MYPROTEIN

GUIDA ALLA TONIFICAZIONE

GUIDA ALL'ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE

FUEL YOUR AMBITION

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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

Parola d'ordine: tonificazione

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...

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 sostanziali, devi scegliere il tipo di benzina con cui alimentare l’organismo.

Mangiare gli alimenti giusti 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 più facile sbagliare quando la credenza della cucina è vuota o hai dimenticato di portarti il pranzo in ufficio. Evitando di metterti nella condizione in cui il fast food o le offerte al supermercato restano l’unica alternativa più comoda, hai già vinto metà della tua battaglia.

Noi non potremo mai controllare che tu te ne stia alla larga dal reparto dei 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 contempli 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...

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 (kcal)		STILE DI VITA MODERATAMENTE ATTIVO (kcal)		STILE DI VITA ATTIVO (kcal)	
	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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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	5 X ETÀ IN ANNI
	- 161	+ 5
	=	=
BMR	il tuo BMR*	

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

FASE 2

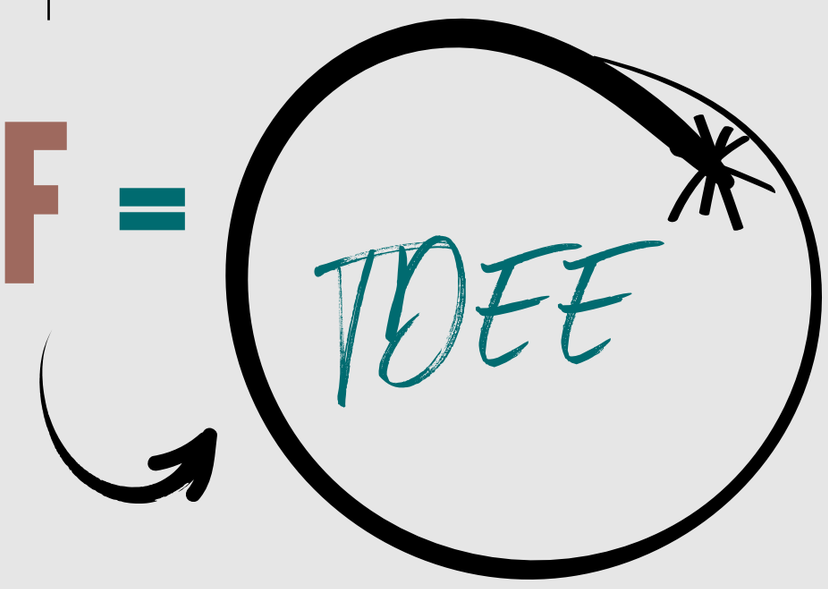
Calcola il tuo TDEE

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" per tonificare il tuo corpo

La quantità di calorie necessarie ogni giorno per aumentare la massa muscolare 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 =

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 elevante 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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 cosí ottenuto, diviso per 4 dará la quantitá 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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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

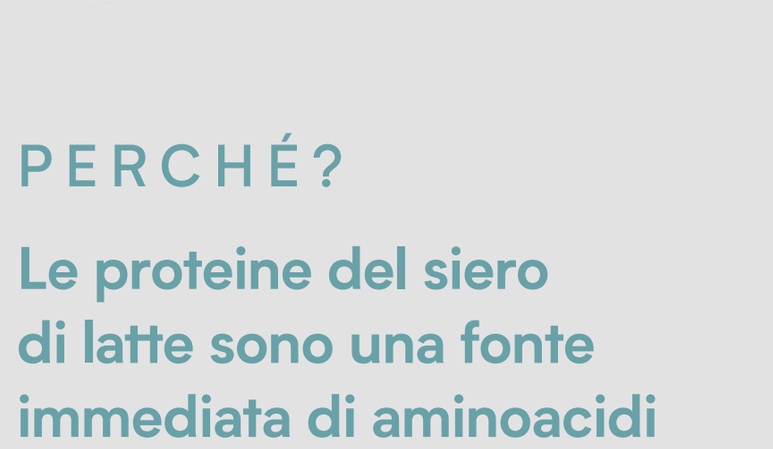
Polpette di tacchino al sugo di pomodoro con spaghetti integrali

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.



MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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

Gallette 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.

Fresco!

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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...

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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-glutammina.

Per saperne di più

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

GLI INTEGRATORI NON SONO PIÙ UN PROBLEMA

NON FERMARTI PROPRIO ADESSO

Integratori intra-workout per superare l'allenamento

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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 Diet Whey

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 Diet Whey, con meno calorie rispetto alle tradizionali proteine del siero di latte. 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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 cucchiai di sciroppo d'acero
- 3 cucchiai 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.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 cucchiaio 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 cucchiaio di gelato e gustarlo subito, conserva il resto in freezer, all'interno di un contenitore con coperchio ermetico.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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.

Sciroppi > Sciroppi 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 Tomato Ketchup, Sweet Chilli, BBQ e Peri Peri. E aggiungi un tocco sfizioso a quel piatto!.

Pasta > Zero Penne e Zero Spaghetti

Non c'è niente che consoli di più di un piatto di pasta, ma non sempre contiene i macronutrienti di cui hai bisogno. Ed è qui che entrano in gioco le Penne Zero e gli Spaghetti Zero.

Preparati con farina di konjac, una fibra naturale idrosolubile, questa pasta speciale contiene solo 0,1 g di carboidrati e 7 calorie per 100 g. Incredibile.

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.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

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 o di aggiungere 10 kg a ogni nuova serie di esercizi. 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.

Abbiamo chiesto aiuto a Rebecca Bantleman, una personal trainer qualificata, e abbiamo realizzato una guida d'allenamento facile da seguire, fornendoti anche tutti gli strumenti necessari per fare progressi.

Ti presentiamo il trainer

La personal trainer qualificata Rebecca Bantleman allena clienti di vario tipo e collabora con diversi resort di lusso dedicati al running e al fitness in tutto il mondo, assieme al marito, anch'egli personal trainer.

"Ho messo a punto questo programma con una combinazione di esercizi di resistenza, iniziando con ripetizioni basse e serie alte e un peso maggiore, per rompere le fibre muscolari. La seconda parte serve a stimolare l'ipertrofia muscolare attraverso ripetizioni alte e serie basse e un peso inferiore, per bruciare calorie e limitare al tempo stesso lo stress sul sistema nervoso centrale".

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZI

Glutei e muscoli ischiocrurali

Allenamento Uno

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
Hamstring Curl (Swiss ball)	6	6	45 secondi
Dumbbell Squat	6	8	45 secondi
Barbell Hip Bridge	5	10	45 secondi
Dumbbell Walking Lunge	5	10 sx + dx	45 secondi
Kettlebell Romanian deadlift	4	15	45 secondi
Kettlebell Swing	4	45 secondi	45 secondi

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Hamstring Curl (Swiss ball)

Serie 6
Ripetizioni 6
Recupero 45 secondi

METODO

Sdraiati supino su un tappetino, appoggia i piedi sulla fitball e tieni le braccia parallele al corpo.

Solleva il bacino e sposta il peso sul busto.

A gambe unite e con il bacino sollevato, piega le ginocchia e spingi i piedi in direzione dei glutei.

Mantieni la posizione, quindi allunga le gambe e torna alla posizione di partenza.

ESERCIZIO

Dumbbell Squat

Serie 5
Ripetizioni 8
Recupero 45 secondi

METODO

Si inizia in piedi, schiena dritta, gambe divaricate alla larghezza delle spalle, un manubrio per mano.

Abbassati flettendo le ginocchia con il busto dritto e la testa alta.

Continua a scendere finché le gambe non sono parallele al pavimento.

Riporta il busto verso l'alto, facendo pressione sui talloni.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Barbell Hip Bridge

Serie 5

Ripetizioni 10

Recupero 45 secondi

METODO

Inizia seduto per terra, con un bilanciere carico sulle gambe.

Sdraiati con la schiena e i piedi aderenti al pavimento e le ginocchia che puntano verso l'alto.

Facendo pressione sui talloni, solleva il bacino da terra.

Estendi il più possibile e poi torna nella posizione di partenza.

ESERCIZIO

Dumbbell Walking Lunge

Serie 5

Ripetizioni 10 SX + DX

Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in piedi, con i piedi divaricati alla larghezza delle anche, un manubrio per mano e le braccia parallele al corpo.

Fai un passo avanti con una gamba e fletti il ginocchio per abbassare il bacino, tenendo dritto il busto. Il ginocchio dietro deve quasi toccare per terra. Il ginocchio davanti non deve oltrepassare la punta del piede.

Facendo perno sul tallone della gamba dominante, tirati su.

Ripeti la sequenza con l'altra gamba.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Kettlebell Romanian deadlift

Serie 4
Ripetizioni 15
Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in piedi, tenendo una sola kettlebell con entrambe le mani.

Tenendo la schiena dritta, fletti le anche, allontanando il più possibile il bacino e piegando non del tutto le ginocchia. Le anche si muovono in senso orizzontale, piuttosto che verso il basso.

Mantieni la posizione e poi lentamente torna al punto di partenza.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Kettlebell Swing

Serie 4

Ripetizioni 45

Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in piedi, con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, tenendo una sola kettlebell con entrambe le mani.

Fletti leggermente le ginocchia, portando il bacino all'indietro e facendo oscillare kettlebell tra le gambe.

Riporta in avanti il bacino e raddrizza la schiena, facendo oscillare la kettlebell verso l'alto fino all'altezza delle spalle.

Ripeti la sequenza in un movimento unico e continuo.

ESERCIZI

Parte superiore del corpo

Allenamento Due

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
Supinated Barbell Bent Over Row	6	8	45 secondi
Dumbbell Chest Press	6	8	45 secondi
Seated Dumbbell Lateral Raise	5	10	45 secondi
Flat Dumbbell Tricep Extension	5	12	45 secondi
Bench Reverse Crunch	4	15	45 secondi
Swiss Ball Side Crunch	4	15 SX + DX	45 secondi

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Supinated Barbell Bent Over Row

Serie 6

Ripetizioni 8

Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in piedi, con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Impugna il bilanciere carico con presa supina (i palmi delle mani sono rivolti in alto).

Fletti le ginocchia e porta in avanti il busto, inclinandolo all'altezza della vita.

Mantenendo la testa alta e il busto fermo, solleva il bilanciere verso l'alto, con i gomiti vicini al corpo.

Mantieni la posizione all'apice del movimento e poi, lentamente, abbassare il bilanciere.

ESERCIZIO

Dumbbell Chest Press

Serie 6

Ripetizioni 8

Recupero 45 secondi

METODO

Sdraiati su una panca a pancia in su con i due manubri appoggiati alle gambe.

Aiutati con le gambe e solleva i manubri uno alla volta. Portali ai lati del busto tienili in alto con i gomiti flessi in modo che gli avambracci formino un angolo di 90 gradi e il dorso delle mani sia rivolto verso di te.

Espira e solleva i manubri verso l'alto, estendendo completamente le braccia all'apice del movimento.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Seated Dumbbell Lateral Raise

Serie 5

Ripetizioni 10

Recupero 45 secondi

METODO

Siediti all’estremità di una panca con i piedi ben saldi a terra. Impugna un manubrio per mano, con i palmi rivolti all’interno e le braccia distese e parallele al corpo.

Con il busto in posizione statica, solleva i manubri lateralmente flettendo leggermente i gomiti, finché le braccia non saranno parallele al pavimento.

Fermati per un secondo, quindi abbassa i pesi lentamente.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Flat Dumbbell Tricep Extension

Serie 5

Ripetizioni 12

Recupero 45 secondi

METODO

Sdraiati su una panca con un manubrio per mano, le braccia completamente distese verso l'alto formano un angolo di 90 gradi rispetto al busto. I palmi delle mani sono rivolti all'interno e i gomiti si flettono all'indietro.

Inspira, mantieni ferme le braccia, mentre gli avambracci scendono lentamente portando i manubri vicino alle orecchie.

Con i tricipiti, porta i pesi alla posizione di partenza. Ripeti.

ESERCIZIO

Bench Reverse Crunch

Serie 4

Ripetizioni 15

Recupero 45 secondi

METODO

Sdraiati supino su una panca obliqua, reggendoti all’estremità superiore con entrambe le mani. Allunga le gambe in modo che siano parallele al pavimento.

Espira e solleva le gambe portandole verso il busto, staccando il bacino dalla panca.

Mantieni la posizione per un secondo, quindi abbassa le gambe e riportale al punto di partenza. Ripeti.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Swiss Ball Side Crunch

Serie 4

Ripetizioni 15 SX + DX

Recupero 45 secondi

METODO

Metti una fitball vicino a una parete o a un oggetto che faccia resistenza. Sdraiati da un lato sulla palla, con la gamba destra distesa. Usa il piede sinistro per darti sostegno ed equilibrio.

Appoggia le mani sulle tempie e attiva la parte destra del busto, contraendo l'addome e sollevando il busto verso l'alto, senza staccarti dalla palla.

Mantieni la posizione e poi lentamente torna al punto di partenza. Ripeti.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZI

Parte bassa del corpo

Allenamento Tre

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
Barbell Sumo Deadlift	6	8	45 secondi
Barbell Hack Squat (talloni sollevati)	6	8	45 secondi
Box Jump	5	12	45 secondi
Russian Step-Up	5	10 SX + DX	45 secondi
Goblet Squat	4	15	45 secondi
Wall Squat	4	45 secondi	45 secondi

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Barbell Sumo Deadlift

Serie 6

Ripetizioni 8

Recupero 45 secondi

METODO

Prepara un bilanciere carico e appoggialo per terra. Mettiti in piedi dietro la barra con le gambe ben divaricate, abbassa il bacino e impugna la barra.

Rilassa le spalle, tieni lo sguardo fisso in avanti e, facendo leva sui talloni, estendi le gambe e solleva il bacino, sollevando il bilanciere. Avvicina le scapole tra loro.

Riporta il peso a terra, abbassando nuovamente il bacino.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Barbell Hack Squat

Serie 6
Ripetizioni 8
Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in posizione eretta, tenendo un bilanciere dietro di te con le braccia distese. I piedi sono divaricati alla larghezza delle spalle.

Con la testa in alto e la schiena dritta, esegui uno squat finché le gambe non saranno parallele al pavimento.

Facendo pressione sui talloni, risali contraendo le cosce. Ripeti.

ESERCIZIO

Box Jump

Serie	5
Ripetizioni	12
Recupero	45 secondi

METODO

Mettiti di fronte alla scatola in posizione eretta con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle.

Fletti le gambe eseguendo un mezzo squat, oscilla le braccia prima indietro e poi in avanti e salta staccando entrambi i piedi da terra. Atterra sulla scatola nel modo più leggero possibile.

Salta di nuovo per tornare a terra e ripetere la sequenza.

ESERCIZIO

Russian Step-Up

Serie 5
Ripetizioni 10 SX + DX
Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in piedi, con il piede sinistro a terra e il piede destro sulla scatola. La gamba destra deve essere parallela al pavimento.

Contrai la gamba destra e tirati su, in modo da trovarti in piedi sulla scatola e solleva il ginocchio sinistro verso l'alto.

Mantieni la posizione, torna giù e ripeti.

ESERCIZIO

Goblet Squat

Serie 4
Ripetizioni 15
Recupero 45 secondi

METODO

Inizia in piedi, reggendo la kettlebell vicina al petto.

Abbassati facendo uno squat, tenendo la schiena dritta, il petto in fuori e la testa alta, finché i muscoli posteriori della coscia non toccano i polpacci. Facendo leva con i gomiti, spingi le ginocchia in fuori.

Mantieni la posizione alla fine della discesa e poi torna al punto di partenza. Ripeti.

ESERCIZIO

Sedia a muro (squat a muro)

Serie	4
Ripetizioni	45 secondi
Recupero	45 secondi

METODO

In piedi, appoggia la schiena al muro con le gambe divaricate alla stessa larghezza delle spalle e i piedi a circa mezzo metro dal muro.

Scivola verso il basso finché le gambe, flettendosi, non avranno formato un angolo di 90 gradi e le ginocchia non saranno perpendicolari alle caviglie.

Mantieni questa posizione contraendo gli addominali.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZI

Parte superiore del corpo

Allenamento Quattro

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
Overhead Barbell Press	6	8	45 secondi
Triangle Press-Up	6	8	45 secondi
Dumbell Row assistito	5	10	45 secondi
Incline Dumbbell Flye	5	10	45 secondi
Weighted Russian Twist	4	15 SX + DX	45 secondi

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Overhead barbell press

Serie 6

Ripetizioni 8

Recupero 45 secondi

METODO

Parti in piedi con un bilanciere appoggiato alle spalle, le mani alla stessa larghezza delle spalle e i palmi rivolti in avanti.

Solleva il bilanciere sopra la testa, distendendo completamente le braccia.

Blocca i gomiti all'apice del movimento, mantieni la posizione per un secondo e poi, lentamente, torna al punto di partenza.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Triangle press-up

Serie 6
Ripetizioni 8
Recupero 45 secondi

METODO

Mettiti in ginocchio su un tappetino e con le mani cammina in avanti finché la schiena non è dritta.

Unisci le mani tra loro in modo che i pollici e gli indici si tocchino, formando un triangolo.

Fai leva sulla pianta dei piedi e mettiti in posizione plank. Abbassati finché il petto non tocca per terra.

Espira durante la risalita.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Dumbell Row assistito

Serie 5
Ripetizioni 10
Recupero 45 secondi

METODO

Sdraiati a pancia sotto su una panca inclinata, impugnando un manubrio per mano e tenendo le braccia distese verso il basso.

Avvicina le scapole e fletti i gomiti, tirando i manubri verso i fianchi.

Mantieni la posizione all'apice del movimento e poi lentamente torna al punto di partenza. Ripeti.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Incline dumbbell flye

Serie 5
Ripetizioni 10
Recupero 45 secondi

METODO

Sdraiati supino su una panca impugnando un manubrio per ogni mano.

Porta le braccia in alto, mantenendo i gomiti leggermente flessi.

Lentamente, abbassa le braccia verso i fianchi continuando a mantenerle estese e tenendo i palmi rivolti verso l'interno.

Espira e riporta i manubri alla posizione iniziale. Ripeti.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

ESERCIZIO

Weighted russian twist

Serie 4

Ripetizioni 15 SX + DX

Recupero 45 secondi

METODO

Siediti su un tappetino impugnando un manubrio con tutte e due le mani all'altezza del petto.

Appoggia i piedi davanti a te, fletti le ginocchia e scendi indietro con la schiena, senza incurvarla. Le gambe e il busto formano una V.

Distendi completamente le braccia, quindi abbassa il peso da una parte e dall'altra finché non tocca per terra all'altezza delle anche.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

VUOI AUMENTARE L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO?

Prova con i drop set

Il drop set è una tecnica di allenamento con i pesi nella quale, anziché far seguire una fase di recupero dopo aver lasciato il peso, si ripete la sequenza fino a giungere al punto di cedimento muscolare.

Questa tecnica costringe il muscolo a lavorare spingendosi oltre i propri limiti fisiologici, aumentando il tempo in cui è sotto tensione e il volume d'allenamento, stimolando così la crescita delle fibre muscolari.

Si tratta di una tecnica versatile che può essere utilizzata in tutti gli allenamenti, dalle gambe agli addominali.

Ecco come sfruttare al massimo l'efficacia dei drop set...

01

Limita i tempi di recupero al minimo

È importante limitare il riposo tra una serie e l'altra. Riduci il peso e inizia subito la serie successiva. Più è breve il tempo di recupero, più intenso ed efficace sarà il drop set. La fase di riposo deve durare il minimo indispensabile.

02

La preparazione è tutto

Assicurati di avere tutti gli attrezzi pronti prima di iniziare il drop set. Se hai deciso di utilizzare un bilanciere, caricalo con dischi da 5 o 10 chili, in modo da poterli rimuovere rapidamente.

Nel caso in cui tu preferisca i manubri, prepara tutti quelli che ti servono e tienili a portata di mano. Attenzione, però: non spargere tre diversi tipi di manubri in giro per la palestra se la sala è piena di gente.

03

Non farli troppo spesso

Questo tipo di allenamento è ad alta intensità! Con una frequenza troppo elevata rischi di andare in sovrallenamento.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

TRASFORMA LA MOTIVAZIONE IN IMPEGNO

01
Prepara i pasti per tutta la settimana

Anche se è l'ultima cosa che ti andrebbe di fare di domenica, preparare i pasti per tutta la settimana ti aiuterà a renderla molto più proficua. Inoltre, non rischierai di essere attirato da qualche fast food per un pasto veloce, se hai già preparato tutto a casa.

02
Usa la macchina fotografica, non la bilancia

Nel corso della giornata, il peso può cambiare per una moltitudine di fattori variabili, come il tipo di alimenti consumati o la quantità di liquidi assunti. Anziché pesarti, scatta delle foto in modo da poter avere un termine di paragone visibile che tenga traccia dei progressi fatti finora.

03
Elimina tutte le tentazioni

È difficile che tu riesca a finire da solo un'intera busta di patatine solo perché ne hai voglia, se in casa non ci sono patatine fritte a disposizione. Cerca di essere rigoroso nella spesa che fai e che entra nella tua credenza.

04
Combina i pasti

Osservando un'alimentazione varia e soddisfacente, sarà molto più facile riuscire a seguire la dieta. Esplora nuove combinazioni di spezie, condimenti e marinature e cambia con frequenza il contorno di verdure.

05
Ascolta il tuo corpo

Se qualche volta non riesci ad andare in palestra, non è la fine del mondo. Quando il corpo ti dice che è stanco o troppo affaticato dal giorno prima, dagli ascolto. È molto meglio regalarti una pausa e tornare in palestra rigenerato, anziché forzarti ad allenarti e rischiare di infortunarti in modo grave per un movimento sbagliato. Il riposo è fondamentale.

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
Se l'obiettivo è troppo vago/irrealizzabile

Dire che il tuo obiettivo principale è la "tonificazione" potrebbe suonare un po' troppo vago e distante. Prova piuttosto a pensare quali sono i cambiamenti reali che desideri osservare o sentire nel tuo corpo e fissati dei piccoli obiettivi graduali per arrivare alla meta finale. Questi piccoli obiettivi potrebbero consistere nel completare una serie in più di esercizi, aumentare i pesi, oppure notare una maggiore definizione muscolare nei tuoi selfie (senza essere troppo severo, però).

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

TORNA AL MENU

Conclusioni

Se sei arrivato fin qui, non fermarti! La forma fisica e i muscoli tonici non si ottengono da un giorno all'altro. Sei soltanto all'inizio del tuo percorso. Ce la puoi fare!