

# PINK LADY TRAINING NO TIME

MESE

## Scheda di alimentazione

Ciao mia dolce Pink Lady,

in questo fascicolo troverai tutto ciò che ti serve per rendere anche la tua alimentazione un'arma vincente per aumentare i tuoi risultati estetici, andando ad intaccare prevalentemente il grasso corporeo e non il muscolo, e per dare al tuo organismo il miglior carburante ci possa essere in circolazione.

Troverai nella prima parte quello che sarà la tua valutazione di partenza, ovvero le calorie che dovrete assumere secondo la formula di Lyle McDonald e le calorie che realmente assumi in una tua giornata tipo.

Da questa analisi andrai poi a decretare quale schema alimentare proposto dalla biologa nutrizionista Roberta Radin sia migliore per te e per il tuo punto di partenza, esattamente come ti ho spiegato nel video dedicato nella sezione "alimentazione".

LA MIA MOTIVAZIONE PER QUESTO MESE E'

# CALCOLIAMO LE CALORIE CORRETTE

Formula di Lyle McDonald

**Peso corporeo x 2,2 x coefficiente**

## COEFFICIENTE

10 -> 3-4000 passi al giorno di media

12 -> 6-7000 passi al giorno di media

14 -> 10-15000 passi al giorno di media

16 -> 10000 passi al giorno di media + attività sportiva 3-4 volte a settimana

## LA MIA PERSONALE MEDIA CALORICA

Calcola e scrivi le calorie assunte in una tua giornata tipo:

## CONFRONTIAMO I RISULTATI

CALORIE DA  
ASSUMERE

CALORIE  
ASSUNTE

# SCHEDE NUTRIZIONALI

Arrivata ora a questo punto conoscerai esattamente il tuo punto di partenza e saprai scegliere il piano alimentare che meglio si avvicina ai tuoi obiettivi.

Ricorda sempre che nessun allenamento ti porterà mai ad avere grandi risultati se non curi anche la parte alimentare, individuando la strategia che meglio si avvicina e si fonda con il tuo stile di vita, le tue abitudini ed i tuoi gusti.

La biologa nutrizionista Roberta Radin dello studio **inForma360°** ha voluto crearti degli schemi facili da seguire e che ti garantiscono il corretto apporto di macro e micro nutrienti, il tutto con l'obiettivo di rendere la tua macchina perfetta e di aiutarti nel perseguimento dei risultati ricercati.

Anche in questo caso, però, si raccomanda sempre una visita da un professionista della nutrizione iscritto all'albo (Biologo o Medico) in quanto un programma nutrizionale, perché sia realmente funzionale, deve essere sempre adattato alle caratteristiche della singola persona.

Lo studio **inForma360°** è nato con lo scopo di seguire in modo altamente specializzato e personalizzato le persone dal punto di vista nutrizionale ed atletico. Attraverso l'analisi scientifica della composizione corporea valutiamo lo stato fisico e nutrizionale dei pazienti e in seguito offriamo un piano nutrizionale personalizzato adeguato allo stile di vita di ogni paziente. Un approccio completo proprio a 360° del paziente e dello sportivo che trova la possibilità di avere un programma di nutrizione ma anche di allenamenti personalizzati per la ricerca della salute e delle migliori performance fisiche.

**SCOPRI I PIANI PENSATI  
PER TE E SCEGLI QUELLO  
CHE SI ADDICE AI TUOI  
OBIETTIVI**

N.B. le diete messe a disposizione e redatte dalla dott.ssa Radin Roberta per te sono dei piani BASE

Se volessi ottenere una personalizzazione specifica sul tuo caso, potrai contattare in separata sede la nutrizionista e farti seguire personalmente da lei sul piano alimentare.

# PIANI ALIMENTARI REDATTI DALLA DOTT.SSA ROBERTA RADIN

Dott.ssa **Roberta Radin** nata a Trieste, biologa nutrizionista iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi ed insegnante, appassionata di sport e nutrizione sempre in aggiornamento per studiare e conoscere nuovi metodi per raggiungere il benessere.

**Laurea triennale in Scienze Motorie con tesi "Software per un nuovo approccio alla preparazione atletica nel tennis"**

**Laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana con tesi "Cause, strategie per la prevenzione e il trattamento dell'obesità infantile"**

**Laurea magistrale in Scienze della Formazione Primaria.**

**Istruttrice e preparatrice atletica FIT (Federazione Italiana Tennis)**

## **CORSI DI AGGIORNAMENTO:**

Corso Scuola Nutrizione Salernitana in "21° corso di alimentazione e nutrizione"

Corso Scuola Nutrizione Salernitana in "dieta per le malattie neurodegenerative"

Master Sanis in Nutrizione Sportiva

Corso Scuola Nutrizione Salernitana in "Ipertrofia e massa muscolare in palestra: dieta e integratori"

Corso Scuola Nutrizione Salernitana in "Gravidanza e allattamento"

Corso Akesios "DIETA CHETOGENICA E MICRONUTRIZIONE FUNZIONALE NEL TRATTAMENTO DELLE MALATTIE NEUROLOGICHE"

Corso Metagenics "MICRONUTRIZIONE AD ALTO IMPATTO"

Corso Jatreia "BODY COMPOSITION: CAMBIAMENTI DI COMPOSIZIONE CORPOREA NELLA DONNA E PROTOCOLLI DI LAVORO"

Corso Biotekna sull'analisi della composizione corporea

Corso Sport Science Academy "HIIT expert."

