

MYPROTEIN



I AM FOREVER FIT

GUIDA ALLA PERDITA DI PESO

GUIDA ALL'ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE

FOREVER FIT

CONTENUTI

Tocca per passare alla sezione



1

Si parte!

2

Alimenta i tuoi progressi

3

Gli integratori non sono più un problema

4

Intensifica gli allenamenti per perdere peso

5

Reagisci e non uscire dal seminato

6

Ultime considerazioni

7

Conclusioni

Iniziamo

**Hai già provato con
la moda del fitness
e ti ritrovi al punto
di partenza?**

La cosa ci dispiace.

È giunto il momento di cestinare le diete lampo e seguire la nostra guida, per rendere il tuo corpo più sano e forte, per sempre.

In questo manuale imparerai come mangiare nel modo giusto, proverai nuove ricette e metterai alla prova la tua forma fisica con allenamenti che funzionano davvero.

Siamo qui proprio per insegnarti a cambiare il tuo stile di vita rendendolo sostenibile e facile da seguire.



L'allenamento inizia a tavola

Abbiamo fatto due chiacchiere con Jennifer Blow, nutrizionista qualificata, per capire in che modo è necessario nutrire il corpo per ottenere risultati sostenibili e duraturi.

In questa sezione ti insegneremo:

Come calcolare la quantità di calorie di cui il tuo corpo ha bisogno per raggiungere l'obiettivo.

Quali sono i macro-gruppi alimentari e in che percentuale devono essere inseriti nella tua dieta.

Ricette semplicissime e piano alimentare per rendere il regime dietetico più appetitoso e semplificare la preparazione dei pasti.

E ora prendi carta, penna e calcolatrice e crea il tuo piano nutrizionale personalizzato...

PERCHÉ LE CALORIE CONTANO

A colpo d'occhio

La quantità di calorie assunte per via diretta incide sulla composizione corporea. Perciò perché molti di noi tendono a utilizzare le linee guida generali (o a trascurarle completamente)?

In realtà, il fabbisogno calorico varia da persona a persona e dipende dall'età, dal sesso, dalla composizione corporea, dall'attività fisica, fattori che incidono tutti sulla quantità di calorie di cui ciascuno di noi ha bisogno ogni giorno, ovvero sul "totale dispendio energetico giornaliero".

Diamo un'occhiata ad alcune raccomandazioni generali sul fabbisogno calorico...

ETÀ ↓	STILE DI VITA SEDENTARIO		STILE DI VITA MODERATAMENTE ATTIVO		STILE DI VITA ATTIVO	
	U	D	U	D	U	D
18	2.400	1.800	2.800	2.000	3.200	2.400
19-20	2.600	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
21-25	2.400	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
26-30	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.400
31-35	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.200
36-40	2.400	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
41-45	2.200	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
46-50	2.200	1.800	2.400	2.000	2.800	2.200
51-55	2.200	1.600	2.400	1.800	2.800	2.200
56-60	2.200	1.600	2.400	1.800	2.600	2.200
61-65	2.000	1.600	2.400	1.800	2.600	2.000
66-70	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
71-75	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
76+	2.000	1.600	2.200	1.800	2.400	2.000

Calcola il tuo fabbisogno calorico: la scienza

Mettiamola sul personale. Seguendo questi passaggi, calcola di quante calorie il tuo organismo ha bisogno per mantenere inalterata l'attuale composizione corporea. Subito dopo, potrai calcolare il numero di calorie necessario per tonificare il corpo.

FASE 1

Calcola il tuo BMR

Il BMR è il "tasso metabolico basale", cioè la quantità di energia (calorie) che l'organismo brucia stando a riposo senza fare niente nell'arco delle 24 ore.

Per calcolare il BMR è necessario conoscere il proprio peso in chilogrammi e l'altezza in centimetri e munirsi di una calcolatrice.

Procedere al calcolo utilizzando una delle seguenti equazioni:

	DONNA	UOMO
PESO	10 X PESO IN KG	10 X PESO IN KG
	+	+
ALTEZZA	6,25 X ALTEZZA IN CM	6,25 X ALTEZZA IN CM
	-	-
ETÀ	5 X ETÀ IN ANNI <u>- 161</u>	5 X ETÀ IN ANNI <u>+ 5</u>
	=	=
BMR		

FASE 2

Calcola il tuo TDEE

Il TDEE è il totale dispendio energetico giornaliero, cioè la quantità di calorie di cui il corpo ha bisogno ogni giorno, tenendo conto anche dell'attività fisica.

Per calcolare quante calorie servono al corpo ogni giorno, moltiplicare con una calcolatrice il proprio BMR (calcolato poco fa) per i livelli di attività fisica o LAF, rappresentati dalle cifre riportate qui di seguito:

SEDENTARIO

1,4

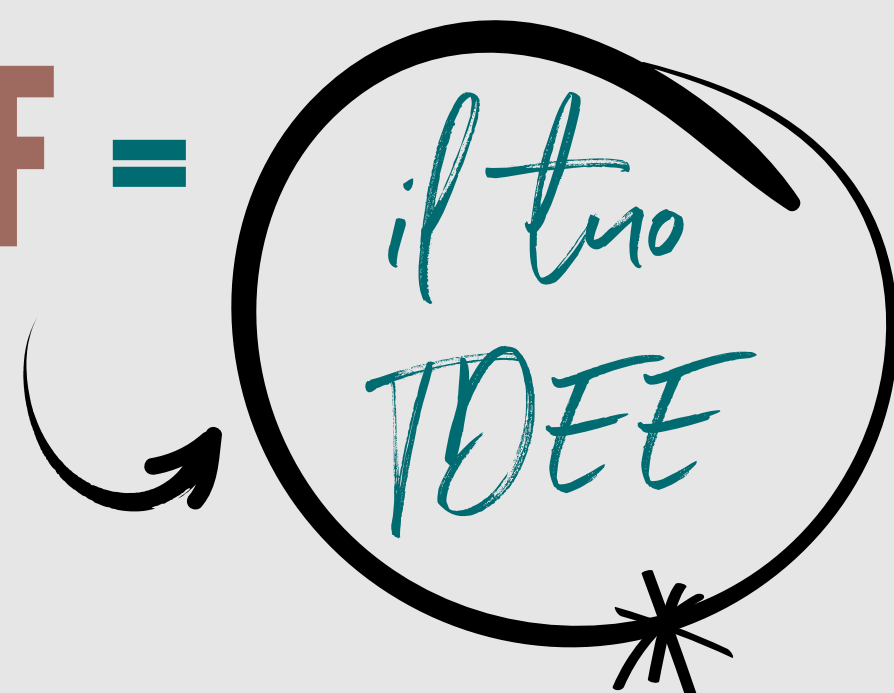
MODERATAMENTE
ATTIVO

1,6

LIVELLI ELEVATI DI
ATTIVITÀ FISICA

1,8

IL TUO BMR X IL TUO LAF =



FASE 3

Hai calcolato il tuo TDEE? Ora potrai elaborare il "TDEE desiderato" per perdere peso

Per perdere circa mezzo chilo a settimana, dal tuo TDEE dovrai sottrarre circa 500 kcal. Il tuo organismo brucerà le calorie restanti andando ad attingere alle proprie riserve di energia. Questa energia può essere presa sia dalla massa grassa che dal tessuto muscolare. Per minimizzare la perdita di tessuto muscolare e mantenere elevato il BMR è importante dedicarsi con costanza al sollevamento pesi e assumere proteine a sufficienza (torneremo su questo punto più avanti).

Ricalcola il fabbisogno calorico ogni 2-3 settimane. Man mano che dimagrisci, il fabbisogno energetico si riduce e, di conseguenza, dopo prolungati periodi di dimagrimento, i progressi iniziano spesso a rallentare.

IL TUO TDEE - 500 KCAL =



BILANCIARE I MACRONUTRIENTI

È fondamentale calcolare qual è il proprio fabbisogno di macronutrienti, vale a dire di quante proteine, carboidrati e grassi ha bisogno il tuo corpo. Sarà sufficiente seguire questi semplici passaggi per capire di cosa hai bisogno: procurati una penna e un foglio di carta e appuntati i numeri man mano che vai avanti.

*Segui
questi passaggi*

FASE 1

Quante proteine?

Per prima cosa, dovrai calcolare il tuo fabbisogno proteico. La quantità di carboidrati e grassi andrà distribuita sulle calorie restanti.

Le proteine sono come la calce e i mattoni del nostro corpo, contribuendo a rigenerare il tessuto muscolare, replicare il DNA e catalizzare le reazioni metaboliche. Sono presenti in quantità rilevante nella carne, nel pesce, negli alimenti di origine animale, ma anche in alcuni vegetali come i legumi, la frutta secca e i semi. Un corretto apporto proteico unito al sollevamento pesi promuove l'aumento della massa muscolare (e quindi la sintesi muscolo-proteica) e il mantenimento della massa stessa.

Quando si è a dieta per perdere peso è fondamentale mantenere inalterata

la massa muscolare, perché solo così il corpo continuerà a bruciare calorie. La ricerca scientifica consiglia di consumare circa 2 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno durante i periodi di restrizioni caloriche, questo per evitare la perdita di massa muscolare.

Per calcolare l'esatta quantità di proteine necessarie al tuo fabbisogno quotidiano, sarà sufficiente moltiplicare il tuo peso in chilogrammi per 2.

Una volta calcolato questo dato, moltiplicare il numero di grammi per 4 per ottenere la quantità corrispondente di calorie. Sottraendo questo valore dal TDEE desiderato otterrai le calorie restanti da suddividere tra grassi e carboidrati. Appuntati questi numeri.

PESO IN KG X 2 = GRAMMI GIORNALIERI DI PROTEINE

GRAMMI GIORNALIERI DI PROTEINE X 4 = CALORIE

IL TUO OBIETTIVO TDEE - CALORIE =

*Le calorie
rimanenti*

FASE 2

Quanti grassi?

La ricerca dimostra che la nostra dieta deve essere composta di circa il 35% di grassi.

Per calcolarne l'esatta quantità, dividere il TDEE desiderato per 100 e moltiplicare questo numero per 35.

Per trasformare la quantità di grassi in grammi, basterà dividere questo numero per 9. Appuntati questi numeri.

Esistono diversi tipi di grassi, alcuni dei quali molto salutari e altri che, invece, non hanno alcun effetto benefico sull'organismo.

I grassi monoinsaturi e polinsaturi hanno virtù estremamente benefiche e sono contenuti in alimenti come l'avocado, la frutta secca, l'olio d'oliva e i pesci grassi. I grassi saturi sono benefici solo in piccole quantità e sono contenuti in alimenti quali l'olio di cocco, la carne, il tuorlo d'uovo e i derivati del latte. Esistono, infine, anche i grassi trans, che generalmente si trovano negli alimenti serviti nei fast-food, nei piatti pronti e nei prodotti di pasticceria. Questi ultimi vanno evitati in quanto dannosi per la salute e anche perché potrebbero rallentare i progressi.

IL TUO OBIETTIVO TDEE ÷ 100

POI X 35

POI ÷ 9 =



FASE 3

Quanti carboidrati?

Una volta calcolato il fabbisogno di proteine e di grassi, le calorie restanti del TDEE desiderato devono essere fornite dai carboidrati.

Per calcolare quante sono queste calorie sarà sufficiente sottrarre quelle corrispondenti alle proteine e ai grassi dal TDEE desiderato.

Il valore così ottenuto, diviso per 4 darà la quantità in grammi di carboidrati necessari.

Esistono due macro-gruppi alimentari che sono ricchi di carboidrati:

Gli amidi: gli amidi rappresentano la fonte principale di carboidrati e svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo energetico. Tra questi cibi spiccano il pane, la pasta, le patate, il riso e i cereali. Di questa categoria è consigliabile scegliere la varietà integrale (nel caso delle patate, consumarle con la buccia), perché è lì che si trova la gran parte degli effetti benefici.

Frutta e verdura: ricche di un'ampia varietà di vitamine e minerali e decisamente fondamentali per la salute dell'organismo, frutta e verdura sono alimenti di cui nessuno può fare a meno.

La verdura contribuisce a dare un senso di sazietà grazie all'elevato contenuto di fibre. Inoltre, contiene anche una minore quantità di carboidrati (escludendo gli ortaggi ricchi di amidi, come le patate). Cerca di consumare almeno 3-4 porzioni di verdura al giorno.

La frutta contiene un'elevata quantità di carboidrati sotto forma di zuccheri semplici, ma è comunque un alimento molto importante per la salute. Cerca di consumare 1-2 porzioni di frutta al giorno (la frutta disidratata e i succhi di frutta contengono una maggiore quantità di zucchero. Pertanto, l'uso troppo frequente è sempre sconsigliato).

IL TUO OBIETTIVO TDEE - LE CALORIE RICAVATE DA PROTEINE E GRASSI

POI / 4 = CARBOIDRATI IN GRAMMI

UN INFALLIBILE PIANO DIETETICO PER PERDERE PESO

Questo piano alimentare estremamente equilibrato è stato formulato da Alice Pearson, esperta nutrizionista, ed è pensato per assicurarti energia per tutta la giornata. Combina i vari pasti e gli spuntini nel modo che più preferisci e ricorda: il conteggio delle calorie e dei macronutrienti è personale e può essere applicato al piano alimentare.



LUNEDÌ

COLAZIONE

Omelette di 2 uova con verdure miste (pomodori, funghi, cipolle, ecc.), avocado e mozzarella

PRANZO

Jacket potato con fagioli al sugo cotti al forno e insalata mista

SPUNTINI

Galette di riso con burro d'arachidi

CENA

Spaghetti di riso saltati in padella con pollo e verdure

PERCHÉ?

Le uova e il pollo contengono molta leucina, l'aminoacido che stimola l'aumento della massa muscolare.

Serve un buon motivo per farsi conquistare dall'avocado? È ricco di grassi sani.



MARTEDÌ

COLAZIONE

Yogurt naturale magro con frutti di bosco misti e granella di cereali

PRANZO

Insalata nizzarda di tonno

SPUNTINI

Pane tostato con burro d'arachidi e banana

CENA

Bistecca di manzo magro con patate dolci al forno, asparagi e broccoletti

PERCHÉ?

I frutti di bosco contengono concentrazioni elevate di polifenoli, ricchi di proprietà antiossidanti.

Tieniti in forma mangiando pesce: il tonno è un'ottima fonte di proteine magre e acidi grassi omega-6.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Porridge semi misti e noci

PRANZO

Insalata di cuscus, ceci e melagrana

SPUNTINI

Pane croccante con avocado e salsa

CENA

Spaghetti alla bolognese di tacchino con contorno di insalata

PERCHÉ?

Il macinato di tacchino rappresenta un'alternativa più magra rispetto a quello di manzo, aiutandoti così a ridurre la quantità di grassi saturi nella tua dieta.



GIOVEDÌ

COLAZIONE

Frullato extra-verde (cavolo riccio, spinaci, ananas, banana, semi di lino, yogurt)

PRANZO

Piadina arrotolata ripiena di pollo, avocado e hummus

SPUNTINI

Bastoncini di mela e carota con burro di mandorle

CENA

Bistecca di tonno scottata con spicchi di patate dolci (troverai la ricetta qui in basso)

PERCHÉ?

A nessuno piace il cavolo riccio, eppure questo vegetale è un'ottima fonte di calcio, vitamina K e antiossidanti. Puoi sempre mischiarlo ad altri ingredienti all'interno di un frullato.



VENERDÌ

COLAZIONE

Pappa di avena da preparare la sera prima con cioccolato e burro d'arachidi (troverai la ricetta qui in basso)

PRANZO

Curry di ceci e spinaci con cuscus piccante

SPUNTINI

Frullato proteico caffè e cioccolato (troverai la ricetta qui in basso)

CENA

Filetto di salmone al forno con formaggio di capra, noci e insalata di mele

PERCHÉ?

I ceci sono ricchi di proteine, hanno un basso indice glicemico e sono un'ottima fonte di fibre, favorendo il senso di sazietà e contribuendo alla perdita di peso.



SABATO

COLAZIONE

Frullato proteico con frutti di bosco e barbabietola rossa (proteine del siero di latte in polvere alla vaniglia, frutti di bosco misti surgelati, barbabietola rossa)

PRANZO

Bagel integrale ripieno di salmone affumicato, avocado e formaggio spalmabile

SPUNTINI

Cioccolato fondente con cacao al >70%

CENA

Green curry thailandese di pollo con anacardi e riso Jasmine

PERCHÉ?

La barbabietola rossa è ricca di nitrati, che favoriscono la risposta fisica in palestra.

Altro consiglio: elimina il latte e sostituiscilo con il cioccolato fondente, ricco di antiossidanti e povero di zuccheri.



DOMENICA

COLAZIONE

Toast integrale con medaglioni di bacon, uova strapazzate e spinaci

PRANZO

Burrito in barattolo a basso contenuto di carboidrati (troverai la ricetta qui in basso)

SPUNTINI

Barretta proteica

CENA

Zuppa di patate dolci, cocco e peperoncino, con panino di farina integrale

PERCHÉ?

I medaglioni di bacon danno gusto alla colazione, ma contengono meno grassi saturi e calorie rispetto al bacon tradizionale.





Quantità
per 1 porzione

COLAZIONE

Pappa di avena da preparare la sera prima con cioccolato e burro d'arachidi

Vuoi fare un piccolo strappo? Questa ricetta non contiene zuccheri aggiunti, ha un delizioso gusto di cioccolato e soddisfa la voglia di golosità.

CALORIE
491

GRASSI
24 g

PROTEINE
32 g

CARBOIDRATI
8 g

INGREDIENTI

60 g di fiocchi d'avena
1/2 misurino [Impact Whey Protein](#) alla vaniglia
1 cucchiaio di [semi di chia bio](#)
1 cucchiaio di cacao in polvere
1 cucchiaio di [burro di arachidi al naturale](#)
150 ml di latte

METODO

Amalgamare tutti gli ingredienti e versarli in un barattolo.
Conservare in frigorifero per almeno due ore o per tutta la notte.



Quantità
per 4 porzioni

PRANZO

Burrito in barattolo a basso contenuto di carboidrati

Usa dei barattoli in vetro per alimenti. Versa prima gli ingredienti liquidi, di modo che il resto degli ingredienti non diventino mollicci quando li conservi in frigorifero. Ti basterà agitare il barattolo quando è ora di mangiare!

CALORIE
421

GRASSI
23 g

PROTEINE
36 g

CARBOIDRATI
19 g

INGREDIENTI

- 4 petti di pollo
- 1 cucchiaio [olio di cocco](#)
- 4 pomodori (tagliati a dadini piccoli)
- 1 cipolla rossa (tritata finemente)
- Un pizzico di sale e peperoni
- 1 lime (spremuta)
- 4 bustine (400 g) [Riso Zero](#)
- 200 g di mais dolce in scatola (sgocciolato)
- 2 avocado
- 2 cuori di lattuga (tagliati)
- 8 cucchiai di panna acida
- Cipollotti per guarnire

METODO

Tagliare i petti di pollo a cubetti, aggiungere qualche aroma e saltarli in padella a fuoco medio con un po' di olio di cocco finché non saranno completamente cotti. Toglieteli dal fuoco e farli raffreddare.

Cuocere il riso. Sciacquarlo sotto l'acqua fredda e cuocerlo per 1 minuto nel microonde o 2-3 minuti in padella. Mettere da parte e farlo raffreddare.

Riempire i barattoli di vetro. Dividere gli ingredienti liquidi tra i vari barattoli e iniziare versando prima i pomodori a dadini, le cipolle e il succo di lime, aggiungere un po' di sale e pepe e mescolare. Aggiungere a ogni barattolo 2 cucchiai di panna acida. Mettendo prima gli ingredienti liquidi eviterai di far appassire l'insalata dopo qualche giorno in frigo.

Dividere il mais dolce tra i vari barattoli, quindi aggiungere il riso, il pollo, l'avocado, le foglie di lattuga e il formaggio. Chiudere il barattolo avvitando il tappo. I tuoi 4 pranzi salutari sono pronti per essere consumati!



Quantità
per 2 porzioni

CENA

Bistecca di tonno scottato con spicchi di patate dolci

Questa cena veloce e salutare prevede una bistecca di tonno scottato con grani di pepe rosa e spicchi di patate dolci.

CALORIE
291

GRASSI
25 g

PROTEINE
12 g

CARBOIDRATI
20 g

INGREDIENTI

Per le patate dolci:

2 patate dolci

1 cucchiaio di farina senza lievito aggiunto

1/2 cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di pepe nero

1/2 cucchiaio di **olio di cocco** (sciolto)

Per il resto:

2 bistecche di tonno da 120 g

1 cucchiaio di grani di pepe rosa

1 cucchiaino di sale marino grosso

1 cucchiaio di **olio di cocco**

1 limone (tagliato a spicchi)

Le tue verdure preferite

METODO

Tagliare le patate a spicchi. Cospargerle di farina, sale, pepe e l'olio di cocco sciolto (per renderle ultracrocanti). Sistemarle su una teglia e infornarle a 200 °C per 25 minuti.

Cospargere le due bistecche di sale e grani di pepe (schiacciati). Cuocerlo in padella o alla piastra a fuoco vivace con l'olio di cocco. Quando la padella inizia a fumare, adagiarvi il tonno e scottare ciascun lato per 45 secondi. Se lo preferisci più cotto, lasciarlo per 2 minuti da ogni lato.

Servire con spicchi di limone e le verdure preferite.



Quantità
per 1 porzione

SHAKE

Frullato proteico caffè e cioccolato

Questo gustosissimo frullato altamente proteico è perfetto per la colazione, una vera e propria sveglia di prima mattina.

CALORIE
279

GRASSI
3 g

PROTEINE
31 g

CARBOIDRATI
35 g

INGREDIENTI

200 ml di latte

100 ml di caffè americano

1 misurino (30g) **Impact Whey Protein**
al gusto di cioccolato

100 g di banane

METODO

Riunire tutti gli ingredienti in un frullatore e accenderlo alla massima velocità.

COME MANGIARE PIÙ VERDURA?

Lo sapevi che due terzi delle persone non arrivano a consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno? Di seguito ti suggeriamo cinque modi per farne scorta a ogni pasto.

01

Arricchisci i tuoi frullati

Consuma tutte e cinque le porzioni in un unico frullato. Puoi aggiungere frutta e verdura di qualsiasi genere, quindi largo alla creatività.

02

Leccati i baffi

Non è detto che l'unico modo di mangiare verdure è sgranocchiare carote e broccoli da soli. Perché non aggiungerli a una zuppa da gustare con un bel tozzo di pane al burro da intingerci dentro?

03

La colazione dei campioni

Fai un'abbondante colazione tutte le mattine e rendila più salutare aggiungendo un po' di frutti di bosco sopra ai cereali o al porridge.

04

Spuntini sotto attacco

Elimina cioccolata e patatine fritte e prova a sostituirle con carote a fiammifero o mele fresche. Ti è venuta la tristezza? Abbinale a una salsa tipo humus o burro di frutta secca, per renderle più saporite e fare il pieno di grassi salutari.

05

La salsa risolve tutto

Le verdure di per sé possono risultare poco appetitose, inutile negarlo. Ma con l'aiuto di una salsa possiamo insaporirle, donare consistenza e colorare i tuoi piatti preferiti, per un risultato gustoso e vincente.



Gli integratori non sono più un problema

Sono diverse le ragioni per cui bisognerebbe assumere integratori quando si inizia una dieta per perdere peso. Gli integratori ci aiutano a sentirci più in forze, consentendoci di affrontare allenamenti impegnativi e di controllare gli attacchi di fame.

Ecco gli integratori principali da combinare a una dieta equilibrata...

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

LA DOSE QUOTIDIANA



ESSENTIALS

Multivitaminico A-Z

Formulato con una varietà di vitamine essenziali, è il prodotto migliore per garantirti una forma ottimale tutti i giorni.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Thermo X

Prova questo multivitaminico potenziato. L'aggiunta della caffeina e di estratti vegetali naturali consente una resa ottimale durante gli allenamenti.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Multivitaminico Vegano A-Z

Una pratica capsula vegetale contiene tutte le vitamine necessarie per aiutarti a dare sempre il massimo durante il tuo percorso di perdita del peso.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

PRE-ALLENAMENTO



ESSENTIALS

Miscela Pre-Workout

Non farti sopraffare dagli allenamenti. Questo integratore contiene 150 mg di caffeina, di efficacia comprovata nel miglioramento della resa fisica, per faticare di più e più a lungo.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Pre-Workout

Questa formula all'avanguardia a base di creatina e caffeina ti farà superare la fatica degli allenamenti e raccogliere i frutti del tuo impegno in palestra.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Pre-allenamento Vegano

Questa efficace miscela a base vegetale contiene estratti di caffè verde e tè verde, per assicurarti una concentrazione costante e migliorare la resistenza grazie all'azione naturale della caffeina.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

INTRA-ALLENAMENTO



ESSENTIAL

Impact EAA

Una miscela superiore che contiene i nove aminoacidi essenziali, ma è senza calorie e senza zuccheri, in modo da assicurarti l'efficacia degli aminoacidi senza rovinare i risultati dell'allenamento.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Amino Energy

Ricca di tutti gli aminoacidi essenziali, con 3 g di BCAA e un 1 g di glutammina, è perfetta per qualsiasi allenamento. Inoltre, contiene elevate concentrazioni di vitamina C, per favorire il corretto funzionamento del sistema immunitario, e caffeina naturale, per assicurarti la giusta concentrazione.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

BCAA Sustain Vegano

Un modo semplice e rinfrescante per fornire sempre al tuo corpo la quantità ottimale di nutrienti, aminoacidi essenziali compresi.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

POST-ALLENAMENTO



ESSENTIALS

Clear Whey Isolate

Tutti i benefici delle proteine del siero di latte, per aumentare la massa muscolare con meno calorie. Concediti questa bevanda rinfrescante dopo l'allenamento, per recuperare.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Whey

Questa formula a base delle migliori proteine è la bevanda a basso contenuto di zuccheri per eccellenza, per favorire il recupero post-allenamento. I gusti disponibili sono così buoni, che diventerà il tuo nuovo snack preferito.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Miscela Proteica Vegana

Il tuo corpo diventerà magro come un fucello con questo frullato gustoso. Contiene 24 g di proteine a porzione ed è l'ideale per il recupero post-allenamento.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

SPUNTINI SENSAZIONALI



ESSENTIALS

Barretta Proteica Magra

Contiene 18 g di proteine di qualità elevata, per aiutarti a controllare gli attacchi di fame. Lo snack perfetto per fornire carburante a te e al tuo allenamento.

[Per saperne di più](#)

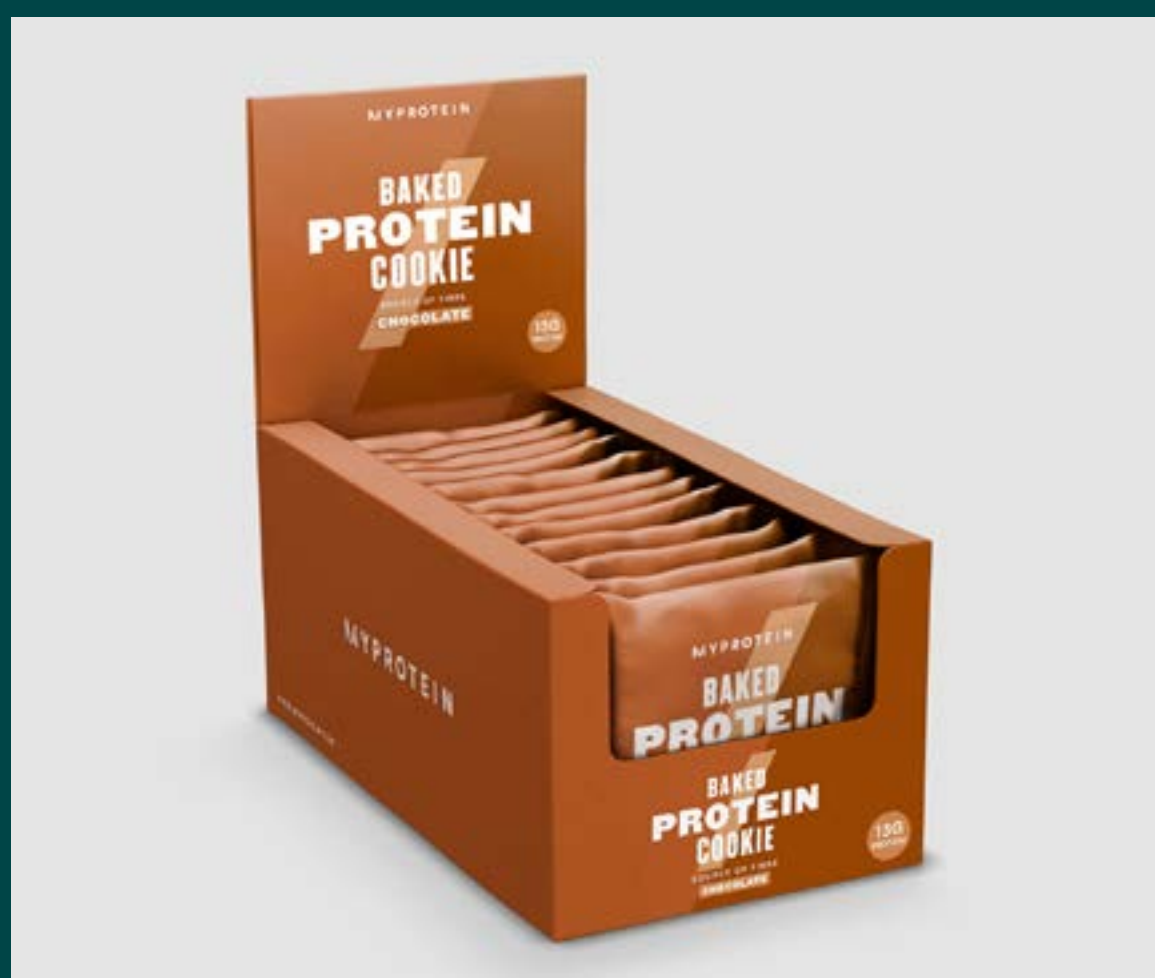


PRO

THE Carb Crusher

Questa deliziosa barretta contiene pochi zuccheri, molte proteine e ancora più vitamine.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Cookie Proteico al Forno

Lascia da parte i sensi di colpa: questi biscotti contengono pochi zuccheri, molte proteine e sono completamente vegetali.

[Per saperne di più](#)



Allenamenti per intensificare la perdita di peso

Anche se quello che mangi gioca un ruolo determinante nella perdita di peso, l'attività fisica svolta con regolarità ti aiuta a modificare la massa grassa e ad aumentare la massa muscolare, in poche parole ad accelerare il metabolismo.

In questa sezione troverai una serie di esercizi per tutta la settimana sia di resistenza che cardio, la combinazione ideale per perdere peso. Esegui questi allenamenti ogni settimana per ottenere risultati duraturi che ti faranno restare in forma per sempre. È ora di muoversi...

Ti presentiamo la personal trainer

Con oltre 12 anni di esperienza nel mondo dello sport, Hollie Philippa sa il fatto suo quando si tratta di mantenersi in forma. La sua esperienza in giro per le migliori palestre del mondo le ha consentito di creare una serie di allenamenti olistici studiati per promuovere la perdita di peso.

ESERCIZI

Allenamenti per intensificare la perdita di peso

Allenamento Uno

Completa 10 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Bodyweight squat	10	15
Bodyweight reverse lunge	10	15
Press-up	10	15
Tricep dips	10	15
Jump squats	10	15
Plank hold	10	60 secondi



ESERCIZIO

Bodyweight squat

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno.

Inspira e, spingendo sulle anche, abbassati in posizione squat, tenendo le ginocchia dietro la punta dei piedi, il petto in fuori e la schiena dritta.

Ritorna in piedi spostando il peso sui talloni ed espira, contraendo gli addominali per tutto il movimento

Perché gli squat?

Perché sono utilissimi per rendere gli addominali e i glutei più forti e tonici.



ESERCIZIO

Bodyweight reverse lunge

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia in piedi, con le mani sulle anche. Fai un lungo passo indietro con un piede.

Fletti le gambe in modo che quella davanti sia parallela al pavimento e il ginocchio dietro sfiori quasi per terra.

Ritorna in piedi e ripeti con l'altra gamba.



ESERCIZIO

Press-up

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia sdraiati a terra a pancia in giù. Posiziona le mani a una larghezza leggermente più ampia di quella delle spalle e solleva il corpo facendo leva sulla punta dei piedi.

Il corpo deve essere dritto e i muscoli addominali contratti. A questo punto tirati su finché le braccia non saranno dritte, tenendo i gomiti il più possibile vicini al corpo.

Torna per terra alla posizione di partenza e ripeti.

Puoi abbassare il livello di difficoltà, se vuoi:

Se non riesci a portare a termine un press-up completo, prova a fare leva sulle ginocchia, anziché sui piedi.



ESERCIZIO

Tricep dip

Serie 10

Ripetizioni 15

METODO

Appoggia le mani all'indietro, su una panca stabile o su una sedia, allargando le spalle.

Allunga le braccia tenendo i gomiti leggermente flessi (per alleggerire la pressione dalle articolazioni). Quindi abbassati fino a formare un angolo di 90 gradi con le braccia.

Ritorna su, finisci il movimento e ripeti.



ESERCIZIO

Jump squat

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno.

Inspira e, spingendo sulle anche, abbassati in posizione squat, tenendo le ginocchia dietro la punta dei piedi, il petto in fuori e la schiena dritta.

Ritorna su spostando il peso sui talloni e durante la risalita fai un salto usando le braccia per proiettarti verso l'alto.

Atterra nel modo più leggero possibile e ripeti.



ESERCIZIO

Plank hold

Serie 10

60 Secondi

METODO

Posiziona le mani sul pavimento all'altezza delle spalle, come se fossi all'apice di un push up.

Contra i glutei e gli addominali per stabilizzare il corpo, mantenendo la schiena dritta.

Mantieni questa posizione il più a lungo possibile senza compromettere la postura del corpo (non sprofondare con quel sedere!)

ESERCIZI

Allenamenti per intensificare la perdita di peso

Allenamento Due

Completa 10 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Walking lunge	10	15
Jump squats	10	15
Step-ups	10	15
Press-up	10	15
Sprint in piedi di 30 secondi	10	30 secondi
Crunch	10	15



ESERCIZIO

Walking lunge

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia in piedi, con il petto in fuori e i piedi divaricati alla larghezza delle anche. Contrai gli addominali e i glutei e fai un passo avanti con una gamba.

Durante la discesa il ginocchio deve restare dietro la punta del piede e la gamba anteriore deve finire parallela al pavimento.

Fai un passo avanti con la gamba dietro e ripeti il movimento.

Perché i lunge?

Questo movimento mette in moto tutti i muscoli più importanti della parte bassa del corpo: per noi vince a mani basse.



ESERCIZIO

Jump squat

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno.

Inspira e, spingendo sulle anche, abbassati in posizione squat, tenendo le ginocchia dietro la punta dei piedi, il petto in fuori e la schiena dritta.

Ritorna su spostando il peso sui talloni e durante la risalita fai un salto usando le braccia per proiettarti verso l'alto.

Atterra nel modo più leggero possibile e ripeti.



ESERCIZIO

Step-up

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

È semplice: sali su una panca o una piattaforma e poi torna a terra.

Più alta è la piattaforma, più il movimento si fa impegnativo.

Puoi alzare il livello di difficoltà:

usa dei pesi o aumenta la frequenza dei passi.



ESERCIZIO

Press-up

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia sdraiati a terra a pancia in giù. Posiziona le mani a una larghezza leggermente più ampia di quella delle spalle e solleva il corpo facendo leva sulla punta dei piedi.

Il corpo deve essere dritto e i muscoli addominali contratti. A questo punto tirati su finché le braccia non saranno dritte, tenendo i gomiti il più possibile vicini al corpo.

Torna per terra alla posizione di partenza e ripeti.

Puoi abbassare il livello di difficoltà, se vuoi:

se non riesci a portare a termine un press-up completo, prova a fare leva sulle ginocchia, anziché sui piedi.



ESERCIZIO

Sprint in piedi di 30 secondi

Serie 10

30 Secondi

METODO

Stando fermo sul posto, corri più veloce che puoi per 30 secondi, fai 10 secondi di pausa e poi ricomincia.



ESERCIZIO

Ab crunch

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Sdraiati supino, fletti le gambe e tieni i piedi saldi a terra.

Incrocia le mani sul petto e solleva testa e scapole da terra, senza sforzare il collo. In questa fase espira.

Lentamente, torna alla posizione di partenza inalando e poi ripeti.

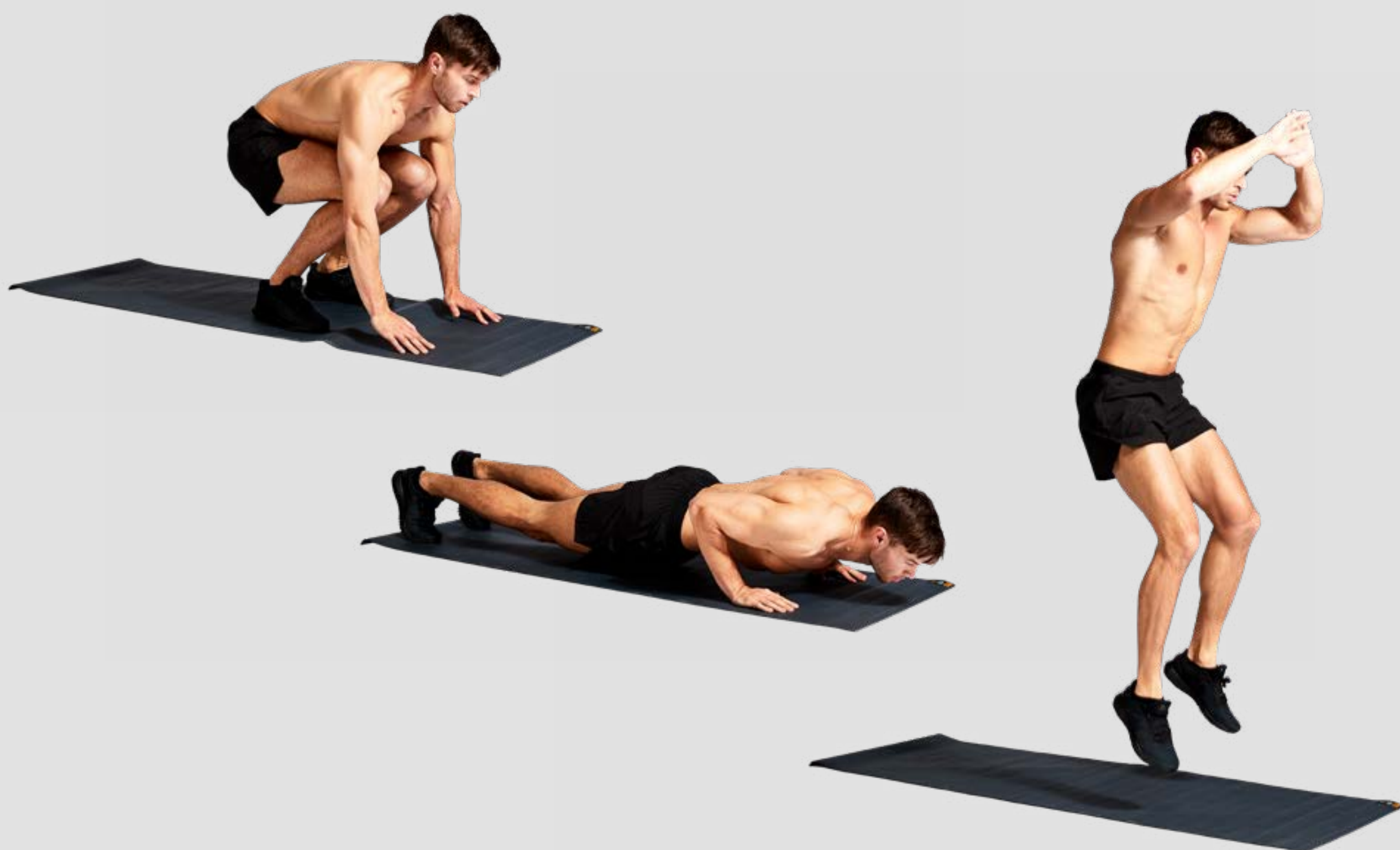
ESERCIZI

Allenamenti per intensificare la perdita di peso

Allenamento Tre

Completa 10 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Burpee	10	15
Plank hold	10	60s
Squat into overhead press	10	15
Jump squat	10	15
Bicycle crunch	10	15
Jump twist	10	15



ESERCIZIO

Burpee

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia in piedi. Abbassarsi e fare uno squat, appoggiare le mani per terra, allungare le gambe indietro e mettersi in posizione plank.

Riporta le gambe in avanti e alzati in piedi saltando più in alto che puoi e atterrando in modo leggero.

Ripeti il movimento il più veloce possibile, senza perdere la postura.

Perché i burpee?

Se è vero che tutti li odiano, è anche vero che tutti li fanno. E questo perché è un esercizio di elevata intensità che fa lavorare tutto il corpo.



ESERCIZIO

Plank hold

Serie 10

60 Secondi

METODO

Posiziona le mani sul pavimento all'altezza delle spalle, come se fossi all'apice di un push up.

Contra i glutei e gli addominali per stabilizzare il corpo, mantenendo la schiena dritta.

Mantieni questa posizione il più a lungo possibile senza compromettere la postura del corpo (non sprofondare con quel sedere!)

Puoi alzare il livello di difficoltà

Prova a sollevare una mano alla volta verso il petto, mantenendo il corpo stabile.



ESERCIZIO

Squat into overhead press

Serie 10

Ripetizioni 15

METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno, e appoggia sulle spalle i manubri o il bilanciere.

Inspira e, spingendo sulle anche, abbassati in posizione squat, tenendo le ginocchia dietro la punta dei piedi, il petto in fuori e la schiena dritta.

Torna su facendo leva sui talloni e spingi in alto i pesi distendendo le braccia. Esegui un nuovo squat abbassando i pesi man mano che scendi giù.



ESERCIZIO

Jump squat

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno.

Inspira e, spingendo sulle anche, abbassati in posizione squat, tenendo le ginocchia dietro la punta dei piedi, il petto in fuori e la schiena dritta.

Ritorna su spostando il peso sui talloni e durante la risalita fai un salto usando le braccia per proiettarti verso l'alto.

Atterra nel modo più leggero possibile e ripeti.



ESERCIZIO

Bicycle crunch

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Sdraiati supino, con la schiena aderente al pavimento. Solleva leggermente la testa e le spalle da terra.

Metti le mani ai lati della testa, senza sforzare il collo.

Solleva le gambe da terra flettendo un ginocchio verso la faccia e distendendo in avanti l'altra gamba.

Esegui una torsione del busto in modo che il gomito opposto tocchi il ginocchio flesso.

Perché i bicycle crunch?

In questo esercizio lavorano tutti gli addominali, alti, bassi e obliqui. Non è fantastico?



ESERCIZIO

Jump twist

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Allungati verso l'alto, con il corpo teso e le ginocchia leggermente flesse. Datti una spinta con entrambi i piedi e sollevali da terra portandoli verso il petto.

Durante il salto, ruota il bacino da un lato senza muovere il busto, che resta in posizione frontale. Atterra con entrambi i piedi e ripeti il salto compiendo una rotazione dall'altro lato.

ESERCIZI

Allenamenti per intensificare la perdita di peso

Allenamento Quattro

Completa 10 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Jump squat	10	15
Burpee	10	15
Press-up	10	15
Tricep dip	10	15
Walking lunge	10	15
Sprint in piedi di 30 secondi	10	30 secondi



ESERCIZIO

Jump squat

Serie **10**

Ripetizioni **15**

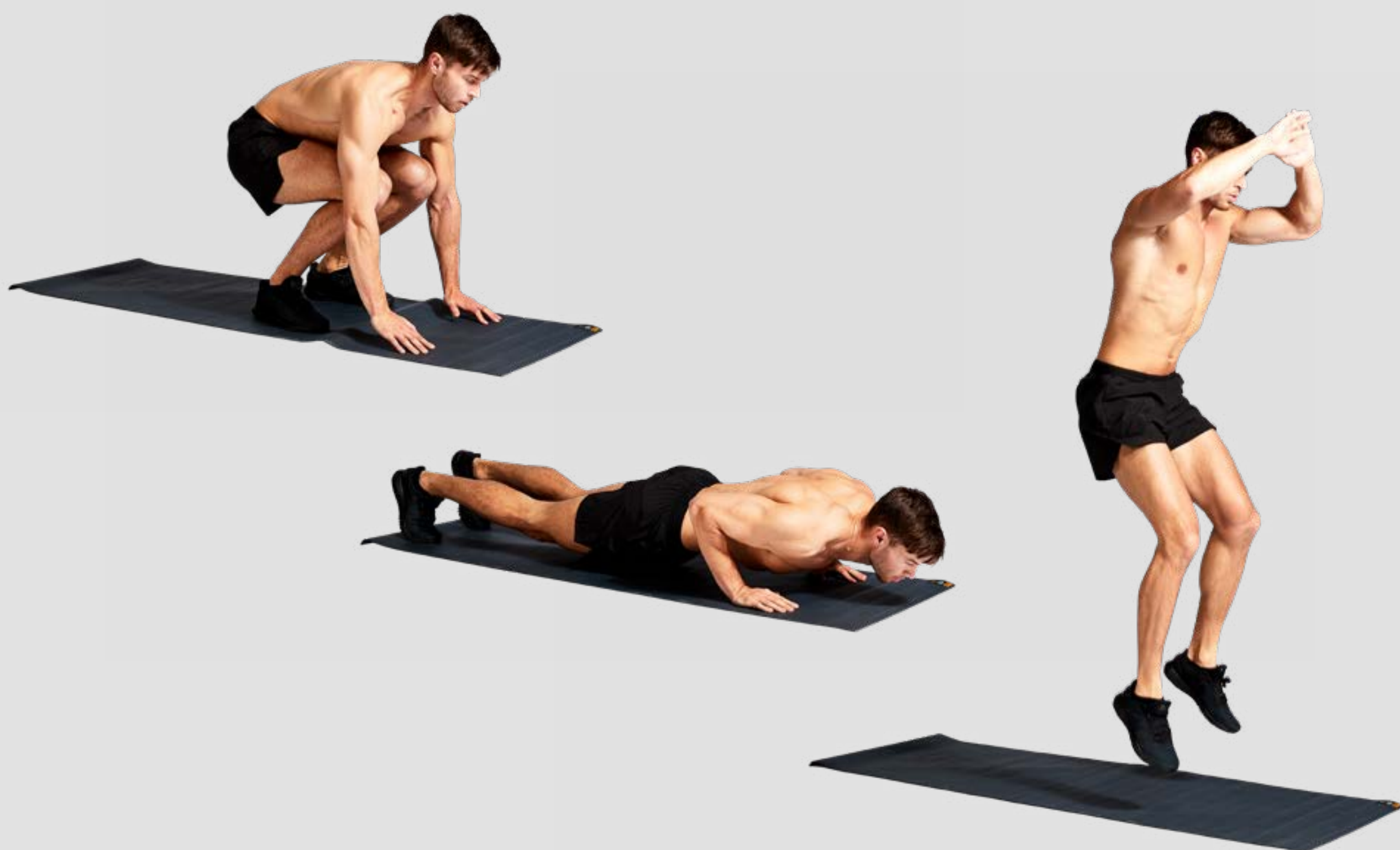
METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno.

Inspira e, spingendo sulle anche, abbassati in posizione squat, tenendo le ginocchia dietro la punta dei piedi, il petto in fuori e la schiena dritta.

Ritorna su spostando il peso sui talloni e durante la risalita fai un salto usando le braccia per proiettarti verso l'alto.

Atterra nel modo più leggero possibile e ripeti.



ESERCIZIO

Burpee

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia in piedi. Abbassarsi e fare uno squat, appoggiare le mani per terra, allungare le gambe indietro e mettersi in posizione plank.

Riporta le gambe in avanti e alzati in piedi saltando più in alto che puoi e atterrando in modo leggero. Ripeti il movimento il più veloce possibile, senza perdere la postura.



ESERCIZIO

Press-up

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia sdraiati a terra a pancia in giù. Posiziona le mani a una larghezza leggermente più ampia di quella delle spalle e solleva il corpo facendo leva sulla punta dei piedi.

Il corpo deve essere dritto e i muscoli addominali contratti. A questo punto tirati su finché le braccia non saranno dritte, tenendo i gomiti il più possibile vicini al corpo. Torna per terra alla posizione di partenza e ripeti.

Puoi abbassare il livello di difficoltà, se vuoi:

Se non riesci a portare a termine un press-up completo, prova a fare leva sulle ginocchia, anziché sui piedi.



ESERCIZIO

Tricep dip

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Appoggia le mani all'indietro, su una panca stabile o su una sedia, allargando le spalle.

Allunga le braccia tenendo i gomiti leggermente flessi (per alleggerire la pressione dalle articolazioni). Quindi abbassati fino a formare un angolo di 90 gradi con le braccia.

Ritorna su, finisci il movimento e ripeti.



ESERCIZIO

Walking lunge

Serie **10**

Ripetizioni **15**

METODO

Si inizia in piedi, con il petto in fuori e i piedi divaricati alla larghezza delle anche. Contrai gli addominali e i glutei e fai un passo avanti con una gamba.

Durante la discesa il ginocchio deve restare dietro la punta del piede e la gamba anteriore deve finire parallela al pavimento.

Fai un passo avanti con la gamba dietro e ripeti il movimento.



ESERCIZIO

Sprint in piedi di 30 secondi

Serie 10

30 secondi

METODO

Stando fermo sul posto, corri più veloce che puoi per 30 secondi, fai 10 secondi di pausa e poi ricomincia.

Perché fare gli sprint?

L'esercizio fisico ad alta intensità consente di bruciare una grande quantità di grassi e stimola il metabolismo.

MODI DIVERSI PER MISURARE I TUOI PROGRESSI

01

Fatti qualche foto

Non sempre è facile notare i cambiamenti guardandoti allo specchio tutti i giorni. Fatti una foto prima di iniziare il programma e, a intervalli regolari, scatta nuovi selfie per vedere in che modo sta cambiando il tuo corpo grazie a tutto l'impegno che ci stai mettendo. Fa' in modo di indossare sempre gli stessi indumenti e di scattare la foto con la stessa luce, per notare anche i cambiamenti più piccoli.

02

Tieni nota dei progressi in palestra

Prendi nota dei pesi che sollevi e scrivi sempre il tuo nuovo record personale ogni volta che lo raggiungi. La stessa cosa la puoi fare con la corsa, appuntandoti i tempi migliori. In questo modo, potrai sempre avere sotto mano il livello da cui sei partito e tenere traccia dei tuoi progressi.

03

Misura il tuo corpo

Questo non vuol dire che ti devi pesare tutti i giorni. Misura il giro vita, il giro coscia e i tricipiti per tenere traccia dei centimetri persi sulla vita o dell'aumento della massa muscolare.

04

Come ti stanno i vestiti?

Se l'obiettivo è perdere peso, prima o poi potresti scendere di un paio di taglie. Se i jeans ti stanno larghi, o se devi comprarne un nuovo paio di taglia più piccola, significa che stai andando nella giusta direzione.

MOTIVI PER CUI I TUOI PROGRESSI SONO A UN PUNTO MORTO

01

Forse non hai registrato i tuoi pasti nel modo giusto

Per caso non hai pesato i fiocchi d'avena che mangi a colazione, inserendo una quantità orientativa? Oppure non hai registrato il cappuccino al cioccolato di metà mattina? Anche se sorvolare sul numero esatto di calorie è normale di tanto in tanto, se noti che i tuoi progressi sono a un punto morto forse dovresti ricalcolare le calorie assunte e i macronutrienti con più esattezza.

02

Non segui la dieta e non pratichi attività fisica con impegno costante

Se l'attività fisica è diventata più sporadica e ti stai lasciando andare con più frequenza a qualche strappo, allora non puoi certo aspettarti di ottenere i risultati sperati. Segui il tuo programma di fitness e cerca di eliminare qualche snack di troppo dalla dieta.

03

Gli allenamenti non sono abbastanza vari o intesi

Il tempo che trascorri in palestra lo passi quasi tutto seduto a chiacchierare al telefono? Purtroppo muovere le dita sul cellulare non ti farà bruciare le stesse calorie di un esercizio al tapis roulant. Approfitta degli allenamenti per metterti alla prova, cercando di aumentare periodicamente la difficoltà e di dare il meglio di te.

04

L'obiettivo è troppo vago/irrealizzabile

Dire che il tuo obiettivo principale è "perdere peso" potrebbe suonare un po' troppo vago e distante. Prova piuttosto a pensare perché vuoi dimagrire e fissati dei piccoli obiettivi gradualmente per arrivare alla meta finale. Un esempio potrebbe essere provare a rientrare in un vecchio vestito e per riuscirci potresti provare a mangiare bene nell'80% dei casi e fare attività fisica 4-5 volte a settimana.



ULTIME CONSIDERAZIONI PER UN SUCCESSO GARANTITO

La dieta e l'esercizio fisico sono il punto di partenza ideale, ma in che modo possiamo renderli divertenti, costanti ed efficaci? Ecco le nostre dritte più importanti.

01 Fai il pieno di fibre

Gli studi hanno dimostrato che le fibre aiutano a dimagrire, perché favoriscono un senso di sazietà più duraturo.

02 Rinuncia all'alcol

Forse speravi di non dover rinunciare a tanto, ma l'alcol è ipercalorico e del tutto privo di valori nutrizionali. Concedersi qualche strappo di tanto in tanto è fondamentale per rimanere in carreggiata, basta fare in modo che qualche bicchiere in più non diventi un'abitudine.

03 Rilassati

Lo stress stimola le ghiandole surrenali a produrre cortisolo. Se in concentrazioni elevate, questo ormone può provocare l'aumento dell'appetito e l'accumulo di grasso addominale. Quindi concediti sempre una pausa e un po' di riposo.

04 Pesa gli alimenti

Pesare gli alimenti è il modo migliore per calcolare se stai assumendo la giusta quantità di calorie necessarie e ti aiuta anche ad adeguare il piano alimentare, aumentando o diminuendo le porzioni.



05 Sii costante

Senza negarti qualche sporadica eccezione, sappi che la regolare attività fisica e la scelta degli alimenti giusti nell'80% dei pasti daranno molto presto i risultati sperati.

06 Bevi molta acqua

Elimina i vari caffè e bevande dolci presi al bar, e spesso ipercalorici, e limitati all'acqua. Berne un bicchiere prima dei pasti può aiutarti a mangiare meno.

07 Combina i pasti

Mangiando sempre la stessa cosa si corre maggiormente il rischio di sbandare. Aggiungi delle spezie ai tuoi piatti, diversifica la verdura e prova a combinare tra loro alimenti diversi.

08 Tieni traccia dei progressi

Niente è più motivante di quando si notano cambiamenti positivi su se stessi. Tieni traccia dei tuoi progressi facendo selfie, misurando i tuoi parametri corporei e appuntandoti i record personali in palestra, in modo da avere sempre un traguardo da festeggiare alla fine di ogni settimana.

Conclusioni

**Se sei arrivato fin qui, non fermarti!
E ricorda: la forma fisica e la salute
sono uno stile di vita, ma come in tutti
i percorsi possono sempre esserci
alti e bassi.**

**Il segreto è continuare a mettersi
alla prova e trovare una routine che
non sia difficile da fare propria.**