

Il metodo è indicato a tutte le persone che vogliono mettersi in forma e non ad atleti professionisti.

Si allenano in alternanza la parte superiore del corpo ed immediatamente la parte inferiore con intervalli aerobici (tapis roulant, bike, jogging).

N.B. La scheda di allenamento proposta è generica, è necessario consultare il PT per personalizzarla ed articularla.

## Leg Press

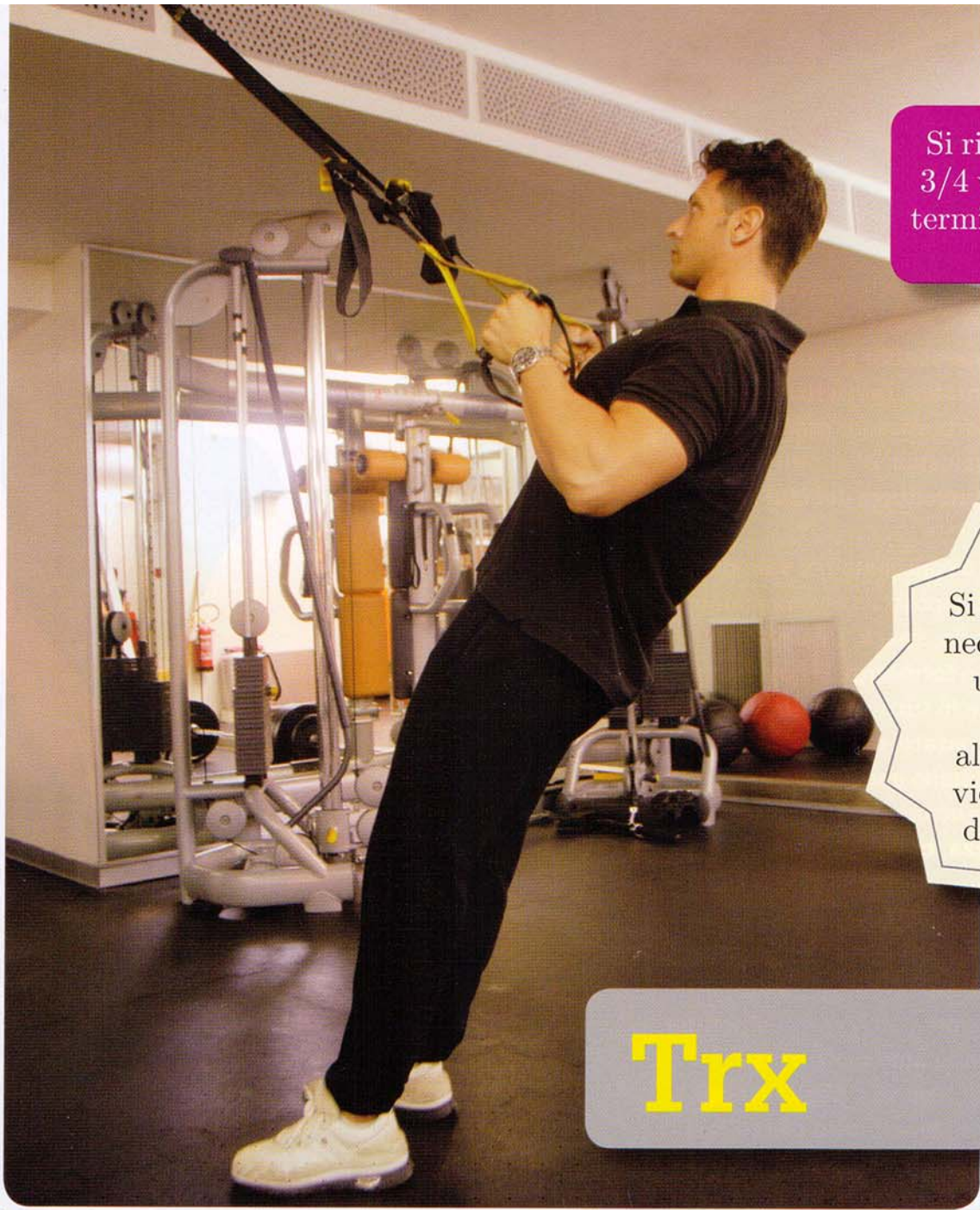


dietologo dott. Nicola Sorrentino

## Cibo e sport

Per chiunque pratici **sport** è determinante seguire un'**alimentazione sana**: cibi facilmente **digeribili**, dosi **contenute**, giusta ripartizione tra i vari nutrienti. Il benessere **psicofisico** è un'esigenza imprescindibile per lo **sportivo** e la sua dieta, pertanto, deve **essere** adeguata sia al **tipo di sport**

che pratica sia allo sforzo a cui si sottopone. La sua alimentazione deve essere personalizzata in base **all'età**, al **sex**, al **tipo di attività lavorativa**, alla **frequenza e intensità dell'attività fisica**, alle abitudini **alimentari**. Quindi **non** imporre una **dieta rigidamente codificata**, ma dare delle indicazioni



Si ripete il circuito per 3/4 volte di seguito per terminare con 20 min. di aerobica.

Si fa presente che è necessario associare un allenamento ad una sana alimentazione che viene proposta dal dott. Sorrentino.

## Trx



di massima sugli **alimenti** da **preferire** rispetto ad altri, fornire delle regole da rispettare quando si esercita uno **sport**, **prima**, **durante** e **dopo** una gara. Innanzitutto un'alimentazione corretta deve essere equamente **ripartita tra proteine, grassi e zuccheri**, fonte principale di **energia** e fondamentale

**combustibile** d'utilizzo immediato. Questi **zuccheri** devono essere preferibilmente **complessi: pane, pasta, riso e patate**. Essi vengono assorbiti **gradualmente**, mantenendo costanti i **valori glicemici**, senza **picchi di insulina** e conseguente ipoglicemia con il derivante calo di rendimento.

Rispetto ad un individuo normale, **lo sportivo**, non necessita di una **maggiore assunzione di vitamine**, se non quelle del **gruppo B**, la **Vitamina C** e la **Vitamina E**. Di importanza basilare sono invece i **sali minerali**, perchè praticando uno **sport** si tende a **sudare molto** e quindi ad **eliminare insieme all'acqua**

# DIETA LAMPO

Questo **regime alimentare** è molto richiesto quando è necessario riequilibrare **in breve** tempo situazioni «**compromesse**», o per risolvere **situazioni «di emergenza»** in cui è indispensabile essere in forma. In poche parole, se vogliamo **disintossicarci** o dobbiamo **metterci il costume** e abbiamo ancora quella **fastidiosa pancetta**, questa dieta può esserci d'aiuto. **Un regime alimentare di tre giorni non** può risolvere un "problema" che ci portiamo **dietro da molti mesi**, ma può sicuramente **invertire "una tendenza"**.

È piuttosto **severa**, i **grassi** sono praticamente **assenti** e le **proteine quasi inesistenti**. Questa dieta, per il suo scarso apporto di nutrienti, **non va protratta per oltre tre giorni** e al suo termine, va riequilibrata. **Prevede un menù unico**, sia per **lui** che per **lei**. Per soddisfare i **diversi bisogni calorici dell'uomo**, possono essere **aumentate** leggermente le dosi, e si può aggiungere uno spuntino a metà mattina.