

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

GUIDA ALL'ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE

ALLENAMENTO HIIT A CASA

FUEL YOUR **AMBITION**

CONTENUTI

Tocca per passare alla sezione



1

Si parte!

2

Alimenta i tuoi progressi

3

Gli integratori non sono più un problema

4

Gli allenamenti vincenti

5

Trasforma la motivazione in impegno

6

Motivi per cui i tuoi progressi sono a un punto morto

7

Conclusioni

Parola d'ordine: allenamento HIIT a casa

Probabilmente sarai già stato bombardato da chissà quante informazioni su questo argomento. Noi, però, abbiamo la formula perfetta per farti avvicinare ai tuoi obiettivi.

Abbiamo suddiviso tutto ciò di cui hai bisogno in quattro diverse categorie: nutrizione, integratori, allenamento e consigli utili. Così non ti sarà difficile capire da dove iniziare. In questo modo potrai concentrare i tuoi sforzi solo su ciò che conta (come i burpee, ad esempio).

E potrai sentirti più forte, in forma e in salute.
Pronto? Prego, da questa parte...

Alimenta i tuoi progressi

L'idea di poter mangiare tutto ciò che desideri quando ti alleni intensamente è molto allettante, ma la realtà è che se vuoi fare progressi e iniziare a notare cambiamenti reali, devi scegliere come alimentare il tuo organismo.

Mangiare gli alimenti — nelle giuste quantità — può fare la differenza e avvicinarti ai tuoi obiettivi, sostenendo il corpo durante un regime di allenamento costante che richiede un certo impegno fisico.

Per seguire un piano alimentare equilibrato ci vogliono organizzazione e preparazione, è molto più probabile sbagliare quando ci si trova di fronte alla credenza piena di snack. Se non ti metti nella condizione in cui gli spuntini ipercalorici e a basso contenuto di nutrienti sono l'opzione più conveniente, allora hai già vinto metà della battaglia.

Noi non potremo mai controllare che tu te ne stia alla larga dalla scatola di biscotti, né potremo convincerti ad alzarti da quel divano per andare a cucinare. Possiamo però renderti se non altro più semplice l'inizio, fornendoti gli strumenti necessari e anche un po' di ispirazione. Siamo onesti, a volte la parte più difficile di una dieta sana è riuscire a mettere insieme una cena che non contempi solo "l'insalata".

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:

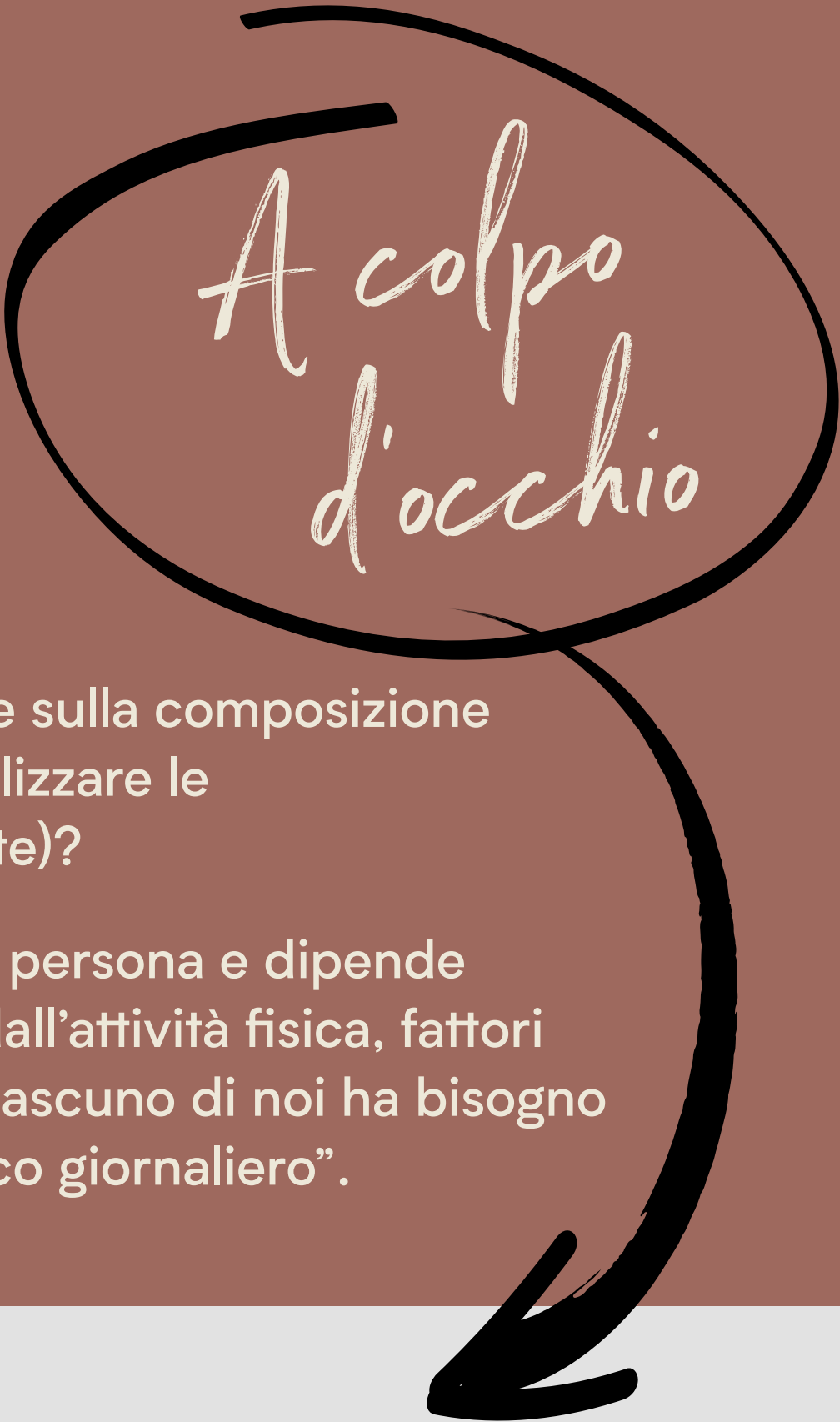
Come calcolare la quantità di calorie di cui il tuo corpo ha bisogno per raggiungere l'obiettivo.

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



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 - 161	5 X ETÀ IN ANNI + 5
	=	=
BMR		

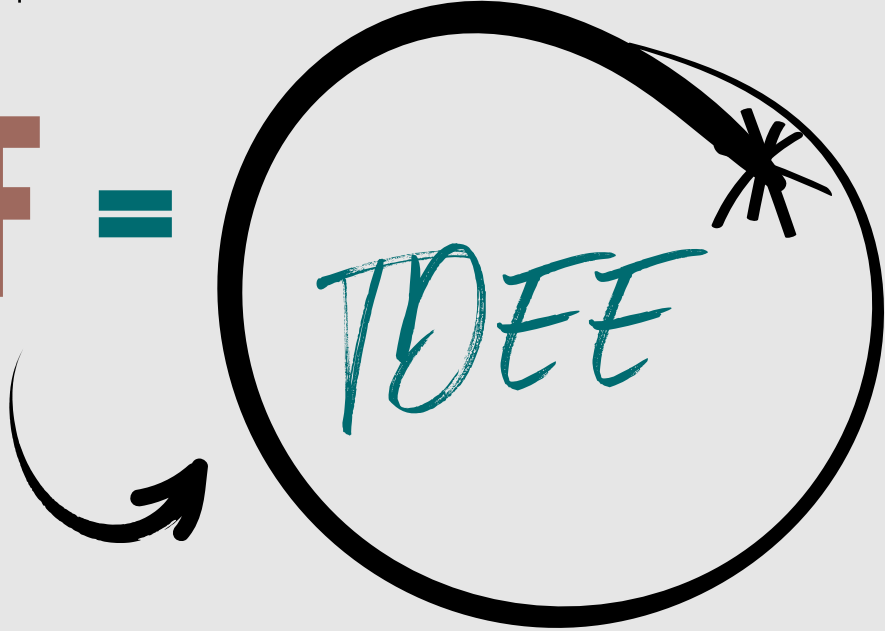
FASE 2

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	MODERATAMENTE ATTIVO	LIVELLI ELEVATI DI ATTIVITÀ FISICA
1,4	1,6	1,8

IL TUO BMR X IL TUO LAF = 

FASE 3

Hai calcolato il tuo TDEE? Ora calcola il “TDEE desiderato”

La quantità di calorie necessarie ogni giorno dipende dall'obiettivo finale. Desideri perdere massa grassa e aumentare al tempo stesso la massa muscolare, oppure vuoi soltanto aumentare la massa muscolare senza perdere massa grassa?

Per perdere massa grassa e aumentare al tempo stesso la massa muscolare, al tuo TDEE dovrai sottrarre circa 500 kcal. Il tuo organismo brucerà le calorie restanti andando ad attingere alle sue riserve di energia. Questa energia può essere presa sia dalla massa grassa che dal tessuto muscolare. Per minimizzare la perdita di tessuto muscolare è importante dedicarsi con costanza al sollevamento pesi e assumere proteine a sufficienza (torneremo su questo punto più in seguito).

Se ti interessa solo aumentare la massa muscolare, secondo gli studi sarà sufficiente aggiungere circa 500 kcal al tuo TDEE. Aggiorna le tue misure ogni 2-3 settimane. Nel caso in cui la massa muscolare non aumentasse, puoi incrementare il fabbisogno giornaliero di circa 250 kcal alla volta. Se invece stai mettendo troppo peso nei punti sbagliati, diminuisci leggermente l'apporto calorico.

Ricalcola il fabbisogno calorico ogni 2-3 settimane, per avere la certezza di mangiare nel modo corretto, dato che il tuo peso è in fase di cambiamento.

Perdi il grasso e aumenta la massa muscolare:

IL TUO TDEE - 500 KCAL = 

Aumenta soltanto la massa muscolare:

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.

La ricerca degli ultimi 30 anni raccomanda che, per aumentare la massa muscolare, servono circa 1,6 g di proteine per chilogrammo di peso al giorno.

Per calcolare l'esatta quantità di proteine necessarie al tuo fabbisogno quotidiano, sarà sufficiente moltiplicare il proprio peso in chilogrammi per 1,6.

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 1,6 = 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

COSA PREVEDE IL MENÙ?

Non crederai ai tuoi occhi dopo aver visto questo piano alimentare di 7 giorni

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

Pancake uova e banana guarniti con yogurt naturale, mirtilli e miele di manuka

PRANZO

Insalata di pasta al pesto con spinaci, pomodori, mozzarella e petto di pollo a fettine

SPUNTINO

Pane croccante ai multicereali con formaggio spalmabile magro e avocado e contorno d'uva

CENA

Chilli con carne e formaggio cheddar e riso basmati a parte

SPUNTINO

Latte con muesli a basso contenuto di zuccheri

PERCHÉ?

Tutti hanno bisogno dei pancake, ma questi sono a basso contenuto di grassi, ricchi di proteine e valgono come una delle cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.



MARTEDÌ

COLAZIONE

Omelette di funghi e spinaci, con fagioli al pomodoro cotti al forno

PRANZO

Jacket potato con tonno, mais dolce, maionese light e insalata

SPUNTINO

Noci del Brasile e fichi secchi

CENA

Risotto pollo e funghi con pinoli

SPUNTINO

Toast integrale con burro d'arachidi e frutti di bosco schiacciati

PERCHÉ?

Il tonno è ricco di acidi grassi omega-3 e leucina, che secondo gli studi stimola l'aumento della massa muscolare.

Schiacciare i frutti di bosco sul pane è un'alternativa a basso contenuto di zuccheri rispetto alla combinazione classica burro d'arachidi e marmellata.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Salmone affumicato, formaggio spalmabile e avocado su bagel integrale

PRANZO

Tortilla messicana ripiena di pollo e avocado

SPUNTINO

Bastoncini di carota con burro di mandorle

CENA

Bistecca di manzo con patate dolci a spicchi e asparagi grigliati

SPUNTINO

Pita tostata con hummus

PERCHÉ?

I burri di frutta secca sono ricchi di acidi grassi monoinsaturi e di proteine, fibre e diversi tipi di vitamine e minerali.



GIOVEDÌ

COLAZIONE

Pappa d'avena da preparare la sera prima, con yogurt magro alla fragola, frutti di bosco surgelati e mandorle

PRANZO

Insalata di quinoa e riso integrale con barbabietola rossa e formaggio di capra, guarnito con un uovo in camicia

SPUNTINO

Pane di malto

CENA

Pad Thai di gamberi con granella di arachidi

SPUNTINO

Yogurt naturale magro con frutti di bosco misti e proteine in polvere al gusto vaniglia

PERCHÉ?

La barbabietola rossa è ricca di nitrati. Alcuni studi hanno dimostrato che migliora la resa nell'esercizio aerobico.



VENERDÌ

COLAZIONE

Frullato dolce (proteine in polvere al gusto cioccolato, banana surgelata, burro d'arachidi e latte)

PRANZO

Felafel con jacket potato dolce, hummus, avocado e cavolo riccio

SPUNTINO

Mix di frutta secca

CENA

Polpette di tacchino al sugo di pomodoro con spaghetti integrali

SPUNTINO

Popcorn dolce e salato

PERCHÉ?

Le proteine del siero di latte sono una fonte immediata di aminoacidi essenziali. Aggiungile al burro di frutta secca e alla frutta, per aumentare la carica d'energia.



SABATO

COLAZIONE

Salmone affumicato, uovo in camicia e asparagi su bagel integrale, con un succo d'arancia

PRANZO

Insalata greca con petto di tacchino a fette

SPUNTINO

Frutta disidratata mista

CENA

Bistecca di manzo con patate dolci a spicchi e asparagi grigliati

SPUNTINO

Galette di riso ricoperte di cioccolato fondente

PERCHÉ?

Il salmone è ricco di acidi grassi omega-3, indicati per la salute del cuore.



DOMENICA

COLAZIONE

Toast integrale con medaglioni di bacon e uova strapazzate

PRANZO

Fusi di pollo arrosto con purè di patate, porri saltati e cavolini di Bruxelles

SPUNTINO

Bastoncini di mela e carota con burro di mandorle

CENA

Zuppa di porri e patate con panino integrale

SPUNTINO

Yogurt greco magro con noci e miele di manuka

PERCHÉ?

Il miele di manuka è ricco di proprietà benefiche e potrebbe anche avere un effetto antiossidante e antinfiammatorio.





Gli integratori non sono più un problema

Gli integratori non sono un rimedio magico, ma possono trasformare un esercizio blando in un allenamento ad alta intensità.

Se desideri migliorare la tua performance e aiutare il corpo a recuperare dopo averci messo tutto te stesso, c'è qualcosa che devi sapere...

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

SERVE ENERGIA PER INIZIARE?

Integratori pre-workout per darti la carica



ESSENTIALS

Thermopure

Questa formula termogenetica in comode capsule contiene caffeina, per migliorare la performance, e vitamina B6, per combattere la stanchezza.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Pre-Workout Vegano

Formulata con estratti di caffè verde e tè verde, questa miscela a base vegetale ti assicura una concentrazione costante e migliora la resistenza grazie all'azione naturale della caffeina.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Pre-Workout

Parti alla grande con questo integratore formulato con 175 mg di caffeina, per ottimizzare la performance, creatina, per aumentare la performance fisica, e L-glutamina.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

NON FERMARTI PROPRIO ADESSO

Integratori intra-workout



ESSENTIALS

Impact EAA

Questa formula rinfrescante contiene i 9 aminoacidi essenziali e si assorbe più rapidamente delle proteine del siero di latte. E come se non bastasse, non contiene zuccheri e ha zero calorie.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

BCAA Sustain Vegano

Contiene 4 g di BCAA per porzione ed è arricchito con magnesio, per favorire l'equilibrio elettrolitico.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Amino Energy

Questa formula vincente ti garantisce una resistenza maggiore e più duratura. Ogni porzione contiene 7 g di aminoacidi, 3 g di BCAA e caffeina naturale, per potenziare la resistenza.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

LA VIA DEL RECUPERO

Integratori post-workout per potenziare i tuoi progressi



ESSENTIALS

Clear Whey Isolate e Impact Whey Protein

Cerchi una carica proteica gustosa e rinfrescante? Clear Whey è il prodotto che fa per te. Oppure puoi regalarti un frappè ricco e vellutato di Impact Whey Protein. Entrambe le alternative sono una fonte proteica eccellente e contribuiscono all'aumento della massa muscolare.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Miscela Proteica Vegana

Formulato con proteine isolate di fave e piselli, questo integratore a base vegetale contiene 24 g di proteine per porzione ed è privo di edulcoranti artificiali.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Whey

Questa formula superiore a base di proteine del siero di latte contiene 25 g di proteine per porzione, per stimolare l'aumento della massa muscolare dopo l'allenamento. Contiene, inoltre, meno di 2 g di carboidrati e 1 g di grassi.

[Per saperne di più](#)

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

I TUOI EROI QUOTIDIANI



ESSENTIALS

Vitamine in Caramelle Gommose

Caramelle gommose ultrapratiche al gusto di fragola che contengono 12 vitamine essenziali e contribuiscono al corretto funzionamento del sistema immunitario e alla salute di pelle, capelli e denti.

[Per saperne di più](#)



ESSENTIALS

Omega-3 essenziali

Acidi grassi essenziali che favoriscono la salute del cuore.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Vegan A-Z Multivitamin

Stare al passo con le dosi quotidiane è un gioco da ragazzi. Queste compresse facili da assumere contengono una miscela di 22 vitamine e minerali.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

Vegan Omega

Composti di alghe marine, l'Omega Vegano rappresenta un'alternativa ai tradizionali integratori a base di olio di pesce, assicurando però gli stessi eccezionali benefici per la salute.

[Per saperne di più](#)



PRO

THE Multi

Un multivitaminico completo in compresse con maggiore biodisponibilità, ideale per favorire il corretto funzionamento del sistema immunitario e del metabolismo.

[Per saperne di più](#)



PRO

Omega-3 Plus

Olio di pesce di elevata purezza per favorire la salute del cuore.

[Per saperne di più](#)

5 MODI PER USARE LE PROTEINE IN POLVERE

(Non solo frullati)

Le proteine in polvere non si assumono solo nei frullati. Ecco cinque delle nostre ricette preferite a base di proteine del siero di latte, per ottenere il massimo da questo integratore straordinario.

PALLINE ENERGETICHE

Questi ovetti proteici semplici e dolci sono lo snack ideale dopo l'allenamento.

120 g fiocchi d'avena

2 misurini di [Impact Whey Protein](#)

50 g di uvetta

120 g burro di frutta secca

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

3 cucchiaini di latte

PROCEDIMENTO

In un recipiente, mescolare tutti gli ingredienti secchi.

Aggiungere il burro e lo sciroppo e amalgamare bene.

Aggiungere il latte e mescolare finché il composto non sarà omogeneo.

Prelevarne una piccola quantità, lavorarla con i palmi delle mani fino a darle la forma di una pallina. Proseguire fino a esaurire il composto.

Conservare in frigorifero per 2 ore e... buon appetito!



UNO SOPRA L'ALTRO

Non c'è niente di più bello di un pila di pancake appena fatti.

1 banana matura

2 uova grandi

1 misurino di [Impact Whey Protein](#)

35 g di fiocchi d'avena

PROCEDIMENTO

Riscaldare un padellino a fuoco medio.

Frullare la banana con le uova finché non saranno ben amalgamate.

Aggiungere le proteine e i fiocchi d'avena e formare una pastella.

Versare un quarto della pastella nel padellino caldo e cuocere per 45 secondi da ogni parte.

Ripetere fino a esaurire la pastella. Aromatizzare con la guarnizione preferita.



COPPETTE DI FROZEN YOGURT

Queste coppette di frozen yogurt sono un modo goloso per rinfrescarsi dopo l'allenamento.

500 g di yogurt greco magro

1 misurino di **Impact Whey Protein**

1 cucchiaino di miele

100 g di burro d'arachidi

50 g di mirtilli

PROCEDIMENTO

Disporre su una teglia da muffin un pirottino per ogni stampo.

In un recipiente, mescolare yogurt, proteine e miele amalgamandoli in modo omogeneo.

Versare il composto nei pirottini e guarnire con un cucchiaino di burro d'arachidi sciolto e qualche mirtillo.

Conservare in freezer per due ore e poi... buon appetito!



INIZIARE ALLA GRANDE

Inizia la giornata con questa gustosissima ricetta a base di fiocchi d'avena da preparare la sera prima.

250 ml di latte di mandorla

1 misurino di **Impact Whey Protein**

1 banana matura

½ cucchiaino di cacao in polvere

75 g di fiocchi d'avena

PROCEDIMENTO

Frullare il latte, le proteine del latte, la banana e il cacao in polvere finché non saranno ben amalgamati.

Mescolare la pastella ottenuta con i fiocchi d'avena, quindi versare il composto in un contenitore con coperchio ermetico.

Lasciare ammorbidire in frigo per tutta la notte.



PER GLI AMANTI DEL FREDDO

Pronto in meno di un minuto, questo gelato proteico a base di banana cambierà tutto, fidati.

500 g banane surgelate

4-6 misurini di **Impact Whey Protein**

250 ml yogurt senza grassi

50 ml latte

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti finché sono saranno ben amalgamati. Attenzione a non lavorarli troppo.

Disporre in una coppetta qualche cucchiaino di gelato e gustarlo subito, conserva il resto in freezer, all'interno di un contenitore con coperchio ermetico.



CAMBIO DI SNACK INTELLIGENTE PER PRINCIPIANTI

Porsi degli obiettivi di fitness non significa dover rinunciare a tutti i sapori e alimenti preferiti e sì, questo discorso riguarda anche gli snack *sospiro di sollievo*.

Con qualche cambio intelligente qua e là, potrai conservare gli spuntini che ami senza preoccuparti di rallentare i tuoi progressi.

Sciropi > **Sciropi senza zucchero**

Diciamoci la verità, porridge e pancake non sono la stessa cosa senza l'aggiunta di un po' di sciroppo. Ma lo sapevi che uno sciroppo tradizionale contiene una media di 20 cucchiaini di zucchero per 100 ml? Urca.

Lo sciroppo senza zucchero contiene solo 0,1 g di zucchero, zero grassi e ha solo 5 calorie per 100 ml.

Crema spalmabile al cioccolato > **Crema proteica spalmabile**

Non riesci proprio a controllare la tua voglia di cioccolato? Con questa alternativa dolce non sarà necessario.

L'irresistibile crema proteica spalmabile non solo contiene proteine del siero di latte di qualità, ma ha anche l'87% di zucchero in meno rispetto alle alternative tradizionali che si trovano al supermercato. Un cucchiaino anche per noi, grazie.

Salse > **Salse senza zucchero**

Quante volte ti è capitato di preparare un piatto molto salutare... e poi affogarlo nel ketchup o nella salsa BBQ, entrambe ricche di zuccheri? È il più classico degli scivoloni.

La salsa senza zucchero è un'alternativa perfetta, dato che contiene solo 0,2 g di zucchero per 100 ml ed è disponibile nei gusti Sweet Chilli e BBQ. E aggiungi un tocco sfizioso a quel piatto!.

Barrette al cioccolato > **THE Carb Crusher**

Con una tradizionale barretta al cioccolato assumi circa 13 grammi di zucchero (se non di più). Soddisfa il tuo palato dolce con questa barretta proteica a tre strati ricoperta di cioccolato dal gusto divino.

THE Carb Crusher è a basso contenuto di zuccheri ed elevato contenuto proteico (21 g per porzione) ed è perfetta per riempire il buco allo stomaco dopo l'allenamento.

Biscotti > **cookie proteico al forno**

Se quando bevi il tè non puoi fare a meno di un biscotto, questo è il prodotto che fa per te. Il nostro cookie proteico al forno è preparato con un ricco impasto al cioccolato e una generosa spolverata di scaglie di cioccolato fondente e contiene 13 g di proteine.

E non finisce qui. Sai perché? Perché le sue proteine di origine vegetale ne fanno uno snack gustoso anche per i vegani.

Gli allenamenti vincenti

Bene, ora che abbiamo esaurito tutti gli argomenti che riguardano la cucina, è il momento di affrontare la parte degli allenamenti.

Per tonificare il corpo è necessario stimolarlo e spronarlo a essere più forte, più veloce e più in forma. Questo non vuol dire necessariamente iniziare ogni allenamento con l'intento di superare tutti i record personali. Significa piuttosto impegnarsi con costanza e dare il meglio di sé, per registrare progressi ovunque sia possibile, anche solo portando a termine un allenamento o sentendosi meglio della settimana prima.

In questa sezione troverai una serie di esercizi per tutta la settimana sia di resistenza che cardio, puoi fare questi allenamenti ovunque e tutto ciò di cui hai bisogno è un set di manubri (o delle bottiglie d'acqua!). 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 HIIT a casa

Allenamento Uno

Completa 5 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Bodyweight squat	5	15
Bodyweight reverse lunge	5	15
Press-up	5	15
Tricep dips	5	15
Jump squats	5	15
Plank hold	5	60 secondi



ESERCIZIO

Bodyweight squat

Serie **5**

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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 5

60 Secondi

METODO

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

Contrai 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 HIIT a casa

Allenamento Due

Completa 5 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Walking lunge	5	15
Jump squats	5	15
Step-ups	5	15
Press-up	5	15
Sprint in piedi di 30 secondi	5	30 secondi
Crunch	5	15



ESERCIZIO

Walking lunge

Serie **5**

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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 5

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 **5**

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.

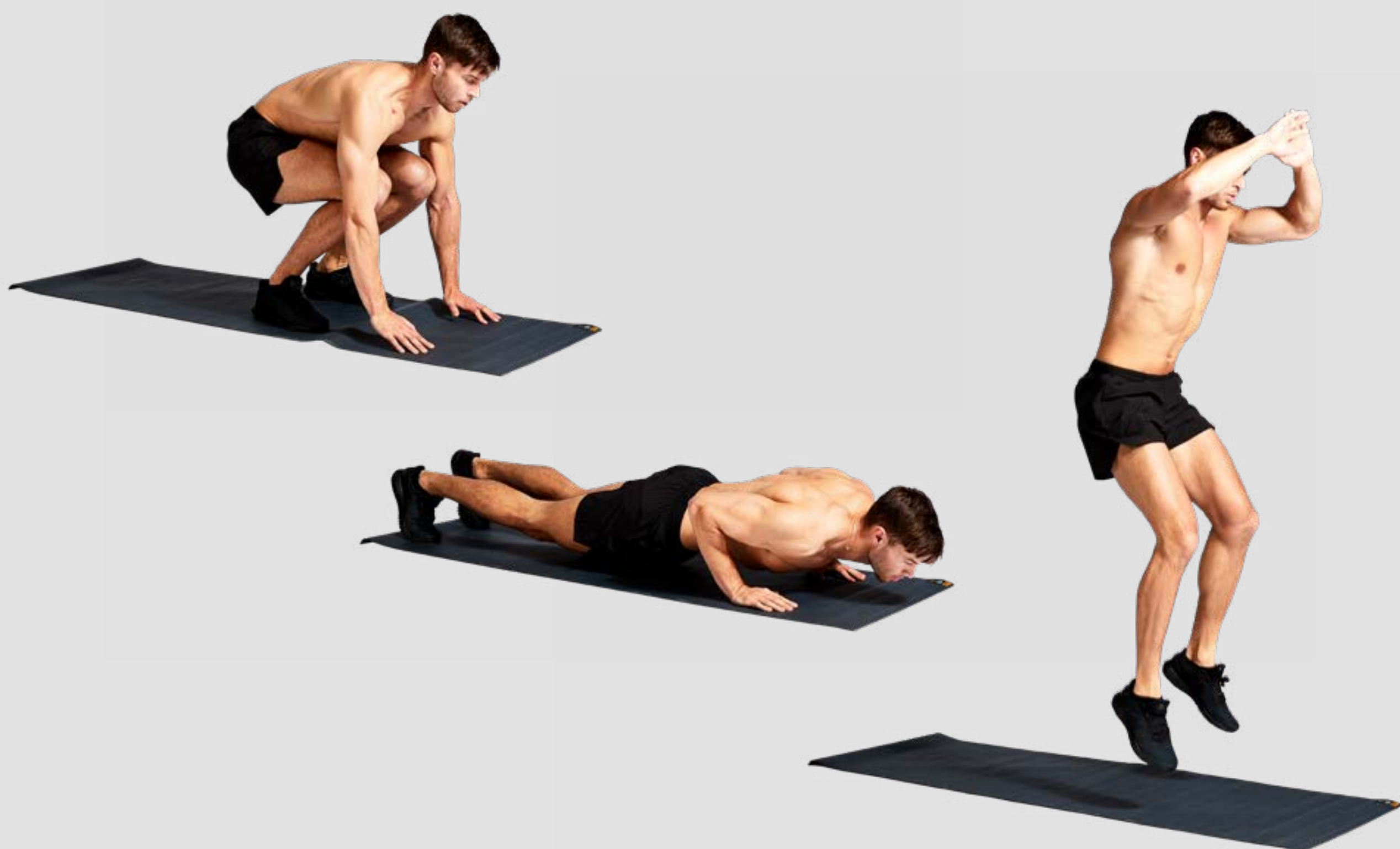
ESERCIZI

Allenamenti HIIT a casa

Allenamento Tre

Completa 5 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Burpee	5	15
Plank hold	5	60s
Squat into overhead press	5	15
Jump squat	5	15
Bicycle crunch	5	15
Jump twist	5	15



ESERCIZIO

Burpee

Serie **5**

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 5

60 Secondi

METODO

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

Contrai 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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 HIIT a casa

Allenamento Quattro

Completa 5 circuiti, recuperando per 60 secondi tra un circuito e l'altro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Jump squat	5	15
Burpee	5	15
Press-up	5	15
Tricep dip	5	15
Walking lunge	5	15
Sprint in piedi di 30 secondi	5	30 secondi



ESERCIZIO

Jump squat

Serie **5**

Ripetizioni **15**

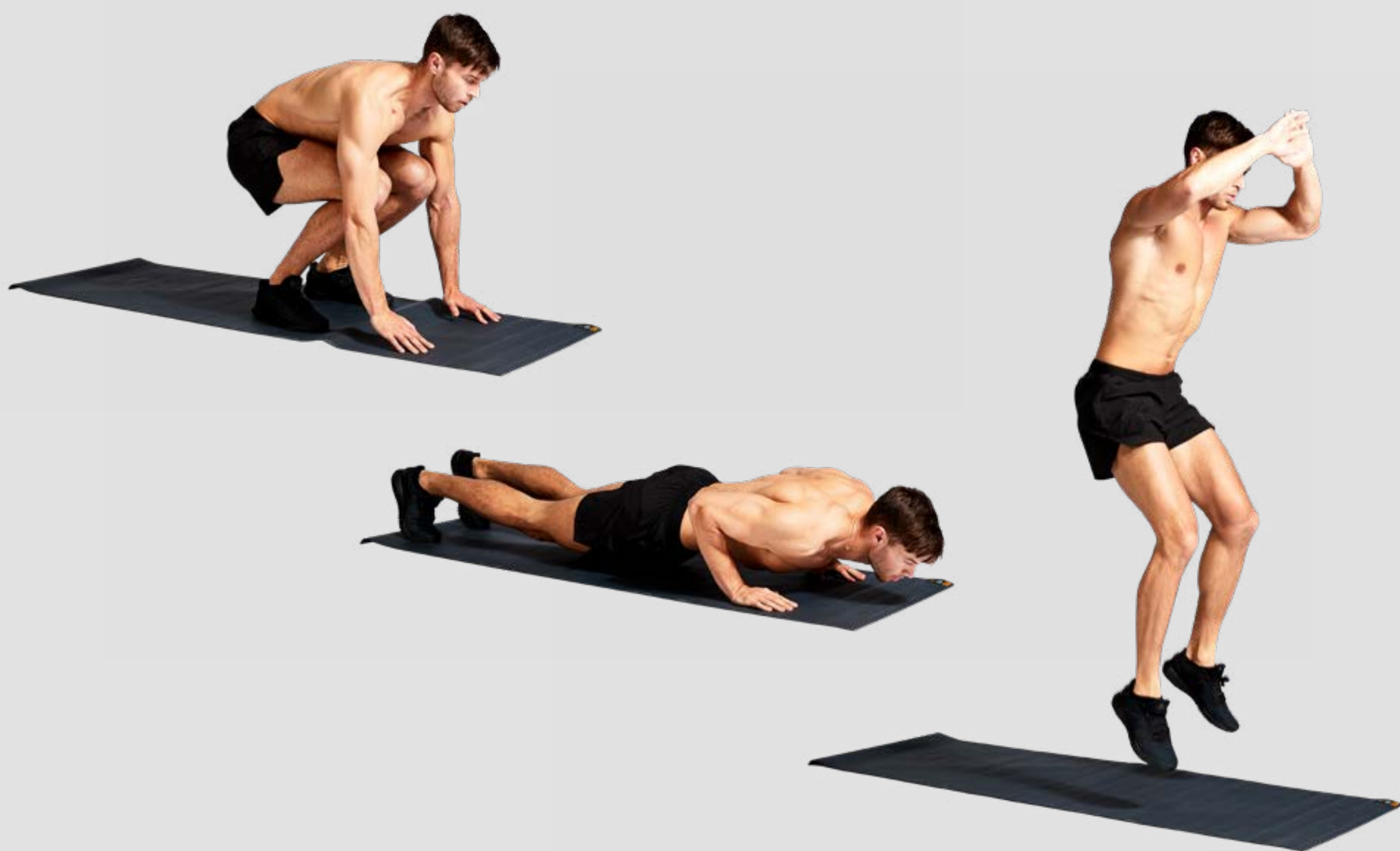
METODO

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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 **5**

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 5

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

Prendi nota dei tuoi progressi 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 intensi

Trascorri la maggior parte del tuo tempo seduto sul telefono durante l'allenamento? 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" oppure "aumentare la massa muscolare" potrebbe suonare un po' troppo vago e distante. Prova piuttosto a pensare perché vuoi dimagrire o aumentare la massa muscolare 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 contribuiscono ad una alimentazione sana, 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 le bevande zuccherate e spesso ipercaloriche, 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.**