



# INFO DIMAGRI MENTO SMART

Scopri dove e perchè ingrassi.

*Tutti i diritti riservati*

*Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione dell'autore.*

### *Note Legali*

*Le strategie riportate in questo manuale sono frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificare il contenuto, in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.*

*Tale documento è da intendersi come esemplificativo e divulgativo e non si sostituisce in alcun modo alla prescrizione nutrizionale di un esperto fatta su misura per ciascun soggetto. Non è da intendersi come proposta nutrizionale individualizzata: il suo fine è di trasmettere informazioni di carattere generico e generale che potranno essere approfondite mediante colloquio diretto e personale con lo specialista.*

**Prima però di passare alla scoperta del tuo biotipo vediamo un altro fattore che può influenzare la conformazione corporea, la cellulite...**

La cellulite è un'inflammatione del tessuto adiposo interstiziale (ovvero quello che si trova tra una cellula e l'altra) e i vasi sanguigni più piccoli (venule e capillari) a livello sottocutaneo. In seguito allo sviluppo del processo infiammatorio si verifica un aumento di volume degli adipociti, una tendenza alla ritenzione ed al ristagno dei liquidi.

La superficie della pelle assume il caratteristico aspetto a "buccia d'arancia" soprattutto a livello dei fianchi, delle natiche e delle cosce. Possono tuttavia essere interessati anche addome e braccia. La cellulite si manifesta dopo la pubertà e il suo sviluppo si può suddividere in 3 stadi

caratterizzati da un graduale deterioramento del tessuto adiposo sottocutaneo. La prima fase è quella precoce in cui predomina il ristagno dei liquidi e la cellulite si avverte unicamente al tatto. In questa fase, detta edematosa, sono frequenti disturbi come gonfiore, pesantezza degli arti inferiori.

Nella seconda fase il disturbo si diffonde anche al tessuto adiposo. La cellulite diventa visibile (pelle a “buccia d’arancia”) perché l’accumulo dei liquidi e la cattiva circolazione determinano un rigonfiamento delle cellule adipose.

La terza fase, nota come sclerotica, è il risultato finale della degenerazione del tessuto. La pelle presenta avvallamenti e gonfiori e risulta dolorante al tatto.

Quali possono essere le cause? La cellulite è dovuta a un insieme di:

- cause genetiche;

- cause costituzionali;
- cause ormonali;
- cause vascolari.

Esistono, inoltre, una serie di fattori predisponenti che peggiorano la situazione.

All'origine del disturbo vi è uno squilibrio ormonale: un eccesso di estrogeni, gli ormoni sessuali femminili, favorisce una maggiore ritenzione di liquidi e un naturale accumulo di grasso in alcune zone del corpo come le cosce, i fianchi e i glutei. Ecco perché i soggetti più colpiti sono le donne.

Inoltre, esiste una predisposizione familiare legata a fattori genetici, a una maggiore sensibilità ormonale e a una certa fragilità dei capillari che incrementa la tendenza a svilupparla.

Sicuramente alcune misure preventive possono essere messe in atto. Importante è:

- controllare l'alimentazione evitando di eccedere in zuccheri, sale e grassi e mantenendo un peso nella norma
- bere almeno 2 litri al giorno
- evitare l'uso di alcol e i fumo
- depurare fegato ed intestino
- fare movimento, indossare capi e calzature comode (no indumenti attilati e tacchi alti)
- ridurre i motivi di stress (limitando così la produzione di cortisolo)

Ricordando che il cibo è un farmaco che assumiamo 5 volte al giorno, è bene iniziare a seguire una corretta alimentazione. Per aiutarti nella scelta di cosa mangiare abbiamo realizzato una tabella.

## Cibi consigliati

## Cibi sconsigliati

Frutta acida, frutti rossi

Prodotti confezionati

Verdura di stagione

Prodotti salati

Cereali integrali

Zucchero, dolcificanti e dolciumi

Pesce azzurro

Alcolici

Uova

Insaccati

Carni bianche

Latte

Acqua e tisane senza zucchero

Formaggi

Tea e caffè

Prodotti a base soia

Semi e olio di oliva

Sale e dado

Centrifughe di frutta e verdura

Succhi di frutta

Legumi

Bibite gassate e zuccherine

Frutta secca a guscio non salata o tostata

Patatine e frutta secca salata e tostata

## PIANO D'AZIONE per ogni BIOTIPO

### **Biotipo ginoide:**

1. introdurre i carboidrati (non raffinati) alla mattina fino alle 16:00 e togliendoli a cena
2. allenamenti aerobici come la camminata, la bici, la corsa, il nuoto alla mattina a digiuno per circa 40-60 min. e nel tardo pomeriggio svolgere degli allenamenti più muscolari e finalizzati al drenaggio dei liquidi in eccesso. Per esempio con la tecnica P.H.A.
3. evitare i cibi ricchi di sodio come gli affettati, evitare i cibi fritti o in scatola, evitare le confetture o la nutella, evitare i superalcolici
4. utilizzare integratori naturali per migliorare il microcircolo e diminuire così la cellulite come estratti di betulla o tarassaco



## Giornata tipo:

### Dieta

Per consolidare ciò che hai letto e per semplificare il più possibile la messa in pratica delle nuove nozioni abbiamo pensato di regalarti una giornata tipo, di affiancarti nella scelta della combinazione vincente per stravolgere le tue abitudini in modo graduale e definitivo. Una volta riscontrati gli effetti benefici non cambierai più stile di vita.

**Colazione:** un bicchiere d'acqua oligominerale, una ricottina con un cucchiaino di miele e il muesli, un succo di mela.

**Spuntino:** un bicchiere di spremuta di pompelmo o un succo di mela da spremitura.

**Pranzo:** zuppa di fagioli con 50 grammi di crostini di pane e un cucchiaino di olio-estravergine di oliva, radicchio alla piastra (limone, olio e pepe).

**Merenda:** una mela grande spolverata di cannella.

**Cena:** tagliata di pollo, rucola e pomodorini con finocchi lessi.

## Workout: PHA

Il PHA è un protocollo di allenamento caratterizzato da un circuito in cui vengono alternati esercizi della parte superiore e inferiore del corpo per facilitare la circolazione e il drenaggio dei liquidi, intensificando ulteriormente il lavoro cardiovascolare.

Questa specifica modalità di lavoro permette di sollecitare il sistema cardiovascolare, ed è proprio da questa caratteristica che prende il nome di PHA, acronimo che significa Peripheral Heart Action, ossia azione periferica del cuore.

Essendo una metodologia di allenamento molto intensa ha una durata relativamente breve. Solitamente arriva ad un massimo di 50 minuti. Questo ti permette di concentrare in poco tempo dei buoni risultati.

## **I benefici**

I circuiti PHA sono una variante dei comuni allenamenti a circuito che sfrutta però una sollecitazione continua di gruppi muscolari distanti fra loro. I benefici apportati al nostro organismo da un circuito di allenamento PHA sono molteplici:

- Un miglioramento della resistenza
- Più tonificazione muscolare
- Migliora nettamente le capacità cardiovascolari grazie alla continua e repentina redistribuzione del flusso sanguigno dalla parte bassa alla alta del corpo e viceversa.

- Stimola la risposta ormonale agendo a cascata sulla crescita e rigenerazione dei tessuti e consentendo un maggiore impiego di substrati lipidici.
- Attivando la circolazione si va a contrastare la cellulite e le problematiche legate al micro circolo
- Risolve il dubbio tra allenamento con i pesi o allenamento cardio

## **Come funziona il metodo PHA?**

Il protocollo pha solitamente è strutturato in modo tale da prevedere:

1. Riscaldamento iniziale
2. Due esercizi da eseguire in super-serie senza riposo fra un esercizio e l'altro. Gli esercizi scelti (solitamente dalle 2 alle 6 coppie) dovranno essere in grado di stimolare tutti i distretti muscolari in modo da garantire un allenamento Total Body.

3. Ogni esercizio è composto da 10 - 20 ripetizioni ed è immediatamente seguito da un altro esercizio che andrà ad allenare un'area muscolare il più distante possibile. Il tutto deve ripetersi a circuito per 2-4 volte a seconda dei gradi di allenamento.

#### 4. Defaticamento

Se inseriamo delle stazioni cardio da 2-4 min subito dopo ogni super-serie l'allenamento PHA prenderà il nome della sua variante più famosa, ovvero il cardio-PHA. Quest'ultima è la metodica inserita nella nostra area riservata del [sito](#).

### ECCO UN ESEMPIO DI ALLENAMENTO HOME FITNESS:

20 calf polpacci

8 push up

1 min skip

1 min Kick run

15 dx/sx affondi

12 dip chair

1 min jumping jack

1 min split jack

**“BONUS n.2: una tabella contenente i cibi consigliati e quelli vietati per combattere la cellulite.”**

## **Biotipo androide:**

1. introdurre i carboidrati (non raffinati) alla sera (anche se appare controintuitivo)
2. allenarsi nel tardo pomeriggio, con tecniche di workout a circuito per sfruttare anche il pasto glucidico serale
3. ridurre i cibi ricchi di sodio come affettati, e i superalcolici

4. utilizzare integratori naturali per velocizzare la mobilizzazione dei grassi di deposito come acido lipoico

## **Giornata tipo:**

### **Dieta**

Per consolidare ciò che hai letto e per semplificare il più possibile la messa in pratica delle nuove nozioni abbiamo pensato di regalarti una giornata tipo, di affiancarti nella scelta della combinazione vincente per stravolgere le tue abitudini in modo graduale e definitivo. Una volta riscontrati gli effetti benefici non cambierai più stile di vita.

**Colazione:** un bicchiere d'acqua oligominerale, un bicchiere di spremuta d'arancia, yogurt bianco magro con un cereale integrale a scelta

**Spuntino:** un succo di mela da spremitura

**Pranzo:** 200 g di nasello cotti a vapore e conditi con limone e 1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva, 3 gallette di farro, cavolo al vapore (pepe e 1 cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva)

**Merenda:** una tazza di tè verde e 3 mandaranci

**Cena:** riso integrale con gamberi e zucchine al profumo di agrumi (condire con 1 cucchiaio di extra-vergine d'oliva in cui sono state macerate la scorza di mezzo limone e mezza arancia)

## Workout: CT

Il CT o circuit training è una metodica di allenamento basata sulla successione di più esercizi messi in serie volti a stimolare più distretti muscolari per creare un allenamento Total Body.



Il circuito può essere composto da 3-4-5-6 esercizi che andranno eseguiti consecutivamente senza pause.

Essendo una metodologia di allenamento mediamente intensa ha una durata variabile. Solitamente arriva ad un massimo di 60-80 minuti. Questo ti permette di concentrare in poco tempo il massimo dei risultati.

## **I benefici**

I circuiti sono un'ottima variante ai classici allenamenti della sala pesi. I benefici apportati al nostro organismo da un circuito di allenamento sono molteplici:

Un miglioramento della resistenza

Permette di bruciare calorie in poco tempo aiutandoti a raggiungere il deficit d'ossigeno.

Migliora le capacità cardiovascolari grazie alla continua intensità senza recuperi.

Stimola la risposta consentendo un maggiore impiego di substrati lipidici.

Particolarmente indicato per contrastare l'accumulo di grasso addominale.

Come funziona il metodo CT?

Il protocollo CT solitamente è strutturato in modo tale da prevedere:

1. Un riscaldamento iniziale.
2. Una successione di 6-10 esercizi da eseguire in serie senza riposo fra un esercizio e l'altro. Gli esercizi scelti dovranno essere in grado di stimolare tutti i distretti muscolari in modo da garantire un allenamento Total Body.
3. Ogni esercizio è composto da diverse ripetizioni a seconda della finalità, a partire da 4-6 ripetizioni per la forza

fino a 20-50 ripetizioni per la resistenza. Noi consigliamo di mantenere dalle 10 alle 25 ripetizioni.

#### 4. Defaticamento

Se inseriamo delle stazioni cardio da 2-4 min subito dopo ogni super-serie l'allenamento CT prenderà il nome della sua variante più famosa, ovvero il cardio-CT. Quest'ultima è la metodica inserita nella nostra area riservata del **sito**.

### ECCO UN ESEMPIO DI ALLENAMENTO HOME FITNESS:

15 squat

10 dx/sx affondi

15 push-up

15 back attention

20 crunch

15 rev crunch

10 single eh V-up

## Biotipo misto:

1. introdurre i carboidrati (non raffinati) in tutti i pasti (anche se appare controintuitivo) secondo una sorta di dieta a “zona”
2. allenamenti aerobici come la camminata, la bici, la corsa, il nuoto alla mattina a digiuno per circa 40-60 min e nel tardo pomeriggio svolgere degli allenamenti più muscolari finalizzati alla crescita di nuovo tessuto muscolare
3. ridurre i cibi ricchi di sodio come gli affettati, e i superalcolici
4. utilizzare integratori naturali per velocizzare la creazione di nuovo tessuto muscolare come le proteine del siero.

# Giornata tipo:

## Dieta

Per consolidare ciò che hai letto e per semplificare il più possibile la messa in pratica delle nuove nozioni abbiamo pensato di regalarti una giornata tipo e di affiancarti nella scelta della combinazione vincente per stravolgere le tue abitudini in modo graduale e definitivo. Una volta riscontrati gli effetti benefici non cambierai più stile di vita.

**Colazione:** un bicchiere d'acqua oligominerale, una fetta di torta di mele o margherita e un tea bianco

**Spuntino:** 2 croccantini di sesamo

**Pranzo:** pasta al pomodoro, 30 grammi di parmigiano e misticanza cucchiaino di olio-extravergine di oliva, radicchio alla piastra (limone, olio e pepe)

**Merenda:** una mela grande spolverata di cannella

**Cena:** una trota alla griglia, insalata di finocchi e arance con cucchiaino di olio-extravergine di oliva, 40 grammi di pane integrale

## Workout: Muscolazione

Il lavoro di muscolazione è la metodica più diffusa nelle sale atrezzi e consiste nell'isolare un singolo esercizio da ripetere X volte per N serie.

Il tipico protocollo 3x15 con 1 min di recupero che viene proposto a tutti i neo iscritti in palestra.

Essendo una metodologia di allenamento mediamente intensa ha una durata variabile. Solitamente arriva ad un massimo di 90-120 minuti. Anche se per il biotipo

misto sarebbe meglio non superare i 60 min di allenamento.

## **I benefici**

I benefici apportati al nostro organismo da un allenamento di muscolazione sono molteplici:

Un miglioramento della forza e della resistenza

Facendo parte della categoria interval training permette di raggiungere un discreto deficit d'ossigeno.

Migliora le capacità cardiovascolari, soprattutto la variabilità della frequenza e il miglioramento della pressione corporea.

Stimola l'innalzamento del GH stimolando la crescita della massa magra.

Particolarmente indicato per contrastare l'accumulo di grasso sottocutaneo.

## Come funziona il metodo di MUSCOLAZIONE?

Il protocollo trofico solitamente è strutturato in modo tale da prevedere:

1. Un riscaldamento iniziale.
2. Una successione di 6-10 esercizi da eseguire in serie con un riposo fra un esercizio e l'altro. Gli esercizi scelti dovranno essere in grado di stimolare tutti i distretti muscolari in modo da garantire un allenamento Total Body in partenza, poi, in base all'adattamento del singolo individuo si possono creare degli Split Day in cui allenare più intensamente solo alcuni distretti muscolari per ogni giornata.
3. Ogni esercizio è composto da diverse ripetizioni, di solito si parte da 15 ripetizioni per passare poi a 12-10-8 etc.. Noi



consigliamo di iniziare con 1° serie da 15 ripetizioni per i principali muscoli, poi passare a 2 serie e poi a 3, dopo iniziare a diminuire le ripetizioni aumentando i carichi gradualmente.

## ECCO UN ESEMPIO DI ALLENAMENTO in SALA ATTREZZI o HOME FITNESS:

Parte alta:

3x15 panca piana o push up

3x15 rematore o trazioni

3x15 shoulder press o shoulder push up

Parte bassa:

4x15 leg press o squat

2x15 leg curl o deadlift

2x15 leg extention o split squat/affondi

2x15 Push down cavi o dip chair

2x15 Curl ai cavi o curl con loop band