

L'Agenda del Benessere

In Autunno ritrova energia con la giusta attività fisica e alimentazione



MET
-BodyZone-



Attività fisica e alimentazione per una vita sana

Maggiori proteine se si fa attività fisica?

È la domanda principale di chi si avvicina al fitness e dintorni. In realtà, i medici sportivi specificano che aumentare il consumo di

proteine è necessario solo quando si desidera sviluppare la massa muscolare, scegliendo quindi attività come body building, sollevamento pesi e pump. In tutti gli altri tipi di allenamenti mirati alla tonificazione dei muscoli e/o allo scioglimento dei grassi come il VIP Center o il MET, è sufficiente un apporto medio di proteine, che in concreto si quantificano in 1,5 grammi per ogni chilo di peso corporeo. Se ad esempio una persona pesa 60 g può assumere circa 100 grammi di proteine al giorno: è la quantità giusta per mantenere il perfetto funzionamento muscolare.



Se tuttavia gli alimenti proteici scarseggiano dalla tua dieta, integra con aminoacidi e proteine sotto forma di supplementi, i quali hanno lo scopo appunto di aumentare la massa muscolare. Ricorda che ciò non vuol dire "ingrossare" la figura, bensì potenziare la massa magra che - allenamento dopo allenamento - supera quella grassa, con il risultato di riequilibrare la figura. Nei **Centri VIP Center** e **MET** puoi eseguire un'**IMPEDEZIOMETRIA**, una misurazione specifica per calcolare la reale quantità di massa magra (muscoli) e grassa (lipidi) del tuo corpo per programmare un percorso adatto alle tue reali esigenze di dimagrimento o tonificazione mirata.

Sono consigli generali che vanno visti da caso a caso ed è il punto di partenza per affidarsi a professionisti del settore della nutrizione che ti seguiranno anche nella tua alimentazione per ottenere il massimo dal tuo allenamento quotidiano.

Consiglio della Nonna: di quali vitamine ha bisogno chi fa attività fisica regolare?



Per coprire tutte le necessità alimentari, un'atleta dovrebbe mangiare frutta e verdura almeno 3 volte al giorno per il fabbisogno di Vitamina C e 3-4 cucchiaini di olio vegetale per la

Vitamina E. Per quanto riguarda le Vitamine del gruppo B, una dieta variegata sarà sufficiente per trovarne in quantità. L'unica accortezza da tenere in considerazione è che la Vitamina B9 si trova esclusivamente negli alimenti di origine vegetale e che invece la B12, nutriente essenziale per le cellule nervose e i globuli rossi si trova quasi esclusivamente in alimenti di origine animale. Nel mondo vegetale le uniche fonti sono: alghe (nori, wakame, kombu), il tempeh (semi fermentati di soia), germogli e lieviti. Una volta che hai vitamine a sufficienza...non resta che allenarti! E se lo fai in **Centri di Physiofitness Metabolico**, seguito da **Istruttori Physiofit®** qualificati ottieni risultati mirati, acceleri il tuo metabolismo e diventa facile ed immediato sentirsi bene e in forma!

Qual è il miglior momento della giornata per allenarsi?



COSA DICE LA SCIENZA?

Il GH, chiamato anche ormone della crescita, ha 3 picchi durante la giornata: i 2 picchi più alti si hanno, uno durante la prima ora del sonno, il secondo durante la quarta ora di sonno. Il terzo invece, si ha nella prima mattinata. Il testosterone presenta 2 picchi significativi: uno nel primo mattino, attorno le 6.00 e il secondo nel tardo pomeriggio, ovvero verso le 17.30. Il cortisolo infine, presenta il suo picco tra le 6 e le 7 del mattino. **Ma quindi, qual è l'ora migliore per ottenere i massimi benefici?**

Se il nostro obiettivo è il **dimagrimento**, la prima mattinata è ottima proprio per sfruttare il picco di cortisolo e la stimolazione del GH, che insieme lavorano sinergicamente per aumentare l'effetto lipolitico, cioè di brucia grassi.

Se invece si vuole puntare sull'**aumento di massa muscolare**, il training ottimale sarà nel pomeriggio per sfruttare la spinta del testosterone. Si deve aggiungere il fatto che durante il pomeriggio/sera, i muscoli sono più attivi ed elastici, pronti quindi a sforzi con carichi elevati. Questa è la scienza...però sicuramente la cosa più importante per ottenere i nostri obiettivi in tempi rapidi è affidarsi ad un Metodo innovativo e a professionisti. Gli Istruttori abilitati Physiofit nei centri VIP Center e gli Istruttori certificati MET nei Centri MET ci diranno che l'orario migliore è solo quello più comodo per noi! L'unica cosa davvero importante è la costanza! Possiamo però considerare questo.

La Mattina è ottima per fare una buona colazione, allenarsi, farsi una doccia e andare a lavoro per essere carichi durante tutto il giorno.

Il **Primo Pomeriggio** è fantastico, magari se sfrutterete la pausa pranzo per staccare la mente dal lavoro, scaricare la tensione, pranzare e tornare magari in ufficio con la carica giusta per affrontare la seconda parte della giornata.

La **sera** è ottima perché avrete effettuato già diversi pasti durante il giorno e sentirete più energia per spingere nell'allenamento e togliere lo stress accumulato.

Se quindi scegliamo l'orario a noi più comodo, siamo costanti, mangiamo sano e abbiamo sempre l'obiettivo in testa....abbiamo il massimo dal nostro allenamento!

**Stanco del solito allenamento che non ti dà risultati rapidi e localizzati?
Scegli VIP Center www.vipcenter.it o METbodyzone www.metbodyzone**

Una Verdura autunnale ed invernale
tocca sana per la nostra salute!



TORTA SALATA CON BROCCOLETTI E ZUCCA

INGREDIENTI

- * 1 rotolo di pasta sfoglia integrale
- * 150 g di zucca cotta al vapore
- * 300 g broccoletti cotti al vapore
- * 3 uova * 250 g ricotta
- * 50 g grana grattugiato
- * 50 g pecorino grattugiato
- * sale * pepe

PROCEDIMENTO

Mescolare la ricotta con i formaggi grattugiati, il sale e il pepe. Unire le uova e mescolare ancora con una frusta fino ad avere una bella crema. Prendete una teglia rotonda foderatela con la carta da forno e adagiateci la pasta sfoglia. Bucherellatela con una forchetta e adagiateci sopra la zucca e i broccoletti. Versate sulle verdure la crema di uova e formaggi e piegate il bordo della sfoglia all'interno. Infornate a 200 °C fino a quando la superficie non è ben dorata, all'incirca 20-25 minuti. Sfornate e mangiatela tiepida.



5 BROCCOLI: VALIDI MOTIVI x "COSTRINGERCI" A MANGIARLI

A molte persone il loro odore non piace per niente, eppure fanno così bene. Conditeli con queste considerazioni e saranno più buoni! **Ecco 5 benefici più importanti:**

Anti-cancro Posseggono la glucorafanina che il nostro corpo rielabora nel composto sulforafano, con proprietà antagoniste allo sviluppo di cellule tumorali. **Lotta al**

colesterolo Un sicuro pregio delle verdure, di tutte le verdure, è quello di essere ricche di fibre e, per tale motivo, i broccoletti si riveleranno ottimi anche nella lotta al

colesterolo. Un aiuto per la dieta Grazie alle fibre che contengono, sono anche un valido aiuto per la dieta. Mantengono infatti basso il livello di zuccheri nel sangue,

combattono la stitichezza e bolliti, aiutano la vostra corretta digestione. **Per le nostre ossa** Grazie all'alta concentrazione di calcio e vitamina K, si rivelano ottimi per la salvaguardia e lo sviluppo del nostro apparato

scheletrico. **Alcalinizzanti** Hanno la facoltà di abbassare il livello di acidità del nostro corpo e ciò comporta una serie di benefici. Un PH meno acido permette di avere, ad es.,

una pelle più elastica, difese immunitarie più attive e una maggiore tonicità muscolare. **Antiossidanti** Si distinguono perché posseggono una delle più alte concentrazioni di vitamina C ed inoltre sono ricchi di flavonoidi,

ottimali per la lotta contro i radicali liberi.

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com

