

ALLENAMENTO PRINCIPIANTI

LA SFIDA DEI 7 GIORNI anta

INDICE DEI **CONTENUTI**

- 1. INTRODUZIONE**
- 2. PERCHE' HIIT E GINNASTICA A CORPO LIBERO**
- 3. PERCHE' LA SFIDA DI 7ANTA GIORNI**
- 4. PREPARAZIONE PER LA SFIDA**
- 5. STRUTTURA DEL PROGRAMMA**
- 6. LE BASI DA DOVE INIZIARE**
- 7. TECNICHE**
- 8. RISCALDAMENTO**
- 9. TERMINOLOGIA**
- 10. ESERCIZI**
- 11. FINALE POTENZIANTE**
- 12. DEFATICAMENTO E RECUPERO**
- 13. TRUCCHI E CONSIGLI**
- 14. PAROLE DI INCORAGGIAMENTO**
- 15. BONUS NUTRIZIONALE**





QUALE E' L'ALLENAMENTO MIGLIORE
QUALE ALLENAMENTO MI FA DIMAGRIRE
QUALE ALLENAMENTO FA CRESCERE I MUSCOLI
QUALE ALLENAMENTO MI DA PIU' ENERGIA E FORZA

Mi fanno queste domande continuamente. In prima istanza, devi sapere che non esiste "l'allenamento migliore". Per chi è all'inizio, il migliore allenamento è quello che riesci a portare avanti abbastanza a lungo da ottenere i primi risultati. Sii paziente e non stressarti troppo sulla velocità con cui SI SUCCEDONO GLI EVENTI. Una cosa alla volta, una dopo l'altra...Qualsiasi cosa che vale richiede del tempo. Un progresso lento ma regolare ti porterà OVUNQUE tu voglia nella vita. Questo programma di allenamento creerà le basi di cui hai bisogno. I metodi di allenamento sono testati da me e dai miei clienti, e sono necessari per prepararti al livello successivo.



PERCHE' SCEGLIERE HIIT E GINNASTICA A CORPO LIBERO RISPETTO AGLI ALTRI TIPI DI ALLENAMENTO?

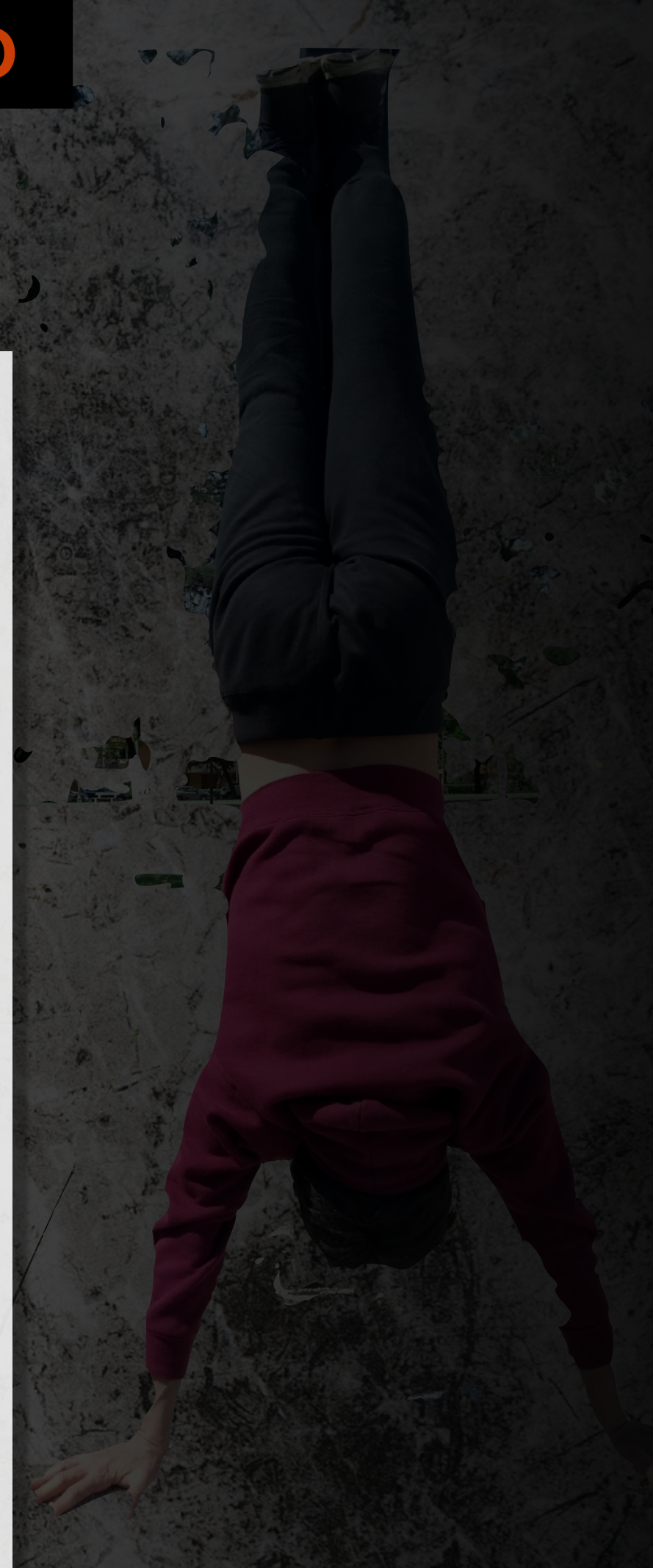
IL TUO CORPO E' LA TUA PALESTRA: puoi portarlo dovunque vai e non chiude mai. E' un tipo di allenamento che puoi fare a casa con qualsiasi cosa hai a portata di mano. Non ti servono strane attrezzature per avere dei risultati.

SOSTENIBILE: Senza ombra di dubbio troverai sempre modi di allenarti e progredire nella tua sfida verso il benessere.

OBIETTIVI ESTETICI: Chi ha detto che solo manubri e bilancieri sono utili per tornare in forma e avere muscoli? E' possibile far tutto con allenamento HIIT a corpo libero.

MIGLIORA LE PRESTAZIONI IN ALTRI SPORT: Se fai qualche tipo di sport, trarrai un profondo beneficio dal HIIT. Sarai più forte, più tonico, più asciutto, più muscoloso, più veloce e più agile.

Tutte le tecniche di allenamento in questo programma sono state testate da me e dai miei clienti. Ho filtrato tutte le strategie inutili per fornirti solo il meglio del meglio. Ogni esercizio e movimento all'interno del programma è orientato a farti progredire. Il concetto è semplice, ma ricordati, Niente che abbia un vero valore si ottiene con facilità. Allenati in modo efficace e lavora sodo per raggiungere i tuoi obiettivi.





PERCHE' LA SFIDA DEI 7ANTA GIORNI

Voglio che tu abbia molto chiaro che significa allenarti per la “sfida dei 7anta giorni”. La sfida la uso per descrivere la TUA forza inespressa e il potenziale che è naturalmente dentro di te. La serie di sfide non sono soltanto un programma di allenamento per tornare in forma e dimagrire, ti aiutano a risintonizzarti col tuo corpo e sviluppano il giusto approccio mentale e la disciplina per darti una vita straordinaria. L'allenamento della sfida riguarda la crescita fisica e mentale e lo sviluppo personale. Questo allenamento più aiutarti a stare al passo coi tuoi figli, favorisce la forza mentale e può fare la differenza tra la vita e la morte per certe situazioni. L'allenamento mentale ti migliorerà come essere umano verso te stesso e verso gli altri e scoprirai che sarà facile per te affrontare le successive sfide che la vita ti presenta con praticità e pazienza.

**TU SEI L'UNICO PEZZO FONDAMENTALE DEL
PUZZLE PER IL TUO SUCCESSO!**





CREARE UNA ROUTINE DI ALLENAMENTO HIIT E A CORPO LIBERO BASATA SULLA FORZA

Alcuni percepiscono il corpo libero come limitato ad esercizi cardio ad alta intensità come i salti a braccia larghe o la corsa. Tuttavia, sfruttando il tuo peso corporeo puoi avere gli stessi risultati sulla tua forza che avresti usando quelle fantastiche macchine nelle palestre. HIIT a corpo libero rappresenta un'opzione spesso trascurata ed economica per tutti quelli che vogliono tornare in forma senza macchinari o dispositivi di altro genere.

Seguendo questi allenamenti per principianti sarai in grado di tonificare e aumentare la tua massa magra che accresce i tuoi livelli di energia e il tuo metabolismo. Di seguito ti do qualche consiglio e ti mostro direttamente qualche esercizio che ti aiuterà a tornare in forma, distruggere il tuo grasso addominale, aumentare la tua forza e la resistenza muscolare per permetterti di passare ad esercizi più avanzati e alla fine trovare il tuo allenamento **MIGLIORE DI SEMPRE.**





STRUTTURA DEL PROGRAMMA

La parte degli **ESERCIZI DI PREPARAZIONE** che compongono questo programma serve a prepararti mentalmente e fisicamente all'allenamento a corpo libero. Sia che tu fai già dell'attività fisico-motoria o sei alle prime armi o devi ricominciare dopo un periodo di sedentarietà, le 5 settimane di preparazione ti prepareranno per le metodologie di allenamento a corpo libero. Questa fase del programma è calibrata per permetterti di ottenere il meglio dall'allenamento a corpo libero, così da sentirti fisicamente e mentalmente fiducioso nel poter progredire e affrontare livelli più avanzati di allenamento a corpo libero e HIIT.

La parte degli **ESERCIZI PER PROGREDIRE** di questo programma è progettata per farti evolvere dallo stato di principiante, e iniziare a metterti alla prova con nuove sfide e uscire dalla tua zona di comfort. Con l'attitudine mentale a testarti sempre con qualcosa di nuovo, di più difficile, potrai tornare in forma in modo rapido ed efficace. I risultati che vedi nell'allenamento HIIT e a corpo libero si fondano sugli sforzi e le sfide che **SCEGLI** di affrontare e padroneggiare.

SII PAZIENTE, SII REGOLARE, SII DETERMINATO



LE BASI DA DOVE INIZIARE

Gli esercizi **INTRODUTTIVI ALLA GINNASTICA A CORPO LIBERO** ti metteranno alla prova con nuovi livelli. Tutti possono usufruire dei benefici apportati dall'allenamento col peso corporeo e tutte le persone sane possono iniziare ad allenarsi in questo stile. Infatti le basi di questo allenamento sono rappresentate da semplici esercizi che il 99% degli uomini può tranquillamente mettere in pratica già dal primo allenamento. E i dubbiosi che mi dicono: *“ si ma io non so fare i Muscle Up, non so fare i Pistol, non so fare la Plank, come faccio? Posso farlo anch'io?”* La mia risposta è sempre sì! **Tutti possono allenarsi a Corpo Libero.**

La base di tutto l'allenamento a corpo libero risiede nei **tre movimenti base**:

Piegamenti sulle braccia facilitati: esercizio per allenare i muscoli di spinta della parte superiore del corpo (in particolare pettorali, spalle e tricipiti). Qualora tu abbia difficoltà con questa versione puoi provare a farlo appoggiando le mani su un rialzo (un mobile, un tavolo, delle sedie, ecc...), più il rialzo è alto più sarà semplice l'esercizio oppure appoggiando le ginocchia a terra.

Trazione orizzontali alla sbarra: esercizio per andare ad allenare i muscoli della schiena e delle braccia (in particolare dorsali e bicipiti). Eseguito in questa versione è praticamente fattibile alla maggior parte delle persone.

Squat a corpo libero: esercizio base per l'allenamento degli arti inferiori. Esercizi di semplice messa in pratica per la maggior parte delle persone.

Se sei in grado di fare questi tre semplici movimenti allora hai tutte le credenziali per poterti allenare in modo ottimale con il tuo corpo! Se invece a malapena sei in grado di eseguirli non preoccuparti, perché non sei che all'inizio di quella che io chiamo **la Scala dell'apprendimento**, e ciò non ti impedirà di iniziare ad allenarti e a beneficiare di questo allenamento. E' solo che prima di fare certi esercizi dovrai allenarti con esercizi ancora più semplici per far migliorare la tua condizione atletica.



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA FACILITATI

TRAZIONI ORIZZONTALI ALLA SBARRA



SQUAT A CORPO LIBERO



PIEGAMENTI BRACCIA INVERSI FACILITATI



TRAZIONI ORIZZONTALI ALLA SBARRA DA TERRA

AFFONDI GAMBA SINGOLA



PIEGAMENTI SULLA BRACCIA NORMALI

TRAZIONI ALLA SBARRA



AFFONDI ALTERNATI



Le ripetizioni negative vanno eseguite in modo lento e controllato. Si inizia dall'alto e ci si abbassa fino alla posizione più bassa. Questo concetto è anche conosciuto come movimento eccentrico, che favorisce un rapido aumento di forza.

LE NEGATIVE

Se arrivi a un punto in cui impieghi più di 4 secondi per fare una ripetizione a causa di un calo d'energia, dovresti finire così e riposarti.

CANCELLAZIONE

ESECUZIONE

Devi far attenzione alla qualità dell'esecuzione dell'esercizio. Dovresti svolgere ogni esercizio in una maniera controllata. Concentrati sulla contrazione dei muscoli che utilizzi. Evita le oscillazioni.

ALLEGGERISCI

A seconda del tuo livello di forma, puoi variare la difficoltà di ogni esercizio. Se non riesci a finire la tua serie di un'esercizio specifico, completalo con una versione più semplice dello stesso esercizio.

COMPLETAMENTO

Dovresti sforzarti al massimo in ogni serie che finisci. Se subentra la fatica completa la tua serie con le NEGATIVE o ALLEGGERISCI le ripetizioni fino alla CANCELLAZIONE dell'esercizio.



PRIMA DEL TUO ALLENAMENTO

FAI RISCALDAMENTO PRIMA DI ALLENARTI: è molto importante che ti riscaldi prima di intraprendere qualsiasi allenamento sia in palestra che non. Non appena inizierai l'allenamento a corpo libero ti accorgerai dell'importanza cruciale del riscaldamento e del suo impatto sul tuo allenamento. I riscaldamenti aumentano la circolazione del sangue e favoriscono l'afflusso ai tuoi muscoli preparandoli. Inoltre sciogliere le tue articolazioni le prepara all'allenamento che ti aspetta.

ALLENATI IN MASSIMA SICUREZZA: alcuni tra i più comuni infortuni nell'allenamento a corpo libero coinvolgono l'articolazione della spalla. Più spesso che no questi infortuni sono causati da una esecuzione scorretta, mancanza di controllo o semplicemente iniziare immediatamente una sessione di allenamento senza un appropriato riscaldamento. Puoi iniziare con una corsetta leggera per 5-10 minuti e poi continuare con un riscaldamento degli arti superiori. Questa routine andrebbe fatta secondo questa sequenza, come ti mostro in questo video dimostrativo.



[GUARDA VIDEO](#)





SERIE

Le serie sono una sequenza di ripetizioni dello stesso esercizio.

RIP

Le ripetizioni sono il numero di volte che devi eseguire un singolo esercizio.

RECUPERO

E' il periodo di recupero che intercorre tra due serie o dopo l'ultima serie prima che passi al prossimo esercizio.

RF

Significa "Ripetizioni Fatte". Le ripetizioni che fai per ogni serie determinano il tuo tempo di recupero. Le RF comprendono anche le negative e quelle più leggere.

HIIT

Allenamento intervallato ad alta intensità. Vuol dire che le combinazioni d'esercizi da fare devono essere eseguiti il più veloce che puoi e senza recuperi tra i vari esercizi.

MAX

Significa "Massime Ripetizioni" e vuol dire che esegui il numero massimo possibile di ripetizioni che riesci a fare per quella serie.



I video dimostrativi degli esercizi sono materiale coperto da copyright ed è vietata la copia e la condivisione con altri. Questi video sono progettati per il tuo allenamento personale con l'acquisto del programma.



GIORNO 1

1

FLESSIONI FACILITATE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO



2

TRICIPITI SU PANCA

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO



3

FLESSIONI NORMALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO



4

FLESSIONI INCLINATE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO



5

SPINTE POLPACCI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO





GIORNO 2

1

TRAZIONI NORMALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

2

TRAZIONI ORIZZONTALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

3

TRAZIONI PRESA STRETTA

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

4

AFFONDI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →

5

SQUAT

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →



GIORNO 3

1

GINOCCHIA ALTE

HIIT

DURATA
30 secondi

VIDEO →

2

PLANK

HIIT

DURATA
15 secondi

VIDEO →

3

ARRAMPICATA A TERRA

HIIT

DURATA
30 secondi

VIDEO →

4

PLANK

HIIT

DURATA
15 secondi

VIDEO →

5

SALTI A BRACCIA LARGHE

HIIT

DURATA
30 secondi

VIDEO →

4 GIRI

2 MINUTI DI RECUPERO
TRA OGNI GIRO

IL GIORNO 4 E' UN GIORNO DI RIPOSO



GIORNO 5



1

FLESSIONI FACILITATE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

2

TRICIPITI SU PANCA

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

3

FLESSIONI NORMALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

4

FLESSIONI INCLINATE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

5

SPINTE SUI POLPACCI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →





GIORNO 6

1

TRAZIONI NORMALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

2

TRAZIONI ORIZZONTALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

3

TRAZIONI PRESA STRETTA

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

4

AFFONDI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →

5

SQUAT

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →

IL GIORNO 7 E' UN GIORNO DI RIPOSO



GIORNO 1

1

FLESSIONI PLANK

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

2

FLESSIONI INVERSE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

3

ALZATE DELLE GAMBE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

4

FLESSIONI NORMALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

5

SINGOLE SPINTE POLPACCI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →





GIORNO 2

1

TRAZIONI MENTO LARGHE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

2

TRAZIONI PRESA STRETTA

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO

RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

3

TRAZIONE E MANTIENI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
75"

VIDEO →

4

AFFONDI CON SALTO

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →

5

SQUAT CON SALTO

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →



GIORNO 3

1

GINOCCHIA ALTE

HIIT

DURATA
45" secondi

VIDEO →

2

PLANK

HIIT

DURATA
30" secondi

VIDEO →

3

ARRAMPICATA A TERRA

HIIT

DURATA
45" secondi

VIDEO →

4

PLANK

HIIT

DURATA
30" secondi

VIDEO →

5

SALTI A BRACCIA LARGHE

HIIT

DURATA
45" secondi

VIDEO →

4 GIRI

2 MINUTI DI RECUPERO
TRA OGNI GIRO

IL GIORNO 4 E' UN GIORNO DI RIPOSO



GIORNO 5



1

FLESSIONI PLANK

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO 

2

FLESSIONI INVERSE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO 

3

ALZATE DELLE GAMBE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO 

4

FLESSIONI NORMALI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO 

5

SINGOLE SPINTE POLPACCI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO 



GIORNO 6

1

TRAZIONI MENTO LARGHE

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

2

TRAZIONI PRESA STRETTA

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
RF 1-2 = 60"
RF 3-4 = 90"
RF 5+ = 120"

VIDEO →

3

TRAZIONI E MANTIENI

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
75"

VIDEO →

4

AFFONDI CON SALTO

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →

5

SQUAT CON SALTO

MAX RIP
4 SERIE

RECUPERO
60"

VIDEO →

IL GIORNO 7 E' UN GIORNO DI RIPOSO



FINALE POTENZIANTE

PLANK BRACCIO/GAMBA DA OGNI LATO
PLANK LATERALE SU OGNI LATO
VIDEO  PLANK A BRACCIA TESE

ALZATE PLANK AVAMBRACCIO MANO

**MANTIENI
PER 30"**

15 RIP

Alla fine di ogni allenamento completa la tua routine con esercizi per **LA STABILITA'** e **IL CONTROLLO** del corpo. Questi sono esercizi semplici e molto **IMPORTANTI** e **EFFICACI** che inserisco alla fine di ogni sessione d'allenamento. A partire da chi è all'inizio fino ad arrivare ai più esperti, chiunque sia interessato a migliorare nella ginnastica a corpo libero dovrebbe eseguire questa routine un paio di volte con 90" di recupero tra ogni serie.

Fai ogni serie senza fermarti, continua fino alla fine senza recupero. Se ancora non riesci a farlo tutto di seguito, puoi riposare se ti serve. Il tuo obiettivo di lungo periodo è di farcela senza fermarti.

L'ESERCIZIO PER IL **FINALE**



DEFATICAMENTO E RECUPERO

DEFATICAMENTO

Dopo ogni allenamento dovresti sciogliere i muscoli. I gruppi muscolari interessati dovrebbe essere stimolati leggermente, per permettere alla tua frequenza cardiaca di tornare alla condizione di riposo. Per far questo puoi semplicemente fare una corsa leggera o una camminata per 5-10 minuti, seguito da un po' di stretching statico. Questa abitudine al defaticamento fa scendere il tuo battito cardiaco gradualmente, che favorisce una riduzione dello stress a carico del cuore. Una buona abitudine allo scioglimento può ridurre gli indolenzimenti dovuti all'allenamento e ti aiuta a prevenire gli infortuni.

RECUPERO

Il recupero è una parte fondamentale di ogni programma di allenamento. Dopo aver completato il tuo allenamento ed aver fatto lo scioglimento in modo adeguato, il tuo fisico ha bisogno di attenzioni per riparare i muscoli sollecitati e rifornire le scorte di energia. Nel recupero devi includere un'abbondante idratazione, una spuntino salutare dopo allenamento e riposo. Un piano di allenamento senza l'adeguato recupero non solo può ostacolare i tuoi progressi, può anche creare danni al tuo benessere in generale. Ascolta con attenzione i tuoi bisogni di recupero fisico e il tuo organismo ti ripagherà. Un massaggio ogni tanto può essere un beneficio complementare al tuo piano di recupero.

DOLCE
CAMMINA
RECUPERA
SALTA BRACCIA LA
CORSA LEGGERA
ALLUNGATI IDRATATI
GINNASTICA



SALI DI LIVELLO!

Il recupero è una parte fondamentale di ogni programma di allenamento. Dopo aver completato il tuo allenamento ed aver fatto lo scioglimento in modo adeguato, il tuo fisico ha bisogno di attenzioni per riparare i muscoli sollecitati e rifornire le scorte di energia. Nel recupero devi includere un'abbondante idratazione, una spuntino salutare dopo allenamento e riposo. Un piano di allenamento senza l'adeguato recupero non solo può ostacolare i tuoi progressi, può anche creare danni al tuo benessere in generale. Ascolta con attenzione i tuoi bisogni di recupero fisico e il tuo organismo ti ripagherà. Un massaggio ogni tanto può essere un beneficio complementare al tuo piano di recupero.

Il recupero è una parte fondamentale di ogni programma di allenamento. Dopo aver completato il tuo allenamento ed aver fatto lo scioglimento in modo adeguato, il tuo fisico ha bisogno di attenzioni per riparare i muscoli sollecitati e rifornire le scorte di energia. Nel recupero devi includere un'abbondante idratazione, una spuntino salutare dopo allenamento e riposo. Un piano di allenamento senza l'adeguato recupero non solo può ostacolare i tuoi progressi, può anche creare danni al tuo benessere in generale. Ascolta con attenzione i tuoi bisogni di recupero fisico e il tuo organismo ti ripagherà. Un massaggio ogni tanto può essere un beneficio complementare al tuo piano di recupero.

LE NEGATIVE



AUMENTA LA TUA FREQUENZA

Puoi allenarti quanto vuoi in base al tempo che impieghi a recuperare. Un altro modo per aumentare le tue ripetizioni è di farle più spesso. Inserisci qualche serie in più (se ce la fai) mentre ti alleni. Potresti anche aggiungere un altro giorno di allenamento al tuo piano settimanale. L'importante è che ascolti il tuo fisico e lo nutri, lo riposi e lo idrati abbastanza.

FLESSIONI ASSISTITE:

Appoggia le ginocchia a terra per aiutarti quando sali.

TRAZIONI E DIPS ASSISTITI (varie opzioni):

Persone: Chiedi a un amico di assisterti prendendoti i piedi/caviglie/ginocchia con le mani.

Elastici: hai presente quegli elastici da allenamento in gomma che gli uomini usano per fare centinaia di cose? Beh, se agganci la cima dell'elastico intorno alla sbarra e appoggi le tue ginocchia all'altra estremità bassa, stai facendo delle trazioni assistite.

Macchinari: se ti alleni in palestra, potresti trovare una macchina per trazioni assistite o PULL UP MACHINE. Questo macchinario ti alleggerisce di una parte del peso corporeo attraverso dei pesi e facilita l'esecuzione delle trazioni.

SUGGERIMENTO VELOCE:

Allena la tua presa semplicemente rimanendo appeso sulla sbarra. Questo migliorerà la forza della tua impugnatura e inevitabilmente la qualità delle tue trazioni.

RIPETIZIONI ASSISTITE



PAROLE DI INCORAGGIAMENTO

L'unico limite che hai con la ginnastica a corpo libero è il tuo stesso peso. Per tornare in forma, bruciare grasso addominale e avere più energia devi assicurarti che la tua alimentazione sia congrua. Accertati che stai mangiando abbastanza nutrienti necessari per il tuo recupero. Se senti che il tuo fisico può fare più sessioni di allenamento e/o serie, falle! Mentre progredisci e il tuo corpo si adatta e si tonifica, ti servono continue sfide per te stesso e devi essere creativo. Esiste sempre una maniera di usare più peso corporeo e spingerti al livello successivo. A volte è talmente semplice che basta spostare le tue mani in una posizione differente, o forse indossare uno zaino con dei pesi dentro. **METTITI SEMPRE ALLA PROVA!**

Matteo Diouli





PREMESSA

Qualunque sia il tuo atteggiamento nei confronti dell'attività motoria è sicuro che dovresti puntare alla miglior versione di te stesso: sei in forma, sei in salute e ti senti alla grande e pieno di energia! Ecco perchè voglio condividere alcune informazioni di base sul mio approccio nutrizionale. Non cadere vittima di strane diete o cattiva informazione. Al contrario impegnati a trovare il tuo stile di vita salutare che ti da i migliori risultati nel lungo periodo.

OTTIENI RISULTATI E SENTI LA DIFFERENZA

Non mi soffermo mai abbastanza sull'importanza di una alimentazione congrua. Quello che metti nella tua bocca vale più della metà nella battaglia per tornare in forma, dimagrire e star bene. In questa sezione condivido un esempio dei miei piatti e importanti informazioni che ti aiuteranno a rimanere in linea coi tuoi obiettivi di sana alimentazione.

CALORIE

MACRONUTRIENTI

VITAMINE E MINERALI

IDRATAZIONE

POST - ALLENAMENTO

PIATTI TIPO



DIETE IPOCALORICHE ESTREME

Molti uomini non sanno che non mangiando per lunghi periodi di tempo rallentano il loro metabolismo. (il metabolismo rallenta dopo 3-4 giorni di dieta ipocalorica estrema). Non sembra spaventoso ma lo è. Questi ragazzi potranno perdere un pochino di grasso, ma allo stesso tempo una perdita sostanziale di muscoli e uno stato cronico di bassa energia.

EVITA LE DIETE IPOCALORICHE ESTREME

CHE COSA SUCCEDE QUANDO LE CALORIE SONO TROPPO POCHE?

1. Il muscolo viene distrutto per produrre energia (catabolismo o effetto catabolico)
2. Il tuo metabolismo inizierà a rallentare (di solito) dopo 3 giorni di diete ipocaloriche estreme - questo è collegato ed aggravato dalla perdita di massa muscolare.-
3. Con molte poche calorie rischi l'indolenza, carenze nutrizionali, fatica e irritabilità.

APPORTO CALORICO CONTRO DISPENDIO CALORICO

Se consumi più calorie di quelle che consumi allora perderai peso. Se bruci meno di quello che mangi allora aumenterai di peso. Ricorda: è importante che le calorie che consumi provengano da cibi sani.

Consumi una quantità errata di calorie per il tuo obiettivo e fallisci. Se il tuo obiettivo è di bruciare grasso addominale allora sottrai un 10%-20% delle calorie pari al tuo fabbisogno quotidianamente.

Per aiutarti a determinare una stima dell'ammontare di calorie che ti servono per diminuire il tuo peso e tornare in forma puoi consultare [questa guida della SINU \(Società Italiana Nutrizione Umana\)](#).



PROTEINE

Potresti aver sentito varie opinioni sull'apporto proteico. L'OMS ha stabilito un valore minimo di 0,8-1 g di proteine per chilo di peso corporeo per la popolazione sedentaria, che aumenta a 1-1,2 g dopo i 60 anni. Per cui devi ricordarti di assumere almeno 1,5 g di proteine per chilo di peso corporeo (quando svolgi un'attività sportiva ha un turnover proteico superiore alla media). Una integrazione alimentare di *proteine vegetali* può essere utile per bilanciare un eventuale eccesso di proteine animali, potenzialmente acidificanti.

GRASSI

Usualmente suggerisco tra i 0,5-0,7 grammi per chilo di peso corporeo per tutti quelli che si allenano in modo intenso e credo questo sia un buon intervallo. Scegli la qualità, olio extravergine di oliva, burro, avocado, semi oleosi. I grassi sono uno strumento eccellente per il tuo recupero per la loro capacità di favorire la produzione di ormoni nel tuo organismo. Aggiungere dei grassi buoni nei giorni di allenamento intenso funziona bene per me. Ricorda sempre di ascoltare i segnali del tuo corpo.

CARBOIDRATI

I CARBOIDRATI DA PREFERIRE

Peer quanto riguarda i carboidrati, non sono così cattivi come li dipingono i guru delle diete a basso contenuto di carboidrati. Sicuramente hai bisogno di uniparo alimentare intelligente con dei cicli di carboidrati differenti se vuoi dimagrire, ma non devi temerli come la morte. I carboidrati sono la più potente fonte di energia per tutti gli esseri umani e sono fondamentali per fare allenamenti di qualità. Sia che tu voglia semplicemente perdere 5 kg, 10 kg, o 20 kg o anche 50 kg, devi **SEMPRE** mangiare carboidrati in abbondanza. Quelli da mettere per primi sono quelli che derivano dalla verdura fresca o meno, appena raccolta e se possibile biologica, di tanti colori diversi. poi qualche frutto ma sempre con parsimonia e rispettando gli apporti calorici. Poi in seconda istanza i cereali integrali come riso, quinoa, grano, legumi. La cosa fantastica è che contengono oltre ai carboidrati anche molte fibre e un discreto ammontare di proteine.

I CARBOIDRATI DA EVITARE: GLI ALIMENTI RAFFINATI

Sono quelli che puoi mangiarne una tonnellata e dopo un'ora muori di nuovo di fame. Non ti saziano affatto e non vengono assorbiti bene dal tuo fisico. Stai lontano dai cibi processati e dagli alimenti raffinati il più possibile.

BUONO

Riso integrale (di ogni tipo, rosso, venere, basmati, ecc), pasta integrale (non integrata), pane 100% integrale, cracker wasa, patate, patate dolci, mais fresco, quinoa, avena, miglio, amaranto, orzo, farro, lenticchie, fagioli bianchi.

CATTIVO

Patatine fritte, crackers, pane bianco, pasta bianca, pop-corn, riso bianco, cereali raffinati, barrette ai cereali zuccherate, cornetto, paste, dolciumi, zucchero, miele, marmellata, dolcificanti, bevande gassate zuccherate.



MICRONUTRIENTI POST - ALLENAMENTO IDRATAZIONE

VITAMINE E MINERALI

Le fonti principali e più ricche di micronutrienti sono le verdure consumate fresche e in abbondanza con un'ampia varietà sia di qualità che di colorazioni. Le prime vitamine che dovresti considerare sono quelle antiossidanti come la vitamina E e la vitamina C e le vitamine del gruppo B e il ferro per contrastare la fatica e per avere più energia. Per favorire il mantenimento di una buona densità ossea ci sono Calcio e vitamina D3. Molte di queste sono fornite da fonti alimentari come verdure a foglia verde, broccoli, carote, spremute d'arancia, kiwi, fragole, frutta secca a guscio, semi, latte, carne, bevande vegetali e cereali integrali. Ricorda che il SOLE è una delle migliori fonti di vitamina D. Preferisci le attività all'aria aperta rispetto al chiuso.

IDRATAZIONE

Mantenere tuo corpo fresco e idratato è molto importante e l'acqua è la fonte più pura per idratarti. Pensa che l'acqua può anche farti passare l'appetito. Molti uomini tendono a confondere la fame con la sete. Se sei ancora affamato dopo aver mangiato molto probabilmente non hai bevuto abbastanza. Bevi alla fine del tuo pasto e in 5 minuti dopo esserti idratato capirai se hai ancora fame sul serio. Bevi almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno.

MANGIARE DOPO L'ALLENAMENTO

La fase post-allenamento è importante per fare rifornimento di nutrienti e iniziare a recuperare per la prossima sessione. Della frutta fresca può favorire il riempimento delle scorte di energia muscolare svuotate con l'allenamento. Quindi un frutto fresco a portata di mano o un frullato appena fatto con un frutto come mela, banana o arancia può fare al caso tuo. Puoi aggiungere anche delle proteine in polvere per bilanciare l'apporto globale di macronutrienti.

INTEGRAZIONE

Gli integratori, o supplementi nutrizionali, sono stati formulati per integrare delle carenze nella normale alimentazione, non per sostituirla. Usali solo per comodità e se non riesci a raggiungere l'ammontare quotidiano necessario per il tuo stile di vita dei vari nutrienti. Ad esempio dopo l'allenamento è utile mangiare proteine velocemente biodisponibili sotto forma di integratore in polvere da sciogliere in acqua. Le migliori dal punto di vista della qualità, e quindi con più alto valore biologico sono le proteine isolate del siero del latte.

LISTA VIETATA

No caramelle, no pasticcini o gelati.

No zucchero! (significa: no miele, no marmellata, no zucchero di canna, no zucchero grezzo, no zucchero in qualsiasi forma strana lo trovi, no dolcificanti).

No bevande gassate zuccherate o aromatizzate.

No pane bianco, farina bianca, riso bianco o pasta bianca.



ECCO UN ASSAGGIO DI QUELLO CHE MANGIO IN QUESTO PIANO ALIMENTARE TIPO DI 3 GIORNI. **IN ARRIVO ALTRI APPROFONDIMENTI SUI PIANI ALIMENTARI CON INFORMAZIONI NUTRIZIONALI E RICETTE, TIENITI PRONTO!**

GIORNO 1

COLAZIONE: fiocchi d'avena, semi di chia, noci e latte di riso.

DOPO ALLENAMENTO: Acqua/latte + proteine del siero 1 cucchiaino.

PRANZO: insalata mista 3/5 colori (lattuga, cipolla, carota, radicchio, mais) quinoa, lenticchie e patate dolci

SPUNTINO: mela e ricottina

CENA: insalata mista 3/5 colori (lattuga, cipolla, carota, bietola rossa) + insalata di spinaci con frutti di bosco, funghi (conditi con olio EVO, spremuta di mezzo limone e aglio)

GIORNO 2

COLAZIONE: crepe proteiche con crema arachidi 100%.

PRANZO: insalata mista 3/5 colori (lattuga, cipolla, carota, radicchio, mais) + riso integrale con petto di pollo + olio EVO + spinaci al vapore.

SPUNTINO: Yogurt + kiwi e cocco

DOPO ALLENAMENTO: frullato banana + proteine del siero in polvere.

CENA: insalata mista 3/5 colori (lattuga, cipolla, carota, bietola rossa) + cavolfiore al vapore, pesce al vapore (2 sgombri piccoli + olio EVO e limone e prezzemolo), 2 fette pane 100% integrale di cereali fatto da me.

GIORNO 3

COLAZIONE: uova al tegamino+ albume + peperoni e toast integrale 80%

DOPO ALLENAMENTO: Frullato con spinaci, fragole, 1 cucchiaino proteine del siero in polvere + acqua.

PRANZO: insalata mista 3/5 colori (lattuga, cipolla, carota, bietola rossa) pasta integrale + ceci + olio EVO

SPUNTINO: pane integrale 1 fetta + crema 100% arachidi

CENA: insalata mista 3/5 colori (lattuga, cipolla, carota, bietola rossa) + hamburger di chianina (lattuga + pomodoro + cipolla) + asparagi in padella.



BONUS NUTRIZIONALE

Utilizzare oli sani (come l'olio di oliva e canola) per la cottura, sull'insalata, e a tavola. Limitare il burro. Evitare grassi saturi.



Una buona quantità di verdura e soprattutto una grande varietà. Patate e patatine fritte non contano.



Mangiare molta frutta di tutti i colori.



Bere acqua, tea o caffè (con poco o senza zucchero). Limitare latte e latticini (1-2 porzioni al giorno). Evitare bevande zuccherate.



Mangiare cereali integrali (come riso, pane integrale e pasta di grano intero). limitare i cereali raffinati (come riso bianco e pane



Scegliere il pesce, pollame, fagioli e noci; limitare la carne rossa, evitare la pancetta, salumi e altre carni trasformate.



STAY ACTIVE!

INIZIA IL TUO PASTO PRINCIPALE CON QUESTO MODELLO IN MENTE!



FATTO E' MEGLIO CHE PERFETTO

Certi uomini credono che se sbagliano qualcosa sul piano alimentare, anche solo per un pasto, il loro intero programma va a farsi benedire. Ecco come funziona a livello mentale: "Ecco qua, ho incasinato tutto, a questo punto potrei anche mangiare qualunque schifezza e cominciare la settimana prossima." Tieni a mente che il tuo programma si basa sui tuoi progressi, non sulla tua capacità di essere perfetto. Vuoi mantenere un'alimentazione e un piano che sia sostenibile e diventi uno stile di vita salutare. Basta che ti rimetti in carreggiata e continui a seguire il tuo obiettivo invece di ritornare sui vecchi passi che ti portano lontano dai tuoi obiettivi.

Ricordati, questo programma si basa sui tuoi miglioramenti graduali e non sulla perfezione. Il tuo obiettivo è di fare piccoli cambiamenti al tuo stile di vita che ti permetteranno di tornare in forma fisicamente e ritrovare il tuo benessere. Giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, un "passo" alla volta, continua a migliorare.

CONCLUSIONE

Questo è quello che funziona secondo me e può funzionare per te. Credo che la base per qualsiasi piano alimentare sano, sostenibile e di successo sia la regolarità. Devi allenarti intensamente e tener fede a un piano di nutrizione serio almeno per il 90-95% del tempo se vuoi ottenere i risultati che vuoi. Il miglior modo per mantenere questa regolarità è di scegliere i cibi nutrienti che mangerai ogni giorno. Gustati la tua alimentazione e non avrai problemi a seguirla. Ricordati di tener d'occhio il premio finale e focalizzati sui tuoi obiettivi: tornare in forma e ritrovare il tuo benessere per te e le persone che ami! Ascolta il tuo corpo, bevi molta acqua, cerca di dormire almeno 7-8 ore ogni notte e segui il tuo piano di allenamento.

FOCALIZZATI SUI TRE FONDAMENTALI: ALLENAMENTO, NUTRIZIONE E RECUPERO.



GRAZIE!

GRAZIE PER AVER ACQUISTATO E LETTO

ALLENAMENTO PRINCIPIANTI: LA SFIDA DEI 7 ANTA GIORNI

“SUDA IN SILENZIO, FAI PARLARE I TUOI RISULTATI!”

VISITA WWW.ILGIORNOMIGLIOREDISEMPRE.IT PER PROGRAMMI DI ALLENAMENTO E DI ALIMENTAZIONE, ISPIRAZIONE E MOTIVAZIONE. RIMANI IN CONTATTO ISCRIVENDOTI ALLA MIA PAGINA FB DOVE PUOI CONFRONTARTI CON ALTRI RAGAZZI COME TE!

HAI COMPLETATO IL PROGRAMMA? QUESTI PROGRAMMI SONO CREATI PER TE E VOGLIO AVERE UN TUO RISCONTRO!

CLICCA QUI PER FARE UN [BREVE SONDAGGIO](#) - MI FARESTI UN'ENORME CORTESIA!

HAI TROVATO [#ILGIORNOMIGLIOREDISEMPRE](#)? AGGIUNGILO AL SONDAGGIO E POTRESTI ESSERE MESSO IN PRIMO PIANO SUL MIO SITO!

©COPYRIGHT

Questo ebook è di unica proprietà di Matteo Diomedì.

Tutte le immagini, le informazioni, i layout e le creazioni appartengono a Matteo Diomedì.

Non può essere riprodotta, distribuita o trasmessa nessuna parte di questa pubblicazione in alcuna forma e con nessun mezzo, incluso fotocopiare, registrare o altri metodi meccanici o elettronici, senza il preventivo assenso per iscritto di Matteo Diomedì.

EBOOK DISCLAIMER

Le informazioni contenute in questo e-book sono puramente divulgative. La partecipazione alle attività motorie suggerite è a totale rischio del lettore. L'esercizio fisico può essere strenuo e soggetto al rischio di gravi infortuni (inclusi e non unici gli infortuni ai muscoli scheletrici, infortuni alla spina dorsale, risposte anormali della pressione sanguigna, e inrari casi attacchi di cuore e morte).

Tutti gli esercizi fisici, gli allenamenti e i consigli di qualsiasi natura, prima di essere seguiti devono essere sottoposti al diretto giudizio di un medico. Niente di ciò che viene descritto in questo ebook può essere usato dal lettore a scopo diagnostico o terapeutico per nessuna malattia o condizione psicofisica.

Gli autori hanno messo il loro meglio nella preparazione di questo ebook., Gli autori non si assumono nessuna responsabilità per gli effetti negativi causati dal cattivo utilizzo delle informazioni qui contenute.