



THE ULTIMATE HOME WORKOUT PLAN

HOW TO GET RIPPED AT HOME WITH
MINIMAL EQUIPMENT

© 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 fornite nel presente documento 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 nel 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 in seguito all'uso delle informazioni contenute in questo documento, compresi, ma non solo, -errori, omissioni o imprecisioni.

INDICE DEI CONTENUTI

Introduzione	5
Capitolo 1: Mantenersi in forma: Una via per la sanità mentale ..	8
Che cos'è un piano di allenamento a casa?	9
Caratteristiche fondamentali di un efficace piano di allenamento a casa	10
Legame tra salute fisica e salute mentale	13
Capitolo 2: Farlo per se stessi.....	18
Evitare le attenzioni inutili	18
Mantenersi in forma con la giusta motivazione	20
Non subire la pressione dei media.....	22
Segni che ci si allena per i motivi sbagliati	23
Capitolo 3: I vantaggi di tenersi in forma	26
Previene la perdita di massa muscolare.....	26
Migliora la digestione.....	27
Migliora l'aspetto	28
Migliora le prestazioni mentali e la produttività lavorativa	29
Avere una nuova cerchia di amici produttivi	31
Una valida alternativa alle attività sui social media	32
Capitolo 4: La scienza alla base della forma fisica	34
Rafforza il sistema immunitario	34
Riduce il rischio di cancro	36
Previene le malattie cardiovascolari	37
Diminuisce le probabilità di diabete.....	38
Migliora la salute delle ossa	39

Capitolo 5: Forma fisica e vita sessuale	43
Attirare il sesso opposto.....	43
Fiducia in se stessi quando si chiede o si va ad un appuntamento	45
Mantenere la forma fisica e la libido	47
Stanchezza, esaurimento mentale e sesso	48
Esercizi per aumentare il sesso.....	49
Capitolo 6: Consigli per creare un piano di allenamento fattibile	53
Crescendo fino in fondo: Iniziare con i compiti più semplici	53
Piano di allenamento domestico tipico.....	54
Capitolo 7: Come creare un piano dietetico	63
Il legame tra forma fisica e abitudini alimentari.....	64
Piano alimentare tipico	66
Linee guida per la nutrizione	66
Consigli per il successo della dieta.....	71
Capitolo 8: Come mantenere il piano e lo slancio.....	73
Essere coerenti con l'orario e il luogo.....	73
Ricordarsi sempre dei vantaggi.....	75
Circondarsi delle persone giuste.....	76
Tenere un diario dei propri progressi.....	78
Condividete i vostri risultati con persone che la pensano come voi.....	79
Conclusione	81

Introduzione

Quando non si è pronti a fare qualcosa, si cercano mille motivi per non farlo. Tuttavia, quando siete pronti a fare qualcosa, basta una sola ragione per portare a termine il compito. Anche se non lo ammettete, desiderate avere un fisico che vi renda orgogliosi. Volete guardarvi allo specchio, tutti sorridenti, perché ammirate la vostra forma fisica.

Se tutti desideriamo apparire in forma, perché allora molte persone non si impegnano a svolgere gli esercizi che possono aiutarle? I fattori che contribuiscono a questa riluttanza sono molteplici. Uno di questi è che molte persone non sanno che possono tenersi in forma comodamente da casa. Alcuni pensano di poter sviluppare la propria forma fisica solo frequentando una palestra o assumendo un preparatore fisico. Tuttavia, ciò è ben lontano dalla verità.

Potete avere un piano di allenamento efficace che migliorerà i vostri muscoli e il vostro fisico senza uscire di casa. Come? Richiede

accesso alle informazioni giuste, dedizione e impegno. Questa guida vi aiuterà con l'aspetto della conoscenza. Troverete informazioni di qualità su come creare il vostro piano di allenamento domestico e consigli che vi aiuteranno a rispettarlo. Alla fine, potrete godere dei numerosi benefici per la salute fisica e mentale che derivano da queste attività.

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

1

**MANTENERSI IN
FORMA: A
PERCORSO VERSO**



Capitolo 1: Mantenersi in forma: Una via per la sanità mentale

In un mondo in cui molte persone agiscono in base a ciò che vedono, è fondamentale concentrarsi sugli aspetti esteriori e interiori della propria vita. Molte persone vi giudicheranno in base al vostro aspetto. In effetti, alcune persone del sesso opposto possono rifiutarvi perché ritengono che non siate abbastanza sexy per loro.

In effetti, non è ideale giudicare le persone solo in base al loro aspetto fisico. Tuttavia, è necessario rendersi conto che non viviamo in un mondo ideale. Quindi, mentre sviluppate il vostro intelletto e la vostra forza emotiva, farete del bene a voi stessi investendo anche nel vostro aspetto fisico. Alcune persone non vi daranno mai la possibilità di dimostrare quello che sapete fare a causa del vostro aspetto.

Pertanto, è fondamentale migliorare il proprio fisico. Inoltre, i commenti insensibili che si possono ricevere, soprattutto sui social media, a causa della propria forma fisica, possono essere deprimenti. Pertanto, mantenere

La forma fisica è una via per la sanità mentale nel mondo moderno. In questo capitolo si analizzerà cos'è un piano di allenamento e il legame tra salute fisica e mentale.

Che cos'è un piano di allenamento a casa?

Non si possono negare i vantaggi di frequentare una palestra o di assumere un preparatore fisico per sviluppare il proprio fisico. Un esperto ha sia le conoscenze che l'esperienza necessarie per fornire una routine personalizzata in grado di ottenere i risultati richiesti. Tuttavia, non è necessario un abbonamento in palestra per costruire i muscoli o perdere peso.

Se siete stati abbastanza attenti, avrete notato che molte persone pubblicano online foto e video dei loro allenamenti a casa. È vero che non bisogna credere a tutto ciò che si vede su Internet, perché molte persone pubblicano informazioni false solo per ottenere like e commenti positivi. Tuttavia, la realtà è che molte persone migliorano il proprio aspetto fisico senza uscire di casa. Potete essere una di queste persone se siete pronti a pagare il prezzo.

Un piano di allenamento a casa è una routine deliberatamente strutturata per migliorare l'aspetto fisico attraverso l'esecuzione di

varie attività.

esercizi. Esistono infatti attrezzature e strutture che possono facilitare questo processo. Tuttavia, non è necessario spendere una fortuna per sudare, perdere peso o sviluppare i muscoli. È ancora possibile perdere peso o costruire gli addominali con un investimento minimo o nullo, scegliendo il piano e le attività giuste.

Caratteristiche fondamentali di un efficace piano di allenamento a casa

Come per ogni attività, ci sono componenti vitali che sono parte integrante del successo del vostro piano di allenamento a casa. Se queste caratteristiche mancano, avrete solo un piano ma non lo eseguirete mai. Esse comprendono:

Scopo

Quando non si riesce a definire il motivo di un'attività, questa finisce per diventare superflua. Dovete chiedervi perché dovete iniziare a fare esercizi regolari. Volete iniziare per poter postare una foto sul vostro profilo sui social media? Volete farlo perché è la tendenza del momento? Se il motivo è inconsistente, smetterete molto presto.

Pertanto, dovete assicurarvi di avere un obiettivo chiaramente definito prima di iniziare il vostro piano. Cercate di mettere per iscritto i vostri obiettivi, in modo da poter adattare i vostri piani nella giusta direzione. I vostri obiettivi vi aiuteranno anche a sviluppare un piano dietetico efficace, che sosterrà il vostro impegno nell'attività fisica.

Visione

Una visione è qualcosa che si vede molto prima che accada. Avere una visione chiara del tipo di persona che si vuole diventare determina il tipo di impegno che si avrà oggi. Vi permette di incanalare le vostre energie e risorse nella giusta direzione.

Lo scopo di iniziare un allenamento influisce sulla vostra visione. Nel frattempo, la vostra visione determinerà il tipo di esercizi da eseguire. Ad esempio, se vi allenate per sviluppare gli addominali, non avrete un programma di allenamento che incoraggi lo sviluppo dei muscoli del sedere. Il tipo di fisico che vi immaginate di avere è ciò che determinerà la vostra routine.

Processo graduale

Nulla di ciò che si fa in fretta può superare la prova del tempo. La

fretta può farvi ottenere risultati rapidi, ma non sarete in grado di mantenerli.

Inoltre, l'impazienza spesso porta alla disperazione, che spesso conduce a risultati disastrosi. Nel contesto delle attività fisiche, può indurre a intraprendere routine faticose che possono avere effetti negativi sulla salute.

Non bisogna mai dimenticare che lo sviluppo del fisico è un processo graduale. L'impazienza e la disperazione possono indurre a farsi male o a scoraggiarsi durante il percorso. Per rendere il vostro piano di allenamento a casa un successo, dovete godervi il processo. È bene ispirarsi alle forme del corpo degli altri, ma non bisogna mai dimenticare che hanno impiegato del tempo per raggiungere quel fisico.

Motivazione

Il carburante di ogni aspirazione è la passione. Lo zelo vi spinge a seguire un piano o una strategia per assicurarvi il successo. Il vostro piano di allenamento a casa non diventerà mai realtà se vi manca la motivazione. Dovete essere entusiasti di fare le flessioni ogni giorno.

Quando si perde la voglia di andare avanti, si abbandona. Utilizzate quindi la vostra visione come trampolino di lancio per andare avanti, soprattutto nei giorni in cui siete stanchi o di

cattivo umore. L'iscrizione a un club di fitness può incoraggiarvi a mantenere lo slancio. Tuttavia, se siete auto-motivati, potete essere costanti anche da soli.

Impegno

Non è possibile separare motivazione e impegno. Quando si è motivati a portare a termine un compito, ci si impegna a farlo. Un piano che manca di impegno rimarrà solo sulla carta, ma non verrà mai eseguito. La pigrizia è uno dei fattori che possono impedire di raggiungere la forma fisica desiderata. Quindi, fate in modo di non lasciare che l'indolenza e la noia la facciano da padrone. Chiunque può iniziare ad allenarsi, ma solo chi si impegna può mantenere lo slancio a lungo termine. Esistono alcuni consigli fondamentali che possono aiutarvi a sostenere il vostro programma. Li scoprirete nei capitoli successivi.

Legame tra salute fisica e salute mentale

È impossibile separare la salute fisica da quella mentale, perché l'una influenza l'altra. In altre parole, una cattiva salute fisica si ripercuote sulla salute mentale. Ad esempio, se si sta combattendo contro una malattia cronica, questa può portare alla depressione. Allo stesso modo, anche la salute mentale può influire su quella fisica. Per esempio, se state lottando contro la depressione e l'ansia, questo potrebbe influenzare le vostre abitudini alimentari e l'esercizio fisico.



Nel frattempo, non è possibile mantenere la salute fisica se si hanno cattive abitudini alimentari e non si fa esercizio fisico. Inoltre, la definizione di salute, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, mostra che sia la salute fisica che quella psicologica devono essere costanti prima di poter definire una persona "sana". Inoltre, anche il benessere sociale è una parte fondamentale della salute generale.

Di seguito sono elencati i modi in cui la salute mentale e fisica sono interconnesse:

Depressione e malattie terminali

Una ricerca ha dimostrato che le persone con scarsa autostima hanno il 32% di probabilità in più di morire di cancro. Inoltre, la depressione aumenta la possibilità di soffrire di malattie coronariche. Questa affermazione non è inverosimile, perché non si mangiano pasti sani quando non si è nel giusto stato mentale. Non ci si attiene a un piano salutare e ci si limita a mangiare tutto ciò che è disponibile, il che può avere effetti negativi sulla salute fisica.

Schizofrenia e malattie terminali

Gli esperti hanno osservato che i pazienti schizofrenici hanno un rischio doppio di morire per malattie cardiache. Hanno anche un rischio triplo di morire per malattie respiratorie. Questo legame è dovuto al fatto che i pazienti affetti da malattie mentali non ricevono controlli di routine come il peso, la pressione sanguigna e il colesterolo.

Esercizio fisico e depressione

Le ricerche hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare influisce sul rilascio e sull'assorbimento delle endorfine. Si tratta di sostanze chimiche presenti nel cervello che fanno sentire felici.

Quindi, la mancanza di esercizio fisico aumenta le probabilità di depressione.

Esercizio fisico e attenzione mentale

Gli scienziati hanno scoperto che l'esercizio fisico può generare energia positiva e migliorare la prontezza mentale. In effetti, anche una breve passeggiata di dieci minuti può fare la differenza.

LU
I
E
ti



FARE PER
TUO
STESSO



Capitolo 2: Farlo per se stessi

L'avvento dei social media ci espone a molteplici influenze da parte di varie persone in tutto il mondo. È più facile agire in modo da adattarsi alla folla perché non si vuole essere rifiutati. Questa mentalità può influenzare anche il vostro piano di allenamento a casa. Potreste voler perdere peso per guadagnare l'accettazione di persone a cui non importa nulla di voi. Questo capitolo illustra come assicurarsi di iniziare con la nota giusta, facendo in modo che il vostro piano sia tutto incentrato su di voi.

Evitare attenzioni inutili

L'ultima cosa che volete è che le persone vi prestino attenzione inutilmente a causa del vostro fisico. Purtroppo, questa è l'esperienza di molte persone oggi, soprattutto di quelle plus-size. Internet e i film sono pieni di battute insensibili che deridono le persone perché sono in sovrappeso. In effetti, non è positivo avere un peso eccessivo. Non giova al vostro aspetto e può anche

mettervi a rischio di alcuni problemi di salute, tra cui l'obesità.

Tuttavia, non bisogna iniziare il proprio piano di allenamento con la nota sbagliata. Non c'è nulla di male nel perdere peso, ma non bisogna farlo per evitare di attirare ingiustificatamente l'attenzione su di sé. Ricordate che lo sviluppo muscolare o la perdita di peso sono processi gradualmente. Naturalmente è necessario avere una visione, ovvero il fisico desiderato. Tuttavia, è necessario imparare ad accettarsi mentre si lavora per raggiungere il proprio obiettivo.



Vedetevi come una persona che merita l'amore e il rispetto degli altri, indipendentemente dal vostro aspetto. Se notate che la

vostra cerchia di amici fa spesso commenti insensibili sul vostro
aspetto, dovete

bisogno di mantenere le distanze da loro. State vicino a persone che non si vergognano di voi, nonostante vogliano che stiate meglio.

I buoni amici vi diranno quali sono le vostre carenze e vi daranno una tabella di marcia per migliorarle. Appoggeranno il vostro piano e vi forniranno il supporto morale per sostenere il vostro slancio. Inoltre, perdere peso o mettere su muscoli non significa che la gente smetterà di prendervi in giro. Le persone insensibili troveranno sempre un motivo per prendervi in giro, indipendentemente dal vostro successo. Per esempio, Cristiano Ronaldo è uno dei più grandi calciatori di sempre, ma la gente continua a fare commenti avvilenti su di lui. Quindi, imparate ad amarvi e ad accettarvi a prescindere dal vostro aspetto.

Mantenersi in forma con la giusta motivazione

In alcuni articoli e libri sul fitness, gli autori spesso incoraggiano le persone a usare commenti ed esperienze negative come ispirazione. Per esempio, se siete state lasciate dal vostro ragazzo perché siete in sovrappeso, vi incoraggiano a essere sexy per vendicarvi. All'apparenza, sembra un'idea brillante. Immaginerete di uscire con un altro ragazzo attraente e di

pubblicare la foto sui social media. Tuttavia, è un segno di insicurezza.

Chi vi lascia a causa del vostro fisico non merita il vostro tempo. Il caso è diverso se avete deciso di non impegnarvi per migliorare il vostro aspetto. Tuttavia, se un ragazzo si mette con un'altra donna perché ritiene che non siate più sexy come un tempo, non vi merita. Lo stesso vale per una donna che rompe con un ragazzo per lo stesso motivo. La cosa peggiore che possiate fare è iniziare a frequentare la palestra o a seguire un programma di allenamento per vendetta.

Se iniziate a fare esercizio per dimostrare qualcosa, a lungo andare vi sentirete frustrati e scoraggiati. Pensateci: alcuni uomini continuano a tradire la propria moglie anche quando è bellissima. A questo proposito mi vengono in mente molte celebrità. Allo stesso modo, i ragazzi che hanno addominali attraenti perdono le loro partner a causa di altri uomini. Quindi, il problema non è mai l'aspetto fisico. Se una persona vi ama, resterà con voi indipendentemente dal vostro fisico. Potrebbe incoraggiarvi a perdere peso, ma non lo farà mai minacciando di scaricarvi per una persona più snella.

Non subire la pressione dei media

Alcune persone sono in grado di riconoscere la propria fonte di stress. Ad esempio, potreste sapere che il vostro capo al lavoro è stato frustrante negli ultimi tempi. Allo stesso modo, potreste sapere che i vostri figli o il vostro coniuge vi hanno reso infelici negli ultimi tempi. Tuttavia, l'eccessiva esposizione alle influenze dei media può influire su di voi in modi che non conoscete. Per esempio, potreste sentirvi male per la vostra forma fisica a causa di commenti sgradevoli dopo aver pubblicato una foto.

Alcune persone postano foto pesantemente modificate solo per ottenere like e commenti positivi. Purtroppo, potreste pensare che queste persone abbiano una vita migliore della vostra. Nel frattempo, stanno solo vivendo una bugia. Prima di fare qualcosa, dovete chiedervi quale sia il motivo che vi spinge a farlo. Ad esempio, potreste voler iniziare ad allenarvi per guadagnare più like sui social media. Potreste voler ricevere appellativi come caldo, sexy, splendido, bello e simili.

In effetti, questi commenti sono piacevoli e possono mettere di buon umore. Tuttavia, è un problema quando ci si sente abbattuti o rifiutati perché qualcuno ci ha definito brutti o grassi. Si può diventare disperati e iniziare a fare esercizio fisico per dimostrare qualcosa a queste persone. Tuttavia, non sarete in grado di

mantenerlo. Anzi, possono deridere i vostri sforzi per migliorarvi.

Aspettate di avere la forma del corpo che desiderate prima di postare video o foto se volete ispirare o incoraggiare gli altri. Non postatele per mostrare ai vostri detrattori che state facendo progressi. Potrebbero ridere di voi e questo non farebbe che intaccare ulteriormente la vostra autostima. Potrebbe essere necessario prendersi una pausa dal mondo digitale per riprendere in mano la propria vita. Questo processo si chiama disintossicazione digitale. Per maggiori dettagli, potete leggere "Disconnect to Reconnect" dello stesso autore.

Segni che vi state allenando per i motivi sbagliati

Potete sapere quando il motivo che vi spinge a iniziare un allenamento è sbagliato. Questo influenzerà il modo in cui lo farete. I seguenti sintomi indicano che è necessario rivedere il proprio motivo o metodo:

- Vi state allenando troppo a causa dell'impazienza
- Vi state dedicando eccessivamente a un solo tipo di movimento.
- Il corpo è eccessivamente indolenzito e il dolore persiste per una settimana o più.
- Si avverte dolore su un lato del corpo.

Questi segnali sono comuni alle persone che cercano di dimostrare qualcosa. Si fissano su un lato del corpo invece che sulla salute generale. Inoltre, vi sforzerete troppo perché siete disperati.

W
I
A.
C(
.
ic



BENEFICI DI MANTENERSI IN FORMA



Capitolo 3: I vantaggi di tenersi in forma

Comprendere i benefici di un'attività dà la spinta necessaria per mantenere lo slancio. Un piano di allenamento domestico offre i seguenti vantaggi.

Previene la perdita di massa muscolare

Non è una novità che con l'avanzare dell'età il corpo non funzioni più in modo efficiente come prima. Costruire muscoli diventa più difficile e quelli costruiti si rompono più velocemente. Non è quindi sorprendente che le persone anziane appaiano meno attraenti. Sono come fiori che perdono gradualmente la loro bellezza. I fiori vengono sostituiti dal degrado.

È necessario prepararsi agli ultimi periodi della vita con un piano di esercizio fisico regolare. Tuttavia, è necessario andare oltre la semplice stesura di un piano, ma anche metterlo in pratica. L'esercizio fisico regolare è parte integrante di un invecchiamento

sano. Aiuta a mantenere i muscoli
massa e anche di aumentarla. Vi sarà capitato di vedere persone che ancora

avevano un aspetto robusto e attivo negli ultimi anni di vita. Anche voi potete essere così allenandovi.

L'esercizio fisico regolare mantiene alto il metabolismo e dà forza e resistenza per portare a termine le attività quotidiane. In effetti, con l'avanzare dell'età avrete bisogno del sostegno delle persone che vi circondano. Tuttavia, l'esercizio fisico riduce la dipendenza dagli altri. Inoltre, aiuta a prevenire le cadute inconsapevoli, un aspetto fondamentale per gli anziani.

Migliora la digestione

L'esercizio fisico regolare è benefico per la salute generale, compresa la digestione. Quando si ha la cultura dell'esercizio fisico, si fa del bene all'apparato digerente rafforzandolo. L'attività fisica mantiene in salute anche l'intestino. Quando si è meno attivi, il flusso intestinale diventa più lento. Gli esperti ritengono che l'esercizio fisico abbia benefici sia a breve che a lungo termine.

Allevia inoltre gas, bruciori di stomaco, costipazione e crampi allo stomaco. Si noti che un'attività fisica eccessiva o non programmata può avere effetti negativi sulla digestione. Può causare problemi gastrointestinali come dolori addominali e

sticchezza,

bruciore di stomaco, gonfiore e mal di pancia. Questi problemi possono verificarsi quando ci si allena subito dopo aver consumato un pasto. Pertanto, l'esercizio fisico è benefico per la digestione se viene svolto prima di mangiare invece che dopo aver consumato il pasto.

Si noti che allenarsi dopo aver mangiato non è sempre controproducente. Ciò che conta è il momento. Il motivo per cui allenarsi è dannoso subito dopo aver mangiato è che il sangue scorre intorno all'intestino e allo stomaco per aiutare la digestione. Quindi, se si inizia a fare esercizio senza lasciare riposare il corpo, il sangue tornerà a scorrere verso lo stomaco e gli altri muscoli, con conseguenti problemi di digestione.

Migliora l'aspetto

L'esercizio fisico migliora il vostro aspetto in molti modi. Tuttavia, i due modi principali per ottenere un aspetto più giovane sono il rafforzamento dei muscoli e il miglioramento della pelle. L'esercizio fisico regolare disintossica la pelle da oli e sporcizia. Come? L'esercizio fisico aiuta a sudare in modo più efficiente, garantendo la perdita delle tossine presenti nel corpo attraverso i

pori della pelle. Con l'esercizio fisico, quindi, potrebbe non essere necessario un farmaco disintossicante.

Secondo Audrey Kunin, dermatologa di Kansas City, l'esercizio fisico regolare è più simile a un mini-facial. Ha spiegato che una bella sudata espelle il sudore e l'olio intrappolati nei pori che si dilatano. Tuttavia, raccomanda di assicurarsi di lavare il viso subito dopo aver finito. In caso contrario, le impurità verranno risucchiate nei pori.

Inoltre, l'esercizio fisico regolare aiuta ad alleviare lo stress, garantendo un aspetto più giovane. La stanchezza mentale e fisica accelera il processo di invecchiamento. Per questo motivo, iniziando e continuando ad allenarsi, si ottiene un aspetto più giovane. Inoltre, la muscolatura rende i vestiti più aderenti, migliorando la fiducia in se stessi quando si esce.

Migliora le prestazioni mentali e la produttività lavorativa

Per avere successo è necessario essere calmi e rilassati, soprattutto quando si svolgono compiti mentalmente impegnativi. Questo stato d'animo è fondamentale nel mondo moderno, dove si lavora sempre più con il computer. Quindi, per dare il meglio di sé, è necessario mantenere la concentrazione quando si lavora. Nel frattempo, una delle ragioni per cui ci si distrae è che

non sono rilassati. L'esercizio fisico regolare offre la tranquillità necessaria per eccellere nelle attività quotidiane.



Un maggiore rilassamento porta a una maggiore efficienza. Ricordate che non potete essere all'apice della vostra carriera o realizzare il vostro potenziale se siete soliti produrre prestazioni scadenti. Inoltre, nel mondo moderno, a causa della sua natura ultra-competitiva, c'è molta pressione per ottenere risultati o essere licenziati. Ci sono molte persone che aspettano dietro le quinte per prendere il vostro ruolo e fare un lavoro migliore.

Anche se siete imprenditori, dovete essere sempre al top della vostra attività per rimanere rilevanti. La feroce concorrenza del mondo degli affari richiede che siate sempre all'erta. Per questo motivo, impegnarsi in attività che alleviano lo stress, come l'esercizio fisico, vi dà il vantaggio necessario per avere la mente lucida.

Avere una nuova cerchia di amici produttivi

Avete bisogno di energia positiva intorno a voi per mantenere la vostra sanità mentale e realizzare il vostro potenziale. È indispensabile avere la giusta compagnia in un mondo caratterizzato da molteplici influenze negative. Molte persone sono interessate a fare solo cose non produttive, come passare troppo tempo con i dispositivi digitali o parlare male degli altri.

Tuttavia, potete scegliere di dedicare il vostro tempo a cose che possono migliorare la vostra salute e le vostre prestazioni. La verità è che attirerete i vostri simili. In altre parole, farete facilmente amicizia con persone che hanno interessi comuni con voi. Quando iniziate ad allenarvi, vi mescolerete di più con queste persone che amano investire il loro tempo in attività produttive.

È più facile incontrare queste persone quando ci si iscrive a un centro benessere. Il motivo per cui questa mossa ha senso è che state svolgendo attività salutari. L'esercizio fisico vi fa trovare altre persone che fanno la stessa cosa. Potrete condividere con loro i vostri miglioramenti e anche loro potranno darvi consigli che vi renderanno più efficienti.

Una valida alternativa alle attività sui social media

Uno dei modi migliori per ridurre un'abitudine dannosa è sostituirla con una positiva. Ad esempio, potreste essere dipendenti da una sostanza che migliora il vostro umore perché siete spesso depressi. Quindi, avendo un hobby o praticando sport, potreste avere più modi per rendervi felici invece di abusare di droghe.

Allo stesso modo, potreste essere dipendenti dai dispositivi digitali perché è l'unica cosa che fate nel vostro tempo libero. Tuttavia, potete liberarvi da questa dipendenza dedicandovi ad attività produttive, come visitare i vostri cari o fare sport. Un piano di allenamento a casa è un altro modo utile per impiegare il tempo in modo saggio, grazie ai benefici per la salute fisica e

mentale che offre.

,:ll:
II.I
I
c
..C
u

4

LA SCIENZA
DIETRO IL FISICO
FITNESS



Capitolo 4: La scienza alla base della forma fisica

Secondo il dottor Cheng, se i benefici dell'esercizio fisico venissero inseriti in un farmaco, questo varrebbe un milione di dollari. I ricercatori sono sempre stati interessati a studiare gli effetti dell'esercizio fisico regolare. I risultati sono stati promettenti. Ecco alcuni risultati.

Rafforza il sistema immunitario

Uno studio del 2017 ha rivelato che un allenamento moderato di 20 minuti ha effetti straordinari sul sistema immunitario. Lo studio ha coinvolto 47 volontari sani. I partecipanti dovevano fare jogging o camminare su un tapis roulant, a seconda del loro livello di forma fisica. Prima e dopo l'esercizio, i ricercatori hanno misurato i livelli di un marcatore infiammatorio, il TNF. Hanno osservato una riduzione del 5% del numero di cellule immunitarie che generano il marcatore.

Questo risultato dimostra che l'attività fisica potrebbe rafforzare il sistema immunitario prevenendo un'inflammatione eccessiva. I ricercatori hanno confermato che l'attività fisica ha effetti antinfiammatori. Tuttavia, non sono stati in grado di spiegare il meccanismo attraverso il quale ciò avviene. Si noti che l'inflammatione è una risposta naturale del sistema immunitario a lesioni e malattie. Tuttavia, quando è eccessiva, può essere controproducente. Può provocare dolore e altri effetti dannosi.

Pertanto, il fatto che questo studio abbia dimostrato che l'esercizio fisico ha effetti anti-inflammatori è positivo. Dimostra che potrebbe proteggere da condizioni croniche dovute a risposte infiammatorie moderate. Questo risultato è liberatorio perché dimostra che non dovrete mai investire in farmaci antinfiammatori per evitare il rischio di risposte infiammatorie eccessive. Quindi, il Dr. Cheng aveva ragione quando diceva che i vantaggi dell'esercizio fisico valgono un milione di dollari.

Riduce il rischio di cancro

Il cancro, nelle sue varie forme, è una malattia devastante che causa dolore a molte persone in tutto il mondo. Il trattamento può essere impegnativo perché spesso richiede un intervento chirurgico, che è costoso e comporta anche diversi effetti collaterali. Pertanto, la prevenzione è l'approccio migliore quando si tratta di questo disturbo. La buona notizia è che uno dei modi per ridurre il rischio di ammalarsi di cancro è impegnarsi in un regolare esercizio fisico.

Alcuni studi hanno dimostrato che l'attività fisica di routine è associata a una riduzione dell'incidenza del cancro al seno e al colon. Una revisione di diversi studi ha dimostrato che l'attività fisica moderata è legata a un effetto protettivo maggiore rispetto alle attività di minore intensità. Lo studio ha dimostrato che uomini e donne fisicamente attivi hanno una riduzione del 30%-40% del rischio di ammalarsi di cancro al colon. Le donne, in particolare, hanno una riduzione del 20%-30% del rischio di ammalarsi di cancro al seno.

Il riassunto di questa revisione sistematica è che esistono prove convincenti del fatto che l'esercizio fisico è collegato a una diminuzione della prevalenza di tumori specifici. Gli autori

ritengono che le persone che praticano un'attività fisica regolare abbiano meno probabilità di ammalarsi di cancro al seno e al colon, in particolare. I ricercatori hanno anche confermato che il cancro

I pazienti che praticano attività fisiche ricreative hanno un rischio minore di morire di questa malattia rispetto a quelli meno attivi.

Previene le malattie cardiovascolari

In generale, l'esercizio fisico regolare aumenta la frequenza cardiaca, il che è di buon auspicio per la salute generale. Gli esperti ritengono che le donne, in particolare, abbiano minori probabilità di morire a causa di specifiche malattie associate all'inattività fisica. Un esempio di tali patologie è rappresentato dalle malattie cardiovascolari. Inoltre, gli studi hanno dimostrato che gli uomini e le donne che praticano un'attività fisica regolare hanno un rischio minore di morire per malattie legate al cuore.

Ad esempio, uno studio ha esaminato gli effetti dell'esercizio fisico sulla salute di uomini e donne di mezza età seguiti per otto anni. I ricercatori hanno notato che i quintili più bassi di forma fisica erano associati a un aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari. Nel frattempo, i quintili più alti erano collegati a una diminuzione delle probabilità di mortalità. Ulteriori ricerche hanno dimostrato che le probabilità di morire a causa di questa malattia sono molto più basse di quanto si pensasse.

Recenti studi hanno dimostrato che essere in forma o attivi riduce di oltre il 50% il rischio di morte per malattie legate al cuore. Questi studi hanno anche dimostrato che le donne di mezza età fisicamente inattive registrano un aumento del 52% della mortalità per tutte le cause. Queste donne praticano meno di un'ora di esercizio fisico alla settimana. Gli scienziati hanno anche confermato che queste persone hanno un aumento del 29% della mortalità per cancro rispetto alle loro controparti fisicamente attive.

Riduce le probabilità di diabete

Il diabete può cambiare la vita in modo negativo. Oltre a causare sofferenza, vi impedirà di mangiare alcuni dei vostri piatti preferiti. Tuttavia, gli scienziati hanno scoperto che è possibile proteggersi da questa malattia praticando un allenamento regolare. Per esempio, uno studio ha rivelato che sia l'esercizio aerobico che quello di resistenza sono efficaci nella prevenzione del diabete di tipo 2. Lo studio ha coinvolto 46 partecipanti che si sono impegnati in un'attività fisica di tipo aerobico. Lo studio ha coinvolto 46 partecipanti impegnati in attività ad alto dispendio energetico.

I ricercatori hanno osservato che l'esercizio fisico regolare riduce il rischio di diabete di tipo 2 del 6%. Hanno notato che questo beneficio era più

evidente nelle persone con un elevato indice di massa corporea. Questi partecipanti sono più a rischio di diabete rispetto agli altri. Tuttavia, questo studio ha dimostrato che, oltre alla perdita di peso, l'esercizio fisico riduce anche le probabilità di ammalarsi di diabete. Diversi studi hanno supportato questa indagine, dimostrando che i risultati sono affidabili.

Ad esempio, uno studio che ha coinvolto 271 medici maschi ha registrato risultati simili. La ricerca ha dimostrato che i partecipanti che hanno svolto attività fisica settimanale avevano una minore incidenza di diabete di tipo 2. Le attività svolte erano sufficienti a farli sudare. Le attività svolte erano sufficienti a farli sudare. I ricercatori hanno spiegato che questi partecipanti hanno anche minori probabilità di incorrere in disturbi cardiovascolari.

Migliora la salute delle ossa

Se si vuole migliorare la propria densità ossea, è necessario avere una cultura dell'allenamento regolare. L'esercizio con i pesi, in particolare l'esercizio di resistenza, ha i maggiori effetti sulla densità minerale ossea. Una revisione di diversi rapporti trasversali ha dimostrato che l'allenamento di resistenza aumenta

la densità minerale ossea. Pertanto,

chi si dedica a queste attività ha maggiori probabilità di avere ossa più sane rispetto a chi non le pratica.



Inoltre, gli autori hanno osservato che il tipo di sport praticato determina la densità minerale ossea. Ad esempio, gli atleti che praticano sport a basso impatto tendono ad avere una densità minerale ossea inferiore rispetto a quelli che praticano sport ad alto impatto. Pertanto, anche se l'esercizio fisico migliora la salute delle ossa, alcune routine specifiche hanno un impatto significativo rispetto ad altre. Altri ricercatori hanno ottenuto risultati simili in studi che hanno coinvolto bambini, adolescenti,

adulti di mezza età e anziani.

Numerosi studi longitudinali hanno esaminato gli effetti dell'esercizio fisico sulla salute delle ossa utilizzando varie categorie di persone. Gli scienziati raccomandano che siano necessari altri studi, soprattutto quelli che coinvolgono un maggior numero di partecipanti. Tuttavia, gli studi condotti finora hanno dimostrato che le attività fisiche migliorano la salute delle ossa. Inoltre, riducono la possibilità di soffrire di malattie legate alle ossa. I ricercatori suggeriscono che l'esercizio fisico con carico e impatto consente di evitare la perdita ossea associata all'invecchiamento.

D:
II.I
I

Ac
.
ic

5

FISICO
FITNESS E
LA TUA VITA
SESSUALE



Capitolo 5: Forma fisica e vita sessuale

L'esercizio fisico regolare ha un'infinità di benefici, come abbiamo visto nel capitolo precedente grazie alle prove scientifiche. Quindi, avete più che sufficienti ragioni per iniziare e mantenere un piano di allenamento. Tuttavia, la forma fisica aiuta anche la vita sessuale.

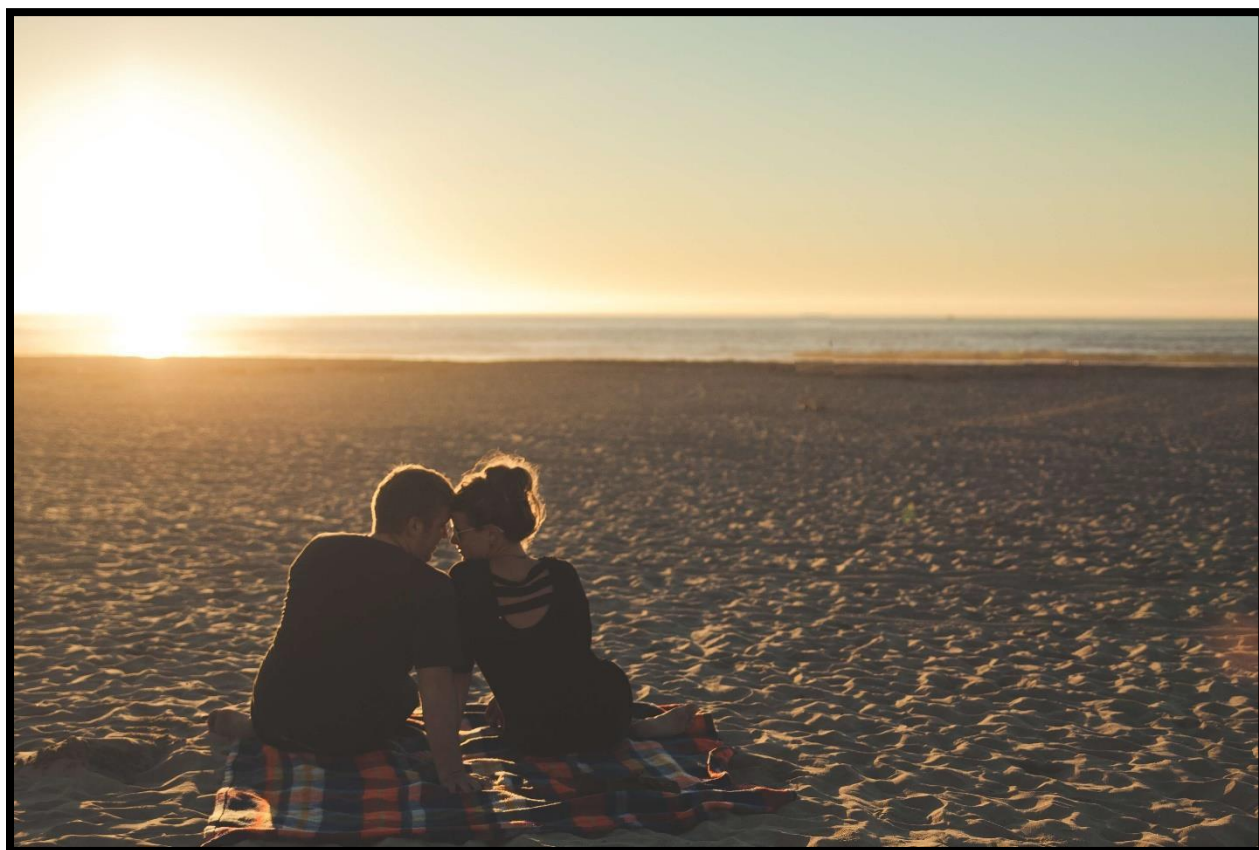
In effetti, non dovrete fare esercizio fisico solo per aumentare la vostra abilità e le vostre avventure sessuali. Tuttavia, non possiamo negare che la forma fisica sia di grande aiuto in questo senso. Questo capitolo analizza il legame tra il mantenersi in forma e la vita sessuale.

Attirare il sesso opposto

È vero che ciò che molte persone trovano attraente nel lungo periodo si differenzia. C'è chi trova attraenti le persone brillanti e

chi quelle emotivamente intelligenti. Ciononostante,

la realtà è che l'aspetto esteriore spesso incoraggia a controllare l'interno del "contenitore". Uno dei segreti peggio custoditi al mondo è che le persone si lasciano commuovere da ciò che vedono. Gli esseri umani tendono a credere che le persone di bell'aspetto non possano sbagliare finché non lo fanno.



In effetti, volete che le persone vedano le qualità che vanno oltre il vostro aspetto. Tuttavia, dovete aiutarli con il vostro aspetto. Potreste avere dei tratti fantastici che vi rendono un ottimo partner romantico e tuttavia faticare a trovare un coniuge a causa del vostro aspetto. Solo poche persone sono abbastanza pazienti e

perspicaci da guardare

oltre la superficie. Quindi, dovete fare la vostra parte per avere maggiori possibilità di incontrare l'uomo o la donna dei vostri sogni.

Dovreste essere in grado di guardarvi allo specchio e sorridere grazie al vostro fisico. Se siete abbastanza obiettivi, potreste ammettere che non vorreste uscire con voi stessi se foste dell'altro sesso. Pertanto, iniziate il vostro piano di allenamento per ottenere una figura ammirevole. Ricordate che questo non deve essere il vostro obiettivo principale per fare esercizio fisico regolare. Tuttavia, è un vantaggio aggiuntivo che può fare una differenza significativa.

Fiducia in se stessi quando si chiede o si va ad un appuntamento

La fiducia in se stessi è una caratteristica vitale che aiuta a raggiungere un notevole successo in ogni aspetto, compresa la vita sessuale. Se avete una bassa autostima, le persone meno qualificate per un ruolo saranno scelte prima di voi. Tutti vogliono stare con una persona di cui si possono fidare per gestire un

lavoro. In effetti, alcune persone possono essere troppo sicure di sé, tanto da promettere ciò che non possono offrire. Tuttavia, queste persone

hanno sempre l'opportunità di mettersi alla prova più delle persone che hanno poca fiducia in se stesse.

Quando si tratta di relazionarsi con l'altro sesso, bisogna essere sicuri di ottenere un appuntamento. Inoltre, è necessario avere un'alta autostima per affrontare le eventualità di un appuntamento. Quando non si è sicuri di sé, si possono commettere errori sciocchi che si possono evitare. Nel film "Aladdin", il protagonista ha rovinato la sua prima occasione di fare colpo sulla principessa perché era ansioso. Ha detto cose di cui si è dovuto scusare in seguito perché non era sicuro di sé.

Nel frattempo, avere un bell'aspetto vi dà la sicurezza necessaria per applicarvi in modo appropriato quando parlate con l'altro sesso. Vi piace avere quella forma del corpo che ogni uomo o donna desidera. Questa sicurezza si estende anche alla camera da letto. Quando avete un bel fisico, vorrete mostrarlo al vostro partner e questo influisce sulle vostre prestazioni.

Mantenere la forma fisica e la libido

L'attività fisica ha molteplici effetti sul funzionamento durante il sesso. Può essere positiva o negativa, a seconda di come la si pratica. Secondo uno studio dell'Università della California, gli uomini che praticano un'attività fisica regolare hanno prestazioni significativamente migliori durante il sesso. Hanno anche una percentuale maggiore di orgasmi soddisfacenti. Questo studio ha anche dimostrato che le donne che sono fisicamente attive godono degli stessi vantaggi.

Anche uno studio dell'Università del Texas ha analizzato il legame tra forma fisica e prestazioni sessuali. I ricercatori hanno osservato che l'esercizio fisico aumenta l'eccitazione sessuale fisiologica nelle donne. Questo risultato dimostra che le donne che fanno esercizio fisico hanno maggiori probabilità di essere eccitate rispetto a quelle che non lo fanno. Gli esperti ritengono che l'attività fisica svolga un ruolo fondamentale nelle prestazioni sessuali perché aumenta la respirazione, la frequenza cardiaca e l'attività muscolare. Questo potenziamento si ripercuote in ultima analisi sulle prestazioni e sulla soddisfazione sessuale.

Tuttavia, bisogna fare attenzione. La vita sessuale può essere

rovinata da uno sforzo eccessivo durante gli allenamenti. Una ricerca ha scoperto che gli uomini che praticano regolarmente un'attività fisica faticosa

base potrebbe avere una significativa diminuzione della libido. Questo studio è stato condotto da scienziati dell'Università della Carolina del Nord a Chapel Hill. In altre parole, gli uomini che praticano attività fisica a bassa intensità potrebbero avere prestazioni sessuali migliori rispetto alle loro controparti a più alta intensità.

Stanchezza, esaurimento mentale e sesso

Ci sono diversi modi in cui il corpo può reagire quando è stressato. Uno di questi è che può sabotare l'allenamento. Inoltre, anche la libido può risentirne. Lo stress aumenta la produzione di un ormone chiamato cortisolo, che a lungo andare può ridurre l'interesse per il sesso. Nel frattempo, l'esercizio fisico produce l'ormone del benessere, le endorfine, che abbassano i livelli di cortisolo.

L'abbassamento dei livelli di cortisolo riduce i livelli di stress e aumenta l'eccitazione sessuale. Pertanto, l'esercizio fisico aumenta il desiderio sessuale. Secondo il Dr. Penhollow, l'attività fisica riduce la depressione. Nel frattempo, è difficile avere

desideri sessuali quando non si è di buon umore. Quindi, riducendo o eliminando

depressione, l'esercizio fisico regolare migliora la vita sessuale aumentando il desiderio sessuale.

Inoltre, l'esercizio fisico migliora la flessibilità, aumentando la capacità di provare diverse posizioni sessuali più soddisfacenti. Inoltre, è necessaria la forza del corpo per mantenere o sostenere alcuni movimenti sessuali. Pertanto, praticando un'attività fisica regolare, vi darete la vitalità e la forza necessarie per praticare un'attività sessuale ottimale.

Esercizi per aumentare il sesso

Le seguenti attività, in particolare, possono aumentare le prestazioni sessuali:

Kegel

Gli esercizi di Kegel rafforzano i muscoli del pavimento pelvico. Pertanto, gli esperti ritengono che possano contribuire ad aumentare la libido sia negli uomini che nelle donne. Questi esercizi sono consigliati anche per alleviare i problemi di controllo intestinale o di perdita di urina. Nelle donne, queste attività

potrebbero

rafforza i muscoli vaginali, favorendo un orgasmo più potente. Potrebbe anche aiutare a ritardare l'eiaculazione negli uomini.

Allenamento della forza

Questo esercizio prevede l'uso di pesi o di resistenza per rendere i muscoli più forti. Gli esperti ritengono che questo tipo di allenamento sia migliore degli esercizi cardio, come camminare su un tapis roulant, quando si tratta di alleviare lo stress.

Camminare

Camminare per soli trenta minuti intorno a casa può avere un enorme impatto sulla salute generale. In particolare, può ridurre il rischio di disfunzione erettile negli uomini. Uno studio di Harvard ha rivelato che riduce la possibilità di disfunzione erettile del 41%.

Nuoto

Non è detto che si riesca a nuotare tutti i giorni, a differenza della camminata. Tuttavia, bastano trenta minuti di questa attività per tre volte alla settimana

secondo lo stesso studio, può aumentare il desiderio sessuale. Può anche portare a una perdita di peso, che aumenta il sostentamento sessuale.

1M
I
A
C
C
u



SUGGERIMENTI
PER LA CREAZIONE
DI
UN
FATTIDILE



Capitolo 6: Consigli per creare un piano di allenamento fattibile

Allenarsi a casa presenta molti vantaggi. Non dovrete spendere soldi per andare e tornare dalla palestra. Inoltre, vi concede il tempo per un riscaldamento completo prima di iniziare la sessione. Nel frattempo, dopo qualche minuto di riscaldamento, sarete pronti a sparare a tutto spiano. Non è ideale iniziare una sessione con i muscoli freddi per evitare lesioni durante l'attività. Questo capitolo vi guiderà nella creazione del vostro piano di allenamento domestico.

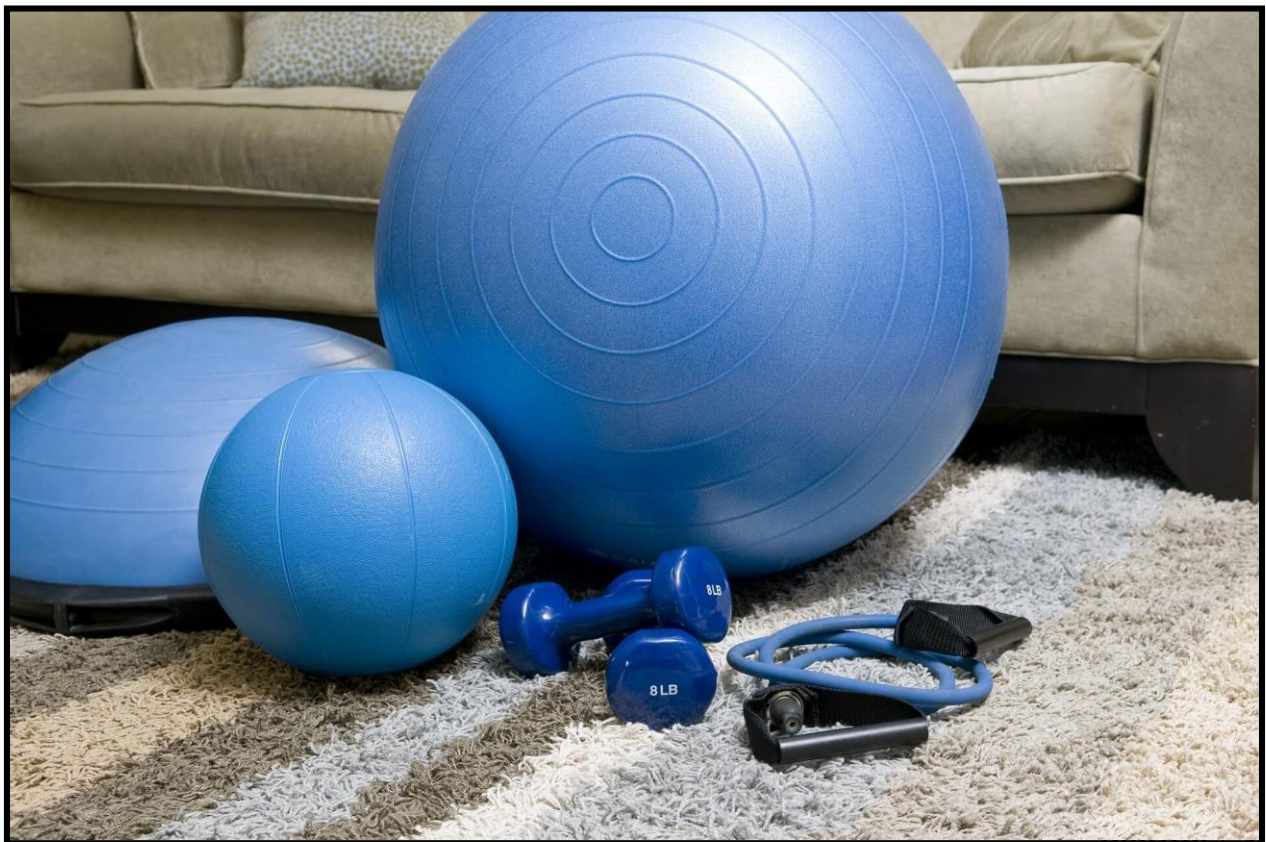
Crescendo fino in fondo: Iniziare con i compiti più semplici

Ricordate che la disperazione vi farà ottenere solo risultati indesiderati. Pertanto, quando iniziate il vostro allenamento a casa, dovete fissare degli obiettivi ben definiti per incanalare le vostre energie nella giusta direzione. Dovete porvi le seguenti domande e molte altre ancora:

- Voglio perdere peso?
- Sto cercando di ingrassare o di costruire muscoli?

Indipendentemente dal motivo che vi spinge a praticare un'attività fisica regolare, dovrete iniziare dai compiti più semplici. Scrivete i vostri obiettivi in modo che possano servire da ispirazione e motivazione in seguito. Tuttavia, è necessario procedere lentamente per evitare di infortunarsi o di affaticare eccessivamente i muscoli.

Piano di allenamento domestico tipico



I vostri obiettivi determineranno il vostro piano di allenamento a casa. Potete fare ulteriori ricerche sugli esercizi specifici che favoriscono i vostri obiettivi. Come principianti, potete scegliere di iniziare ad allenarvi tre giorni alla settimana. Se scegliete il lunedì, il mercoledì e il venerdì, la routine di una settimana tipica è la seguente:

Allenamento 1: lunedì

Dopo qualche minuto di riscaldamento, si può iniziare la routine con le seguenti attività:

Attività #1 Power Snatch

Questo esercizio consiste nel piegare le ginocchia tenendo un manubrio in una mano tra le gambe. Quindi estendete i fianchi, le ginocchia e le caviglie in modo esplosivo per sollevare il peso in alto. Una volta che il corpo è dritto dalla testa ai piedi, si esegue un mezzo squat per tenere il peso in alto, quindi ci si alza in piedi. Si consiglia di riposare per un minuto prima di passare all'attività successiva.

Attività #2 Squat Press

Iniziare con i manubri all'altezza delle spalle e scendere in uno squat. Procedere in piedi e premere i pesi direttamente sopra la testa. Abbassare i pesi e tornare alla posizione iniziale.

Attività #3 Jump Squat

Dopo un riposo di sessanta secondi, iniziare con i manubri ai lati e scendere in un mezzo squat. Poi saltate direttamente da terra, atterrate dolcemente e ripetete l'esercizio.

Attività #4 Mulino a vento

Iniziare tenendo un manubrio in alto prima di piegarsi in vita portando una mano lungo la gamba. Assicuratevi di concentrarvi sul peso per tutta la durata dell'esercizio.

Attività #5 Roll-Out

Con i manubri sotto le spalle, inginocchiarsi. Poi fate rotolare i pesi in avanti il più possibile. Controllare il movimento con

gli addominali, quindi tornare alla posizione iniziale. Questo movimento, insieme al windmill, è il modo migliore per sviluppare un six-pack duro come la roccia.

Allenamento 2: mercoledì

Come il primo giorno, concentratevi maggiormente sui movimenti funzionali. Queste attività non sono difficili e danno lo slancio per continuare quando si comincia a stancarsi. Tra questi, l'oscillazione dei manubri, l'overhead squat, l'affondo laterale, il press-up renegade row e il leg raise. Per rendere l'esercizio continuo, riposate per un minuto dopo aver completato l'attività.

Attività #1 Dumbbell Swing

Inarcandosi sui fianchi, inviare il manubrio tra le gambe. Quindi, per utilizzare la spinta delle anche per sollevare il manubrio all'altezza delle spalle, spingere con forza i glutei in avanti. Invertire il movimento all'inizio e passare alla ripetizione successiva.

Attività #2 Squat sopra la testa

Questa attività prevede che entrambi tengano i pesi direttamente sopra la testa. Poi ci si piega sui fianchi e sulle ginocchia per abbassarsi contemporaneamente in uno squat. Assicurarsi di non far avanzare i pesi.

Attività #3 Press-Up Renegade Row

Eseguire un press-up in alto tenendo un manubrio in ogni mano. Assicurarsi che un manubrio venga sollevato sul fianco. Quindi, remare l'altro manubrio verso l'alto abbassando il peso per completare una ripetizione.

Attività #4 Affondo laterale

Iniziate tenendo un manubrio in ogni mano. Piegate il ginocchio anteriore e fate un grande passo di lato. Assicuratevi di tenere il piede puntato in avanti mentre il ginocchio è in linea con la punta dei piedi. Tornate al punto di partenza spingendo il piede di punta. Poi spostatevi dall'altra parte per ripetere il movimento. Ad ogni ripetizione, alternare i lati.

Attività #5 Sollevamento delle gambe

Questo esercizio è piuttosto semplice. Si tratta di tenere un manubrio tra i piedi con i talloni leggermente sollevati da terra. Sollevare le gambe fino a farle diventare verticali, mantenendole dritte. Poi, lentamente, abbassate sotto controllo assicurandovi che i talloni non tocchino il pavimento.

Allenamento 3: venerdì

Nell'ultimo giorno di allenamento della settimana, si consiglia di concludere in bellezza. In altre parole, svolgere attività più noiose. In questa routine, il primo esercizio potrebbe essere il più impegnativo che abbiate mai provato. Il problema non è la complessità o la pesantezza, ma la tecnica. Premere i pesi direttamente sopra la testa mentre si è accovacciati richiede un'eccellente mobilità e controllo. L'ultima attività è il sollevamento alla turca. Questa attività è così impegnativa e benefica che può essere considerata un'intera sessione.

Attività #1 Dorso d'acciaio

Iniziare con uno squat sopra la testa con i manubri sopra la testa. Quindi abbassare i pesi all'altezza delle spalle, sempre in posizione di squat. Continuare a ripetere il movimento di abbassamento e di pressione mentre si è in posizione di squat.

Attività #2 Squat a una gamba

Con i manubri ai lati, stare in piedi su una gamba sola. Quindi piegarsi sui fianchi e sulle ginocchia per abbassarsi in uno squat su una gamba sola, mantenendo il petto in alto. Risalire fino al punto di partenza. Cercate di completare tutte le ripetizioni su quella gamba prima di passare all'altra.

Attività #3 Affondi alla boscaiola

Iniziare questo esercizio posizionando un manubrio su una spalla. Quindi affondare in avanti con la gamba opposta e contemporaneamente abbassare il peso lungo il corpo. Dopo aver eseguito tutte le ripetizioni da un lato, cambiate lato.

Attività n. 4 Sollevamento rumeno con una gamba sola

Con i pesi appesi alle cosce, stare in piedi su una gamba sola. Abbassare i pesi verso il pavimento facendo leva sui fianchi. Assicuratevi di tenerli vicini alla gamba. Se vi spingete troppo in avanti, la schiena si affatica. Quindi, evitatelo.

Attività #5 Get-Up turco

Terminate la sessione sdraiandovi sul pavimento mentre tenete un peso sopra il viso. Poi piegate il ginocchio da quel lato e salite sul gomito. Passare alla mano e spingere i fianchi dal pavimento. Riportare quindi la gamba dritta sotto il corpo. Togliere la mano dal pavimento e alzarsi.

CHAPTER

7

COME CREARE UN PIANO ALIMENTARE





Capitolo 7: Come creare un piano dietetico

Non è possibile avere un piano di allenamento efficace senza un piano alimentare altrettanto eccellente. L'esercizio fisico è un'attività che richiede energia per funzionare. Inoltre, una buona abitudine alimentare influisce di per sé sul vostro aspetto. Pertanto, è indispensabile avere un'alimentazione sana per garantire che i vostri sforzi non siano inutili. Questo capitolo esamina il modo giusto per creare un piano alimentare che sia



complementare al vostro piano di allenamento.

Il legame tra forma fisica e abitudini alimentari

L'attività fisica ha bisogno di "carburante" per svolgersi senza intoppi. Pertanto, l'importanza dell'alimentazione nel vostro piano di allenamento non sarà mai sottolineata abbastanza. Quando iniziate a fare attività fisica, sarete più in forma e perderete peso. Tuttavia, anche il vostro fabbisogno energetico cambierà. Avrete bisogno di più calorie per tenere il passo con il metabolismo e le attività del vostro corpo. Se siete attivi fisicamente, avete bisogno di una quantità adeguata di quanto segue:

- I carboidrati, che sono la principale fonte di energia dell'organismo.
- I grassi, che sono un'ulteriore fonte di vitalità.
- Le proteine, fondamentali per il mantenimento e la ricostruzione dei tessuti, compresi i muscoli.
- Acqua, fondamentale per la sostituzione dei liquidi persi durante l'attività.

Per disporre di questi nutrienti essenziali, è necessario seguire un'alimentazione moderata, varia ed equilibrata. Una quantità eccessiva o insufficiente di questi nutrienti non contribuirà all'obiettivo di fornire all'organismo ciò di cui ha bisogno per sostenere e supportare il programma di allenamento. Moderata

significa che bisogna mangiare un po' di tutto, senza eccedere. È possibile avere tutte le classi di alimenti essenziali nella propria alimentazione senza mangiare troppo.

Variare significa che, pur mangiando diversi tipi di alimenti, ci si assicura sempre di assumere i nutrienti di cui si ha bisogno. In altre parole, mangerete altri frutti anziché solo mele, ad esempio. Si noti che nessun alimento fornisce un particolare nutrimento. Quindi, mangiate un'ampia varietà di alimenti per evitare di eccedere in qualche sostanza, che non sarebbe benefica per il vostro organismo. Nel frattempo, un'alimentazione equilibrata implica il consumo del numero di porzioni di ogni tipo di alimento raccomandato per la maggior parte dei giorni.

Gli atleti e le persone molto attive dal punto di vista fisico hanno esigenze nutrizionali particolari a causa dei requisiti che impongono al loro organismo. Spesso hanno bisogno di più carboidrati, come i cereali, rispetto alla quantità richiesta da una persona media. Tuttavia, non hanno bisogno di proteine come le altre persone.

Il fegato e i muscoli immagazzinano i carboidrati come energia pronta, che viene consumata rapidamente durante l'esercizio fisico. Gli atleti di resistenza, come i ciclisti e i corridori, hanno bisogno di una grande quantità di questo nutriente a causa della natura delle loro attività. Devono consumare i carboidrati prima o durante l'esercizio perché il corpo non ha la capacità di

immagazzinarne molti.

Piano alimentare tipico

L'ambito di questo libro copre un piano dietetico di due settimane, scientificamente progettato per una sostanziale perdita di peso. Offre circa 1250 calorie al giorno, che sono più che sufficienti per un individuo fisicamente attivo. Di seguito è riportato un riassunto delle linee guida dietetiche di base.

Il documento indica la quantità giornaliera di cibo consentita per ogni classe alimentare. Cercate di combinare gli alimenti per tutto il giorno. Assicuratevi di non superare il vostro obiettivo calorico. Per essere sicuri di fare la cosa giusta, potete seguire uno dei menu predefiniti qui sotto.

Linee guida per la nutrizione

Verdure: Una tazza e mezza (mezza tazza equivale a: mezza tazza di verdure crude/cotte/congelate/confezionate, una tazza di verdure a foglia verde o mezza tazza di succo di verdura). Scegliete diverse opzioni, che possono includere verdure amidacee, verdure arancioni, fagioli secchi, verdure verdi scure e piselli.

Oli: Quattro cucchiaini (un cucchiaino equivale a: un cucchiaino di olio vegetale, due cucchiaini di salsa leggera per insalata, un cucchiaino di burro o un cucchiaino di maionese a basso contenuto di grassi).

Frutta: Una tazza (una tazza equivale a: una tazza di frutta congelata/fresca/in scatola, mezza tazza di frutta secca o una tazza di succhi di frutta). Le scelte salutari includono pere, mele, mango, ciliegie, uva, lamponi, fragole, mirtili e melograni.

Cereali: Quattro once (un'oncia equivale a: una fetta di pane, una tazza di fiocchi di cereali, un piccolo muffin, mezza tazza di riso cotto o un'oncia di pasta secca).

Latte: due tazze (una tazza equivale a: una tazza di yogurt/latte/latte di soia o un etto e mezzo di formaggio). Scegliere il più possibile opzioni a basso contenuto di grassi o senza grassi.

Carne e fagioli: Tre once (un'oncia equivale a: Un'oncia di pollame/carne/pesce magro, un uovo, un cucchiaino di burro di arachidi, un quarto di tazza di fagioli cotti o mezza oncia di noci/semi).

Menu #1

Colazione (8.00 - 9.00)

Una fetta di pane tostato

Frullato (frullare una tazza di latte di soia e cubetti di ghiaccio + una tazza di frutti di bosco)

Un cucchiaino di burro

Pranzo (11.00-13.00)

Un quarto di tazza di verdure (come carote, broccoli al vapore, cavolfiore, ecc.)

Una tazza di cereali cotti (come riso integrale, riso bianco, riso selvatico, miglio, quinoa, ecc.)

Due etti di carne magra (circa la dimensione di mezzo mazzo di carte da gioco)

Merenda (15.00-16.00)

Mezzo grammo di semi o un uovo

Cena (17.00-19.00)

Due cucchiaini di condimento leggero

Una tazza e mezza di verdure a foglia verde Un etto e mezzo di formaggio

Menu #2

Colazione (8.00 - 9.00)

Una tazza di
yogurt Una mezza
tazza di farina
d'avena
Tisana o caffè nero

Pranzo (11.00-13.00)

Una fetta di pane integrale
Pomodoro, cetriolo, lattuga (equivalente a tre quarti di tazza in
totale) Due etti di tonno
Un cucchiaino di olio d'oliva + un cucchiaino di
mayo Spuntino (15.00-16.00)
Un frutto o una tazza di frutta fresca oppure

Cena (17.00-19.00)

Una tortilla di mais
Mezza tazza di lattuga
tagliuzzata Mezza tazza di
salsa
Mezza tazza di fagioli
neri Un etto di
formaggio Mezza tazza

di riso cotto

Menu #3

Colazione (8.00 - 9.00)

Mezza tazza di latte/latte
di soia Una tazza di cereali
ad alto contenuto di fibre
Una banana

Pranzo (11.00-13.00)

Una tazza di bastoncini di carota
cruda/sedano/peperoni verdi Una tazza di pasta
Due cucchiaini di olio
d'oliva Due etti di carne
magra Spuntino (15.00-
16.00)
Mezza tazza di verdure o mezza tazza di sugo per la pasta

Cena (17.00-19.00)

Una tazza di ricotta a basso
contenuto di grassi Sei cracker
Mezzo grammo di noci miste

Consigli per il successo della dieta

Seguire un piano alimentare rigoroso è più facile a dirsi che a farsi. Tuttavia, i suggerimenti che seguono possono aiutarvi ad avere successo in questa impresa:

- Pianificate ogni settimana in anticipo.
- Liberare il frigorifero e la dispensa da tutti gli alimenti che possono potenzialmente far deragliare il vostro piano dietetico. Questo è un modo semplice per evitare le tentazioni.
- Consumare otto o più bicchieri d'acqua al giorno. Inoltre, bere almeno un bicchiere prima di ogni pasto per evitare di mangiare troppo, diminuendo l'appetito.
- Ci vogliono circa venti minuti prima che il cervello comunichi che si è sazi. Pertanto, mangiate lentamente il più possibile. Masticate ogni boccone e posate la forchetta o il cucchiaino tra un boccone e l'altro.
- Apportare varietà a una dieta altrimenti ristretta provando nuovi alimenti ogni volta che è possibile.
- Aumentate le possibilità di sentirvi soddisfatti aggiungendo spezie ai vostri cibi per insaporirli.
- Resistete all'impulso di mangiare eccessivamente all'aperto cucinando per voi stessi.
- Per evitare di essere tentati di fare uno spuntino dopo il pasto, lavatevi i denti. La mancanza di sonno può stimolare l'appetito

e portare a mangiare troppo. Quindi, dormite adeguatamente.

- Soprattutto, non dimenticate mai il vostro obiettivo.

CHAPTER

8

COME MANTENERE
IL VOSTRO PIANO
E
MOMENTO

1 1JJ

• ”
-
•)'



Capitolo 8: Come mantenere il piano e lo slancio

È facile iniziare qualsiasi cosa, ma può essere impegnativo attenersi a un piano e raggiungere l'obiettivo. Dopo aver letto questo libro, è possibile elaborare un piano di dieta e di allenamento. Tuttavia, con il tempo troverete dei motivi per smettere. Ci saranno giorni in cui sarete scoraggiati e non avrete voglia di continuare. Tuttavia, potete assicurarvi di mantenere la concentrazione e la costanza sfruttando i seguenti consigli.

Siate coerenti con l'orario e il luogo

Quando si svolge un'attività, si tratta di un atto. Tuttavia, quando la si svolge regolarmente, diventa un'abitudine. È possibile allenare il proprio corpo in modo tale da desiderare di fare di nuovo qualcosa. È possibile fare qualcosa ripetutamente in modo tale da avere la sensazione che manchi qualcosa ogni volta che non lo si fa.

Esempi di attività quotidiane che ci alleniamo a fare ogni giorno sono lavarsi i denti e fare il bagno.

In alcuni casi, si può avere la sensazione che la propria vita sia fuori posto quando non si eseguono questi compiti. Potete allenare il vostro corpo a vedere il vostro programma di allenamento a casa in questo modo. La chiave per renderlo possibile è essere coerenti con l'orario e il luogo. Evitate il più possibile di utilizzare luoghi e periodi diversi. Quando si fa qualcosa in un determinato momento, in un determinato giorno e in un determinato luogo, il corpo si abitua.

Desidererete farlo di nuovo quando si avvicinerà quel momento. All'inizio potrebbe essere necessario un allarme. Tuttavia, dopo una o due settimane di allenamento costante, il vostro corpo si abituerà. Il vostro corpo avrà un timer naturale che vi ricorderà che si sta avvicinando quel periodo. Anche se vi dimenticate di svolgere l'attività, ve ne ricorderete più tardi, perché è diventata parte integrante delle vostre attività quotidiane.

Ricordarsi sempre dei benefici

Non ha senso fare qualcosa senza farla bene. Non si può godere dei benefici di un'attività senza praticarla con costanza, e l'allenamento non è da meno. Non è possibile ottenere la forma del corpo desiderata se il modo in cui ci si allena è instabile. Inoltre, non si può perdere peso o costruire i muscoli secondo i propri gusti se non si è costanti. Pertanto, è necessario mantenere la concentrazione sui vantaggi per spronarsi a continuare.

Scrivete i vostri obiettivi fin dall'inizio, per facilitare il compito di ricordarli. Potete creare un promemoria in forma breve sul vostro telefono. Inoltre, potete anche creare dei brevi appunti e posizionarli in luoghi ben visibili della vostra casa per ricordarveli. Dovete sfruttare l'ambiente che vi circonda per avere successo nel vostro piano. Per esempio, se utilizzate un tappetino durante l'esercizio fisico, potete stenderlo vicino al letto prima di dormire per ricordarvelo la mattina seguente.

Questi sono solo esempi. Pensate ad altri modi creativi per aiutarvi a ricordare di rispettare il vostro piano. Solo coloro che mantengono lo slancio e la motivazione iniziale riusciranno a raggiungere il loro obiettivo.

obiettivi. Tenete presente che essere motivati non è sufficiente, perché ci saranno giorni in cui la vostra passione sarà bassa. Tuttavia, ricordando a voi stessi ciò che dovete raggiungere, sarete in grado di ispirarvi a mantenere il vostro impegno.

Circondatevi delle persone giuste

L'importanza di avere intorno a sé le persone giuste non sarà mai sottolineata abbastanza. La determinazione è l'ingrediente più importante per riuscire in qualsiasi impresa. Tuttavia, è possibile che si perda lo zelo iniziale quando si hanno intorno persone che non apprezzano ciò che si sta facendo. Vi diranno che vi state solo sottoponendo a uno stress inutile. Potrebbero anche far notare studi come quello citato in precedenza, secondo cui l'esercizio fisico intenso porta a una riduzione della libido.

Non c'è bisogno delle persone giuste intorno a voi per i giorni migliori quando siete motivati. Quando si è appassionati di qualcosa, è difficile che qualcuno ci convinca del contrario. Tuttavia, il problema è che non sarete sempre appassionati. Infatti, potrebbero esserci giorni in cui vi ferite erroneamente...

mentre si svolge un'attività fisica. Una circostanza del genere può scoraggiare l'impegno in allenamenti regolari.



È in quei giorni in cui non siete ispirati a continuare che avete bisogno delle persone giuste che vi incoraggino. Vi ricorderanno i vostri obiettivi e vi aiuteranno a rimettervi in piedi. Ricordate che vi allenate a casa. Quindi, potreste non avere accesso a queste persone fisicamente. Tuttavia, potete incontrarle unendovi a un gruppo o a una pagina sui social media dove le persone condividono le loro esperienze, le loro sfide e le loro vittorie.

Tenete un diario dei vostri progressi

La cultura del diario offre diversi vantaggi. Uno di questi è che consente di organizzare i propri pensieri. Permette di registrare pensieri, sentimenti ed eventi quotidiani. Se volete allenare la vostra scrittura, tenere un diario è uno dei modi per farlo. Imparerete a scrivere un argomento specifico e a sviluppare le vostre idee, migliorando così le vostre capacità di scrittura. In ogni caso, il diario è un vero e proprio strumento che può aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi.

Il vostro diario è il posto migliore per evidenziare i vostri obiettivi, compresi quelli di allenamento. Ogni volta che dovrete aggiornarlo, ricorderete di nuovo gli obiettivi e ritroverete l'ottimismo e l'impegno per portare a termine il vostro piano. Inoltre, è un modo comodo e pratico per monitorare i propri progressi. Ogni volta che registrerete i vostri traguardi, sarete entusiasti di continuare. Potete evidenziare il prossimo obiettivo e come intendete raggiungerlo.

Inoltre, tenere un diario consente di annotare le idee mentre si è in movimento. Potete annotare nuovi suggerimenti che possono aiutarvi a migliorare o a rispettare la vostra dieta e il vostro

programma di allenamento. Non sarete limitati dal luogo o dal tempo quando avrete un diario. Inoltre, aggiornare il diario aiuta a scaricare lo stress. Potete annotare le vostre ansie e

frustrazioni, invece di tenerle in mente. Questo approccio aiuta a migliorare la salute generale liberando la tensione.

Condividete i vostri risultati con persone che la pensano come voi

Parlare di qualcosa dimostra la propria convinzione al riguardo. Inoltre, più si discute di un'idea, più si è convinti della sua validità. È quindi fondamentale condividere con altre persone i propri progetti, le proprie esperienze e i propri miglioramenti per mantenere vivo l'interesse e la motivazione. Tuttavia, bisogna fare attenzione al tipo di persone con cui si parla del proprio piano di allenamento. Grazie alle interazioni precedenti, potete conoscere persone che probabilmente non condividono un interesse comune con voi.

Se parlate con persone che non apprezzano l'esercizio fisico, potrebbero scoraggiarvi. Come già detto, se non riuscite a trovare intorno a voi persone affascinate ed entusiaste di fare esercizio fisico, potete iscrivervi a una pagina o a un gruppo sui social media. Troverete molti individui che sono allo stesso livello e altri che sono in una fase avanzata. Potrete imparare dai loro errori e

dalle loro delusioni per migliorare la vostra routine.

Questi canali vi danno anche l'opportunità di condividere le vostre esperienze e i vostri difetti con altre persone. Troverete facilmente consigli e suggerimenti che vi aiuteranno a migliorare. Vi renderete conto che ci sono altre persone che stanno vivendo le stesse difficoltà. Se avete delle domande, potrete porle e troverete risposte utili che vi aiuteranno a migliorare il vostro piano. Ogni volta che raggiungete un traguardo, queste piattaforme vi offrono l'opportunità di condividere la vostra felicità con persone che hanno la stessa passione.

Conclusione

Il fattore più limitante quando si tratta di raggiungere un obiettivo è la mancanza di informazioni di qualità. Tuttavia, la conoscenza non è sufficiente per avere successo in qualsiasi impresa. È necessario impegnarsi a mettere in pratica le idee ricevute per ottenere un successo notevole. La lettura di questo libro vi ha fornito le informazioni necessarie per creare e sostenere un efficace piano di allenamento domestico. Tuttavia, se non mettete in pratica le idee, la conoscenza è inutile.

Quindi, non limitatevi a ottenere consigli vitali per il vostro regolare esercizio fisico. Assicuratevi di mettere in pratica le conoscenze acquisite. Vi è stato insegnato a scrivere gli obiettivi del vostro piano di allenamento. Tuttavia, oltre agli obiettivi, ci sono molti altri benefici di cui potete godere. Molti di essi sono già stati menzionati in precedenza.

Tra questi, il miglioramento del sonno, l'alleviamento dello stress, la riduzione della depressione e la diminuzione del rischio di cancro e diabete. Si tratta di vantaggi basati su dati scientifici.

Pertanto, iniziare e seguire un programma di allenamento è una delle migliori decisioni che si possano prendere.

Potete comunque ottenere la forma del corpo che desiderate e che vi darà la sicurezza necessaria per eccellere in diversi aspetti della vostra vita. Inoltre, potete mantenervi in forma per migliorare le vostre prestazioni sessuali e soddisfare il vostro partner. Potete anche evitare di attirare su di voi attenzioni indesiderate e di essere ridicolizzati a causa del vostro peso. Niente può fermarvi se siete determinati. Iniziate oggi stesso il vostro programma di allenamento e dieta per darvi una nuova vita.