

fit⁺



PROGRAMMA DI ALIMENTAZIONE

Programma di alimentazione per iscritti fit+ brillanti

Con questo manuale ti aiutiamo, in qualità di membro registrato fit+, a raggiungere rapidamente i tuoi obiettivi per una linea migliore e una vita più sana con la giusta alimentazione a lungo termine.

Qui riceverai preziosi suggerimenti e consigli su quali cibi ti aiutano e quali dovresti evitare.

CONTENUTO

FILOSOFIA

3

SISTEMA A SEMAFORO

5

PROTEINE

8

METABOLISMO

10

ALLENAMENTO

11

GLOSSARIO

16

SUGGERIMENTI

21



FILOSOFIA

Con questo piano esauriente di nutrizione e di allenamento, puoi mettere il tuo corpo in forma – senza che tu debba patire la fame. Noi combiniamo infatti i fattori di successo più importanti: Un sano esercizio fisico e un semplice cambiamento nutrizionale.

Parti con un allenamento del corpo su misura per le tue esigenze, che consiste nella combinazione ideale allenamento di forza, attrezzi e di resistenza. Imparerai tutto quello che c'è da sapere sull'alimentazione, l'allenamento e la motivazione per avere successo a lungo termine.

E vedrai che il tutto sarà anche molto divertente.

Il programma si basa sui seguenti elementi:

+ Bruciare più energia di quanta ne assumi

+ Apportare la giusta energia

+ Allenarsi coerentemente nel quadro delle possibilità individuali

Questo programma scioglierà i tuoi tessuti grassi e potenzierà i tuoi muscoli. In questo modo aumenterai il consumo naturale di energia – il metabolismo basale del tuo organismo. Verrà attivata la tua digestione e verrà accelerato il tuo metabolismo.

Questi elementi fra loro coordinati ti permetteranno di raggiungere il tuo obiettivo personale di migliorare la qualità della vita migliorando la tua linea.

Puoi farcela - Ce la farai!
Proprio come molti altri prima di te.



Se torniamo indietro nella storia evolutiva fino all'uomo preistorico e guardiamo le loro abitudini alimentari, possiamo vedere i radicali cambiamenti della civiltà e il loro impatto sulla nostra dieta. I nostri primi antenati non conoscevano l'agricoltura e i metodi per trasformare i cereali selvatici in alimenti commestibili.

La dieta dei cacciatori e raccoglitori era costituita in gran parte da proteine e grassi animali e solo da una percentuale molto bassa di carboidrati.

Su questo si basa il principio nutrizionale. Tuttavia, non demonizza ogni assunzione di carboidrati. In certe quantità, la loro assunzione è corretta – purché provengano da verdure, insalata, riso o prodotti integrali.

Proteine

Le proteine sono amiche del nostro corpo. Con le proteine è davvero basso il rischio di fare qualcosa di sbagliato. Conclusione: Le proteine sono il nostro alimento più importante.

Carboidrati

Il successo della tua partecipazione consiste nel ridurre i carboidrati cattivi se vuoi perdere peso e mangiare i carboidrati giusti per poterti allenare con successo. Conclusione: I falsi carboidrati sono da evitare.

Grassi

Il grasso è da evitare quasi completamente. Tuttavia, gli acidi grassi insaturi sono importanti, 2 cucchiaini di olio d'oliva nell'insalata o un paio di noci. Conclusione: Deve essere la giusta quantità di grasso.

I carboidrati, soprattutto quelli ottenuti dai prodotti a base di cereali, dolci e succhi di frutta, devono essere limitati o meglio ancora vietati. Attraverso un'alimentazione ricca di proteine, ottieni anche un supporto ottimale per le attività sportive, assicurando ai muscoli una sufficiente quantità di "materiali da costruzione".

SISTEMA A SEMAFORO



La dieta nel programma fit+ è composta secondo la seguente formula:

Più proteine

Difficile sbagliare!
ad es. uova, pesce,
carne, pollame, prodotti
lattiero-caseari



Carboidrati

Solo i carboidrati giusti!
ad es. verdura, frutta,
prodotti integrali



Meno grasso

Attenzione, solo
grassi buoni, ad es.
noci, olio d'oliva

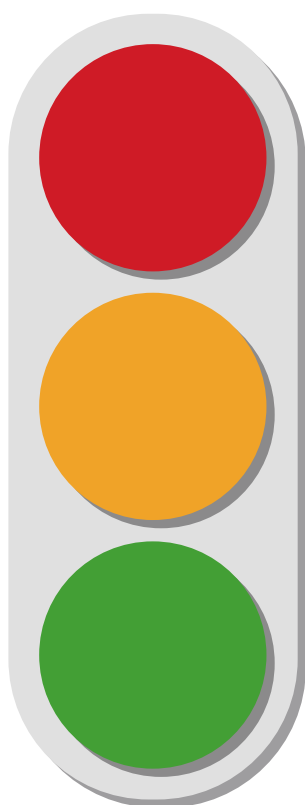
Illustrazione del principio nutrizionale

Dovresti assicurarti che la tua dieta sia principalmente costituita da carboidrati sani e a catena lunga, oltre che da proteine a basso contenuto di grassi. I grassi, anche quelli sani, devono essere consumati solo in piccole quantità.

Prima ragione: Le proteine assunte con l'alimentazione vengono prima scomposte dall'organismo con una quantità relativamente elevata di energia e poi convertite in proteine corporee. L'attività metabolica aumenta mangiando proteine!

Seconda ragione: Le proteine sono il materiale da costruzione necessario per mantenere e potenziare i muscoli!
In questo modo associ un cambiamento alimentare a un allenamento ottimale.

SISTEMA A SEMAFORO



Abbiamo riscontrato che molti praticanti sono disposti a cambiare le loro abitudini alimentari a lungo termine, ma soprattutto all'inizio faticano a comprendere e capire le composizioni dei singoli alimenti. Per ottenere il maggior successo possibile e renderti il più facile possibile mangiare e fare la spesa, abbiamo messo a punto un sistema a semaforo.

Gli alimenti che dovrete evitare completamente in futuro (tranne nei giorni di riposo) sono contrassegnati dal semaforo rosso. Questi alimenti contengono troppi grassi e troppi carboidrati semplici.

Gli alimenti che si possono mangiare in quantità limitate sono contrassegnati da un semaforo giallo. Questi alimenti hanno un contenuto pressoché equilibrato di carboidrati, grassi e proteine.

Gli alimenti che si possono mangiare quasi indefinitamente sono contrassegnati da un semaforo verde. Questi alimenti hanno un alto contenuto proteico e un contenuto di grassi e carboidrati piuttosto basso.

In linea di principio, per una dieta sana è possibile utilizzare tutti gli alimenti, a condizione di seguire il sistema del semaforo.

Una volta che hai familiarizzato con la composizione degli alimenti, inizia a scambiare i singoli componenti secondo le tue preferenze individuali.

Imparerai così tanto sulla nutrizione che sarai in grado di gestire gli alimenti in modo consapevole.

SISTEMA A SEMAFORO

PROTEINE

Latticini con zucchero, panna, latte e yogurt con 3,8% di grassi, quark con 40% di grassi, gelato al latte

Latticini con frutta, formaggio con il 30% di grasso s.s., carne macinata, oca, anatra

Latte 0,3–1,5% di grassi, formaggio fresco granulato, yogurt naturale fino all'1,5% di grassi, latticello, latte di soia, quark magro, formaggio fino al 20% di grassi s.s., bevanda proteica, uova, pollame, prosciutto cotto, manzo (solo muscolo), pesce, tonno (nel proprio condimento)

CARBOIDRATI

Pane bianco, farina bianca, pasta di farina bianca, dolcetti, biscotti, patatine, bastoncini salati, cornflake con zucchero, marmellata, frutta secca, cioccolato, cioccolatini

Pane di segale, pane integrale, toast integrali, pane croccante integrale, gallette di riso con cioccolato, cornflake senza zucchero, popcorn senza grassi, barrette fitness con molte proteine, molta frutta, miele in piccole quantità per dolcificare, frutta secca

Riso (naturale, integrale), verdure fresche o surgelate, insalate (lattuga, iceberg, valerianella, cavolo cinese, rucola), gallette di riso

GRASSI

Burro, strutto, grasso per friggere, olio di cocco, crema alla nocciola, burro di arachidi, formaggi morbidi, salumi da spalmare

Burro semigrassato, maionese leggera, olio d'oliva, olio di colza

BEVANDE

Succhi di frutta puri, nettari di frutta, limonate, cola, bevande gassate

Bevande leggere, succhi di frutta diluiti in un rapporto di 1:3

Acqua naturale, tè, succhi di frutta diluiti in un rapporto di 1:5, bevande minerali, succo di pomodoro

Il componente alimentare più importante

Le proteine sono il cibo da cui traiamo le nostre energie. Quantità elevate di proteine hanno un effetto stimolante sul corpo e aumentano la gioia di vivere e lavorare.

Le proteine sono il prerequisito di base per la creatività e le migliori prestazioni. Con numerose proteine nel sangue, sarai più attento, in grado di concentrarti meglio e ti sentirai più soddisfatto in generale. Ecco perché dovresti aumentare i tuoi livelli di proteine e assicurarti di reintegrare eventuali scorte esaurite!

Ma tutto dipende dalle proteine che si assumono. Le fonti ottimali di proteine sono i latticini, il pesce, la soia e la carne. Meglio assumere le proteine magre della carne e dei concentrati di proteine.

- **La formula della proteina**

Noi raccomandiamo 1,6 grammi di proteine per chilo di peso corporeo al giorno o: Il 25 per cento delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dalle proteine. Una donna che pesa 60 chili ha quindi bisogno di 96 grammi. È quanto si trova in 600 g di pollo, 560 g di filetto di merluzzo, 19 vasetti di yogurt da 150 g o 440 g di manzo.

- **Benefici dei concentrati di proteine**

Come tutte le cose buone della vita, le proteine non fanno eccezione: dipende dalla giusta quantità. I concentrati di proteine sono un elemento costitutivo del programma fit+ concepito per raggiungere la quantità giornaliera raccomandata di proteine. Chi fa il pieno di proteine in polvere dovrebbe bere almeno 3 litri di liquidi al giorno.



PROTEINE

I concentrati di proteine sono sempre utili quando...

... si vuole perdere peso.

I frullati proteici rendono più facile iniziare una dieta equilibrata e sana.

... il livello di proteine nel sangue è troppo basso.

Allora il modo più veloce per reintegrarlo è un frullato di proteine.

... quando non c'è un vero pasto a portata di mano.

Invece di mangiare un hamburger con patatine o un hot dog, è meglio fare un frullato di proteine e aggiungere una mela. È rapido e facile da preparare in viaggio.

... se si è attivi nello sport.

I frullati proteici impediscono all'organismo di indebolire il sistema immunitario per potenziare i muscoli perché non riceve nutrimento a sufficienza per potenziare i muscoli.

... se la dieta deve essere equilibrata.

I frullati proteici sono un modo sano per raggiungere il contenuto proteico necessario nella dieta quotidiana.



METABOLISMO



Il funzionamento del metabolismo può essere facilmente spiegato con il seguente esempio:

Per accelerare una Porsche a 250 km/h in autostrada, è necessario premere a fondo il pedale dell'acceleratore. Al motore viene richiesto il massimo sforzo. Il consumo di carburante è enormemente alto. Una volta raggiunti i 250 km/h, si può allentare un po' l'acceleratore. La Porsche continua poi alla stessa velocità elevata o rallenta in misura insignificante. Tuttavia, consuma molto meno carburante.

Questo semplice meccanismo dovrebbe spiegare le settimane successive. Prima a tutto gas per raggiungere l'obiettivo desiderato, poi mantenere la linea con un po' meno sforzo.

Il metabolismo è la somma di tutti i processi fisici e chimici dell'organismo. Se il metabolismo è „lento“, allora si parla di un basso tasso metabolico basale. Il tasso metabolico basale è la quantità di energia di cui l'organismo ha bisogno ogni giorno per vivere.

Mangia il giusto 5-6 volte al giorno!

Ad esempio a intervalli di 3 ore

Colazione	ore 06.00
Spuntino	ore 09.00
Pranzo	ore 12.00
Spuntino	ore 15.00
Cena	ore 18.00
Prima di andare a letto	ore 21.00

ALLENAMENTO

Il giusto allenamento

Prima la cosa più importante: Solo se lavorerai molto duramente su te stesso nelle prossime settimane e ti allenerai con costanza nei limiti delle tue possibilità, avrai successo. Un allenamento “alibi” con una sola misera sessione di allenamento a settimana non porterà al successo.

L'obiettivo di questo programma è il miglioramento mirato della tua linea. Il tuo esercizio fisico personale è costituito da due componenti differenti: Da un lato, consiste nell'allenamento con attrezzi da fitness, che muove e potenzia specificamente grandi gruppi muscolari, e dall'altro lato, consiste nell'allenamento di resistenza, il cosiddetto allenamento cardio, con l'obiettivo di bruciare i grassi.

Il ruolo dell'allenamento nel ripristino delle prestazioni e della salute è stato riconosciuto dagli scienziati già in tempi lontani. L'esercizio fisico è un modo efficace per prevenire l'inattività fisica e migliorare la forma fisica personale.

Per la scienza dello sport, l'allenamento può essere differenziato in due direzioni diverse:

Ci si può allenare per raggiungere degli obiettivi nello sport, per esempio un livello specifico di prestazione atletica.

Ci si può allenare se si vogliono raggiungere degli obiettivi attraverso lo sport, ad esempio la perdita di peso attraverso lo sport.

Nella scienza dell'allenamento, il termine allenamento è molto ampio e complesso. Comprende sia i processi biologici di adattamento fino agli interventi, sia i contesti socio-culturali. Sulla base di queste considerazioni, si è cercato di definire il concetto di allenamento.



ALLENAMENTO

Definizione

L'allenamento è la realizzazione pianificata e sistematica di misure (contenuti e metodi di allenamento) per il raggiungimento sostenibile di obiettivi, segnatamente obiettivi di allenamento, nello sport e attraverso lo sport. L'allenamento sportivo è un processo biologico da un lato e un processo pedagogico dall'altro.

L'adattamento biologico è primario ed è in primo piano. Durante l'allenamento, gli stimoli si traducono in adattamenti biologici dell'organismo e in alterazioni funzionali e morfologiche.

L'approccio pedagogico non esclude quello biologico, ma non vede solo le funzioni biologiche, ma descrive l'allenamento come un „complesso processo fisico e mentale determinato dalla condizione, dalla tecnica, dalla tattica, dalla motivazione e dalla loro relazione con il talento atletico, le capacità intellettuali e le caratteristiche psicologiche“.

Sulla base di questo accurato approccio, possiamo identificare alcune importanti ragioni per cui l'allenamento fisico, sia esso di forza o di resistenza, dovrebbe essere effettuato:

L'allenamento induce un processo di adattamento biologico.

La mancanza di movimento può essere prevenuta e la forma fisica personale migliorata.

Alcuni obiettivi, per esempio la riduzione del peso, possono essere raggiunti attraverso lo sport.

Per raggiungere gli obiettivi desiderati, è necessario scegliere un approccio pianificato con contenuti e metodi di allenamento specifici. A seconda dell'obiettivo, si sceglie un allenamento di forza o di resistenza. Entrambe le componenti di performance hanno i loro vantaggi e devono avere un ruolo nel processo di allenamento.



ALLENAMENTO

Corsa medio-veloce con una frequenza cardiaca di circa l'80% della FCmax. Il metabolismo energetico è ora significativamente più alto e ammonta a circa 18 chilocalorie al minuto, con l'energia apportata in proporzioni approssimativamente uguali dalla combustione dei grassi e dalla combustione del glucosio. Questo significa che circa 9 chilocalorie al minuto vengono bruciate dal grasso.

È importante sottolineare ancora una volta a questo punto che ci deve essere un bilancio energetico negativo per avere successo. Per aumentare il consumo di energia, sono a disposizione due tipi di allenamento:

Allenamento di resistenza e di forza

L'allenamento di resistenza è ideale per il suo effetto positivo sul sistema cardiovascolare. L'allenamento di forza ha acquisito importanza negli ultimi anni; non solo previene la perdita fisiologica di massa muscolare dovuta all'età, ma è anche associato a benefici metabolici per il metabolismo degli zuccheri e dei grassi.

Il nostro consiglio per l'allenamento: riscaldamento, lo stretching giusto

Parte anteriore della gamba: Flettere lievemente la gamba, portare il tallone dell'altra gamba verso i glutei – niente schiena inarcata, addome e glutei tesi, cosce parallele tra loro.

Petto: Gomito e spalla alla stessa altezza, avambraccio appoggiato alla parete, dallo stesso lato con la gamba piccolo passo in avanti, tendere l'addome, non inarcare la schiena, direzione dello sguardo opposta al lato da estendere.

Schiena intera: Portare le ginocchia alla testa e spingere la testa tra le ginocchia, inarcando completamente la schiena.



Allenamento di resistenza = allenamento cardio

In nessun programma di fitness serio manca come obiettivo centrale l'allenamento di resistenza. La ragione principale della sua importanza è la sua impressionante efficacia, che può essere documentata in numerosi adattamenti funzionali e morfologici:

Organo	Adattamento specifico attraverso l'allenamento di resistenza
Cuore	Riduzione del polso a riposo e del polso da sforzo, incremento del volume sistolico, economizzazione della funzione cardiaca, miglioramento del flusso di sangue al muscolo cardiaco e adeguamenti delle dimensioni dei ventricoli e del muscolo sono gli equivalenti morfologici
Polmone	Economizzazione dello scambio di gas, aumento della capacità di assorbimento dell'ossigeno, incremento della capacità vitale e del volume respiratorio al minuto
Sangue	Influenza favorevole sulla composizione lipidica del sangue, aumento della capacità dell'ossigeno di legarsi, incremento della capacità di trasporto dell'ossigeno
Vasi	Riduzione della regressione dell'elasticità dei vasi
Muscolatura	Riproduzione dei mitocondri, migliore capillarizzazione
Sistema immunitario	Miglioramento dello stato immunitario
Ghiandole ormonali	Minore secrezione di ormoni dello stress sotto stress



ALLENAMENTO

Allenamento di forza = allenamento attrezzi

L'allenamento di forza orientato al fitness è sempre più gettonato. Anche perché questo tipo di allenamento risponde ai bisogni degli individui.

Effetto sulla salute

(conservazione delle capacità di forza del sistema muscolo-scheletrico, prevenzione dei problemi alla schiena)

Effetto estetico (miglioramento della linea)

Miglioramento delle prestazioni

Effetto psicologico

(aumento dell'autostima e dell'autosoddisfazione)

Le seguenti ragioni parlano a favore dell'allenamento di forza con l'obiettivo di ridurre il peso:

Aumento della massa muscolare e rispettivamente prevenzione della perdita muscolare legata all'età inducono un aumento del tasso metabolico basale (più muscoli vengono utilizzati, più alto è il tasso metabolico basale).

L'allenamento intensivo di forza provoca il cosiddetto „effetto post-combustione“, vale a dire che dopo l'allenamento c'è un aumento della combustione dei grassi nella fase di riposo, che dura per molte ore. Ciò comporta anche un aumento del tasso metabolico basale.

Cosa significa questo nella pratica?

1. Dovresti fare un programma di potenziamento dell'intero corpo, cioè allenare diversi e grandi gruppi muscolari.
2. Dovresti fare un allenamento di forza almeno 2-3 volte a settimana.



Il metabolismo dei carboidrati

Il nostro corpo può usare solo carboidrati semplici come fonte di energia, essendo i carboidrati solo un altro modo di chiamare gli zuccheri. Tutti i carboidrati sono composti solo da carbonio, idrogeno e ossigeno.

Ma è la esatta composizione che li distingue:

- Zuccheri semplici o monosaccaridi, per esempio fruttosio o glucosio.
- Zuccheri doppi o disaccaridi, ad esempio maltosio, lattosio o zucchero alimentare.
- Zuccheri multipli o polisaccaridi, per esempio amido vegetale e animale.

Il principio del metabolismo dei carboidrati

Disintegrazione Inizio in bocca, aggiunta di saliva (enzima amilasi)

Scissione Nello stomaco, pancreas: scomposizione dei carboidrati complessi in semplici

Assorbimento Assorbimento nell'intestino

Sfruttamento Formazione di glicogeno. Immagazzinamento nei muscoli e nel fegato

Accumulo Conversione del resto in grasso

Per il metabolismo dei carboidrati, il corpo ha bisogno dell'ormone insulina per abbassare i livelli di zucchero nel sangue. Lo zucchero o glucosio è trasportato dal sangue alle cellule.

GLOSSARIO

Il problema: L'insulina impedisce la scomposizione del grasso e la generazione di energia dallo stesso.

Cerca di mantenere la secrezione di insulina più bassa possibile.

Mangia i carboidrati giusti

Consuma piccoli pasti più spesso durante il giorno

Assumi carboidrati complessi e proteine

Proteine

Ogni cellula del corpo umano è composta principalmente da proteine. Determinano in gran parte la funzione e la struttura del corpo umano. Le proteine si trovano in tutti gli organi e sono un componente importante della muscolatura. Tutte le pareti cellulari hanno porte d'ingresso che ne assicurano la permeabilità a sostanze importanti. Anche queste porte sono fatte di proteine. Molte funzioni del corpo sono controllate da enzimi che sono anche proteine. In qualità di catalizzatori, possono accelerare i processi vitali.

Le proteine sono composte da circa 20 diversi aminoacidi. Di questi, 10 sono essenziali e devono essere assunti con il cibo.

Dove si trovano gli aminoacidi essenziali?

Gli aminoacidi essenziali si trovano principalmente nelle proteine animali come carne, pesce, latte, uova e formaggio, ma anche in alcuni alimenti vegetali.



GLOSSARIO

Grassi

I grassi forniscono energia e sono alimenti di base. Il grasso fornisce anche le materie prime per la formazione di varie sostanze corporee e funge da mezzo di accumulo delle vitamine A, D, E e K. Ma il nostro fabbisogno energetico è di solito soddisfatto, quindi i grassi che assumiamo di troppo finiscono nei depositi di grasso.

Poiché l'energia ricavata dai carboidrati viene consumata per prima durante lo sforzo fisico, i nostri depositi di grasso – appena intaccati – aumentano di solito costantemente di volume. L'energia tratta dai depositi di grasso viene consumata solo attraverso il lavoro fisico o lo sport e solo quando non si fanno pause.

Attenzione ai grassi nascosti:

Un bratwurst, che di tanto in tanto ci concediamo, soddisfa già l'intero fabbisogno giornaliero di grassi!

Grassi buoni, grassi cattivi

A seconda della loro composizione, i grassi sono costituiti da acidi grassi saturi o insaturi. I composti saturi (senza un doppio legame chimico) sono „saturi“ e non reagiscono così rapidamente con altre sostanze. Di questo gruppo fanno parte tutti i grassi idrogenati. Di solito finiscono immediatamente nei depositi di grasso. I composti insaturi (con uno o più doppi legami) sono molto più „socievoli“. Sono utilizzati nei processi di costruzione organica e forniscono i componenti importanti di cui il nostro corpo ha bisogno.

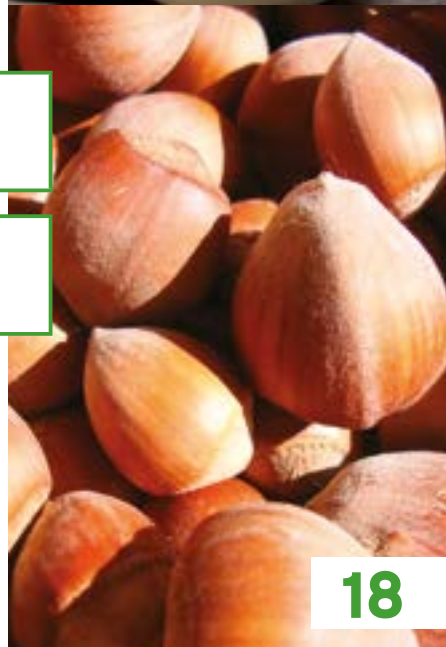
Quali acidi grassi sono contenuti e dove?

Gli acidi grassi saturi

ad es. nel burro o nell'olio di cocco

Acidi grassi monoinsaturi

ad es. nell'olio d'oliva o di arachidi



GLOSSARIO

Gli acidi grassi polinsaturi essenziali non possono essere prodotti dal corpo stesso, ma sono necessari:

Acidi grassi Omega-6
ad es. nell'olio di sesamo o nell'olio di germe di grano

Acidi grassi Omega-3
ad es. nell'olio di lino, nell'olio di colza o nell'olio di pesce

Integrazione alimentare

Concentrati di proteine

I concentrati di proteine sono eccellenti da assumere per integrare la tua alimentazione. Questi sono anche una buona alternativa come spuntino tra i pasti e soprattutto come „spuntino notturno“. Il vantaggio: I concentrati sono a basso contenuto di grassi, riempiono e non contengono purine (l'aminoacido purina – presente in quantità elevate nella carne di maiale – può causare infiammazioni articolari).

Con la giusta qualità, i concentrati di proteine hanno un alto valore biologico, ossia anche il nostro organismo è in grado di elaborare molto bene le proteine.

Per i concentrati di proteine prestare attenzione a quanto segue:

Il valore biologico dovrebbe essere il più alto possibile

Grassi

Integratori alimentari e grassi – come si conciliano le due cose? Molto semplice: Assicurati che l'assunzione di acidi grassi omega 3 sia sufficientemente alta!

Gli acidi grassi Omega-3 proteggono dalle malattie cardiovascolari, possono inibire l'infiammazione delle articolazioni e sono enormemente importanti per il sistema immunitario. Questo acido grasso si trova nel pesce di mare, nell'olio di semi di lino e anche nelle noci.



Vitamine

Le vitamine sono nutrienti vitali che il nostro organismo non può produrre da solo. Si dovrebbe puntare su una dieta ricca di vitamine con frutta e verdura. Se qui appaiono delle lacune, si consiglia una supplementazione attraverso associazioni di preparati combinati, i cosiddetti preparati multivitaminici.

Si dovrebbero assumere preparati vitaminici poco dopo aver mangiato frutta o verdura. I metaboliti secondari delle piante nella frutta e nella verdura aumentano il loro effetto.

Minerali

Niente funziona nel nostro corpo senza minerali! Necessitiamo di minerali per diversi motivi fra cui avere ossa sane, per il metabolismo e anche per il sistema cardiovascolare. Ideale e auspicabile è una dieta sana e varia per fornire all'organismo tutte le sostanze vitali. Troviamo particolarmente molti minerali nella frutta e nella verdura. In caso di carenza, è di nuovo consigliabile utilizzare preparati combinati di alta qualità. L'ideale sarebbe usare un preparato che non contenga sodio.

L-carnitina

La L-carnitina è il „bus navetta“ per gli acidi grassi che trascina attraverso la membrana cellulare delle cellule lipolitiche. Il nostro corpo è in grado di produrre da solo la L-carnitina. In certe condizioni, può verificarsi una carenza; allora la rimozione del grasso funziona solo ad un ritmo più lento.

Bevande o bottigliette arricchite con L-carnitina prima dell'allenamento rappresentano una soluzione atta a sostenere il corpo e quindi garantire una buona combustione dei grassi.

Anche l'effetto stimolante del sistema immunitario della L-carnitina è scientificamente provato. Degli studi hanno dimostrato che gli atleti che assumevano L-carnitina avevano meno probabilità di contrarre infezioni.

Assistenza nella vita quotidiana

Bere

Per molte persone, è una sfida assumere 3-5 l di liquidi al giorno. Possono essere di aiuto i suggerimenti che seguono:

- 1.** Bevi due grandi bicchieri d'acqua d'un fiato come prima cosa al mattino quando prepari il caffè o il tè. Questo significa che raggiungi già 1/4 della quantità minima prima che la giornata inizi davvero.
- 2.** Cerca di bere diverse bottigliette, ad es. da 0,5 l, durante la giornata. È spesso più facile che svuotare una grande bottiglia da 1,5 litri.
- 3.** L'ideale sarebbe bere del caffè „nero” accompagnato da un bicchiere d'acqua; questo stimola il metabolismo.
- 4.** Ascolta il tuo corpo: A volte confondiamo la sete con la fame. La piccola fame tra un pasto e l'altro e la sera può spesso essere soddisfatta con un bicchiere d'acqua.

Proteine

Quando l'assunzione di proteine è più efficace?

1. Garantire fasi a basso contenuto di carboidrati nel corso della giornata. Soprattutto la sera si consiglia di assumere più proteine ed evitare lo zucchero.
Esempio: Insalata con filetto di petto di pollo o pomodoro con mozzarella. Premessa: Le proteine associate ai grassi aumentano il livello di insulina in misura irrilevante!
2. Il metabolismo delle proteine nei muscoli aumenta fino al 300% durante e dopo l'allenamento. Vale la pena di consumare un frullato proteico facilmente digeribile poco prima o direttamente dopo l'allenamento.
3. Mangia più spesso pesce fresco al posto della carne! Il pesce contiene preziosi grassi omega 3. Fanno bene al sistema cardiovascolare, al sistema ormonale e al cervello!

Carboidrati

Quali carboidrati e soprattutto quale forma hanno quelli giusti?

1. Ti piace la pasta? Perfetto: Basta usare la pasta integrale.
2. L'ideale sarebbe comprare sempre frutta e verdura fresca di stagione. Fuori stagione, si consiglia di comprare frutta e verdura surgelata. Il vantaggio è: La frutta o la verdura vengono surgelate entro poche ore dalla raccolta e contengono ancora una grande quantità di vitamine e minerali.
3. La patata è molto positiva in termini di contenuto di minerali. Ma attenzione: Poiché le patate non contengono quasi nessuna fibra alimentare, stimolano fortemente la secrezione di insulina. Dovresti anche prestare attenzione alla modalità di preparazione (patate lesse, al forno o patatine fritte).



Grassi

1. Le noci possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari fino al 60%! Quindi concediti tranquillamente delle noci appena spezzate con una certa frequenza. Quelle salate e tostate, naturalmente, sono da evitare! Conserva le noci in frigorifero e fai attenzione alla data di scadenza (Ideale: Durata di conservazione superiore a 12 mesi).
2. Evita tutti i fritti! Contengono grandi quantità di grasso – e il tipo più malsano.
3. Non comprare la margarina sulla cui confezione sta scritto „adatta per cuocere al forno e friggere“! Contiene troppi grassi denaturati e alogenati, in particolare, che intasano i vasi sanguigni.
4. Per friggere: Usa olio d'oliva o di colza. Questi contengono un'alta percentuale di grassi omega 3.
5. Burro o margarina sul pane? Né l'uno né l'altro! Usa del quark a basso contenuto di grassi da spalmare sul pane. Per coloro che non vogliono rinunciare alla margarina: Usa la „margarina omega-3“ che si acquista nei negozi di cibi dietetici.



Ingredienti, vitamine ecc. nel cibo

1. Fai attenzione agli ingredienti di quello che mangi:
Il primo ingrediente menzionato è quello che costituisce la proporzione maggiore. Al secondo posto si trova l'ingrediente che costituisce la seconda presenza in ordine di grandezza, e così via.
2. Troppa farina bianca raffinata, zuccheri, alcool, nicotina e cibi poveri di minerali „iperacidificano“ il nostro organismo.
La conseguenza: Stanchezza, suscettibilità alle infezioni e diminuzione della capacità di concentrazione.
3. L'iperacidità può essere contrastata nel modo seguente:
Mangia cibi ricchi di minerali – frutta, verdura e concediti una compressa di magnesio.
4. Contenuto vitaminico del cibo: Qui la regola è: più il cibo è stato modificato e lavorato industrialmente, più basso è il valore nutrizionale! Gli additivi vitaminici sono un segno che le sostanze vitali naturali (vitamine, minerali) sono andate perse durante il processo di produzione.

Cosa fai quando hai una fame da lupo?

Sai com'è: La voglia che ti viene la sera di tirar fuori qualcosa dal frigorifero o dal famigerato cassetto della credenza del soggiorno. Cerca delle alternative sane. Fatti un frullato di proteine – sazia e favorisce la rigenerazione. O mangia una manciata di noci. Contengono acidi grassi omega 3 vitali e anche proteine. Ma non dimenticare: Niente carboidrati veloci, ad es. quelli contenenti cola.

