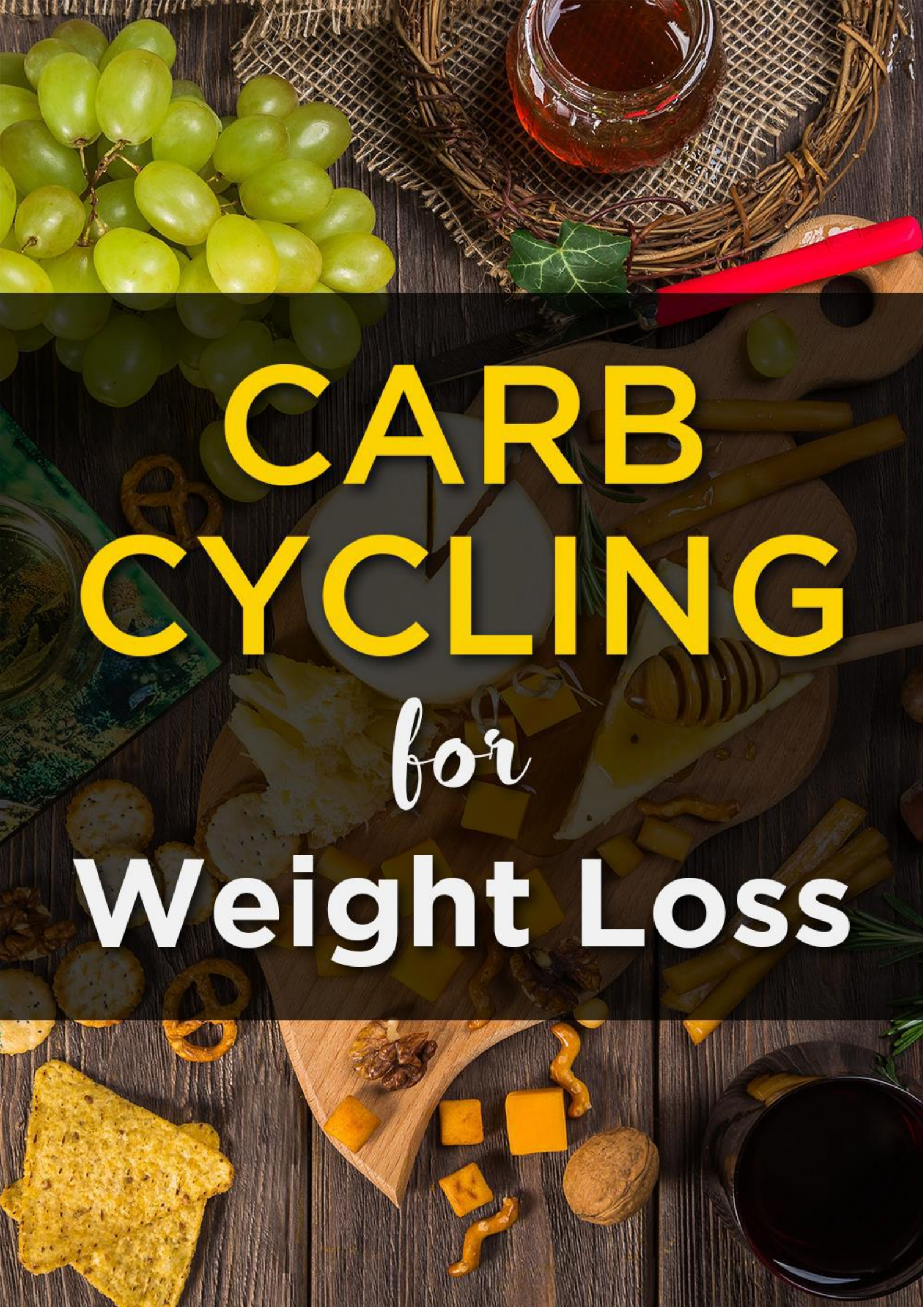




CARB CYCLING

for

Weight Loss

© Copyright - Tutti i diritti riservati.

In nessun modo è lecito riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento, né in formato elettronico né in formato cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è severamente vietata e non è consentita la memorizzazione di questo documento se non previa autorizzazione scritta dell'editore. Tutti i diritti sono riservati.

Le informazioni qui fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, derivante dall'uso o dall'abuso di qualsiasi politica, processo o indicazione contenuta all'interno del sito è di esclusiva e totale responsabilità del lettore destinatario. In nessun caso l'editore potrà essere ritenuto responsabile di eventuali risarcimenti, danni o perdite monetarie dovuti alle informazioni contenute nel presente documento, direttamente o indirettamente. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

Avviso legale:

Questo libro è protetto da copyright. È destinato esclusivamente all'uso personale. Non è possibile modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare alcuna parte

o contenuto di questo libro senza il consenso dell'autore o del proprietario del copyright. In caso di violazione, verranno intraprese azioni legali.

Avviso di non responsabilità:

Si prega di notare che le informazioni contenute in questo documento sono solo a scopo educativo e di intrattenimento. È stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate, aggiornate e affidabili. Non sono previste garanzie di alcun tipo, né espresse né implicite. I lettori riconoscono che l'autore non si impegna a fornire consigli legali, finanziari, medici o professionali.

Leggendo questo documento, il lettore accetta che in nessun caso siamo responsabili di eventuali perdite, dirette o indirette, subite a causa dell'uso delle informazioni contenute in questo documento, inclusi, ma non solo, - errori, omissioni o imprecisioni.

INDICE DEI CONTENUTI

Introduzione	4
Capitolo 1: Benefici del ciclo dei carboidrati.....	7
Devo perdere peso?.....	7
Sono un culturista?	11
Capitolo 2: Cosa comporta il carb cycling?	17
Carb Cycling - Le basi	17
Il Carb Cycling è la stessa cosa del Keto?	19
Capitolo 3: Come si presenta una dieta a base di carboidrati?23	
Cosa mangiare in una giornata ad alto contenuto di carboidrati?	23
Cosa mangiare in una giornata a basso contenuto di carboidrati?	24
Come si presenta un piano di ciclizzazione dei carboidrati di una settimana?	25
Capitolo 4: Come il Carb Cycling aiuta a perdere peso?	35
Capitolo 5: Esistono altri benefici del carb cycling?	39
Capitolo 6: Che cosa devo ricordare del carboidrato?	
Ciclismo?.....	42
Il giusto per voi	42
Calorie e proteine.....	45
Capitolo 7: Tipi di ciclo dei carboidrati.....	49
Capitolo 8: Quali alimenti vanno bene in un ciclo di carboidrati?	
Regime?	54
Quali sono i carboidrati buoni?	54
Grassi buoni e proteine.....	60
Capitolo 9: Esempi di programmi di ciclizzazione dei carboidrati	63
Capitolo 10: Come si inizia con la ciclicità dei carboidrati?	73
Conclusione	79

Introduzione

Che cos'è il ciclo dei carboidrati?

I carboidrati, talvolta chiamati anche glucidi, sono un argomento sempre più scottante. Alcuni esperti di nutrizione iniziano ad associarli a problemi quali infiammazione, diabete e obesità. Altri, invece, continuano a ribadire che sono una parte essenziale della nostra dieta quotidiana.

Quindi, tutti i carboidrati fanno male? E quanti carboidrati si dovrebbero mangiare ogni giorno? È qui che il carb cycling può essere d'aiuto.

I carboidrati, insieme ai grassi e alle proteine, costituiscono i tre macronutrienti. Quando il corpo digerisce i carboidrati, questi vengono scomposti in glucosio, la forma di carburante preferita dal cervello e dall'organismo. Quando il glucosio entra nel flusso sanguigno, il pancreas si attiva per produrre un ormone chiamato insulina. Questa trasporta il glucosio dal flusso sanguigno alla cellula. Qui viene trasformato in energia, immagazzinato nelle cellule adipose o conservato come

glicogeno.

Quando si intraprende un regime di carb-cycling, è possibile ridurre il grasso corporeo e aumentare la massa muscolare. Si tratta di una dieta estremamente rigorosa, quindi va utilizzata solo a breve termine. Tuttavia, è utile per superare gli alti livelli di perdita di peso.

Il carb cycling consiste nell'aumentare e diminuire l'assunzione di carboidrati in diversi giorni della settimana. Ci sono giorni ad alto contenuto di carboidrati, giorni a basso contenuto di carboidrati e giorni in cui non si mangiano affatto carboidrati. Quando si prova il carb cycling, si possono mangiare carboidrati se provengono da una fonte pulita. La ciclicità consente all'organismo di utilizzare più efficacemente i grassi come combustibile, anziché bruciare il tessuto muscolare e i carboidrati.

In questo libro, esamineremo più da vicino in che cosa consiste il carb cycling. Verrà illustrato come iniziare e come determinare se è giusto per voi. Questo vi permetterà di prendere una decisione ben informata.

D::
II.I
I
A.
C.
:C
u

1

BENEFICI DI CICLISMO A CARBONE



Capitolo 1: Benefici del ciclo dei carboidrati

Il carb cycling non è ideale per tutti. Tuttavia, può rivelarsi una soluzione utile nelle giuste circostanze. Ci sono due gruppi principali di persone che possono trarre beneficio dal provare questo regime alimentare: Chi ha bisogno di perdere peso e chi vuole aumentare la propria massa muscolare e migliorare le proprie prestazioni sportive.

Devo perdere peso?

Alcuni esperti suggeriscono che il carb cycling è particolarmente vantaggioso per chi deve perdere peso. In teoria, questo modo di mangiare può aiutare a mantenere le prestazioni fisiche. Inoltre, offre molti degli stessi benefici offerti dalle diete a basso contenuto di carboidrati, come il regime Atkins. Questi tipi di diete possono lasciare le persone a dieta con una sensazione di letargia e debolezza. Pertanto, il carb cycling offre un chiaro vantaggio.

Come per qualsiasi altra dieta, il meccanismo principale per

perdere peso consiste nel mantenere un deficit di calorie. È necessario mangiare meno

di cibo rispetto a quello che il corpo può bruciare per un periodo prolungato. Se si adotta il carb cycling insieme a un deficit nell'assunzione di calorie, si perderà quasi certamente peso.

I carboidrati non fanno male. Tuttavia, il ruolo dei carboidrati è quello di fornire una fonte di energia da bruciare quando il corpo è attivo. Se non si fa abbastanza attività fisica e si mangiano comunque molti carboidrati, sorgono dei problemi. Il corpo finisce per immagazzinare l'eccesso come grasso.

I carboidrati sono un'ottima scelta quando ci si allena duramente in palestra. Il corpo li brucia rapidamente per produrre energia. Brucia i carboidrati piuttosto che le proteine, quindi questo nutriente può favorire la crescita muscolare.

Se non ci si allena duramente, i carboidrati extra non vengono bruciati rapidamente. Pertanto, il corpo immagazzina tutto il glucosio inutilizzato nelle cellule adipose. Questo porta al sovrappeso o addirittura all'obesità.

D'altra parte, se si limita l'assunzione di carboidrati, il corpo non può immagazzinare il glucosio in eccesso. Al contrario, si rivolge ai grassi per produrre energia piuttosto che agli alimenti amidacei o zuccherati. Di conseguenza, l'organismo può liberarsi dei grassi, aiutando a perdere peso.

Accumulare calorie supplementari va benissimo se si ha uno stile di vita molto attivo. Tuttavia, se non ci si muove molto, non si possono utilizzare tutte le calorie. Questo porta all'obesità. È quindi necessario variare l'assunzione di carboidrati di giorno in giorno. Se dovete andare in palestra, potete mangiare più carboidrati. Se invece si sta a guardare la TV per la maggior parte della giornata, è bene limitarne l'assunzione.

Un altro motivo per cui il carb cycling è ottimo per la perdita di peso è che rende difficile mangiare troppo. Gli alimenti ad alto contenuto di carboidrati sono di solito più golosi. Sappiamo tutti quanto sia difficile resistere all'impulso di mangiare un altro biscotto o una deliziosa ciambella zuccherata. È molto più difficile abbuffarsi di verdure e proteine. Sono poche le persone che si abbuffano di pollo o broccoli! In questo modo si consumano meno calorie e si aiuta il girovita.

Poiché il carb cycling è un metodo flessibile di dieta, può essere più attraente per chi è a dieta. Sapere che ogni tanto ci si può concedere dei carboidrati può essere attraente. Uno dei motivi per cui molte persone falliscono con altre diete è la loro natura restrittiva. Sapere di non poter mai mangiare pasta o pane può essere scoraggiante fin dall'inizio. Questo porta chi è a dieta a rinunciare dopo poco tempo. La flessibilità della carb cycling può incoraggiare queste persone a seguire il programma. Di

conseguenza, perderanno più peso in generale e manterranno un peso corporeo più sano.

Esiste anche un legame fondamentale tra i livelli di insulina nel sangue e l'assunzione di carboidrati. Se il livello di insulina nel sangue è elevato, l'accumulo di grasso diventa più probabile. A sua volta, questo ostacola un'efficace perdita di peso. Se si assume insulina per il diabete, bisogna fare attenzione a modificare l'assunzione di carboidrati. Per questo è fondamentale parlare con un medico.



Un'alimentazione sana deve essere al centro di qualsiasi piano di carb cycling. Non si tratta di una scusa per limitare l'alimentazione all'eccesso o per eccedere con cibi non salutari. Per avere successo nel carb cycling è necessario un monitoraggio meticoloso. Questo può favorire un atteggiamento

malsano nei confronti dell'alimentazione. Pertanto, bisogna fare attenzione a mantenere la giusta prospettiva quando si adotta questo regime. Se vi accorgete che sta influenzando negativamente

la vostra vita in questo modo, dovrete fermarvi e scegliere un piano alimentare diverso.

Sono un culturista?

La ciclicità dei carboidrati rimane una strategia popolare per l'alimentazione di atleti e culturisti. I concorrenti di physique sono particolarmente interessati a questo tipo di alimentazione. Dipendono molto dai giorni senza o con pochi carboidrati nella loro fase di preparazione alla gara. Poiché il glicogeno è principalmente acqua, la manipolazione dell'apporto di carboidrati modifica l'aspetto dei muscoli sul palco. Nel frattempo, la creazione di un surplus di energia attraverso il consumo di carboidrati favorisce un migliore guadagno muscolare.

Molti atleti utilizzano il loro modo di mangiare per ridurre al minimo l'aumento di grasso e massimizzare l'aumento muscolare durante l'allenamento. Devono attenersi rigorosamente a un menu giornaliero basato sulla composizione corporea e sul dispendio energetico. Inoltre, un programma di carb cycling regolerà la quantità di grassi e proteine consumate.

Un apporto proteico più elevato è necessario per promuovere la

crescita muscolare durante il carb cycling. Le proteine devono quindi essere circa il 30%.

al 35% dell'apporto calorico giornaliero. I carboidrati in una fase bassa dovrebbero essere circa il 10-15% dell'apporto totale. Questi dovrebbero essere composti principalmente da verdure fresche.

I giorni ad alto contenuto di carboidrati dovrebbero cadere nei giorni di allenamento intenso. In questo modo si garantisce un recupero muscolare più rapido e l'apporto di nutrienti essenziali. Assumendo carboidrati in modo mirato e con periodi regolari, le prestazioni possono migliorare.

Per gli atleti che praticano sport di resistenza come il nuoto, il ciclismo e la corsa, questa è una buona notizia. Variare l'assunzione di carboidrati nel corso dell'anno aiuta ad aumentare le riserve di glicogeno muscolare.

Il carb cycling ottimizza il carico di carboidrati in modo da avere abbastanza carburante da bruciare quando ci si allena intensamente. Tuttavia, i carboidrati in eccesso non verranno immagazzinati più di tanto quando si ha una giornata di non allenamento.

Gli atleti d'élite mangiano in questo modo da tempo. Ritengono che questo li aiuti a migliorare le prestazioni durante l'allenamento. Allo stesso tempo, possono costruire muscoli mantenendo un peso corporeo sano.

I bodybuilder e gli atleti che fanno cicli di carboidrati hanno anche tempi di recupero più brevi. Il loro rifornimento di glicogeno riceve una spinta e

I nutrienti vengono somministrati in modo più efficace. Di conseguenza, possono ottenere migliori risultati in palestra.

Il carb cycling è adatto a tutti?

Purtroppo, il carb cycling non è la risposta per tutti. In teoria, dovrebbe essere un modo di mangiare adatto a chiunque. Tuttavia, alcune persone non riescono a portarlo avanti in modo corretto. Questo può causare problemi di salute e problemi continui.

Quando si segue una dieta restrittiva, bisogna essere consapevoli di quando è il momento di smettere. Se desiderate costantemente cibi "off limits" e vi sentite in colpa se ve li concedete, questo è un segnale di allarme. Inoltre, se vi accorgete che il carb cycling influisce negativamente sul vostro atteggiamento e sul vostro umore, potrebbe essere un problema. È un segno che questo modo di mangiare non fa per voi. Inoltre, se siete insolitamente affaticati quando fate il carb cycling, è un segnale che vi invita a smettere.

Chiunque abbia una storia di disturbi alimentari dovrebbe evitare la carb cycling. La restrizione e l'aderenza, insieme alla misurazione, al monitoraggio e al conteggio, sono elementi

chiave di questa dieta. Essere costantemente consapevoli dell'assunzione di carboidrati e calorie rafforza il disordine alimentare.

modelli alimentari. Questo può peggiorare i disturbi alimentari e causare lo sviluppo di nuovi problemi.

Le persone che soffrono di determinate condizioni mediche dovrebbero evitare il carb cycling. Le persone che soffrono di disturbi dell'umore come la depressione e l'ansia possono risentirne. Il cambiamento dei modelli alimentari può portare a peggiori sbalzi d'umore che aggravano i problemi di salute mentale.

Anche le persone che soffrono di altre condizioni mediche, come le malattie cardiache e la sindrome metabolica, dovrebbero essere caute. Questo vale anche per chi soffre di diabete. Sebbene il carb cycling possa essere utile per regolare i livelli di insulina, può essere problematico per chi assume farmaci. Se state già assumendo insulina per il diabete, dovete parlarne con il vostro medico prima di provare questa dieta. In caso contrario, i risultati potrebbero essere dannosi per la salute e il benessere generale.

Anche altre persone dovrebbero evitare il carb cycling. Le donne in gravidanza, ad esempio, dovrebbero evitare questo tipo di dieta. Hanno bisogno di un apporto costante di carboidrati ricchi di fibre per mantenersi in salute. Per lo stesso motivo, anche le madri che allattano dovrebbero evitare questo regime alimentare.

Tuttavia, se il carb cycling viene seguito correttamente, dovrebbe essere un modo di mangiare adatto a tutti. Molte persone a dieta trovano che la flessibilità di questo regime si adatti alle loro preferenze. Possono ancora gustare i carboidrati occasionalmente e questo li fa sentire meno limitati. Inoltre, spesso trovano che la monotonia di una dieta regolare sia ridotta.

Per questo motivo, spesso si consiglia di consultare il proprio medico prima di provare il carb cycling. Un medico professionista sarà in grado di suggerire se è una buona scelta per voi.

CHAPTER 2

COSA
CARB CYCLING
COINVOL
CEDE E'



Capitolo 2: Cosa comporta il carb cycling?

Conoscere la scienza che sta alla base del funzionamento del carb cycling è importante per chiunque voglia adottare questo regime. Senza comprendere i principi di questa dieta, è difficile seguirla correttamente. In questa sede esaminiamo le nozioni di base, in modo che possiate essere ben informati.

Ciclismo glucidico: le basi

Il carb cycling è relativamente nuovo in termini di approcci dietetici. È supportato dalla scienza che si basa sui meccanismi biologici della manipolazione dei carboidrati. Tuttavia, ci sono pochi studi ufficiali che hanno analizzato direttamente le diete a base di carboidrati. Tuttavia, molte persone hanno trovato questo regime di successo. Gli atleti d'élite utilizzano questo metodo da anni per aumentare le loro prestazioni. Anche chi segue una dieta sta iniziando a riconoscerne i benefici.

Come funziona il carb cycling? In sostanza, questo modo di mangiare mira a far coincidere il fabbisogno di glucosio o di calorie dell'organismo.

Ad esempio, fornisce carboidrati nei giorni di allenamento intenso o di workout. Ciò si ottiene pianificando giorni di elevato apporto di carboidrati in quei giorni.

I giorni ad alto contenuto di carboidrati riforniscono di glicogeno i muscoli. Anche questo può ridurre la disgregazione dei muscoli e migliorare le prestazioni sportive.

Quando si pianificano strategicamente periodi ad alto contenuto di carboidrati, è possibile stimolare il funzionamento degli ormoni che regolano l'appetito. La grelina e la leptina sono entrambi ormoni associati alla fame e all'appetito. Entrambi possono essere controllati meglio con le diete a cicli di carboidrati.

Nei giorni in cui i carboidrati sono pochi, il corpo passa a un modo diverso di produrre energia. Senza il glucosio dei carboidrati che lo alimenta, inizia a bruciare prevalentemente i grassi. Questo, a sua volta, contribuisce a migliorare la flessibilità metabolica dell'organismo. Inoltre, aiuta l'organismo ad adattarsi più efficacemente a bruciare i grassi come fonte di carburante a lungo termine.

Un altro elemento importante del carb cycling è la possibilità di manipolare l'insulina. Se si concentrano i carboidrati intorno agli allenamenti, si può migliorare la sensibilità dell'organismo

all'insulina. Questo è un segno di buona salute. Aiuta a proteggere da condizioni come il diabete.

Inoltre, aiuta a massimizzare i numerosi benefici offerti dai carboidrati.

Il carb cycling è la stessa cosa del keto?

Molte persone pensano che la dieta keto e il carb cycling siano la stessa cosa. Non è così. Sebbene vi siano alcune somiglianze, i due regimi sono molto diversi.

La dieta keto è estremamente povera di carboidrati. Comporta anche il consumo di molti grassi buoni e di quantità moderate di proteine. Lo scopo principale della dieta keto è quello di bruciare i grassi come combustibile entrando in chetosi.

Di solito, il carb cycling prevede il consumo di una quantità maggiore di carboidrati rispetto alla classica dieta keto. Inoltre, non prevede il consumo di una quantità altrettanto elevata di grassi. Pertanto, la chetosi non è l'obiettivo di un regime di carb cycling.

Tuttavia, esistono alcune somiglianze. Entrambe sottolineano la gestione dell'assunzione di carboidrati. Inoltre, entrambe le diete prevedono il conteggio dei macro. I macro sono il numero specifico di grammi di grassi, proteine e carboidrati che si mangiano ogni giorno. Ciò significa che alcune persone

combinano entrambi i regimi. Questo è noto come keto cycling.



Il protocollo keto cycling prevede una dieta keto nella maggior parte dei giorni. Questi saranno intervallati da uno o due giorni di consumo di carboidrati. Questi sono chiamati giorni di rialimentazione. Sono progettati per interrompere la chetosi. In questo modo, le persone a dieta possono ottenere i benefici del consumo di carboidrati. L'apporto di fibre aumenta, le prestazioni atletiche vengono alimentate e la dieta è più varia.

Secondo alcuni esperti di nutrizione, la restrizione dei carboidrati a lungo termine potrebbe avere un impatto su alcuni ormoni. L'insulina e gli ormoni tiroidei sono fondamentali per una sana composizione corporea.

Se si prova il cheto-ciclo, l'equilibrio di questi ormoni può essere mantenuto meglio. Ciò offre un netto vantaggio rispetto alla dieta keto standard, in cui i carboidrati vengono limitati per un periodo prolungato. Non solo, ma i problemi comuni associati alle diete keto sono ridotti o eliminati. Problemi come l'alito cattivo non diventano prevalenti, dato che alcuni carboidrati vengono ancora consumati regolarmente.

D::
Mala
I
A
C
...C
u

3

COSA FA UN
CARBOIDRATO
DIETA
CICLISTICA
ASPETTO?



Capitolo 3: Come si presenta una dieta a base di carboidrati?

Il carb cycling prevede il monitoraggio dei macro con un diario alimentare o un'applicazione. È necessario calcolare il numero di grammi di carboidrati da assumere ogni giorno. Questo potrebbe non essere così facile come si immagina. La quantità di carboidrati da consumare è individuale. È necessario tenere a mente diversi fattori. Li esamineremo più da vicino in seguito.

Per ora, diamo un'occhiata più da vicino a come si presenta una dieta standard di carb cycling.

Cosa mangiare in una giornata ad alto contenuto di carboidrati?

In una giornata ad alto contenuto di carboidrati, di solito il 60% delle calorie proviene da carboidrati complessi. Ciò significa che se si consumano circa 1.500 calorie al giorno, circa 900 calorie

sono carboidrati complessi.

Se si eseguono allenamenti ad alta energia come l'interval training, la corsa su lunga distanza o gli sprint, si possono aggiungere più carboidrati. Questi però devono avere la forma giusta. Non dovrete aggiungere ciambelle o dolci al vostro regime! È preferibile invece aggiungere una porzione di legumi, frutta o cereali integrali.

Questi ultimi sono tutti carboidrati complessi. Ciò significa che si scompongono più lentamente per un rilascio più lento di energia. I carboidrati semplici, come i biscotti zuccherati e le caramelle, si scompongono rapidamente. Ciò significa che si ha una scarica di energia velocissima seguita da un crollo. In un regime di carb cycling si dovrebbero mangiare soprattutto carboidrati complessi.

Se vi accorgete di avere difficoltà a sostenere gli allenamenti atletici, provate ad aggiungere un'altra porzione alla vostra dieta. Tuttavia, è consigliabile farlo solo nei giorni in cui si va in palestra.

Cosa mangiare in una giornata a basso contenuto di carboidrati?

Nei giorni in cui non vi allenate o fate attività fisica di basso

livello, fate una giornata a basso contenuto di carboidrati. In questo tipo di giornata, dovrete sostituire un paio delle vostre solite porzioni di carboidrati con verdure. Potete anche sostituire alcuni dei carboidrati con grassi o proteine sane.

In alternativa, si può usare un giorno a basso contenuto di carboidrati come punto di partenza per calcolare i giorni ad alto contenuto di carboidrati. Di solito, 50 grammi di carboidrati al giorno sono sufficienti per raggiungere la chetosi. Pertanto, si potrebbe iniziare consumando 50 grammi di carboidrati nei giorni a basso contenuto di carboidrati. Da lì si può salire fino a raggiungere un massimo di 200 grammi di carboidrati al giorno.

Tuttavia, è molto importante evitare la mentalità transazionale del cibo. Pensieri come "30 minuti in più di corsa significano che posso mangiare più carboidrati" possono essere pericolosi. Porta a un rapporto difficile e disordinato con l'alimentazione e il cibo.

Tuttavia, mangiare più carboidrati alcuni giorni e meno carboidrati in altri giorni è il modo in cui l'organismo si regola naturalmente. Pertanto, la riduzione dei carboidrati offre benefici di cui si può approfittare.

Come si presenta un piano di ciclizzazione dei carboidrati della durata di una settimana?

Il concetto di carb cycling prevede il consumo minimo di

carboidrati per due giorni consecutivi. A questo segue un giorno in cui si mangiano più carboidrati. C'è una ragione per questo. Quando le riserve di carboidrati stanno per esaurirsi, l'energia viene ricaricata grazie a un giorno ad alto contenuto di carboidrati. Questo accelera il metabolismo e porta a una maggiore perdita di grasso.

Se si riducono i carboidrati nell'arco di due giorni, le riserve di grasso verranno utilizzate per l'energia. Inoltre, il corpo entra in uno stato catabolico. Ciò significa che il corpo inizia a utilizzare il tessuto muscolare per ricavare energia dalle proteine presenti nei muscoli.

È importante sapere cosa mangiare nell'arco di una settimana se si intende fare un ciclo di carboidrati. Ecco un esempio di piano di sette giorni per assicurarsi di ottenere tutti i nutrienti essenziali. Avrete anche una varietà sufficiente per non annoiarvi con i vostri pasti. Se riuscite a rispettare questo piano per 30 giorni, dovrete ottenere dei benefici in termini di perdita di peso.

Giorno 1 - Un giorno a basso contenuto di carboidrati

Colazione: Insalata di mandorle e agrumi mista a frutti di bosco e yogurt.

Spuntino: Una mela e una barretta proteica.

Pranzo: Insalata con 50 grammi di quinoa, 100 grammi di piselli e pomodori e due uova sode.

Spuntino: Una banana e una pallina di noci.

Cena: Petto di pollo saltato in padella con carote, zucchine e fagiolini a fette. Servito con 70 grammi di quinoa.

Spuntino: Due biscotti d'avena.

Calorie totali - 1880

Carboidrati totali - 226

grammi Proteine totali -

108 grammi Grassi totali

- 67 grammi

Giorno 2 - Giornata a basso contenuto di carboidrati

Colazione: Muesli di semi e mele preparato con due cucchiaini di avena, semi di girasole, semi di sesamo e semi di zucca. Servito con due cucchiaini di yogurt naturale e una piccola mela.

Spuntino: Una banana e una pallina di noci.

Pranzo: Una pitta integrale farcita con mezzo avocado, un cucchiaino di ricotta e tonno.

Spuntino: Una pera.

Cena: Bistecca di salmone alla griglia con mezzo lime a fette.
Servito con 100 grammi di broccoli, 70 grammi di quinoa e 75 grammi di piselli.

Spuntino: Una mela.

Calorie totali - 1891

Carboidrati totali - 170

grammi Proteine totali -

131 grammi Grassi totali

- 81 grammi

Giorno 3 - Giornata ad alto contenuto di carboidrati



Colazione: 60 grammi di avena ammollata in acqua con 200 grammi di frutti di bosco. Servire con un vasetto di yogurt naturale e un cucchiaino di semi di girasole.

Spuntino: Una pesca.

Pranzo: Una patata al forno farcita con un cucchiaino di hummus. Servire con insalata di cetrioli, pomodori, peperoni rossi e foglie miste. Una banana.

Spuntino: Una barretta proteica e una mela.

Cena: Un filetto di merluzzo alla griglia servito con 250 grammi di patate lesse, 100 grammi di carote e piselli.

Spuntino: Tre biscotti d'avena.

Calorie totali - 1801

Carboidrati totali - 323

grammi Proteine totali -

78 grammi Grassi totali -

40 grammi

Giorno 4 - Giornata a basso contenuto di carboidrati

Colazione: tre uova sbattute con due cucchiaini di yogurt naturale. Aggiungere mezzo peperone rosso, mezza zucchina e mezza cipolla e un cucchiaino di piselli. Cuocere in padella.

Spuntino: Una mela e una manciata di semi di zucca.

Pranzo: Una scatola di salmone mescolata con una scatola di fagioli al burro. Servire con un'insalata di foglie di lattuga, pomodori, piselli e cipolla.

Spuntino: Una nettarina.

Cena: Petto di tacchino alla griglia con zucchine, carote, peperoni rossi e cipolla.

Spuntino: Una banana e 80 grammi di uva.

Calorie totali - 1812

Carboidrati totali - 159

grammi Proteine totali -

143 grammi Grassi totali

- 72 grammi

Giorno 5 - Giornata a basso contenuto di carboidrati

Colazione: Due uova sode con due fette di pitta integrale spalmate di Marmite e burro.

Spuntino: Una mela e una pera.

Pranzo: Purè di avocado e tonno servito con foglie di insalata, cetrioli, pomodori, carote e zucchine.

Spuntino: Una pace e una torta d'avena con cetrioli e ricotta.

Cena: Una scatola di salmone mescolata con una scatola di pomodori a pezzetti, passata di pomodoro, carote, peperoni rossi e zucchine. Ho fatto cuocere a fuoco lento per 10 minuti e ho servito.

Spuntino: Una banana.

Calorie totali - 1804

Carboidrati totali - 165

grammi Proteine totali -

124 grammi Grassi totali

- 77 grammi

Giorno 6 - Giornata ad alto contenuto di carboidrati

Colazione: 5 cucchiaini di yogurt naturale. Mescolare con 50 grammi di avena, 200 grammi di frutti di bosco, 1 cucchiaino di miele e una pera a fette.

Spuntino: Un pane pitta integrale farcito con pomodoro e ricotta.

Pranzo: Insalata di ceci preparata con mezza lattina di ceci.

Spuntino: Quattro biscotti di avena con mela a fette e burro di arachidi.

Cena: Petto di pollo alla griglia con broccoli al vapore, 70 g di quinoa e 100 g di fagiolini.

Spuntino: Una banana.

Calorie totali - 1845

Carboidrati totali - 249

grammi Proteine totali -

122 grammi Grassi totali

- 44 grammi

Giorno 7 - Giornata a basso contenuto di carboidrati

Colazione: Due uova in camicia con due funghi portobello e due pomodori.

Spuntino: Un vasetto di yogurt naturale, un'arancia e una pesca.

Pranzo: Una pitta ripiena di ricotta, avocado, cetrioli, pomodori, lattuga e burro di arachidi.

Spuntino: Una mela con una manciata di semi di girasole e di zucca.

Cena: Salmone in camicia con una zucchina, 200 grammi di pomodori e piselli secchi.

Spuntino: Una banana e due biscotti d'avena.

Calorie totali - 1820

Carboidrati totali - 157

grammi Proteine totali -

98 grammi Grassi totali -

94 grammi

Dr.
I.D.
c.c.
u

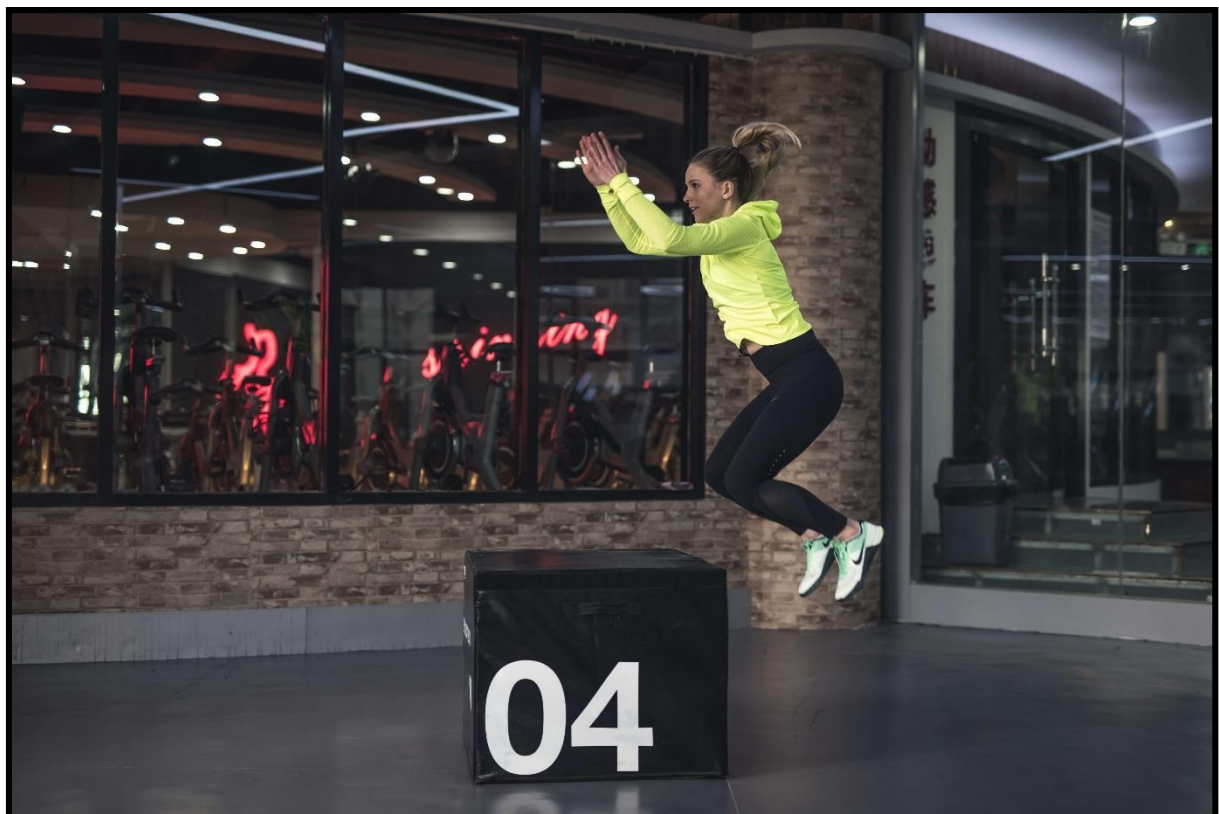
4

COME SI FA A
CARBURARE
AIUTO PER IL



Capitolo 4: Come il Carb Cycling aiuta a perdere peso?

Il carb cycling può contribuire alla perdita di peso massimizzando il modo in cui l'organismo utilizza il carburante. Quando si adotta questa dieta, si mangiano meno carboidrati per due giorni, poi si passa a un giorno in cui si mangiano più carboidrati. Il modo in cui si alternano i giorni ad alto e basso contenuto di carboidrati varia a seconda dell'attività che si sta svolgendo. Nei giorni in cui ci si allena si beneficia del carburante dei carboidrati. Nel frattempo, si beneficia di un basso contenuto di carboidrati se non si è attivi.



Quando ci si allena, il corpo attinge alle riserve di carboidrati per trovare energia. Per questo motivo, i giorni di allenamento dovrebbero coincidere con quelli ad alto contenuto di carboidrati. In questo modo il corpo può utilizzare il carburante al meglio. Inoltre, l'energia supplementare consente di allenarsi più a lungo. Di conseguenza, si bruciano più calorie. Nei giorni di riposo, i carboidrati possono essere ridotti. In questo modo si ridurrà il numero di calorie vuote assunte e si potrà perdere peso.

Immaginiamo che il vostro peso sia di 175 libbre. Potreste puntare a due grammi di carboidrati per ogni chilo di peso in un giorno ad alto contenuto di carboidrati. Ciò equivale a circa 350 grammi. Nei giorni a basso contenuto di carboidrati, potreste ridurre la quantità a circa un grammo per ogni chilo di peso. In questo modo l'apporto di carboidrati scenderebbe a 175 grammi.

Questo non significa che ci sia una quantità fissa di carboidrati da mangiare in ogni tipo di giornata. In gran parte, dipende dall'allenamento che si sta svolgendo. Dipende anche dalla frequenza con cui ci si allena. In rete si trovano molti consigli. Tuttavia, è necessario adattare l'assunzione di carboidrati alle proprie esigenze.

Il metabolismo diminuisce o aumenta a seconda dell'apporto di

macronutrienti e calorie. Se si mangiano abbastanza carboidrati al momento giusto, il metabolismo viene resettato. In questo modo il corpo si attiva per

rilasciano leptina e tiroide. Si tratta di ormoni che regolano il peso corporeo.

La dieta SAD (Standard American Diet) è molto ricca di carboidrati. Questo può produrre un effetto negativo, stimolando il rilascio di insulina troppo spesso. Di conseguenza, si può verificare un aumento di peso e si possono sviluppare patologie come il diabete.

I giorni a basso contenuto di carboidrati incoraggiano il corpo a utilizzare tutto il glicogeno (carboidrati immagazzinati). Passa a bruciare chetoni (grasso corporeo) come combustibile. Quando il grasso immagazzinato viene bruciato, il peso viene naturalmente perso.

Ogni piano dietetico di carb cycling è diverso. È necessario scegliere quello che soddisfa i propri obiettivi. Un piano standard prevede un apporto di carboidrati molto basso per due o tre giorni. Poi aumenta l'apporto di carboidrati per un giorno. Questo giorno dovrebbe comportare un'attività intensa.

In una dieta a basso contenuto di carboidrati, l'apporto di carboidrati dovrebbe essere compreso tra 50 e 150 grammi. Dovrebbero provenire da latticini e verdure non amidacee. In una giornata ad alto contenuto di carboidrati, si possono assumere circa 400 grammi di carboidrati. Questi possono

provenire da carboidrati amidacei, frutta e cereali integrali, oltre che da latticini e verdure non amidacee.

aw=
I
A.
cC
.
ic

5

CI SONO ALTRI
BENEFICI PER
CICLISMO A



Capitolo 5: Esistono altri benefici del ciclo dei carboidrati?

Il vantaggio principale della carb cycling è la rapida perdita di peso. Tuttavia, questo modo di mangiare offre altri vantaggi che le altre diete non offrono. Quando si alternano giorni ad alto e basso contenuto di carboidrati, si raccolgono i benefici offerti da entrambe le forme di dieta. Inoltre, molti degli aspetti negativi di queste diete vengono eliminati.

Alcuni dei benefici del carb cycling includono il miglioramento della sensibilità all'insulina. Questo contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Può anche migliorare i livelli di colesterolo e migliorare la salute metabolica. Chiunque sia pre-diabetico, insulino-resistente o abbia già il diabete di tipo 2 può trarre beneficio da questo modo di mangiare.

Anche chi è resistente alla perdita di peso può trarre beneficio da questo regime. Diminuendo l'assunzione di carboidrati, si riduce anche il rilascio di insulina. Ciò consente all'organismo di bruciare rapidamente le riserve di carboidrati, passando invece a bruciare i grassi per ottenere energia. Di conseguenza,

si può innescare una perdita di peso più rapida.



Durante il periodo di astinenza da carboidrati, gli ormoni possono avere effetti positivi. Gli ormoni tiroidei, la leptina e il testosterone possono avere un impatto positivo. Tutti questi fattori hanno un ruolo chiave nel successo della dieta a lungo termine. Gli ormoni svolgono un ruolo fondamentale nelle prestazioni dell'esercizio fisico, nel metabolismo e nella gestione della fame. Pertanto, controllarli in modo più efficiente garantirà un funzionamento migliore.

CHAPTER 6

**WHAT DO I NEED TO
REMEMBER ABOUT
CARB CYCLING?**



Capitolo 6: Cosa devo ricordare sul ciclo dei carboidrati?

La ciclicità dei carboidrati non è un modo di mangiare senza sforzo. Molte persone intraprendono questo regime senza rendersi conto del lavoro che comporta. La pianificazione è la chiave del successo. Per avere successo è necessario misurare, contare i grammi e pesare. Esistono applicazioni come My Fitness Pal che possono semplificare la vita. Tuttavia, se volete un regime pianificato per voi, il carb cycling non fa per voi. Se invece preferite regole e linee guida, il carb cycling è un'ottima scelta.

State pensando di provare? Allora continuate a leggere per scoprire cosa dovete ricordare di questo modo di mangiare.

Il giusto per voi

Il primo passo è assicurarsi che il regime di carb cycling sia adatto a voi come individui. Ognuno ha esigenze diverse di assunzione di carboidrati. Ciò significa che non esiste una soluzione unica che vada bene per tutti. Dovrete stabilire il vostro obiettivo calorico giornaliero unico per ogni giorno.

Questa può essere una sfida.

Un approccio generale da adottare è il seguente:

- Volete perdere peso? Moltiplicate il vostro peso per dieci. Questo è il numero di calorie che dovrete consumare ogni giorno.
- Volete mantenere il vostro peso attuale? Moltiplicate il vostro peso per 12. Questo è il numero di calorie che dovrete assumere quotidianamente.
- Volete aumentare di peso? Moltiplicate il vostro peso per 15. Questo è il numero di calorie che dovrete assumere ogni giorno.

Una volta stabilito il numero di calorie a cui puntare, è il momento di passare alla fase successiva.

È necessario suddividere le calorie tra i tre macronutrienti principali: grassi, proteine e carboidrati. Le proteine e i carboidrati forniscono entrambi quattro calorie per grammo. I grassi forniscono nove calorie per grammo.

Oltre alla ciclicità dei carboidrati, si dovrebbe puntare a circa un grammo di proteine per ogni chilo di peso. Il resto dovrebbe essere costituito da grassi sani.

In una giornata ad alto contenuto di carboidrati, aumenterete il numero di carboidrati che mangiate. Aumenterà anche

l'apporto calorico. I livelli di grassi e proteine rimarranno invariati. Nei giorni a basso contenuto di carboidrati, si riduce l'apporto calorico. Anche in questo caso, i livelli di grassi e proteine rimarranno invariati.

stesso. In sostanza, il carb cycling consiste nel ridurre l'apporto calorico, ma senza avere la sensazione di farlo.

È importante ricordare che se si mantengono i carboidrati troppo bassi per diversi giorni si possono verificare effetti negativi. Si possono verificare voglie di carboidrati, stanchezza, problemi di sonno, gonfiore, irritabilità, malumore e costipazione. Questo accade perché il corpo ha esaurito tutti i carboidrati disponibili e passa a utilizzare i grassi come combustibile. È un fenomeno noto come "influenza da carboidrati". È un fenomeno temporaneo, ma se si mantiene il livello di idratazione e si consumano abbastanza elettroliti, passerà rapidamente.

Non tutti, però, sono in grado di affrontare i regimi di carb cycling. Per alcuni è un modo di mangiare controproducente. Le persone che soffrono della malattia di Hashimoto o di stanchezza surrenale possono notare una riduzione della produzione di ormoni tiroidei. Questo può rallentare il tasso metabolico e causare un aumento di peso.

Le persone che stanno allattando, che sono in gravidanza, che hanno una storia di disturbi alimentari o che sono già sottopeso dovrebbero evitare questo regime.

Calorie e proteine

Quando si fa il carb cycling, si può essere tentati di eliminare molte cose dalla propria dieta. È importante ricordare che è necessario ridurre solo i carboidrati raffinati.

Quando si mangiano meno carboidrati, è necessario assicurarsi che le fibre rimangano una parte fondamentale della dieta. Una giornata a basso contenuto di carboidrati non è un motivo per dimenticare le mele o i broccoli. In primo luogo, è necessario eliminare dalla dieta i carboidrati semplici e gli zuccheri. Bagel e muffin possono sparire. Gli alimenti ricchi di nutrienti e di fibre come quinoa, avena, fagioli, frutta e verdura devono rimanere.

Se date la priorità ai carboidrati ad alto contenuto di fibre nei giorni di dieta povera di carboidrati, vi sentirete più sazi. I livelli di colesterolo saranno meglio controllati e il vostro microbioma sarà più sano. Questo vi aiuterà a gestire il vostro peso in modo efficace, poiché non sarete tentati di abbuffarvi. Anche l'infiammazione sarà ridotta, contribuendo a combattere l'obesità.

Si può pensare di poter perdere più peso riducendo notevolmente l'apporto calorico. Tuttavia, è necessario mangiare a sufficienza. Anche in una giornata a basso

contenuto di carboidrati, è necessario mantenere un apporto calorico adeguato.

Il cervello ha bisogno di carboidrati per funzionare. In particolare, ha bisogno di glucosio per funzionare in modo efficace. Se non c'è glucosio da utilizzare, il corpo deve ricorrere a un'altra fonte. A questo scopo può finire per utilizzare le proteine. Questa è una cattiva notizia quando si vuole mantenere e aumentare la massa muscolare magra. È quindi necessario mangiare più di 130 grammi di carboidrati anche in una giornata a basso contenuto di carboidrati. Il cervello deve essere nutrito per evitare di passare l'intera giornata nella nebbia.



Ricordate che la qualità del cibo che mangiate conta tanto quanto la quantità. I vostri giorni ad alto contenuto di

carboidrati non devono essere pieni di patatine e pizza! Dovreste invece consumare cereali integrali. Pasta e pane integrali e riso integrale sono opzioni molto più salutari degli zuccheri raffinati.

Se non siete sicuri di cosa dovrete mangiare, rivolgetevi a un esperto. La quantità di carboidrati di cui avete bisogno varia a seconda della vostra composizione. Varia in base al vostro fabbisogno calorico, al vostro livello di attività e al tipo di esercizio fisico che svolgete. Varia anche in base all'altezza, al peso e al sesso. Un dietologo può aiutarvi a fornire una raccomandazione personalizzata. In questo modo sarà possibile ottenere la giusta quantità di carburante necessaria per massimizzare i risultati.

II.I
I
D.
c(
::C
u

7

TIPI DI AUTO CICLISMO



Capitolo 7: Tipi di ciclo dei carboidrati

Il carb cycling rappresenta un approccio alla dieta in cui si alterna l'assunzione di carboidrati. Non ci sono regole ferree sulla base della quale si procede. Alcuni alternano quotidianamente, altri mensilmente o settimanalmente. Alcuni fanno lunghi periodi di dieta ad alto, moderato e basso contenuto di carboidrati. Altri variano il loro approccio giorno per giorno.

Ciò significa che non esiste un unico tipo di carb cycling adatto a tutti. Tutti dovrebbero programmare l'assunzione di carboidrati. Questo può avvenire in base a una serie di fattori. Questi includono:

- I propri obiettivi di composizione corporea
- I giorni di riposo e di allenamento
- I vostri pasti programmati
- Sia che partecipiate a una gara o a un evento speciale
- Il tipo di allenamento che si sta svolgendo e la sua intensità

- Il livello di grasso corporeo

Alcuni approcci di carb cycling prevedono due giorni a basso contenuto di carboidrati seguiti da un giorno ad alto contenuto di carboidrati. Questo schema si ripete.

Un altro approccio prevede due giorni di assunzione di carboidrati elevati seguiti da due giorni di carboidrati moderati. Seguiranno poi tre giorni di carboidrati ridotti prima di tornare all'inizio del ciclo.

Di solito, l'apporto di proteine rimane simile in tutti i giorni. L'assunzione di grassi, invece, varia a seconda dell'apporto di carboidrati. I giorni ad alto contenuto di carboidrati sono di solito sinonimo di basso contenuto di grassi. I giorni a basso contenuto di carboidrati sono sinonimo di alto contenuto di grassi.

Un altro approccio consiste nel regolare l'assunzione di carboidrati di settimana in settimana. Ad esempio, si può seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati per 11 giorni di fila. Poi si possono assumere carboidrati elevati per i tre giorni successivi, prima di tornare all'inizio del ciclo.

Esiste anche un approccio a regolazione mensile. Si tratta di mangiare pochi carboidrati per quattro settimane e poi avere una settimana di carboidrati alti per la quinta settimana.

Come potete vedere, esistono molte varianti del carb cycling. Ciò significa che sarà necessario fare qualche esperimento individuale e procedere per tentativi. Con il tempo, riuscirete a trovare la formula giusta per voi.



Di seguito è riportata una rapida panoramica di alcuni dei più comuni approcci al carb cycling:

- Un refeed abbondante e poco frequente. Si tratta di aumentare l'assunzione di carboidrati ogni una o due settimane durante una fase di basso apporto di carboidrati.
- Alimentazione moderata e frequente. Si tratta di aumentare l'apporto di carboidrati ogni tre o quattro giorni in una fase di basso apporto di carboidrati.
- Cicli di carboidrati strategici. Si tratta di strutturare i menu con un apporto moderato di carboidrati a intervalli specifici e

strategici in una fase di basso apporto di carboidrati.
Seguendo questo approccio, si riesce a

lontano da un'assunzione di carboidrati molto elevata. In questo modo, il metabolismo potrà adeguarsi all'apporto dietetico.

- **Ciclismo dei carboidrati per aumentare la massa muscolare.** Chiunque voglia aumentare la massa muscolare ha bisogno di un surplus calorico. Tuttavia, quando si consumano troppe calorie a lungo termine, l'aumento di grasso corporeo è quasi inevitabile. La ciclicità dei carboidrati consente di ottimizzare l'aumento muscolare rispetto all'aumento di grasso. Come per il carb cycling strategico, i menu devono essere pianificati in base al programma settimanale. In questo modo è possibile ottenere un surplus temporaneo di calorie per aumentare la forza e la massa magra.

II.I
I
D
..C
u

8

QUALI SONO GLI
ALIMENTI CHE
VANNO BENE IN
UN REGIME DI
CICLISMO PER



Capitolo 8: Quali alimenti vanno bene in un regime di carbociclismo?

Prima di intraprendere un regime di carb cycling, è necessario conoscere meglio cosa sono i carboidrati. È inoltre necessario sapere quali sono quelli adatti a questo tipo di dieta. I carboidrati hanno spesso una connotazione negativa. Tuttavia, non tutti i carboidrati fanno male. I carboidrati sono essenziali per fornire energia. Qui di seguito esaminiamo più da vicino quali sono i carboidrati che dovrete consumare nell'ambito del vostro stile di vita carb cycling.

Quali sono i carboidrati buoni?

Insieme ai grassi e alle proteine, i carboidrati sono uno dei tre macronutrienti principali. I carboidrati sono necessari per fornire energia al cervello e al corpo. Quando si mangiano i carboidrati, durante la digestione vengono scomposti in zuccheri. Questi zuccheri vengono poi assorbiti nel sangue. In

risposta all'aumento dei livelli di zucchero nel sangue, l'organismo rilascia insulina. Questa è necessaria per trasportare lo zucchero (chiamato glucosio in questa fase) alle cellule. In questo modo si ottiene una rapida spinta energetica

per alimentare l'attività. I carboidrati vengono anche immagazzinati nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno. Si tratta di un tipo di glucosio immagazzinato. Tuttavia, il glucosio in eccesso viene immagazzinato anche come grasso. Per questo motivo, molte persone pensano che i carboidrati facciano male.

Non tutti i carboidrati sono uguali. Esistono tre tipi principali di carboidrati: fibre, amido e zucchero. Lo zucchero è di gran lunga il tipo più semplice. La fibra e l'amido sono entrambi carboidrati complessi. Ciò significa che sono più difficili da scomporre nel corpo. Il processo di scomposizione è più lungo e quindi il senso di sazietà si prolunga quando si mangiano carboidrati complessi. I carboidrati trasformati o raffinati sono meno fibrosi e amidacei. Sono più zuccherini e hanno un valore nutrizionale inferiore.



I carboidrati trasformati possono essere eliminati dalla dieta quando si pratica il carb cycling. Tuttavia, gli alimenti interi ricchi di carboidrati dovrebbero rimanere nella vostra dieta. Le patate e le verdure amidacee come le carote e la zucca sono carboidrati complessi che fanno bene. Anche i cereali integrali, come il riso integrale e la quinoa, e i legumi, come le lenticchie e i fagioli, sono ottime scelte. Anche gli alimenti che contengono zuccheri naturali, come il latte e la frutta, hanno un posto nelle diete che prevedono l'uso di carboidrati.

Questi alimenti integrali hanno pregi nutrizionali. Contengono minerali e vitamine fondamentali. Pertanto, anche se la parola carboidrati spesso fa pensare a cibi zuccherati e poco salutari, non è sempre così. I carboidrati complessi hanno un ruolo fondamentale nel garantire uno stile di vita sano.

Naturalmente, questo non significa che tutti i carboidrati possano essere inclusi in una dieta carb cycling. Alcuni dovrebbero essere sempre evitati, se non come dolcetti occasionali. Tuttavia, esistono molte fonti di carboidrati sani che contengono molti minerali, vitamine e fibre benefiche. Inoltre, hanno un ottimo sapore. Pertanto, quando si pianifica il menu di un giorno ad alto contenuto di carboidrati, non bisogna considerarlo una scusa per abbuffarsi di biscotti. Concentratevi invece sulle scelte di carboidrati complessi e sani.

Alcuni carboidrati buoni consigliati sono:

- Cereali integrali - i cereali non modificati hanno molti benefici per la salute. Sono molto salutari e comprendono quinoa, avena e riso integrale.
- Verdure - tutte le verdure hanno un diverso contenuto di minerali e vitamine. Per ottenere il giusto equilibrio, è necessario consumarne di diversi colori.
- Frutta non trasformata - come la verdura, tutti i frutti sono unici. I frutti di bosco sono particolarmente salutari perché hanno un basso carico glicemico e un alto contenuto di antiossidanti.
- Legumi - questi carboidrati complessi vengono digeriti lentamente. Sono ricchi di minerali e fibre.
- Anche i tuberi - patate dolci e patate bianche - sono carboidrati complessi. Vengono digeriti lentamente e quindi ci si sente sazi più a lungo.

Come si fa a riconoscere quali sono i carboidrati buoni? Saranno:

- Ad alto contenuto di fibre
- Non trasformato e senza ingredienti naturali rimossi
- Lento da digerire

I carboidrati cattivi, invece, lo saranno:

- Si trova in alimenti molto elaborati

- Alto contenuto di zuccheri

- Contiene farina bianca
- Basso contenuto di fibre

Quali sono i buoni esempi di carboidrati da consumare in ogni fase del piano di carb cycling?

In un giorno senza carboidrati si dovrebbe mangiare:

- Verdure ricche di fibre come asparagi, verdure a foglia verde, funghi e broccoli.
- Proteine magre
- Grassi buoni

Si dovrebbe evitare di mangiare:

- Carboidrati amidacei. Comprendono avena, riso, patate e cereali. Sono anche le verdure amidacee come zucca, zucchine e fagioli. L'apporto totale di carboidrati dovrebbe essere inferiore a 25 grammi al giorno. Tutti questi dovrebbero provenire da verdure ricche di fibre.

Nei giorni in cui si riducono i carboidrati, si dovrebbe mangiare:

- Verdure fibrose
- Due o tre porzioni di amido. Tutti dovrebbero provenire da fonti pulite, come patate dolci, riso integrale, frutta, amidi.

verdure e avena. Non devono contenere latticini, soia e glutine. I carboidrati amidacei dovrebbero essere consumati dopo l'allenamento per ottenere i migliori risultati.

Nei giorni ad alto contenuto di carboidrati si dovrebbe mangiare:

- Fino a 200 grammi di carboidrati per una donna o 300 grammi per un uomo. La quantità totale varia in base al livello di attività e alla taglia.
- Molte proteine magre.
- Abbondanza di grassi sani.

I giorni ad alto contenuto di carboidrati non devono essere una scusa per abbuffarsi. Sono un modo per resettare sistematicamente gli ormoni che bruciano i grassi e costruiscono i muscoli. La maggior parte dei grassi dovrebbe provenire da fonti pulite. Tuttavia, se avete intenzione di barare, assicuratevi di farlo in uno di questi giorni ad alto contenuto di carboidrati.

Si pensa erroneamente che alimenti come la pasta siano vietati nelle diete carb cycling. Questo non è del tutto vero. Se si mettono dei limiti a qualsiasi alimento, si avrà solo voglia di abbuffarsi di più. È possibile consumare alimenti come la pasta.

Tuttavia, se volete mangiare cibi amidacei che hanno poche

fibre e micronutrizione, dovrete mangiarli in modo strategico. Dovreste mangiarli solo dopo esservi allenati. Questo perché

la sensibilità all'insulina sarà massima in quel momento. Il corpo sarà quindi in grado di utilizzarli al meglio in questo momento. È meno probabile che vengano convertiti in grasso nel corpo e immagazzinati.

Grassi e proteine buoni

In una giornata ad alto contenuto di carboidrati, l'attenzione deve rimanere sui carboidrati complessi. Dovreste evitare i carboidrati semplici. I carboidrati complessi aiutano a rimanere sazi più a lungo. Contengono più sostanze nutritive e vitamine. In una giornata senza carboidrati, però, non basta eliminare amidi e zuccheri. È necessario sostituire le calorie mancanti, che di solito derivano dai carboidrati, con qualcos'altro. I grassi buoni sono un buon sostituto.

Naturalmente, non tutti i grassi sono grassi buoni. Il carb cycling è diverso dalla dieta keto. Nello stile di vita cheto, il consumo di tutti i grassi è incoraggiato. Anche le fonti di grassi saturi, come il formaggio e la pancetta, possono essere consumate liberamente. In un regime di carb cycling, queste fonti dovrebbero essere evitate. I grassi buoni, incentrati sugli acidi grassi omega-3, possono essere consumati liberamente. Si trovano in fonti salutari come avocado, semi di chia, pesce e

olive.

Gli esperti raccomandano spesso i trigliceridi a catena media, come l'olio MCT, in un regime di carb cycling. Questi stimolano le funzioni neurologiche anche nei giorni in cui non si mangiano carboidrati.

Oltre ai grassi buoni, bisogna assicurarsi di mangiare molte proteine magre. Le proteine non contengono carboidrati. Pertanto, possono essere consumate liberamente anche in una giornata senza carboidrati. Le uova, il pollo magro e il pesce sono tutte ottime scelte. Vi aiuteranno a sentirvi sazi e a stimolare la crescita muscolare.

Ma
I
D.
C
:C
u



SAMPLE CARB CICLISM O PROGRAM MI



Capitolo 9: Esempi di programmi di ciclizzazione dei carboidrati

Come abbiamo già sottolineato, esistono molti tipi di programmi di carb cycling. Per questo è difficile decidere come iniziare. Se siete pronti a mettere in atto un vostro programma di carb cycling, ecco alcuni esempi di regimi. Vi aiuteranno a decidere quale sia il più adatto a voi.

Due dei programmi più popolari sono:

- Il programma Alto/Basso
- Il programma Alto/Medio/Basso

Esaminiamo innanzitutto il programma Alto/Basso.

Questo metodo prevede un giorno ad alto contenuto di carboidrati e un giorno a basso contenuto di carboidrati. Un giorno ad alto contenuto di carboidrati comporta il consumo di più di 150 grammi di carboidrati. Un giorno a basso contenuto di carboidrati prevede il consumo di meno di 100 grammi di carboidrati. Le misure e i requisiti esatti variano a seconda delle persone a dieta. Tuttavia, immaginiamo di pianificare un

programma per un uomo di 29 anni. Immaginiamo che pesi

190 libbre ed è alto 1 metro e 80 centimetri. Il numero totale di calorie di cui ha bisogno per mantenere il peso è 190×15 , ovvero 2850. Inoltre, si allena con i pesi tre giorni alla settimana. Esamineremo alcuni programmi adatti alle sue statistiche per raggiungere diversi obiettivi.

In primo luogo, esaminiamo un programma adatto a lui se vuole perdere grasso.

Tenendo presente questo obiettivo, avrebbe bisogno di tre giorni ad alto contenuto di carboidrati. Questi dovrebbero essere al livello di calorie richiesto per il mantenimento. Seguiranno poi quattro giorni di alimentazione a basso contenuto di carboidrati. Questi quattro giorni dovrebbero essere tutti al di sotto di questo valore di mantenimento di 600 calorie. Sceglierebbe i tre giorni di allenamento con i pesi come giorni ad alto contenuto di carboidrati. I giorni di non allenamento sarebbero i giorni a basso contenuto di carboidrati.

Il suo programma sarebbe quindi simile a questo:

Assunzione nel giorno di
allenamento - 2850 calorie
Assunzione di proteine - 190
grammi Assunzione di carboidrati -
375 grammi Assunzione di grassi -

65 grammi

Assunzione nel giorno di riposo -
2250 calorie Assunzione di proteine
- 190 grammi

Apporto di carboidrati - 100
grammi Apporto di grassi - 120
grammi

Il suo deficit totale di calorie ogni settimana sarebbe di 600×4 , cioè 2400 calorie. Questo gli permetterebbe di perdere poco meno di un chilo di grasso a settimana. Anche se questo può non sembrare impressionante, è importante ricordare che la rapida perdita di grasso non è l'unico obiettivo. Più rapidamente si perde grasso, maggiore è la possibilità di perdere anche muscoli. Questo è l'opposto dell'obiettivo del carb cycling.

E se la stessa persona volesse provare il carb cycling per aumentare i muscoli?

In questo caso, l'apporto calorico deve essere leggermente modificato. In questo caso ha bisogno di un surplus di calorie. Questo lo aiuterà a recuperare dopo l'allenamento. Inoltre, favorirà la crescita del tessuto muscolare. Il suo obiettivo è avere un surplus di 300 calorie nei giorni di allenamento. Nei giorni in cui non assume carboidrati, si atterrà all'apporto di mantenimento raccomandato. Il suo programma sarebbe quindi il seguente:

Assunzione nel giorno di

allenamento - 3150 calorie

Assunzione di proteine - 190

grammi Assunzione di carboidrati -

440 grammi Assunzione di grassi -

70 grammi

Assunzione nel giorno di riposo -
2850 calorie Assunzione di proteine
- 190 grammi Assunzione di
carboidrati - 300 grammi
Assunzione di grassi - 100 grammi

Probabilmente noterete che l'apporto di carboidrati in un giorno di dieta a basso contenuto di carboidrati è sorprendentemente alto. Prima abbiamo detto che l'apporto di carboidrati in un giorno a basso contenuto di carboidrati dovrebbe essere inferiore a 100 grammi. Tuttavia, in questo caso, l'individuo ha un elevato dispendio energetico. Pertanto, è importante evitare l'eccesso di grassi. Il grasso può essere immagazzinato facilmente quando c'è un surplus calorico. Pertanto, evitare di mangiare troppi grassi è importante per prevenire l'aumento di massa grassa. Nel frattempo, i carboidrati sono essenziali per riempire il glicogeno muscolare e favorire il recupero. Ciò contribuisce alle prestazioni dell'allenamento.

Con questo programma, l'individuo ricorre ai carboidrati, ma non in modo così drastico come farebbe per perdere peso.

Alcuni ritengono che mantenere l'assunzione di carboidrati al di sotto dei 100 g nei giorni di dieta povera di carboidrati li aiuti a

rimanere più magri. Tuttavia, l'apporto calorico deve essere mantenuto complessivamente allo stesso livello, anche nei giorni di riposo. In questo modo si manterrà un surplus calorico netto per tutta la settimana.

E il metodo alto/medio/basso?

Si tratta di un giorno ad alto contenuto di carboidrati, poi un giorno a medio contenuto di carboidrati. Infine, seguirà un giorno a basso contenuto di carboidrati. Il ciclo si ripete. Un giorno ad alto contenuto di carboidrati comporta il consumo di oltre 150 grammi di carboidrati. Un giorno a medio contenuto di carboidrati prevede un consumo di carboidrati compreso tra 100 e 150 grammi. Un giorno a basso contenuto di carboidrati prevede il consumo di meno di 50 grammi di carboidrati.



Immaginiamo ora la nostra dietologa. Si tratta di una donna di 31 anni, alta 1 metro e 70 centimetri. Pesa 150 chili e si allena tre giorni alla settimana con i pesi. Le sue calorie totali per il mantenimento sono 150×15 (2250).

Se vuole perdere grasso, questo è un esempio di piano di carb cycling per lei.

Dovrebbe avere due giorni di assunzione di carboidrati. L'apporto calorico sarà fissato al livello di mantenimento di 2250 calorie. Nei due giorni a medio contenuto di carboidrati, l'apporto calorico sarà di 300 calorie inferiore a questo livello. Nei due giorni a basso contenuto di carboidrati, l'apporto calorico sarà di 600 calorie inferiore al livello di mantenimento. Invece di allineare i giorni ad alto contenuto di carboidrati con i giorni di allenamento, l'assunzione è scaglionata. Tuttavia, l'allenamento dovrebbe essere effettuato nei giorni di media e alta carboidratizzazione, non in quelli di bassa carboidratizzazione.

Il suo programma sarà quindi simile a questo:

Assunzione giornaliera di
carboidrati elevati - 2250 calorie
Assunzione di proteine - 150
grammi Assunzione di carboidrati -
245 grammi Assunzione di grassi -
75 grammi

Apporto giornaliero medio di
carboidrati - 1950 calorie Apporto di

proteine - 150 grammi Apporto di
carboidrati - 150 grammi
Apporto di grassi - 80 grammi
Assunzione giornaliera di
carboidrati - 1650 calorie
Assunzione di proteine - 150
grammi Assunzione di carboidrati -
50 grammi

Apporto di grassi - 95 grammi

Nel corso della settimana, il piano potrebbe essere così strutturato:

Lunedì - giorno di allenamento -

carboidrati alti Martedì - giorno di

allenamento - carboidrati medi

Mercoledì - giorno di riposo -

carboidrati bassi Giovedì - giorno di

allenamento - carboidrati alti Venerdì -

giorno di riposo - carboidrati medi

Sabato - giorno di riposo - carboidrati

bassi

Domenica - giorno di riposo - low carb

Se lo stesso individuo volesse guadagnare muscoli attraverso il carb cycling, il piano sarebbe diverso. Sarà necessario un surplus calorico per consentire al tessuto muscolare di crescere e recuperare. Pertanto, nei giorni di allenamento sarà necessario un surplus di 200 calorie. Nei giorni di riposo, la persona dovrebbe mangiare il numero di calorie necessarie per il mantenimento.

Il suo programma sarà quindi simile a questo:

Assunzione giornaliera di

carboidrati elevati - 2450 calorie
Assunzione di proteine - 150
grammi Assunzione di carboidrati -
340 grammi Assunzione di grassi -
55 grammi

Apporto giornaliero medio di
carboidrati - 2450 calorie Apporto di
proteine - 150 grammi Apporto di
carboidrati - 240 grammi
Apporto di grassi - 100 grammi

Assunzione giornaliera di
carboidrati - 2250 calorie
Assunzione di proteine - 150
grammi Assunzione di carboidrati -
150 grammi Assunzione di grassi -
115 grammi

Avrete notato che il fabbisogno giornaliero medio di carboidrati è più alto di quello suggerito in precedenza. In questo caso valgono le stesse ragioni dell'esempio precedente. L'assunzione di un'eccessiva quantità di grassi nella dieta in queste circostanze può portare all'accumulo di grasso. Pertanto, evitare di mangiare troppi grassi aiuta a prevenire l'aumento di massa grassa. I carboidrati sono fondamentali per il recupero e il rifornimento di glicogeno muscolare. Ciò contribuisce ad aumentare le prestazioni dell'allenamento.

La persona in questione sta ancora seguendo un ciclo di carboidrati. Tuttavia, il suo piano non è così drastico come se volesse perdere grasso. Se si utilizza questo metodo per

aumentare la massa muscolare, è possibile modificare i numeri di carboidrati e grassi in base alle proprie esigenze.

Alcune persone scoprono che se mantengono i carboidrati sotto i 100 g nei giorni di riposo, rimangono più magri. Questo può funzionare anche per voi, ma dovrete

Anche nei giorni di riposo l'apporto calorico deve rimanere al livello di mantenimento. In questo modo si otterrà un surplus calorico complessivo durante la settimana.

Il nutriente chiave per il mantenimento e l'aumento dei muscoli è la proteina. Tuttavia, non devono essere eccezionalmente elevate, sia che si voglia guadagnare muscoli sia che si voglia ridurre il grasso. L'ideale è 1 g di proteine per ogni chilo di peso corporeo. Anche i totali di grassi e carboidrati sono importanti. Tuttavia, possono essere adattati al vostro dispendio energetico e alle vostre preferenze.

E se volete mantenere il vostro peso corporeo? È ancora possibile raggiungere questo obiettivo con il carb cycling. Basta scegliere uno dei metodi sopra descritti. Poi regolate l'assunzione nei giorni di riposo e di allenamento, in modo da bilanciarli nel corso della settimana. Un modo per farlo è consumare 200 calorie in più rispetto al livello di mantenimento raccomandato in un giorno di allenamento. Nei giorni di riposo si dovrebbero assumere 200 calorie in meno. Quindi, se il vostro apporto di mantenimento è di 2500 calorie, dovrete assumerne 2700 nei giorni di allenamento e 2300 nei giorni di riposo.

w
1-
o.
cC
::C
u

10

COME SI INIZIA
CON IL **CARB**
CYCLING?



Capitolo 10: Come si inizia con la ciclicità dei carboidrati?

Sebbene l'idea del carb cycling sia allettante, è difficile sapere come iniziare. Questo modo di mangiare può essere piuttosto complesso. Pertanto, è necessario conoscere il più possibile i carboidrati e il loro funzionamento nell'organismo. È inoltre necessario capire come scegliere il piano di carb cycling più adatto a voi.



Le informazioni fornite nei capitoli precedenti vi aiuteranno a determinare il programma giusto per voi. Tuttavia, probabilmente potreste beneficiare di alcuni consigli di esperti per iniziare nel modo giusto. Ecco alcuni consigli utili per orientarvi nella giusta direzione.

Per prima cosa, vedremo come evitare le principali insidie del carb cycling. Ecco alcune delle più comuni:

- Concentrarsi esclusivamente sui carboidrati ignorando gli altri macro. Alcune persone sono confuse dal nome "carb cycling". Si tratta di un termine improprio. Il carb cycling non riguarda solo i carboidrati. Si tratta di bilanciare l'apporto calorico nell'arco della settimana. Se si riduce l'apporto di carboidrati in un giorno di riposo, è necessario mangiare più proteine e grassi per compensare. Solo in questo modo è possibile mantenere la perdita di grasso a lungo termine.

È necessario innanzitutto conoscere il numero di calorie da assumere per mantenere il peso. In questo modo è possibile pianificare la quantità di calorie da assumere per ogni giorno di riposo o di allenamento. In un giorno di riposo, riducete dal 10 al 20% l'apporto calorico dei carboidrati, ma non aumentate l'apporto di proteine o grassi. Ogni grammo di carboidrati contiene quattro

calorie. Pertanto, se si mangiano due

Ogni giorno, per un totale di mille calorie, riducete l'apporto di carboidrati di 50 grammi nei giorni di riposo.

- L'apporto calorico varia troppo. La regola del 10-20% si applica specificamente ai carboidrati. Tuttavia, non si dovrebbe mai avere una differenza superiore al 33% nella quantità totale di calorie consumate durante la settimana. Una variazione eccessiva danneggia il recupero. Inoltre, rende più difficile il rispetto del regime di carb cycling. Si può ovviare a questo problema mangiando almeno il 68% dell'apporto energetico abituale nei giorni di dieta a basso contenuto di carboidrati.
- State usando i vostri giorni ad alto contenuto di carboidrati come un giorno di vacanza. I giorni di alta produzione non sono una scusa per mangiare tutto ciò che si vuole. Se lo fate regolarmente, iniziano ad instaurarsi abitudini alimentari poco salutari. Si può ovviare a questo problema concentrandosi principalmente su alimenti densi di sostanze nutritive.

Mangiate più alimenti integrali, come l'avena e le patate, nei giorni in cui avete più carboidrati. Mangiate più noci e uova nei giorni in cui avete pochi carboidrati. Vi sentirete sazi ma non rovinerete il vostro regime generale.

Ora che sapete cosa evitare, ecco alcuni consigli per ogni programma di carb cycling.

- Basate l'approccio alimentare scelto sul vostro livello di attività e sul vostro fabbisogno calorico basale.

- Scegliete i giorni di alimentazione con largo anticipo.
- Attenersi sempre al proprio regime fino al giorno di refezione.
- Prendete tutte le decisioni in base al risultato. Le diverse strategie di rialimentazione funzionano meglio per i diversi tipi di corpo. Dovreste sottoporvi a test di composizione corporea per verificare se state seguendo la strada migliore per voi.
- Fate esercizio fisico nei giorni di refezione. In questo modo si otterranno i migliori risultati in termini di composizione corporea.
- Nei giorni di refezione mangiare più carboidrati al mattino e nei momenti in cui si fa molta attività fisica.
- Nei giorni di basso contenuto di carboidrati, mangiate più verdure a foglia. Sono praticamente privi di calorie, ma aggiungono più massa al piatto. Un piatto pieno è più soddisfacente.
- Mangiate grassi integrali nei giorni in cui si riducono i carboidrati. Il pesce d'acqua fredda, le noci, il burro alimentato a erba, le uova, l'avocado e l'olio di cocco sono

tutte scelte valide.

- Misurate i carboidrati e i grassi. Questo vi aiuterà a tenere traccia di quante calorie consumate. In una giornata normale, misurate anche i carboidrati. Spesso sottovalutiamo la quantità di proteine che mangiamo e sopravvalutiamo la quantità di grassi e carboidrati.
- Non riducete i carboidrati senza mangiare più grassi. Il corpo ha bisogno di grassi o di carboidrati per ottenere energia. Ciò significa che dovrete rifornirvi di carburante per la giornata in un modo o nell'altro.
- Evitare di saltare i pasti. Potreste essere tentati di evitare di mangiare per perdere più peso nei giorni di dieta normale o a basso contenuto di carboidrati. È una cattiva idea. Il risultato è che il vostro corpo potrebbe demolire una maggiore quantità di muscoli.
- Evitare di improvvisare. Decidere di provare il carb cycling è molto diverso dalla realtà. Dovrete impegnarvi a fondo e registrare in modo dettagliato l'assunzione di carboidrati a ogni pasto. Dovrete farlo ogni giorno per settimane e settimane. Non c'è modo di guardare un ingrediente e conoscere il suo contenuto di calorie e macronutrienti. Pertanto, dovrete misurare e registrare di conseguenza. Applicazioni come MyPlate e My Fitness Pal sono utili a questo scopo.

- Scegliete sempre alimenti che favoriscano il vostro benessere generale, anche nei giorni ad alto contenuto di carboidrati. Enormi cumuli di pasta e pane bianco, litri di bevande zuccherate e tonnellate di dolci non aiutano la salute. Optate invece per carboidrati complessi e ricchi di fibre. La quinoa, il pane integrale e i fiocchi d'avena sono tutti sazianti e soddisfacenti. Inoltre, fanno bene alla salute.
- Concedetevi ogni tanto. Il fatto che si debba mangiare in modo sano per la maggior parte del tempo non significa che non ci si possa mai concedere qualcosa. Se vi proibite di mangiare dolci o bagel, finirete per desiderarli. Di conseguenza, si finirà per imbrogliare di più e rovinare la propria dieta. Inoltre, con il tempo, si potrebbe instaurare un rapporto dannoso con il cibo e l'alimentazione. Se scegliete i carboidrati complessi nella maggior parte dei giorni ad alto contenuto di carboidrati, potete mangiare qualche biscotto o barretta.
- Parlare con un esperto. L'alimentazione può essere un argomento complesso, ricco di sfumature per tutti. Lavorare a stretto contatto con un professionista potrebbe quindi essere una buona idea. Un nutrizionista sarà in grado di elaborare un piano alimentare personalizzato basato sulle vostre esigenze. Sarà personalizzato in base

alle vostre caratteristiche, ai vostri obiettivi e al vostro livello di attività. In questo modo sarà possibile assumere tutti i nutrienti giusti e raggiungere i risultati desiderati.

Conclusione

Come si può notare, i vantaggi del carb cycling sono numerosi. Tuttavia, non è un regime dietetico adatto a tutti. Per portarlo a termine, è necessario dedicarsi e impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi.

La ciclicità dei carboidrati è ideale per chi sa cosa vuole ottenere dalla propria dieta. Ci sono però alcune cose da fare prima di iniziare. È necessario conoscere il proprio apporto calorico di mantenimento. Questo si basa sul livello di attività, sul sesso, sull'età e sull'altezza. Una volta ottenuto questo dato, è necessario abbinarlo al risultato desiderato. In questo modo sarà relativamente semplice elaborare il piano giusto per voi.

Se volete perdere peso, aumentare i muscoli o entrambe le cose, il carb cycling potrebbe essere l'ideale per voi. Se avete perso peso da poco e volete mantenerlo, è utile anche per voi. È sufficiente scegliere il piano di carb cycling più adatto al vostro programma. Allineate i giorni ad alto e basso contenuto di carboidrati al vostro livello di attività e ai vostri obiettivi fisici. Potete quindi utilizzare le informazioni fornite in questa guida

per scegliere gli alimenti adatti a voi.

Ricordate che dovete scegliere il giusto apporto dietetico ogni giorno quando fate il carb cycling. Non potete concedervi cibi zuccherati e amidacei solo quando ne avete voglia. Sebbene sia possibile concedersi uno sfizio occasionale, è necessario concentrarsi soprattutto sui carboidrati complessi. È importante anche mantenere costante il livello di assunzione di proteine e grassi ogni giorno della settimana.

Con il giusto approccio, potreste scoprire che il carb cycling è la soluzione per la perdita di peso che stavate cercando.