

APPROFONDIAMO UN PO' QUESTO DIGIUNO INTERMITTENTE

Quando non ti senti bene nel tuo corpo, il disagio limita le cose che puoi fare, quindi la libertà si riduce



IL DIGIUNO INTERMITTENTE

Il cibo è il tuo carburante e la tua medicina (ma anche un grande piacere)

- **Influenza la mente**
- **Il corpo**
- **L'anima**



A CHI È INDICATO IL DIGIUNO INTERMITTENTE?

- A chi ha una relazione con il cibo di continua lotta interna (in un mondo ideale mangeremo solo quando abbiamo fame, ma lo stress della vita moderna lo rende molto difficile ... la nostra mente tende a scollegarsi dal nostro corpo, ed è per questo che mangiamo di continuo senza accorgercene)
- Chi ha bisogno di ritrovare un autocontrollo e ricominciare ad ascoltare il corpo

BENEFICI DIGIUNO INTERMITTENTE



- Potenzia il sistema immunitario
- Disintossica il fegato
- Abbassa il colesterolo
- Migliora le funzioni cerebrali
- Stimola il sonno
- Previene il diabete
- Fa perdere peso

ABC DEL DIGIUNO

- **Preferire alimenti INTERI**, sani e naturali (meno imballaggi hanno e meglio è)
- **Più è naturale il cibo e più il tuo corpo saprà gestirlo correttamente** (preferisce carburanti semplici)
- **Forte impatto sugli ORMONI** ... il digiuno aiuta a riequilibrare gli ormoni e combattere lo stress (digiuno -> fine scorte carboidrati -> uso grassi come energia -> abbassamento zuccheri nel sangue -> riduzione dello stress)
- **Aiuta il sonno** -> il tuo corpo, invece di doversi occupare della digestione, può focalizzarsi nella produzione di melatonina, l'ormone del sonno!! Inoltre quando dormiamo meglio il nostro corpo è più vitale e può comunicare più chiaramente, mandandoci segnali più forti da parte della leptina, che ci indica quando siamo sazi



NATGreen



PERCHÉ DIGIUNARE?

- **Maggior controllo del peso e l'eliminazione intuitiva dei grassi in eccesso (alla lunga ci si autoregola su un'alimentazione sempre più consapevole, con l'aggiunta della finestra limitata in cui mangiare)**

Diventare coscienti ti dà il tempo e lo spazio per sviluppare il tuo intuito alimentare

Quando mangiamo in modo cosciente, diventiamo più attente al nostro corpo ed iniziamo a fare distinzione tra FAME e VOGLIA DI MANGIARE



- **Aiuto grazie alla chetosi
(inizia intorno alla 14[°]
ora ... mai però
prolungarsi oltre le 20
ore di digiuno)**

- Quando non mangiamo da un po', il corpo inizia a cercare
- altre fonti di energia.
- In un primo momento utilizza le riserve di glucosio
- Immagazzinato in precedenza (glicogeno), poi, una volta
- Bruciato tutto il glucosio, inizia ad utilizzare il grasso accumulato
- E a formare i CHETONI

- **BENEFICI DELLA CHETOSI:**

- Riduce le infiammazioni
 - Regola l'appetito
 - Combatte il diabete di tipo 2
 - Migliora le funzioni cerebrali
 - Potenzia le prestazioni fisiche
 - Favorisce la perdita di peso
-
- Entrare in chetosi ci vuole tra le 24 e le 72 ore dopo l'ultima
 - Assunzione di carboidrati ... per chi pratica il D.I. può entrare in
 - Chetosi dopo 12-14 ore (chi vuole perdere peso o regolare gli
 - Zuccheri nel sangue avrà bisogno di meno chetoni di chi vuole
 - Guarire da una malattia!!)



- **Autofagia (il digiuno permette di attivare questo processo in cui i componenti cellulari vecchi o danneggiati sono consumati dal corpo e sostituiti con nuovi componenti sani ... le cellule si rinnovano -> cellule più efficienti = migliora qualità di vita)**

Quando viene attivata l'autofagia ed in che modo si attua?

- dopo 12 ore di digiuno il livello di insulina è molto basso e quello del glucosio ancora meno
- Il corpo attiva il glucagone
- Il glucagone accumula il glucosio immagazzinato nel corpo e lo rilascia nel flusso sanguigno (stabilizza il livello di zuccheri nel sangue e dell'insulina)
- L'aumento del glucagone stimola l'autofagia (tè e caffè stimolano ancora di più)
- Inizia circa 12 ore dopo il digiuno e raggiungere i massimi livelli intorno alle 16 ore (non sempre però saremmo in grado di attivarla, e non ha senso andare oltre le 20 ore di digiuno)



- **Migliora il sonno (stomaco a riposo = maggior produzione di melatonina, l'ormone del sonno) ed aumenta la produzione dell'ormone della crescita (aumenta quando l'insulina diminuisce), prodotto dall'ipofisi soprattutto di notte (ruolo fondamentale per la manutenzione della massa muscolare, accelerazione del metabolismo, potenziamento della forza fisica, crescita e riparazione cellulare ed il recupero delle lesioni)**



- Intestino più sano grazie ad una grande varietà di batteri intestinali ... sia perché inizierai a mangiare alimenti genuini in primis, ma anche perché durante il digiuno, un particolare batterio, si moltiplica rapidamente e porta diversi benefici alla salute, come una riduzione delle infiammazioni ed una parete intestinale più sana
- Inoltre la SERATONINA è prodotta per il 90% dall'intestino ... quindi quello che mangiamo influenza enormemente la quantità di seratonina prodotta



- **Aiuta l'autodisciplina ... avere degli orari ben programmati aiuta ad essere autodisciplinati, e questo è l'opposto della gratificazione immediata La mente è come un muscolo, più l'alleni e più diventerà forte e flessibile)**
- **Ascoltare il proprio corpo è un'arma potente contro le ABBUFFATE .. Pensare costantemente al cibo può essere fuorviante; dopo un buon riposo, il corpo si riconnette naturalmente alla mente e lascia spazio all'intuizione**



A COSA DOVRAI PRESTARE ATTENZIONE DURANTE IL DIGIUNO?

- I cambiamenti a lungo termine richiedono TEMPO ... è l'unico modo per trasformare un nuovo approccio in abitudine e l'abitudine in stile di vita sostenibile
- Consolidare le nuove abitudini poco a poco (inizia con un 13:11, poi prolunga gradualmente fino ad un 15:9 e poi ad un 16:8)
- Quando la fame si fa sentire: BEVI, CAMBIA LA TUA MENTE (pensa positivo), MANTIENITI OCCUPATA e VAI A LETTO PRESTO
- Se lo stomaco brontola nel 99% dei casi non è fame ma è un segnale di PURIFICAZIONE (quando non mangiamo da un po' si verifica un accumulo d'aria che, combinato con i movimenti dello stomaco, emette quel rumore)
- Bere ACQUA (l'acqua rigenera il corpo, potenzia il metabolismo, protegge le articolazioni, elimina le impurità, favorisce la digestione, elimina le tossine, accelera l'attività cerebrale ed aiuta a perdere peso in modo stabile e naturale) ---- quanta? Almeno 8-11 bicchieri al giorno



I SEGNALI D'ALLARME

- **difficoltà di concentrazione** | stai dormendo abbastanza??
 - **Mancanza di energia** | hai fatto troppa attività fisica?
 - **Aspetto stanco** | stai mangiando abbastanza calorie e nutrienti?
 - **Mal di testa o giramenti** | stai bevendo abbastanza??
- In questi casi, dovessero presentarsi e tu stai facendo realmente tutto bene prendendoti cura di te stessa, allora dovrai ridurre per un po' i tempi di digiuno



DIGIUNO ED ATTIVITA' FISICA

- L'esercizio fisico non deve mai mancare, sia per favorire una perdita di peso, ma anche per aumentare le tue energie, mantenere i muscoli forti, rimanere flessibile e prevenire dolori e malattie associate all'età, combattere lo stress, migliorare l'umore e rilasciare endorfine, gli ormoni della felicità
- A stomaco vuoto, ovvero durante il digiuno, mantenendo un OTTIMA IDRATAZIONE si può focalizzarsi sul cardio leggero, in modo da potenziarne gli effetti ed aumentare la combustione di grassi e l'autofagia (autorigenerazione cellulare) ed avrai meno fame grazie ai piccoli cambiamenti ormonali dati dal cardio a bassa intensità
- Se hai appena mangiato il tuo ultimo pasto e sei allo stadio iniziale del digiuno, è il momento ideale per canalizzare l'energia nell'esercizio fisico ad alta intensità (come HIIT) -> accelera la combustione dei grassi
- Durante invece la fase di alimentazione l'allenamento con i pesi la fa da padrone (durante il digiuno non potresti far rifornimento delle energie necessarie subito dopo) ... se il tuo obiettivo è aumentare la muscolatura, subito dopo il workout consuma proteine e carbo per aiutare la supercompensazione ed il recupero (meglio di tutto allenarsi dopo il primo pasto per poi avere il secondo post workout)



MA COME POSSIAMO TRAMITE IL D.I. PERDERE PESO?

- Riducendo la fase di alimentazione in modo naturale, e questo porterà ad mangiare un po' meno senza il bisogno di seguire diete
- Definendo orari più fissi dei pasti (non ci troveremmo più a spilucchiare a destra e a sinistra durante tutto il giorno)
- Avendo un maggior controllo della situazione grazie alla ridotta finestra alimentare
- Mangiando 2 pasti abbondanti al giorno, il che porta ad avere meno zuccheri nel sangue durante il digiuno e migliorare la sensibilità all'insulina
- Prediligendo sempre e comunque cibi salutarie, poco o per nulla trattati, ed iniziando il pasto sempre da abbondante verdura seguita da proteine magre



TIPI DI DIGIUNO OTTIMALI PER BRUCIARE I GRASSI:

- **Facile** | 12:12 | 13:11 | 14:10
 - **Intermedio** 15:9 | 16:8 | 17:7
 - **Impegnativo** 18:6 | 19:5 | 20:4
-
- Se vuoi potenziare la combustione dei grassi fai degli esercizi cardio a **BASSA INTENSITA'** quando sei a stomaco vuoto
 - !!!!! Digiunare per troppe ore di fila (oltre le 18 per i principianti, ed oltre le 20 per tutti) **NON E' CONSIGLIABILE** perché si possono danneggiare i muscoli ed il tutto diventa controproducente



IL DIGIUNO È LA PIÙ ANTICA FORMA DI ADATTAMENTO AI PERIODI DI SCARSITÀ

L'uomo è perfettamente adattato a resistere a lunghi periodi senza cibo, e questa pratica è stata sempre usata nel passato per vivere meglio

Solo dagli anni '80 in avanti, il comparto medico e le varie figure connesse hanno cominciato una campagna contro il digiuno, a favore dei famosi 5-6 pasti, ovviamente ricchi di carboidrati e poveri di grassi perché così si accelera il metabolismo e si controlla la fame.

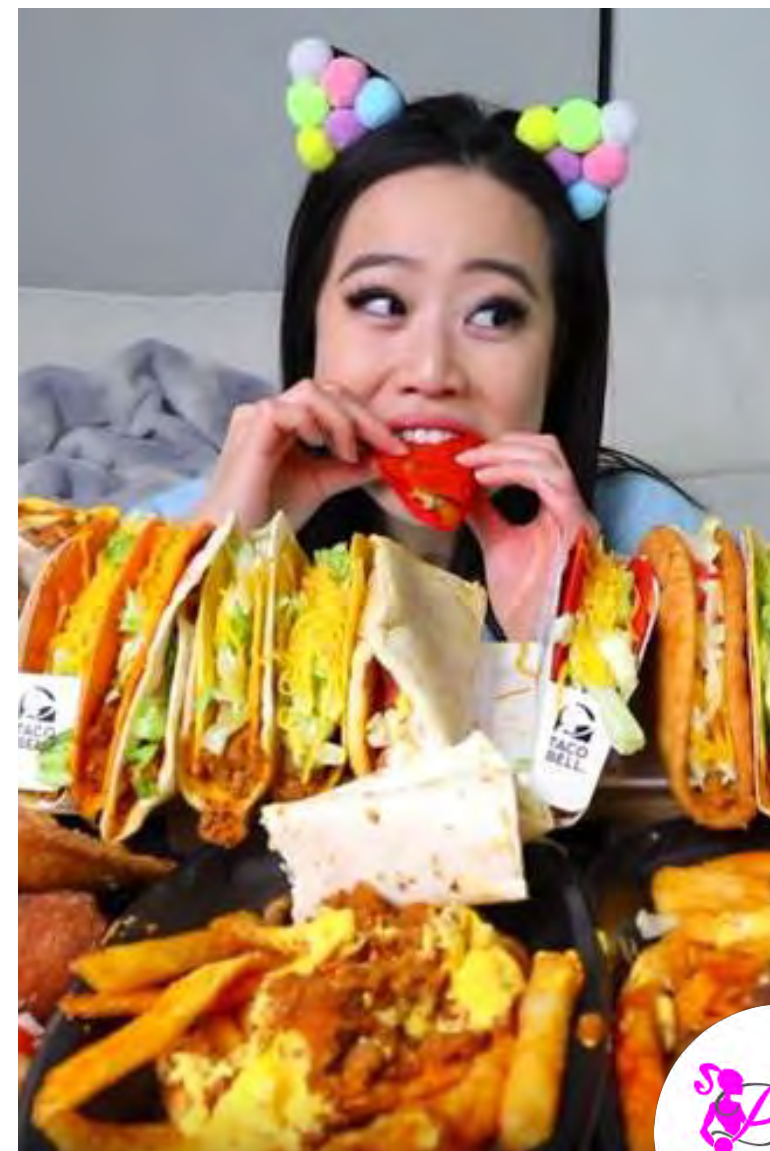
Purtroppo tale dieta ha invece incentivato l'uso scriteriato di cibo e prodotti industriali

Mangiare spesso e consumare dosi massicce di zuccheri raffinati allontanano l'organismo dai naturali meccanismi di regolazione fame-sazietà insiti in un corpo sano



FALSI MITI LEGATI AL DIGIUNO

- ✓ **Mangiare tanti piccoli pasti velocizza il metabolismo ed il digiuno lo rallenta** (le stesse calorie genere lo stesso identico calore, anzi, nel breve periodo il digiuno porta ad un aumento del BMR di circa il 12%, dovuto ad un aumento di secrezione della noradrenalina)
- ✓ **Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero** (consumare molti carboidrati la mattina porta ad uno svantaggio in termini di controllo dell'appetito per la simultanea presenza di insulina e picco di cortisolo)
- ✓ **Digiunare porta a fame incontrollata** (il controllo della fame dipende univocamente dalla composizione nutrizionale della dieta .. Le variazioni di glicemia sono il primo meccanismo di regolazione a breve termine della fame)
- ✓ **Non posso saltare la colazione altrimenti mi viene fame** (la fame che senti la mattina è dovuta alla grelina, ormone che induce fame e si sincronizza intorno gli orari abitudinari ... nell'arco di 3-4 giorni si sintonizzerà sul nuovo orario ... in più la fame è data anche da un abbassamento brusco della glicemia .. La mattina la glicemia è nella norma!)



✓ **IL DIGIUNO PORTA A CALI DI GLICEMIA E SVENIMENTO**

Nel nostro corpo la glicemia è finemente regolata, e nelle persone sane in nessun modo si verifica un abbassamento al di sotto della soglia minima di sopravvivenza

I digiuni prolungati (sopra le 48 ore) la glicemia può abbassarsi al di sotto della soglia di normalità, ma in quel caso il cervello si è già adattato all'uso dei chetoni

Se davvero la glicemia fosse stata un limite ci saremmo istinti tanto tempo fa ... i sintomi di malessere sono **ESCLUSIVAMENTE** legati alla mancanza di flessibilità metabolica

Questi possono essere completamente eliminati abituando l'organismo in modo graduale al digiuno e/o all'utilizzo dei grassi



IL DIGIUNO E LA MASSA MUSCOLARE

- **Il digiuno fa perdere massa muscolare** (durante il digiuno il corpo impiega prima di tutto gli zuccheri stoccati nel fegato e nei muscoli, per poi passare agli adipociti .. Aumenta la noradrenalina per dare più energia al corpo ed anche il GH ... nel corpo quindi si instaurano tutta una serie di meccanismi per impedire la distruzione della massa muscolare, soprattutto se continuiamo ad ALLENARCI)
- **Il digiuno aumenta il cortisolo e peggiora la composizione corporea** (il cortisolo ha un'azione importante per darci energia ... solo quando è cronicamente alto può essere un problema, ma si parla di una situazione PATOLOGICA o a DISORDINI ORMONALI RARI)
- **Il digiuno rende fiacche** (se ti senti fiacca, hai mal di testa o nausea è solo perché non hai flessibilità metabolica ... è invece quando mangiamo che dopo abbiamo reale fiacchezza perché durante la digestione si attivano segnali nervosi parasimpatici che favoriscono la digestione ma inibiscono la performance)



QUANDO SEI A DIGIUNO, LE RISERVE DI ENERGIA NELLA CELLULA VENGONO RAPIDAMENTE ESAURITE E SI ATTIVANO DEI SEGNALI ALL'INTERNO DELLA STESSA CELLULA CHE LA PREDISPONGONO A RICEVERE ENERGIA (TANTI GLUT-4 IN SUPERFICIE)

QUESTO AVVIENE SIA NEI MUSCOLI CHE NELL'ADIPE

NELLA FINESTRA POST ALLENAMENTO I MUSCOLI SONO INGORDI E SI ACCAPARRANO PIÙ VELOCEMENTE IL GLUCOSIO → DOPO ESSERE STATI IN RESTRIZIONE ENERGETICA, UNA VOLTA RINVIGORITI, SONO PIÙ INCLINI AD ATTIVARE LA SINTESI PROTEICA

QUESTO È CIÒ CHE ACCADE QUANDO CICLIZZIAMO I CARBOIDRATI CONCENTRANDOLI NEI MOMENTI PIÙ INDICATI



IL GRANDE PROBLEMA DEI GIORNI NOSTRI

Il cibo è sempre più disponibile e noi abbiamo rotto i nostri cicli di alimentazione, in cui il corpo accumula, ed i cicli di digiuno, in cui il corpo preleva

Ormai non facciamo più solo 2-3 pasti al giorno, ma consumiamo snacks a quasi tutte le ore ... quindi spendiamo la maggior parte della giornata a depositare energia che ad utilizzarla

Una presenza stabile di insulina rende più difficile il prelievo dei depositi

PIÙ MANGI E PIÙ MANGERESTI

E questo avviene **sia per ragioni ormonali** (insulina, cortisolo, grelina, ..) **sia per ragioni neuronali** (uno stimolo esterno può attivare la produzione di ormoni e quindi attivare la sensazione di fame .. Esempio odori, suoni ed immagini)

Lo stesso vale per i **pensieri** (se sai di avere un pezzo di torta in frigo il tuo cervello ti farà aumentare la produzione di ormoni che inducono appetito, saliva e succhi digestivi perché tu vada a mangiarla)

E le **emozioni** (stress, noia e depressione sono emozioni negative che il cervello cerca di compensare attraverso la ricerca di cibo)



IL DIGIUNO E' UNA FORMULA
EFFICACE PER INTERROMPERE QUESTI
MECCANISMI

QUANDO SEI A DIGIUNO IL TUO
CERVELLO È CONSAPEVOLE CHE IN
QUEL MOMENTO NON È CONCESSO IL
CIBO



DIGIUNO IN FASE DI MASSA

- Massimo 16-18 ore
- Può essere strategicamente inserito solo in alcuni giorni se non si ha la tendenza ad ingrassare facilmente e non si sta uscendo da un percorso di dimagrimento
- Puoi applicare una routine di digiuno 3-4 giorni a settimana quando non ti alleni



ALTERNARE FASI DI MASSA A FASI DI
DEFINIZIONE È UNA BUONA PRATICA
PER MIGLIORARE LA COMPOSIZIONE
CORPOREA SUL LUNGO PERIODO

OVVIAMENTE LE FASI DI MASSA
SARANNO PIÙ LUNGHE E QUELLE DI
DEFINIZIONE PIÙ BREVI



COME PARTIRE CON IL DIGIUNO

- Se il tuo corpo è assuefatto da zuccheri e carboidrati inizia a seguire per qualche settimana una dieta low carb (altrimenti non riuscirai a gestire il digiuno ed avrai mal di testa, crampi allo stomaco e nausea)
- Se la mattina nutri il tuo corpo a zuccheri, inizierai la giornata bruciando zuccheri Inizia quindi a consumare grassi
- Inizia a togliere gli spuntini (se continuamente dai energia esogena il tuo corpo non saprà usare quella endogena) .. Sostituiscili con caffè insieme a 5-10 gr di frutta secca o cioccolato fondente extra
- Inizia gradualmente la finestra di digiuno (la fase di transizione può durare anche diverse settimane)
- Se una giornata la fame diventa incontrollabile (fame, non golosità) concediti un caffè con 1-2 cucchiaini di olio MCT o olio di cocco oppure 5-10 gr di frutta secca o cioccolato extra fondente
- Ricorda che la fame va e viene ... ha dei momenti di picco che durano pochi minuti e poi sparisce di nuovo .. La fame è un semplice segnale ormonale, non si sta avendo bisogno di energia)



ORA NON TI RESTA CHE SCARICARE IL PDF
CHE TI HO PREPARATO CON LE VARIE
TIPOLOGIE DI DIGIUNO INTERMITTENTE E
DARCI DENTRO

**Ricorda sempre che è la COSTANZA l'unica chiave
del successo!!**

