

LEGENDA MACRONUTRIENTI :

PROTEINE



CARBOIDRATI



LIPIDI/GRASSI



CARBOIDRATI + PROTENE






PROTEINE + GRASSI



TIPS / CONSIGLI UTILI

COME SEGUIRE L'ALIMENTAZIONE:

L'ALIMENTAZIONE E' STRUTTURATA IN N.6 PASTI GIORNALIERI. OGNI PASTO VA EFFETTUATO TENENDO IN CONSIDERAZIONE IL PALLINO ANNESSO AD OGNI POSSIBILITA'. I PALLINI HANNO COLORI DIFFERENTI (**VEDI LEGENDA SOTTO**) CHE RAPPRESENTA LA TIPOLOGIA DI MACRONUTRIENTE A CUI APPARTENGONO O ALLA QUALE SONO ASSEGNATI.

NB: OGNI PASTO DEVE AVERE UN ALIMENTO DI OGNI COLORE/MACRONUTRIENTE; I PASTI DOPPI (CON **DOPPIO PALLINO**) DEVONO ESSERE CONSIDERATI COME SINGOLA POSSIBILITA' DI ASSUNZIONE DEL MACRONUTRIENTE (ES. SE SCEGLIERO' DI MANGIARE IL SALMONE AVRO' ASSUNTO LA PARTE PROTEICA  E LA PARTE DI LIPIDI ; PERTANTO DOVRO' SOLO SCEGLIERE UNA FONTE DI CARBOIDRATO  SE IL PASTO NE DA LA POSSIBILITA').

SALE: QUANTO BASTA (USARNE IL MENO POSSIBILE), E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON CONDIMENTO ALTERNATIVO QUALI LE SPEZIE : PEPE', PAPIKA, CURCUMA, ZENZERO, CANNELLA, ERBA CIPOLLINA, ECC..)

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA: 1 CUCCHIAIO DA CUCINA (PUO' ESSERE SOSTITUITO CON OLIO DI COCCO)

UOVA: MAX N.4 UOVA INTERE PER SETTIMANA

CARNE ROSSA: MAX N.2 VOLTE PER SETTIMANA

BEVANDE ZUCCHERATE: NO

ALCOLICI: NO

DOLCI: NO

ZUCCHERO: SOSTITUIRLO CON QUELLO DI CANNA, O CON FRUTTOSIO. DA EVITARE.

ACQUA: ALMENO 2,5 lt (2500 ml) → SE SEGUI L'ASSUNZIONE COME DA ALIMENTAZIONE SI AVRA' LA SICUREZZA DI ASSUMERE TALE QUANTITA'.

FRITTI E SNACK: NO

BARRETTE PROTEICHE': MEGLIO 1 SOLA AL GIORNO, MAX 2 (RISCHIO STITICHEZZA)

NB: NON SOSTITUIRE I PASTI CON INTEGRATORI QUALI PROTEINE O PASTI IN POLVERE.
NON PERMETTONO IL NORMALE PROCESSO DI DIGESTIONE (POICHE' LIQUIDI) E PERTANTO PROVOCANO ABBASSAMENTO DEL METABOLISMO IN QUANTO NON RICHIEDONO LO STESSO IMPEGNO ENERGETICO PER LA DIGESTIONE DI UN PASTO SOLIDO.

YOUR
PERSONAL
BFIT.
FITNESS
PLAN

CHEAT MEAL/PASTO LIBERO : SCEGLI UN GIORNO IN CUI INSERIRE IL PASTO LIBERO. PUOI MANGIARE QUELLO CHE VUOI (MEGLIO SE RISPETTATI TUTTI I MACRONUTRIENTI NEL PASTO) E A SAZIETA'.

PESO INIZIALE (KG): _____ Kg.

	PESO (KG.)	NOTE:
<u>WEEK 1</u>		
<u>WEEK 2</u>		
<u>WEEK 3</u>		
<u>WEEK 4</u>		