



Copyright © 2013

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, di fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza il previo permesso scritto dell'editore.

Dichiarazione di non responsabilità

Tutto il materiale contenuto in questo libro è fornito solo a scopo educativo e informativo. Non ci si assume alcuna responsabilità per eventuali risultati o esiti derivanti dall'uso di questo materiale.

Sebbene sia stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza o l'uso/abuso di queste informazioni.

Indice dei contenuti

Capitolo 1 - Introduzione	1
Chiave 1- Colazione obbligatoria.....	4
Chiave 2 - Ottimizzare i livelli di idratazione.....	7
Chiave 3: sonno e recupero adeguati.....	10
Chiave 4 - Cardio ad alta intensità per bruciare i grassi più velocemente.....	14
Tasto 5 - Imparare a leggere le etichette degli alimenti	17
Chiave 6 - Tonificare il corpo con l'allenamento di resistenza	20
Chiave 7 - La trasformazione del corpo è uno stile di vita	26
Conclusione: Suggestimenti per iniziare oggi la trasformazione	29

CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE

Se si crede a certi esperti, stiamo affrontando una crisi mai vista prima: un'epidemia globale di obesità.

Dal 1980, il numero di persone affette da obesità è letteralmente più che raddoppiato, con 1,4 miliardi di adulti in sovrappeso e 500 milioni che possono essere considerati obesi.

Per quanto riguarda i bambini, i numeri continuano a salire: in alcuni Paesi più di un quarto dei bambini soffre di obesità. Per farla breve, se le cose continuano così, tra qualche decennio la maggior parte della popolazione mondiale sarà obesa, sempre che si riesca a sopravvivere così a lungo. Per combattere questa grande piaga è importante capire da che cosa deriva... Come per qualsiasi altro grande problema, anche in questo caso le cause sono numerose.

Per cominciare, conduciamo uno stile di vita sempre più sedentario. Sono ormai lontani i tempi in cui si aravano campi dodici ore al giorno o scavavano carbone nelle miniere... Sono lontani i tempi in cui la maggior parte delle persone doveva dedicare

il loro tempo di lavoro al lavoro fisico. Al giorno d'oggi, la maggior parte delle persone lavora seduta, o forse in piedi, e non c'è bisogno di dire che non c'è molto sforzo da fare, almeno in senso fisico. Il problema, però, è che pur avendo ridotto il livello di attività, abbiamo continuato ad aumentare la quantità di cibo. Di conseguenza, il nostro corpo non è sottoposto a un'attività fisica sufficiente a bruciare tutte le calorie in eccesso, il che porta a un notevole aumento di peso. Tuttavia, la mancanza di esercizio fisico e la sovralimentazione non sono l'unica causa di questo problema.

Un'altra causa di ciò che stiamo osservando oggi può essere ricondotta alle fluttuazioni economiche relative ai prezzi degli alimenti. Nella maggior parte dei casi, più un alimento è economico, più è saziante e malsano. In particolare, si fa riferimento all'industria del fast food. I ristoranti di cibo spazzatura si sono affermati in innumerevoli Paesi poveri e aree economicamente svantaggiate, fornendo alle persone alternative economiche e ingrassanti che consentono loro di risparmiare. Inoltre, queste alternative sono talvolta anche più gustose. Alla fine, il punto è che il costo dei cibi sani supera quello dei cibi non sani.

Alla luce di quanto abbiamo appena trattato e mentre iniziamo questa guida, è importante rendersi conto che il mondo è in una brutta situazione.

stato, dal punto di vista della salute. Ma non dovete accettare ciò che accade nella società. State per imparare le 7 chiavi per trasformare il vostro corpo e, letteralmente, la vostra vita! Quindi tuffatevi, leggete, assorbite e mettete in pratica esattamente ciò che imparate qui e vedrete il cambiamento. Avete il potere di cambiare la vostra salute e di vivere la vita che volete, certi che alla fine il vostro corpo vi ringrazierà.

CHIAVE 1- DEVE FARE COLAZIONE

Quando si perde peso, la maggior parte delle persone salta la colazione pensando che sia un metodo efficace per eliminare il peso. Ciò di cui non si rendono conto è che questa tecnica non è realmente efficace e potrebbe addirittura causare effetti negativi sul loro organismo. Quando si è a dieta, una delle cose più importanti da sapere è l'importanza di fare colazione.

Si parla di "colazione" semplicemente perché interrompe il lungo digiuno. Durante la notte si dorme per molte ore, quindi al mattino è necessario mangiare qualcosa per sentirsi meglio e avere l'energia necessaria per affrontare la nuova giornata. Ma soprattutto, fare colazione è fondamentale per una dieta bruciagrassi. Se volete perdere peso velocemente, fate attenzione a fare colazione ogni giorno.

Ecco alcuni dei motivi e dell'importanza di fare colazione per l'organismo quando si è a dieta:

- La prima colazione vi permetterà di controllare la fame e di evitare di mangiare spuntini più tardi durante la giornata. A cosa servirebbe la dieta se alla fine si mangia di più perché si ha fame, visto che si è saltata la

colazione?

colazione? Se avete saltato la colazione, assicuratevi di fare uno spuntino sano per poter perdere peso in modo efficace.

- Una colazione sana aiuta ad aumentare il metabolismo dell'organismo: fare colazione può effettivamente aumentare il metabolismo. Se si salta la colazione, si tende a mettere il corpo in modalità fame e a cercare di conservare l'energia che può. Quando si fa colazione, invece, si comunica al corpo che si è svegli e che non si è più a digiuno. Ciò significa che il corpo è pronto a bruciare i grassi e a utilizzare l'energia durante la giornata.

- Una colazione sana vi aiuterà anche a consumare abbastanza calorie: avere abbastanza calorie è essenziale perché è responsabile dell'aumento dei livelli di energia. Quando si salta regolarmente la colazione, non si consumano calorie che finiscono per far calare i livelli di energia. Questo rallenterebbe anche il metabolismo. Perdere peso sarebbe così efficace.

- Fare colazione è essenziale per perdere peso, perché aiuta l'organismo a raggiungere più velocemente l'obiettivo di dimagrimento. Secondo ricerche e studi, gli individui che saltano la colazione sono quelli che hanno una probabilità 4 volte maggiore di essere in sovrappeso.

Se non si vuole correre il rischio di ingrassare

peso, assicuratevi di non saltare la colazione.

Questi sono alcuni degli aspetti importanti della colazione per l'organismo quando si è a dieta. La colazione è il pasto più essenziale della giornata; pertanto, è necessario non saltarla. Naturalmente, quando si è a dieta, bisogna assicurarsi di fare una colazione sana, in modo da poter perdere peso in modo efficace e raggiungere i propri obiettivi di dimagrimento.

Fare colazione è buono e sano, quindi non pensate che saltare la colazione vi aiuti a perdere peso. In questo modo vi sentirete solo deboli e poco sani e ciò non gioverà al vostro obiettivo di perdere peso. Fate una colazione sana ogni giorno e seguite una dieta corretta. In poco tempo, sarete sorpresi di vedere i risultati positivi sulla vostra salute e sul vostro corpo.

CHIAVE 2 - OTTIMIZZARE I LIVELLI DI IDRATAZIONE

L'acqua potabile svolge un ruolo fondamentale nelle diete. Se vi capita di rimanere bloccati in un plateau di perdita di peso nonostante abbiate seguito rigorosamente il vostro programma dietetico, è possibile che non stiate bevendo abbastanza acqua. Gli studi hanno dimostrato che molte persone soffrono inconsapevolmente di disidratazione lieve o grave e anche voi potreste esserne colpiti.

Il corpo ha bisogno di acqua per vari processi biochimici. Di seguito sono riportati i benefici di bere acqua a sufficienza per l'organismo quando si è a dieta:

L'acqua aiuta l'organismo a convertire le riserve di grasso in energia. Quando l'organismo è disidratato, i processi metabolici sono rallentati e ciò ostacola la scomposizione dei grassi nel corpo e, di conseguenza, la perdita di peso. Se ciò accade, la curva di perdita di peso raggiunge un plateau.

L'acqua trattiene naturalmente l'appetito. La regione dell'ipotalamo nel cervello ha il compito di controllare le voglie e l'appetito, con i centri di controllo della sete e della fame situati uno accanto all'altro. Ciò significa che bere a sufficienza non solo placa la sete, ma allontana anche la sensazione di fame. Uno studio della

Washington University ha rilevato che

che bere un bicchiere d'acqua prima di andare a letto riduce le voglie di metà serata.

L'acqua aiuta anche a prevenire il rilassamento cutaneo, che è un effetto collaterale comune della perdita di peso. Conferisce alla pelle un aspetto più sano e giovane aiutando la ricostruzione delle cellule cutanee distrutte.

L'acqua favorisce l'eliminazione dei prodotti di scarto dall'organismo. Quando si è a dieta, il corpo perde peso e ci sono prodotti secondari in più da eliminare. Ciò significa che l'organismo ha bisogno di una quantità sufficiente di acqua in cui sciogliere i prodotti indesiderati ed espellerli dal corpo.

L'acqua è efficace per affrontare la stitichezza. Se l'organismo non riceve acqua a sufficienza, è costretto a travasarla dalle sue riserve interne, normalmente il colon, provocando la stitichezza. La normale funzione intestinale riprenderà quando l'organismo riceverà acqua a sufficienza.

In generale, una disidratazione lieve porta a una serie di complicazioni per la salute. La disidratazione lieve è caratterizzata dai seguenti sintomi: stanchezza, voglia di mangiare, mal di testa e stitichezza. Tuttavia, non appena l'acqua viene riequilibrata, si raggiunge quello che gli esperti

di dietetica definiscono come un

punto di svolta. A questo punto, con l'attenuarsi della ritenzione di liquidi nell'organismo, il fegato e il sistema endocrino iniziano a funzionare in modo più efficace, contribuendo a ripristinare la sete naturale e riducendo notevolmente le voglie. Ciò si traduce in un aumento del metabolismo che facilita la scomposizione e la perdita di grasso nel corpo.

corpo.

Quanta acqua serve all'organismo

In conclusione, i benefici sopra descritti dimostrano chiaramente l'importanza di bere acqua, soprattutto se si è a dieta. Tuttavia, tutti dovrebbero fare del bere acqua un'abitudine. Non bisogna farlo solo quando si ha sete, perché la sete è di per sé un indice della presenza di disidratazione. Pertanto, ogni adulto dovrebbe assumere almeno otto bicchieri d'acqua al giorno durante la stagione fredda.

Poiché durante la stagione calda si suda molto e si perdono molti liquidi, è necessario assumere altri bicchieri d'acqua. Infine, se gli esercizi fanno parte del vostro piano alimentare, assicuratevi di bere 6-12 once di liquidi dopo 15-20 intervalli. In questo modo si manterrà un equilibrio di liquidi più favorevole durante gli esercizi.

CHIAVE 3: SONNO E RECUPERO ADEGUATI

Considerare il sonno come un'attività è difficile. Si pensa che il sonno sia una fase di inattività o di riposo. In realtà, il sonno è quella fase attiva della nostra giornata, in cui numerose funzioni corporee vengono accelerate. I dati di vendita dei tranquillanti e dei sonniferi che inducono il sonno dimostrano l'aumento dei casi di carenza di sonno, dovuto in gran parte allo stile di vita moderno. Sebbene siano disponibili ricerche approfondite sull'importanza dell'esercizio fisico per l'organismo, pochi si impegnano nel desiderio di conoscere il riposo e il sonno... eppure si tratta di uno dei fattori più importanti per la salute e il benessere generale.

Che cos'è il sonno?

In primo luogo, è importante capire che mentre il corpo riposa, la mente e il cervello entrano in una fase di ipercostruzione. I segnali corporei vengono inviati ai vari organi del corpo per iniziare ad accumularsi per la prossima ora di azione ottimale.

Quanto più una persona è priva di sonno, tanto maggiori sono le possibilità di un'attività fisica e mentale carente, poiché non ha permesso al suo corpo di recuperare dall'allenamento precedente o di prepararsi per quello

successivo. Il sonno è un periodo di rilassamento dei nervi e dei muscoli che dà inizio a un periodo di

riparazione e ringiovanimento di tutti i tessuti e gli organi, molto necessari dopo una giornata di attività frenetica e spesso faticosa. Il sonno è determinato da un certo ciclo biologico chiamato "orologio circadiano". Dipende dagli intervalli di un certo numero di ore di veglia seguite da sonno e così via. Altri elementi che lo influenzano possono essere: la quantità di luce, i livelli di stress, i livelli di metabolismo e persino i farmaci che stiamo assumendo.

Il potere del sonno

Il sonno è un potente potenziatore di energia perché durante il sonno si attiva il processo chiamato "anabolismo", inteso più semplicemente come processo di recupero delle cellule e dei tessuti attraverso la produzione di enzimi e proteine. Infatti, contrasta l'effetto del "catabolismo", ovvero il processo che si verifica durante l'esercizio fisico o il lavoro quotidiano e che produce un'azione di rilascio di energia dalle cellule, con effetti sui componenti molecolari dell'organismo. Se il catabolismo supera l'anabolismo, la crescita sarà minima. Pertanto, chi si sforza con un allenamento più duro o gioca un'ora in più, deve concedere al proprio corpo il riposo extra per sostenere la crescita della massa muscolare, che è direttamente proporzionale alla forma fisica.

Non c'è alcuna contestazione sul fatto che la prontezza
mentale,

I livelli di concentrazione, la comunicazione, la creatività, l'equilibrio emotivo e i livelli di produttività di un individuo sono influenzati anche dalla quantità di sonno.

Il processo di recupero

La privazione prolungata del sonno è stata collegata all'ansia e alla depressione. Il sonno induce il rilascio di alcuni ormoni che influiscono sul sistema nervoso centrale dell'organismo, influenzando così l'umore e la stabilità emotiva. La mancanza di sonno aumenta il cortisolo, che è un ormone catabolico, e diminuisce i livelli di testosterone, direttamente collegati all'aumento della massa muscolare. Meno sonno significa anche un livello di insulina più alto che aumenta la resistenza dell'organismo all'assorbimento dei nutrienti.

Sebbene non si possa contestare l'importanza dell'allenamento fitness, compreso l'allenamento con i pesi, è necessario comprendere la meccanica di ciò che accade realmente al corpo mentre si affronta questo stress fisico. Quando ci alleniamo o solleviamo pesi, il muscolo si contrae o si accartocchia, subendo così una compressione o un accorciamento.

Questo accade quando le microfibre muscolari si comprimono. Ad ogni stimolo che viene impartito al

corpo, il muscolo si sforza di rispondere. Tuttavia,
bisogna rendersi conto che

che tra una fase e l'altra dello stimolo, il muscolo ha bisogno di riprendersi costruendo nuovi ponti attraverso i nuovi gruppi muscolari che si stanno lentamente formando. Questa crescita è possibile solo quando il corpo si riposa.

Un'altra conseguenza preoccupante che deriva dal compromesso sulla quantità di sonno è l'aumento dei livelli di cortisone, che è stato direttamente collegato a una maggiore quantità di grasso addominale. Mentre c'è stata una quantità enciclopedica di ricerche sui benefici dei programmi di fitness, è stata prestata pochissima attenzione all'importanza del corpo e alle sue esigenze di sonno.

Bilanciare gli allenamenti pesanti con le loro versioni più blande e con pause adeguate dalle attività più faticose non è solo il miglior antidoto per una salute perfetta, ma è anche il modo migliore per ottenere benefici ottimali dalla propria routine di esercizi.

CHIAVE 4 - CARDIO AD ALTA INTENSITÀ PER BRUCIARE I GRASSI PIÙ VELOCEMENTE

L'utilizzo di esercizi cardio ad alta intensità per bruciare i grassi più velocemente è un approccio che è stato utilizzato da molte persone, i cui benefici sono enormi e numerosi, ma che deve sempre essere eseguito in un ambiente controllato e attraverso un piano ben definito. Non c'è dubbio che questo particolare tipo di esercizio faccia bruciare i grassi molto più velocemente, ma come funziona effettivamente?

Il motivo per cui funziona è che il corpo deve produrre molta più energia di quella immagazzinata per far fronte all'intensità dell'allenamento e lo fa bruciando le riserve di grasso che ha conservato per i giorni di pioggia. Il corpo deve continuare a produrre energia anche dopo la fine dell'allenamento, perché ne ha bisogno per iniziare a riparare i muscoli e a sistemare il corpo dopo il duro allenamento.

È inoltre importante sottolineare che questo particolare tipo di allenamento si concentra sulla combustione di un tipo di grasso diverso da quello che si otterrebbe con un allenamento cardio di intensità inferiore, come una

camminata veloce. Il problema di un lavoro cardio a bassa intensità è che fa lavorare solo il cuore.

L'intensità di lavoro è pari a circa il 60% della frequenza cardiaca massima, ma non è sufficiente per bruciare i grassi in modo ottimale. Al contrario, si bruciano solo i grassi più facili, ma quelli più duri sono ancora presenti, quindi aumentando l'intensità si bruciano entrambi i tipi di grasso, con una perdita di peso più rapida.

Ci sono altri motivi per cui dovrete adottare questo approccio e uno dei principali è che sarete in grado di gestire l'acido lattico in modo molto più semplice. È proprio l'accumulo di acido lattico che porta i muscoli a stancarsi e a bruciare, per cui imparando a gestire questo problema potrete allenarvi per periodi più lunghi, bruciando più calorie e grassi e facendo sparire il peso.

Questo richiede un po' di tempo, ma almeno sapete che mentre sviluppate questa resistenza, il vostro corpo sta bruciando i grassi con la rapidità necessaria per darvi l'energia necessaria per continuare a lavorare.

Infine, questo approccio migliora la sensibilità dell'organismo all'insulina e il risultato è che i muscoli assorbiranno il glucosio e lo utilizzeranno per ripararsi e ottenere energia, anziché trasformarlo in riserve di grasso. Ciò significa che quando

bruciare il grasso e quindi perdere peso, dovrebbe rimanere così invece di fluttuare a seconda dell'attività fisica svolta durante la settimana.

Il cardiofitness ad alta intensità per bruciare i grassi più velocemente funziona, ma bisogna essere pronti a impegnarsi a fondo per ottenere il miglior risultato finale possibile. Utilizzando questo approccio, il vostro corpo brucerà i grassi perché ha bisogno di un'improvvisa sferzata di energia e costruirà anche muscoli magri più velocemente, quindi non solo diventerete più in forma, ma noterete anche una differenza quando salirete su quelle scale e questa, dopo tutto, è la parte importante.

CHIAVE 5 - IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Per poter sperimentare efficacemente nella vostra alimentazione quotidiana e scegliere comunque alimenti eccellenti dal punto di vista nutrizionale, dovete comprendere le etichette nutrizionali sulle confezioni. Spesso le aziende che producono i vari alimenti dichiarano sulla confezione che sono a basso contenuto di grassi o salutari, ma la verità è che ci sono pericoli nascosti per le persone che seguono diete diverse. Saper leggere le etichette può quindi fare un'enorme differenza nel potenziale successo di chi sta cercando di perdere peso.

In primo luogo, è necessario controllare le dimensioni della porzione sull'etichetta, perché le informazioni nutrizionali elencate tenderanno a parlare di una porzione più piccola rispetto alle dimensioni complessive dell'articolo che si sta guardando. Questo è importante perché alcune aziende indicano una porzione, ad esempio di 30 g, e riportano le informazioni nutrizionali per quella quantità, ma sanno che la maggior parte delle persone ne prenderà il doppio e quindi, in realtà, non è così salutare come si pensa.

Bisogna guardare le dimensioni della porzione e poi, se si

mangia il doppio, raddoppiare le cifre per vedere quanto è effettivamente salutare.

Un'altra area chiave da osservare è quella in cui si parla della percentuale della quantità giornaliera raccomandata che una porzione copre, perché questo può dirvi molto su ciò che è contenuto nel prodotto e su come può influenzare il vostro piano alimentare.

Anche in questo caso, però, è necessario considerare le dimensioni della porzione, perché se la porzione è di 30 g e fornisce il 25% della dose giornaliera raccomandata di sale e voi ne prendete 60 g, dovete raddoppiare questo 25% per avere un riscontro reale. Controllate anche se viene indicato il numero di calorie giornaliere su cui si basa la quantità raccomandata: la maggior parte di esse si basa su 2000 calorie, ma voi potreste assumerne di meno e quindi dovrete calcolarle di conseguenza.

Infine, vale la pena di esaminare come leggere i singoli ingredienti, perché tendono a usare termini come sodio invece di sale o a parlare di carboidrati invece di elencare solo la quantità di zucchero contenuta. L'idea è che, utilizzando nomi più professionali, il prodotto sembrerà più salutare e potrebbe essere un'idea osservare i nomi delle etichette che avete vicino a voi e prendere nota dei termini utilizzati, in modo da sapere se i grassi insaturi sono buoni o cattivi, quanta vitamina B12 è buona per

voi e capire che tipo di zucchero contengono.

e ciò che appare naturalmente negli alimenti grazie agli ingredienti.

Ecco come leggere le etichette nutrizionali per dimagrire: non c'è nulla di complesso, purché ci si prenda il tempo necessario per leggere bene. Per legge, le etichette devono riportare queste informazioni, per cui, se si è in grado di comprendere le quantità dei diversi alimenti che si dovrebbero mangiare per il proprio piano dietetico, dovrebbe essere più facile andare avanti e perdere peso.

CHIAVE 6 - TONIFICARE IL CORPO CON L'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

L'eccesso di peso è uno dei problemi più comuni che colpisce moltissime persone in tutto il mondo. È necessario perdere questo peso indesiderato per evitare complicazioni di salute come l'infarto e altre malattie correlate. In questo capitolo scopriremo gli esercizi di resistenza che possono aiutare a perdere il grasso in eccesso.

Alcuni esempi di attività comuni di allenamento alla resistenza sono il sollevamento pesi, le attività sportive come la pallacanestro e il giavellotto, l'allenamento isotonico alla resistenza che prevede l'uso di bilancieri e manubri. Di seguito una guida dettagliata sull'importanza dell'allenamento di resistenza per perdere peso.

Aumento del tasso metabolico - Il tasso metabolico si riferisce alla velocità con cui l'organismo converte i grassi in energia per vari scopi. L'allenamento di resistenza aiuta ad aumentare il tasso di metabolizzazione dei grassi e questo, a sua volta, contribuisce a ridurre significativamente il grasso corporeo.

Migliora la postura del corpo - Poiché praticamente tutte

le attività fisiche di questa categoria coinvolgono tutti i muscoli del corpo, aiutano a rafforzare e ad aumentare la muscolatura. Questo in

aiuta a migliorare la postura del corpo.

Aumentare la circolazione sanguigna: per un funzionamento ottimale degli organi del corpo è necessario un apporto sufficiente e continuo di sangue ricco di vari nutrienti come proteine e carboidrati. L'allenamento di resistenza contribuisce a garantire una circolazione sanguigna ottimale nel corpo. Questo, a sua volta, contribuisce a garantire il normale funzionamento di tutti gli organi vitali del corpo.

Diminuisce il rischio di infortuni: perdere peso comporta una serie di attività fisiche che possono causare infortuni, soprattutto nelle prime fasi. Ad esempio, i nuovi iscritti potrebbero avvertire dolori articolari e muscolari, ma questo problema svanisce man mano che il corpo prende confidenza con l'attività. L'allenamento di resistenza aiuta a ridurre la suscettibilità alle lesioni, poiché le parti del corpo saranno in grado di resistere efficacemente alla pressione.

Prevenire le malattie cardiovascolari, l'artrite e il diabete
- L'eccesso di peso è strettamente legato a una serie di complicazioni per la salute. Poiché questi esercizi riducono e prevengono l'accumulo di grassi nel corpo, le probabilità di soffrire di varie malattie cardiovascolari, diabete e artrite si ridurranno notevolmente.

Aumentare l'autostima - Nella maggior parte dei casi, le persone che soffrono di problemi di sovrappeso sono spesso stigmatizzate dalla società. Fortunatamente, l'allenamento di resistenza aiuta a ridurre questa stigmatizzazione e a rafforzare l'autostima.

Migliora il ritmo del sonno: il peso in eccesso può alterare il ritmo del sonno, soprattutto se il problema vi stressa troppo. Grazie a queste attività fisiche, potrete risolvere completamente il problema. Questo vi aiuterà a dormire meglio la notte e ad aumentare la vostra produttività a casa o sul posto di lavoro.

Aumento della densità e della forza ossea - Come suggerisce il nome, questo allenamento non solo aiuta a perdere peso, ma aumenta anche la densità e la forza ossea.

Una maggiore resistenza delle ossa contribuisce a ridurre la suscettibilità alle lesioni e a migliorare le prestazioni fisiche.

Prima di iscriversi a un determinato programma, è bene consultare un medico professionista per evitare complicazioni di salute. Infine, ma non meno importante, assicuratevi di seguire le istruzioni fornite dall'istruttore per ottenere tutti i benefici da questo allenamento.

Gli equivoci più comuni sull'allenamento della resistenza

1. Le donne che si allenano con la forza diventeranno ingombranti e muscolose

Questo mito circola da molti anni e purtroppo molte donne ci credono. Le donne non hanno la capacità di ingrassare quando fanno esercizi di resistenza per aumentare il loro metabolismo. Quelle che ingrassano sono quelle che assumono ormoni maschili e iniettano steroidi anabolizzanti nel loro corpo. Questo tipo di donne sono per lo più body builder professionisti. Pertanto, se si desidera ottenere un aspetto voluminoso, è molto chiaro cosa si deve fare. Tuttavia, se volete solo ottenere un corpo magro e tonico, gli esercizi di resistenza vi daranno proprio questo, senza spalle o braccia ingombranti.

2. Per gli esercizi di resistenza sono necessari pesi e costose attrezzature da palestra.

Sebbene i pesi liberi e le altre attrezzature da palestra siano necessari per accelerare i progressi, non sono necessariamente le uniche cose che si possono usare per costruire i muscoli. Esistono diversi modi per costruire i muscoli e alcuni di essi includono: bande di resistenza, metodo alla sbarra, Pilate, utilizzo del proprio peso

corporeo e

allenamento isometrico. Esistono molti programmi per l'allenamento della resistenza che non utilizzano alcun attrezzo, ma che aiutano a raggiungere risultati eccellenti.

3. Quando si invecchia non si possono costruire muscoli

Questo non è vero, perché gli studi dimostrano che anche le persone di 70 anni possono costruire muscoli. Inoltre, persone di 50 o addirittura 40 anni possono essere in grado di costruire una massa muscolare adeguata con poche sessioni di allenamento alla settimana.

4. L'allenamento di resistenza richiede ore e ore di allenamento al giorno.

Questa è la più grande convinzione errata sull'allenamento di resistenza che può aiutare ad aumentare il metabolismo. Gli esperti ritengono che, a condizione che si segua una dieta sana ed equilibrata e che non si soffra di malattie, siano sufficienti sessioni di circa 20 minuti o mezz'ora alla settimana per ottenere risultati.

Non sono le ore che si passano in palestra ad allenarsi, ma la frequenza con cui lo si fa e l'intensità con cui si

spinge il corpo. È stato stabilito che quando si aggiunge
anche solo una

Se si ingrassa un chilo di muscolo, il metabolismo aumenta e si possono bruciare fino a un massimo di 50 calorie al giorno.

Immaginate quante calorie si possono bruciare aggiungendo 5 chili di muscoli.

5. È necessario sollevare costantemente pesi elevati per mantenere la massa muscolare.

Se ci si allena ogni giorno è probabile che si costruiscano più muscoli e si acceleri il metabolismo, giusto?

Sbagliato! È stato dimostrato che le persone che ottengono risultati fenomenali sono quelle che fanno delle pause tra i giorni di allenamento. I muscoli vengono costruiti quando il nostro corpo riposa e non quando è attivo, come molti vorrebbero credere. Il corpo ha anche bisogno di recuperare dopo un'intensa sessione di allenamento.

CHIAVE 7 - LA TRASFORMAZIONE DEL CORPO È UNO STILE DI VITA

Quando si avvicina un'occasione speciale o una festività, le persone spesso si affrettano a cercare prodotti o programmi per la perdita di peso in tempi brevi. Anche se essere belli in costume da bagno durante l'estate non è una cattiva idea, cercare una scorciatoia per la perdita di peso può ritorcersi contro. La verità è che la perdita di peso è uno stile di vita e non una moda. È il risultato di uno sforzo costante che prevede esercizio fisico, un'alimentazione corretta e la giusta dose di riposo. Questa chiave vi svelerà come raggiungere uno stile di vita sano che aiuti a perdere chili in modo permanente.

Innanzitutto, bisogna cambiare la propria percezione della perdita di peso. Non si tratta solo di guardare il peso sulla bilancia. La perdita di peso dovrebbe consistere nel modificare la composizione corporea, riducendo il grasso e aumentando i muscoli. Per le donne, questo significa perdere le maniglie laterali e tonificare le cosce. Per gli uomini, invece, significa soprattutto ridurre il giro vita. Ultimamente gli esperti di salute associano il rischio di malattie cardiache a un girovita abbondante. Quindi, avere addominali scolpiti non è solo per motivi estetici, ma soprattutto per la

longevità. La perdita di peso è un obiettivo per ottenere una buona salute; l'aspetto esteriore dovrebbe essere solo una conseguenza.

In secondo luogo, è necessario fare esercizio quotidiano, se possibile.

Se siete in sovrappeso, iniziate con una camminata veloce per evitare lesioni alle ginocchia. Eseguite questa attività con costanza, dedicandovi almeno venti minuti al giorno. In alternativa, potete provare un allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT) per dare una scossa al metabolismo. Un esempio sono i burpees, i bodysquat, le flessioni e gli scalatori. Si tratta di esercizi molto più brevi da eseguire, ma che richiedono una buona salute cardiovascolare e un peso corporeo inferiore. Scuote l'organismo per aumentare drasticamente il metabolismo, con conseguente perdita di peso. Tuttavia, non è consigliabile per chi è alle prime armi con l'esercizio fisico.

In terzo luogo, informatevi sulla corretta assunzione di cibo. Le persone che devono perdere peso dovrebbero consumare meno del loro dispendio energetico totale. Inoltre, i macronutrienti come le proteine sono al centro dell'attenzione insieme ai carboidrati complessi. Ridurre il consumo di prodotti alimentari zuccherati fa molto bene all'organismo. L'iperlipidemia, una condizione in cui l'organismo presenta livelli elevati di colesterolo, è spesso causata da obesità e diabete.

Evitare di mangiare nei fast food. Preparate i pasti e portateli al lavoro. Scegliete carne magra macinata e conditela con spezie. Assicuratevi poi di avere un

contorno di verdure per aggiungere più fibre alla vostra
dieta.

Infine, riducete al minimo lo stress nella vostra vita gestendolo. Anche in questo caso, potete ricorrere all'esercizio fisico per scrollarvi di dosso lo stress da lavoro. Ascoltate musica rilassante. Godetevi il tempo con la vostra famiglia o dedicatevi a un hobby che amate. Lo stress produce ormoni come il cortisolo che sabotano i nostri tentativi di perdere peso. Inoltre, dormite a sufficienza per consentire alla mente e al corpo di funzionare in modo ottimale.

Come si vede, la perdita di peso è uno stile di vita e non una moda. Significa privilegiare l'esercizio fisico rispetto a uno stile di vita sedentario. Significa scegliere il cibo giusto per alimentare il corpo. Soprattutto, significa avere una prospettiva sana di ciò che è la vita.

- prendersi cura di sé per i propri cari

CONCLUSIONE: CONSIGLI PER INIZIARE LA TRASFORMAZIONE OGGI

A conclusione di questa guida, tratteremo alcuni ulteriori consigli e trucchi che vi aiuteranno enormemente a trasformare il vostro corpo. Alcuni consigli potrebbero richiedere una modifica completa del vostro stile di vita. Tuttavia, sono di grande aiuto per perdere peso.

Esercizio

È il modo più sicuro e naturale per perdere peso. L'esercizio fisico può essere svolto in tanti modi che si adattano alle vostre attività quotidiane. Per esempio, si può decidere di andare e tornare dal posto di lavoro o dal centro commerciale in bicicletta invece di prendere l'autobus. D'altra parte, si può scegliere di usare le scale invece dell'ascensore. Anche altre attività come camminare, fare jogging e correre contribuiscono alla perdita di peso.

Potete rendere l'esercizio fisico anche divertente, come giocare a pallacanestro con i vostri coetanei o con i bambini, fare lunghe passeggiate con i vostri cari e molte altre attività divertenti che finiranno per farvi

bruciare calorie. D'altra parte, è possibile strutturare

una routine di esercizi quotidiani che preveda almeno 30 minuti di esercizi cardiovascolari.

Ricordate che gli esercizi, oltre a bruciare grassi e calorie, aiutano a costruire una massa muscolare magra, essenziale per il tasso metabolico dell'organismo.

Consumare le bevande giuste

Se non è possibile smettere del tutto di bere alcolici, limitarsi a un massimo di due in casi isolati in cui è necessario assumere alcolici. L'alcol non ha alcun valore nutritivo per l'organismo, che di solito lo utilizza come prima fonte di energia.

Alla fine, il cibo consumato finisce per essere immagazzinato come grasso nel corpo. L'alcol, inoltre, induce a mangiare cibi sbagliati, preferibilmente cibi spazzatura ad alto contenuto calorico. È quindi essenziale evitare o limitare il più possibile il consumo di alcol.

Allo stesso modo, evitate le bevande alla frutta e le bibite gassate. Scegliete invece bevande dietetiche e molta acqua. L'acqua sopprime il regolare impulso a mangiare e di conseguenza aiuta a perdere peso. Inoltre, mantiene il corpo idratato, il che è ideale per il rilascio di sostanze nutritive all'organismo.

Il tè verde è anche la bevanda preferita dalle persone che seguono un programma di dimagrimento. Alcuni studi hanno dimostrato che il consumo di tè verde porta a bruciare più calorie velocemente rispetto a chi non lo consuma.

Consumare gli alimenti giusti

Mangiate gli alimenti giusti che non contribuiscono all'aumento di peso, ma piuttosto alla perdita di peso. Il frutto dell'uva si è rivelato efficace per aiutare le persone a perdere peso. Consumando mezzo frutto d'uva tre volte al giorno si bruciano più calorie aumentando il metabolismo dell'organismo. D'altra parte, evitate o riducete al minimo il consumo di grassi, soprattutto quelli animali, perché sono ricchi di colesterolo. Optate per il latte scremato e il formaggio magro. Allo stesso modo, consumate carne magra, preferibilmente bianca. Inoltre, optate per alimenti non lavorati, poiché il loro contenuto di calorie e grassi è inferiore. Se invece dovete consumare alimenti trasformati, come il pane, optate per il pane integrale, che ha un alto contenuto di fibre alimentari. Le fibre aiutano a bruciare le calorie.

Da evitare sono anche i prodotti contenenti zucchero raffinato e il cibo spazzatura. Cercate dei sostituti dello

zucchero da utilizzare al posto di quest'ultimo. Il cibo spazzatura ha un basso valore nutrizionale e un alto contenuto di calorie. Evitate anche questi. Tuttavia,

per un peso corporeo quasi ideale, assicuratevi di consumare molta frutta e verdura e di ridurre al minimo i prodotti a base di amido.