

La mini-GUIDA ALL'ADDOME SCOLPITO

TRACCIAMO LA VIA DEL TUO CAMBIAMENTO
www.veryfitnesspeople.com



Disclaimer

Questo servizio è strettamente fornito come consulenza.

Nicholas Dall'Angelo di VeryFitnessPeople non è un medico o né un dietologo registrato, ma un Personal Trainer certificato. Le informazioni fornite in questa guida sono frutto della sua esperienza e delle sue interpretazioni sulle ricerche scientifiche attualmente disponibili. I consigli in questo download sono indirizzate ad un pubblico adulto, in condizioni sane e di salute. Consultare sempre il proprio medico di fiducia per assicurarsi che le informazioni fornite siano appropriate alla vostra persona. Qualora soffrite di qualsiasi problema di salute o condizione pre-esistente, prego di consultare il vostro medico prima di seguire le informazioni da me riportate. Questo prodotto è solo a scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità per l'uso scorretto del materiale scaricato.

Contatti

Il PDF è stato redatto da Nicholas Dall'Angelo.

Per qualsiasi contatto visitate

il profilo Facebook <https://www.facebook.com/veryfitness.people/>

oppure il sito web <https://veryfitnesspeople.com/>

Potrete trovare tutte le informazioni sul nostro servizio di coaching online.

Prima di iniziare, se posso chiederti un favore: **CONDIVIDI LA mini-GUIDA e consiglia ai tuoi amici il sito da cui scaricarla.** In questo modo anche loro potranno conoscerci e ricevere la mini-guida gratuitamente.

Condividetela su Instagram, Facebook e i vari social Network.

Questo ci aiuterà a portare un po' di informazione e a **sconfiggere alcuni errati miti sul fitness** ancora oggi esistenti.

Grazie di cuore a chi lo farà.

CONTENUTO DELLA GUIDA

Capitolo 1: Introduzione.

- 1.1 Perché tutti vogliono un addome scolpito?
- 1.2 Quello che non vi dicono.

Capitolo 2: Allenamento.

- 2.1 Genetica E Anatomia.
- 2.2 Tipologie di fisico.
- 2.3 Linee guida sull'allenamento.
- 2.4 Alcune Routine di Esempio.
- 2.5 Il miglior momento per “fare cardio”.
- 2.6 HIIT sulle macchine di resistenza.
- 2.7 HIIT con pesi o a circuiti.

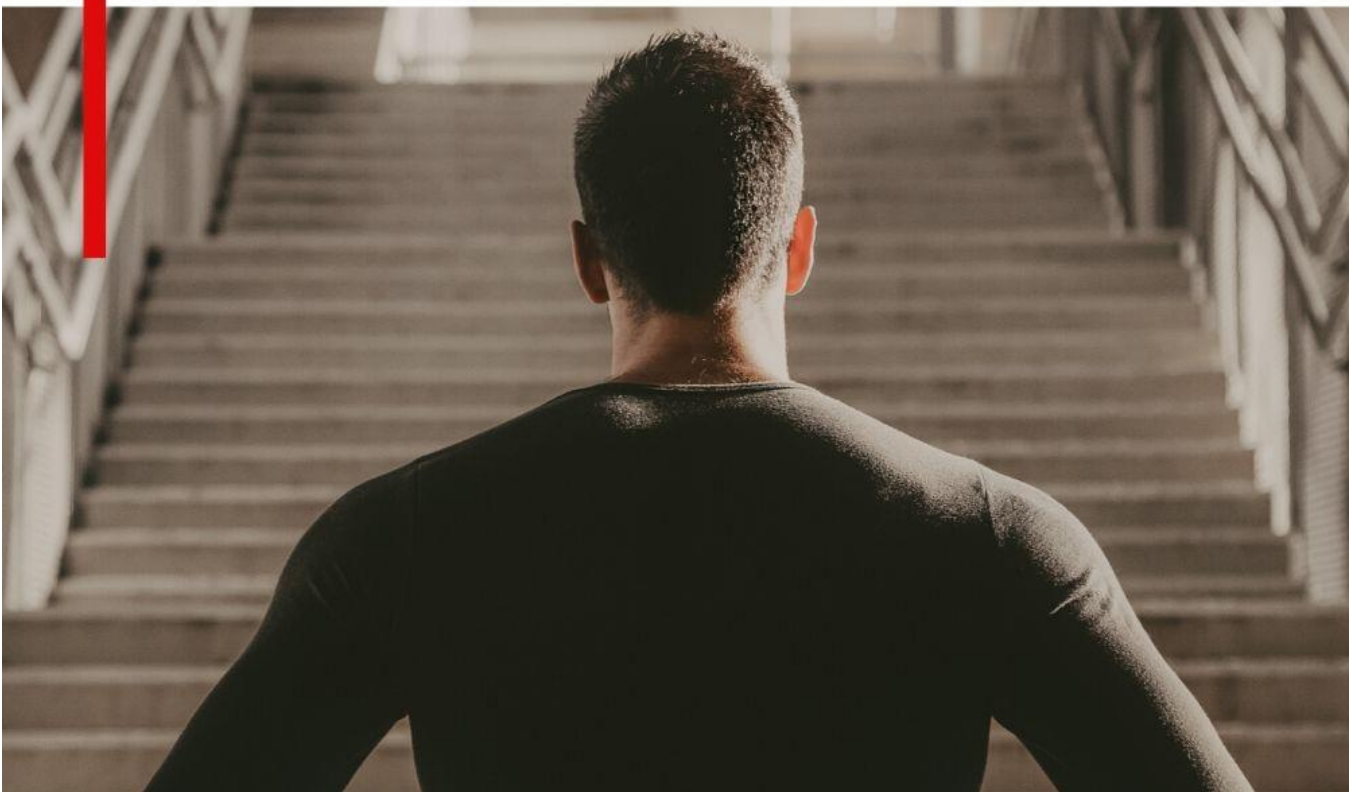
Capitolo 3: Alimentazione&Integrazione.

- 3.1 Nutrizione.
- 3.2 Perdita di grasso locale.
- 3.3 Integrazione.

Conclusione

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE.



1.1 Perché tutti vogliono un addome scolpito?

Ogni giorno mi trovo a rispondere a persone che manifestano problemi con il loro addome! Nonostante gli sforzi, tra dieta e allenamento, non riescono a far risaltare il loro addome. **Ma come mai?**

Il problema principale di fondo è da ricercarsi nelle **false credenze e aspettative** intorno allo sviluppo muscolare di questo gruppo. Le persone non hanno davvero percezione di cosa sia necessario fare per ottenere determinate condizioni fisiche.

Molti Fitness model e canali youtube sono diventati famosi e ricchi grazie all'idea (**falsa**) che potete ottenere un addome spettacolare in poco tempo e con qualche semplice consiglio.

1.2 Quello che NON VI DICONO.

Per avere un addome come la maggior parte dei Fitness Model, sono indispensabili 2 requisiti:

- Essere intorno al 5-6 % di grasso corporeo per uomini e 12-13% per le donne.
- **Avere una buonissima struttura genetica.**

Mentre sul secondo punto **solo madre natura** può essere stata generosa con voi, sulla prima ci sono alcune cose che vanno spiegate.

Sotto i valori sopra indicati il vostro corpo inizia “ad essere in difficoltà”.

Il grasso che ricopre il nostro corpo soddisfa molteplici scopi. Ci mantiene sani, ci fornisce energie nei momenti di bisogno, reagisce con gli ormoni e ne produce altri, e via dicendo. Una percentuale troppo ridotta di tessuto grasso, innesca tutta una serie di processi degenerativi interni, in grado di creare problematiche fisiche non indifferenti.

Se il vostro obiettivo pertanto è quello di avere una BF bassa **per periodi prolungati di mesi e avere un aspetto pieno**, rotondo e muscoloso come quello degli atleti da copertina, la ricetta è una sola. Steroidi a colazione, pranzo e cena! Sappiate però che a causa degli effetti devastanti che possono avere sul metabolismo, sono ritenute sostanze illegali.

Se siete invece atleti **natural**, e quindi non assumete sostanze dopanti, scendere sotto determinati livelli di grasso corporeo, sarà possibile solamente per periodi di tempo limitati (**parliamo di pochi giorni**) e solo dopo mesi di preparazione e dieta ferrea.

Nessuno ve lo dice ma steroidi, ormoni tiroidei, brucia grassi illegali, peptidi e via dicendo sono tutte sostanze ampiamente utilizzate dai Fitness Model che tanto apprezzate sulle copertine delle riviste.

Questo non significa che anche tu, non possa raggiungere una definizione invidiabile, ma che certamente **non sarà così semplice come vogliono farti credere**. Servirà costanza, dedizione ed anche una ridefinizione delle proprie ambizioni.

Non sono qui per venderti niente. Sono qui solamente per informarti, per farti comprendere che esistono dei limiti ai quali si può aspirare, ma oltre i quali serve “altro”.

Giusto per darti un'idea, ti mostro due foto. A destra un addome di un fitness model e a sinistra un risultato a cui potete aspirare, raggiungibile per quasi tutti tramite allenamento e dieta svolti a dovere.



Chiara questa premessa, procediamo ora con tutte le informazioni che ti aiuteranno ad ottenere il massimo in termini di ipertrofia dell'addome e di definizione a livello generale.

CAPITOLO 2

ALLENAMENTO.



2.1 Genetica ed Anatomia.

Vorrei fin da subito sfatare **un mito** duro a morire:
NON ESISTONO ADDOMINALI ALTI E BASSI.

L'addome è unico muscolo e prende il nome di retto dell'addome.
Ai lati troviamo gli obliqui esterni e appena sotto il petto il serrato anteriore (dentato).

Tutti abbiamo gli addominali. Alcuni li hanno più in vista, altri meno a causa del grasso addominale e dall'accumulo di liquidi da cui sono interessati.

Sfortunatamente è davvero difficile avere un addome simmetrico, e dipende solo dalla vostra genetica. Se non siete stati fortunati alla nascita, rassegnatevi, perché la forma del vostro addome resterà quella per tutta la vita.

Anche la dimensione delle ossa, e specialmente il rapporto spalle vita bacino, è cruciale quando si tratta di valutare una sezione addominale. Spalle larghe e bacino stretto daranno sempre un aspetto “**V shape**” molto migliore.

La genetica non deve però diventare **una scusa per NON allenarsi** o alimentarsi in modo scorretto. L'obiettivo è raggiungibile, ma solamente se vi impegnate a fondo e siete disposti a dare il 100% di voi stessi ogni giorno.

2.2 Tipologie di fisico.

La comune frase “**gli addominali si fanno a tavola**” è per buona parte vera. Cosa veramente vi ostacola nel far apparire i vostri addominali, è lo strato di grasso che li ricopre. E quello si elimina principalmente con la dieta.

Il corpo umano presenta generalmente 2 strutture per quanto riguarda la distribuzione del grasso corporeo:

ANDROIDE: E' 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: E' 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 invertite o che si accumulino grasso un po' ovunque. Questa è solo una distinzione generale. Da questo potete però chiarire quale sia la vostra struttura. Se siete puramente ginoidi, sarà molto più facile per voi avere un addome scolpito, avendo già di partenza poco grasso nella parte superiore del corpo, rispetto ad una persona con la situazione opposta.

Un'altra cosa da chiarire è che se siete in fase di massa, i vostri addominali saranno difficilmente visibili. **È una condizione più che normale!** Non dovete impazzirci cercando miracoli. Accettate semplicemente la realtà e state con i piedi per terra. Quando poi ritornerete in definizione, vedrete che il vostro addome inizierà ad assumere la forma che desiderate.

Ovviamente tutto ciò che leggete sono guide linea generali, che possono variare notevolmente in base alla vostra genetica, livello d'allenamento, situazione ormonale, stress e altri fattori. Ci sono persone che per natura hanno una buona funzione mitocondriale e un metabolismo piuttosto veloce ed anche in fase di massa restano puliti. Altri invece, meno fortunati, che appena mangiano qualcosina in più iniziano ad appannarsi e sporcarsi.

L'obiettivo dovrebbe essere di scendere attorno al 7-8% per gli uomini e 13-14% per le donne, in modo da restare in salute, avere un look salutare e sentirti bene avendo un addome degno di nota. Come detto, se volete arrivare a condizioni da gara, c'è molto più lavoro dietro da fare e può risultare molto stressante e faticoso.

Il mio consiglio è di **non ossessionarsi con l'addome**, questo perché vedo persone che ne fanno una malattia e si sentono male quando il loro addome non è perfettamente visibile. Il Fitness dev'essere benessere e dovete farlo per vostro piacere, non per essere frustati. Rilassatevi e continuate nella vostra lettura.

2.3 Linee guida sull'allenamento.

La sezione addominale, se confrontata con altri distretti, **ha una capacità ipertrofica davvero scarsa**, similmente a polpacci e avambracci. Questo è dovuto al fatto che l'addome è formato principalmente da tessuto connettivo e fibre rosse, con una scarsa presenza di quelle bianche che sono appunto quelle legate all'ipertrofia.

Molti body builder professionisti non allenano mai direttamente l'addome, anche perché viene allenato in maniera complementare su esercizi come squat, affondi e stacchi con carichi pesanti. Dopotutto rappresenta il centro del nostro corpo, la parte responsabile della stabilizzazione dei movimenti.

E qua sfatiamo un altro mito: uccidersi di esercizi per addominali non vi farà avere i risultati sperati. Non sto affatto dicendo che allenare l'addome non è importante, anzi, ma è probabilmente uno dei muscoli a cui dedicherei meno energia e tempo.

Sono molto abituato a vedere persone in palestra oppure online chiedere consigli su come scolpirli. Vedo routine pazzesche di gente che li allena 6 volte a settimana. Ed io vi chiedo, “allenereste 6 volte a settimana i polpacci?”. Beh, il principio è il medesimo.

E' una perdita di tempo e non c'è nessuna ragione per seguire questi schemi. L'addome andrebbe allenato, come ogni muscolo e necessità di riposo tra un allenamento e l'altro. Ricordate sempre che il muscolo cresce quando riposiamo.

2.4 Alcune routine di esempio.

Di seguito trovate 3 schemi con 3 differenti workout per la sezione addominale da provare. Se non sapete come eseguire alcuni esercizi, digitate il nome su YouTube e troverete tutte le risposte che cercate.

Routine 1 (per Principianti).

RECUPERO 60 secondi tra una serie e l'altra.

Crunch normale su tappeto 4 set X 20-25 ripetizioni ognuno;

Leg Raise 4 set X 20 ripetizioni;

Plank 3 Set tenete più a lungo che potete.

Routine 2 (per Intermedi)

RECUPERO 50 SECONDI tra una serie e l'altra.

Crunch su panca inclinata 3 set X 15 ripetizioni;

Crunch al cavo alto 3 set X 10 ripetizioni;

Spider Plank 3 set X 15 ripetizioni per lato;

Hanging Leg raise 3 set 10 ripetizioni.

Routine 3 (per Esperti)

RECUPERO 40 SECONDI tra le serie.

Twist ai cavi con maniglia: 4 set X 10 ripetizioni ogni lato;

Roller crunch partenza sulle ginocchia: 4 set X 10 ripetizioni;

Russian Twist con palla: 4 set X 15 ripetizioni;

Plank con sovraccarico: 4 set più a lungo che potete.

Riassumendo brevemente.

Dopo i precedenti paragrafi avete probabilmente imparato **tre cose importanti** da tenere a mente:

- 1) Allenare l'addome ogni giorno è inutile
- 2) Un addome in 3d è possibile solo sotto determinate condizioni
- 3) La forma e l'aspetto dell'addome sono solo frutto della genetica.

2.5 Il miglior momento per “fare cardio”.

Esiste un alleato importante che vi può aiutare ad ottenere ottimi risultati sia fase di massa che in fase definizione. Questo alleato è l'esercizio cardio-vascolare.

Una volta analizzate alcune routine efficaci per avere una buona ipertrofia dell'addome, vediamo ora di affrontare le diverse tipologie di esercizio cardio-vascolare nelle sue varianti, spiegandone i relativi benefici.

L'allenamento cardio-vascolare in generale consente di:

- 1) Innalzare il metabolismo e l'attività mitocondriale;
- 2) Migliorare la salute del sistema cardio vascolare e l'ossigenazione dei tessuti;
- 3) Promuovere l'ossidazione dei grassi a scopo energetico.

Ma quando dovremmo svolgere questa attività, e soprattutto come?

Due momenti nella giornata risulterebbero particolarmente indicati: la mattina a digiuno e subito dopo un intenso allenamento con i pesi. Perché?

Semplicemente perché siete a digiuno da molte ore, quindi nel vostro corpo i livelli di glicogeno epatico e glucosio nel sangue saranno relativamente bassi. Ciò permette un più facile utilizzo degli acidi grassi e degli amminoacidi per scopo energetico.

Come lo faccio? Ho sentito parlare di **HIIT**. Di cosa si tratta?

Mentre il termine “cardio” viene generalmente impiegato in riferimento ad una qualsiasi attività aerobica, quando ci riferiamo ad un contesto di allenamento fitness e palestra, possiamo porre delle distinzioni.

Per cardio si intende un movimento costante a velocità moderata per lo più svolto su un qualsiasi macchinario quale il tapis roulant, stepper, scale, bici, ellittica etc.

HIIT invece 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.

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**. L'HIIT non è facile, pertanto per persone poco in forma o alle prime armi potrebbe non essere la soluzione più ottimale. Esso è molto più tassante rispetto al classico cardio ed ha un impatto non indifferente sul sistema nervoso centrale SNC. Questo rende di conseguenza il recupero, più lungo rispetto al cardio classico.

Se siete soggetti stressati e quasi sempre stanchi, se siete un principiante o se vi sentite in sovrallenamento, il classico cardio porterà migliori risultati.

Se invece siete riposati, rilassati, avete una vita tranquilla e un buon livello fisico, l'HIIT potrebbe fare al caso vostro.

Ovviamente non è una divisione assoluta, si possono anche fare sedute di entrambi durante l'arco della settimana a seconda di come vi sentite e della fase in cui vi trovate.

Tuttavia, sussistono delle differenze tra il cardio e l'HIIT se paragonate su un adulto mediamente atletico e sano. Un allenamento HIIT, rispetto al cardio presenta i seguenti benefici:

- Maggior ossidazione dei grassi e in un tempo minore;
- Minor impatto sulla massa magra comparato al cardio;
- Immediata ossigenazione e vascolarizzazione dei tessuti;
- Sistema di produzione energetico messo in crisi da subito;
- Maggior risposta ormonale e conseguente maggior assorbimento dei nutrienti;
- Ottimizzazione dei tempi. L'HIIT dura 10-15 minuti mentre il cardio dai 30 ai 45-60.

Molte delle ragioni sopra riportate oltre al sostegno scientifico, vantano una ragione biologico-evoluzionistica. Per milioni di anni abbiamo vissuto di caccia, pesca e poco altro. Il “lotta e fuggi” continuo, i momenti di riposo alternati a brevi e intensi momenti di sforzo, **sono stati un'abitudine per tutta la nostra evoluzione**, fino a qualche migliaio di anni fa con l'arrivo della civiltà moderna. Ma ciò che è insito nei nostri geni non può cambiare. **L'uomo è nato per lottare e fuggire**. Da qui deduciamo come i maggiori benefici derivino da un allenamento di tipo HIIT.

Distinguiamo essenzialmente due tipologie di protocollo HIIT. Quelli svolti su macchine di resistenza oppure HIIT con pesi e circuiti.

2.6 HIIT su macchine di resistenza.

Se il vostro scopo è un allenamento aerobico ad alta intensità, potete salire su un qualsiasi macchinario fitness (tapis roulant, cyclette, step ecc) e seguire i seguenti passi.

Effettuate i primi 2-3 minuti di riscaldamento con una velocità basso-moderata. Dopo di che iniziate l'allenamento vero e proprio.

Le guide linea prevedono **un'alternanza tra momenti di sforzo intenso** (in cui correte/pedalerete/salterete al massimo delle vostre capacità) della durata di 20-60 secondi, **alternati a pause** nelle quali proseguite molto lentamente. Il numero di sessioni intense varia da 8 a 15, a seconda dell'intensità e della difficoltà degli esercizi che svolgete.

Il rapporto tra il tempo sotto sforzo e il tempo di riposo determina parzialmente il livello della sessione. Di seguito alcune guide linea:

- 1:1 (30 secondi di sprint alternati a 30 di stop): novizi.
2:1 (60 secondi di sprint alternati a 30 di stop): intermedi.
3:1 e maggiore (60 sprint e 20 stop o 45 sprint e 20 stop): avanzati.

CONSIGLIO BONUS: Se siete soggetti sovrappeso o predisposti alla ritenzione idrica e cellulite, **sconsiglio caldamente** l'utilizzo di tapis roulant. L'impatto piuttosto pesante che grava sulle articolazioni delle gambe, e la creazione continua di microtraumi al tessuto ed alla circolazione non rende questo attrezzo la scelta più appropriata.

2.7 HIIT con pesi o circuiti

Gli allenamenti ad alta intensità possono essere svolti anche mediante l'ausilio di carichi esterni (manubri, bilancieri, kettlebell etc). In questo caso l'intensità dello sforzo sarà definita dal carico scelto per l'esecuzione. Il nostro consiglio è di optare per carichi al 30-40% del vostro massimale durante lo svolgimento degli esercizi. Se il vostro massimale di squat è quindi 100kg usatene 40 circa.

Questo tipo di allenamento andrà a sollecitare molto le vostre articolazioni, pertanto **RISCALDARSI E' UN DOVERE INEVITABILE!**

Esempio HIIT a Corpo Libero.

Di seguito propongo un esempio di protocollo Tabata molto famoso. L'allenamento consiste in 8 round in cui svolgerete 20 secondi di sforzo intenso alternati da 10 di riposo, per un totale di 4 minuti (8 round*30 secondi).

Ho testato questo protocollo personalmente e vi posso assicurare che è parecchio intenso. Usatelo quindi con cautela.

Primo e terzo esercizio: Affondi saltati
Secondo e quarto: Burpees con salto
Quinto e Settimo: Piegamenti su braccia
Sesto e Ottavo: Squat saltati.

20 secondi ON e 10 OFF. Online troverete applicazioni e video tabata workout, in grado di aiutarvi nell'alternanza ON/OFF.

Il cardio, a prescindere dalla forma che utilizzate, è davvero un grande aiuto se sfruttato a dovere ed inserito in un quadro più ampio dove allenamento e alimentazione sono ben strutturati.

CAPITOLO 3

ALIMENTAZIONE & INTEGRAZIONE.



3.1 Nutrizione.

Dal lato nutrizionale, ai fini di ottenere una perdita di massa grassa, la regola è semplice: **mangiare meno di quanto il vostro corpo abbia bisogno.**

Questo non significa mangiare poco, mangiare raramente o scarse quantità di cibo. Non significa nemmeno evitare carboidrati e adottare diete drastiche e pazze. Significa semplicemente **seguire un piano alimentare ben strutturato e calibrato nelle calorie e nei nutrienti.**

Quando tentate di definirvi è davvero importante perdere più massa grassa possibile preservando quella magra, perché quest'ultima è in grado di mantenere “alto” il metabolismo, bruciando calorie.

Per questo motivo sottolineo sempre **DI NON GUARDARE SOLO LA BILANCIA!** Dovete capire **COSA** state perdendo, più che **QUANTO**. Utilizzate quindi sistemi di misurazione accurati come plicometria o bioimpedenziometria e verificate la vostra composizione corporea.

Durante le settimane il corpo **si adatterà** al nuovo regime alimentare. Nel tempo sarà quindi necessario adattare di nuovo il vostro intake calorico per permettervi di non stallare e di progredire nel dimagrimento.

Potete provare da soli a fare tutte queste cose. Ma non è facile e probabilmente vi servirà parecchio tempo per imparare a gestire i vari aspetti da considerare.

3.2 Perdita di grasso locale.

Una cosa che voglio aggiungere a questo documento riguarda la perdita di grasso localizzata in determinati punti del corpo.

Mi spiace dirtelo, **ma non esiste**. E ti spiego anche il perché.

La perdita di grasso è determinata da moltissimi fattori quali il bilancio calorico, l'apporto di macronutrienti, il timing con i quali vengono assunti, la vostra condizione fisica, il vostro stato metabolico e mitocondriale, i livelli ormonale, il tipo di allenamento svolto e via dicendo.

Ma i punti in cui il grasso viene “stoccato”, è **GENETICO**.

Fare migliaia di esercizi per l'addome, non ti farà bruciare il grasso sovrastante. È il corpo a decidere dove prendere il grasso per scopo energetico, e spesso lo fa in modo uniforme.

Se l'80% del vostro grasso è concentrato sull'addome, è chiaro che sarà più facile perderlo prima in quella zona. Ma questo non significa dimagrimento localizzato.

Significa dimagrimento nell'unica zona del corpo in cui quel particolare soggetto presenta adipe! In tutti gli altri casi generici, il soggetto perde grasso in maniera uniforme su tutto il corpo.

3.3 Integrazione.

Chi di voi non si è mai imbattuto nella leggenda del marketing che dichiara apertamente di poter “bruciare” miracolosamente il grasso? Ne troviamo in ogni dove!

Voglio quindi proporvi di seguito una lista delle **uniche sostanze** legali ed efficaci che potete assumere ai fini del dimagrimento. Ricordo che l'integrazione funziona solo quando abbiamo una dieta e un allenamento adatto, e che nel migliore dei casi può incidere per un 5-10% del risultato totale.

Non aspettatevi quindi dei miracoli, perché quelli li fa solo Gesù.

Caffeina, sinefrina e guaranà: Sono tutti stimolanti del sistema nervoso centrale. Permettono il rilascio di ormoni lipolitici come adrenalina e noradrenalina, che sono due dei più potenti ormoni nel nostro corpo. Essi agiscono sulle cellule adipose depositate, provocando il rilascio dei trigliceridi in essi contenuti e la conseguente ossidazione da parte delle cellule.

Guggulsteroni e Forskolina: Questi due estratti da due diverse piante vanno a stimolare la funzione tiroidea e il rilascio degli ormoni connessi con il metabolismo e la perdita di grasso: il T3 e il T4. Il secondo è meno attivo e potente, ma viene poi convertito nella sua forma migliore, il T3, in modo automatico dal corpo. Sono entrambi ottimi integratori, ma funzionano soprattutto se abbiamo degli squilibri tiroidei, altrimenti avranno poco o scarso effetto.

Acido alfa lipoico, cromo picolinato e solfato di vanadile: Questi tre integratori non sono connessi direttamente con la perdita di grasso, ma lavorano in modo sinergico tenendo l'insulina sotto controllo, aumentando l'uptake cellulare del glucosio e aumentando la sensibilità cellulare all'insulina.

ECGC: Si trovano nel the verde, nel cioccolato fondente, nel cacao e nel vino. Questi ossidanti presentano molteplici benefici per il vostro corpo. Sono anti-virali, combattono i radicali liberi, sono anti infiammatori e vi aiuteranno a tenere il colesterolo sotto controllo. La buona notizia è che aumentano la vostra sazietà, rendendovi meno affamati e permettendovi di riempirvi con meno cibo. Un paio di bustine di the verde, una al mattino e una nel pomeriggio, possono essere un ottimo compromesso.

Mi piacerebbe molto poter indicare per ogni integratore una **dose appropriata**, ma non è possibile. Questo dipende veramente dalla vostra sensibilità e dalla vostra

capacità d'assorbimento. Ho conosciuto persone che con 1 grammo di caffeina non avevano nessun effetto mentre altre con 200mg sembravano quasi ubriache.

Cercando su Google troverete molte discussioni in cui si consigliano delle quantità in relazione al vostro peso ed altri fattori. Iniziate sempre da dosi basse, valutatene gli effetti e procedete lentamente all'assunzione di dosi maggiori.

Il momento migliore per assumere questi integratori è prima della colazione, 30 minuti prima del workout o, nei giorni di riposo, nel pomeriggio. **Sconsiglio l'assunzione serale** specialmente degli stimolanti in quanto potrebbero facilmente causare problemi di sonno e fatica ad addormentarsi.

Online troverete sostanze dichiarate “efficaci” ma la verità è che il 99% di queste si rilevano solamente **truffe colossali senza nessun effetto reale**.

Il mio consiglio è quindi di restare legati ai classici indicati sopra, senza ricercare ostinatamente sostanze magiche inesistenti.

L'ultima fattore su cui vorrei porre attenzione è **lo stress**. Durante la fase di dimagrimento il vostro corpo viene messo a dura prova: meno cibo significa generalmente stress maggiore. Se i vostri livelli di **cortisolo** iniziano ad essere cronicamente alti diventa difficile perdere peso.

Il cortisolo è un ormone catabolico secreto dalle ghiandole del surrene in risposta a un altro ormone, l'ACTH. Esso viene prodotto in risposta a un momento di stress o quando ci svegliamo al mattino. Se abbiamo un ritmo giorno notte regolare, il suo picco avviene tra le 7 e le 9 di mattina. Se l'abbiamo inverso però, lavorando quindi di notte, la nostra produzione ormonale risulta tutta sballata. Quindi attenzione.

Il cortisolo non è un male. È un potente anti-infiammatorio, ma ha un lato negativo: è **altamente catabolico**. La sua funzione principale è di scomporre le proteine e gli amminoacidi per produrre glucosio. Quando siamo stressati, questa è una naturale reazione per tenerci vivi. Il problema è che avere glicemia alta nel sangue significa per il corpo utilizzare gli zuccheri e non i grassi per produrre energia.

Un buon modo di affrontare questo problema è **rilassarsi il più possibile**, non andare troppo stretti con calorie e nutrienti, allenarsi duramente ma non per troppo tempo e dormire bene almeno 7-8 ore a notte. Anche 1-2 grammi di vitamina C e tra i 500 e gli 800 mg di fosfatidilserina si sono dimostrati efficaci nel controllo del cortisolo.

Con livelli alti di cortisolo perdere grasso diventa dura. Vi sentirete spesso stanchi, arrabbiati ed affamati. In queste situazioni, anche una settimana di stacco e riposo può risultare veramente benefica.

Un buon approccio durante le fasi di cutting oltre alla ciclizzazione dei carboidrati è quello di effettuare 3 settimane di ipocalorica e 1 settimana in normo-calorica in modo da mantenere attivo il metabolismo e non farlo “andare in blocco”.

Gli integratori non sono un gioco, chiunque stia leggendo questa guida dovrà utilizzarli con cautela , assicurandosi di essere un soggetto sano e in salute.

Invito inoltre sempre a non fermarvi alle mie parole ma di effettuare le vostre ricerche e di farvi un'idea personale su cosa sia meglio assumere e cosa evitare.

CONCLUSIONE e ringraziamenti.



Con questa mini-guida spero di poter aiutare tutte quelle persone che si trovano confuse e non hanno la ben che minima idea di come raggiungere il proprio obiettivo.

Ricordo ancora quando mossi i primi passi nel mondo del fitness e **so quanto possa essere frustrante** non essere in grado di definire la giusta direzione da intraprendere.

Spero abbiate compreso ed apprezzato il mio lavoro e che siate riusciti a chiarire quei concetti chiave su cui avevate ancora dei dubbi.

Per qualsiasi richiesta, suggerimento o commento, consultate il nostro sito www.veryfitnesspeople.com o scriveteci all'indirizzo mail info@veryfitnesspeople.com

Non dimenticare di seguire le nostre pagine social di Instagram e Facebook.

Continua a leggere le nostre e-mail!

Alla prossima

Nicholas Dall'Angelo di VeryFitnessPeople.