

A muscular man is the central figure, posing against a wall covered in graffiti. He is shirtless, wearing a black cap, black shorts, and blue sneakers. He has a tattoo on his left shoulder and a watch on his left wrist. The background features a red wall with black graffiti, a blue wall with a yellow 'B', and a grey wall with black graffiti. The overall scene is urban and vibrant.

MANUALE PER UNA
FORMA
AL TOP

DI ANTHONY PAZZAGLINI

Disclaimer Notice

Le informazioni fornite in questa guida sono solo a scopo educativo.

Non sono un medico e questi non sono intesi come consigli medici.

Le informazioni fornite in questa guida sono frutto della mia esperienza e delle mie interpretazioni delle ricerche al momento disponibili.

I consigli in questo e-book sono per adulti sani e in salute.

Consultare sempre il proprio medico di fiducia per assicurarsi che le informazioni fornite siano appropriate alla vostra persona. Se avete qualsiasi problema di salute o condizione pre-esistente, prego di consultare il vostro medico prima di seguire le informazioni sotto riportate. Questo prodotto è a solo scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità per l'uso scorretto del materiale scaricato.

Contatti

Questo PDF è stato scritto da Anthony Pazzaglini, @iosonoinforma
www.iosonoinforma.com

SOMMARIO

PERCHÉ 9 PERSONE SU 10 VOGLIONO DIMAGRIRE	pag. 4
UNA VERITÀ SCOMODA	pag. 4
TIPOLOGIE DI FISICO	pag. 5
PERCHÈ HIIT	pag. 7
IL MIGLIOR MOMENTO PER ALLENARSI	pag. 7
DIETA	pag. 9
PERDITA DI GRASSO LOCALIZZATA	pag. 10
INTEGRAZIONE	pag. 11

PERCHÉ 9 PERSONE SU 10 VOGLIONO DIMAGRIRE

Tutti i giorni mi trovo a rispondere online e offline a persone che vogliono perdere peso, ma che nonostante mille sacrifici non riescono a perderlo, o ad avere la pancia piatta o la pelle liscia.

Il problema è che c'è tanta disinformazione e tante aspettative riguardo il dimagrimento, e molte persone hanno un'idea confusa sulle strategie per arrivare a una condizione fisica ottimale.

Molti fitness model o personal trainer improvvisati sono diventati famosi grazie all'idea (falsa) che si possa dimagrire, e ottenere un fisico scolpito, in poco tempo e con solo qualche consiglio.

Mi dispiace... ma non è così.

Affrontiamo insieme la verità più scomoda, ma che dovete sapere, prima di continuare la lettura di questo e-book.

UNA VERITÀ SCOMODA

Per essere magri e in forma ci sono dei requisiti che dovete soddisfare:

- avere una percentuale di grasso intorno al 10% per gli uomini e 13-15% per le donne;
- senza almeno qualche sacrificio non si raggiungeranno mai chissà che risultati.

Ci sono ora alcune cose che vanno spiegate. Il grasso che ricopre il nostro corpo è lì per vari motivi: ci mantiene sani, ci dà energia nel momento del bisogno, ha ruolo fondamentale nei processi ormonali, ecc. Un problema comune per le ragazze che scendono troppo sotto la soglia della percentuale di massa grassa consigliata è uno sbilanciamento degli estrogeni, e conseguente perdita del ciclo mestruale. Se state raggiungendo una condizione che il vostro corpo rileva come pericolosa, lui farà di tutto per impedirvelo e mantenere l'omeostasi, cioè il bilancio delle cose. Se il vostro obiettivo è avere una bassa percentuale di massa grassa e nello stesso tempo avere un aspetto pieno e muscoloso, mi dispiace ma gli steroidi sono d'obbligo (ma sono illegali e portano gravi conseguenze alla salute di chi ne fa uso).

Quindi come possiamo avere una percentuale di massa grassa adeguata per essere al top della nostra forma fisica?

Dieta sana e allenamento.

Quello che però ritengo sia la cosa più importante prima di intraprendere un percorso alimentare e di allenamento sani, è capire quali sono le motivazioni che vi spingono a ottenere i risultati che sognate.

Proprio così. Perché vuoi quel fisico? Perché vuoi essere in forma? Perché vuoi avere la pancia piatta e i glutei sodi?

Molto spesso le persone non hanno ben chiara questa cosa e finiscono con l'arrendersi pochi giorni dopo l'inizio del proprio percorso.

Quindi bisogna iniziare a ragionare sulle vere motivazioni che ci spingono a voler essere la miglior versione di noi stessi. C'è chi lo fa per piacere di più al partner, c'è chi lo fa perché a breve deve partecipare a un evento importante e non può presentarsi fuori forma, c'è chi lo fa per sentirsi meglio con se stesso e sentirsi più sicuro di sé davanti agli altri. Insomma, la prima cosa su cui dobbiamo lavorare non è la dieta, né l'allenamento, ma è proprio la motivazione che ci dà la forza ogni giorno di essere focalizzati sui nostri obiettivi.

Poi, chiaramente, a ruota seguono alimentazione sana e allenamento mirato.

TIPOLOGIE DI FISICO

Il corpo umano presenta generalmente due strutture per quanto riguarda la distribuzione del grasso corporeo:

- ANDROIDE: la comune situazione maschile nella quale la maggior parte del grasso è concentrata sopra la zona del bacino: zona addominale, fianchi, schiena e braccia.
- GINOIDE: la tipica situazione femminile nella quale la maggior parte del grasso è concentrata sotto il bacino: glutei, gambe, polpacci.

Ovviamente può capitare che le due situazioni siano mischiate e si accumulino grasso un po' ovunque, questa è solo una distinzione generale. Le condizioni possono variare notevolmente in base alla vostra genetica, al livello di allenamento, alla situazione ormonale, allo stress e altri fattori. Ci sono persone, per esempio, che per natura hanno un metabolismo piuttosto veloce e possono permettersi qualche sgarro in più rimanendo comunque in forma, mentre altri che appena mangiano "qualcosina" in più si gonfiano come i palloni.

L'obiettivo dovrebbe essere quello di raggiungere un buon rapporto tra percentuale di massa magra e massa grassa per restare in salute, ma anche per poter vivere una vita non sempre priva di piaceri.

Il mio consiglio è quello di buttare la bilancia, buttare il metro, guardarsi allo specchio e decidere quali sono le zone in cui volete migliorare. Dopo di che intraprendere un percorso mirato per voi che vi faccia raggiungere i risultati, e soprattutto che li mantenga. Non c'è bisogno di allenarsi come dei disperati ogni giorno, non c'è bisogno di farsi paranoie se si mangia un cioccolatino. Lo stare in salute parte come prima cosa dalla testa, dallo star bene con se stessi; poi chiaramente tutto quanto dipende dal risultato che si vuole ottenere.

Di seguito trovate due routine di allenamento HIIT per due giorni differenti, da poter eseguire ovunque per iniziare da subito ad allenarvi al dimagrimento.

Riscaldamento

Skip basso sul posto 60 secondi, jumping jack 30 secondi, jump squat 30 secondi.

Allenamento 1

Affondi frontali alternati 60 secondi

 Jumping jack 30 secondi

Squat 60 secondi

 Mountain climber 30 secondi

Iperestensioni a terra 60 secondi

 Skip alto 30 secondi

Piegamenti a terra 60 secondi

 Jumping jack 30 secondi

Tricipiti con mani appoggiate su panca o sedia e piedi a terra 60 secondi

 Jump squat 30 secondi

Crunch a terra 60 secondi

 Jumping jack 30 secondi

Crunch inverso 60 secondi

Allenamento 2

Affondi posteriori alternati 60 secondi

 Mountain climber 30 secondi

Burpees 60 secondi

 Skip basso 30 secondi

Spinte manubri (o bottiglie d'acqua) in piedi verso l'alto 60 secondi

 Spider crunch 30 secondi

Piegamenti a terra mani strette 60 secondi

 Jump squat 30 secondi

Aperture laterali manubri (o bottiglie d'acqua) 60 secondi

 Jumping jack 30 secondi

Affondi saltati alternati 30 secondi

 Crunch a terra 60 secondi

Plank 60 secondi

 Mountain climber 30 secondi

PERCHÈ HIIT

HIIT è un allenamento ad alta intensità e di breve durata, che prevede l'alternanza di periodi di massimo sforzo a periodi di riposo assoluto, o attività lenta. È adatto a chi ha poco tempo per allenarsi, a chi ha poco spazio per allenarsi, chi ricerca il dimagrimento, ma anche a chi ricerca il tono muscolare. Quando il vostro obiettivo è dimagrire e perdere massa grassa, per capire qual è l'attività migliore per voi bisogna valutare il vostro stile di vita e le vostre condizioni.

I benefici del HIIT sono:

- maggior ossidazione dei grassi e in un tempo minore
- minor impatto sulla massa magra comparato al cardio
- immediata ossigenazione e vascolarizzazione dei tessuti
- forza il nostro corpo a scomporre gli acidi grassi per produrre energia
- migliora sistema cardio vascolare
- maggior risposta ormonale che porta a un maggior assorbimento dei nutrienti
- time efficient: l'HIIT dura 10-15 minuti

Nota importante

Se siete sovrappeso, o avete ritenzione idrica e cellulite, consiglio caldamente di evitare corsa o tapis roulant, perché non è la miglior soluzione per voi, sia per un impatto sulle articolazioni, sia perché crea microtraumi alla circolazione rendendo potenzialmente le cose peggiori; molto meglio l'HIIT.

Un cardiofrequenzimetro potrebbe esservi di grande aiuto per tenere sotto controllo lo sforzo evitando spiacevoli situazioni.

IL MIGLIOR MOMENTO PER ALLENARSI

Ci sono diverse teorie riguardanti il momento migliore della giornata per allenarsi, ma per andare a fare un po' di chiarezza a tal riguardo bisogna intanto capire cosa sono i ritmi circadiani.

Anche se il nostro stile di vita ci permette di prolungare la giornata fino a orari un tempo impensabili, sincronizzare i nostri bioritmi con la naturale alternanza di luce e buio è indispensabile per mantenere l'organismo in salute. A regolare il "ticchettio" del nostro orologio biologico interno è un gruppo di cellule cerebrali situato nell'ipotalamo, detto **nucleo soprachiasmatico**: esso riceve informazioni sulla luce esterna attraverso cellule fotosensibili presenti nella retina e, lavorando su un ciclo di 24 ore, adatta i ritmi biologici del nostro corpo a quelli imposti dal susseguirsi di giorno e notte. Queste informazioni hanno ricadute a cascata sugli "orologi interni" degli altri organi, come quelli che governano l'attività di cuore e fegato, nonché quella cellulare. Ripercorriamo, fase per fase, i momenti salienti di una giornata tipo, e vediamo quale attività è meglio destinare a ciascuna fascia oraria, per rispettare i ritmi circadiani scanditi da questo orologio.

Ore 6:00-9:00

Il corpo gradualmente si rimette in moto. La produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno, cessa e aumentano i livelli di cortisolo, che induce nell'organismo uno stato di allerta. Per il cuore è un momento critico: le coronarie sono ancora rigide e il sangue è particolarmente vischioso.

Cosa non conviene fare: attività fisica intensa.

Ore 9:00-12.00

Il cortisolo raggiunge il suo picco, e lo stato di concentrazione e attivazione dell'organismo è massimo. La temperatura corporea, che ha iniziato ad aumentare al risveglio, continua a salire fino a mezzogiorno, insieme alle prestazioni delle principali funzioni cognitive. È il momento migliore per svolgere le incombenze più impegnative della giornata: una mail importante, riunioni, progetti da chiudere, problemi da risolvere. La memoria a breve termine e la memoria di lavoro (quella che permette di adempiere a più compiti contemporaneamente) regalano grandi performance. È bene approfittare di questo stato di grazia, che durerà soltanto... fino alla pausa pranzo.

Cosa non conviene fare: dormire.

Ore 12:00-15:00

L'attività digestiva, avviata dopo il pranzo, determina un generale senso di sonnolenza. Se ci siamo concessi un pasto ricco di carboidrati, zuccheri e grassi, la voglia di dormire può dipendere da una risposta del nostro sistema nervoso parasimpatico che, mentre il cibo transita nell'intestino, dice al nostro corpo di rallentare e concentrarsi sul processo digestivo. Gli alti livelli di glucosio nel sangue, inoltre, intervengono su particolari neuroni dell'ipotalamo, comunicando alle cellule di sospendere la produzione di orexina, una proteina indispensabile per mantenere il normale stato di veglia.

Cosa non conviene fare: assumere alcol: sommato al sonno e alle difficoltà digestive, potrebbe renderci più "brilli" che in altri momenti della giornata.

Ore 15:00-18:00

Superato l'impasse pomeridiano, è il momento di concentrarsi sull'attività fisica. In questo momento della giornata la temperatura corporea aumenta naturalmente, e cuore e polmoni raggiungono il massimo della loro efficienza: questi ultimi hanno una resa superiore del 18% alle 17:00 rispetto a mezzogiorno. I muscoli sono più tonici del 6% rispetto al loro momento di peggiore resa: è bene dedicarsi allo sport o ai compiti che richiedono una buona coordinazione oculo-manuale, come ai lavoretti di precisione da svolgere a casa o al lavoro. Molti sportivi sfruttano questo momento di massima resa fisica per allenarsi nelle performance che richiedono particolare impegno, e per sfidare i propri limiti. Si tratta di un orario ottimale per godere dei benefici legati allo sport, senza rischiare di interferire con il riposo notturno.

Cosa non conviene fare: dormire.

Ore 18:00-21:00

Dopo l'attività fisica sarete affamati, ma meglio optare per una cena leggera: mano a mano che si avvicina l'ora del riposo, fegato e intestino fanno più fatica a digerire grassi e zuccheri. Studi sui topi hanno evidenziato che, a parità di calorie ingerite, chi mangia a orari regolari e nei momenti in cui l'organismo è più attivo si mantiene più sano di chi si nutre a piacimento e senza orari precisi, più incline a sviluppare diabete e obesità. Via libera anche al brainstorming: di sera, quando la fatica della giornata allenta i freni inibitori, si è più capaci di pensare fuori dagli schemi, e si partoriscono le idee più creative.

Cosa non conviene fare: grandi abbuffate.

Ore 21:00-24:00

La ghiandola pineale del cervello comincia a secernere melatonina, un ormone che facilita l'addormentamento. La temperatura corporea inizia a scendere, ed è giunto il momento di infilarsi a letto. Questo graduale "spegnimento" rischia di essere disturbato se ci si attarda a fare sport dopo cena. L'attività fisica fa aumentare temperatura e battito corporeo, e occorrerà più tempo prima che si riesca a prender sonno. Anche un'eccessiva esposizione a smartphone, tablet e PC rischia di tenerci svegli: la luce blu emessa dai loro schermi interviene sulla produzione di melatonina.

Cosa non conviene fare: sport faticosi, giocare con il cellulare.

Ore 00:00-03:00

I livelli di melatonina sono massimi e il corpo è nella più profonda fase di riposo: in questo arco di tempo, il cervello si libera delle tossine accumulate durante il giorno e si prepara al carico di lavoro della giornata successiva. I ricordi si consolidano, e gli organi interni si rilassano. Anche per chi è sveglio, i livelli di allerta sono minimi.

Cosa non conviene fare: lavori che richiedono molta concentrazione.

Ore 3:00-6:00

È ancora notte fonda e la temperatura corporea raggiunge i minimi rispetto al resto delle 24 ore. Le energie dell'organismo, liberate dal compito di mantenerci al caldo, sono dirottate su altri compiti, come quello della rigenerazione delle cellule dell'epidermide. Intanto, i livelli di melatonina iniziano a calare, per prepararci con lentezza e gradualità al momento del risveglio.

Cosa non conviene fare: attività fisica.

Quindi quando conviene allenarsi? Chiaramente bisogna anche valutare gli impegni che una persona ha durante la giornata, ma seguendo i ritmi circadiani i momenti migliori vanno alle 9 del mattino fino a tardo pomeriggio.

DIETA

Affrontando la perdita di massa grassa dal lato nutrizionale, c'è una regola semplice che dovete seguire: mangiare meno cibo di quanto il vostro corpo abbia bisogno.

Questo non significa mangiare poco, mangiare raramente o scarse quantità di cibo, evitare carboidrati o adottare diete drastiche. Significa soltanto seguire un piano nutrizionale ben strutturato nelle calorie e nei nutrienti, e qualora non riusciate a dedicare tanto tempo alla preparazione delle pietanze, utilizzare sostituti pasto di alta qualità.

Quando tentate di dimagrire è importante perdere massa grassa, ma mantenere quella magra, perché tiene alto il metabolismo. Utilizzate mezzi di misurazione come plicometria o bioimpedenziometria per verificare la vostra composizione corporea.

Siccome il corpo si adatterà poi al nuovo regime alimentare, questo andrà di nuovamente modificato e adattato per permettervi di progredire continuamente. Potete provare da soli a fare tutte queste cose, ma non è facile, è frustrante e si perde un sacco di tempo in strategie che non portano da nessuna parte.

Avete invece un'altra soluzione: scegliere di allenarti con di iosonoinforma!

PERDITA DI GRASSO LOCALIZZATA

Aggiungo a questo e-book una nota riguardante la perdita di grasso solo in alcuni punti.

Mi spiace, ma la perdita di grasso localizzata non esiste.

Il dimagrimento è determinato da diversi fattori: bilancio calorico, apporto di macronutrienti, timing dei pasti, condizione fisica, livelli ormonali, tipo di allenamento.

Fare mille esercizi per una zona specifica non vi farà bruciare grasso in quella zona. È il corpo a decidere da dove prendere il grasso a scopo energetico e spesso lo fa in modo uniforme.

INTEGRAZIONE

Esistono centinaia di sostanze legali e non che dichiarano di avere il potere di farvi perdere grasso. Tra gli integratori più usati a tale scopo troviamo caffeina, sinefrina, guaranà; ma in realtà sono inutili senza una sana e corretta alimentazione, e un allenamento specifico come base. Ci sono tante altre sostanze che si trovano online che millantano poteri magici per dimagrire, ma in realtà sono truffe senza nessun effetto reale.

Il mio consiglio rimane quello di affidarsi a un professionista e non andare a cercare sostanze magiche che non esistono.

Un ultimo consiglio che voglio darvi è anche quello di ricercare il più possibile la serenità ed evitare il più possibile lo stress che ci aumenterebbe troppo il cortisolo, con conseguente ripercussione sul nostro fisico; tenerci in linea ma nemmeno essere dannatamente attenti a ogni singola caloria, perché la vita può essere vissuta tranquillamente anche con dei piccoli peccati di gola.

Non esagerate con gli integratori, perché molti di essi in realtà hanno solo un effetto placebo e molto spesso il vostro corpo non ne necessita.

Spero che leggendo questo manuale abbiate apprezzato e abbiate più chiaro qualcosa che vi potrà tornare utile.

Se hai qualsiasi dubbio o domanda che vorresti farmi, dal sito iosonoinforma.com potrai trovare la sezione per contattarmi e parlare direttamente con me.

Alla prossima, continua a seguirmi, molte cose interessanti arriveranno!

Ti auguro una super giornata

Anthony