



# PhenQ

GUIDA ALLA NUTRIZIONE



## Contenuto

<b>Guida alla Nutrizione</b>	<b>2</b>
<b>L'equazione della perdita di peso</b>	<b>3 - 4</b>
<b>Qualità Calorica e Macronutrienti</b>	<b>5</b>
<b>Proteine</b>	<b>6</b>
<b>Carboidrati e Grassi</b>	<b>7</b>
<b>Crossover e I pasti multipli</b>	<b>8</b>
<b>Piano Alimentare (Esempio)</b>	<b>9 - 11</b>
<b>Mangiare e Lavorare e Dose Giornaliera</b>	<b>12</b>
<b>Fluidi e Riepilogo</b>	<b>13</b>

## Guida alla Nutrizione

Il filosofo Ippocrate sosteneva "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo." Era un uomo molto intelligente e dovremmo tutti seguire i suoi consigli.

Come saprete, allenarsi vi porterá solo fino ad un certo punto se non cambiate le vostre abitudini alimentari. Proprio la regola della qualità del movimento, la dieta è il 90% del gioco.

Se lavorate duro in palestra cinque giorni alla settimana ma vi lasciate sedurre da alimenti e bevande non nutritive, come potete aspettarvi di avere qualche progresso? La triste realtà è che non ne avrete alcuno.

Nel migliore dei casi, si può forse mantenere il peso e rimanere in forma decente, ma non sarete mai in grado di ottenere il massimo da voi stessi.

Un piano di alimentazione intelligente e solido vi proteggerá da malattie, alimenterete in modo corretto il cervello e prevenirete infiammazioni nel corpo. Questi sono i valori intrinseci che si dovrebbero utilizzare come motivazione.

L'educazione sul cibo è il vostro approccio migliore in questo caso. Il vostro obiettivo è quello di prendere decisioni informate quando mangiate in casa, nei ristoranti, per strada o a lavoro. Ricordate, ogni singola cellula del corpo umano si rigenera ogni anno e mezzo. Queste cellule crescono tramite il cibo che consumano, che mangiate. Tenetelo sempre a mente quando prendete quella bottiglia di coca cola, doppio cheeseburger e una porzione grande di patatine fritte.







## L'equazione della perdita di peso

Quale modo migliore per iniziare uno studio sul cibo, se non per perdere peso? Per alcuni, questa è una lotta che affrontano da tutta la vita, per gli altri è solo una fase di correzione rapida prima di un evento importante come un matrimonio o una vacanza.

Il processo è sempre lo stesso. Il vostro corpo contiene grasso sottocutaneo e viscerale. La parte sottocutanea è la superficie che si trova proprio sotto la pelle e che si può facilmente palpare con la mano.

Il grasso viscerale invece si trova dentro l'addome e circonda gli organi, aumentando così il rischio di malattie cardiache, diabete e una serie di altre tragedie.

Anche se il grasso sottocutaneo vi rende insicuri, è relativamente benigno rispetto a quello viscerale. La perdita di peso avviene attraverso tutto il corpo nel suo complesso. Questo include addome, braccia, gambe, viso, collo e tutte le altre parti del corpo.

Il risultato finale? Sia il grasso sottocutaneo che quello viscerale scompaiono allo stesso tempo. Ritrovate così la vostra autostima, riducendo al contempo il rischio di un cancro al colon.

E non c'è bisogno di avere un dottorato di ricerca per capire come eseguire questa operazione. E' davvero un gioco di numeri. Bruciare più calorie creerà ciò che è chiamato un deficit calorico. Quando si ha un deficit calorico, il corpo non ha altra scelta, deve bruciare il grasso immagazzinato per ottenere energia. Il risultato finale è la perdita di peso.

Se mangiate più calorie di quante se ne bruciano, create un surplus. Il risultato finale è l'aumento di peso.

Ecco perché il conteggio delle calorie. Molti di voi rabbriviscono al pensiero di contare le calorie, ma non è così difficile come sembra ed è sicuramente efficace.

L'approccio migliore è quello di tenere un diario per cinque giorni e tenere traccia di ogni alimento e di tutte le bevande che si consumano ogni giorno. Aggiungete tutte le somme giornaliere insieme e dividetele per cinque, per riuscire ad ottenere una media.

Ad esempio, se si consumano 1.800, 2.000, 1.700, 2.500 e 3.000 calorie, il totale di cinque giorni sarà 11.000 calorie. Dividete questo valore per 5 e l'apporto medio giornaliero sarebbe 2.200 calorie. Ora avete le informazioni necessarie per perdere peso, aumentare peso o mantenere il peso che avete.



Per perdere 0.5 kg è necessario bruciare 3.500 calorie.

Un modo semplice per raggiungere questo deficit è quello di bruciare 500 calorie al giorno. Se tornate all' esempio di prima, dovrete sottrarre 500 calorie alle 2.200 ed avrete ottenuto circa 1.700 calorie. Dal momento che ci sono sette giorni in una settimana, un deficit giornaliero di 500 calorie equivalerebbe a una perdita di 0.5 kg a settimana.

Se disponete di obiettivi più alti e volete perdere 1kg in una settimana, avrete bisogno di un deficit calorico di 1000 calorie.

Ecco dove entra in gioco l'esercizio. Ridurre le calorie solo per perdere peso è una buona strategia, ma un piano infallibile include l'esercizio fisico. Questo approccio è particolarmente utile se state cercando di ridurre 1.000 calorie.

Invece di privarvi con una restrizione alimentare, dividete la differenza e bruciate 500 calorie attraverso l'esercizio, e riducete 500 calorie dalla vostra dieta. Se foste su un piano di riduzione di calorie pari a 500, potreste bruciare 250 calorie e ridurre altrettanto con la dieta. Potreste anche lasciare la vostra media giornaliera calorica così com'è e bruciare tutte le calorie con l'esercizio.

L'importante è creare il deficit. Fate quello che funziona meglio per voi ed adattatelo al vostro stile di vita.

Una breve nota sul monitoraggio delle calorie. Gli alimenti confezionati che acquistate avranno tutte le informazioni caloriche elencate, ma alimenti naturali come cereali e carni, non lo avranno. In questi casi, è necessario essere un po' più vigili nel giudicare le dimensioni delle porzioni e scoprire quante calorie contengono. E' consigliabile cercare una buona risorsa on-line che mostra il contenuto calorico dei cibi o trovate un libro che faccia la stessa cosa.

Se il vostro peso per voi va bene così, è comunque una buona idea scoprire quante calorie assumete quotidianamente. Questo è importante per manetere il vostro peso ideale.

Se l'aumento di peso è il vostro obiettivo, potete andare nella direzione opposta. Trovate la vostra media giornaliera e aggiungete 250 calorie. Se state cercando di perdere o di aumentare di peso, potreste applicare la regola del deficit da due a quattro settimane. Se notate cambiamenti nel vostro peso, continuate con i vostri "numeri". Se non notate alcun cambiamento diminuite o aumentate le calorie a seconda. Riducete di 500 calorie per perder peso e aggiungetene 250 per aumentare.





## Qualità Calorica

Non tutte le calorie sono uguali. Dal punto di vista fisiologico, si può mangiare cibo spazzatura tutto il giorno e ancora perdere peso se si è in un deficit. Ma ciò non è salutare.

Focalizzate la vostra attenzione sulla qualità di calorie che prendete. Questo è spesso più importante della quantità totale. Fate un confronto tra la soda e le mandorle. 300ml di coca cola e 85gm di mandorle hanno entrambi 120 calorie, ma quale è meglio per voi? Speriamo che possiate capirlo da soli senza pensarci troppo. La coca cola è ad alto contenuto di zucchero con nessun valore nutritivo. Le mandorle contengono una quantità elevata di proteine, grassi essenziali, fibre e una serie di vitamine e minerali che sono tutti favorevoli al vostro corpo.

Mentre la coca cola ha calorie "vuote", le mandorle invece sono ricche di nutrienti, quindi sono ovviamente l'opzione migliore. Tenetelo sempre a mente quando selezionate i vostri cibi.

## Macronutrienti

La parola "macro" significa grande o notevole. Quando si fa riferimento al cibo, i macronutrienti sono costituiti da proteine, carboidrati e grassi.

Dal punto di vista calorico, proteine e carboidrati contengono 4 calorie per grammo, mentre il grasso contiene 9 calorie per grammo. Memorizzatelo perché vi sarà utile quando dovete tener conto delle vostre calorie giornaliere.

Ognuno dei macronutrienti ha funzioni specifiche nel corpo e si trovano anche in alimenti specifici. Alcuni alimenti contengono due o tutti e tre i macronutrienti e uno è di solito più elevato.

Vi spiegheremo ora ogni macronutriente in modo da sapere che ruolo hanno nel corpo e come includerli nella vostra dieta.



## Proteine

La proteina viene spesso considerata come il blocco di costruzione del muscolo. Se vi guardate in giro in palestra, il bodybuilder migliore stará sicuramente bevendo un frullato di proteine all'inizio del suo allenamento; durante, alla fine o forse tutte e tre le volte.

La proteina è importantissima per la costruzione del muscolo. Funziona per riparare le fibre muscolari danneggiate, che accade quando ci si allena.

Inoltre, ogni cellula del vostro corpo a partire dalla punta dei capelli fino alle unghie dei piedi dipende dalle proteine. Vi fanno sentire sazi più a lungo e aiutano a stimolare l'immunità.

Le proteine sono costituite da composti più piccoli chiamati aminoacidi. Questi sono spesso indicati come i mattoni delle proteine. Quindi avete i mattoni delle proteine e quelli del muscolo. Dovrebbe essere una passeggiata ricordarlo.

Gli aminoacidi sono sia essenziali che non essenziali. Essenziale significa che vengono ottenuti dal cibo. Non essenziali significa che il corpo li produce naturalmente. Si tratta di informazioni importanti da ricordare, soprattutto se siete vegani.

Le proteine animali come carne di manzo, pollo, tacchino e pesce sono tutte considerate proteine complete perché hanno tutti aminoacidi essenziali. Anche i derivati come uova, formaggio, yogurt, latte e ricotta ne hanno di essenziali.

Ma non preoccupatevi se non siete mangiatori di carne. Molti alimenti con proteine incomplete hanno grandi quantità di proteine come fagioli, tofu, grani integrali, semi di chia e noci. Combinati insieme questi alimenti producono lo stesso effetto nel vostro corpo delle proteine complete.

E, al contrario di alcune vecchie credenze, non è necessario mangiarli nello stesso pasto. Dicevano "Mangiate fagioli, riso e pane integrale con burro di arachidi", ma non è questo il caso. Finché vi nutrite di questi cibi durante il giorno, non ci sarà alcun problema.



## Carboidrati

Il meraviglioso mondo dei carboidrati è stato distrutto più di ogni altro gruppo alimentare. Che peccato ... I carboidrati non sono un nemico! In realtà sono molto importanti per l'organismo. In primo luogo ti danno energia - sia fisica che mentale.

Sono usati per metabolizzare i grassi e, se ci si priva di carboidrati, il vostro corpo si attaccherà alle proteine per assorbire l'energia. Questo sottrarrà le proteine dal loro compito essenziale e compromette il vostro benessere generale.

Nei carboidrati trovate anche fibre alimentari, che vi saziano, si mantengono regolari e riducono il rischio di cancro, malattie cardiache e di diabete.

Il vostro obiettivo è quello di cercare sempre fonti di qualità di carboidrati. E ci sono fondamentalmente due classificazioni - semplici e complessi. Voi avete bisogno di quelli complessi. I carboidrati semplici come la farina bianca ed i prodotti con zucchero bianco hanno un valore nutritivo basso e aumentano rapidamente i livelli di zucchero nel sangue. Questo, a sua volta, provoca un rapido aumento di insulina, che è l'ormone del deposito del grasso. I carboidrati complessi invece rilasciano lentamente lo zucchero nel sangue e hanno più vitamine, minerali e fibre. Ecco un elenco di buone fonti ...

- ✓ **I cereali integrali**
- ✓ **Pane integrale, pasta e cereali integrali**
- ✓ **Frutta**
- ✓ **Mais, carote, zucca, patate e patate dolci**
- ✓ **Legumi**

## Grassi

I grassi erano più temuti dei carboidrati una volta. Perché? Perché gli esperti hanno cercato di far credere che fanno male e che causano malattie. In realtà, i grassi sono molto buoni e necessari per la produzione di ormoni, per la funzione articolare, per quella del cervello e aiutano anche ad isolare il corpo quando fuori fa freddo.

Accumulare grasso in eccesso non è direttamente correlato al consumo di grassi. L'aumento di grasso (e peso) si verifica quando si consumano più calorie di quante se ne bruciano. Questo può venire da tutte le fonti di macronutrienti.

Detto questo, bisogna comunque scegliere grassi sani, noti anche come insaturi. Ecco una lista...

- ✓ **Olive, noce di cocco, palma rossa, avocado, noci e olio di canapa**
- ✓ **Noci**
- ✓ **Semi**
- ✓ **Olive**
- ✓ **Avocado**



## Crossover

Come accennato in precedenza, ci sono una manciata di alimenti che contengono più macronutrienti, ma sono dominanti in uno. Ad esempio, il latte intero è spesso considerato una buona fonte di proteine.

Di solito in 200ml di latte ci sono 8g di proteine complete (perché viene dalla mucca). Tuttavia, contiene anche 13g di carboidrati e 8 g di grassi. Si può facilmente dire che è una fonte di carboidrati piuttosto che di proteine.

Anche i fagioli sono considerati ad alto contenuto di proteine. 200gm di fagioli neri ha circa 15 g di proteine, ma 40g di carboidrati. Anche se sono ricchi di proteine per un prodotto non animale, i carboidrati sono molto più elevati, quindi dovrebbero essere considerati una buona fonte di carboidrati, invece che di proteine.

Il messaggio da portare a casa è sapere che la maggior parte dei cibi hanno una combinazione di macronutrienti. Tenetelo da conto quando selezionate gli alimenti per la vostra dieta.



## I pasti multipli

Alcuni sostengono che mangiare più pasti al giorno o "spizzicare" è una fesseria. Chiamatelo come volete, ma ha senso ed è sicuramente una buona strategia. Mangiare più spesso aiuta a ridurre le calorie, otterrete più fibre e include più proteine incomplete se siete vegani.

Inoltre i livelli di energia rimarranno elevati, la fame sarà sotto controllo e i livelli di zucchero nel sangue resteranno stabili. Questa è una combinazione vincente.

Il vostro obiettivo è quello di creare piatti che hanno un equilibrio di proteine, carboidrati e grassi, da qui il termine dieta "equilibrata" che si sente sempre in giro. Un solido piano di gioco è mangiare ogni 2 ore e mezza - 3 durante il corso della giornata.

Per ottenere di preciso la certezza di quante calorie ha ogni pasto, vi basti ritornare all'esempio precedente. Se decidete di mangiare cinque pasti e la vostra media giornaliera è di 1.800, ogni pasto dovrebbe essere di circa 360 calorie.

## Piano Alimentare (Esempio)

È ora di mettere in pratica il piano. Questa guida include un programma alimentare completo di 7 giorni con 5 pasti giornalieri. Tutte le porzioni sono bilanciate. Aumenta o diminuisci le calorie aumentando o diminuendo le porzioni

### Giorno 1

<b>Pasto 1</b>	2 uova, 450gm spinaci, 50gm mozzarella tagliuzzata, 2 cucchiari di salsa, 1 fetta di pane integrale germogliato. Mescolare la salsa dopo aver posto le uova nel piatto.
<b>Pasto 2</b>	2 carote intere, 2 gambi di sedano, 120gm hummus. Tritare le carote e il sedano a pezzetti ed immergerli nell hummus.
<b>Pasto 3</b>	sandwich turco. 2 fette di pane germogliato, 3 fette di petto di tacchino, 1 grande fetta di pomodoro, 3 foglie di lattuga, 1 fetta di provolone, 1 o 2 cucchiari di senape.
<b>Pasto 4</b>	150gm frutta secca assortita, 200gm noci di soia, 280gm semi di girasole e 190gm mirtillo rosso. Fatene di più e tenetelo sempre pronto in frigo come snack.
<b>Pasto 5</b>	120gm petto di pollo al forno 100gm broccoli al vapore, 1 patata dolce al forno.

### Giorno 2

<b>Pasto 1</b>	50gm porridge, 200ml di latte alla vaniglia di mandorle, 1 cucchiario di burro di arachidi, 100gm di proteine in polvere, un po' di cannella.
<b>Pasto 2</b>	2 uova sode, 2 carote, 2 gambi di sedano e 1 mela.
<b>Pasto 3</b>	Panino al tonno. Aggiungere una lattina di tonno bianco in una ciotola con 1 cucchiario di salamoia per dargli sapore e 2 cucchiari di maionese organica. Mescolare accuratamente e spalmarlo su una fetta di pane germogliato, quindi posizionare l'altro sulla parte superiore. Aggiungete qualche foglia di lattuga e una fetta di pomodoro, e qualche pezzetto di carote e di sedano da mangiare insieme.
<b>Pasto 4</b>	1 banana, con sopra un cucchiario di burro di arachidi.
<b>Pasto 5</b>	120gm bistecca, 100gm di cavoli di Bruxelles al vapore e 180gm di riso lungo.



### Giorno 3

<b>Pasto 1</b>	2 uova sode, 1 muffin inglese (1 fetta di pane con uva passa) con 1 cucchiaino di olio di cocco.
<b>Pasto 2</b>	125 gm di ricotta con ½ cucchiaino di ananas schiacciata e cannella.
<b>Pasto 3</b>	Tortiglia "wrap" di pollo. 1 petto di pollo al forno, lattuga, pomodori, germogli, peperoni, e qualsiasi altro ortaggio che vi piaccia. Il formaggio è buonissimo, ma non esagerate. Provolone e Swiss sono buone opzioni. Una spruzzata di miele, senape, lampone vinaigrette, aceto balsamico o salsa barbecue che condire.
<b>Pasto 4</b>	2 pezzi di formaggio avvolti in foglie di lattuga con peperone rosso affettato, pomodorini, 2 gambi di sedano e 30gm di mandorle.
<b>Pasto 5</b>	200gm lenticchie, 90gm quinoa e 100gm di cavolfiore al vapore. Preparare le lenticchie e la quinoa con un dado di brodo vegetale. Unire lenticchie e quinoa dopo averle cotte. Cospargere un po' di sale marino e sciogliere il burro organico sopra la parte superiore del cavolfiore.

### Giorno 4

<b>Pasto 1</b>	100gm muesli con 140gm yogurt greco, 80gm mirtilli e 1 cucchiaino di semi di lino.
<b>Pasto 2</b>	Smoothie. Aggiungere 250ml di latte alla vaniglia di mandorla, 30gm di spinaci, 1 cucchiaino di proteine in polvere, 150gm frutti di bosco congelati e 1 cucchiaino di burro di noci da aggiungere nel frullatore. Aggiungere un paio di cubetti di ghiaccio fino ad ottenere una consistenza morbida.
<b>Pasto 3</b>	Insalata di spinaci tritati con 2 uova sode, 50gm di mirtilli rossi americani (cranberries), 25gm di noci tritate ed aggiungere un po' di vinaigrette al lampone per insaporire il tutto.
<b>Pasto 4</b>	barretta proteica sostitutiva al pasto.
<b>Pasto 5</b>	hamburger di tacchino su un panino germogliato con lattuga, pomodoro e una fetta di formaggio. Sedano e carota che potete aggiungere di lato.

## Giorno 5

<b>Pasto 1</b>	280gm di yogurt greco con 1 cucchiaino di noci tritate, 100gm proteine in polvere, Vaniglia e 125gm di lamponi freschi.
<b>Pasto 2</b>	2 fette di tacchino con un cetriolo, 2 carote, 2 gambi di sedano.
<b>Pasto 3</b>	Ciotola di manzo e zuppa di verdure con 1 fetta di pane integrale.
<b>Pasto 4</b>	Frullato sostitutivo al pasto
<b>Pasto 5</b>	120gm petto di pollo al forno con 120gm di quinoa e 100gm di cavoletti di Bruxelles al vapore. Aggiungere la salsa alla quinoa e olio di cocco per i cavoletti di Bruxelles per dargli sapore.

## Giorno 6

<b>Pasto 1</b>	barretta proteica sostitutiva al pasto ricca di fibre e proteine
<b>Pasto 2</b>	Smoothie con 30gm di spinaci, 30gm di cavolo, 190gm di mirtilli, 240ml di latte alla vaniglia mandorlata e 100gm di proteine in polvere alla vaniglia.
<b>Pasto 3</b>	Insalata con tonno, 40gm di avocado a cubetti, 30gm di uva passa, 1 cucchiaino di semi di canapa e 1 foglio di Nori (Sushi). Condire con aceto di mele.
<b>Pasto 4</b>	200gm di ricotta con 60gm yogurt all'acero, 1 cucchiaino di semi di girasole, 1 cucchiaino di mandorle tritate, 90gm di frutti di bosco congelati e un pizzico di cannella.
<b>Pasto 5</b>	120gm di salmone alla griglia con 125 g di asparagi al vapore 200gm di orzo perlato. Un po' di burro chiarificato sopra gli asparagi e orzo per insaporire.

## Giorno 7

<b>Pasto 1</b>	1 tortilla con 2 uova strapazzate, mozzarella a pezzetti e salsa.
<b>Pasto 2</b>	70gm di anacardi, 1 banana.
<b>Pasto 3</b>	Hamburger Sirloin patty con formaggio provolone, cipolle al vapore, zucchine, funghi e peperoni 180gm di riso a grani lungo.
<b>Pasto 4</b>	120gm di hummus con carote crude, sedano, pomodori, uva e peperoni.
<b>Pasto 5</b>	120gm bistecca di bisonte al forno con 1 patata dolce e 100gm cavolfiore arrosto.



## Mangiare e Lavorare

Sono tutti esperti quando si tratta di allenarsi e a che ora mangiare. In realtà, non c'è una scienza perfetta. Tutto dipende dai vostri livelli di tolleranza e come vi allenate dopo aver mangiato.

Alcuni riescono a mangiare un panino con il petto di tacchino e alzare subito dopo i pesi senza problemi. Altri danno un morso ad una banana, provano ad allenarsi e si sentono male.

Se ce la fate, ben per voi. Ma, come regola generale, mangiate poco prima dell'allenamento. E scegliete alimenti che rimangono nello stomaco come frutta, yogurt e porridge.

Il pasto post-allenamento deve essere consumato entro un'ora dopo l'allenamento. Perché è a questo punto che i muscoli sono come spugne e hanno bisogno di nutrienti per dare il via al processo di ricostruzione.

Idealmente si consumano proteine di qualità e il doppio della quantità di carboidrati. Ad esempio, un frullato proteico e succo d'uva sarebbe una buona opzione. In forma liquida, tali nutrienti verranno assorbiti più rapidamente. I carboidrati sostituiranno quelli che avete bruciato come energia durante gli allenamenti e la proteina aiuterà la riparazione delle fibre muscolari strappate.

Quando si tratta del vostro apporto calorico ricordate che si sono due variabili, la prima è l'intensità e la durata. E' ovvio che più intensamente si lavora, e di più calorie si avrà bisogno. Questo dipende anche ovviamente dai tuoi obiettivi.

Ovviamente se state cercando di perdere peso dovrete stare più attenti al numero di calorie che consumate. E se state cercando di mettere su qualche taglia bisognerà aumentarle. Siate consapevoli della vostra situazione.

La seconda variabile è la massa muscolare. Più siete grandi, più avrete bisogno di calorie. Il muscolo è metabolicamente attivo. Per questo motivo lo vuoi costruire costruire. Aumentare il metabolismo attraverso il guadagno muscolare vi aiuterà a rimanere snelli e ad avere un aspetto favoloso.

## Dose Giornaliera

Ecco qualche informazione sui macronutrienti raccomandati per obiettivi specifici. Probabilmente sentirete spesso in giro la frase "Sto cercando di mettere su massa". Se così dovesse essere e volete aumentare di dimensioni (muscolari) dovete consumare più proteine mentre fate sollevamento pesi, e questo vi aiuterà a ricostruire le fibre muscolari che si erano rotte.

Il vostro obiettivo è: il 40% di proteine, 30% di carboidrati ed il 30% di grassi. Se consumate 3.000 calorie al giorno, il rapporto è 300 g di proteine, 225g di carboidrati e 100 g di grasso.

Se state cercando di guadagnare o mantenere su massa muscolare magra, sarà meglio per voi usare il 40% di carboidrati, 30% di proteine ed il 30% di grassi. Se consumate 2.000 calorie al giorno, il rapporto è 200g di carboidrati, 150 g di proteine e 67g di grassi.

Con la perdita di peso, diminuite i carboidrati al 20%, gradualmente riportandolo fino 30%. Di solito sono i carboidrati lavorati che causano l'aumento del peso.

Se riducete l'apporto complessivo e consumate solo fonti di qualità inizierete la perdita di peso con il piede giusto. Un buon rapporto dovrebbe puntare al 50% di proteine, il 30% di grassi ed il 20% di carboidrati. Per una dieta di 2.000 calorie, questo sarebbe 250 g di proteine, 67g di grassi e 100 g di carboidrati.



## Fluidi

L'ultimo pezzo mancante del puzzle sono i fluidi. Il muscolo dipende tanto dall'idratazione. Non siate stupidi e non bevete tonnellate di alcool! Mantenete i muscoli attivi e sentitevi bene bevendo l'acqua. Alti quantitativi di alcol diminuiscono i livelli di testosterone, rallentano il metabolismo e vi fanno aumentare di peso.

L'acqua invece vi darà la giusta idratazione, rimuove le tossine dal vostro sistema e aumenta i livelli di energia. Bevete tanta acqua durante tutto il giorno e soprattutto in concomitanza con l'allenamento.

Come regola di base, un buon punto di partenza è 8 bicchieri al giorno. Tuttavia, è meglio aumentare questo importo se state facendo esercizio - soprattutto se sudate tanto. In questo caso, 500ml prima dell'allenamento e 500ml dopo. Sorvegliate anche durante l'allenamento.

## Riepilogo

Come vi sentite? Comincia ad avere un senso? Dovrebbero essere così. Ora avete un punto di partenza, con l'allenamento e la vostra dieta. Ma nessun piano sarebbe completo senza informazioni sull'integrazione. Detto questo, la vostra Guida all'Integratore vi attende ...



Allenati in  
palestra

Perdi peso  
in cucina





PhenQ