

Ricomposizione corporea: la guida

Project inVictus e NBT

Di Fabrizio Liparoti e Daniele Corsi



Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa guida ed i suoi programmi d'allenamento possono essere riprodotti o trasmessi tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore e del project inVictus (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni).

Il formato PDF di questa guida corrisponde all'articolo pubblicato su:

<http://www.projectinvictus.it/ricomposizione-corporea/>

Introduzione

Come prima cosa volevamo ringraziarti per aver scaricato il nostro e-book.

Abbiamo cercato di fornirvi piccole nozioni pratiche per personalizzare un piano in modo sensato su un soggetto ed evitare i classici errori delle diete super veloci.

Partiamo sempre dal presupposto che per dimagrire o per incrementare massa muscolare ci vuole TEMPO, PAZIENZA, DISCIPLINA e seguire un piano accurato e personalizzato.

Detto questo, anziché attuare un programma super veloce in modo poco sensato vi proponiamo degli esempi e divisioni di programmazioni che sicuramente daranno più risultati e meno effetti collaterali.

Non ci fermeremo a parlare tanto della parte teorica (se non per pochi punti in modo da sfatare dei falsi miti e farvi approcciare meglio alla dieta) ma cercheremo di arrivare subito al sodo (cosa che tutti preferiscono, visto che il tempo stringe). Qualora vogliate approfondire tutte le nozioni da sapere per quanto riguarda l'alimentazione potete trovarle nel libro [PROJECT NUTRITION](#), che invitiamo a leggere.

Perché una guida gratuita sulla ricomposizione corporea?

Sono ormai anni che lavoriamo e siamo atleti di uno degli sport forse meno capiti e meno seguiti in Italia, ovvero il Natural Body building, ma tramite la nostra passione e il nostro studio cerchiamo di diffondere quelle che sono le nostre esperienze sul campo cercando di evitare a tante persone di cadere nei nostri stessi errori da “mito da spogliatoio”.

Chi siamo



Siamo 2 personal trainer, atleti, preparatori e consulenti online con l'aspetto molto critico del nostro lavoro e sempre alla ricerca di nuovi modi, nuovi approcci per trarre il meglio e il miglior risultato possibile.

Ci occupiamo ormai da anni di ricomposizione corporea su tutti i tipi di persone (a partire da un classico sedentario fino all'atleta che ha come scopo l'agonismo), abbiamo avuto la fortuna di lavorare con centinaia di persone e testare vari protocolli.

Ci siamo appassionati a questo sport e lavoro continuando a scoprirlo e ad amarlo ogni giorno di più vedendo come con un piccolo contributo si riesce a cambiare la vita delle persone e renderla migliore. Crediamo che il corpo sia una macchina perfetta che ci è stata affidata alla nascita, sarebbe un peccato non scoprire tutto il suo potenziale.

Una buona ricomposizione corporea darà maggiore benessere, maggiore salute e maggiore capacità di affrontare la vita, ecco perché vogliamo dare questo nostro piccolo contributo a tutti voi.

Ma il nostro lavoro non finisce qui, per restare sempre aggiornati su tutti i nostri argomenti che possano migliorare il modo di allenarsi e alimentarsi abbiamo un nostro sito internet: www.naturalbodytraining.it dove ogni settimana saranno pubblicati vari articoli e video su alimentazione, integrazione, allenamento e ricette fitness dei nostri fit-chef.

Ma adesso finiamo con le chiacchiere e passiamo alla pratica.

Come impostare un piano per il dimagrimento e la ricomposizione corporea

Molto spesso quando un atleta o un semplice utente da palestra decide di voler dimagrire la prima cosa che fa è quella di mangiare meno, insieme vedremo se questa è veramente l'unica soluzione e se questo porterà realmente a dei benefici?

Partiamo dalle basi e capiamo meglio cosa porta ad una perdita di grasso.

Il primo punto da chiarire è la **differenza tra perdita di peso e perdita di grasso**, pesarsi e trovarsi con qualche etto in meno sulla bilancia non è detto sia dimagrimento, il peso può essere perso per diversi motivi: una maggiore diuresi, minore ritenzione idrica, diminuzione del glicogeno muscolare, ecc.

Chiarito questo primo e importante punto passiamo a capire realmente quanto tempo ci vuole per dimagrire.

Dimagrire o ingrassare è dato principalmente da un abbassamento o un surplus calorico di settimane o mesi e non da un cambio calorico momentaneo, quindi, non è la variazione calorica momentanea che fa dimagrire ma principalmente è il deficit energetico prolungato nel tempo. Proprio per questo se avete deciso di fare una settimana **detox** (che va tanto di moda specie nei periodi post feste o pre estate) per dimagrire e recuperare il peso preso in quei giorni o settimane di abbuffate, ci dispiace dirvi che state sbagliando strada.

In una settimana di abbuffata realmente avrete messo su pochi etti di grasso, il resto dei chili che vedete sulla bilancia sarà formato da ritenzione idrica e glicogeno, quindi mettetevi in riga, bevete tanto, allenatevi e in pochi giorni sarà tutto sistemato, senza dover adottare nessuna strategia estrema.

Un altro punto importante è capire se è veramente necessario "**fare la fame**" in una dieta per il dimagrimento.

Come abbiamo detto prima si deve necessariamente creare un deficit calorico che dovrà essere prolungato nel tempo, quindi quello di cui abbiamo bisogno è una buona testa e la

capacità di sacrificarsi e tirare avanti (i risultati che si otterranno durante il percorso vi ripagheranno di tutti i sacrifici).

Ma si deve per forza mangiare meno per dimagrire? Il deficit calorico è dato dal rapporto tra le calorie ingerite e quelle consumate e ciò può essere creato in due modi:

- **Aumentare il consumo energetico** (incremento dell'allenamento, dell'attività non sportiva, ecc.)
- **Diminuzione dell'introito calorico** giornaliero o settimanale

Ad esempio:

Se un soggetto con un metabolismo totale di 2700 Kcal e peso corporeo di 70kg si allena 3 volte a settimana e ha una vita sedentaria volesse avere un dimagrimento dovrebbe consumare circa 2400 Kcal al giorno, quindi mangiare meno, oppure, in alternativa potrebbe aumentare una seduta di allenamento settimanale e incrementare il consumo durante il giorno (anche con semplici attività come andare a fare la spesa a piedi, fare una camminata per portare il cane a fare i bisogni, fare le scale e non prendere l'ascensore, ecc.). L'incremento di queste attività porteranno ad un consumo calorico maggiore portando il suo metabolismo totale a 3000 kcal e quindi potrebbe anche mangiare di più (2700 Kcal al giorno invece delle 2400 che avevamo previsto) e avere lo stesso un dimagrimento in quanto il deficit calorico rimane sempre più o meno di 300 Kcal/die.

Come abbiamo capito le diete a breve termine non sono poi così produttive come sembra, quindi vediamo come possiamo **gestire un piano nel lungo periodo**, se mi trovo a cena fuori o comunque se capita un giorno in cui si mangia di più.

Questo è un argomento importante perché più che per la restrizione calorica, la maggior parte delle volte una dieta fallisce proprio perché permette zero vita sociale, quindi, visto che i risultati reali li avremo nel medio/lungo periodo avremo la necessità di avere un approccio sostenibile, flessibile e gestibile, in modo che ogni tanto ci si possa concedere un'uscita con gli amici che permetta di affrontare la dieta per più tempo e con la giusta "costanza".

Ritorniamo sempre alle solite, dobbiamo metterci in testa che se si vuole dimagrire è necessario un "DEFICIT CALORICO" giornaliero, settimanale o mensile (di solito preferiamo quello settimanale perché più semplice da tracciare e tenere sotto controllo).

Fissiamo quindi le calorie giornaliere e le moltiplichiamo per 7 in modo di avere le calorie totali settimanali, queste calorie possono essere gestite durante la settimana, ad esempio: impostiamo 2000 Kcal al giorno da consumare, cioè 14000 Kcal settimanali, se ho in previsione per il sabato una cena fuori, posso fare in modo da consumare 1800 calorie al giorno tutti gli altri giorni della settimana e sabato poter avere una rimanenza di 3200 Kcal da poter mangiare, quindi posso andare tranquillamente a cena con gli amici e comunque continuare a dimagrire.

Questo può portare il giorno dopo ad avere un po' di peso in più sulla bilancia, dato dalla maggiore quantità di cibo ingerita o anche dalla quantità di acqua trattenuta (in quanto la quantità di sale non sarà uguale e i cibi saranno diversi) ma comunque la situazione nel giro di pochi giorni si sistemerà e si continuerà più motivati che mai verso l'obiettivo finale.

Valutare il punto di partenza è fondamentale per la riuscita del piano

Dopo questi fondamentali spunti teorici che riteniamo molto importanti finiamo e passiamo senza tanti giri di parole alla parte pratica.

Ormai è risaputo da anni che la dieta migliore per la ricomposizione corporea sia quella del melone, quindi basta che 2 settimane al mese mangiare colazione, pranzo e cena un melone intero. Facendo questo eviterete problemi di salute e dimagrirete. Grazie a tutti e buona dieta. ALT!!! Scherzavamo ovviamente, quindi ritorniamo seri e iniziamo a parlare del piano alimentare da programmare.

Come da titolo, il primo punto per una buona riuscita del piano è analizzare il punto di partenza da dove partiamo.

Dividiamo il tutto in modo schematico così da renderlo il più chiaro possibile:

- ***Analizziamo la situazione di partenza e valutiamo con strumenti di misurazione (per quanto imprecisi siano) il livello di grasso (vedi articolo sulla [plicometria](#))***
- Più un soggetto è in sovrappeso e più nella prima parte del dimagrimento tenderà a bruciare più grasso a discapito della massa muscolare, più ci si abbassa con il grasso e più si deve stare attenti con i tagli per evitare di “bruciare” tutti i tanto amati muscoli.
- ***Programmare il “tempo”***
- Nel successo di una dieta la componente fondamentale è il tempo, si deve fissare un obiettivo, valutare il percorso che si deve fare e stimare il tempo che ci si deve impegnare per arrivare a tale obiettivo, logicamente più tempo più le cose saranno fatte bene, quindi non aspettate giugno per voler dimagrire in 3 settimane prima delle vacanze estive perché questo, come abbiamo già detto, non vi porterà da nessuna parte.
- ***Assicuratevi di avere una buona attivazione metabolica prima di partire***
- Questo perché se state consumando 800 Kcal al giorno e non dimagrite o ancora peggio mettete peso, avete “bloccato il metabolismo”, questo purtroppo non vi farà dimagrire nemmeno stando a digiuno, quindi vi consigliamo prima di partire con una dieta di verificare “quanto” mangiate attualmente. Se vi rendete conto di mangiare troppo poco avviate una [REVERSE DIET](#) e salite piano piano con la calorie soprattutto derivate dai carbs, molto lentamente di settimana in settimana (senza entrare nelle 1000 funzioni utili che svolgono i carboidrati e detto in modo molto semplice tendono ad [accelerare il metabolismo](#)).

Questi dati ci daranno un'idea di quello che ci aspetta e in che direzione andare.

Un piano alimentare ha bisogno di essere personalizzato sul soggetto e ci sono miriade di approcci diversi che comunque danno ottimi risultati, cercheremo comunque di delimitare questo in 2 esempi di protocollo di dimagrimento che a seconda dei dati raccolti (percentuale di grasso, tempo a disposizione, attivazione metabolica) avranno strategie diverse.

Sappiamo bene che questi esempi saranno approssimativi e magari poco professionali, ma serviranno semplicemente a darvi un'idea di come si può strutturare un programma di dimagrimento in modo sensato.

Nel momento in cui vi andrà di iniziare un percorso insieme a noi ci troverete presso la palestra FITNESS LEVEL di Roma oppure potrete usufruire del nostro servizio di consulenza online da qualsiasi parte d'Italia, per i contatti trovate tutte le info e i contatti sul nostro sito: www.naturalbodytraining.it

Ricomposizione corporea: la pratica

Protocollo ricomposizione corporea 1:

- Soggetto: Sovrappeso (BF >20% uomo, >25% donna)
- Attivazione metabolica: BASSA (-uomo, consumo 1200 Kcal al giorno, 3 allenamenti settimanali; - donna, consumo 800 Kcal al giorno, 3 allenamenti settimanali)
- Tempo a disposizione: 10 settimane
- Perdita di grasso stimata: 7%

Iniziamo con il primo esempio pratico e vediamo come lavorare al meglio per ottimizzare il dimagrimento nel tempo a disposizione.

Come visto precedentemente iniziamo con un'analisi sul soggetto stimando (in linea di massima e con gli strumenti che si hanno a disposizione) la massa grassa della persona.

Attenendoci ai dati sopra elencati ci troviamo a lavorare su un soggetto con una percentuale molto alta di adipe quindi sappiamo già che ci sarà un bel lavoro da fare.

Come secondo punto di analisi cercheremo di stimare di che attivazione metabolica dispone la persona. Faremo una settimana di test dove **l'individuo dovrà annotare tutto quello che mangia e tutti i pesi corporei giornalieri** (presi a digiuno al mattino appena svegli) in modo da calcolare in maniera stimata le calorie medie giornaliere, **questo ci permetterà di capire le calorie che mangia e le risposte che danno in base alle variazioni di peso.**

Sempre tenendo conto dei dati del nostro esempio capiamo che il soggetto consuma una media giornaliera di 1200 Kcal e che il peso rimane costante nei giorni. Questo ci fa capire che ha un metabolismo non del tutto efficiente e che quindi **il primo passo sarà quello di lavorare su una buona attivazione metabolica prima di cercare un dimagrimento.**

Il terzo punto da analizzare è il tempo (fattore fondamentale per fare le cose fatte bene), purtroppo meno tempo avremo a disposizione più sarà accentuata la perdita di massa muscolare e più il protocollo non sarà così salutare per il soggetto, sarebbe ottimale prendersi tutto il tempo necessario ed iniziare la dieta prima possibile.

Tuttavia ci sono sempre soggetti a cui piace "morire" per poche settimane quindi cerchiamo comunque di dare almeno un protocollo sensato in modo che, anche sbagliando, avranno comunque dei risultati, nell'esempio proposto abbiamo a disposizione 10 settimane.

Bene, come procediamo:

cerchiamo di costruire una buona attivazione del metabolica e prima di poter scendere con la dieta è consigliato arrivare almeno a:

- **5/7g di carboidrati x peso corporeo**
- **0,5/0,7g di grassi x peso corporeo**

- **1,5/1,8g di proteine x peso corporeo**

Avviamo una lenta REVERSE DIET (vedi l'articolo sul sito) con piccoli aumenti settimanali di 100/300 Kcal principalmente derivanti (almeno per la parte iniziale) dai carboidrati in quanto capaci di stimolare meglio il metabolismo, andando avanti fino al raggiungimento delle quote minime sopra elencate.

Facendo un calcolo approssimativo e stimando un aumento settimanale di 300 Kcal per le prime 3 settimane e di 200 Kcal per la quarta settimana **ci troveremo un soggetto che passa dalle 1200 Kcal iniziali a 2300 Kcal**, magari anche prendendo 1 punto percentuale di grasso ma finalmente con un metabolismo "attivo" (per molti sembreranno settimane perse ma saranno di fondamentale importanza per avere successo in questa impresa).

Programma di allenamento per le prime 4 settimane:

- Divisione: Multifrequenza upper / lower
- Frequenza: 4 sedute settimanali
- Tipo di esercizi: 1 Multiarticolare + 1 isolamento
- Ripetizioni: multiarticolare 3/5 rip. – isolamento 8/10 rip.
- Riposo tra le serie: 90/150"
- Serie: 4/6 Multiarticolare – 3/4 isolamento

Dopo le prime 4 settimane ci troveremo con un kg e un punto percentuale di massa grassa in più e mancano solo 6 settimane per arrivare dell'obiettivo prefissato. In questo caso proponiamo un approccio che nonostante sia drastico darà i suoi frutti, il protocollo sarà un **ULTIMATE DIET 2.0** di Lyle McDonald. McDonald è uno dei migliori tecnici al mondo ad approcciarsi sui protocolli low carbs per il dimagrimento, ha scritto vari libri, chinesologo e scrittore laureato alla Università della California, Los Angeles (UCLA), e CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist), alto grado di certificazione rilasciato dalla NSCA. Vediamo come verrà diviso il protocollo:

- **Giorno 1 e 2:**

ALLENAMENTO:

Divisione: full body

Esercizi: multiarticolari giorno 1, isolamento giorno 2

Esercizi per gruppo muscolare: 1

Serie: 6

Recupero tra serie: 30/40"

Ripetizioni: 15/20

DIETA

Calorie: -50% delle calorie di mantenimento (Kcal raggiunte nell'ultima settimana)

Divisione macros:

- Proteine: 2,5g x peso corporeo

- Carboidrati: 30/50g max derivanti da frutta e verdura

- Grassi: il restante delle calorie, meglio se da MCT (olio di cocco, olio MCT)

- **Giorno 3:**

ALLENAMENTO: riposo (opzionale LISS)

DIETA: uguale a giorno 1 e 2

- **Giorno 4:**

ALLENAMENTO: (da fare nella seconda parte della giornata)

Divisione: full body

Esercizi: multiarticolari 1 + isolamento 1

Esercizi per gruppo muscolare: 2

Serie: 4 multiarticolari + 2 isolamento

Recuperi tra serie: 60/120" (se si vuole ottimizzare il tempo si possono eseguire anche in jump-set)

Ripetizioni: 8/10

DIETA AM:

tagliare ulteriormente il 25% dalle calorie giorno 1-2-3

DIETA PM e giorno 5:

Calorie (da post-workout e per tutto il giorno 5): +50% delle calorie di mantenimento (+50% delle Kcal della settimana 4)

Divisione macros:

- Proteine: 1,8g x peso corporeo

- Grassi: 0,5g x peso corporeo

- Carboidrati: fino a raggiungere le Kcal totali (da amidi)

- **Giorno 5:**

ALLENAMENTO: riposo

- **Giorno 6:**

ALLENAMENTO:

Divisione: full body

Esercizi: multiarticolari

Esercizi per gruppo muscolare: 1

Serie: 5

Recupero tra le serie: 120/240"

Ripetizioni: 3/5

DIETA:

Calorie: -15% delle calorie di mantenimento (settimana 4)

Divisione macros:

- Carboidrati: 40%

- Proteine: 30%

- Grassi: 30%

- **Giorno 7:**

ALLENAMENTO: riposo

DIETA: come giorno 6

Sintesi (come da esempio mantenimento 2300 Kcal):

Giorno 1:	-50%	(1150 Kcal)
Giorno 2:	-50%	(1150 Kcal)
Giorno 3:	-50%	(1150 Kcal)
Giorno 4 AM:	-75%	(575 Kcal)
Giorno 4 PM + Giorno 5:	+100%	(4600 Kcal)
Giorno 6	-15%	(1950 Kcal)
Giorno 7:	-15%	(1950 Kcal)

Media settimanale: 1790 Kcal

Abbassamento calorico settimanale: 3570 Kcal

Incremento del dispendio energetico tramite l'attività fisica

Perdita grasso stimata: 600/800g settimanali

Proseguiremo con questo protocollo per 3 settimane.

Siamo arrivati alla 8° settimana del nostro programma e mancano solo 3 settimane al traguardo, al momento tra l'effetto diuretico della dieta low carbs, la perdita di grasso e (cosa inevitabile per quanto possiamo minimizzarlo) di massa magra, ci troveremo 2/4kg in meno sulla bilancia quindi saremo passati da un peso di 71kg a 67kg ma soprattutto ci vedremo molto meglio allo specchio visto la minore acqua sottocutanea e grasso.

Il ciclo continua a farsi duro, ma voi determinati e motivati andrete avanti.

Nonostante sia una dieta progettata ad onde per avere il minore abbassamento possibile del metabolismo e procedere perdendo più grasso e meno muscolo, dopo un periodo di tempo il nostro corpo, un po' per il taglio calorico, un po' per i vari adattamenti, andrà incontro ad uno stallo.

Per aggirare il problema procederemo con una settimana di attivazione metabolica, questa volta (visto il poco tempo a disposizione e la sua validità) la faremo con una FULL BREAK DIET, quindi si passa alle classiche calorie di inizio ciclo (2300 Kcal) shiftando sui carboidrati e tenendo al minimo proteine e grassi in modo da far ripartire il prima possibile il metabolismo.

Divisione macros consigliata:

- Proteine: 1,5/1,8g x peso corporeo
- Grassi: 0,4/0,5g x peso corporeo
- Carboidrati: il resto delle calorie

Allenamento consigliato:

- Divisione: multifrequenza upper/lower
- Frequenza: 4 sedute settimanali
- Esercizi: 1 multiarticolare + 1 isolamento

- Ripetizione: multiarticolare 3/5 rip. – isolamento 8/10 rip.
- Riposo tra le serie: 90/150”
- Serie: 4/6 multiarticolare – 3/4 isolamento

Teniamo sempre sotto controllo il peso corporeo e con lo specchio ci aiutiamo a monitorare questi 7 giorni, dove sicuramente a fine ciclo avremo ripreso qualche etto tra acqua e glicogeno ma comunque avremo anche “mosso” il nostro metabolismo che girerà meglio (molte volte dobbiamo fare un passo indietro per farne 2 in avanti).

Tutto procede e ci rimangono altre 2 settimane dove andremo a ripetere il ciclo U.D. 2.0 di McDonald, magari possiamo utilizzare lo stesso introito calorico la prima settimana e nella abbassare un ulteriore 10% nei giorni 5-6-7 per ottimizzare la perdita di grasso.

Abbiamo così concluso il nostro primo esempio di programma, ora sicuramente guardandovi allo specchio sarete persone completamente cambiate e con molto meno massa grassa rispetto a 10 settimane fa, ricordatevi ad inizio ciclo di scattare delle foto (frontale, laterale e posteriore) per confrontarle con i risultati ottenuti a metà e a fine ciclo.

Ora aspettiamo solo il vostri prima a dopo!



Protocollo ricomposizione corporea 2:

Soggetto: Normopeso (BF <12% uomo – <18% donna)

Attivazione metabolica: BASSA (uomo, consumo 1200 Kcal al giorno, 4 allenamenti settimanali – donna, consumo 800 Kcal al giorno, 4 allenamenti settimanali)

Tempo a disposizione: 8 settimane

Anche in questo secondo esempio pur partendo da un soggetto con meno grasso e sicuramente con meno lavoro da fare vediamo di gestire la situazione in poco tempo e con un

protocollo che come al solito riesca a far avere i risultati voluti limitando i danni sui nostri tanto amati muscoli e sul nostro metabolismo.

Come ormai avremo capito analizziamo la situazione di partenza. Salta subito all'occhio che il metabolismo è poco attivo, quindi dobbiamo procedere prima con un lavoro sullo stimolo del metabolismo.

In questo esempio visto il poco tempo a disposizione e per proporvi un protocollo diverso dal precedente partiamo direttamente con una REVERSE DIET.

Iniziamo facendo un conteggio del metabolismo totale del soggetto con le classiche formule di calcolo o calcolatori che si trovano su internet (vedi formula di [Harris e Benedict](#)).

Per rimanere nei dati dell'esempio: un soggetto di 70kg con 4 allenamenti settimanali avrà all'incirca un metabolismo totale di 2300 Kcal al giorno.

Facciamo una media tra le calorie dell'esempio (1200 Kcal) e quelle del calcolatore (2300 Kcal), il risultato sarà il nostro punto di partenza, quindi 1750 Kcal. Inizieremo il programma con un primo aumento calorico, dalle 1200 Kcal alle 1750 della media (+550 Kcal).

Questa volta l'aumento sarà più repentino nella reverse del primo protocollo quindi dovremo valutare bene tutte le misurazioni e medie di peso settimanale per non andare troppo veloci e farsi prendere la mano mettendo su troppo peso.

Utilizzeremo dalla 1° alla 3° settimana per incrementare (sempre valutando bene i dati settimanali) l'introito calorico settimanale, aumentando dalle 100 alle 300 Kcal a settimana fino ad arrivare ai parametri che ci siamo fissati come obiettivo per una buona attivazione metabolica (5-7g di carboidrati x peso corporeo, 0,5/0,7g di grassi x peso corporeo, 1,5/1,8g di proteine x peso corporeo).

Una volta arrivati al nostro primo step passeremo al nostro vero protocollo per il dimagrimento per le restanti 5 settimane a disposizione.

Settimana 4:

Cercheremo di mantenere comunque sempre il metabolismo attivo introducendo una CARBS CYCLING. Per capire come impostare un taglio calorico con la carbs cycling partiamo dalle calorie settimanali.

Dividiamo i 7 giorni della settimana in:

- 5 LOW CARBS (giorni di abbassamento calorico)
- 1 MEDIUM CARBS (giorni di normo calorica)
- 1 HIGHT CARBS (giorni di iper calorica)

La divisione settimanale sarà:

- Lunedì: LOW (allenamento pesi)
- Martedì: LOW (allenamento pesi)
- Mercoledì: MEDIO (riposo)
- Giovedì: LOW (allenamento pesi)
- Venerdì: LOW (allenamento pesi)
- Sabato: LOW (riposo)
- Domenica: HIGHT (cardio LISS)

Tagliamo in media 300 Kcal al giorno ovvero 2100 kcal totali settimanali (più o meno il 10/12%), nei giorni HIGHT aumentiamo del 50% le Kcal di partenza ($2100 + 50\% = 3450$ Kcal), nei giorni MEDI lasciamo le stesse calorie (2300 Kcal) mentre nei 5 giorni LOW dobbiamo togliere le 2100 programmate sommate alle 1150 che si consumano in più nel giorno HIGHT ($2100 + 1150 / 5 = 650$ Kcal, $2300 - 650 = 1650$ Kcal nei giorni LOW).

Riepilogo:

- 5 Giorni LOW: 1650 Kcal
- 1 Giorno Medio: 2300 Kcal
- 1 Giorno HIGHT: 3450 Kcal

Totale Kcal settimanale: 14000 (-2100 Kcal rispetto alla settimana 3)

Divisione macros:

- **Giorni LOW:**
 - Proteine: 2,8g x peso corporeo
 - Grassi: 70% delle calorie rimanenti (preferibilmente omega 3 e MCT)
 - Carboidrati: a completare le calorie del giorno
- **Giorni MEDI:**
 - Proteine: 2,5g x peso corporeo
 - Grassi: 20% delle calorie rimanenti
 - Carboidrati: a completare le calorie del giorno
- **Giorni HIGHT:**
 - Proteine: 2g x peso corporeo
 - Grassi: 30% delle calorie rimanenti
 - Carboidrati: a completare le calorie del giorno

Allenamento consigliato:

- Divisione: Multifrequenza upper/lower
- Frequenza: 4 sedute settimanali
- Esercizi: 1 Multiarticolare + 2 isolamento in super-set
- Ripetizione: multiarticolare 3/5 rip. – isolamento 8/15 rip.
- Riposo tra le serie: Multiarticolare 90/150" – isolamento 40/50"
- Serie: 3/4 Multiarticolare – 3/4 isolamento
- Cardio LISS: 20' cammina veloce in pendenza

Settimana 5-6-7-8:

Valutare gli andamenti di peso settimanali, se tutto prosegue secondo i piani lasciate tutto invariato, altrimenti potete scegliere due opzioni:

- 1 Incrementare il consumo aggiungendo il cardio (esempio: 15' post allenamento di camminata in pendenza e passare da 20' a 30' la domenica, oppure se non si ha tempo inserire il cardio H.I.I.T.)
- 2 Calcolare un ulteriore taglio delle calorie settimanali (in media un 10% in meno)

Alla fine di questo programma vi dovrete provare con un'ottima ricomposizione corporea e almeno 2 kg di peso in meno (tra acqua, grasso e, anche se a malincuore, un minimo di massa muscolare).

Da un 10/11% di grasso di partenza dovremmo trovarci ad un buon 7/8% (o forse anche meno) e con la tartaruga che inizia ad emergere dal letargo.



ALCUNE PRECISAZIONI:

Questi che vi abbiamo proposto sono solo esempi di un piano per il dimagrimento, i giorni possono essere divisi in modo diverso e come preferite, come detto all'inizio nel lungo periodo quello che conta sono le calorie totali settimanali, quindi prendete spunto dai nostri esempi, adattateli alle vostre esigenze e personalizzatevi come meglio credete per rendervi il lavoro più facile.

Riteniamo azzardato scrivere un e-book sulla ricomposizione corporea in quanto le strade sono tante e dipende molto dal punto di partenza e dalla risposta del soggetto. Come al solito nulla è legge, ma speriamo che con questo nostro piccolo contributo e le premesse iniziali possiamo dare una mano a qualcuno per riuscire al meglio e in modo più sensato possibile a progettare un programma prima dell'estate, magari facendo risparmiare tempo e massa muscolare ottimizzando i risultati. Siate padroni dei concetti, applicarli sarà poi il passaggio successivo.



Buona ricomposizione a tutti e aspettiamo i vostri feedback, ecco i nostri contatti:

Mail:

fabrizioliparotipt@gmail.com

corsidanielepersonaltrainer@gmail.com

Facebook:

[Fabrizio Liparoti](#)

[Daniele Corsi](#)

[Natural body Training](#)

Sito internet:

www.naturalbodytraining.it