

PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI



Lancio Acropoli inVictus con Andrea Biasci

RESET METABOLICO 2.0



V



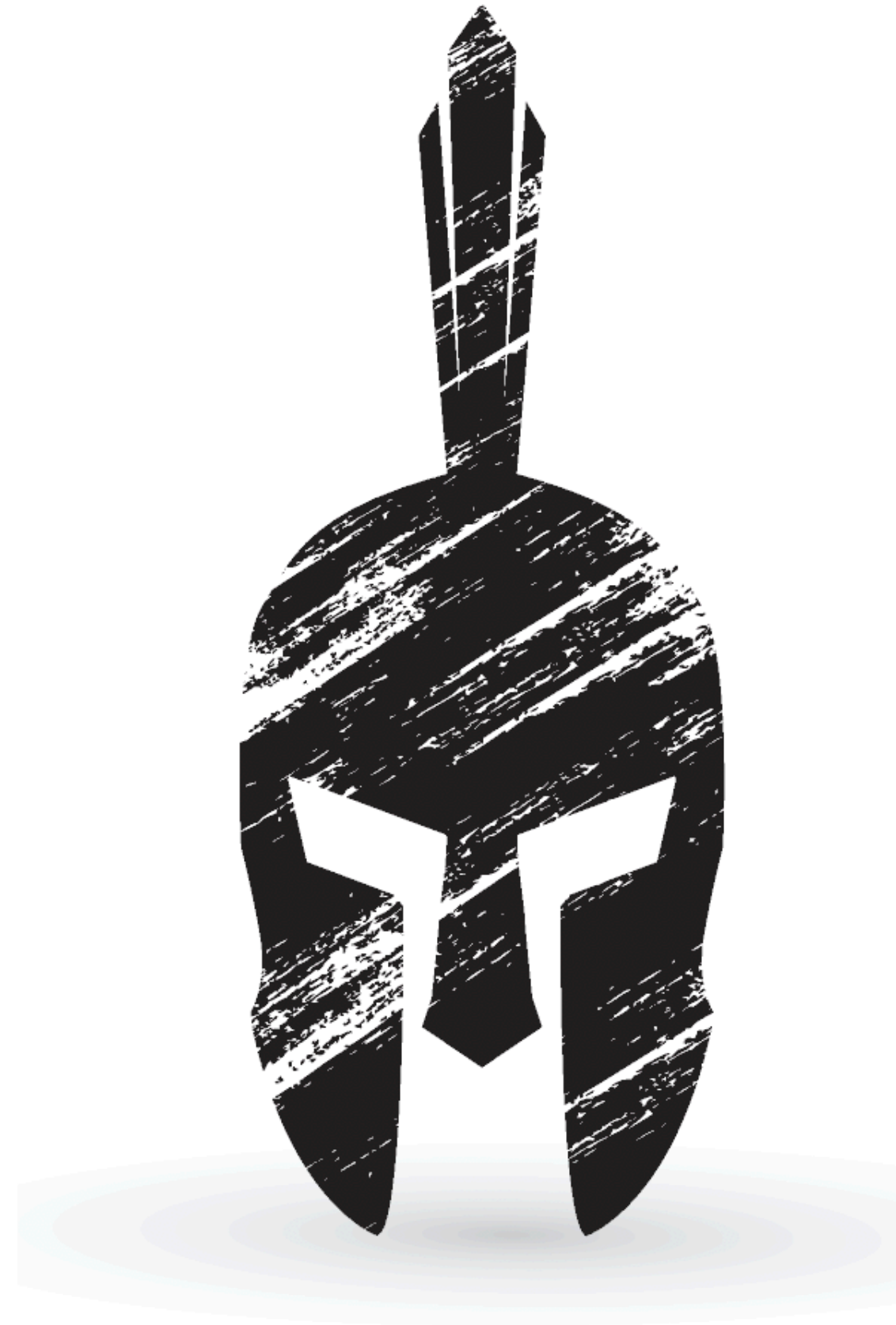
C'era una volta l'Ellade

I valori su cui si fonda l'**Acropoli inVictus** sono:

1. il SAPERE
2. l'AZIONE
3. la CONDIVISIONE
4. la FAME
5. la FIGA



Atene



Sparta

I modelli culturali di Atene e Sparta

La nascita della democrazia di Pericle

La spedizione in Sicilia e la condanna dei 7 navarchi dopo la battaglia di Arginuse

Il governo dei 30 tiranni

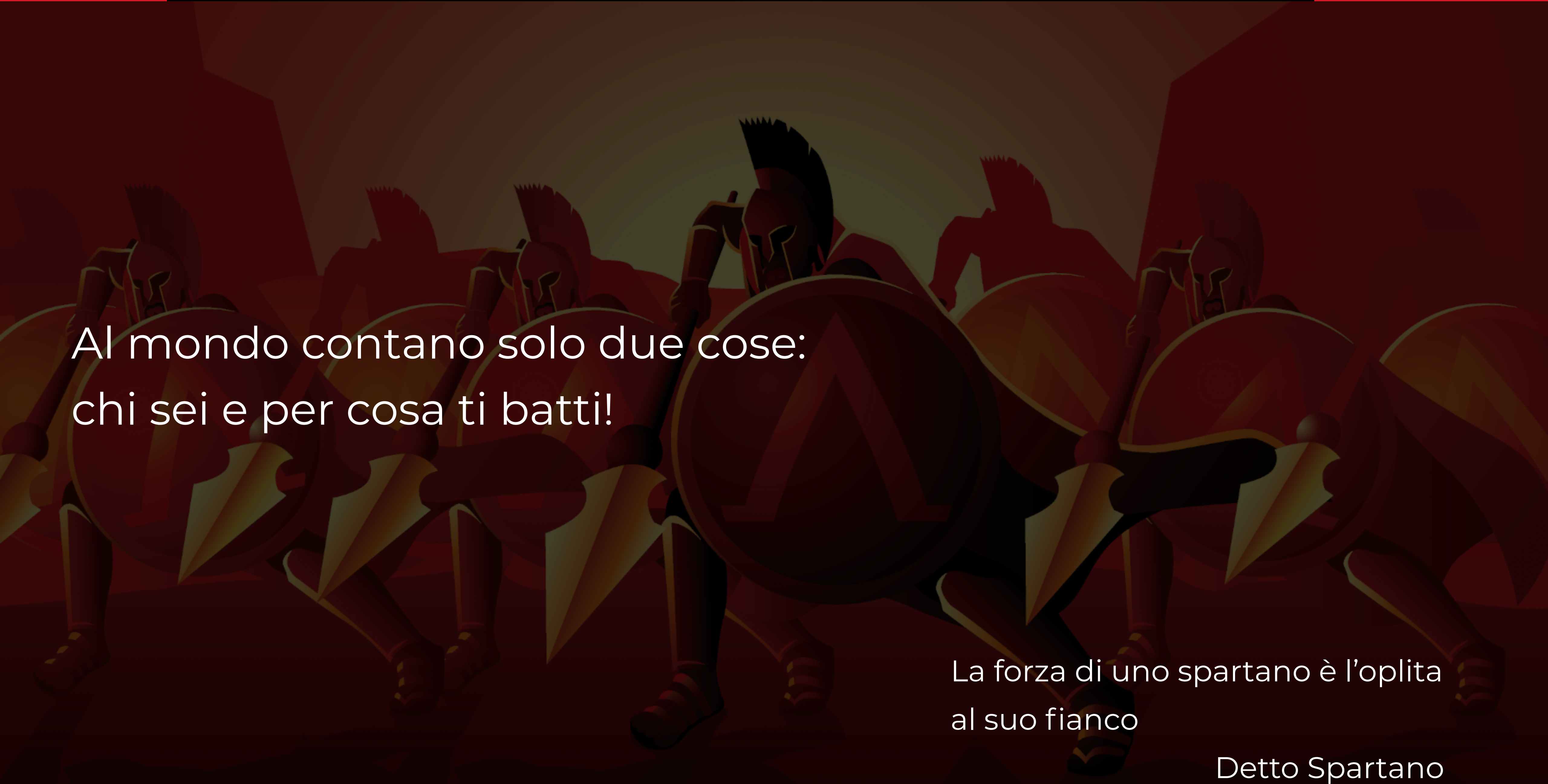
Il processo a Socrate

La nascita di Sparta

La polis degli Uguali

L'Agoghè

Le leggi di Sparta



Al mondo contano solo due cose:
chi sei e per cosa ti batti!

La forza di uno spartano è l'oplita
al suo fianco

Detto Spartano

V

II RESET METABOLICO 2.0



Il metabolismo non si alza e non si abbassa

Da cosa è dato il nostro metabolismo:

- Metabolismo basale
- ASD (spesa dinamica specifica)
- NEAT (attività non sportiva)
- Attività sportiva

Concetto di metabolismo statico e metabolismo dinamico.



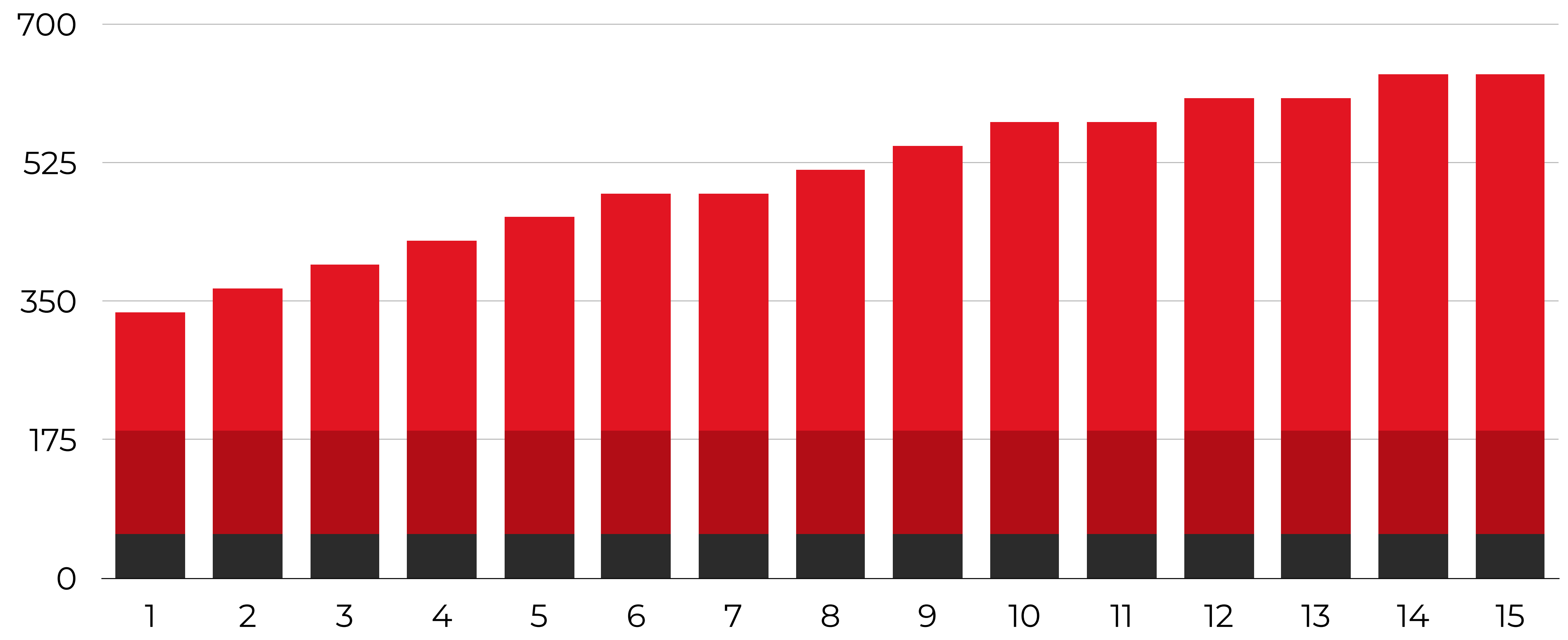
Set point ed omeostasi lipidico/energetica

Perchè non perdiamo il **grasso ostinato** e le diete falliscono.

Relazione tra spesa energetica e massa magra / massa grassa.

Vecchio reset metabolico

■ Grassi ■ Proteine ■ Carboidrati





Ingrassava

Stazionaria

Dimagriva



Dimagriva perchè era sotto al TDEE

Stazionaria perchè aumentando le calorie aumentava il dispendio

Ingrassava perchè andava troppo oltre il TDEE



Raccolta dati

Soggetto preso in esame	Mario Rossi
Sesso	Maschio
Esperienza di allenamento in palestra	Maggiore di 2 anni
Peso	88kg
Altezza	184cm
Età	24 anni
BF iniziale FM FFM	All'incirca 15% 75kg 13kg
TDEE	2400kcal

**NEAT****Allenamento**

Fattori che influenzano il bilancio calorico sono:

Il consumo indotta dall'attività non sportiva (NEAT), il segreto dei magri è nei piccoli pasti.

E la qualità dell'allenamento in palestra che può andare da un dispendio calorico di 200kcal a seduta fino a 600kcal

La corsa consuma invece mediamente 0,9-1,1kcal/kg/km.

Formule per il calcolo calorico

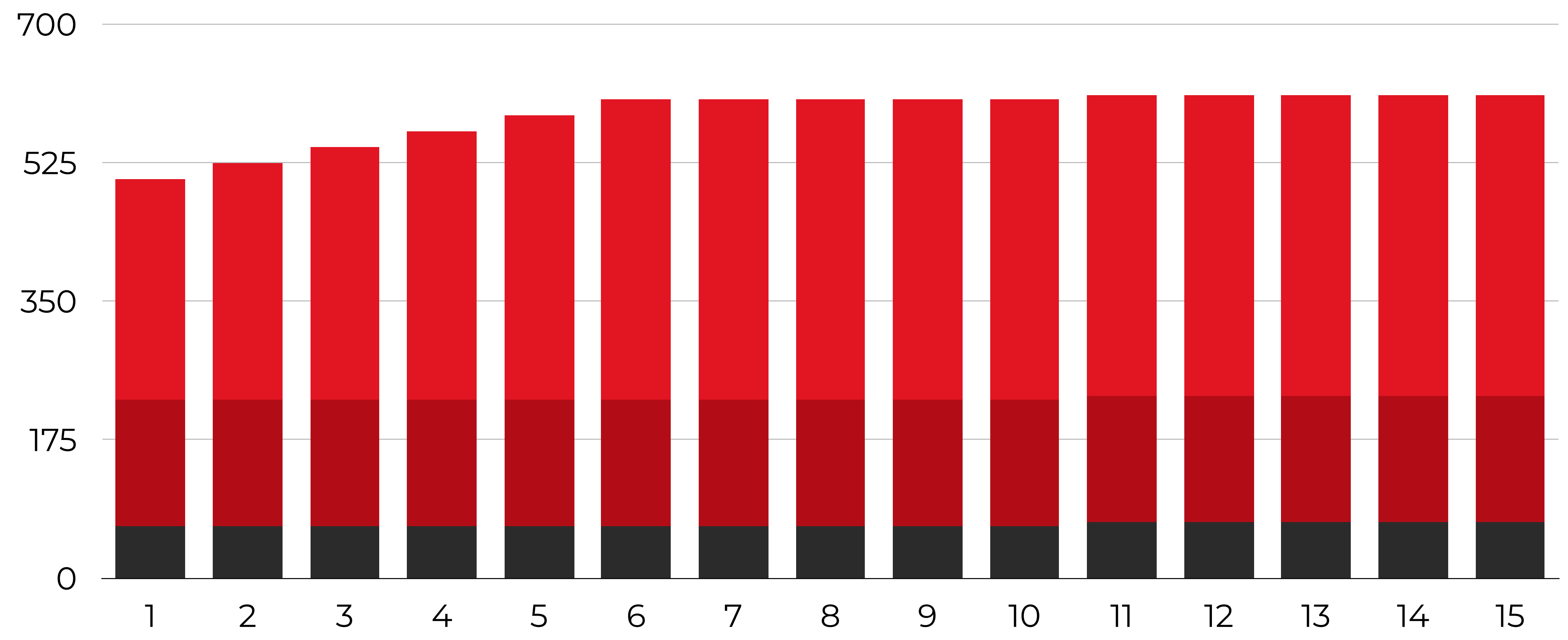
<https://www.projectinvictus.it/il-fabbisogno-calorico-giornaliero/>

Uomini: 32-34xBW

Donne: 30-32xBW

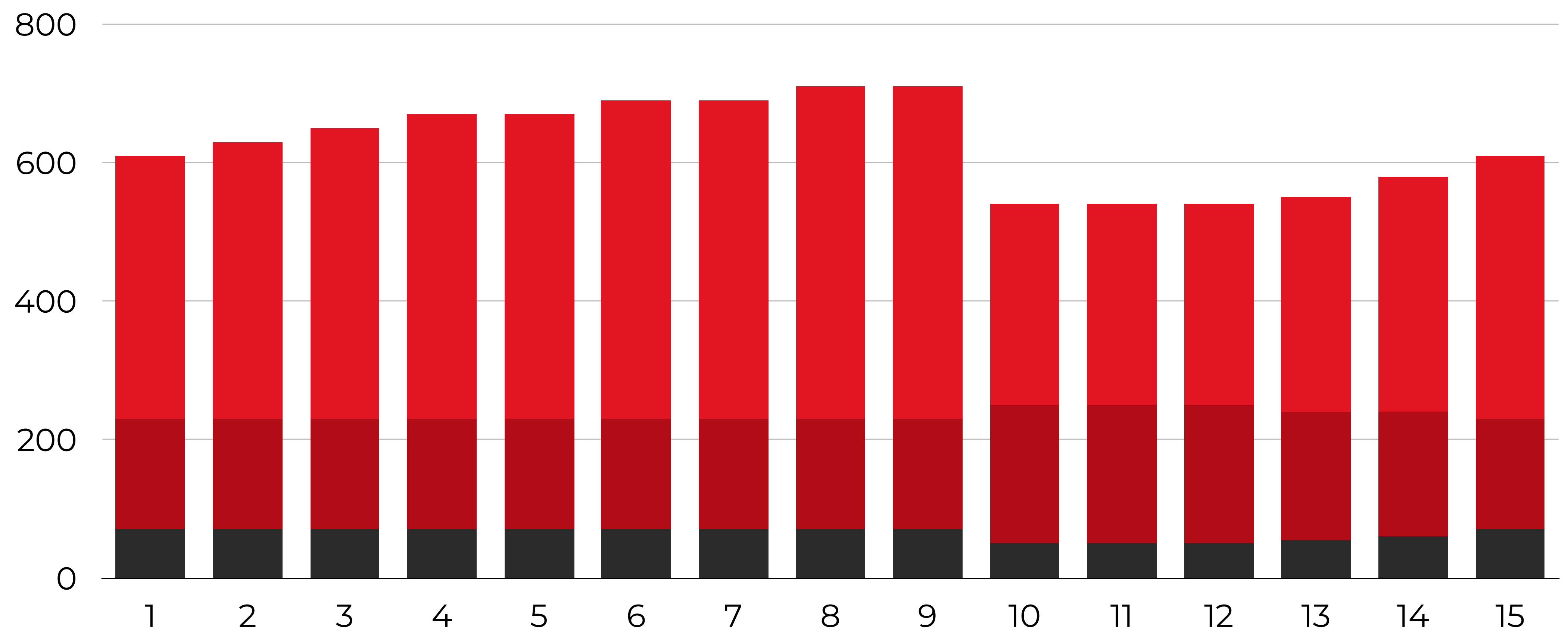
Ritorno al TDEE fisiologico

■ Grassi ■ Proteine ■ Carboidrati



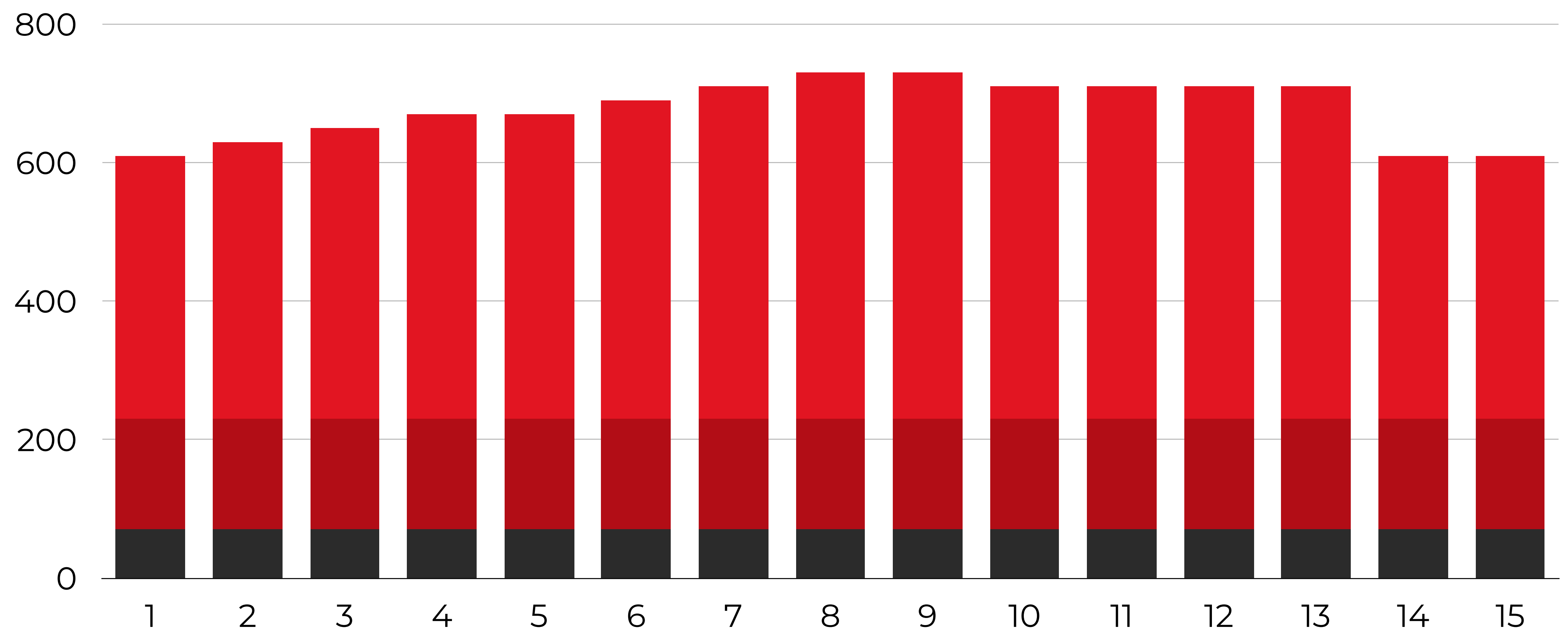
MQCS primo giro

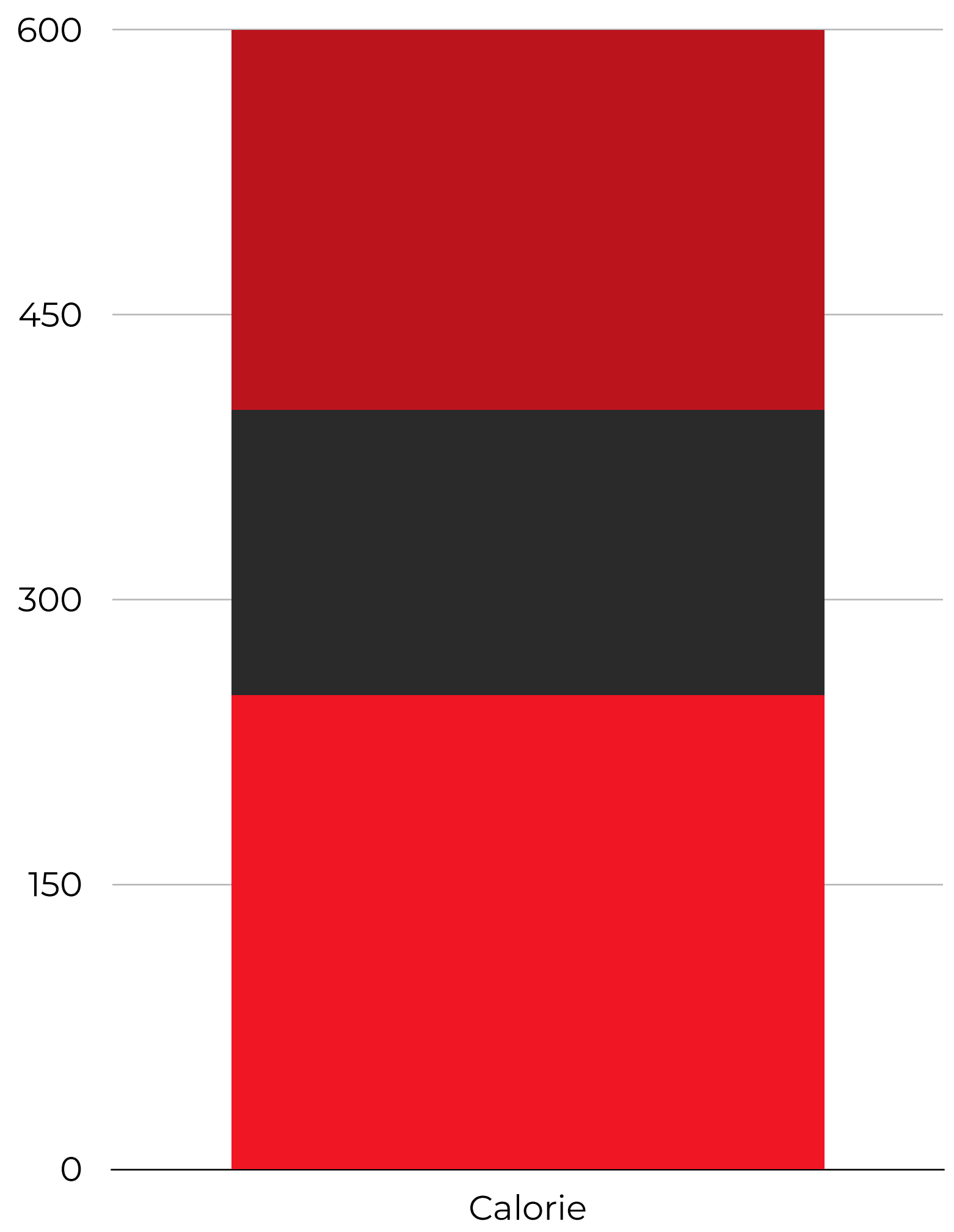
■ Grassi ■ Proteine ■ Carboidrati



MQCS 2 giro

■ Grassi ■ Proteine ■ Carboidrati





- Troppo
- Giusto
- Poco

Il giusto range energetico

La dieta non è complessa per via degli abbinamenti, del corretto timing, della qualità presunta di alcuni alimenti rispetto ad altri.


La dieta è difficile per riuscire a trovare il giusto range, di calorie e macronutrienti. Trovato quello hai fatto il 95% di quello che devi fare!

***Studiare senza riflettere è vano.
Riflettere senza studiare è pericoloso***

Confucio

***Allena il corpo affinché attraverso la lotta
e la ginnastica sviluppi il coraggio.
Allena la mente affinché
attraverso lo studio e la conoscenza,
il coraggio non si tramuti in ferocia.***

Aristotele (La politica)



Dal profondo della notte che mi avvolge,
Nera come un pozzo da un polo all'altro
Ringrazio qualunque dio ci sia
Per la mia anima invincibile.

William Ernest Henley, inVictus, 1888