



Final **K** Diet

SBLOCCA IL METABOLISMO, ACCELERA IL
DIMAGRIMENTO, DIMAGRISCI E RESTA IN
FORMA UNA VOLTA E PER SEMPRE.



Outside
Get the Fitness **K**

Indice

Indice	1
Dimagrire è facile. Mantenere è la vera sfida	3
Cosa fare quando “la dieta non funziona più”	5
Primo passo: quantità di proteine	5
Meno calorie, più proteine	6
Dimagrimento vs perdita di peso	6
Guida all’aumento delle proteine in una dieta ipocalorica	6
Più proteine, maggior dispendio	7
Secondo passo: carboidrati e grassi	8
Ruolo dei grassi come segnale metabolico	8
Guida alla regolazione del rapporto carboidrati/grassi	9
Timing dei grassi e dei carboidrati	9
Un semplice schema	10
Carboidrati di sera? Sì, se è “sera soggettiva”	10
Terzo passo: inserire le ricariche o gli “sgarri”	11
Guida all’impostazione del “refeed” o pasto libero	11
Quarto passo: “full diet break”	12
Quando e come inserire una pausa completa dalla dieta	13
Un semplice schema per il Full Diet Break	13
Quando “dieta ed esercizi non funzionano più”	15
Perché e come ingrassiamo	15
Innanzitutto: perché abbiamo fame?	16
Sazietà e saziazione	16
Wanting e liking	17
Neurobiologia del dimagrimento bloccato	17
Sazianti, nutrienti, junk: c’è cibo e... Cibo!	17
La poca “voglia di fare”	17
Inserire pasti liberi... Liberi!	18
Rendere gustosa l’alimentazione naturale	18
Mettere insieme i pezzi	19
A cosa serve (davvero) l’esercizio per dimagrire	19
Dieta e allenamento per sbloccare il dimagrimento	20
Dieta: Up & Down calorico-glucidici	21
Schema esempio Up & Down	21
Giorni low carb	21
Giorno con pasto glucidico	21
Giorno glucidico	22
Esercizio fisico: modulazione in base alla dieta	23
Up, Down & “Med” calorico-glucidici	24

2 giorni Up, 2 giorni Down, 3 giorni Med	24
Schema esempio	24
Giorni 1 e 2	24
Giorni 3 e 4	25
Giorni 5, 6 e 7	26
Esercizio fisico e “triplice” ciclizzazione	26
Cicli e “nidi”: ciclizzare la ciclizzazione	27
Il concetto (quello vero) di Dieta Flessibile	29
Categorizzare gli alimenti	29
Sfruttare le porzioni “visive”	30
Convertire grammi → porzioni	31
L’importanza di semplificare la dieta	32
Ossimoro: strutturare la Dieta Flessibile	32
Porzioni e quantità totali	33
Struttura dei pasti e timing	33
Struttura della dieta a lungo termine	35
Raggomitolare tutto: piano nutrizionale completo	36
Indicazioni generali per tutte le fasi	37
Fase di Dimagrimento	37
Fase di Ricomposizione	38
Fase di Mantenimento	39
Ciclizzazione delle fasi (basata sul tempo)	39
Per perdere peso/grasso corporeo	40
Per aumentare peso/massa muscolare	40
Ciclizzazione delle fasi (basata sui risultati)	40
Riferimenti	41

Dimagrire è facile. Mantenere è la vera sfida

Perdere peso e grasso corporeo (o aiutare a farlo) non è così complicato: mangiare un po' meno, degli alimenti giusti, muoversi un po' di più (con esercizi del tipo giusto) e il gioco è fatto. Molto più spesso, però, le persone che si rivolgono a un Nutrizionista, un Personal Trainer o a qualsiasi altro Professionista del settore Fitness e benessere, lo fanno perché frustrate e ossessionate da risultati stagnanti.

Dopo averne ottenuti inizialmente, si sono ritrovate a “ripetere la dieta” o “seguire l'allenamento”, che facevano l'anno precedente e che, ora, magicamente non funziona più. Il punto è che non si tratta di magia, ma dell'adattamento del corpo agli stimoli (qualsiasi stimolo, tra cui dieta, allenamento), che non si può evitare.

Non si può dunque dimagrire per sempre? Sì, invece, si può: ed è proprio accettando o, meglio, comprendendo questi adattamenti. Si deve fare in modo che la dieta (ma anche l'esercizio fisico) venga modulata sulla base di essi e non, come in genere molti Professionisti fanno, intestardirsi su qualcosa che prima o poi farà reagire il corpo che non ne vorrà più sapere di perdere grasso corporeo e risparmiare massa muscolare (e cioè, **dimagrire**).

Questa guida ha in mente tutti coloro vogliono dimagrire e “fare ricomposizione corporea”, cioè aumentare, in proporzione - in percentuale - la massa muscolare rispetto al grasso corporeo. Come vedrete in seguito, è questo a cui si ambisce ogni volta che ci si “mette a dieta” o “si inizia l'allenamento” in quanto è il grasso corporeo che si vuole ridurre e la massa muscolare che si mira a mantenere oppure ad aumentare.

Le strategie sono presentate a step progressivi; chi è sedentario o ha scarsi livelli di attività fisica (cosa su cui deve lavorare prima di ogni altra, in ogni caso - vedrete dopo che può bastare molto poco), prima di passare a strategie più avanzate quali ciclizzazioni e sbalzi, dovrebbe fare una panoramica generale per capire se ci sono errori più grossolani. Chi, invece, sta già mangiando correttamente, facendo allenamento con criterio, dovrebbe forse analizzare se non stia mangiando **troppo** correttamente (concetto di dieta flessibile) o si stia allenando **troppo** duramente con costanza da molto tempo e ha bisogno di uno “scarico”.

Il punto di vista è quello del “dimagrimento bloccato”, in quanto è l'elemento chiave per comprendere gli adattamenti che l'organismo mette in atto quando si applica una restrizione calorica e uno stimolo allenante. Compresi quelli, la spirale di miglioramento può nuovamente aprirsi per consentire di raggiungere il risultato di dimagrimento (e ricomposizione corporea) desiderato ma non



fermarsi ad esso: permettere di mantenerlo, che non vuol dire restare a una composizione corporea uguale a se stessa per il resto della vita ma oscillare attorno alla propria composizione corporea ideale senza “sforare troppo” (vedremo quanto è questo troppo).

Cosa fare quando “la dieta non funziona più”

Guardare le cose dal punto di vista della sola dieta è assolutamente sbagliato. Ma in questa occasione è opportuno per comprendere quello che verrà dopo. Inoltre, occorre considerare questo: voi siete qui probabilmente per voi stessi o forse per aiutare qualcun altro (come Professionisti impegnati nel settore) e potrebbe essere utile, inizialmente e con certe persone, procedere per step.

Il che vuol dire concentrarsi dapprima sulla dieta, capire gli errori che sono stati commessi/si stanno commettendo e correggerli, quindi passare all'esercizio, poi analizzare il sonno e così via. Non c'è bisogno di fare mesi sulla correzione di un errore dietetico, poi mesi sulla correzione di quelli per l'esercizio e procedere così molto lentamente. Ma, a livello di ragionamento - che sia per voi stessi o per chi seguite - il modo giusto di pensare è:

- Focalizzarsi su un singolo aspetto;
- Chiedersi “dove sta l'inghippo”;
- Eventualmente collegarlo con altri aspetti (la dieta sta risentendo di uno scarso sonno? Di una cattiva gestione dello stress? E via dicendo...);
- Quindi, passare a un altro aspetto.

Abbiamo appositamente sottolineato che questo dovrebbe essere fatto per lo meno a livello di ragionamento, su vari aspetti che influenzano il livello di Fitness e Benessere. Qualcuno riuscirà a correggere gli errori della dieta, dell'esercizio, del sonno e tanto altro in pochi giorni; a qualcun altro servirà concentrarsi progressivamente sui vari aspetti in maniera separata (ripetiamo, comunque: non servono mesi ma non più di 1-2 settimane per ogni “macro errore”).

Detto questo, cerchiamo di capire **cosa fare** quando, applicata una restrizione calorica a un corpo non così in movimento, dopo un po' il dimagrimento si arresta. Il **perché succede** lo vedremo successivamente: sappiamo che siete abituati prima a capire i perché, quindi a studiare i come ma in questa guida è opportuno il processo inverso, e capirete presto il motivo.

Primo passo: quantità di proteine

Spesso l'errore consiste nella restrizione calorica stessa: essa viene applicata in senso generalista. “Se mangio un po' meno di tutto, dimagrisco”. Questo è un errore grossolano, in quanto determina carenze nutrizionali che in genere si riflettono in un inadeguato apporto assoluto di proteine, semplicemente perché gli alimenti proteici sono quelli più “costosi” e non solo in termini economici (gli alimenti pronti, conservati, imbustati, sono generalmente non proteici).

Parallelamente, c'è chi si informa un po' di più e legge che per dimagrire occorre assumere, ad esempio, 1500 calorie suddivise in 55% di carboidrati, 15% di proteine

e 30% di grassi. Questo si riflette in un inadeguato apporto relativo di proteine. La verità è che andando a ridurre gli introiti alimentari, è utile **umentare le proteine, anche in senso assoluto** e anche questo potrebbe voler dire non creare il “deficit calorico” che si voleva creare. Come imparerete, infatti, non è quella la cosa più importante.

Meno calorie, più proteine

Perché è un errore abbassare “tutto”, comprese le proteine? Perché gli studi parlano chiaro: la restrizione calorica induce catabolismo generalizzato, quindi per far fronte a questo dobbiamo alzare e non abbassare le proteine dietetiche, quando vogliamo dimagrire.

Quindi, se per un soggetto in “normocalorica” il fabbisogno proteico è di 80 grammi, applicando una restrizione questo fabbisogno si eleva, in quanto la restrizione stessa genera aumento del catabolismo proteico.

Dimagrimento vs perdita di peso


A qualcuno potrebbe non importare perdere massa proteica a patto che l'ago in quella scatola sul pavimento, si sposti un po' più in giù quando ci si sale sopra. “Tanto a me non interessa avere muscoli” è un concetto tanto ingenuo quanto scriteriato. I “muscoli” sono il motore non solo in senso “locomotore” dell'organismo, ma in senso metabolico: grazie a muscoli funzionanti, attivi, tonici, l'organismo può ossidare più grassi, incamerare più glucosio e questo si riflette in quella che viene definita capacità di essere **metabolicamente flessibili**.

La flessibilità metabolica è la capacità dell'organismo di utilizzare nutrienti in maniera adeguata: glucosio dopo i pasti (se presenti carboidrati a certe quote) e grassi a digiuno e durante l'attività. Che il corpo sappia spostarsi prontamente da un metabolismo “brucia zuccheri” a un metabolismo “brucia grassi” è perentorio per il dimagrimento, il benessere, lo stato di Fitness nonché la Salute a tutto tondo. Senza questa capacità, si potrà anche vedere qualche risultato nel breve, ma alla lunga a nulla sarà servito. Sviluppare una buona flessibilità metabolica, invece, è il passpartout per risultati che durino tutta la vita.

Questo è il vero significato del dimagrimento: migliorare le proporzioni tra massa muscolare e grasso corporeo, e non semplicemente perdere peso o perdere grasso. Fondamentale è mantenere o aumentare la massa muscolare, non tanto per “bruciare di più” anche a riposo (la differenza è irrisoria), quanto per fare in modo che il metabolismo diventi più efficiente, funzionale.

Guida all'aumento delle proteine in una dieta ipocalorica

Assodato che le proteine vadano aumentate durante una restrizione energetica, di quanto aumentarle? Da esperienza pregressa e analizzando la letteratura, possiamo estrapolare questa “regola”: aumentare le proteine di 0,4 g/kg di peso corporeo per ogni decremento del 30% dell'introito energetico.



Questo significa che, se da 2000 kcal passiamo a 1400 kcal, se prima le proteine erano 0.8 g/kg, nella nuova situazione vanno aumentate a 1,2 g/kg. Detta più semplicemente, se riducete le kcal dietetiche di 500, dovrete aumentare le proteine di 25 g (usate voi il calcolo che vi torna più utile, che potrebbe essere: la metà di quel numero tolto uno zero).

Se i calcoli sembrano semplici, ben meno semplice è capire quando si stanno assumendo poche proteine (o troppe!). Generalmente, i sintomi di un apporto proteico inadeguato o eccessivo sono tipici:

- **Apporto proteico eccessivo:** senso di pesantezza, inappetenza, e spossatezza non associato necessariamente ai pasti; vale a dire che viene avvertito un senso generalizzato e costante (basale) di rallentamento, non solo in concomitanza con i pasti, dove invece la sensazione è quella di gonfiore di tutto il ventre (non normale “ripienezza”).
- **Apporto proteico inadeguato:** senso di sonnolenza e letargia dopo i pasti, fame anche dopo aver mangiato e difficoltà a concentrarsi; accompagnano stanchezza, perdita di tono muscolare e incapacità a mantenere la contrazione muscolare a lungo (cioè scarsa resistenza allo sforzo).

Per quanto riguarda un inadeguato apporto proteico, la perdita di tono muscolare e capillarizzazione (ove visibile) dei muscoli sono tipici, così come l’indebolimento di unghia, pelle e capelli; nel caso di eccesso proteico, frequente è la pelle grassa (e l’acne), l’alitosi e i disturbi intestinali.

Più proteine, maggior dispendio

La domanda sorge spontanea: aumentando le proteine, non si aumentano le Calorie? Innanzitutto, meglio lasciare un attimo da parte il concetto di Caloria: la Caloria è semplicemente la misura del calore sprigionato da un alimento che viene fatto bruciare completamente in una “camera chiusa”.

Nell’organismo non avviene tutto ciò: i nutrienti vengono assorbiti e utilizzati per la produzione di energia, che è sotto forma di ATP e non di Calorie. Senza considerare il fatto che ci sono ben altri fattori, endocrini, metabolici, che modificano il dispendio energetico.

Assumere proteine, nello specifico, aumenta la spesa energetica per via della maggiore ritenzione di proteine organiche: il tessuto metabolicamente attivo aumenterà la spesa energetica basale e voilà! Credevate di avere aggiunto calorie, invece paradossalmente ne avete tolte.

In sintesi, dunque, se “la dieta non funziona”, **il primo passo da fare senza modificare altro è aumentare le proteine**. Di quanto? Dal momento che si sa

quanto sarebbe il livello di “mantenimento” e quindi quanto è il deficit calorico attuale (discorso Calorie a parte), si può iniziare con 25 g aggiuntivi.

Vista la piccola quantità sarebbe utile aumentarle in un solo pasto, incrementando l'alimento proteico se già presente. Se dopo 7-10 giorni “nulla accade”, si possono aumentare le proteine di altri 25 g. Dopodiché, potrebbe essere opportuno passare allo step successivo...

Secondo passo: carboidrati e grassi

L'aumento delle proteine nella dieta non ha funzionato? Non vi allarmate! Esistono altri due nutrienti: carboidrati e grassi, e in genere sono i grassi ad essere troppo bassi per dimagrire. Esattamente: quantità di grassi troppo bassa non porta necessariamente a dimagrire, come si crede (o credeva). Bisogna considerare i nutrienti non solo come dei “trasportatori di energia e nutrienti”, ma di segnali che nel nostro organismo determinano una certa risposta.

Ruolo dei grassi come segnale metabolico


Cosa fanno i grassi all'interno del nostro organismo? Qualcosa di incredibilmente affascinante: aumentano l'espressione e l'attività di tutti quegli enzimi deputati al... Metabolismo dei grassi, aumentandone l'ossidazione. Interessante notare che anche in condizioni di surplus energetico, l'ossidazione dei grassi è aumentata se la dieta è spostata prevalentemente sui lipidi piuttosto che sui carboidrati.

Attenzione: leggendo questa cosa vi sarà venuta in mente una domanda. E dicendola in giro sicuramente il genio di turno, più concentrato a passare la vita su libri e studi scientifici che aiutare a viverla appieno in uno stato di Fitness superiore, vi dirà: “Certo che aumenta l'ossidazione, perché stai aumentando l'assunzione. Il bilancio resta uguale e tu non dimagrisci”.

Grazie dell'intromissione, genio. Ma non è così che stanno le cose. L'organismo funziona, sì, “a bilanci”, ma **anche** con un certo dinamismo. L'esempio terra terra è quello dei frontalieri, che lavorano in Svizzera e comprano in Italia: perché mai lo farebbero? Perché in Svizzera, dove lo scambio di denaro avviene a un livello più elevato, garantendo uno stipendio che ha valore maggiore dove lo stesso scambio avviene a un livello più basso.

Detta in maniera differente: guadagnare 5000 €/mese in un Paese in cui la vita costa 4500 €/mese è ben diverso rispetto a guadagnare 1000 €/mese in un Paese in cui la vita costa 500 €/mese. **Stesso bilancio, risultato diverso.** In cosa è diverso dovete chiederlo a chi compie quella scelta, anche perché c'è altro da considerare che un mero scambio economico (il clima, il mare, il cibo, la gente...). Il punto è **che è diverso.**

Fare ossidare più grassi al nostro corpo è importante per mantenere il suo metabolismo in salute: nel momento, poi, in cui quello stesso corpo si troverà in



situazioni di restrizione, sarà in grado di utilizzare acidi grassi (“bruciare grasso”) in maniera adeguata per farci effettivamente perdere più grasso corporeo. Stiamo facendo i frontalieri con i grassi: creiamo una condizione di “elevato scambio” (assumendo più grassi e permettendo al corpo di ossidarne di più) che spendiamo in una condizione di “basso scambio” (creando una restrizione energetica in cui il corpo utilizzerà più grassi).

Tornando al livello tecnico, l'effetto di un'aumentata ossidazione dei grassi a partire da un'aumentata assunzione, non vale solo “in acuto”. Tutto il corredo di enzimi e geni deputato a un aumento dell'ossidazione dei lipidi si modifica. Stiamo, *epigeneticamente* parlando, modificando il nostro organismo per permettergli di ossidare più grassi per ora e per sempre.

Guida alla regolazione del rapporto carboidrati/grassi

Come modificare il rapporto carboidrati/grassi per garantire un buon dimagrimento? Purtroppo, non abbiamo indicazioni specifiche in merito. Riportando ciò che per esperienza ha trovato il miglior riscontro, però, l'indicazione è la seguente:

- **Carboidrati attorno ai 100 g/die** o poco maggiore. Questa quota è abbastanza bassa da permettere all'organismo di sbloccare l'ossidazione dei grassi ma non così bassa da ridurre la conversione dell'ormone tiroideo T4 in T3 (la sua forma attiva; implicata del metabolismo energetico, che non vogliamo “rallenti” ma proprio il contrario).
- **Grassi attorno a 1 g/kg al giorno ma non < 50 g/die**, vale a dire pari al valore numerico del peso corporeo in kg (peso 80 Kg? Allora assumo circa 80 g di grassi al giorno) a patto che non si pesi meno di 50 Kg. Il consiglio di non scendere sotto la quota di 50 g non è tanto per motivi fisiologici ma di sostenibilità e praticità della dieta: inizia ad essere veramente difficile seguire una dieta (per lo meno a lungo termine) che abbia meno di 50 g di grassi al giorno.

Timing dei grassi e dei carboidrati

Stabilite le quantità, quando somministrare grassi e carboidrati? Il discorso è lontano dall'essere semplice, di fatti la migliore raccomandazione si basa su un compromesso: quello di tenere distanziati il più possibile i carboidrati dai grassi. Il che non vuol dire non mangiarli insieme, bensì evitare il più possibile che grosse quantità di carboidrati siano associate a grosse quantità di grassi. In una sezione successivo sarete in grado di unire i puntini per trovare la situazione che faccia ottenere risultati e sia cucita esattamente nel vostro (o di chi vi occupate) contesto.

Frutta e verdura? Sì, ma non troppa. Specialmente la seconda, è bene che non sia eccessiva, errore in cui spesso cadono tutti i “dieter” che, non soddisfatti dai pasti

che stanno consumando, si rimpinzano di verdura perché “tanto è verdura”. Problemi intestinali, eventuale calo degli ormoni sessuali, torpore, letargia, spossatezza, ritenzione idrica, potrebbero essere sintomi di un’eccessiva assunzione di verdura: provata a ridurla fortemente (al limite escluderla) per un paio di giorni e vedrete che effetto di “flushing” (sgonfiamento repentino e gradevole).

Un semplice schema

Ecco uno schema iniziale su cui iniziare a costruire la propria “dieta personalizzata”, con le indicazioni che vedremo successivamente:

Colazione
Yogurt, uova o polvere proteica Semi o noci o cioccolato fondente Frutta fresca
Pranzo
Fonte proteica, come carne, pesce, tofu, uova o formaggi freschi Verdure o ortaggi Condimenti come olii, semi o noci Frutta fresca
Spuntino
Semi o noci o cioccolato fondente Frutta fresca
Cena
Fonte proteica, come carne, pesce, tofu, uova o formaggi freschi Fonte glucidica, come legumi, cereali in chicco, patate Verdure o ortaggi Condimento come olii, semi o noci Frutta fresca

Carboidrati di sera? Sì, se è “sera soggettiva”

Nel corso del tempo si sono accumulate evidenze che riguardano i vantaggi dell’assunzione di carboidrati nel pasto serale piuttosto che in altri momenti della giornata (7): miglioramento della sensibilità insulinica, miglior controllo di fame/sazietà, migliore perdita di peso in genere.

Ma il discorso è più profondo di così e non riguarda l’orario convenzionale: riguarda piuttosto la propria personale circadianità, vale a dire il proprio orologio biologico interno. Per “Cena” non dovrete più intendere “il pasto che si fa tra le

19:00 e le 21:00” bensì **il pasto che si fa alla fine della propria “fase attiva”**. La fase attiva è quella fase del ritmo circadiano in cui l'organismo è predisposto ad essere attivo.

Il pasto “cena”, dunque, più ricco in generale e di carboidrati in particolare, dovrebbe corrispondere con il momento in cui la fase attiva si chiude e si è più rilassati e propensi a gustarsi il pasto, che coincide con la fase in cui l'organismo è più predisposto ad attivare i processi digestivi e gestire i nutrienti.

A volte la semplice inversione del momento in cui si assumono più carboidrati (pranzo → cena e viceversa) può bastare per “sbloccare il metabolismo”. Provare per credere (dopo il primo step relativo alle proteine).

Il tuo estratto si ferma qui, e tu?

Quella che hai appena letto è una parte che, partendo dalla teoria, ti fa porre le basi per il tuo piano dietetico completo, per dimagrire e mantenere il risultato per sempre.

L'Ebook Final K Diet ti fornisce in maniera pratica e concreta tutto ciò di cui hai bisogno per capire come sbloccare il metabolismo quando il dimagrimento si arresta e come fare in modo che la dieta diventi “non dieta”, cioè un’abitudine che non ti pesa più e ti fa stare in forma per sempre.

RICHIEDI LA TUA COPIA, A SOLI € 14.⁹⁹ >

Upgrade e download illimitati per 1 anno.