

SUPERA LA PROVA COSTUME DIMAGRENDO CORRETTAMENTE E IN POCO TEMPO!

L'estate si sta avvicinando e con lei anche la prova costume.

Non sei ancora soddisfatto della tuo fisico? Nessun problema hai ancora del tempo prezioso per raggiungere il peso-forma che desideri! Ti serve soltanto costanza, impegno e motivazione, tutto il resto è una passeggiata.

Con la giusta alimentazione e la corretta preparazione puoi raggiungere il tuo obiettivo in poco tempo.

DIMAGRIRE O PERDERE PESO? COSA DEVI FARE PER RAGGIUNGERE IL TUO PESO-FORMA?

Si scrivono fiumi di parole sul dimagrimento e sul perdere peso e spesso vengono utilizzati come sinonimi, ma i due termini non indicano la stessa cosa; facciamo allora un po' di chiarezza.

La perdita di peso indica la riduzione del peso corporeo causata dalla diminuzione dei liquidi. Solitamente è il risultato di una dieta aggressiva, che non dà il tempo al metabolismo di adattarsi ai cambiamenti. Inoltre chi perde peso,

non riduce solo la sua massa grassa, ma anche quella magra. Quindi la perdita di peso non ti permette di raggiungere il peso-forma perfetto. Al contrario il dimagrimento, pur essendo un processo più lento, ti permette non solo di diminuire il peso, ma dà al tuo organismo la possibilità di raggiungere il peso forma in modo ottimale. Il dimagrimento quindi è il processo che riduce la massa grassa, trasformandola in massa magra.

Per massa grassa si intende la parte del peso corporeo formata da acqua, glucidi, proteine e minerali, mentre per massa magra si intende la parte costituita dai lipidi, ovvero i grassi.

La massa magra o in termini tecnici LBM che si differenzia dalla massa magra alipidica (FFM) ovvero tutto ciò che resta nell'organismo dopo averlo privato della componente lipidica, incluso il grasso primario o essenziale. Il calcolo della massa magra ti fornisce ottime indicazioni sul tuo metabolismo basale.

SE VUOI DIMAGRIRE DIMENTICA LA BILANCIA, MONITORA I TUOI RISULTATI TRAMITE LA PLICOMETRIA

Quando decidi di dimagrire, dimentica la bilancia. Come già detto, la massa muscolare, ovvero la massa magra, pesa di più di quella grassa quindi il dimagrimento non coincide sempre con la perdita di peso. Per vedere i risultati, quindi non essere ossessionato dal responso della bilancia, ma indossa i tuoi vestiti preferiti e osserva con i tuoi stessi occhi i risultati che hai raggiunto. Se invece vuoi monitorare in maniera precisa e sistematica il tuo stato di dimagrimento, affidati al tuo Personal Trainer o ad un dietologo che tramite la plicometria, il metodo di misurazione del grasso corporeo può fornirti dati precisi.

La plicometria viene effettuata con il plicometro, lo strumento che rileva lo spessore delle pliche cutanee. Solitamente vengono misurate 4 pliche cutanee:

- Bicipitale
- Tricipitale
- Sottoscapolare
- Sovrailiaca

DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE MUSCOLARE: COSA DEVI SAPERE

Il dimagrimento e la tonificazione muscolare sono due fattori fondamentali che non possono essere considerati separatamente, al contrario sono strettamente legati l'un l'altro. Se dimagrisci senza tonificare corri il rischio di perdere non solo massa grassa, ma anche massa magra e liquidi, cioè di diminuire il tuo tessuto muscolare. Quindi per ridurre la massa grassa, aumentando allo stesso tempo la massa magra devi svolgere un'attività di tonificazione dei muscoli. La tonificazione è l'allenamento che ti permette di aumentare il tessuto muscolare, favorendo il mantenimento delle fibre del muscolo.