



Alimentazione, massa e definizione

Istruzioni per l'uso

Perché fare allenamento?

- ◉ Definiamo **motivi** e **obiettivi**
- ◉ **1- motivi:** fare conoscenza, passare il tempo, dimagrire, restare in forma, salute, rimanere / diventare “fighi”
- ◉ **2- obiettivi.** La chiave del successo è definire cosa si vuole, scriverlo, fare una tabella di marcia
- ◉ In questo **farsi aiutare da un professionista** è fondamentale!

Attività fisica = salute

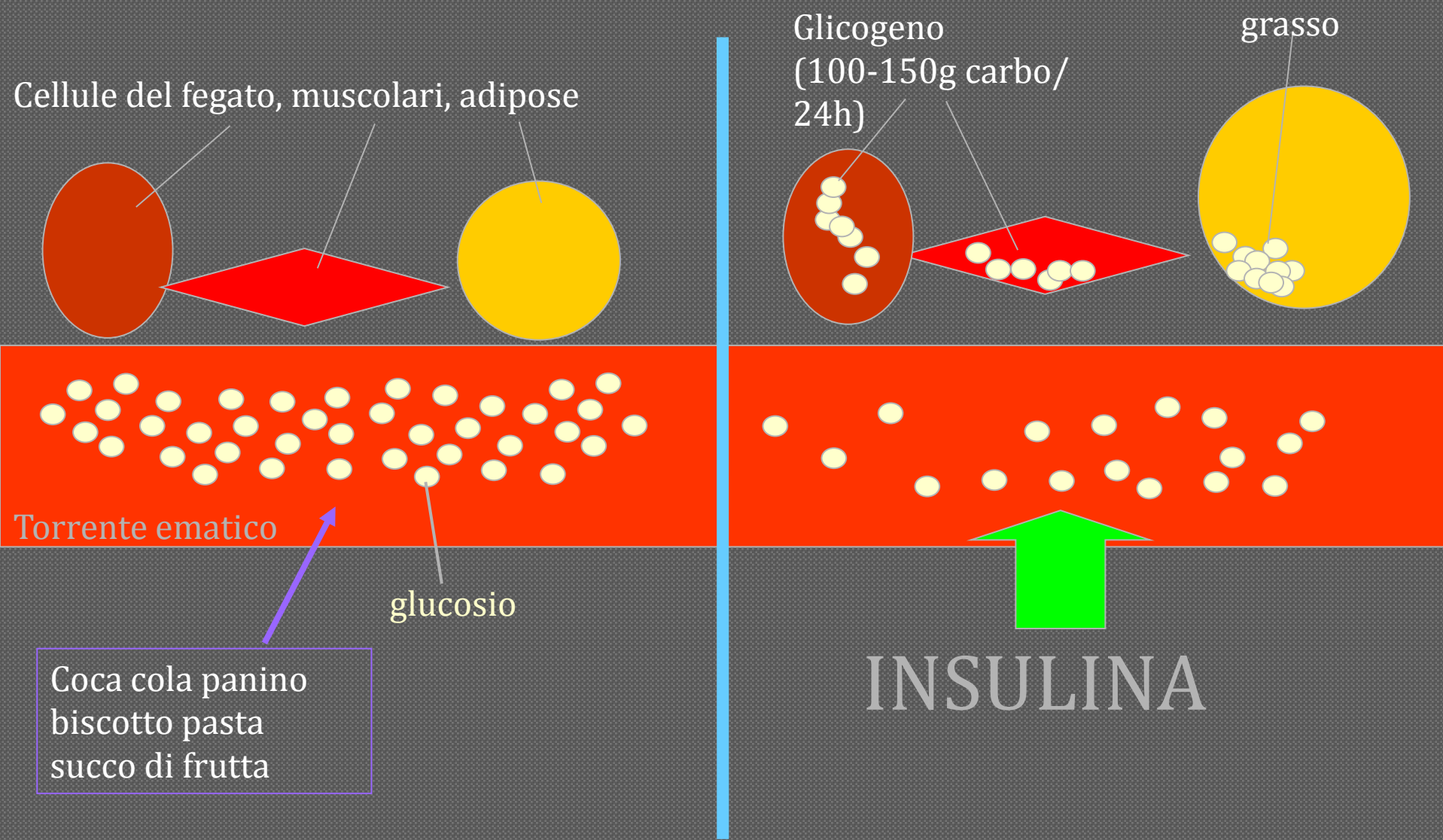
- ◉ Fare attività fisica regolare:
 - Abbassa il colesterolo e migliora la sensibilità all'insulina
 - Rallenta l'invecchiamento
 - Migliora il sistema immunitario
 - Riduce il rischio di tumori
 - Migliora le capacità intellettuali
 - Aumenta il metabolismo

Alimentazione e sport, cosa evitare

- ◉ Alcol
- ◉ Zuccheri
- ◉ Alimenti raffinati
- ◉ Bevande “diet”
- ◉ Bevande per sportivi
- ◉ Dieta povera di proteine



Parliamo di zuccheri

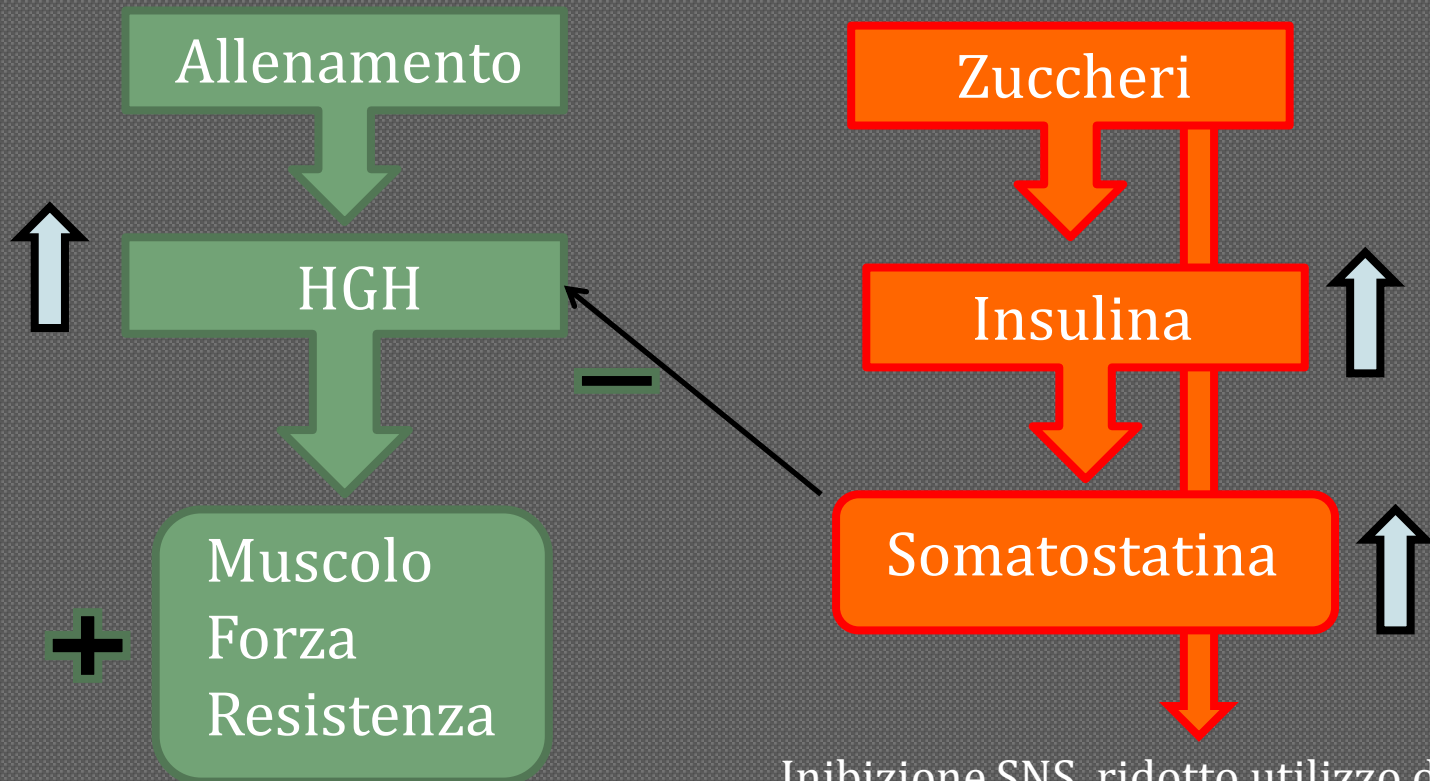


Zucchero = insulina =

- ⊙ Gli zuccheri danno **assuefazione**
- ⊙ 2-3 ore dopo un pasto a base di carboidrati ad alto IG si tende all'**ipoglicemia** = sonno, fame, nervi
- ⊙ L'abitudine ad assumere più carbo di quanti possiamo utilizzare porta a obesità, insulino resistenza, invecchiamento precoce...



Insulina e HGH



Inibizione SNS, ridotto utilizzo dei lipidi
Attivazione SNPS, promuove stoccaggio nutrienti
OK per favorire RECUPERO

Alimentazione e allenamento, il *prima*

- 30min prima dell'allenamento consumare 20g di proteine del siero del latte
- La ricerca: questa ricetta può aumentare metabolismo per le 24h successive
- Si attiva mTORC-1:
 - Migliora la sintesi di muscolo
 - Stimolo del metabolismo tiroideo
 - Protezione dall'inibizione del testosterone
- In alternativa, DIGIUNO (per chi deve perdere peso. Non OK per tutti)

La “finestra”

Allenamento



2h = “finestra metabolica”

Effetto
metabolico

- ⦿ Gli alimenti che consumiamo in questo arco di tempo possono massimizzare o annullare i risultati di quanto abbiamo fatto in palestra!

Diversi allenamenti diverse strategie

CARDIO

- Tempo: aspettare 1h prima di mangiare (non + di 2)
- Cosa?
- Verdura
- Proteine ad alto valore biologico
- Solo carbo con basso IG
- Se si deve perdere peso POCHE Kcal!

PESI

- Tempo: consumare entro 15-30min un pasto / spuntino, entro 2h come per cardio
- Cosa?
- Alimenti integrali
- Verdura
- Frutta
- Proteine ad alto valore biologico
- Anche una porzione di carbo "veloci"

LE PROTEINE: FARE E DISFARE E' TUTTO UN LAVORARE...

- Le Proteine sono necessarie per:
 - costruire i tessuti (sangue, epiteli, pelle, capelli, unghie...)
 - per ri-costruire i tessuti
 - per mantenere in efficienza il sistema immunitario
 - Quando facciamo esercizio fisico “consumiamo” più proteine

Proteine, quante servono?

UOMO

Calcolo del fabbisogno proteico giornaliero per l'uomo.
Calcolo della massa magra, Calcolo della percentuale di massa grassa. Calcolo dei blocchi per la dieta zona.
Inserire i seguenti dati.

peso kg (pesarsi la mattina prima di colazione)

altezza cm

addome cm

(misurare la circonferenza della vita all'altezza dell'ombelico, utilizzare un metro da sarto)

collo cm

(circonferenza del collo all'altezza del pomo di adamo)

tipo attività (selezionare il tipo di attività fisica che si svolge durante la giornata:

1.1 = completamente sedentario.

1.3 = lavoro tranquillo, sempre seduti, no sport.

1.5 = lavoro normale, qualche camminata, sport occasionale. Selezionare se si rientra tra i soggetti obesi o con massa grassa superiore al 50%.

1.7 = lavoro intenso o sport tre volte alla settimana.

1.9 = lavoro + allenamento ogni giorno (pesi o aerobico).

2.1 = intenso allenamento quotidiano + pesi o macchine.

2.3 = allenamento agonistico + macchine, ogni giorno.

DONNA

Calcolo del fabbisogno proteico giornaliero per la donna.
Calcolo della massa magra, Calcolo della percentuale di massa grassa. Calcolo dei blocchi per la dieta zona.
Inserire i seguenti dati.

peso kg (pesarsi la mattina prima di colazione)

altezza cm

vita cm

(misurare la circonferenza della vita nel punto più stretto, tra ombelico e sterno, utilizzare un metro da sarto)

anche cm

(misurare la circonferenza delle anche o dei fianchi nel punto più largo)

collo cm

(circonferenza del collo all'altezza della laringe)

polso cm

(misurare la circonferenza del polso nel punto in cui si piega, tenendo la mano dritta)

avambraccio cm

(misurare la circonferenza dell'avambraccio nel punto più largo, tenendolo piegato a 90 gradi e con il palmo della mano rivolto all'insù)

tipo attività (selezionare il tipo di attività fisica che si svolge durante la giornata:



Le proteine

- ◉ **Animali:** carne pesce uova, latte e derivati
- ◉ Vantaggi: alto valore biologico
- ◉ Svantaggi: grassi, ormoni. Possono acidificare i tessuti (lasciano residui)
- ◉ **Vegetali:** soia e derivati, legumi, semi, noci
- ◉ Vantaggi: no colesterolo, ricche di fibre e microelementi
- ◉ Svantaggi: basso valore biologico

Proteine in polvere, cosa sono?

- ◉ Proteine pure, isolate da una o più fonti proteiche (siero del latte, soia, albume...)
- ◉ Alto valore biologico
- ◉ Alto indice chimico
- ◉ No grassi
- ◉ Prodotti “tecnici” contengono anche BCAA, glutammina vitamine ecc