START BOX
SUBITO IN FORMA

DIMAGRIMENTO EFFICACE

I 3 SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

CARBURANTE

se puoi scegli sempre gli alimenti migliori

COMBINAZIONE

associa gli alimenti tra loro nel modo giusto

TEMPO

distribuisci sempre i pasti nella tua giornata

CARBURANTE: IL CIBO SI DIVIDE PRINCIPALMENTE IN 3 GRUPPI

PROTEINE:
Carne, i tagli più magri
Pesce, meglio se ricco di omega 3
Uova, soprattutto l'albume
Formaggi, i più magri
Soia e derivati, i più magri

CARBOIDRATI:
Cereali integrali
Frutta
Verdura

GRASSI:
Olio extravergine di oliva
Frutta secca
Avocado
Olive
Omega 3 dei pesci

IL NOSTRO ORGANISMO HA BISOGNO DEI COMPONENTI DI TUTTI I 3 GRUPPI GARANTENDONE L'EQUILIBRIO E IL NECESSARIO APPORTO DI SALI MINERALI, VITAMINE E FIBRE UTILI AL BENESSERE E ALLA SALUTE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE è uno strumento utilizzato per indicare quali alimenti consumare con crescente moderazione partendo dalla base:
-Consumare verdura a basso indice glicemico (escludendo patate, barbabietole, piselli, mais, zucca)
-In quantitativi leggermente inferiori rispetto alla verdura va consumata la frutta fresca a basso indice glicemico (escludendo banane, castagne, cocco, kaki, fichi, papaia; non esagerare con anguria, ananas e melone)
-Seguono carboidrati, preferibilmente integrali, e proteine, carni magre e pesci ricchi di omega 3 (sgombro, salmone, aringhe, pesce azzurro, spada, tonno)
-I grassi non vanno temuti, ma scelti con cura e utilizzati sapientemente (i migliori sono: olio extravergine di oliva, olive, avocado, frutta secca)
-Da limitare la parte superiore della piramide

Associare opportunatamente i cibi consente di adottare un'alimentazione che rende più efficace il tuo movimento, che controlla i tuoi valori ormonali e la glicemia, che ti dà energia, lucidità e un buon senso di sazietà, senza rinunce.

350 027 9615 Palestra Live Energy Via Piermanni 3 Montecassiano MC - www.palextraenergy.it - T. 0733598107

START BOX
SUBITO IN FORMA

DIMAGRIMENTO EFFICACE

I 3 SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

RICORDA
"ogni volta che mangi associa sempre i 3 gruppi"

PER I PASTI:
1- PROTEINE
Il quantitativo ideale ad ogni pasto corrisponde al volume del tuo palmo (spessore ed estensione), senza le dita!
2 - CARBOIDRATI
Il quantitativo ideale ad ogni pasto corrisponde al volume di 2 tuoi pugni per i meno densi (frutta) o di 1 pugno per i più densi (pasta, pane, riso, legumi)
3 - GRASSI
Il quantitativo ideale ad ogni pasto corrisponde al volume del tuo pollice

PER LA COLAZIONE:
1 - PROTEINE
Il quantitativo ideale ad ogni colazione corrisponde a metà del volume del tuo palmo (spessore ed estensione), senza le dita!
2 - CARBOIDRATI
Il quantitativo ideale ad ogni colazione corrisponde al volume di 1 tuo pugno per i meno densi (frutta) o di mezzo tuo pugno per i più densi (pane, cracker, fette biscottate)
3 - GRASSI
Il quantitativo ideale ad ogni colazione corrisponde a metà del volume del tuo pollice

PER GLI SPUNTINI:
1- PROTEINE
Il quantitativo ideale ad ogni spuntino corrisponde al volume di ¼ del tuo palmo (spessore ed estensione), senza le dita!
2 - CARBOIDRATI
Il quantitativo ideale ad ogni spuntino corrisponde al volume di mezzo tuo pugno per i meno densi (frutta) o ¼ del tuo pugno per i più densi (pane, cracker, fette biscottate)
3 - GRASSI
Il quantitativo ideale ad ogni spuntino corrisponde alla punta del tuo pollice

PER I PASTI
PROTEINE: palmo della mano
CARBOIDRATI: 2 pugni per i meno densi (frutta), 1 pugno per i più densi (pasta, pane, riso, legumi)
GRASSI: pollice
PER LA COLAZIONE
PROTEINE: ½ palmo
CARBOIDRATI: 1 pugno per i meno densi, ½ pugno per i più densi (cracker, pane, fette biscottate)
GRASSI: metà pollice
PER GLI SPUNTINI
PROTEINE: ¼ del palmo
CARBOIDRATI: ½ pugno per i meno densi, ¼ di pugno per i più densi
GRASSI: punta del pollice

START BOX
SUBITO IN FORMA

DIMAGRIMENTO EFFICACE

I 3 SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

TEMPO
distribuisci sempre i pasti nella tua giornata

RICORDA:
"mangia entro 5 ore dall'ultimo pasto"

Se fai attività fisica alla mattina	Se fai attività fisica durante la pausa pranzo	Se fai attività fisica nel pomeriggio	Se fai attività fisica alla sera
Mattina presto: puoi inserire uno spuntino in più dopo l'allenamento Metà mattina: puoi tenere il normale piano orario Mattino tardi: puoi fare uno spuntino doppio nella mattinata	Puoi fare uno spuntino raddoppiato nelle quantità e pranzare dopo l'attività	Primo pomeriggio: puoi alleggerire il pranzo nei quantitativi e fare lo spuntino pomeridiano più abbondante, oppure raddoppiare gli spuntini, prima e dopo l'attività Metà pomeriggio: puoi tenere il normale piano orario Tardo pomeriggio: puoi anticipare lo spuntino pomeridiano raddoppiandolo nei quantitativi	Dopo cena: puoi aumentare lo spuntino pomeridiano raddoppiando le quantità e lasciare la cena più leggera nei quantitativi

Se ti svegli presto (intorno le 6)	Se ti svegli ad un'ora normale (intorno alle 7-8)	Se pranzi tardi (intorno alle 14-15)
Ore 6 colazione	Ore 7-8 colazione	Ore 14-15 pranzo
Ore 10-11 spuntino	Ore 10.30-11.30 spuntino	Ore 17-18 spuntino
Ore 13-13.30 pranzo	Ore 13-13.30 pranzo	Ore 20-21 cena
Ore 17-18 spuntino	Ore 17-18 spuntino	Ore 23 spuntino serale (da evitare se si va a letto pri
Ore 20 cena	Ore 20 cena	
Ore 23 spuntino serale (da evitare se si va a letto prima)	Ore 23 spuntino serale (da evitare se si va a letto prima)	

PROGRAMMA ALIMENTARE (ad ogni pasto scegliere 1 alimento per colonna)

COLAZIONE	
Dolce:	
Latte vegetale	Fiocchi d'avena
Yogurt greco	Cereali fitness
Salata:	
Ricotta vaccina light	Frutta
2 uova	Frutta secca
Toast prosciutto o fesa o bresaola e formaggio	

SPUNTINO	
Frutta secca	Frutta
Parmigiano	
Cioccolato fondente	
Pane integrale con fesa, bresaola, prosciutto crudo	
Proteine in polvere	

PRANZO		
Riso integrale o basmati	Pollo o tacchino	Verdure crude
Pasta integrale	Salmone	
Quinoa	Tonno	
Pane integrale	Manzo o vitello	
Miglio	Pesce magro	
Orzo		
Frittata prosciutto e parmigiano (da abbinare alle verdure)		
Patate		

SPUNTINO	
Yogurt greco	Frutta
Fiocchi di latte	
Proteine in polvere	
Frutta secca	
Cioccolato fondente	
Parmigiano	
Pane integrale con fesa, bresaola, prosciutto crudo	

CENA	
Pollo o tacchino	Verdure crude, cotte o al vapore
Pesce	
Manzo o vitello	

CONDIRE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (A CRUDO), SALE, SPEZIE, LIMONE, ACETO DI MELE

SABATO SERA O DOMENICA A PRANZO LIBERO

NOTE:

- Bere 2L di acqua al giorno (vanno bene anche tisane drenanti)
- Preferire la frutta a basso indice glicemico (mele, pere, agrumi) e farine integrali
- Evitare soffritti , alcool, bevande gassate e zuccheri aggiunti
- Limitare il consumo di caffè (massimo 2 al giorno)
- In caso di attacchi di fame: sgranocchiare sedano, carote, finocchio o mangiare frutta secca