha messo sotto sforzo quasi ogni muscolo del tuo corpo, al contrario di un paio di piccoli gruppi muscolari, come nella routine precedente. Con questo tipo di allenamento l'organismo deve fare più lavoro (riparare più muscoli) per recuperare. Quindi, se fai un allenamento full-body, il BMR aumenta in misura maggiore e per un periodo più lungo, rispetto al cardio e agli esercizi di isolamento.

Alcuni studi hanno dimostrato che un intenso allenamento con i pesi, concentrato su grandi gruppi muscolari, permette un aumento del BMR per 1-2 giorni dopo l'allenamento (potenzialmente anche maggiore di 48 ore), mentre un costante ritmo di allenamento cardio alza il tuo BMR solo per 1-2 ore dopo l'allenamento. Se ti alleni 3-4 volte a settimana utilizzando esercizi full-body, stai sostanzialmente aumentando il tuo BMR 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Inoltre, come accennato in precedenza, bruci più grassi quando ti alleni con esercizi combinati che coinvolgono tutte le grandi fasce muscolari del corpo.

7.3 La quantità di lavoro durante l'allenamento

Torniamo al tuo allenamento! La quantità di lavoro che farai durante le sessioni di allenamento è un altro concetto fondamentale per capire come progettare un efficace programma di allenamento. Fai attenzione, oltre al corretto svolgimento degli esercizi, questa è probabilmente la cosa più importante a cui devi fare attenzione per ottenere i risultati che vuoi dal tuo allenamento.

Il lavoro ($L = F \times d$) è definito come forza (F = la quantità di peso spostato in un dato esercizio) moltiplicato per la distanza (d = la distanza per cui è stato spostato il peso). In generale, più lavoro si esegue in un dato periodo di tempo durante l'allenamento, più calorie si bruciano e migliore è la risposta metabolica che si ottiene dall'allenamento. La quantità di lavoro che si completa in un determinato periodo di tempo determina essenzialmente l'intensità dell'allenamento.

Per comprendere meglio questo concetto, considera i seguenti esempi di lavori eseguiti nel corso di due diversi allenamenti. I pesi e le distanze di esempio sono semplicemente utilizzati ai fini del calcolo. Ogni persona avrà movimenti diversi in base alla lunghezza degli arti e alle dimensioni del corpo, tutto varia da persona a persona. Otterrai risultati direttamente proporzionali all'intensità del tuo allenamento. Entrambi gli esempi di allenamento contengono quattro esercizi ciascuno, ma avranno effetti molto diversi sul tuo corpo e sui risultati che raggiungerai.

Allenamento 1 (inefficace, non è sufficiente per ottenere buoni risultati)

- Scrollate delle spalle con bilanciere, 140 kg x 5 serie da 10 ripetizioni
- Alzate frontali per le spalle con il bilanciere, 20 kg x 3 serie da 12 ripetizioni
- Curl dei bicipiti con bilanciere, 40 kg x 3 serie da 10 ripetizioni
- Pressa per i polpacci, 135 kg x 3 serie da 20 ripetizioni

Lavoro effettuato nell'allenamento 1

Scrollate delle spalle con bilanciere:

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 0,08 m

Lavoro = $140 \times 5 \times 10 \times 0,08 = 560 \text{ kg} \times \text{m}$

Alzate frontali per le spalle con il bilanciere:

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 0,60 m

Lavoro = $20 \times 3 \times 12 \times 0,6 = 432 \text{ kg} \times \text{m}$

Curl dei bicipiti con bilanciere:

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 0,60 m

Lavoro = $40 \times 3 \times 10 \times 0,6 = 720 \text{ kg} \times \text{m}$

Pressa per i polpacci:

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 0,10 m

Lavoro = $135 \times 3 \times 20 \times 0,10 = 810$

Lavoro totale effettuato nell'allenamento 1 = $2.522 \text{ kg} \times \text{m}$

Allenamento 2 (più efficace; otterrai ottimi risultati)

- Stacchi con il bilanciere, 70kg x 5 serie da 4 ripetizioni
- Squat con il bilanciere, 125 kg x 5 serie da 5 ripetizioni
- Trazioni alla sbarra con peso, 85 kg di peso corporeo più altri 20 kg di sovraccarico x 4 serie da 6 ripetizioni
- Strappo con il manubrio a un braccio, 25 kg x 4 serie da 6 ripetizioni per braccio

Lavoro effettuato nell'allenamento 2

Stacchi con il bilanciere (dal pavimento alle spalle e poi esegui la distensione sopra la testa):

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 2,44 m

Lavoro = $70 \times 5 \times 4 \times 2,44 = 3.416 \text{ kg} \times \text{m}$ (solo con questo esercizio fai più lavoro che con l'intero allenamento 1!)

Squat con il bilanciere:

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 0,60 m

Lavoro = $125 \times 5 \times 5 \times 0,60 = 1.875 \text{ kg} \times \text{m}$

Trazioni alla sbarra con peso:

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 0,60 m

Lavoro = $85 \times 4 \times 6 \times 0,60 = 1.224 \text{ kg} \times \text{m}$

Strappo con il manubrio a un braccio (da terra a sopra la testa):

Distanza coperta durante ogni ripetizione = 2,40

Lavoro = $25 \times 4 \times 6 \times 2,40 \times 2$ (entrambe le braccia) = $2.880 \text{ kg} \times \text{m}$

Lavoro totale effettuato nell'allenamento 2 = $9.395 \text{ kg} \times \text{m}$

Come puoi vedere, con l'allenamento 2 puoi effettuare quasi quattro volte il lavoro dell'allenamento 1, in circa lo stesso tempo. Ciò significa che l'intensità dell'allenamento 2 è molto più alta, bruci MOLTE più calorie, ottieni una migliore risposta ormonale e, alla fine, ottieni un aumento molto maggiore del tasso metabolico per le ore e i giorni successivi. Ti voglio far notare che l'allenamento 1 è composto da esercizi singoli, cioè da esercizi d'isolamento, mentre l'allenamento 2 è composto da esercizi combinati. Inoltre, anche se puoi caricare molto con le scrollate e la pressa per i polpacci, la distanza di movimento è così breve che la quantità di lavoro che puoi eseguire è minima rispetto agli esercizi combinati dell'allenamento 2.

Inoltre, anche se gli altri due esercizi d'isolamento dell'allenamento 1 (Alzate frontali per le spalle con il bilanciere e Curl dei bicipiti con bilanciere) consentono di spostare il peso per una distanza maggiore, la quantità di peso che è possibile gestire in questi esercizi è abbastanza bassa, e ciò comporta meno lavoro rispetto agli esercizi dell'allenamento 2. Se il tuo obiettivo è diventare magro, atletico e scattante, allora non

perdere tempo prezioso eseguendo esercizi d'isolamento, che comportano un "totale di lavoro" veramente piccolo (cioè una bassa intensità degli allenamenti). Investi al meglio il tuo tempo: concentrati sugli esercizi combinati ad alta intensità!

Il concetto generale che devi cogliere da questi esempi è che per ottenere risultati migliori dovresti concentrare la maggior parte del tuo tempo su esercizi che ti consentono di spostare una maggiore quantità di peso per grandi distanze. Gli esercizi come le distensioni o gli stacchi, in cui muovi un peso da terra spostandolo anche sopra la testa, ovviamente, ti costringono a eseguire una grande quantità di lavoro. Questo permette di bruciare un maggior numero di calorie e di far lavorare la maggior parte dei gruppi muscolari del tuo corpo, accelerando il metabolismo e, quindi, spingendo il tuo corpo a dimagrire e a tonificarsi.

In sintesi, il concetto più importante che devi imparare da questa sezione è di non dedicare tutto il tuo tempo all'allenamento specifico degli addominali. Per ottenere risultati migliori e più rapidamente, dedica la maggior parte del tuo tempo agli esercizi combinati, che fanno lavorare diversi muscoli (grandi porzioni del corpo e dei gruppi muscolari più grandi). Parleremo degli esercizi cardio in una sezione successiva. Inoltre, più avanti, ti spiegherò anche come preparare allenamenti che facciano esercitare la maggior parte dei gruppi muscolari del tuo corpo.

8.0 ESERCIZI CON I PESI LIBERI O CON LE MACCHINE

Un altro aspetto importante della tua routine di allenamento, che deve essere approfondito, è l'esercizio con i pesi liberi: la maggior parte dell'allenamento con i pesi dovrebbe essere composta di esercizi con i pesi liberi (manubri, bilancieri e altri oggetti), più che con le macchine da palestra. La ragione per cui le macchine occupano tanto spazio nelle palestre di oggi, è che permettono di mostrare un ambiente pulito, moderno, tecnologicamente avanzato, così la gente pensa che la palestra sia "migliore". La realtà è che le macchine sono molto meno efficaci dei pesi liberi vecchio stile. Per mantenere l'allenamento efficace, ricorda che i pesi liberi non devono necessariamente essere solo manubri o bilancieri. Alcuni degli allenamenti più intensi e funzionali, si possono ottenere anche con kettlebell, sacchi di sabbia, tronchi, massi, etc. Usa la tua creatività e sarai ricompensato con i risultati!

I pesi liberi ti permettono di seguire la linea naturale del movimento del corpo e richiedono uno sforzo maggiore per stabilizzare il peso, mentre le macchine stabilizzano il peso per te e limitano il percorso del movimento. Essenzialmente, le macchine fanno una parte del tuo lavoro e rendono l'allenamento meno efficace. Inoltre, fare un eccessivo affidamento alle macchine può provocare danni a lungo termine, perché in questo modo trascuri alcuni muscoli stabilizzatori importanti. Confrontiamo, ad esempio, uno squat con il bilanciere libero e uno squat con bilanciere guidato al multipower. Durante lo squat con il bilanciere libero, la muscolatura del tronco deve stabilizzare il corpo (in particolare nello squat frontale o in uno con il bilanciere sopra la testa). Lo squat con il multipower, dove il peso è già stabilizzato dalla macchina, elimina alcune condizioni essenziali per il rafforzamento dei muscoli, oltre a farti fare un percorso fisso, per andare su e giù, che non rispetta il movimento naturale del tuo corpo, mettendo così la colonna vertebrale in una posizione potenzialmente pericolosa.

Questo concetto di allenamento con i pesi liberi vale per tutto, compresi gli addominali. Se vuoi risultati migliori dal tuo allenamento, utilizza i pesi liberi per la maggior parte delle tue routine. Devo ammettere che io non sono al 100% anti-macchine. Penso che alcune macchine possano essere incorporate, a volte, negli allenamenti. Per variare un po', potresti utilizzare le macchine per un periodo di 2 o 3 settimane, e poi tornare ai pesi liberi. Se non vuoi rinunciare a utilizzare alcune macchine, per lo meno assicurati sempre che i pesi liberi costituiscano il 90% degli allenamenti. Quando dico macchine, intendo qualsiasi esercizio che ti forzi a eseguire un movimento prestabilito e fisso. NON considero gli esercizi ai cavi come esercizi eseguiti con le macchine. Pertanto, considero ottimi gli esercizi con i cavi, come le trazioni alla lat machine, rematori orizzontali o le distensioni con i cavi sulla fitball.

Parlando ancora di stabilizzazione, voglio far notare a tutti gli amanti del fitness disinformati che la cintura per i pesi non deve essere indossata durante tutto l'allenamento con i pesi (a meno che tu non stia eseguendo esercizi con il massimo del peso che puoi caricare sulla colonna vertebrale, in squat o stacchi). La cintura per i pesi tira su la parete addominale per aiutare a sostenere la colonna vertebrale durante serie molto pesanti. Il problema è che se utilizzi una cintura per tutto il tempo, in realtà indebolisci la muscolatura del tronco, dal momento che non le permetti di eseguire il lavoro che è destinata a svolgere. In questo modo rischi di avere un infortunio alla schiena in futuro. Non sai quante volte vedo ragazzi disinformati in giro per la palestra che indossano la cintura per il loro intero allenamento. Poveri ragazzi!

Quindi ricorda: non usare la cintura a meno che non devi eseguire squat o stacchi con il tuo massimo potenziale. Altrimenti ti fa più male che bene.

9.0 IL PROBLEMA DEL CARDIO E LA MIA SOLUZIONE

Ebbene sì. Che tu ci creda o no, tutte quelle ore noiose di ripetitive sessioni di cardio a bassa o moderata intensità, non sono il modo migliore per perdere grasso corporeo e sviluppare gli addominali. Molti allenatori e molte riviste del settore sembrano ossessionati dal pensiero che il modo migliore per perdere grasso corporeo sia attraverso lunghe e noiose routine cardio. Beh, io sono qui per dirti che si stanno sbagliando di grosso!

Guardati intorno, vedrai persone passare il loro tempo sulle macchine cardio, chiedendosi perché non riescono a perdere più grasso corporeo. E' vero che l'allenamento aerobico (cardio) brucia una maggiore percentuale di grasso, durante l'effettivo esercizio di allenamento, rispetto all'allenamento anaerobico con i pesi (che utilizza i carboidrati come fonte energetica), ma ciò non significa che l'allenamento aerobico possa farti avere un corpo più magro rispetto all'allenamento anaerobico. Quest'affermazione si basa su aspetti importanti del tuo BMR, sulla quantità di massa magra che possiedi, sulla risposta ormonale allo stimolo dell'esercizio e sull'effetto metabolico residuo della sessione di allenamento nelle ore e nei giorni successivi.

In primo luogo, come affermato in precedenza, il BMR rimane elevato solo per 1-2 ore a seguito di un tipico allenamento cardio. Al contrario, il BMR rimane elevato fino a 1-2 giorni a seguito di un'intensa sessione di allenamento anaerobico (pesi e altri esercizi ad alta intensità) in cui un'alta percentuale dei tuoi muscoli ha lavorato a lungo e con alti livelli di forza. Questo sforzo creato nei muscoli durante l'allenamento anaerobico consiste nel processo di scomposizione delle proteine muscolari. Poi, nelle ore e nei giorni successivi, il tuo corpo deve riparare il muscolo. Questo processo si chiama sintesi proteica. Durante tutta la sintesi proteica, il BMR è elevato grazie al lavoro di riparazione che il tuo corpo sta eseguendo. Quindi, l'aumento del BMR ti fa bruciare molte più calorie di quanto accade dopo una sessione di allenamento cardio. Nel lungo periodo, questo processo è più utile per dimagrire rispetto a quelle poche calorie che puoi bruciare con un allenamento cardio.

In secondo luogo, c'è un fatto spesso trascurato dalle persone che cercano di perdere

peso. L'allenamento con i pesi aumenta la massa muscolare magra e quindi aumenta il BMR. L'allenamento cardio eccessivo può causare una perdita di massa muscolare magra, facendo quindi diminuire il BMR. Minore è il tuo BMR, più difficile sarà perdere grasso e più facile sarà immagazzinarlo quando capita di mangiare troppo. Le persone che fanno principalmente allenamenti aerobici hanno solitamente una dieta povera e il loro fisico sembra “**magro-grasso**”, per cui hanno poca definizione muscolare e grasso corporeo in eccesso in determinati punti.

Capita spesso di vedere professionisti del fitness e medici che prescrivono un allenamento aerobico (cardio) di bassa o moderata intensità alle persone che stanno cercando di prevenire le malattie cardiache o di perdere peso. Molto spesso, le raccomandazioni sono del tipo “esegui 30-60 minuti di cardio a ritmo costante per 3-5 volte a settimana, mantenendo la frequenza cardiaca a un livello moderato”. Prima che tu creda a questa credenza popolare e diventi una specie di “criceto sulla ruota” che fa infinite ore di noioso allenamento cardio, mi piacerebbe che prendessi in considerazione alcune recenti ricerche scientifiche che dimostrano che il cardio a bassa o moderata intensità potrebbe non essere così efficace come tutti dicono.

In primo luogo, ti faccio notare che i nostri corpi sono progettati per svolgere momenti di sforzo intenso seguiti da momenti di recupero, invece che per esercizi eseguiti con movimenti ripetitivi, a bassa intensità e prolungati nel tempo. Le recenti ricerche scientifiche suggeriscono che la variabilità del fisico è uno degli aspetti più importanti da considerare nell'allenamento. Questo concetto lo ritroviamo anche in natura, dove gli animali fanno movimenti intensi seguiti da momenti di riposo e mai movimenti “stazionari”. In effetti, gli esseri umani sono le uniche creature della natura che cercano di fare esercizi di resistenza.

Gli sport più competitivi (ad eccezione della maratona e del ciclismo) sono basati sullo sforzo esplosivo, seguito da riposo, o da brevi sequenze di esercizio, seguite da recupero. Per esempio, prendiamo in considerazione i fisici dei maratoneti e dei velocisti. La maggior parte dei velocisti ha un fisico molto magro, ma anche estremamente muscoloso e potente, mentre il maratoneta tipico ha un fisico sciupato, che sembra quasi malaticcio. Tu a chi vuoi assomigliare?

Un altro fattore da ricordare riguardo ai benefici della variabilità fisica, è l'effetto che le varie forme di esercizio hanno sul nostro corpo. Gli scienziati sanno che un eccessivo esercizio di resistenza (di qualsiasi genere, per un tempo maggiore di 60 minuti a

sessione, più volte a settimana) aumenta la produzione di radicali liberi nel corpo, può far degenerare le articolazioni, riduce le funzioni immunitarie, provoca atrofia muscolare e può causare una risposta pro-infiammatoria nel corpo che, a lungo andare, può provocare malattie croniche.

D'altro canto, l'allenamento con intensità variabili è responsabile dell'aumento della produzione di antiossidanti nel corpo e della risposta anti-infiammatoria, una maggiore produzione di ossido nitrico (che favorisce la salute del sistema cardiovascolare) e un aumento del tasso metabolico (che aiuta a far perdere peso). Inoltre, un allenamento di resistenza a intensità costante allena il cuore solo ad una specifica gamma di frequenze cardiache, ma non a rispondere ai vari e diversi fattori di stress quotidiani. D'altra parte, un allenamento a intensità variabile allena il cuore a una gamma molto più ampia di frequenze cardiache e gli insegna a reagire e a riprendersi da una grande varietà di stimoli, tutte cose che gli permetteranno di funzionare meglio quando ne avrai più bisogno.

L'aspetto importante dell'allenamento a intensità variabile (al contrario dell'allenamento cardio) è proprio il periodo di recupero dopo l'esercizio esplosivo. Questo periodo di recupero è cruciale perché il corpo "impari" ad avere la giusta risposta agli stimoli dell'allenamento.

In più, l'allenamento a intensità variabile è molto meno noioso del cardio!

Per riassumere, alcuni dei potenziali vantaggi dell'allenamento a intensità variabile sono i seguenti: migliora la tua salute cardiovascolare, aumenta il tuo livello di antiossidanti, migliora la tua funzione immunitaria, riduce il rischio di usura e rottura delle tue articolazioni, aumenta il tuo tasso metabolico dopo l'attività fisica e la capacità del tuo cuore a gestire lo stress. Puoi trarre molti benefici dall'allenamento fisico a intensità variabile.

I wind sprint (scatto di 50 mt, seguito dalla corsetta per tornare al punto di partenza) e gli sprint collinari sono l'esempio migliore di allenamento a intensità variabile e ti permetteranno di aumentare la muscolatura velocemente. Se sei già in buona forma, scegli sempre gli sprint al posto di fare jogging. Fidati di me ... il tuo corpo starà molto meglio! Per una chiusura ideale del tuo allenamento con i pesi, prova a fare circa 6-12 sprint di circa 50-100 metri ciascuno, con 30-90 secondi di riposo in mezzo.

Un altro ottimo metodo per incorporare esercizi a intensità molto variabile è praticare uno sport. Gli sport più competitivi come calcio, basket, tennis, etc. sono naturalmente molto variabili nell'impegno muscolare. Inoltre, l'allenamento con i pesi incorpora naturalmente brevi momenti di sforzo, seguiti da periodi di recupero. L'High Intensity Interval Training (variare tra alta e bassa intensità su qualsiasi attrezzatura cardio) è un altro metodo di allenamento, che sfrutta periodi di sforzo e periodi di recupero. Ad esempio, una sessione di interval training sul tapis roulant (attenzione - regola il tapis roulant in modo appropriato, in base alla tua forma fisica) può essere:

- Riscaldamento per 3-4 minuti con una camminata veloce o jogging leggero;
- Intervallo 1 – corri alla velocità di 10-12 km/ora per 1 minuto
- Intervallo 2 – cammina alla velocità di 5 km/ora per 1,5 minuti
- Intervallo 3 – corri alla velocità di 15 km/ora per 1 minuto
- Intervallo 4 – cammina alla velocità di 5 km/ora per 1,5 minuti
- Ripeti questi intervalli per 4 volte in un allenamento molto intenso di 20 minuti.

Spero che questa sezione ti abbia convinto a concentrare la maggior parte del tuo allenamento sugli esercizi con i pesi e su altre forme di allenamento di resistenza, combinata con gli sprint. Questo ti farà perdere peso e migliorare i tuoi addominali. Ti consiglio anche di aggiungere altri esercizi ad alta intensità, come saltare la corda, il pugilato, il vogatore, salire le scale e correre in salita. Ti garantisco che 20 minuti di allenamento ad alta intensità sono molto più efficaci di 40-50 minuti di cardio regolare a bassa intensità, grazie al suo effetto sul metabolismo e sulla massa muscolare, la risposta ormonale, la variabilità della frequenza cardiaca, etc. Inoltre potrai anche risparmiare molto tempo!

Un altro incredibile allenamento a intensità variabile che stimola veramente la risposta ormonale per bruciare tanti grassi, è lo sprint collinare. Potrai svolgere quest'allenamento molto facilmente, se hai un qualsiasi tipo di collina vicino a casa: sali il più velocemente possibile verso la cima della collina (50-70 metri) e poi cammina verso la base della collina come intervallo di recupero. Continua a ripetere gli sprint in salita e le camminate verso il basso. Ti consiglio di continuare per circa 10-15 minuti, tempo che di solito è abbastanza per la maggior parte delle persone. Se ti è comodo, inserisci gli sprint collinari nella tua routine di allenamento, un paio di volte a settimana, e ti garantisco che avrai un corpo più magro in poche settimane!

10.0 FREQUENZA E DURATA DELLE SESSIONI DI ALLENAMENTO

Molte persone credono, erroneamente, che per avere un fisico magro e atletico, sia necessario allenarsi tutti i giorni o almeno 5-6 giorni a settimana. In realtà, per la maggior parte delle persone, un allenamento di questo tipo rischia di essere eccessivo. Il tuo corpo ha bisogno di uno stimolo, dato dall'esercizio, per costruire i muscoli e perdere grasso corporeo. Tuttavia, il tuo corpo ha bisogno anche di sufficiente riposo per recuperare le forze. Pertanto, l'allenamento quotidiano non dà al corpo molto tempo per riposarsi e prepararsi per la sessione di allenamento successiva. D'altra parte, allenarsi un giorno a settimana è troppo poco.

Quindi, quale è la frequenza di allenamento ottimale per ottenere i migliori risultati? Non esiste una risposta uguale per tutti, dipende da come sono strutturate le tue sessioni di allenamento. Tuttavia, la maggior parte delle persone ottiene ottimi risultati allenandosi 3-4 giorni a settimana. Ciò consente di avere stimoli sufficienti per costringere il corpo ad adattarsi, ma gli permette anche di riposare sufficientemente, evitando il sovrallenamento.

Per quanto riguarda la durata delle sessioni di allenamento, molti credono erroneamente di doversi allenare per 2-3 ore ogni giorno, per dimagrire. Tuttavia, ci sono pochissime persone che possono allenarsi così a lungo senza incappare nel sovrallenamento e senza farsi male. La maggior parte delle persone ottiene risultati migliori con allenamenti più brevi e più intensi. Una buona regola è allenarti tra i 45 e i 60 minuti. Gli studi hanno dimostrato che le sessioni di allenamento che durano più di un'ora, fanno produrre al tuo corpo livelli più alti di cortisolo, l'ormone catabolico che può portare alla rottura eccessiva delle proteine muscolari. È molto difficile che il tuo corpo possa recuperare completamente se lo hai affaticato troppo. Più o meno, è come fare due passi indietro e un passo avanti.

In sintesi, la maggioranza delle persone risponde meglio a un allenamento effettuato 3-4 volte a settimana della durata di 45-60 minuti per sessione. Tuttavia, non aver paura di sperimentare diverse intensità e durate. Ad esempio, se ti sembra di non fare più progressi, potresti provare con 20 minuti di allenamento ad altissima intensità (quasi senza periodi di riposo tra una serie e l'altra) per quattro o cinque volte alla settimana, al posto del consueto allenamento di 60 minuti eseguito tre volte a settimana. Parlane con il tuo medico prima di apportare questa modifica alla routine di allenamento.

Puoi anche provare con allenamenti per 5 minuti a super-alta intensità per 3 giorni a settimana, e 2 giorni con allenamenti da 45 minuti. Se sei molto impegnato, uno dei miei amici Ryan Lee (e preparatore atletico di fama mondiale), ha sviluppato un allenamento a super-alta intensità di 4 minuti, che puoi fare quasi ogni giorno. Guardalo nei DVD di fitness che trovi su <http://BusyManFitness.com> (sito momentaneamente solo in inglese).

11.0 METTIAMO INSIEME TUTTI I PEZZI IN UN'EFFICACE ROUTINE DI ALLENAMENTO

Cerchiamo di rivedere tutti i concetti importanti per creare un programma di allenamento molto efficace, che ti permetterà di avere un corpo magro e atletico. Senza seguire nessun ordine particolare, i fattori più importanti per creare una routine efficace sono:

- Per dimagrire, dedica la maggior parte del tuo tempo all'allenamento con i pesi, invece di concentrarti sul cardio;
- Sostituisci i tradizionali allenamenti cardio di lunga durata con esercizi ad alta intensità, di durata più breve, come i wind sprint e l'interval training;
- Scegli esercizi combinati invece degli esercizi d'isolamento per la maggior parte (se non tutti) dei tuoi allenamenti;
- Focalizzati sui pesi liberi invece che sulle macchine per la maggior parte (se non tutti) degli esercizi del tuo allenamento;
- Aumenta l'intensità dei tuoi allenamenti, concentrandoti su esercizi in cui si completa più "lavoro", spostando quantità significative di peso per grandi distanze (ad esempio, le distensioni con il bilanciere o gli strappi a un braccio esercitano quantità molto maggiori di lavoro rispetto alle scrollate delle spalle o al curl per i bicipiti);
- Mantieni il tuo allenamento breve ma intenso, i risultati migliori li avrai, molto probabilmente, con allenamenti tra i 30 e i 60 minuti, senza mai superare l'ora per ridurre il catabolismo e il sovrallenamento;
- allenati 3 o 4 volte a settimana. Questo funziona molto bene per la maggior parte delle persone;
- L'allenamento specifico per gli addominali dovrebbe, generalmente, essere eseguito alla fine del tuo allenamento o in un giorno diverso dall'allenamento full-body;
- L'allenamento specifico per gli addominali non deve portare via più di 5-8 minuti da un allenamento full-body di 30-60 minuti;

- Con gli esercizi specifici per gli addominali dovresti cercare di aumentare il tuo livello di resistenza (ad esempio 10 sollevamenti a gambe piegate sono molto più efficaci di 100 crunch);
- Devi evitare di inarcare la schiena durante l'allenamento per gli addominali e, invece, devi concentrarti a "ingobbirla";
- Riscaldati sempre all'inizio di ogni allenamento, utilizzando esercizi per riscaldare il corpo, utilizza la cyclette per "lubrificare" le articolazioni degli arti inferiori;
- Segui un programma di allenamento per 4-6 settimane prima di modificarlo o cambiarlo; Puoi modificare una o più variabili, quelle più importanti, dell'allenamento dopo 4-6 settimane.

Ci sono centinaia di modi per mettere insieme tutti questi fattori essenziali per un programma di allenamento efficace. Di seguito, ti fornirò diversi esempi, dopo le descrizioni dei singoli esercizi (uno per principianti e diversi esempi per il livello intermedio/avanzato). Le serie e le ripetizioni per ogni singolo esercizio, saranno indicate in questo modo - serie x ripetizioni (per esempio 4 serie da 6 ripetizioni sono indicate come 4 x 6, mentre 6 serie di 4 ripetizioni sono indicate come 6 x 4). Una "super-serie" significa completare una serie del primo esercizio, seguita da una serie del secondo esercizio, senza riposo tra una e l'altra. Puoi riposare 1-2 minuti prima di iniziare la super-serie successiva.

Dovresti anche fare un paio di serie di riscaldamento per ogni esercizio prima di iniziare a lavorare intensamente. Una buona regola da seguire è quella di fare una serie di riscaldamento con il 50% del peso che ti servirà nell'esercizio da eseguire e poi un secondo riscaldamento con il 75% del peso da utilizzare. Mantieni le ripetizioni basse (circa 4-5 ripetizioni) per ciascuna delle serie di riscaldamento, per non affaticare i muscoli, devi solo prepararli per il peso maggiore che utilizzerai poi. Il peso che devi utilizzare per ogni esercizio dovrebbe essere abbastanza pesante, deve rendere difficile il completamento delle ripetizioni prefissate.

Come ho detto prima, per dimagrire realmente, concentra la maggior parte del lavoro su esercizi combinati con i pesi liberi. Gli esercizi elencati nella pagina successiva sono gli esercizi combinati più efficaci a peso libero, questi dovrebbero costituire la maggior parte delle tue routine:

- Stacchi standard con il bilanciere
- Stacchi con gambe semi-tese o rumeni

- Squat con bilanciere posteriore
- Squat con bilanciere frontale
- Squat con bilanciere sopra la testa
- Affondi con manubri (camminando o stando fermi)
- Affondi con la panca
- Strappi e girate con bilanciere
- Strappo a un braccio
- Swings a un braccio
- Swings a due braccia
- Tirate con bilanciere
- Distensioni con bilanciere o manubri su panca inclinata o piana
- Dips
- Piegamenti sulle braccia con variazioni
- Trazioni alla barra con impugnatura a palmi interni
- Trazioni alla barra con impugnatura inversa
- Trazioni alla lat machine (con impugnatura esterna, interna o neutra)
- Rematore con bilanciere
- Rematore con manubrio a un braccio
- Rematore renegade con manubrio a un braccio
- Rematore orizzontale ai cavi
- Distensioni per le spalle con bilanciere o manubri sopra la testa
- Squat e distensione con manubri

11.1 TUTTI GLI ESERCIZI NEL DETTAGLIO

Stacchi standard con il bilanciere

Questo è l'esercizio più funzionale che potrai eseguire per migliorare la tua performance nei compiti quotidiani e/o nello sport. Ogni volta che devi sollevare

qualcosa di pesante dal pavimento, essenzialmente stai eseguendo uno stacco. Gli stacchi fanno lavorare una grande quantità di muscoli ed è facile capire perché questo esercizio avrà un enorme impatto sulla forza generale di tutto il corpo e sulla tua capacità di dimagrire.

Gli stacchi sono ugualmente importanti sia per gli uomini che per le donne, nonostante hanno la reputazione di essere un esercizio “da uomini”. Io e la mia amica Holly Rigsby, nelle foto della prossima pagina, ti mostreremo come eseguire correttamente gli stacchi, in modo che tu possa vedere la giusta esecuzione sia di un uomo che di una donna.

In primo luogo, carica un bilanciere e fallo rotolare fino alle tibie, tenendo i piedi alla larghezza delle spalle. Ora afferra il bilanciere con una presa in pronazione (cioè con entrambi i palmi rivolti verso di te) e le braccia un po' più larghe delle ginocchia. Se il carico è molto elevato, utilizza una presa alternata (cioè, un palmo rivolto verso di te e l'altro nel verso opposto). Accovacciati e siediti, come in una posizione di squat, e tieni gli occhi fissi davanti a te (non guardare in basso mentre fai questa alzata). Mantieni la schiena piatta (non arrotondata) e le spalle tirate indietro. Mantieni la barra vicino alle tibie e stringi forte il bilanciere, mantenendo tese le braccia. Ora inizia ad alzare il bilanciere, spingendo energicamente con le gambe, fino ad essere dritto in piedi. Termina il movimento con una postura eretta, tenendo la schiena piatta e le spalle indietro, contraendo i muscoli del trapezio.

Come per lo squat, se esegui bene gli stacchi, dovresti sentire un peso maggiore sui talloni, piuttosto che sulle punte dei piedi. Ora scendi abbassando il bilanciere verso il pavimento e accovacciati mantenendolo vicino al corpo. Fai una pausa prima di iniziare la ripetizione successiva. Non far rimbalzare il bilanciere a terra, quando lo lasci.

Contrariamente alla credenza popolare, gli stacchi non ti faranno male alla schiena se li esegui correttamente. In realtà, gli stacchi rafforzano molto la muscolatura della schiena, sono molto utili per prevenire i dolori dorso-lombari. Una variazione dello stacco standard è chiamata lo “stacco sumo”. Nello stacco sumo, devi posizionarti con le gambe molto aperte, la punta dei piedi rivolta verso l'esterno e la presa delle mani posizionata leggermente all'interno delle gambe.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA



Stacchi con le gambe semi-tese o rumeni

Questo esercizio è uno degli esercizi migliori e più funzionali per rinforzare gli adduttori. Gli stacchi a gambe tese, o stacchi rumeni, fanno lavorare una grande quantità di muscoli, anche se non tanto quanto lo stacco standard.

Impugna un bilanciere con un presa larga (utilizza una presa alternata quando aumenti il carico) e tieni i piedi distanti alla larghezza delle spalle. Abbassa il bilanciere tenendolo vicino al corpo e mantieni le ginocchia leggermente piegate. Non fare questo esercizio con le gambe completamente tese! Questo è uno degli errori più comuni. Ricordati che le ginocchia devono essere leggermente piegate. Come per lo stacco standard, mantieni la schiena piatta, le spalle indietro, le scapole unite e il petto in fuori. Non lasciare che la schiena si pieghi durante questo esercizio.

Durante questo esercizio pensa di spingere il bacino indietro, invece di chinarti. Scendi fino a una posizione in cui la schiena è quasi parallela al terreno (anche se la posizione si differenzia in base alla flessibilità di ognuno) e senti tirare i muscoli posteriori della coscia. Poi inverti il movimento, contraendo i glutei e spingendo il bacino in avanti per tornare alla posizione di partenza. Per eseguire gli stacchi rumeni, probabilmente, sarai in grado di utilizzare l'80-90% del peso che utilizzi per gli stacchi standard. Gli stacchi rumeni sono molto importanti per aumentare la forza nello sprint, quindi se sei un atleta, e vuoi aumentare la velocità nello sprint, questo è uno dei migliori esercizi che puoi fare.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Squat standard con bilanciere

Come per lo stacco, lo squat è in cima agli esercizi da scegliere, se vuoi un corpo forte e muscoloso, asciutto e funzionale. Lo squat e gli stacchi permettono di far lavorare molti più gruppi muscolari della maggior parte degli esercizi, e producono risultati su tutto il corpo come nessun altro esercizio è in grado di fare. Se vuoi un corpo forte e magro, lo squat e/o lo stacco devono assolutamente far parte della tua routine. Un altro vantaggio degli squat e degli stacchi è che fanno aumentare la produzione dell'ormone della crescita e fanno rilasciare più testosterone di qualsiasi altro esercizio a causa della grande quantità di muscoli che coinvolgono (un altro motivo per cui questi esercizi contribuiscono a ridurre i livelli di grasso corporeo e aumentano la massa muscolare).

Con il rack squat o power rack, posizionati sotto un bilanciere afferrandolo con i palmi rivolti in avanti, appena più larghi delle spalle, e poggialo sui trapezi (sotto il collo), con spalle e scapole ben indietro, per contrarre al massimo questi muscoli. Posiziona i piedi leggermente più larghi delle spalle. Tieni gli occhi fissi in avanti e la schiena leggermente inarcata. Siediti indietro, piegandoti leggermente in avanti per controbilanciare il peso (piega contemporaneamente ginocchia e fianchi). Scendi fino a che le cosce sono approssimativamente parallele al suolo, e quindi torna alla posizione di partenza seguendo lo stesso movimento.

Anche in questo caso, dovresti sentire la maggior parte del peso sui talloni, non sulla pianta dei piedi. Ciò è essenziale per la salute e il funzionamento corretto del ginocchio. Inoltre, quando torni alla posizione di partenza, non distendere completamente le gambe. Contrariamente alla credenza popolare, fatto correttamente questo esercizio permette di rafforzare l'articolazione del ginocchio. Solo se esegui male gli squat, potrai avere problemi al ginocchio, ma se segui le mie istruzioni, sicuramente non avrai problemi!



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA



Squat con bilanciere frontale

Questa è una variante più difficile rispetto allo squat classico con bilanciere, perché coinvolge gli addominali a un livello molto più alto per poter mantenere la stabilità, a causa della posizione più eretta rispetto agli squat classici con bilanciere. Si tratta, per lo più, di un esercizio per la parte inferiore del corpo, ma è molto utile per aumentare la resistenza del tronco e la stabilità nel movimento di squat.

Può essere difficile imparare a posizionare correttamente il bilanciere sulle spalle senza sentire dolore. Ci sono due modi per appoggiarlo sulle spalle. Nel primo metodo, incroci le braccia a "X", poggia la barra nella fossetta che si crea nel muscolo della spalla vicino all'osso e tieni i gomiti in alto, in modo che le braccia siano parallele al pavimento. Quindi, tieni la barra in posizione, premendo con il pollice. In alternativa, puoi tenere la barra con il palmo della mano rivolto verso l'alto e poggiandola contro le spalle. Per entrambi i metodi, i gomiti devono rimanere in alto, per evitare che il peso cada. Scopri il metodo più comodo per te. Entrambi i metodi sono raffigurati nelle immagini successive.

Ora esegui lo squat facendo partire il movimento dalle anche, sedendoti indietro e verso il basso, mantenendo il peso sui talloni. Scendi con lo squat fino a una posizione in cui le cosce sono approssimativamente parallele al suolo, quindi spingi di nuovo fino alla posizione di partenza. Per imparare il movimento, esercitati prima con un bilanciere senza peso o con un peso relativamente leggero.

La maggior parte delle persone si sorprende di quanto questo esercizio sia efficace per sviluppare addominali duri e forti, una volta imparato il movimento corretto. Il giorno dopo aver fatto una serie di squat frontali, i miei addominali sono indolenziti!

Presca incrociata del bilanciata:



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Presca alternativa:



Squat con bilanciere sopra la testa

Lo squat con bilanciere sopra la testa (ST) è il più difficile tra i tre squat di base ... molto di più! Ho impiegato diverse settimane per familiarizzare con lo squat ST, utilizzando il bilanciere senza pesi. Conosco atleti che riescono a fare gli squat standard con 130 Kg, ma che non riescono a fare neanche uno squat ST a bilanciere scarico. Ci vuole un po' di tempo per imparare a utilizzare la muscolatura del tronco per stabilizzare il peso sopra la testa.

Consiglio alle ragazze di iniziare a imparare questo esercizio usando una "body bar" da 5 o 7 kg, mentre i ragazzi possono iniziare con un bilanciere olimpico da 20 Kg, senza peso. Per iniziare, è necessario tirare su il peso da terra fino a sopra la testa, tenendo l'impugnatura molto larga. Con i pesi più leggeri, puoi anche eseguire uno strappo per portare il bilanciere sopra la testa. Prima di iniziare la discesa a squat, blocca le braccia e posiziona il peso verso la parte posteriore della testa. Tutto il corpo deve rimanere rigido durante lo squat o il peso cadrà in avanti o indietro. Capirai meglio cosa intendo dire quando lo proverai! Come per tutti gli altri squat, ricorda di tenere la testa alta e il peso sui talloni. Quando le cosce sono parallele al terreno, spingi per tornare alla posizione di partenza.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Affondi con manubri (camminando o stando fermi)

Da in piedi, con i due manubri lungo i fianchi, fai un affondo fino a quando la coscia sarà approssimativamente parallela al suolo. Assicurarti di fare un passo abbastanza lungo in modo che il ginocchio non si estenda oltre le dita dei piedi e la tibia sia quasi perpendicolare al pavimento (per evitare problemi al ginocchio). Se esegui l'affondo stando fermo, fai un passo indietro e torna alla posizione di partenza. È possibile eseguire anche affondi inversi, facendo un passo indietro invece che avanti. Puoi anche gli affondi camminando. È possibile aumentare la distanza nel corso del tempo o mantenere la stessa distanza aumentando le serie o il peso dei manubri.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Affondi su panca

Posizionati di fronte a uno step o a una panca alta circa 40 cm, tenendo due manubri lungo il corpo. Sali prima con la gamba destra e poi con la gamba sinistra. Poi inverti il movimento, facendo un passo verso il basso con la gamba sinistra e poi con la gamba destra. Esegui tutte le ripetizioni con la gamba destra prima di completare lo stesso numero di ripetizioni con la gamba sinistra. Gli affondi e le salite producono grandi cambiamenti in tutto il corpo, a causa della tensione sia nella parte superiore del corpo, che in quella inferiore.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Tirate con il bilanciere

Questo esercizio, sostanzialmente, combina lo stacco con una tirata al mento. Ancora una volta, inizia nella posizione di partenza di uno stacco. Come per lo stacco, tieni la testa alta, la schiena piatta, il peso sui talloni e solleva il bilanciere con forza dal pavimento fino alle spalle, mantenendo i gomiti in alto. Non capovolgere il bilanciere e tienilo all'altezza delle spalle. Basta portare il bilanciere all'altezza delle spalle, sotto al mento. A questo punto, abbassa il peso lungo le cosce, per abbassare POI il peso fino a terra (fai un unico movimento quando sali e due quando scendi). Questo è un altro esercizio comunemente usato negli allenamenti di atletica per sviluppare la potenza esplosiva. **Nota:** Se non hai a disposizione un bilanciere... come per la maggior parte degli altri esercizi con il bilanciere, puoi fare facilmente questo esercizio anche con i manubri e mantenere la stessa efficacia.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Distensioni con bilanciere o manubri su panca inclinata o piana

Sdraiati su una panca piana o inclinata e impugna il bilanciere con le mani leggermente più larghe delle tue spalle. Abbassa lentamente il bilanciere (o i manubri) all'altezza del petto e spingi di nuovo per distendere le braccia. Per variare un po' l'esercizio puoi alternare periodi con il bilanciere a periodi con i manubri. Inoltre, la distensione con i manubri può essere eseguita su una fitball, un braccio alla volta o con entrambe le braccia allo stesso tempo per aumentare il lavoro dei muscoli stabilizzatori e della muscolatura del tronco. Ciò aumenta la difficoltà della distensione con i manubri, che devono essere più leggeri di quelli utilizzati con la panca.



N

INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Distensione con bilanciere su panca orizzontale:



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Dips

Posizionati sulle parallele e abbassa il corpo in modo tale che le braccia siano parallele al terreno (come nella foto), quindi spingi di nuovo con i tricipiti, le spalle e il petto fino a tornare nella posizione iniziale. Per aumentare la difficoltà, puoi aggiungere un peso legato con una catena alla cintura (come vedi nella foto qui sotto). Un risultato simile lo puoi ottenere mettendo un manubrio tra i polpacci e le caviglie. Dovresti riuscire a fare bene almeno 12-15 ripetizioni libere prima di aggiungere i pesi.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Varianti dei piegamenti a terra

Se pensi che i piegamenti a terra sono troppo semplici, ti propongo alcune varianti per renderli più interessanti, come i piegamenti con i piedi sollevati su una panca, con le mani posizionate su un bilanciere, con i piedi poggiati sulla fitball, con le mani sulla fitball, le mani su due palle di gomma, i piegamenti sulla punta delle dita, i piegamenti con i pesi sulla schiena, etc. I piegamenti fanno lavorare gli stessi gruppi muscolari di quelli che lavorano con le distensione su panca, ma richiedono una maggiore stabilità da parte della schiena. Le foto qui sotto, rappresentano le due versioni più avanzate, che richiedono una stabilità maggiore. Un'altra variante che rende i piegamenti molto più difficili e più funzionali è eseguirli con gli hanging training rings, come mostrato su RingTraining.com (sito in inglese).



PIEGAMENTI SU FITBALL



PIEGAMENTI CON IL BILANCIERE

Trazioni alla barra con impugnatura a palmi interni

Impugna la barra con le mani leggermente più larghe delle spalle e sollevati fino a superare la barra con il mento, quindi abbassati lentamente fino alla posizione iniziale. Assicurati di salire completamente ad ogni ripetizione...non fare quei mezzi sollevamenti che si vedono spesso in giro! Se riesci a completare facilmente il numero prescritto di ripetizioni, allora devi aumentare il carico con un peso appeso attorno alla vita (come nella foto sotto) o con un manubrio tra le caviglie.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Trazioni alla barra con impugnatura inversa

Con i palmi rivolti verso di te, afferra la barra con un'impugnatura larga come le spalle, e fai lo stesso movimento dell'esercizio precedente, fino a superare la barra con il mento. Dovresti essere in grado di sopportare un peso maggiore con questa presa, grazie alla posizione delle braccia.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Trazioni alla lat machine (con impugnatura esterna, interna o neutra)

Le trazioni alla barra sono migliori di quelle alla lat machine, dal punto di vista biomeccanico, per lo sviluppo della parte superiore del corpo, quindi se hai la possibilità di fare le trazioni, preferiscile alla lat machine. Inoltre, con le trazioni alla sbarra i tuoi addominali lavorano molto di più. Se non riesci a completare almeno un paio di serie di trazioni alla barra, la lat machine è il punto di partenza per aumentare la forza e passare successivamente alle trazioni. Siediti alla lat machine con le ginocchia infilate sotto il supporto e regola il sedile in modo da arrivare fino alla barra. Poi, tira la barra verso il basso, fino alla parte superiore del torace, tenendo la posizione per un secondo prima di tornare verso l'alto lentamente.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA



PRESA NEUTRA

PRESA INTERNA

Rematore con bilanciere

In piedi, piegati fino a che la schiena sia un po' più alta della posizione parallela al pavimento, impugna il bilanciere con le braccia distese, la schiena dritta e lo sguardo dritto davanti a te. Porta il bilanciere fino alla parte superiore dei tuoi addominali, mantenendo la schiena dritta.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Rematore a un braccio con manubri

Appoggia la mano e il ginocchio destro sulla panca, esegui il rematore con il manubrio con il braccio sinistro. Spostati dall'altra parte della panca e fai lo stesso numero di ripetizioni con l'altro braccio.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

Pulley

Siediti con le gambe leggermente piegate e impugna l'attrezzo portandolo all'altezza dei tuoi addominali alti, mantenendo la schiena dritta. Non ondeggiare avanti e indietro mentre fai questo esercizio.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

Spinte per le spalle con bilanciere o manubri

Esegui le spinte tenendo il bilanciere di fronte al corpo, evitando di spostarlo troppo indietro, in quanto tenerlo dietro al collo potrebbe danneggiare le spalle a causa dell'eccessiva rotazione.

I manubri sono molto utili in questo esercizio perché li puoi mettere ai lati della testa per evitare di spostare la schiena troppo indietro. Ora spingili in alto e non farli sbattere l'uno contro l'altro.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA

11.2 Le mie armi segrete, ecco gli esercizi avanzati

In questa sezione voglio mostrarti e spiegarti dettagliatamente alcuni dei miei esercizi preferiti, che io chiamo “armi segrete”, dovresti inserirli nella tua routine se vuoi davvero dimagrire e avere muscoli d'acciaio.

Non sto dando meno importanza ad esercizi fondamentali come gli stacchi, gli squat, gli affondi, i piegamenti, le distensioni su panca e le trazioni base per la parte superiore del corpo.

Però, ho notato che nelle palestre, praticamente NESSUNO fa questi 6 esercizi. Nonostante questo, noi professionisti del fitness, che ne “sappiamo qualcosa”, sappiamo da tempo che questi sono alcuni dei migliori esercizi per avere un corpo d'acciaio. Se non sei già a conoscenza di questi esercizi, inizia a farci amicizia subito!

1. Rematori renegade con manubri

Il rematore renegade è un esercizio efficacissimo per tutto il tronco. E' una delle mie armi segrete. Non solo fa lavorare in modo eccellente i muscoli della schiena e della parte superiore del corpo, ma anche gli addominali e tutto il tronco, che devono rimanere duri come pietre durante tutto l'esercizio per farlo bene. Questo esercizio è molto più duro di quanto non sembri.

Inizia a metterti in posizione come se dovessi fare dei piegamenti sulle braccia, tenendo un manubrio in ogni mano. Inizia portando il braccio destro sul fianco, come mostrato sotto. Il trucco è questo... mentre sollevi il braccio destro, tieni il braccio sinistro contratto, immaginando di spingerlo dentro il pavimento. Riporta il manubrio destro a terra, e quindi solleva il braccio sinistro, mentre tieni il destro contratto come una roccia. Potrai sentire un'incredibile tensione in tutto il tronco, mentre cerchi di tenere il corpo stabile durante l'esercizio.



REMATORE CON UN BRACCIO

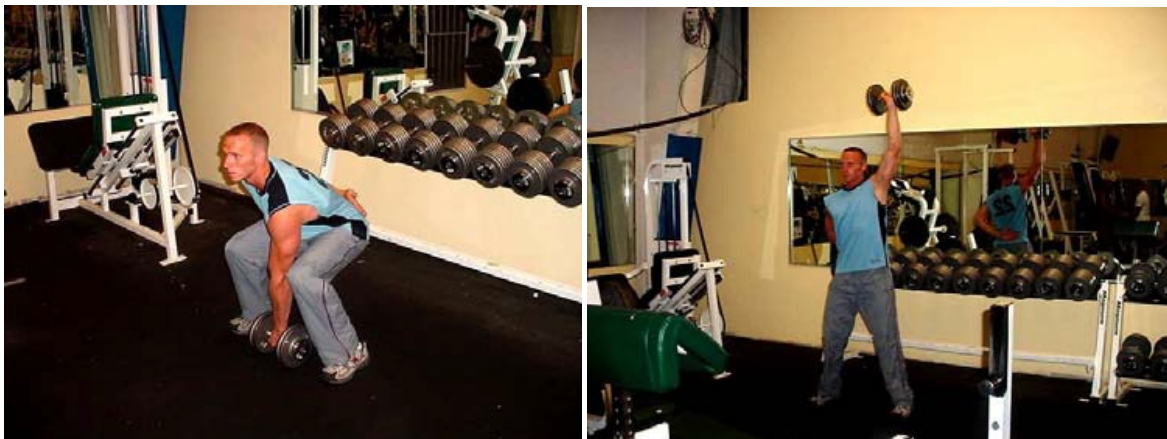


REMATORE CON L'ALTRO BRACCIO

2. Strappi a un braccio

In qualsiasi esercizio di strappo, muovi un peso da terra fin sopra la testa, il che significa che esegui una buona quantità di lavoro e aumenti l'intensità del tuo allenamento. Lo strappo con il bilanciere è uno dei due sollevamenti di base ammessi ai giochi olimpici (insieme allo slancio). Tuttavia, lo strappo con il bilanciere è un esercizio molto complicato e difficile da imparare, è quasi impossibile impararlo correttamente senza un allenatore professionista. Pertanto, ho preferito inserire in questo testo lo strappo con i manubri, dato che è una buona alternativa, è molto più sicuro e più facile da imparare. Tieni un manubrio (o un kettlebell se ne hai uno) con il braccio posizionato tra le gambe mentre sei nella posizione di stacco (ora capisci perché lo stacco è fondamentale per la resistenza e per il miglioramento delle prestazioni?!). Tieni la mano che non lavora chiusa a pugno e posizionala sulla parte bassa della schiena per mantenere il corpo dritto. Anche in questo caso, mantieni la schiena piatta, gli occhi fissi davanti a te e mantieni in tensione il braccio che impugna il manubrio. Spingi il manubrio portandolo, con un solo movimento, sopra la testa, tieni il peso vicino al corpo per tutta l'alzata (in questo esercizio devi eseguire un solo movimento fluido dal pavimento alla testa). Riporta il peso in basso fino al pavimento e subito esegui lo strappo successivo.

Completa il numero prescritto di ripetizioni con un braccio e poi ripeti subito con l'altro braccio. Come per le altre spinte, questo esercizio fa lavorare una grande quantità di muscoli e ti fa eseguire una grande quantità di lavoro, che ti farà ansimare e sudare dopo appena un paio di ripetizione con il primo braccio. E' uno dei MIGLIORI esercizi per aumentare il metabolismo e bruciare i grassi!



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

3. Swing a un braccio

Inizia questo esercizio con il peso sul pavimento. Esegui un back swing leggero tra le gambe per ottenere lo slancio, poi fai oscillare il peso fino a sopra il livello degli occhi. Lascia che il peso ricada tra le gambe, rallentandolo verso il basso. Utilizza lo stesso slancio e la stessa gamba di spinta per tirare nuovamente su il peso con un'altra oscillazione. Devi utilizzare le gambe e le anche per generare la spinta dell'oscillazione (il braccio deve solo mantenere il peso, non fare il sollevamento). A ogni oscillazione esegui uno squat parziale. La combinazione di swing, strappi e stacchi rinforzerà la parte bassa della schiena in modo completo. Le ripetizioni di swing e strappi sono un ottimo modo per bruciare i grassi, molto di più del cardio!



FINE/INIZIO



POSIZIONE INTERMEDIA

4. Swing a due braccia

Esegui lo stesso movimento di base dello swing a un braccio, ma afferra il manubrio con entrambe le mani, come mostrato nella foto.



INIZIO/FINE

POSIZIONE INTERMEDIA

5. Alzata e distensioni con il bilanciere

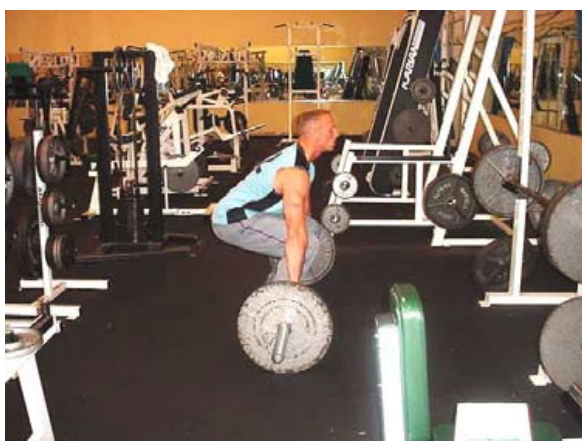
Come per tutti gli altri esercizi di alzate e distensioni, consiste essenzialmente nel portare il bilanciere dal pavimento fino a sopra la testa. Con questo esercizio lavora praticamente ogni muscolo nel corpo.

Anche se ha la reputazione di essere un esercizio “da uomini”, questa distensione è uno dei migliori esercizi per le donne (**vedi la foto nella pagina successiva**). Questo esercizio ti dà la possibilità di alzare un peso importante per una distanza elevata, quindi ti farà consumare tante calorie. Questo esercizio è in cima alla lista in termini di quantità di lavoro svolto e renderà i tuoi allenamenti molto più intensi ed efficaci. In sostanza, se vuoi dimagrire velocemente, l'alzata e distensione è tra le scelte migliori che puoi fare. Questo è un altro esercizio in cima alla lista per aumentare il metabolismo e bruciare i grassi.

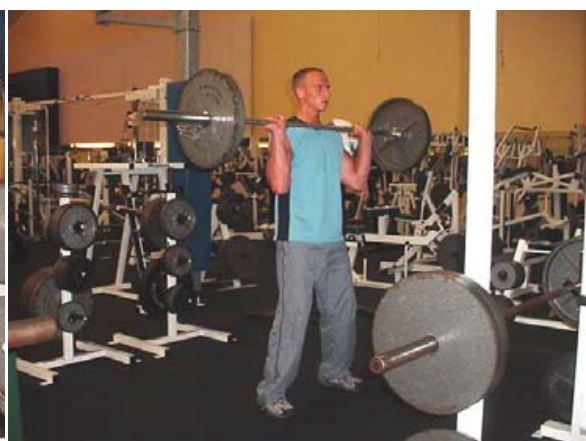
Inizia l'esercizio come se stessi eseguendo uno stacco. Il bilanciere ai tuoi piedi, in posizione di squat, la schiena dritta, le spalle indietro e lo sguardo fisso davanti a te. Inizia il movimento come se stessi eseguendo uno stacco, però tira su il peso con uno

scatto esplosivo in modo da spostare il peso VELOCEMENTE fino a tenerlo sulle spalle. Poi, spingi il bilanciere sopra la testa scendendo un po' e utilizzando una spinta delle gambe per finire il movimento con le braccia e le spalle.

Ora riposiziona il bilanciere a terra seguendo tre fasi, fino alle spalle, fino alle cosce e poi giù a terra. Fai una pausa di un secondo prima di iniziare la ripetizione successiva. Puoi eseguire questo esercizio anche con i manubri nel caso non avessi a disposizione un bilanciere.



INIZIO/FINE



POSIZIONE INTERMEDIA



ABBASSATI, SPINGI CON LE GAMBE
E FAI SALIRE IL PESO FINO A SOPRA
LA TESTA

Alzata e distensione con il bilanciere eseguita da Holly



INIZIO



POSIZIONE INTERMEDIA



FINE

6. Squat e distensioni con i manubri

Si tratta di un grande esercizio combinato, che mette in moto quasi tutto il corpo in una sola volta, permettendoti di fare un allenamento molto intenso. Inizia con manubri nella parte anteriore delle spalle e piegati in una posizione di squat completo. Quando raggiungi il massimo della posizione di squat, torna su, poi spingi i manubri sopra la testa. L'intero movimento in due parti è considerato una ripetizione per questo esercizio.



INIZIO/FINE



POSIZIONE DI SQUAT



INIZIO DELLA DISTENSIONE



FINE DELLA DISTENSIONE

11.3 Esempio di allenamento full-body nel dettaglio

Esempio di routine a corpo libero

Se non sei ancora pronto ad andare in palestra, e non hai ancora dei manubri a casa, per iniziare ti mostrerò un esempio di routine in cui utilizzerai solo il peso del tuo corpo. Tuttavia, tieni presente che se vuoi aumentare il livello della tua forma fisica, ti raccomando di iscriverti in una palestra o, per lo meno, di investire per l'acquisto di una fitball e di un set di manubri regolabili, in modo da avere la tua "mini palestra a casa".

Un ottimo modo per iniziare a dimagrire è fare alcuni circuiti di semplici esercizi a corpo libero, come indicato nel seguente esempio. La cosa migliore è cercare di fare questi allenamenti almeno 3-4 volte a settimana. Dopo circa 6 settimane, se hai lavorato abbastanza duramente, dovresti già vedere grandi risultati. L'unico problema di quest'approccio è che il tuo corpo si adatta a questi allenamenti dopo un mese o due. Se vorrai continuare a migliorare dovrai utilizzare i pesi, come descritto più avanti in questa sezione del manuale.

Esempio: allenamento a circuito a corpo libero

1. Squat a corpo libero - 8 ripetizioni
2. Mountain Climber - da 20 a 30 secondi strisciando i piedi
3. Affondi camminando - 8 passi, poi girati e fai 8 passi indietro
4. Piegamenti sulle braccia (le mani sul tavolo o su una sedia, se non li puoi fare sul pavimento) - 10 ripetizioni
5. Affondi (8 ripetizioni per gamba) su e giù per una scala, ampiezza del passo è di 3 gradini.

Ripeti due volte il circuito di allenamento per le prime 2 settimane. Successivamente, puoi ripetere il circuito 3-5 volte per ottenere un ottimo allenamento completo del corpo. Non riposarti un esercizio e il successivo del circuito, ma riposati 1-2 minuti dopo aver completato l'intero circuito.

Finisci il tuo allenamento con le routine per gli addominali di livello 1 o livello 2 descritte nella sezione 5.5.

Esempio: programma di allenamento 1 (Principianti o livello intermedio):

Alterna gli allenamenti A e B, 3 volte a settimana, poi fai 20 minuti di sprint ad alta intensità o un altro allenamento di interval training (allenamento C) un altro giorno a settimana, per un totale di quattro allenamenti a settimana (ad esempio Lun / Mer / Ven / Sab = A / B / A / C). Seguendo questo esempio, la settimana seguente sarebbe simile a questa: Lun / Mer / Ven / Sab = B / A / B / C. Potresti seguire questo tipo di programma di allenamento, ad esempio, per 4-6 settimane e poi passare a un programma alternativo per altre 4-6 settimane. Ti consiglio di stampare o fotocopiare i programmi di allenamento e di portarli con te in palestra. In alternativa, usa la tua immaginazione e crea i tuoi programmi di allenamento costituiti principalmente dagli esercizi combinati elencati in questo libro. Ricorda che in tutti questi esempi, dovresti usare pesi abbastanza elevati che rendano difficile completare il numero prescritto di ripetizioni. Abituati a finire ogni allenamento con 3-5 minuti di stretching per tutti i principali gruppi muscolari. Lo stretching deve essere sempre fatto alla fine degli allenamenti, quando i muscoli sono completamente caldi. Lo stretching prima degli allenamenti riduce la forza muscolare durante l'allenamento con i pesi, per questo motivo lascia gli allungamenti per la flessibilità alla fine dei tuoi allenamenti.

Allenamento A

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti):

2 minuti di cyclette (scalda le articolazioni degli arti inferiori)

Ponte a gambe tese sulla fitball (1 x 10)

Ponte a una sola gamba tesa sulla fitball (1 x 6 con ogni gamba)

Sollevamenti opposti a quattro zampe o dalla posizione di piegamenti sulle braccia (1 x 5 da ogni lato)

Chopping laterale con palla medica o con cavo (1 x 6 con ciascun lato)

Estensioni inverse sulla fitball (1 x 8)

Mountain climber o mountain jumper (1 x 10 ogni gamba)

Breakdancer (1 x 10 ogni gamba)

Esercizi principali:

1. Stacchi romeni con il bilanciere - 2 x 12-14

2. Squat standard con bilanciere - 2 x 12-14

3. Trazioni alla lat machine con impugnatura interna ampia - 2 x 12-14
4. Affondi, camminando avanti e indietro - 2 x 10
5. Distensione con il bilanciere su panca piana - 2 x 12-14
6. Tirate con il bilanciere 2 x 12-14
7. Swing a due braccia - 1 x 25

Allenamento per gli addominali (scegli il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

6-8 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento B

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti, come nell'allenamento A)

Esercizi principali:

1. Squat standard con bilanciere - 2 x 12-14
2. Spinte per le spalle con manubri - 2 x 12-14
3. Stacchi standard con il bilanciere - 2 x 12-14
4. Rematore a un braccio con manubrio - 2 x 12-14 con ogni braccio
5. Affondi su panca con manubri - 2 x 12-14 con ogni gamba
6. Distensioni su panca piana con i manubri - 1 x 12-14
7. Swing a un braccio - 1 x 20 con ciascun braccio

Allenamento per gli addominali (il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

8-10 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento C

20-25 minuti di sprint, corsa veloce, sprint collinare o altri esercizi di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Esempio di programma di allenamento 2 (Principianti o livello intermedio):

Ecco un altro tipo di programma ad alta intensità che sfrutta l'allenamento a circuito, con periodi di riposo molto brevi, per farti muovere continuamente e mantenere alta l'intensità. Una delle principali caratteristiche di questi circuiti è che sono basati sui pesi liberi e sono, quindi, molto più efficaci dei tipici circuiti con le macchine promossi da alcune palestre. Riposati tra un esercizio e l'altro solo per riprendere fiato. Alterna gli allenamenti A e B per 3 allenamenti a settimana (ad esempio Lun / Merc / Ven = A / B / A e quindi B / A / B la settimana successiva). È possibile aggiungere un quarto giorno di allenamento, come interval training, una sessione di spinning, sprint, mountain bike, sprint collinari, etc. in qualsiasi giorno della settimana tu preferisca.

Allenamento A

5 minuti di riscaldamento generale o funzionale

Circuito:

1. Affondi all'indietro con manubri (alternando le gambe), 10-12 ripetizioni per ogni gamba
2. Rematore a un braccio con manubrio, 10-12 ripetizioni per ogni braccio
3. Squat e distensioni con manubri, 10-12 ripetizioni
4. Trazioni alla lat machine, 10-12 ripetizioni
5. Distensioni su panca piana o inclinata con manubri, 10-12 ripetizioni
6. Affondi su panca con manubri, 10-12 ripetizioni
7. Swing a due braccia, 15 ripetizioni

Riposati il meno possibile tra gli esercizi (<30 secondi)

Ripeti questa sequenza di 7 esercizi 3 volte

Non dimenticare di aumentare ripetizioni o il peso nei successivi allenamenti

Allenamento per gli addominali (il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento B

5 minuti di riscaldamento generale o funzionale

Circuito:

1. Affondi in avanti con manubri (alternando le gambe), 10-12 ripetizioni per ogni gamba
2. Rematore con bilanciere, 10-12 ripetizioni
3. Stacchi romeni con il bilanciere, 10-12 ripetizioni
4. Distensioni con bilanciere o manubri su panca inclinata, 10-12 ripetizioni
5. Salti (saltare su e giù da uno step, panca o box), 20-25 ripetizioni
6. Swing a un braccio con manubrio, 10 ripetizioni per braccio

Riposa il meno possibile tra un esercizio e l'altro (<30 secondi)

Ripeti questa sequenza di 6 esercizi per 3 volte

Non dimenticare di aumentare le ripetizioni o il peso negli allenamenti successivi

Allenamento per gli addominali (il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Esempio: programma di allenamento 3 (Livelli intermedio e avanzato):

Alterna l'allenamento A e B 3 volte a settimana, quindi esegui 20 minuti di sprint ad alta intensità o un altro high intensity interval training (allenamento C) un giorno a settimana, per un totale di quattro allenamenti a settimana (ad esempio Lun / Mer / Ven / Sab = A / B / A / C). Seguendo questo esempio, la settimana seguente sarebbe simile a questa: Lun / Mer / Ven / Sab = B / A / B / C. Inoltre, noterai che le serie e le ripetizioni sono indicati in tre fasi distinte, 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5. Questa è una progressione avanzata. Ciò significa che devi completare 4 serie di 5 ripetizioni con un peso specifico la prima volta che fai l'allenamento A. Quindi, la volta successiva potrai completare 5 serie di 5 ripetizioni con lo stesso peso. La volta successiva ancora, farai 6 serie di 5 ripetizioni con lo stesso peso, completando così il ciclo. Poi, quando fai di nuovo l'allenamento A, devi aumentare il peso di 2,5-5 Kg e riprendere di nuovo con 4 gruppi di 5 ripetizioni. Questo è un ottimo modo per aumentare il volume di lavoro e l'intensità degli allenamenti e continuare, quindi, a migliorare nel tempo. E' molto più facile migliorare aumentando il volume di allenamento con le diverse serie, piuttosto che cercare di aumentare il peso o le ripetizioni ogni allenamento. Alcuni degli esercizi in questa routine sono raggruppati in "super-serie", ciò significa che, completato il primo esercizio, senza nessuna pausa, completi il secondo esercizio. Questa è una super-serie. Riposa circa 60-90 secondi prima di iniziare il secondo super-set.

Allenamento A

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti):

2 minuti di cyclette (per le articolazioni degli arti inferiori)

Ponte a gambe tese sulla fitball (1 x 10)

Ponte a una gamba tesa sulla fitball (1 x 6 per ogni gamba)

Sollevamenti opposti a quattro zampe o dalla posizione di piegamenti sulle braccia (1 x 5 da ogni lato)

Chopping laterale con palla medica o con cavo (1 x 6 per ciascun lato)

Estensioni inverse sulla fitball (1 x 8)

Mountain climber o mountain jumper (1 x 10 per ogni gamba)

Breakdancer (1 x 10 per ogni gamba)

Esercizi principali:

Super-set 1

1a. Distensioni con il bilanciere su panca inclinata - 4 x 4, 5 x 4, 6 x 4, poi aumenta il peso e inizia di nuovo con 4 x 4, etc.

1b. Trazioni alla lat machine con impugnatura interna ampia - 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5 (esegui le trazioni con il busto orizzontale se non riesci a completarne 5 verticali in tranquillità)

Super-set 2

2a. Squat standard con bilanciere - 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5

2b. Rematore a un braccio con manubrio - 4 x 6, 5 x 6, 6 x 6 (con ogni braccio)

2c. Swing a due braccia - 2 x 25

Allenamento per gli addominali (il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

8-10 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento B

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti, lo stesso riscaldamento dell'allenamento A)

Esercizi principali:

Superset1

1a. Stacchi romeni con il bilanciere - 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

1b. Distensioni con bilanciere su panca piana - 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

Superset2

2a. Strappo a un braccio - 3 x 5, 4 x 5, 5 x 5 (con ogni braccio)

2b. Affondi con manubri camminando – avanti e indietro per 30 metri, ripeti per 3-5 serie

8-10 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento C

20-25 minuti di sprint, corsa veloce, sprint collinare, o altri esercizi di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Esempio: programma di allenamento 4 (Livelli intermedio e avanzato):

Alterna l'allenamento A e B e allenati 3 volte a settimana, quindi esegui 20 minuti di sprint ad alta intensità o un altro high intensity interval training un giorno a settimana, per un totale di quattro allenamenti a settimana (ad esempio Lun / Mer / Ven / Sab = A / B / A / C). Seguendo questo esempio, la settimana seguente sarebbe simile a questa: Lun / Mer / Ven / Sab = B / A / B / C.

Allenamento A

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti):

2 minuti di cyclette (per le articolazioni degli arti inferiori)

Ponte a gambe tese sulla fitball (1 x 10)

Ponte a una gamba tesa sulla fitball (1 x 6 con ogni gamba)

Sollevamenti opposti a quattro zampe o dalla posizione di piegamenti sulle braccia (1 x 5 da ogni lato)

Chopping laterale con palla medica o con cavo (1 x 6 con ciascun lato)

Estensioni inverse sulla fitball (1 x 8)

Mountain climber o mountain jumper (1 x 10 ogni gamba)

Breakdancer (1 x 10 ogni gamba)

Esercizi principali:

Super-set 1

1a. Distensioni con il bilanciere su panca piana - 4 x 4, 5 x 4, 6 x 4.

1b. Distensioni con manubri su panca inclinata - 4 x 6, 5 x 6, 6 x 6

Super-set 2

2a. Rematori renegade con manubrio - 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8 (numero di ripetizioni per ogni braccio)

2b. Dips - 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8

2c. Swing a un braccio - 2 x 20 per ogni braccio

Allenamento per gli addominali (il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

6-8 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento B

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti, lo stesso riscaldamento dell'allenamento A)

Esercizi principali:

Super-set 1

1a. Squat e distensioni con manubri – 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

1b. Tirate con bilanciere– 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

Super-set 2

2a. Affondi su panca con manubri – 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8 (con ogni gamba)

2b. Varianti dei piegamenti a terra - 3 x 10, 4 x 10, 5 x 10

8-10 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento C

20-25 minuti di sprint, corsa veloce, sprint collinare, o altri esercizi di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Esempio: programma di allenamento 5 (Livelli intermedio e avanzato):

Questa è una routine diversa dalle altre che è molto utile per costruire e mantenere la forza fisica e, allo stesso tempo, ridurre il grasso corporeo. Questo tipo di allenamento contiene 6 esercizi principali per sessione, due per le gambe e quattro principali esercizi di lavoro combinati per la parte superiore del corpo. Lo scopo di questo tipo di allenamento è cambiare le sequenze degli esercizi, allenamento dopo allenamento, anche se gli esercizi rimangono gli stessi. Questo significa, per esempio, che sarai più forte sulle alzate nei giorni in cui le fai come primo esercizio della sequenza e più debole nei giorni in cui le farai come ultimo esercizio della sequenza.

Per far funzionare l'allenamento devi utilizzare un peso che ti metta in difficoltà con il numero prescritto di ripetizioni. Se completi il numero prescritto di ripetizioni e puoi farne ancora 3 o 4 vuol dire che non stai utilizzando abbastanza peso. Aumenta il peso un po' ogni settimana per progredire in continuazione. In questo tipo di allenamento le serie sono ridotte per evitare il sovra allenamento. Riposa 2-3 minuti tra una serie e l'altra. Alterna l'allenamento A e B e allenati 3 volte a settimana, quindi esegui 20 minuti di sprint ad alta intensità o un altro high intensity interval training un giorno a settimana, per un totale di quattro allenamenti a settimana (ad esempio Lun / Mer / Ven / Sab = A / B / A / C). Seguendo questo esempio, la settimana seguente sarebbe simile a questa: Lun / Mer / Ven / Sab = B / A / B / C.

Allenamento A

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti):

2 minuti di cyclette (per le articolazioni degli arti inferiori)

Ponte a gambe tese sulla fitball (1 x 10)

Ponte a una gamba tesa sulla fitball (1 x 6 con ogni gamba)

Sollevamenti opposti a quattro zampe o dalla posizione di piegamenti sulle braccia (1 x 5 da ogni lato)

Chopping laterale con palla medica o con cavo (1 x 6 con ciascun lato)

Estensioni inverse sulla fitball (1 x 8)

Mountain climber o mountain jumper (1 x 10 ogni gamba)

Breakdancer (1 x 10 ogni gamba)

Esercizi principali:

1. Squat con bilanciere sopra la testa – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
2. Distensioni con bilanciere su panca inclinata – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
3. Dips - 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
4. Stacchi rumeni - 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
5. Spinte per le spalle con bilanciere o manubri - 1 set di riscaldamento, poi 2 x 8
6. Rematore con bilanciere - 1 set di riscaldamento, poi 2 x 8

Allenamento per gli addominali (il livello adeguato per te dalla sezione 5.5)

6-8 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento B

Riscaldamento funzionale (5-7 minuti, lo stesso riscaldamento dell'allenamento A)

Esercizi principali:

1. Stacchi rumeni – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
2. Rematore con bilanciere – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 8
3. Spinte per le spalle con bilanciere o manubri – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 8
4. Squat con bilanciere sopra la testa – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
5. Dips – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6
6. Distensioni con bilanciere su panca inclinata – 1 set di riscaldamento, poi 2 x 6

6-8 minuti di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento C

20-25 minuti di sprint, corsa veloce, sprint collinare, o altri esercizi di high intensity interval training

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Esempio: programma di allenamento 6 (Livelli intermedio e avanzato):

Ecco un tipo di allenamento a intensità molto alta, che è molto efficace per bruciare i grassi e ottenere un fisico scattante e atletico.

Con questo programma alleni molto intensamente una grande percentuale della muscolatura del corpo, con brevi periodi di riposo. Tra gli esercizi riposa il tempo necessario solo per riprendere fiato.

Alterna gli allenamenti A e B a giorni alterni per 3 allenamenti a settimana (ad esempio Lun / Mer / Ven = A / B / A e quindi B / A / B la settimana successiva).

Allenamento A

3 minuti ad alta intensità di salto con la corda

Strappi a un braccio con manubrio – 1 x 10 per ogni braccio

3 minuti di vogatore o pulley

Squat e distensioni con manubri – 1 x 10

3 minuti ad alta intensità di salto con la corda

Piegamenti sulle braccia ad alta velocità (piegamenti battendo le mani) o piegamenti con le gambe rialzate – 2 ripetizioni al massimo

Trazioni sulla barra con impugnatura a palmi interni – 1 ripetizione massima

Squat e distensioni con manubri – 1 x 10

Salire le scale - 3 minuti ad alta intensità (alla macchina o con una scala vera)

Swing a un braccio con manubri – 1 x 8 per braccio, riduci il peso e di nuovo 1 x 8 per braccio

Piegamenti sulle braccia ad alta velocità (piegamenti battendo le mani) o piegamenti

con le gambe rialzate – 2 ripetizioni al massimo

Trazioni sulla barra con impugnatura a palmi interni – 1 ripetizione massima

3 minuti ad alta intensità di salto con la corda

Allenamento degli addominali

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Allenamento B

3 minuti di vogatore per riscaldarti

Super-serie

1a. Strappi standard– 4 x 5

1b. Distensioni con manubri su panca orizzontale – 4 x 8

Esercizi in sequenza senza super-serie

1. Trazioni alla barra – 1 x quasi il massimo di ripetizioni

2. Trazioni alla lat machine – 1 x 10 (falle immediatamente dopo le trazioni alla barra senza riposo tra i due esercizi)

3. 3 minuti ad alta intensità di salto con la corda

4. Affondi con manubri camminando – Avanti e indietro per 20 metri

5. 3 minuti di pugni al sacco da box

6. Affondi su panca con manubri – 1 x 12 per ogni gamba

7. Tirate con bilanciere – 1 x quasi il massimo di ripetizioni

8. Trazioni alla lat machine con impugnatura neutra (falle immediatamente dopo le tirate con bilanciere senza riposo tra i due esercizi)

9. Salire le scale - 3 minuti ad alta intensità

3-5 minuti di stretching per tutti i gruppi muscolari

Se osservi alcuni di questi esempi di allenamento, potresti pensare che non ci sono abbastanza esercizi o che non c'è lavoro di isolamento sufficiente per le braccia e altri gruppi muscolari. Ti stai sbagliando di grosso! Ricorda che concentrarti sugli esercizi combinati ti fornirà risultati migliori e sarà più funzionale per le attività della vita quotidiana. Le braccia e le spalle fanno molto lavoro con gli esercizi di distensione e di trazione, è inutile fare singoli esercizi per questi gruppi muscolari. Tuttavia, questo non vuol dire che non c'è spazio per un inserimento occasionalmente alcuni esercizi singoli nella tua routine (fallo solo con parsimonia). Non commettere errori ... gli esempi di allenamento contenuti in questo manuale faranno lavorare bene ogni gruppo muscolare del tuo corpo, aiutandoti a sviluppare e/o mantenere un corpo magro e scattante. Ti garantisco che questi allenamenti sono molto intensi e, grazie ad essi, il tuo corpo cambierà velocemente.

Fai una prova di 4-6 settimane e lo vedrai con i tuoi occhi.

Ricorda che è necessario seguire i vari tipi di allenamento e per periodi di tempo specifici, in modo da avere una base solida e migliorare nel tempo. Tuttavia, al fine di evitare momenti di stallo e continuare a ottenere risultati nel lungo periodo, è necessario che modifichi alcune delle variabili di allenamento, come le serie, le ripetizioni, gli esercizi, la quantità di peso, la velocità di ripetizione, l'intensità, i periodi di riposo, la durata degli allenamenti, la sequenza di esercizi, etc. ogni 4-6 settimane.

12.0 ALTRI SUGGERIMENTI PER AVERE UN CORPO MAGRO, TONICO E MUSCOLOSO

Riduci lo stress

Un forte stress, che può essere sia fisico sia emotivo, aumenta notevolmente i livelli di cortisolo, l'ormone catabolico. Un eccesso di cortisolo, a sua volta, può provocare la scomposizione delle cellule del muscolo, che vanno a incrementare il grasso corporeo. Cerca di ritagliarti un po' di tempo ogni giorno per rilassarti: in questo modo ridurrai lo stress. Questo sarà un ottimo aiuto per ottenere il corpo magro che desideri. Per ridurre lo stress, trova il modo giusto per te: alcune persone giurano che lo yoga o il qi-gong siano il modo migliore per ridurre lo stress, mentre ad altri può bastare stare seduti in una vasca idromassaggio o sdraiati su un'amaca al termine di una giornata stressante.

Innanzitutto, cerca di evitare tutto ciò che consideri “stressante” (ovviamente nel limite del possibile). Non lasciare che i fastidi quotidiani ti stressino. Sarai molto meno stressato se, ad esempio, riesci a calmarti e a scrollarti di dosso la frustrazione derivata del tempo perso facendo il pendolare o per il servizio lento al ristorante, etc. Ogni volta che senti che una certa situazione ti procura stress, basta che tu ti prenda un momento per rilassarti e renderti conto che, se ti stressi, tutto il tuo corpo ti ringrazierà, anche dimagrendo.

Un'altra tecnica utile per ridurre lo stress quotidiano è prenderti circa 30-60 secondi, un paio di volte nel corso di ogni giornata, per rilassarti, chiudere gli occhi e respirare profondamente e lentamente. Senti i respiri lenti e profondi che entrano ed escono e immagina di trovarti in un posto che ti rilassa (come, ad esempio, sdraiato su una spiaggia tropicale, seduto di fronte a una cascata, respirando aria fresca e guardando un magnifico panorama sulla cima di una montagna, o qualunque altro ambiente ti rilassi). Fai questo esercizio un paio di volte al giorno e scoprirai che è un modo molto potente per ridurre lo stress...ti serve solo un minuto!

Riposati bene

Sicuramente avrai sentito questa frase un milione di volte, ma non sottovalutarla: è importante che tu ti renda conto che un sonno adeguato è un fattore fondamentale nel determinare quanto il tuo corpo riesce a recuperare dopo l'esercizio fisico, come riesce a gestire lo stress e come ti senti ogni giorno. Gli studi mostrano che, anche se dormi solo una o due ore in meno del dovuto per una notte, i livelli di cortisolo crescono significativamente e ciò, a sua volta, porta alla perdita di massa muscolare e all'aumento di grasso. La maggior parte delle persone ha bisogno di 7-8 ore di sonno ogni notte per far funzionare il corpo al massimo dell'efficienza. Conosco molte persone che affermano di poter “tirare avanti” con solo 4-5 ore di sonno per notte. Pensano di essere dei “duri” se dormono meno di quanto hanno bisogno. Quello che non capiscono è che non dormire a sufficienza serve solo ad accumulare più grasso e a scatenare una miriade di altri problemi.

Mantieniti sempre idratato

Bevi molta acqua durante tutto il giorno. Molti professionisti raccomandano di bere almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno, e tre litri e mezzo o più per gli atleti attivi. Con questo non voglio dire che devi contare quanti bicchieri di acqua bevi al giorno, ne

tanto meno cercare di bere una certa quantità prestabilita di acqua ogni giorno. L'importante è che tu tenga l'acqua sempre con te, in ogni momento della giornata, e la sorseggi quando senti il bisogno di bere.

Puoi capire se sei abbastanza idratato osservando la tua urina: più è chiara e trasparente, meglio è. Se invece è scura, significa che devi bere più acqua.

Essere ben idratato permette al tuo corpo di funzionare in modo efficiente, di bruciare i grassi correttamente, di mantenere le prestazioni elevate durante gli esercizi e aiuta a far diminuire la sensazione di fame.

Evita le bevande zuccherate, come le bibite gassate e i succhi di frutta, perché tutte le calorie che contengono, di solito, si depositano come grasso corporeo. Bevi solo acqua naturale e un po' di tè non zuccherato, questa è la scelta migliore che puoi fare.

Evita i cibi ricchi di sodio

Una dieta ricca di sodio aumenterà la tua ritenzione idrica, facendoti sembrare gonfio e più grasso di quello che realmente sei. Controllare l'apporto di sodio aiuterà il tuo corpo a funzionare in modo più efficiente e a bruciare il grasso più facilmente, mantenendo una corretta idratazione. Inoltre, se mangi cibi ricchi di sodio, devi consumare anche alimenti ricchi di potassio, come frutta e verdura, per aiutare il tuo corpo a mantenere un corretto equilibrio elettrolitico. Sarà più facile per te evitare cibi ricchi di sodio se non mangi cibi raffinati, come i cibi in scatola o i pasti già pronti. Quasi tutti i prodotti alimentari raffinati sono carichi di sale, oltre ai grassi trans e a un'alta quantità di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.

Limita il consumo di alcol

Se, in una serata fuori con gli amici, bevi qualcosa non preoccuparti...questo non interferisce con i tuoi tentativi di dimagrire, ma sbronzarsi tutte le sere ti farà sicuramente immagazzinare tanto grasso addominale. Alcuni studi hanno dimostrato che il frequente consumo di alcol aumenta il deposito di grasso (in particolare nella zona addominale). Uno studio ha analizzato un gruppo di persone, divise in bevitori frequenti e non-bevitori. Lo studio ha concluso che le persone che bevevano avevano da due a tre volte più grasso addominale, rispetto alle persone che non bevevano. Ciò è dovuto, in parte, all'effetto dell'alcol sull'equilibrio ormonale e anche alle alte quantità di calorie che contiene. So che a molti di noi (me compreso) piacciono le feste ed è

piacevole uscire a bere, ma cerca di limitare il consumo di alcool a non più di una sera a settimana, questa è una buona abitudine, se sei seriamente interessato a dimagrire.

Se sei il tipo di persona che ama bere un solo bicchiere di vino a cena tutte le sere, non dovresti avere problemi. Gli studi che ho avuto modo di analizzare su persone che bevevano moderatamente (1-2 bicchieri di vino al giorno), hanno dimostrato che queste persone godono di un'ottima salute e riescono a rimanere magri. Se vuoi bere un bicchiere di vino al giorno durante un pasto, non ti farà male ... la quantità di calorie che assumi in questo modo è abbastanza limitata. Inoltre, puoi effettivamente trarre dei benefici da un bicchiere di vino al giorno, grazie agli antiossidanti contenuti al suo interno.

Ricorda, però, che, come ho già detto in precedenza in questo manuale, il luppolo della birra è uno dei più grandi collaboratori alla creazione di composti estrogeni, responsabili dell'aumento di grasso nella pancia. Quindi, di nuovo, se il tuo obiettivo è dimagrire, cerca di minimizzare il più possibile il consumo di birra. Se vuoi bere qualcosa di alcolico, il vino e la vodka sono le scelte migliori. Evita il più possibile la birra!

Mangia cibo biologico

I pesticidi, gli ormoni e le altre sostanze chimiche utilizzate nella produzione degli alimenti che trovi al supermercato, si accumulano automaticamente nel tuo corpo. Questo rende ancora più difficile sbarazzarsi dei depositi di grasso, senza considerare il fatto che molti pesticidi sono di natura estrogena. Gli alimenti biologici (cereali, carne, latticini, etc.), invece, sono prodotti senza l'uso di pesticidi, fertilizzanti, ormoni o altre sostanze chimiche artificiali. Cerca di inserire nella tua dieta il maggior numero di cibi biologici, questo ti aiuterà a sbarazzarti del grasso corporeo. Gli alimenti biologici sono leggermente più costosi del cibo normale, ma valgono fino all'ultimo centesimo. Sempre più persone scelgono di comprare cibo biologico, infatti, negli ultimi anni, i prezzi stanno scendendo sempre di più.

13.0 DOMANDE FREQUENTI SUGLI ADDOMINALI E LA PERDITA DI GRASSO CORPOREO

Domanda: Ho sentito che per smaltire grasso e diventare magro non devo mangiare dopo le 6-7 di sera. È vero?

Risposta: No. Se consumi piccoli pasti equilibrati durante tutta la giornata, senza saltarne neanche uno, manterrai costante il livello di zuccheri nel sangue, brucerai più grasso, manterrai alti livelli energetici, fornirai al tuo corpo un apporto costante di amminoacidi che serviranno per molte funzioni, tra cui la riparazione dei muscoli, e ridurrai i periodi in cui il tuo corpo è in fase catabolica (quando consuma i muscoli). Piccoli pasti o spuntini notturni vanno bene, se l'apporto calorico giornaliero complessivo rimane nella fascia appropriata per i risultati che ti prefiggi.

Se non mangi nulla dopo le 6-7 di sera, rimarrai a lungo senza mangiare, fino alla colazione del giorno dopo. Così il tuo corpo sarà in fase catabolica tutta la notte. Un piccolo pasto notturno (un po' più proteico degli altri) fornirà al tuo corpo gli amminoacidi per minimizzare il catabolismo durante la notte. Una fonte di proteine a lenta digestione, è la caseina (che trovi nei fiocchi di formaggio e in alcune polveri proteiche) è ottima per la notte. Le proteine del siero di latte (che sono eccellenti subito dopo gli allenamenti) non sono adatte per uno spuntino prima di andare a dormire, perché il corpo le metabolizza molto velocemente. Evita di mangiare troppi carboidrati la notte, perché è un momento in cui è importante minimizzare la produzione d'insulina.

D: È vero che l'attività cardio fatta di mattina a stomaco vuoto è il modo migliore per smaltire il grasso?

R: Non del tutto. Molti allenatori lo consigliano, ma io personalmente non raccomando l'attività cardio mattutina a stomaco vuoto. Il mio ragionamento è questo: la mattina sei in una fase catabolica, in cui il corpo sta "smontando" i muscoli per procurarsi gli amminoacidi che gli servono per svariate funzioni, tra cui produrre energia. È probabile che brucerai un'alta percentuale di grasso facendo cardio la mattina a stomaco vuoto, ma contemporaneamente, perderai anche massa muscolare, e, se lo fai regolarmente, abbasserai il tuo ritmo metabolico, e alla lunga tenderai ad accumulare più grasso.

Personalmente non ho mai visto grandi risultati in chi si allena in questo modo, però puoi comunque provare e vedere se per te funziona. In base alla mia esperienza io raccomanderei di evitarlo.

Se ti piace allenarti la mattina fallo tranquillamente, ma ti raccomando di prendere un po' di proteine e carboidrati prima di iniziare (ad esempio mezzo misurino di proteine del siero del latte e una piccola porzione di frutta) per uscire dallo stato catabolico. In questo modo avrai più energie per allenarti, e non andrai a intaccare i muscoli che hai costruito duramente.

D: È vero che devo fare un sacco di addominali obliqui, torsioni del busto ed altri esercizi per gli obliqui per riuscire a liberarmi delle maniglie dell'amore ed avere una vita più sottile?

R: No. Quando fai esercizi in cui ti concentri sui fianchi non bruci il grasso delle maniglie dell'amore. Il mito della riduzione localizzata di grasso è morto da anni, eppure molti credono ancora che esercitare una zona specifica bruci il grasso localizzato lì. Non funziona così. Quando il tuo corpo ha bisogno di energia, brucia il grasso da tutti i depositi contemporaneamente. È per questo che ti raccomando di non sprecare troppo tempo in palestra ad allenare singoli gruppi muscolari, come addominali e obliqui (devono essere allenati, ma non serve dedicargli più di 5-10 minuti).

Brucerai molte più calorie e aumenterai di più il ritmo metabolico dedicando più tempo ad allenare gruppi muscoli più grandi, come gambe, schiena e petto. Tra l'altro, se ti concentri solo sugli obliqui, puoi finire per allenarli troppo, fino a renderli troppo grossi.

Alcuni esperti di fitness non saranno d'accordo con la mia posizione e sosterranno che è impossibile costruire grosse strutture muscolari sulle maniglie dell'amore, ma ti posso assicurare che si sbagliano: mi è capitato di vedere persone magre, che comunque erano molto grosse in quella zona. Non ho prove al riguardo, è solo un'osservazione. La mia raccomandazione è di continuare ad allenare gli obliqui, ma evita gli esercizi più pesanti, come gli addominali obliqui con i pesi. Gli esercizi che propongo in questo manuale faranno sviluppare a sufficienza gli obliqui, senza che ti spuntino sui fianchi delle maniglie dell'amore fatte di muscoli.

D: Ho sentito che gli integratori brucia-grassi e i pasti liquidi sostitutivi sono la maniera migliore di smaltire il grasso. È vero?

R: No! La maggior parte degli integratori è spazzatura. La maggior parte di pillole, sieri, ormoni e polveri sono solo uno spreco di danaro, e non ti faranno dimagrire più in fretta. Faresti molto meglio a spendere i soldi che butteresti con gli integratori pagando un buon allenatore o comprando i libri dei migliori esperti di fitness al mondo.

Riguardo ai pasti sostitutivi, l'unica qualità che vedo è che sono pratici quando non hai cibo vero a portata di mano o se non hai il tempo di prepararti 5-6 pasti ogni giorno. Il cibo naturale è sempre meglio di qualunque frullato di proteine o barretta, piena di sostanze trattate. I frullati e le barrette proteiche sono sempre meglio del cibo spazzatura, ma usale solo per comodità, occasionalmente o per necessità. Le barrette migliori sono quelle fatte di cibo naturale, come quelle di frutta o di noci. Molti negozi biologici vendono barrette (fatte di noci tritate, burro di noci, datteri, uva passa, cocco, farine integrali, fibre, etc.) che sono molto più sane delle barrette trattate che trovi sul mercato.

D: È vero che posso mangiare quello che voglio, quando voglio, se mi alleno tutti i giorni?

R: Potresti, ma non diventeresti mai abbastanza magro per vedere gli addominali. Se fai una dieta orrenda, puoi allenarti per 2 ore ogni giorno, 7 giorni alla settimana (anche se un allenamento di questo tipo sarebbe eccessivo) senza comunque riuscire a vedere gli addominali. Quando comincerai a seguire una dieta sana, che ti aiuti a smaltire il grasso, sarai sorpreso nel vedere con quanta facilità lo perderai!

D: È vero che si devono allenare gli addominali più frequentemente rispetto ad altri gruppi muscolari?

R: No. È solo uno spreco di tempo e se lo fai non avrai addominali migliori, correresti perfino il rischio di sovrallenarli. Anche se ci sono alcune piccole differenze tra i vari gruppi muscolari del corpo, come per esempio la contrazione lenta o veloce delle fibre,

non c'è nessuna ragione di allenare un gruppo muscolare diversamente dagli altri. Ti raccomando di allenare gli addominali due volte a settimana per svilupparli al meglio. Una volta sviluppati, puoi allenarli solo una volta a settimana per mantenerli.

La colonna portante del tuo allenamento sarà composta da esercizi che coinvolgono tutto il corpo come strappi, affondi, stacchi, squat, distensioni, rematori etc. Questi esercizi fanno bruciare più calorie, stimolano una migliore risposta ormonale e favoriscono meglio l'aumento del ritmo metabolico. La maggior parte di questi esercizi interessa anche gli addominali e altri muscoli del tronco per la stabilità, che così vengono sempre allenati indirettamente. Questo è il **vero segreto** per avere un fisico scolpito con addominali ben visibili, anziché sprecare un sacco di tempo a fare crunch e sit-up che non stimolano, e quindi non migliorano, il tuo corpo.

D: È vero che si devono fare molte ripetizioni per “tonificare” gli addominali (dato che fare poche ripetizioni con molto peso serve solo per aumentare il volume dei muscoli)?

R: Sbagliato! In realtà è vero il contrario. C'è molta confusione sul significato di “tono muscolare”. Il tono muscolare è in realtà tensione residua dovuta a un duro allenamento. Usare pochi pesi per molte ripetizioni in realtà non fa praticamente nulla per il tono muscolare. Per aumentarlo devi far lavorare i muscoli con un'alta resistenza. Inoltre, usare molti pesi per poche ripetizioni non fa necessariamente aumentare la massa muscolare se il volume di esercizio non è alto.

Ad esempio, se vuoi aumentare il tono e la forza muscolare, senza aumentare troppo di volume, devi sollevare pesi elevati per poche ripetizioni (come 2 serie da 4 ripetizioni), ma più frequentemente (3-4 volte a settimana). Se invece sei più interessato alla massa muscolare, devi concentrarti su un volume di lavoro più alto con pesi medi e pesanti, facendo ad esempio 6 serie da 6 ripetizioni, 10 serie da 5 ripetizioni, o perfino 4 serie da 12 ripetizioni, ma più raramente, ad esempio 1-2 volte a settimana. Esistono infiniti modi per allenarsi, in base all'obiettivo che vuoi raggiungere. Un mio collega, di recente, ha preparato un network di siti con migliaia di allenamenti progettati professionalmente per qualunque scopo immaginabile. Dagli un'occhiata su <http://ThousandsOfWorkouts.com> (sito momentaneamente solo in inglese).

D: Per smaltire davvero tanto grasso devo fare 1-2 ore di cardio al giorno?

R: Assolutamente NO! Innanzitutto, come regola generale, dovresti allenarti per massimo un'ora, perché, oltre i 60 minuti, si producono alti livelli di cortisolo che provoca la perdita di massa muscolare. Se perdi massa muscolare, alla lunga, rallenti anche il tuo metabolismo. Inoltre, diventerai molto più magro e definito se basi il tuo allenamento su attività anaerobiche (pesi e sprint) anziché su quelle aerobiche (cardio). Vorrei comunque puntualizzare che, evitare il cardio non significa assolutamente non "allenare" il cuore. Al contrario, concentrandoti su un intenso allenamento con i pesi, interval training e sprint, stai allenando il cuore molto meglio che con il tradizionale cardio a bassa intensità: alleni il tuo cuore facendolo battere a frequenze più ampie.

D: Sono dimagrito molto e ora riesco a vedere i miei addominali, ma non mi sembra che siano simmetrici. Esiste un allenamento che permetta di allinearli?

R: No. La simmetria dei tuoi muscoli è dettata dalla genetica. Gli addominali di alcuni saranno perfettamente allineati, quelli di altri no.

D: Il trucco per mangiare carboidrati più sani è preferire sempre i carboidrati complessi agli zuccheri semplici?

R: Non necessariamente. Alcuni carboidrati complessi sono talmente trattati e poveri di fibre che vengono digeriti molto velocemente e creano picchi glicemici ed insulinici talvolta superiori allo zucchero. Alcuni esempi sono il riso bianco, il pane bianco, i waffel e i cereali da colazione poveri di fibre, come i corn flakes e simili. Questi carboidrati sono la scelta ideale, solo immediatamente dopo un allenamento intenso, perché provocano una risposta insulinica immediata e riforniscono rapidamente i muscoli di glicogeno. Mi rendo conto che di questi tempi c'è molta confusione sui carboidrati, perciò di seguito elenco alcune regole di base per non sbagliare il tipo di carboidrati:

- Mangia carboidrati di vario tipo; un mix di carboidrati sani e naturali, sia semplici che

complessi, ti forniranno energia e manterranno i livelli di zucchero nel sangue costanti;

- Parlando di carboidrati complessi, scegli quelli ricchi di fibre e non troppo trattati (quelli trattati contengono poche fibre);
- Parlando di carboidrati semplici (zuccheri), evita lo sciroppo di glucosio e quello di mais ricco di fruttosio, e scegli, invece, fonti semplici, naturali e non trattate come frutta, miele, sciroppo d'acero biologico e melassa (ma non strafare... usa questi ultimi tre prodotti con parsimonia e solo per dolcificare leggermente);
- Cerca di combinare a ogni pasto le fonti di carboidrati con proteine magre.

D: È vero che molte persone non sono magre a causa della loro genetica o della loro costituzione?

R: No! Questo è solo un mito, il più grande che le persone sovrappeso devono superare. Molte persone sovrappeso si sono arrese e hanno rinunciato a essere magre. Pensano che sia tutta colpa dei loro geni e che rimarranno grasse per tutta la vita. Ciò che fa la differenza non è il patrimonio genetico, ma lo stile di vita individuale, **NON I GENI!** Lasciando da parte la genetica, se sei un essere umano, allora puoi essere snello. Ad esempio, tieni presente che oggi circa i due terzi della popolazione statunitense adulta è sovrappeso o obesa, eppure è una popolazione composta da un mix molto vario di etnie diverse (e quindi patrimoni genetici diversi). Gli Stati Uniti sono uno dei paesi più grassi al mondo, insieme all'Australia, e molti altri paesi si stanno rapidamente allineando. Questo è dovuto solo allo stile di vita (sedentario e ricco di cibi trattati e fast food), e non ha niente a che fare con la genetica.

Un'altra causa dell'obesità e del sovrappeso sono i **comportamenti acquisiti**. Ad esempio, i genitori sovrappeso sono così perché non mangiano bene, non si allenano e conducono una vita sedentaria. L'obesità poi si manifesta anche nei figli, perché acquisiscono e imitano queste abitudini sbagliate.

D: È vero che i modelli delle riviste hanno quel fisico scolpito grazie al loro patrimonio genetico? Io non riuscirò mai a diventare così, giusto?

R: Sbagliato! Concordo sul fatto che proporzioni e simmetria dei modelli da copertina siano in parte dovuti al loro patrimonio genetico. Comunque, se dai un'occhiata allo

stile di vita sano tipico di questi modelli, capirai perché hanno corpi così snelli e perfetti. Il loro stile di vita è basato sull'allenamento e sul mangiare sano. Se anche tu baserai il tuo stile di vita sull'esercizio costante e su un'alimentazione sana, non c'è motivo per cui tu non debba essere magro e definito come questi modelli. Le uniche cose in cui potresti essere differente sono la proporzioni e la simmetria.

D: È vero che posso “trasformare il grasso in muscolo” seguendo il giusto programma di allenamento?

R: No. Questo è una delle tante caXXate che sento ripetere continuamente. Smaltire il grasso e costruire i muscoli sono due processi separati. Non esiste un processo che “trasformi il grasso in muscolo”. Puoi però aumentare la massa muscolare e smaltire il grasso, anche se molti non riescono a farlo contemporaneamente. Cerca di tenere questi processi separati, mantieni la massa muscolare mentre smaltisci il grasso, oppure aumenta la massa muscolare cercando di minimizzare l'accumulo di grasso.

D: Ho sentito che posso farmi male alla schiena, nella zona lombare, se faccio troppi sit-up e crunch. È vero?

R: È vero per alcune persone. Questo è uno dei motivi per cui non ho incluso sit-up nelle routine e ho inserito con moderazione vari tipi di crunch, sempre bilanciati con altri esercizi per rafforzare appropriatamente tutto il tronco.

Se in passato hai avuto problemi alla schiena, dolori alla zona lombare o sciatica, ti raccomando caldamente di dare un'occhiata al programma per alleviare il dolore alla schiena del mio collega Jesse (sito momentaneamente solo in inglese):

<http://MyBackPainExperts.com>

D: Cosa pensi delle cinture elettro-stimolanti per gli addominali che negli ultimi anni stanno vendendo un sacco? Funzionano o no?

R: Sono più o meno spazzatura inutile, come tutte le altre macchine per addominali che vedi nelle televendite. Se lo vedi in una televendita, è molto probabile che il

prodotto sia inutile (non tutti... ma quasi). L'elettrostimolazione non fa assolutamente nulla per bruciare il grasso. Alcuni test suggeriscono che questa stimolazione potrebbe aumentare lo sviluppo muscolare per alcuni. Ad ogni modo quelle cinture non forniscono corrente sufficiente per avere un qualsivoglia effetto. Tra l'altro, una persona che si allena da anni di sicuro non otterrà nessuno sviluppo muscolare da uno stimolo debole come una leggera scarica di corrente.

14.0 CONCLUSIONI

Ti ringrazio per aver letto questo libro. Spero ti siano piaciute le informazioni che hai trovato. Puoi star certo che, in questo libro, ti ho fornito tutte le informazioni necessarie per sviluppare addominali di granito e bruciare il grasso corporeo, in modo da vederli. Ora, tutto quello che devi fare è applicare le informazioni correttamente e i risultati sono garantiti.

Scegli alcuni obiettivi specifici, datti una scadenza, e scriverli. Ad esempio, invece di obiettivi vaghi come "Voglio perdere peso", o "Voglio aumentare la massa", concentrati su obiettivi più realistici e precisi come "voglio perdere 6 chili nelle prossime 8 settimane", o "voglio perdere 5 cm dal mio girovita nelle prossime 5 settimane". Dopodiché, vai avanti e agisci! Non rimandare e non trovare scuse. Agisci ora!

Il risultato che otterrai dipende solo da te. Buona fortuna!

Ricorda anche che, una volta che hai letto tutto questo manuale, hai iniziato ad agire come ti suggerisce e starai ottenendo grandi risultati (credimi, ci riuscirai davvero SE seguirai veramente i consigli del libro), visita il mio sito web e usa il modulo di contatto per inviarmi una testimonianza di quanto sei soddisfatto e dei progressi che hai ottenuto grazie al mio libro "La Verità Sulla Pancia Piatta". Sono sempre molto felice di ascoltare le storie di successo dei miei clienti!

Una volta a settimana, riceverai una newsletter con una serie di nuovi consigli alimentari, strategie di allenamento, ricette uniche sane e molto altro ancora per restare in forma ed essere aggiornato su tutto quello che devi sapere per avere un corpo sano, magro, atletico e forte.

Infine, mi piacerebbe anche ringraziare Holly Rigsby di <http://FitYummyMom.com> per avermi aiutato fornendomi alcune delle foto dimostrative femminili. In passato, abbiamo avuto una certa resistenza da alcune delle lettrici che affermavano di "non poter fare" alcuni degli esercizi, come gli stacchi con il bilanciere, gli squat con il bilanciere, la distensione con il bilanciere, etc. perché sembravano "esercizi maschili". Ovviamente Holly ha un bellissimo fisico magro e non si è "gonfiata" facendo questo tipo di esercizi. In effetti, nel corso di 10 anni della mia esperienza di personal trainer, le donne con il corpo più magro e tonico erano quelle che avevano lavorato proprio con questo tipo di esercizi.

Beh, è ora di concludere. Ti auguro il meglio e spero veramente che tu riesca a sviluppare il tuo corpo nel modo migliore e che tu possa godere di ottima salute!

Ovvero che tu possa rimanere magro, forte e sano per tutta la vita!

Mike Geary

Nutrizionista Certificato

Personal Trainer certificato