



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

LE CATEGORIE ALIMENTARI

Perché semplificare non significa mancare di precisione

Le categorie alimentari sono una catalogazione degli alimenti in cinque grandi classi (più una, e capirai perché ho voluto scrivere così) con l'unico scopo di **SEMPLIFICARCI LA VITA** e staccarci da un conteggio maniacale delle calorie e dei macro che, alla lunga, può portare ad un cattivo rapporto con il cibo stesso (oltre ad allontanarci inesorabilmente da quelli che sono i nostri innati istinti di fame e sazietà, portandoci a non riconoscerli più).

Perché quindi dovresti prendere in considerazione di abbracciare questa modalità di alimentazione?

- Perché riduce notevolmente lo stress di dover inserire ogni cosa nell'app, di pesare ogni singolo alimento che mangi e, se non puoi farlo, ovviamente ne consegue che ti stressi perché non sai esattamente quanto e cosa stai mangiando
- Perché avrai sicuramente più tempo
- Perché potrai permetterti decisamente più socialità senza dover rinunciare a delle cene con amici



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

- Perché avrai ugualmente un controllo alimentare, sia sotto il profilo calorico che di macronutrienti (altrimenti sarebbe impensabile ottenere una ricomposizione corporea)
- Perché diventerai finalmente più FLESSIBILE, capendo che se un giorno mangi 15 grammi in più di carboidrati **NON CAMBIA ASSOLUTAMENTE NULLA** ... perché ciò che conta è sempre ciò che succede sul **LUNGO PERIODO** quando abbracciamo un nuovo stile di vita e lo portiamo avanti! Noi mangiamo alimenti non macronutrienti (per questo mi sentirai spesso rompere le scatole sulla **QUALITA' ALIMENTARE**), e ciò che fai durante il percorso, giorno dopo giorno, è molto più importante del singolo giorno!!!!

Il nostro organismo non ragiona e si adatta sulla singola giornata, ma su periodi ben più lunghi, nell'ordine della settimana se non addirittura del mese! Capisci bene quindi che visto in quest'ottica la precisione al grammo maniacale che talune rincorrono con le app trova il tempo che trova, soprattutto se ti porta in uno stato di stress e di allontanamento dalla realtà. Anche se oggi assumi quei grammi di proteine o di grassi in più perché hai scelto il salmone invece del petto di pollo ... **PAZIENZA** ... la prossima volta che mangerai il petto di pollo al posto del salmone sai cosa succederà? Che avrai riportato la tua **MEDIA**, that's it

Questo approccio è sicuramente adatto a te se sei una donna "normale", che non ha mire agonistiche o gare di bodybuilding da preparare (in questo caso la puoi prendere in considerazione in off season), se non hai un buon feeling con le applicazioni contacalorie (o con la tecnologia in generale), se non hai ancora ricevuto



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

un'educazione alimentare o per situazioni particolari dove il conteggio è pressoché impossibile da fare (pasti al ristorante, in mensa, buffet, aperitivi, ecc).

Ovviamente questo approccio alimentare che a breve ti mostrerò nel dettaglio non è esente da contro, come d'altronde ogni cosa! Le vie facili NON ESISTONO, e se esistessero sarebbero delle cantonate pazzesche.

Gli svantaggi di tale modalità di mangiare sono che, ovviamente, devi spenderci un po' di tempo e pazienza per imparare quelli che sono i concetti alla base, capirne il meccanismo e poi fare pratica senza demoralizzarti all'inizio perché le cose ti sembrano enormemente difficili!

All'inizio tutto sembra difficile perché, appunto, non lo si conosce ... ma poi con la pratica quotidiana quelle difficoltà diminuiscono sempre di più finché diventano delle semplici applicazioni alimentari, e tu dovrai puntare a questo.

Ribadisco poi che le categorie alimentari lavorano per MEDIE caloriche e di macro, questo significa che non vi sarà una precisione sul singolo pasto ma sullo spettro settimanale potremmo sicuramente essere abbastanza tranquilli di aver centrato i nostri macronutrienti e le nostre calorie! (sempre se si rispettano le regole, inutile ribadirlo no??)

Iniziamo ora ad entrare nel vivo e nel cuore della metodologia delle categorie alimentari e come utilizzarle per i nostri scopi di ricomposizione corporea.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Le categorie alimentari le possiamo dividere, come accennato prima, in 5 + 1, e sono:

1. Alimenti proteici
2. Alimenti glucidici
3. Alimenti lipidici
4. Alimenti proteo-lipidici
5. Alimenti proteo-glucidici
6. Alimenti una tantum (proprio quelli sì, i peccaminosi, quelli lipo-glucidici)

Ogni categoria fa riferimento a 100gr di prodotto edibile, ed ognuna di esse racchiude tutta una serie di alimenti che, per composizione, si avvicina a quei macro ed a quelle calorie (ricordiamo che lavoriamo per medie e per approssimazioni, ma tante approssimazioni in eccesso ed in difetto poi portano alla media stabilita)

Gli alimenti presi in considerazione sono sempre quelli naturali, non lavorati, con possibilmente pochi conservanti e coloranti (ergo, no frittture, carni molto lavorate o molto grasse, impanature, ecc)

Dalla tabella sotto riportata hai subito una prima fotografia di quello che si intende per categorie alimentari e come esse vengono catalogate

La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

	Per 100 grammi di prodotto EDIBILE abbiamo indicativamente:	
Alimenti PROTEICI	<ul style="list-style-type: none"> •Carne e pesce o alimenti vegani (tofu, tempeh, seitan...): 25g di proteine e 5 g di grassi <p>CIRCA 150Kcal ogni 100g di prodotto</p>	
Alimenti GLUCIDICI (CARBOIDRATI)	<ul style="list-style-type: none"> •Pane, pasta, fette biscottate, polenta, orzo, mais, gallette, farro, pane arabo, riso, kamut: 80g di carboidrati •Patate e gnocchi: 20-25 g di carboidrati <p>CIRCA 350Kcal ogni 100g di prodotto</p>	
Alimenti LIPIDICI (GRASSI)	<ul style="list-style-type: none"> •Olio, burro, frutta secca, maionese, panna, mascarpone, pesto, cioccolato fondente(<75%): 70g di grassi •1 cucchiaio da minestra di olio: 10g di grassi <p>CIRCA 700/800Kcal ogni 100g di prodotto</p>	
Alimenti PROTEO GLUCIDICI (PROTE + CARBO)	<ul style="list-style-type: none"> •Latte, yogurt magri, legumi(da pesare cotti): 10g di proteine e 10 g di carboidrati <p>CIRCA 100Kcal ogni 100g di prodotto</p>	 
Alimenti PROTEO LIPIDICI (PROTE + GRASSI)	<ul style="list-style-type: none"> •Formaggi di tutti i tipi (molliti e duri): 25g di proteine e 25g di grassi <p>CIRCA 350Kcal ogni 100g di prodotto</p> <p><small>N.b. cibi da inserire con moderazione, o solo nei giorni con bassissimi carbo.</small></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> •2 Uova: 12g di proteine e 12 g di grassi <p>CIRCA 125Kcal ogni 100g di prodotto</p>	
	•FRUTTA (POMI-ZUCCHERINI): 20g di carboidrati	
	•VERDURA: da non conteggiare	

Questa è una bella idea di come si possono suddividere gli alimenti in modo semplice, senza grosse complicazioni. Esempio se devo mangiare 150g di proteine, 320 di carboidrati e 70g di grassi mangerò: 6 porzioni da 100g di alimenti proteici (6x25= 150g di proteine e 30 g di grassi (5g di grassi x 6 porzioni) mangerò 4 porzioni da 100g di alimenti glucidici (4 x 80g = 320g di carbo) e mangerò 4 cucchiaini di olio per arrivare a 40 g di grassi (30 li ho presi già dalla carne)



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Se prendiamo come esempio la categoria degli alimenti proteici, vediamo che per 100gr EDIBILI di un alimento appartenente a questa classe, abbiamo:

- 25 gr di proteine
- 5 gr di grassi
- 150 kcal circa

Chi ha deciso questi valori, aumentando ovviamente la media del valore proteico, lo ha fatto per pareggiare tutti i grammi di proteine che si trovano in altri alimenti (esempio appartenenti alla categoria dei glucidici) in cui non vengono conteggiate ... ecco che quindi LA MEDIA di tutto ciò che ingeriamo porta poi a quei valori

La categoria invece di alimenti glucidici riporta come valori per 100gr di prodotto EDIBILE:

- 80 gr di carboidrati
- 350 kcal circa

In questa categoria le grammature di carboidrati sono quelle "sopra la media", ma questo è stato fatto perché in questo approccio alimentare le VERDURE NON SI CONTEGGIANO (quindi ecco che, nuovamente, sul lungo periodo la media rientra perfettamente)



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Considerazione a parte solo per le patate e gli gnocchi, che per raggiungere il valore di 80gr di carboidrati bisogna moltiplicare x 4

400 gr di patate o di gnocchi hanno 80 gr di carboidrati

Quindi se vuoi sostituire 100gr di pasta quanti grammi di gnocchi dovrai pesare???? 400 vero??

La terza categoria sono gli alimenti lipidici che, per comodità e convenienza, si fa rientrare sul conteggio dei 10 grammi per dose, anche se i reali valori sono che per ogni 100 gr di prodotto abbiamo in media 70 gr di lipidi.

Abbiamo perciò che 1 cucchiaino di alimenti grassi o 2 pezzi di cioccolato fondente ha 10 grammi di grassi



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

PROVIAMO A METTERE IN PRATICA QUELLO VISTO FIN'ORA

Dati:

Peso corporeo: 60kg

1,8 gr di proteine per kg di peso corporeo

2,5 gr di carboidrati per kg di peso corporeo

1 gr di grassi per kg di peso corporeo

Da assumere quotidianamente:

108 grammi di proteine

150 grammi di carboidrati

60 grammi di grassi

Proteine -> ogni 100 gr di ALIMENTO (non di macronutriente) abbiamo 25gr di proteine

$108 : 25gr = 4,32 gr$ -> arrotondiamo per difetto a

4 PORZIONI DELLA CATEGORIA PROTEINE



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Carboidrati -> ogni 100 gr di ALIMENTO abbiamo 80 gr di carboidrati

$150 : 80\text{gr} = 1,88 \text{ gr}$ -> arrotondiamo per eccesso a

2 PORZIONI DELLA CATEGORIA GLUCIDICA

Grassi -> ogni 100 gr di ALIMENTO abbiamo 70 gr di lipidi, ma per convenienza una porzione sono 10 gr di lipidi

$60 : 10\text{gr} = 6$

6 PORZIONI DELLA CATEGORIA LIPIDICA

MAAAAAAAAAAAAAA dobbiamo tenere conto della quantità di grassi stabilita nella categoria delle proteine, ricordi? Ogni 100 gr di prodotto edibile abbiamo 25 gr di proteine e 5 gr di grassi!!

Quindi noi abbiamo già 4 porzioni di proteine da consumare, che portano con sé 20 gr totali di lipidi ... segue che le nostre effettive porzioni da consumare per questa categoria sono

$6 - 2 = 4$

DOVREMMO QUINDI CONSUMARE 4 PORZIONI DI ALIMENTO LIPIDICI

(tradotto: 4 cucchiaini di olio, 2 porzioni di frutta secca + 2 porzioni di cioccolato fondente, ...)

Lo schema seguente ti riassume le diverse porzioni a livello VISIVO, utilissimo se siamo al ristorante o se, semplicemente, non abbiamo voglia di pesare gli alimenti a casa perché magari abbiamo già cucinato per tutta la famiglia

Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)		1 pugno 1 pugno e 1/2	
Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)		il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte - patate - legumi		1 pugno	
Una porzione di insalata		2 - 3 pugni	
Una porzione di formaggio duro		2 dita (medio e indice)	
Una porzione di frutta		1 pugno	

La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

- 1 pugno sono circa 50 g di alimenti glucidici
- 1 palmo è circa 100g di alimenti proteici
- 1 dito o un cucchiaino sono circa 10g di alimenti lipidici
- 2 dita di formaggio sono 25 g di alimenti proto-lipidici

Misure fatte «a spanne»
 La guida «Find Your Balance-Get portion wise», a cura della British Nutrition Foundation propone di usare le nostre mani per misurare le giuste porzioni di cibi cotti e crudi. L'intero dossier con tutte le indicazioni pratiche può essere scaricato dal sito: www.nutrition.org.uk/findyourbalance

- Una patata cotta 220 G**
Dimensione pari a quella di un pugno
- Un mazzo di spaghetti 75 G**
Dose equivalente allo spazio che si crea tra indice e pollice che si toccano
- Formaggio stagionato 30 G**
Fettina della misura dei due pollici accostati
- Noci semi frutta secca 20 G**
Pari alla quantità che sta sul palmo di una mano
- Riso cotto 65-70G**
Circa 2 manciate quanto ne potrebbe stare nelle due mani a coppa
- Filetto di pesce tipo salmone, merluzzo o pollo 100-140 G**
Pari alla metà della grandezza di una mano

Misure fatte «a spanne»
 La guida «Find Your Balance-Get portion wise», a cura della British Nutrition Foundation propone di usare le nostre mani per misurare le giuste porzioni di cibi cotti e crudi. L'intero dossier con tutte le indicazioni pratiche può essere scaricato dal sito: www.nutrition.org.uk/findyourbalance



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Ma il latte??? Ma i formaggi???? E le uova????

Ecco, questi alimenti fanno parte delle rimanenti due categorie, le proteo-glucidiche (alimenti quindi che contengono sia carboidrati che proteine in proporzione simile) e le proteo-lipidiche (alimenti con proteine e grassi)

Alla categoria PROTEO-GLUCIDICA appartengono latte (bicchiere da 150gr), yogurt (vasetto classico) e legumi cotti che, su 100 gr di prodotto edibile hanno:

- 10gr di proteine
- 10gr di carboidrati
- 100 kcal circa

Facendo un esempio pratico che coinvolga questa categoria, se il soggetto di prima volesse inserire nella sua alimentazione anche dello yogurt (si ragiona sempre a vasetto) e dei legumi, il calcolo sarà questo:

4 PORZIONI DI PROTEINE A DISPOSIZIONE (100gr di pro e 20gr di grassi)

1 yogurt sono 10gr di pro e 10 gr di carboidrati

100 gr di fagioli sono 10gr di pro e 10 gr di carboidrati



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Totale 20gr di pro e 20gr di carboidrati di alimenti proteo-glucidici

Avremmo quindi a disposizione nel nostro nuovo menù:

3 PORZIONI DI PROTEINE (75 gr di pro e 20 gr di grassi)

2 PORZIONI ALIMENTI PROTEO-GLUCIDICI

2 PORZIONI DI ALIMENTI GLUCIDICI (lo so, abbiamo in teoria sfornato di 20gr, ma applicando la varietà alimentare questi nel corso dei giorni vengono tranquillamente eliminati)

4 PORZIONI DI ALIMENTI LIPIDICI

Nella quinta ed ultima categoria "ufficiale" troviamo gli alimenti proteo - lipidici (curioso come in natura non esista alcun alimento gluco - lipidico non trovi? Questi guarda caso appartengono all'elaborazione magistrale delle mani umane per creare alimenti altamente palatabili e creatori di dipendenza), in cui vi sono uova e formaggi



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Su 100gr di prodotto EDIBILE (200gr per le uova, circa 4) abbiamo:

- 25 gr di proteine
- 25 gr di grassi
- 350kcal circa

(un uovo avrà quindi 6 gr di proteine e 6 grammi di grassi)

Facciamo un calcolo pratico inserendo anche le uova???

Riprendiamo l'ultimo esempio di menù tipo di prima, ovvero:

3 PORZIONI DI PROTEINE (75 gr di pro e 20 gr di grassi)

2 PORZIONI ALIMENTI PROTEO-GLUCIDICI

2 PORZIONI DI ALIMENTI GLUCIDICI (lo so, abbiamo in teoria sfornato di 20gr, ma applicando la varietà alimentare questi nel corso dei giorni vengono tranquillamente eliminati)

4 PORZIONI DI ALIMENTI LIPIDICI



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Se a questo volessimo aggiungere anche 2 uova e 50 gr di grana (due mezze porzioni), avremmo da togliere:

25 gr di proteine

25 gr di grassi

- 1 porzione della categoria proteine da 100gr sono 25 gr di pro e 5 gr di grassi (quindi mi rimangono 20gr da togliere) ... Tolgo quindi esattamente 1 porzione di questa categoria, che mi passerà a 2
- 20gr di grassi sono 2 porzioni della categoria dei lipidi, quindi da 4 che ne avevo passerò a 2 anche qui

Quindi, il mio nuovo menù aggiungendo uova e grana sarà così composto:

2 PORZIONI DI PROTEINE

2 PORZIONI ALIMENTI PROTEO-GLUCIDICI (1 yogurt e 100gr di fagioli)

2 PORZIONI DI ALIMENTI GLUCIDICI (lo so, abbiamo in teoria sfornato di 20gr, ma applicando la varietà alimentare questi nel corso dei giorni vengono tranquillamente eliminati)

1 PORZIONE DI ALIMENTI PROTEO - LIPIDICI (2 uova e 50 gr di grana)

2 PORZIONI DI ALIMENTI LIPIDICI



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Consiglio di fare un elenco di 15 alimenti che abitualmente consumi della categoria "alimenti proteici" ed "alimenti glucidici", trovare 4 o 5 fonti lipidiche e 2 o 3 massimo di quelle proteo lipidiche e proteo glucidiche.

Cerca, partendo dal conteggio calorico che hai deciso di seguire e la conseguenza suddivisione in macro, di creare 3 o 4 combinazioni diverse ragionando sulle CATEGORIE (poi sai già che TUTTI gli alimenti all'interno della stessa categoria sono assolutamente interscambiabili, l'importante è VARIARE)

E la frutta? Come la conteggi???

Semplice: 1 frutto o una porzione di frutta grande come la mano ha 20 gr di carboidrati! (quindi se mangi le classiche due porzioni di frutta ed hai assunto 2 porzioni di alimenti proteo-glucidici, sai che puoi tranquillamente togliere 1 porzione della categoria "alimenti glucidici" ... ricordi vero che avevamo lasciato il bonus di "avanzo" dei carboidrati quando abbiamo fatto i conti con lo yogurt ed i fagioli?? Ecco, ora li possiamo riconsiderare perché assieme alla frutta danno praticamente una porzione intera di carboidrati!!!)



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

L'ultima categoria, il famoso +1, è quella che contiene tutti gli alimenti UNA TANTUM, ovvero i prodotti da forno, i dolci, i gelati, le merendine, ecc in cui le calorie salgono e la qualità scende drasticamente.

Qui troviamo, per 100 gr di prodotto edibile, circa:

- 40 gr di carboidrati
- 25 gr di grassi
- 380kcal circa

Ma, essendo molto difficile se non impossibile conteggiare questa categoria e, diciamo così, se il tuo obiettivo è quello di dimagrire o fare una ricomposizione corporea, la dovresti vedere con il binocolo e molto centellinata, inserita quindi solo ed esclusivamente in quello che si chiama nel gergo "pasto libero".

Per tanto ha davvero senso conteggiarli???

Assolutamente no!

Quando sentirai la necessità di evadere un po' e concederti un alimento più sfizioso per godere un po' di più con il gusto, GODITI IL PASTO e non pensare alle categorie alimentari!!!



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

A questo punto però, giustamente, mi chiederai ... ok Greta, tutto molto bello, ma io come faccio a capire quante calorie, macro ecc dovrei assumere?

Vediamo un attimo ed a grandi linee di capire anche questo aspetto in modo che tu sappia esattamente da dove partire.

Partiamo anzitutto da un concetto molto semplice, che è la base di ogni cosa però, ovvero che tutto ruota intorno al tuo **TDEE**.

Qual è il metodo più semplice per trovarlo?

Qui è l'unico momento che l'app contacalorie ci viene in nostro aiuto ... non dovrai fare altro che pesarti il giorno A (ovviamente la mattina) ed iniziare ad inserire nel diario elettronico TUTTO ciò che mangi per almeno 10 giorni di fila (TUTTO!!!! Ricorda che lo stai facendo per te). Dopodiché ti peserai nuovamente e, se il peso non è variato o ha avuto una variazione di +/- 500gr, dovrai solamente fare la media calorica di quei 10 giorni (in realtà l'app te la dovrebbe già restituire tra le opzioni di monitoraggio) ed avrai trovato il TUO TDEE.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Questo numerino, che moltissime donne nemmeno conoscono, ci dice: se abbiamo un metabolismo in salute, se lo abbiamo rovinato con tutte le diete assurde fatte nel passato, se e come possiamo impostare un'eventuale dieta.

Perché scrivo "se"? Perché se il tuo TDEE non rispetta nemmeno il risultato dato dal

"tuo peso corporeo" x "30-32"

allora l'eventuale dieta è meglio metterla da parte e prima impegnarsi a far girare bene il tuo metabolismo.

Lo so cosa stai pensando adesso ... Eh ma io voglio perdere peso, non voglio rimandare questo momento!

Allora, lascia che ti dica una cosa con tutta la sincerità di questo mondo: anzitutto non hai preso peso nel giro di 4 mesi giusto? Allora perché ora tutta sta fretta di dover perdere chili accumulati magari in anni?

Secondo poi, è inutile accanirsi su un metabolismo già rovinato in partenza! Come puoi pensare di riuscire a dimagrire e SOSTENERE una dieta se parti da un TDEE di magari solo 1000kcal?



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

È pura follia, te lo dico io, e questo innescherebbe solamente un circolo vizioso infinito fatto di mesi (se ci arrivi a sostenerlo mesi) di sofferenza e crampi di fame, seguito INEVITABILMENTE da giornate di binge eating pure, dove:

- recupererai tutto il peso perso
- peggiorerai il rapporto massa magra e grassa perché tutto il peso andrà captato dagli adipociti e non dai miociti
- ti sentirai una fallita ad avere ceduto, e questo, indovina un po', ti porterà nuovamente a colmare la frustrazione con altro cibo

E noi questo non lo vogliamo giusto? Ormai abbiamo capito come funziona la legge di un dimagrimento CORRETTO e che PERDURI nel tempo

Il successo di una dieta, ricordalo sempre, è dato dal **TEMPO CHE GLI DEDICHERAI**; più sarà lungo, graduale e sostenibile, più TU arriverai all'obiettivo senza incombere in alcun trip errato.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Quindi, a questo punto, abbiamo capito che se hai un TDEE basso la strada da percorrere è quella del **RIPRISTINO DEL TUO METABOLISMO**, unico modo per riportare il tuo organismo in fisiologia ed IN SALUTE

Abituati fin da ora a guardare sempre il quadro d'insieme, non soffermarti solo ai risultati del qui ed ora; la strada è più lunga di quello che speravi, lo so, ma questo non vuol dire che durante la "guarigione" del tuo metabolismo tu non riesca a migliorare ugualmente la resa estetica, anzi, è molto plausibile che questo avvenga grazie all'allenamento con i pesi, al tuo nuovo stile di vita più ATTIVO ed anche grazie proprio a quel maggior introito calorico che rimetterà in funzione tutta la macchina!

Se invece ti ritrovi ad avere già un TDEE che viaggia molto in fisiologia, allora puoi scegliere cosa fare:

- vuoi abbassare la tua BF? (consigliabile se essa è al di sopra del 24 %)
- vuoi costruire massa muscolare?
- vuoi preservare ciò che hai costruito fino ad oggi?



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Ecco che, in base agli obiettivi che ti poni e vuoi raggiungere, dovrai impostare in maniera differente i macronutrienti

Ti riporto, quindi, delle linee guida per poter capire come orientarti nel setting dei macros

CARBOIDRATI

0,25gr/kg → 0,5gr/Kg (chetogenica ... SOLO SOTTO SUPERVISIONE MEDICA)

0,5gr/kg → 2gr/Kg (low carb ... SOLO SE SEI FORTEMENTE SOVRAPPESO ed hai penso l'affinità con il glucosio -in ogni caso la consiglio solo per brevi periodi-)

2gr/Kg → 3gr/Kg (low moderate) -----> **PERDITA DI GRASSO**

3gr/Kg → 5gr/Kg (moderate) -----> **FOCUS SULL'IPERTROFIA** (allenamenti intensi)

5gr/Kg → 8gr/Kg (high) -----> **ALLENAMENTI INTENSI DI RESISTENZA**



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

GRASSI

0,5gr/Kg → 1gr/Kg -----> **apporto minimo** per garantire l'assorbimento di vitamine liposolubili e corretto funzionamento delle membrane cellulari

1gr/Kg → 1,5gr/kg -----> **RANGE OTTIMALE**

1,5gr/Kg → 2gr/Kg -----> per quelle con un **ELEVATO** dispendio energetico (oppure in regimi chetogenici o low carb)

PROTEINE

0,8gr/Kg → 1,2gr/Kg -----> atto a **PERDERE MASSA MUSCOLARE**

1,2gr/Kg → 1,6gr/Kg -----> focus sull'ENDURANCE / grasso corporeo da moderato ad alto / **nessuna necessità urgente di guadagnare o preservare la massa muscolare**

1,6gr/Kg → 2gr/Kg -----> focus sull'**IPERTROFIA** / allenamento intenso

2gr/Kg → 2,5gr/Kg -----> focus sull'**IPERTROFIA** / ipocalorica / BF bassa / allenamento intenso



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Questo piccolo riassunto ti permette di avere una visione d'insieme su come bisogna orientarsi quando decidiamo di intraprendere un percorso, sia esso finalizzato a perdere peso, sia esso finalizzato ad acquisire massa muscolare.

È ovvio ed appurato che aumentare la propria massa magra comporti un **MIGLIORAMENTO** nella ripartizione calorica, ovvero la competizione che si instaura tra tessuto magro e grasso ogni qualvolta introduciamo delle calorie tramite l'alimentazione.

Più vi è presenza di tessuto magro a scapito di quello grasso, e maggiori saranno i recettori del primo che vinceranno la battaglia a chi si accaparra prima le calorie introdotte.

Ecco perché, molte volte, si vedono donne leggermente sovrappeso che iniziano un allenamento ben strutturato contro resistenza, senza intraprendere una specifica dieta ipocalorica, e migliorano sensibilmente la loro figura estetica. Il loro corpo non sta facendo altro che aumentare la massa muscolare portando, inevitabilmente, ad un catabolismo ed una mobilitazione maggiore degli acidi grassi.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Un altro piccolo aiuto che ti voglio dare con questa mini guida è quello di capire la migliore strategia da adottare, compreso il **TIMING** di assunzione più produttivo, in base al tuo **MORFOTIPO**.

Anzitutto il **MORFOTIPO** racchiude la tipologia di composizione corporea che ognuna di noi ha, identificando principalmente la **MUSCOLARITA'**, la **LINEARITA'** e l'**ADIPOSITA'**, che è **UNICA** per ognuna di noi e può mutare nel tempo.

Vediamo dapprima le caratteristiche di base per ognuno dei 3 **MORFOTIPI**, in modo che con queste indicazioni potrai facilmente capire a quale appartieni.

ENDOMORFO: caratterizzato da un aumentato deposito di grasso, una vita larga ed una struttura ossea robusta. L'endomorfo è maggiormente predisposto ad immagazzinare grasso (come parametri per l'individuazione possiamo considerare la circonferenza della caviglia al di sopra di 23cm)

La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

ECTOMORFO: caratterizzato da arti lunghi e sottili ed un ridotto accumulo di grasso; non è predisposto ad immagazzinare tessuto adiposo o a sviluppare una particolare massa muscolare, tende quindi a mantenere un corpo magro, longilineo e poco muscoloso (come parametri della circonferenza della caviglia al sotto dei 22cm)

MESOMORFO: caratterizzato da ossa di medie dimensioni, un tronco solido, bassi livelli di grasso corporeo, spalle larghe e vita stretta; il mesomorfo è tendenzialmente predisposto a sviluppare la muscolatura ma non ad immagazzinare grasso (come parametri della circonferenza della caviglia riscontriamo un valore tra i 22 ed i 24cm)





La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

In base al tuo morfotipo puoi **OTTIMIZZARE** l'utilizzo dei nutrienti, e quindi l'impostazione dei macros, grazie alla diversa capacità metabolica riconosciuta ad ognuno dei 3.

Più la tua BF sarà alta (superiore al 24%), è più sarà difficile un corretto utilizzo dei nutrienti, in quanto essi rischieranno di andare maggiormente verso il tessuto adiposo piuttosto che verso quello muscolare.

Perché succede questo? Perché i due tessuti producono, come abbiamo già accennato, due diversi tipi di ormoni: quello adiposo produce le **CITOCINE**, quello muscolare le **MIOCHINE**. Questi ormoni instaurano una specie di guerra ogni qualvolta vengono ingeriti degli alimenti per accaparrarsi la maggior parte dei nutrienti possibili ed, ovviamente, come ogni guerra ad armi pari che si rispetti, vince l'esercito più numeroso.

Ecco quindi spiegato il motivo per cui più una donna ha una BF elevata, e più ogni surplus calorico va stoccato nel tessuto adiposo piuttosto che in quello muscolare.

Ritornando ora al discorso del setting migliore per ogni morfotipo, vediamo nel pratico come questo si traduce.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Un soggetto **ECTOMORFO** dovrà ripartire le sue calorie in questo modo:

→ 60% carboidrati (distribuiti abbastanza equamente nei pasti), 20% grassi, 20% proteine

Un soggetto **MESOMORFO** invece avrà:

→ 50% carboidrati (distribuiti nel peri workout e, se previsto, a colazione), 20% grassi, 30% proteine

Un soggetto con prevalenza **ENDOMORFA** dovrà invece suddividere le calorie come segue:

→ <40% carboidrati (solo durante e dopo l'allenamento), 40% grassi, 25% proteine

Abbiamo visto, quindi, come puoi impostare i macronutrienti in base agli obiettivi che vorresti raggiungere e quale sia la migliore ripartizione da rispettare per ottenere il massimo rispettando il tuo morfotipo.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Ricorda sempre che ciò che rende un regime alimentare vincente è la **SOSTENIBILITA'**, ovvero trovare quello stile alimentare che alla domanda "lo puoi seguire per tutta la vita?" tu rispondi "Sì, senza problemi"

Ecco perché ho voluto spiegarti il concetto ed il ragionamento che sta dietro le CATEGORIE ALIMENTARI, perché il pensiero di dover conteggiare e pesare ogni cosa NON E' PER ME SOSTENIBILE, oltre a farci totalmente perdere quel rapporto sano con il cibo stesso.

Ovviamente un minimo di regole le dobbiamo avere, soprattutto se in passato abbiamo fatto un po' di pasticci con diete alla cavolodiane, alimentazioni troppo libertine o di qualità davvero scadente ... ma in questa guida hai tutto quello che ti occorre per:

- *capire il tuo TDEE*
- *capire come settare i MACRONUTRIENTI inizialmente*
- *capire come distribuirli in base al tuo MORFOTIPO*



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

- *capire come costruire la tua alimentazione partendo dalle CATEGORIE ALIMENTARI e semplificandoti la vita in maniera abbastanza decisa*

Ora quindi come dovrai agire?

Sicuramente capire i dati di base, TDEE, come sta il tuo metabolismo (quindi se puoi eventualmente impostare già da subito un deficit calorico o no) e impostare quante proteine, carboidrati e grassi devi assumere in base alle linee guida che ti ho dato o semplicemente alle % dei morfotipi.

Poi, il mio consiglio, è di scriverti su un foglio almeno una 15ina di alimenti proteici puri, glucidici puri e 5-6 fonti di grassi che ti piacciono (da queste tabelle poi attingerai per la scelta delle varie porzioni).

Per le categorie proteo-lipidiche e proteo-glucidiche, invece, gli alimenti sono quelli indicati nella tabella riassuntiva ad inizio guida.



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Ok, ora che hai i tuoi dati di partenza, la quantità in grammatura dei 3 macronutrienti, la tua lista di alimenti tra cui attingere (mi raccomando, scegli prettamente cibi naturali e poco trattati, fanno tutta la differenza di questo mondo!!), **DIVERTITI** a farti delle combinazioni tipo con le 5 categorie alimentari!

Questo sarà l'unico lavoro un po' dispendioso e che richiede un attimo la tua attenzione ma, una volta creati questi menù tipo, non dovrai fare altro che scegliere gli alimenti dalle tue categorie ed il gioco è fatto!!

Mi raccomando, però, **VARIETA'** ... questo gioco funziona molto bene se vari spesso le tue fonti alimentari.

(p.s. una volta che hai questa base, potrai operare tutte le variazioni che desideri nel tempo ... vuoi perdere un po' peso? Togli mezza porzione della categoria glucidica e della proteo-lipidica ... Vuoi aumentare la massa muscolare? Aumenti di una porzione della categoria glucidica ... diventa tutto molto semplice)

Siamo giunte alla conclusione di questa guida che spero con tutto il cuore ti sia davvero di aiuto per modificare il tuo modo di avvicinarti al cibo e capire, una volta per tutte, quanto la semplicità possa portare a grandi risultati!



La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Se l'hai trovata utile mi farebbe molto piacere leggere il tuo feedback (ma anche se hai qualche suggerimento per migliorarla ulteriormente) a riguardo! Puoi usare il mio profilo Instagram per farmi sapere le tue impressioni ... te ne sarei davvero grata! <https://www.instagram.com/coachpinkbarbie/>

Per qualsiasi dubbio o chiarimento puoi tranquillamente contattarmi attraverso i miei canali social!

Instagram -> <https://www.instagram.com/coachpinkbarbie/>

Gruppo Facebook -> <https://www.facebook.com/groups/pinkladytraining>

Sito internet -> <https://www.coachpinkbarbie.it>

Ti aspetto

Pink Kiss

Greta - Pink Barbie Fitness Coach

Creatrice del PinkLady Training - il protocollo on line creato da una donna per una donna -