

COMBINAZIONE VINCENTE PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Cosa intendiamo per *combinazione vincente*? Semplicemente combinare nel modo più corretto i 3 fattori fondamentali per raggiungere il prima possibile e nel modo più efficace la forma fisica desiderata.

I fattori su cui bisogna agire sono:

1. Alimentazione personalizzata: quando si parla di personalizzare l'alimentazione significa tener presente le caratteristiche del soggetto, quali la morfologia, la composizione corporea, l'attività metabolica (misura reale non stimata..), eventuali allergie e/o intolleranze alimentari. A questo punto la scelta degli alimenti può essere ottimizzata, in funzione dell'obiettivo da raggiungere;
2. Integrazione personalizzata: l'integrazione deve essere un valido aiuto, un supporto fondamentale alla dieta. A volte l'utilizzo degli integratori viene fatto senza un approccio scientifico, solo per sentito dire o perché un prodotto è ritenuto più efficace di un altro. L'integrazione può risultare veramente efficace se è mirata alle esigenze reali dell'organismo in quel preciso momento. Non esiste un prodotto ideale, ma bensì il prodotto o più prodotti ideali in quella precisa fase del programma;
3. Allenamento personalizzato: non esiste un'alimentazione e/o un'integrazione che possono compensare la mancanza di attività fisica, non è assolutamente vero che i risultati possono essere gli stessi soltanto aggiungendo o togliendo qualche alimento o inserendo un integratore miracoloso che può compensare la mancanza di attività fisica.

La programmazione di alimentazione + integrazione + allenamento, prevede sempre più fasi, le quali sono studiate in modo soggettivo. Facciamo un esempio, di una persona di sesso femminile, con sovrappeso, scarso tono muscolare, ritenzione idrica, e attività metabolica notevolmente rallentata (non ipotizzata ma misurata attraverso la calorimetria...). Come procedere in questo caso?

1 fase: durata 2-3 settimane (depurazione)

1. Alimentazione: ridurre alimenti di scarso valore biologico, come zuccheri semplici, cereali raffinati, grassi animali, ridurre latte e derivati, incrementare alimenti vegetali, cereali integrali, fibre, grassi vegetali, omega 3 (aumentare il consumo di pesce) ecc.. tutto questo non significa assolutamente mangiare meno, errore che si continua a commettere ancora oggi. Il cambio qualitativo proposto sicuramente contribuisce a rendere la dieta meno acida, più alcalina (quindi più depurativa);
2. Integrazione: in questa prima fase sicuramente l'integrazione deve "amplificare" l'effetto della dieta, quindi dovranno essere utilizzati soprattutto depuranti- drenanti- alcalinizzanti ecc...;
3. Allenamento: dipenderà dal soggetto.

2 fase: durata 4 settimane (attivazione metabolica)

1. Alimentazione: gli alimenti rimangono qualitativamente quelli previsti nella prima fase, con una variazione significativa a livello proteico (non è una dieta iperproteica), rimane comunque una dieta bilanciata con leggero incremento proteico giustificato anche dall'attività fisica sicuramente più intensa rispetto la prima fase;
2. Integrazione: a supporto della dieta l'integrazione deve essere finalizzata ad aumentare l'attività metabolica (termo genici- CLA- ecc.);
3. Allenamento: sicuramente l'incremento dell'intensità creerà le basi per l'incremento del tono muscolare e quindi del metabolismo (a supporto della dieta e della integrazione).

3 fase: mantenimento (fondamentale per mantenere i risultati)

1. Dieta equilibrata e che permette sicuramente il mantenimento dei risultati ottenuti
2. Integrazione: in questa fase può non essere più necessario l'utilizzo di integratori. In certe occasioni però anche in fase di mantenimento, potrebbe essere corretto il consumo di qualche integratore, per compensare eventuali difficoltà a seguire la dieta (es pasto sostitutivo ma solo occasionalmente...)
3. Allenamento: sarà completo dal punto di vista aerobico- anaerobico per mantenere i risultati, la frequenza sarà soggettiva, ma rimane fondamentale che sia presente costantemente, non esiste un mantenimento efficace senza attività fisica.

Quindi qualsiasi sia l'obiettivo da raggiungere, fondamentale è suddividere la programmazione in più fasi con alimentazione- integrazione- allenamento diverse in funzione della fase in atto. Tutto ovviamente deve rientrare in un percorso equilibrato e assolutamente personalizzato.