

Sommario

| | |
|--|-----------|
| Dichiarazione liberatoria | 3 |
| Presentazione -di Andrea Biasci | 5 |
| Presentazione -di Paolo Evangelista | 7 |
| Introduzione - di Marco Perugini | 9 |
| Chi siamo..... | 11 |
| Come è strutturato il libro | 13 |
| Sezione I - Corriere per dimagrire, il principiante | 15 |
| Capitolo I - Il fatrunner | 17 |
| <i>La perdita di peso come effetto collaterale alla corsa.....</i> | <i>18</i> |
| <i>Il consumo calorico della corsa</i> | <i>22</i> |
| <i>La teoria del conto in banca</i> | <i>26</i> |
| <i>Appendice – Calorie, macros & micros</i> | <i>28</i> |
| La caloria..... | 28 |
| I macronutrienti | 28 |
| I micronutrienti | 35 |
| Gli elettroliti..... | 37 |
| Capitolo II - Progettare il viaggio | 39 |
| <i>La dieta PLG.....</i> | <i>39</i> |
| <i>Il numero dei pasti</i> | <i>44</i> |



| | |
|--|-----------|
| <i>La normocalorica</i> | 45 |
| <i>Assimilare i nutrienti</i> | 47 |
| I metabolismi | 50 |
| <i>I carboidrati non fanno ingrassare</i> | 50 |
| <i>Mettere insieme i pezzi</i> | 55 |
| L'acqua | 56 |
| <i>Compliance is the key</i> | 57 |
| Non tutti gli errori sono uguali..... | 58 |
| <i>Magri per sempre</i> | 60 |
| La storia di Marta | 60 |
| La storia di Andrea | 62 |
| <i>Tabella degli alimenti ripartiti per la dieta PLG</i> | 64 |
| Capitolo III - Corsa e carboidrati, un matrimonio possibile | 65 |
| <i>La corsa a digiuno</i> | 65 |
| <i>Gli ambienti estremi: il caldo</i> | 72 |
| <i>Gli ambienti estremi: il freddo</i> | 75 |
| <i>Appendice – I metabolismi energetici</i> | 78 |
| La cellula | 78 |
| L'ATP | 81 |
| La produzione di energia | 83 |
| Il dualismo potenza/capacità | 87 |
| Capitolo IV - Integrazione di base | 91 |
| <i>La piramide</i> | 91 |
| <i>Proteine e BCAA</i> | 92 |
| <i>Multivitaminici</i> | 94 |
| <i>Carnitina per bruciare i grassi</i> | 95 |
| <i>La dieta detox</i> | 97 |
| <i>Conclusioni</i> | 98 |
| Capitolo V - Da 0 a 60 minuti... e oltre | 99 |
| <i>MY Training</i> | 101 |
| <i>6.0 Program</i> | 103 |
| <i>Il cardiofrequenzimetro, utile o indispensabile?</i> | 104 |
| Il talk test | 104 |
| <i>La fascia lipolitica... dove la compro?</i> | 105 |



| | |
|---|------------|
| <i>L'allenamento per la potenza lipidica... ha senso?</i> | 110 |
| <i>Esopo, la lepre e la tartaruga</i> | 114 |
| <i>Il tapis roulant</i> | 116 |
| <i>Corsa e cellulite: rimedi fantastici e dove trovarli</i> | 117 |
| <i>E dopo... che faccio?</i> | 120 |
| <i>Alive Training</i> | 121 |
| <i>Still Alive Training</i> | 122 |
| <i>Appendice – Consumi e frequenze cardiache</i> | 125 |
| <i>Il VO2_{Max}</i> | 127 |
| <i>La soglia del lattato</i> | 128 |
| <i>Appendice – Acqua ed equilibrio elettrolitico</i> | 131 |
| <i>Appendice – Esercizi per i programmi Still Alive</i> | 134 |
| Capitolo VI - Scenari | 145 |
| <i>Il coltello che taglia 3 kg</i> | 145 |
| <i>La sciabola che taglia 6 kg</i> | 148 |
| <i>L'ascia che taglia 10 kg</i> | 150 |
| Fase 1 | 150 |
| Break..... | 152 |
| Fase 2 | 155 |
| Capitolo VII - Quando i conti non tornano: dimagrire male | 159 |
| <i>La dieta impossibile</i> | 159 |
| <i>Il protein sparing</i> | 161 |
| <i>Lo stress dovuto alla dieta</i> | 163 |
| <i>Le tristi conclusioni</i> | 164 |
| Sezione II - Correre per competere, l'intermedio | 165 |
| Capitolo VIII - Il Fitrunner | 167 |
| <i>Il peso del... peso corporeo</i> | 167 |
| <i>Appendice - La composizione corporea</i> | 172 |
| Il BMI..... | 172 |
| Massa grassa e massa magra..... | 173 |
| Capitolo IX - Da correre per dimagrire a dimagrire per correre | 177 |
| <i>Dimagrire per correre</i> | 180 |
| <i>Approcci ciclici per la composizione corporea e la prestazione</i> | 186 |



| | |
|--|------------|
| Distribuzione lineare | 186 |
| Distribuzione lineare con variazione di macronutrienti..... | 188 |
| Distribuzione calorica su base allenante On-Off..... | 189 |
| Distribuzione calorica non su base allenante On-Off..... | 190 |
| <i>Lo stallo nella perdita di peso</i> | 191 |
| Normo graduale a ricariche settimanali | 195 |
| Normo graduale a ricariche bi-settimanali | 195 |
| Full diet break | 196 |
| <i>“Alice, è sempre l’ora del tè...” ovvero il timing come piace a noi</i> | 197 |
| Quando e cosa devo mangiare prima del mio allenamento? | 197 |
| Quando e cosa devo mangiare dopo il mio allenamento? | 200 |
| <i>In forma per sempre</i> | 202 |
| La 2FDiet | 203 |
| La 2ADiet, il protocollo ad “Alta Aderenza” | 206 |
| <i>Appendice – Sensibilità e resistenza all’insulina</i> | 208 |
| Capitolo X - Integrazione di buon senso..... | 211 |
| <i>Antiossidanti</i> | 211 |
| <i>Sport Drink</i> | 216 |
| <i>Sport gel e Sport bar</i> | 223 |
| Capitolo XI - L’intermedio..... | 227 |
| <i>La General Adaptation Syndrome</i> | 227 |
| <i>Come capisco se sto andando bene?</i> | 232 |
| <i>10.000 in 45’</i> | 233 |
| <i>Anche stavolta, dopo... che faccio?</i> | 235 |
| La mezza maratona | 236 |
| La maratona..... | 239 |
| <i>Gli infortuni più comuni per l’amatore</i> | 241 |
| <i>L’abbigliamento ottimale</i> | 242 |
| Sezione III - Correre per vincere, l’avanzato..... | 245 |
| Capitolo XII - Il Feetranner | 247 |
| <i>La periodizzazione nutrizionale per la prestazione</i> | 247 |
| Apporto energetico e di nutrienti..... | 250 |
| Utilizzo di tutti i substrati..... | 252 |
| Intake giornaliero dei nutrienti..... | 261 |
| <i>Appendice – La chetosi</i> | 263 |



| | |
|--|------------|
| <i>Appendice – Il quoziente respiratorio</i> | 266 |
| <i>Appendice –Running economy: high fat o high carb?</i> | 267 |
| Capitolo XIII - La pre-race nutrition | 269 |
| <i>La settimana prima</i> | 269 |
| <i>Day Race</i> | 272 |
| Da 1 a 4-6 ore prima | 272 |
| A meno di un'ora | 273 |
| <i>Fat ingestion pre-race</i> | 279 |
| <i>Appendice – Indice glicemico di alcuni alimenti</i> | 280 |
| Capitolo XIV - La during-race nutrition | 283 |
| <i>La tipologia di carboidrati</i> | 286 |
| L'assorbimento del fruttosio..... | 287 |
| <i>Apporto glucidico ottimale</i> | 288 |
| Mouth rinsing | 289 |
| Nella pratica..... | 291 |
| <i>Assunzione di grassi durante l'allenamento</i> | 291 |
| <i>Gli integratori a base di chetoni</i> | 292 |
| Capitolo XV - La post-race nutrition | 295 |
| <i>La risintesi del glicogeno</i> | 296 |
| La fase rapida | 297 |
| La fase lenta | 298 |
| <i>Massimizzare la risintesi</i> | 298 |
| Quantitativo glucidico | 298 |
| Timing | 299 |
| Frequenza dei pasti | 302 |
| Tipo di glucidi | 302 |
| <i>Co-ingestione con altri nutrienti e/o sostanze</i> | 303 |
| Latte post-workout: un'alternativa non commerciale | 305 |
| <i>Per riassumere</i> | 305 |
| <i>Vincenti per sempre: dieta PLG dei 3 piatti</i> | 307 |
| Capitolo XVI - Corsa e (tipici) problemi | 311 |
| <i>Problemi del tratto gastrointestinale</i> | 311 |
| Cause fisiologiche | 313 |
| Cause meccaniche | 315 |
| Cause nutrizionali | 316 |



| | |
|--|------------|
| Capitolo XVII - Idratazione e performance | 325 |
| <i>Come calcolare il tasso di sudorazione</i> | 329 |
| <i>Come calcolare una corretta idratazione</i> | 330 |
| <i>Idratarsi per una prova</i> | 331 |
| Idratazione prima..... | 331 |
| Idratazione durante | 331 |
| Idratazione dopo..... | 332 |
| Capitolo XVIII - Integrare per vincere (forse) | 333 |
| <i>La classificazione AIS</i> | 333 |
| <i>Caffeina</i> | 335 |
| <i>Creatina</i> | 337 |
| <i>β-alanina</i> | 339 |
| <i>Bicarbonato</i> | 342 |
| <i>Nitrati</i> | 344 |
| <i>Conclusioni</i> | 345 |
| <i>Appendice – I metabolismi energetici</i> | 346 |
| Capitolo XIX - Cardio e pesi: un amore possibile? | 349 |
| <i>I pesi fanno migliorare</i> | 349 |
| <i>Non solo le gambe</i> | 351 |
| <i>Gli esercizi</i> | 351 |
| <i>Impostare un programma</i> | 353 |
| Frequenza e durata delle sedute | 355 |
| Serie e ripetizioni | 355 |
| Diario di allenamento | 355 |
| Adattamento anatomico..... | 355 |
| Schemi di carico per la forza massimale | 357 |
| E la forza specifica? | 358 |
| <i>Conclusioni</i> | 359 |
| <i>Appendice – I muscoli</i> | 360 |
| Capitolo XX - Caso studio | 365 |
| Conclusioni | 375 |
| Bibliografia | 377 |
| Ringraziamenti | 397 |



Sommario.....399

Note.....407

