

MGFIT E METODO DI ALLENAMENTO

VALORI
FALSI MITI
RITENZIONE E
CELLULITE
MUSCOLI E
METABOLISMO
DOMS





MGFIT E METODO DI ALLENAMENTO

MGFIT è la storia di una Donna che come voi ha a cuore la sua salute e forma fisica.

Da ballerina a fitness trainer a personal trainer online

IL MIO PROGETTO PER LA DONNA: MGFIT

Salute e benessere in un'unica piattaforma

I VALORI DI MGFIT

SALUTE E FORMA FISICA; non si seguono canoni standard, si lavora sul migliorare se stesse dal punto di vista psicofisico ed estetico.

AUTOEFFICACIA; consapevolezza, costanza, disciplina

VERITA' E ESPERIENZA; concetto del tempo e della pazienza

EDUCAZIONE nel tempo e nello **SPAZIO:** Home fitness, organizzazione e ascolto personale

PRESENZA DELLA COACH: supporto, non dipendenza.

COME?

Programmazioni personalizzate; livello, tempo e esigenze di donna

Calendari flessibili

Guida alimentare

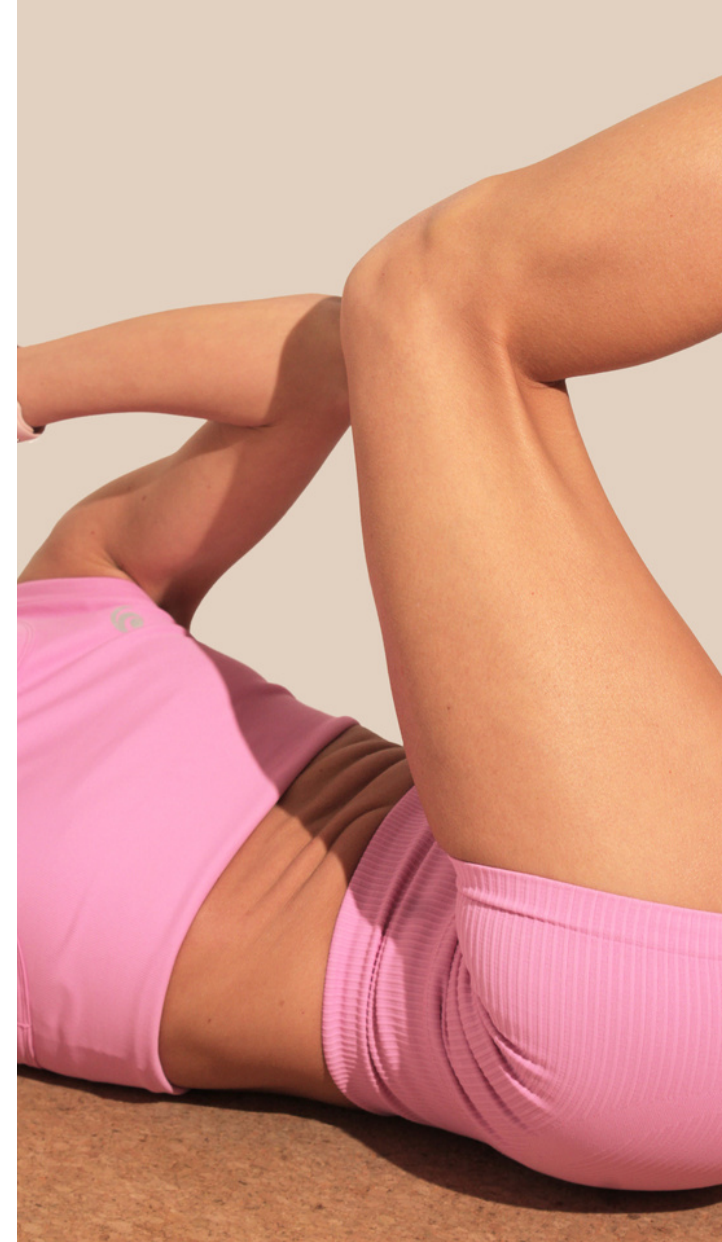
TEAM

Circondarsi di persone di qualità. Nella vita e nel lavoro.

Veronica, la mia più fidata assistente.

Michela Marcucci, biologa nutrizionista

Due persone uniche, due professioniste specializzate e due amiche preziose.



VALORE 1

STATO DI SALUTE E FORMA FISICA

OBIETTIVI DEL PROGRAMMA

METODO di ALLENAMENTO al femminile funzionale home fitness con carichi medi e sviluppo funzionale delle capacità del corpo umano.

Miglioramento composizione corporea

Dimagrimento sano

Definizione muscolare

Aumento capacità cardiovascolari

Diminuzione adipe, ritenzione idrica e cellulite

Focus su punti specifici del corpo femminile

Armonia di forme senza eccessiva ipertrofia

Si lavora in maniera completa con varietà di stimoli e tecniche di allenamento;
Usciamo dalla confort zone rimanendo nelle basi dei principi fondamentali dell'allenamento.

Allenamenti misti con o senza l'utilizzo di attrezzi

Cardio hiit

Tonificazione globale e con focus specifici

Pilates matwork, mobility e routine drenanti.

VALORI 2 E 3

AUTOEFFICACIA E ESPERIENZA

Sviluppo Streaming Personalizzato e Personalizzabile

“**METODO**” in MGFIT non significa

“standard” o scheda asettica con video

tutorial, piuttosto **ESPERIENZA** vissuta ed

“autoefficacia”.



Non esiste un qualcosa che sia universale per tutti, se non il bisogno del corpo umano di muoversi per stare bene in salute.

STATO DI SALUTE; dall'**OMS:** “capacità di adattamento e autogestione di fronte a sfide sociali, fisiche ed emotive”.

Questa capacità va allenata e in MGFIT ti offriamo degli strumenti appositi affinché la tua esperienza di allenamento sia educativa oltre che migliorativa.

Sarai in grado di capire da sola che bisogno hai in un determinato periodo senza smettere mai di prenderti cura di te.

VALORI 4 E 5

HOME FITNESS E ORGANIZZAZIONE

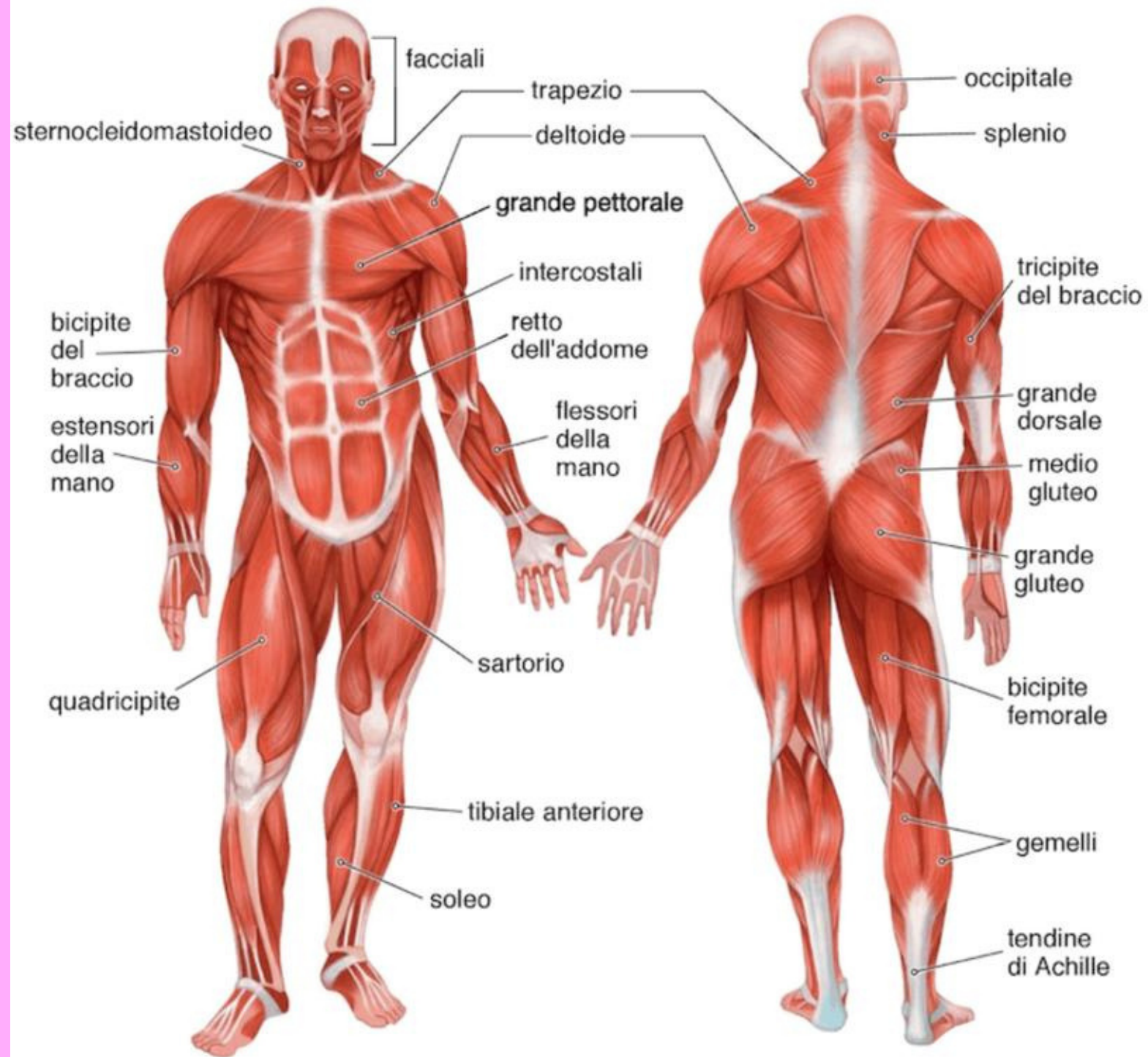
Allenarsi è fondamentale per trovare un equilibrio corpo e mente.

Spesso però il tempo sembra non essere abbastanza e quindi si sacrifica il tempo da dedicare al proprio corpo.

MGFIT è LA SOLUZIONE GIUSTA

1. SPAZIO MINIMO
2. TI ALLENI OVUNQUE AGLI ORARI A TE PIU' COMODI
3. PERSONALIZZAZIONE
4. LA TUA COACH SEMPRE PRESENTE
5. VALORE DELL'EFFICACIA: L'unico ostacolo fra te e un workout efficace non è dove lo fai ma come lo fai e se lo fai.

MUSCOLI E METABOLISMO



Perché aumentare la massa muscolare favorisce il dimagrimento?

Il metabolismo è l'insieme dei processi biochimici ed energetici che si svolgono all'interno del nostro organismo; tali reazioni hanno lo scopo di estrarre ed elaborare l'energia racchiusa negli alimenti, per poi destinarla al soddisfacimento delle richieste energetiche e strutturali delle cellule, in modo più o meno rapido in base alla quantità di massa magra presente nel corpo.

Dispendio energetico nell'adulto



Per accelerare il nostro metabolismo dobbiamo semplicemente aumentare i bisogni vitali del nostro corpo, incrementando il dispendio energetico

Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori:
il metabolismo basale, la termogenesi indotta dalla dieta e l'attività fisica.

Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia.

L'incremento della massa magra e dell'esercizio fisico rappresenta un forte stimolo per le attività metaboliche.

Più muscoli abbiamo e più calorie consumiamo nel corso della giornata, indipendentemente dall'età, dalla funzionalità tiroidea e dal livello di attività fisica.

Il muscolo, infatti, è un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche nettamente superiori rispetto al tessuto adiposo (quasi dieci volte).

Un miglior tono muscolare aiuta a bruciare maggiori calorie anche durante l'attività fisica.

Mentre facciamo sport il nostro metabolismo aumenta notevolmente e permane elevato anche per diverse ore dal termine dell'allenamento (fino a 12 ore dopo un'attività particolarmente intensa).

Con **MGFIT** andiamo a massimizzare tutto questo processo grazie alle attività miste hiit e tone, caratterizzate da un lavoro ad alta intensità cardiovascolare ed esercizi di tonificazione con i pesi o a corpo libero.

Nel dettaglio:

Gli esercizi di muscolazione aumentano indirettamente il metabolismo grazie all'aumentata secrezione di ormoni anabolici e al conseguente accumulo di massa muscolare

Le attività di resistenza accelerano notevolmente il metabolismo durante l'esercizio, mantenendolo elevato anche per 4-8 ore; hanno invece un effetto modesto sul metabolismo basale poiché tendono a lasciare invariate le masse muscolari. L'associazione di queste tecniche di allenamento permette di aumentare notevolmente il metabolismo, costruendo muscoli ricchi di capillari e mitocondri.



FALSO MITO 1

DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO

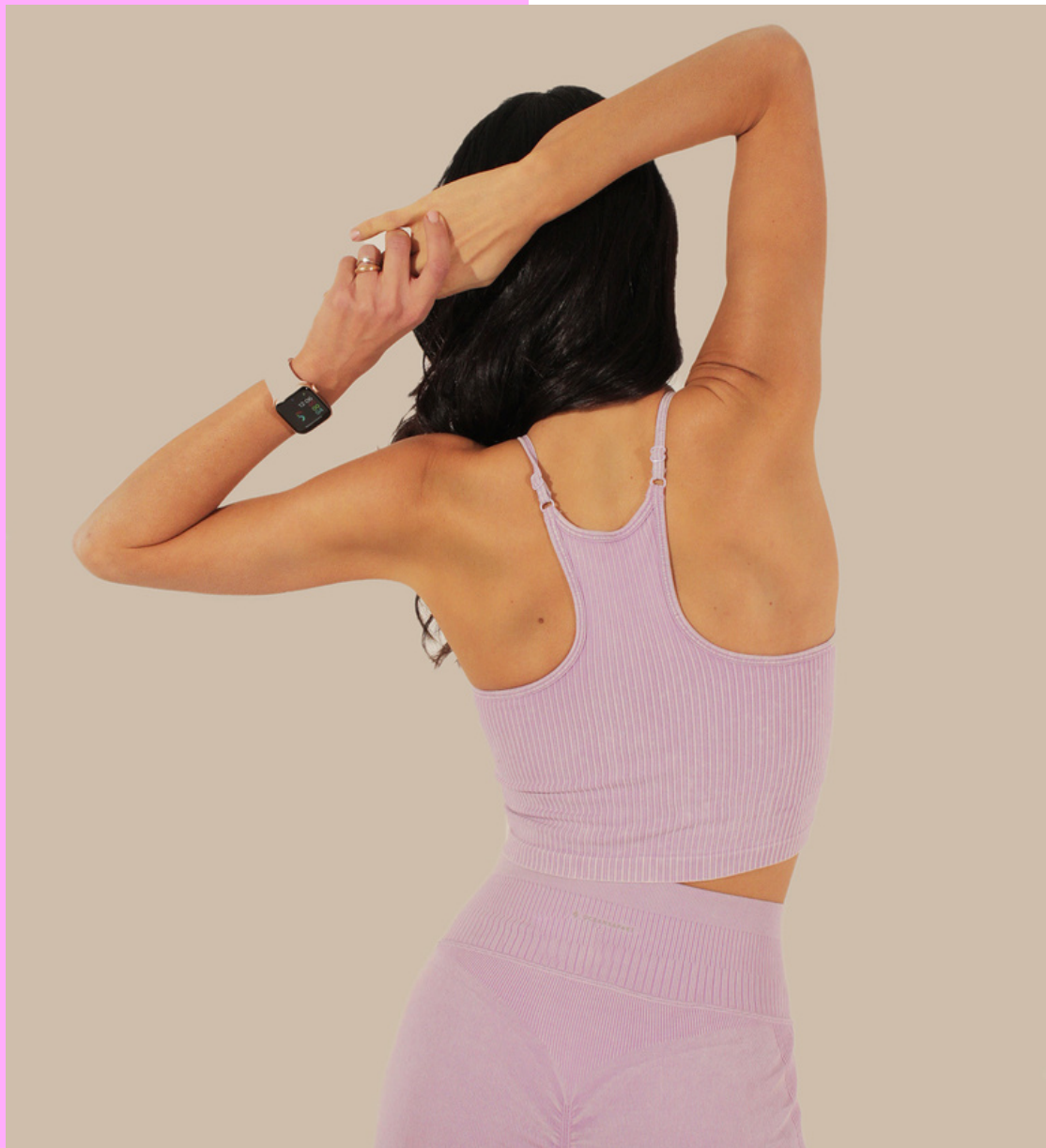
Questa è una delle bugie più grandi che l'industria del fitness abbia creato.

Il nostro corpo NON è IN GRADO di bruciare grasso solo in determinate zone in quanto ha un meccanismo tutto particolare di accumularlo e di smaltirlo. L'unica soluzione comprovata di dimagrimento a carico della massa grassa, salvaguardando massa magra è:

Seguire un'alimentazione bilanciata che crei dei deficit calorici non traumatici.

Fare un'attività fisica mista, di tipo aerobico e muscolare che permetta la creazione di muscoli, la più importante centrale "bruciagrasso" del corpo.

Più muscoli significa un maggiore consumo di ossigeno e di calorie (il grasso brucia solo in presenza di ossigeno), soprattutto a riposo e in tutte le regioni corporee.





FALSO MITO 2

ALLENAMENTO CON I PESI E INFIAMMAZIONE

I pesi ingrossano le gambe?

ASSOLUTAMENTE NO

Dal punto di vista biologico non esiste il “muscolo magro”, poiché **TUTTO** il muscolo è “muscolo magro”, cioè privo di grasso corporeo.

In più, quando si parla di “TONIFICARE” si utilizza un termine improprio poiché..

la tonificazione **NON ESISTE!!**

Tutte vorremmo un corpo “tonico” e sodo ma nella pratica cosa significa?

➔ costruire il muscolo, quindi fare un lavoro di **IPERTROFIA**, ossia aumentare la massa magra, (che ti farà sentire “soda”)

➔ ridurre la massa grassa, così da andare ad “asciugare” e risultare più snella!

COME DIMAGRIRE E OTTENERE UN CORPO TONICO E IN FORMA?

Allenati in modo adeguato e progressivo.

Con MGFIT lavoriamo infatti sulla ricomposizione corporea, riducendo le adiposità e aumentando la % di massa metabolicamente attiva. I MUSCOLI!

Grazie a questo ingrassiamo meno perchè migliora l'affinità al glucosio; viene favorito lo stoccaggio dei nutrienti per nutrire il muscolo e non il tessuto adiposo; migliorerà l'attività mitocondriale e trasformazione dell'energia in calore anche a riposo; migliorerà la postura e articolazioni.

COSA FA INGROSSARE LE GAMBE?

INFIAMMAZIONE TISSUTALE dato da:

Cattiva alimentazione

Sedentarietà

Eccessivo allenamento

Fumo, alcol

Scarso riposo notturno

Stress

Fattori genetici

Patologie, farmaci

Tutto questo danneggia il sistema linfatico e di conseguenza il microcircolo.

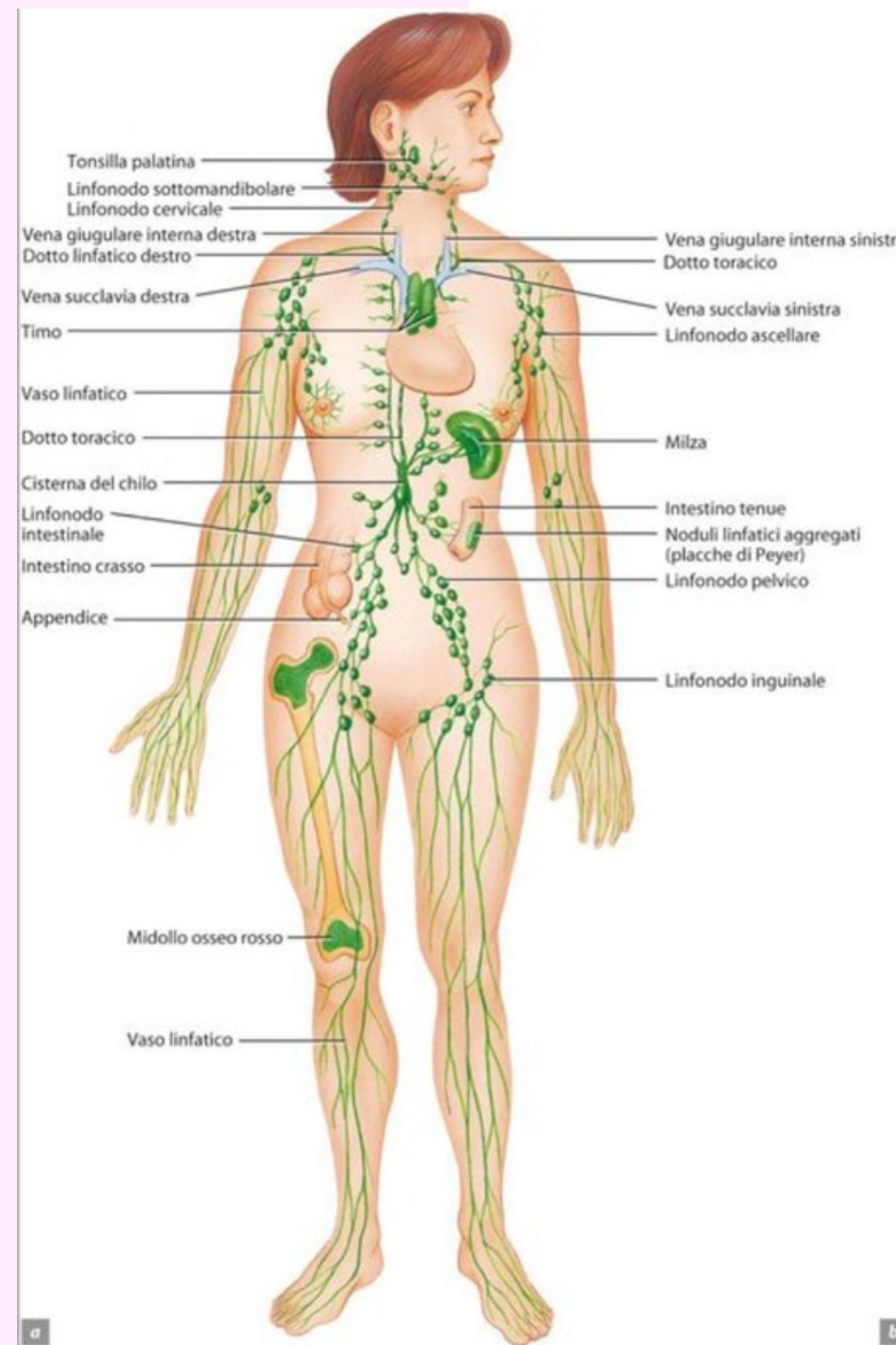
SISTEMA LINFATICO E RUOLO DELLA LINFA SULLA RITENZIONE IDRICA

Per ridurre la ritenzione idrica dobbiamo favorire la circolazione linfatica che grazie all'azione della linfa e linfonodi eliminano le sostanze di scarto, liquidi in eccesso e fortificano il sistema immunitario

Attenta!

Il sistema linfatico non dipende da nessun organo e NON ha un motore in grado di far circolare la linfa autonomamente.

E' composto dalla linfa, vasi linfatici e da strutture e organi che contengono tessuto linfoide (tessuto connettivo ad alto contenuto di linfociti) e midollo osseo rosso.



Il sistema linfatico Il sistema linfatico **ha tre funzioni:**

➡ far ridurre l'eccesso di liquido interstiziale, portandolo nel circolo linfatico come «linfa» per poi restituirlo al circolo sanguigno

➡ trasportare i lipidi introdotti con l'alimentazione;

➡ veicolare le risposte immunitarie.

Come è possibile tutto questo? L'unico motore è il movimento fisico.

Se ti muovi poco il tuo sistema linfatico rallenta, la linfa circola male provocando ristagno, gonfiore, dolore oltre ad un generale indebolimento immunitario.

Hai presente le tossine che gironzolano per il corpo?? Ecco queste fanno danni e porteranno allo sviluppo della cellulite, un disturbo degenerativo del tessuto adiposo sottocutaneo (pannicolo adiposo) prevenibile solo grazie a

Allenamenti completi, stile di vita attivo, alimentazione sana corretta gestione dello stress e cura personale

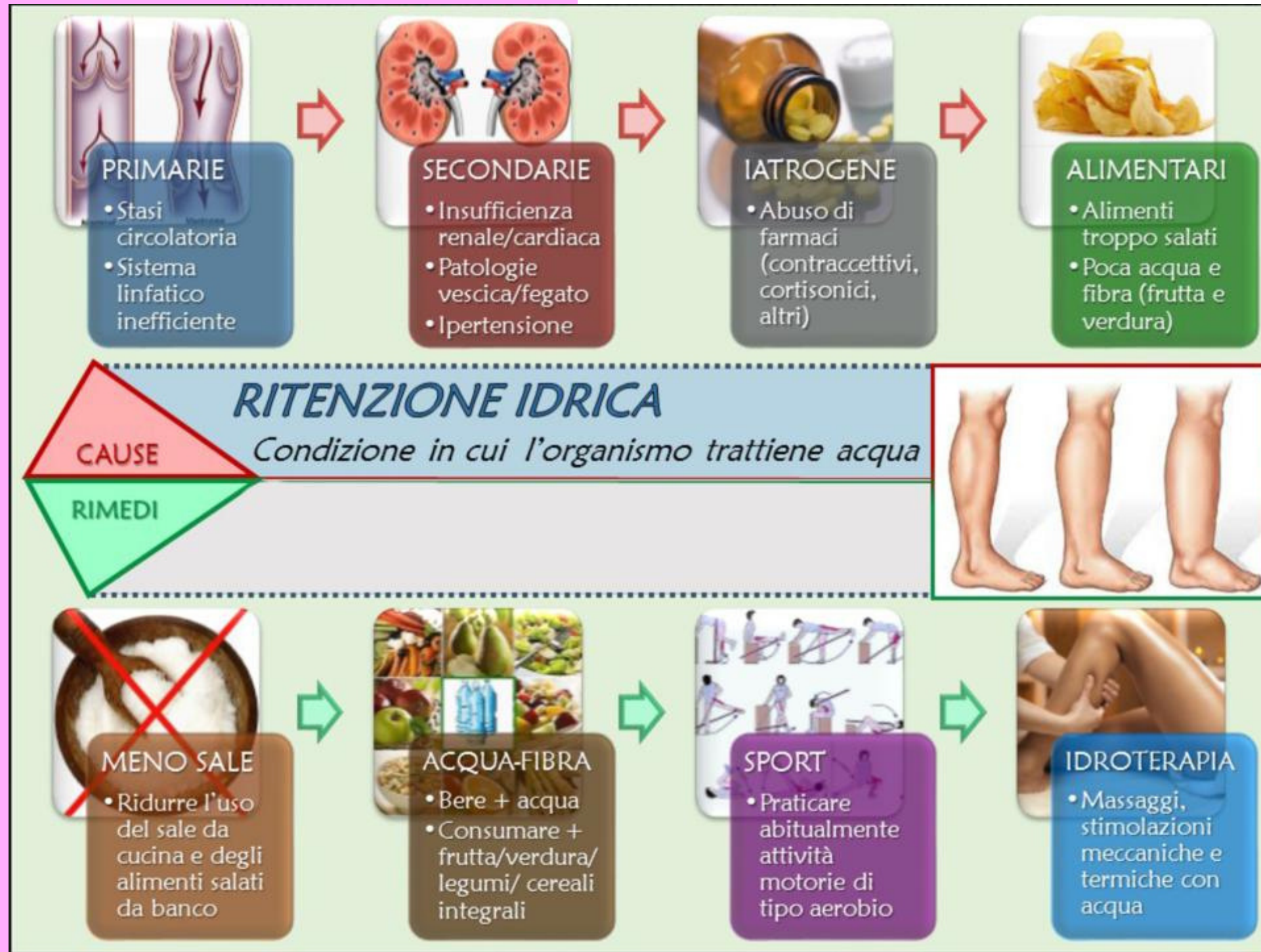
Le tossine ci indeboliscono, ci fanno ammalare di più e invecchiare più precocemente!



RITENZIONE E CELLULITE

La RITENZIONE IDRICA è un disturbo abbastanza diffuso, che colpisce il 30% circa della popolazione femminile italiana. Alla base del problema, c'è un ristagno di liquidi nel tessuto adiposo sottocutaneo, formato da adipociti (cioè le cellule che immagazzinano lipidi).

L'alterata circolazione venosa e linfatica che consegue dall'accumulo di liquidi provoca principalmente gonfiori (edemi) ma può predisporre ad altre problematiche che si ripercuotono sul corretto funzionamento della circolazione linfatica e sanguigna.



Questo malfunzionamento determina, a sua volta, la fuoriuscita e l'accumulo di liquidi negli spazi interstiziali (tra cellula e cellula) del tessuto sottocutaneo, che si gonfia e aumenta la pressione sul tessuto circostante.

La stasi a carico degli arti inferiori per il rallentamento distrettuale del flusso microcircolatorio si traduce nella sensazione di gambe gonfie e pesanti.

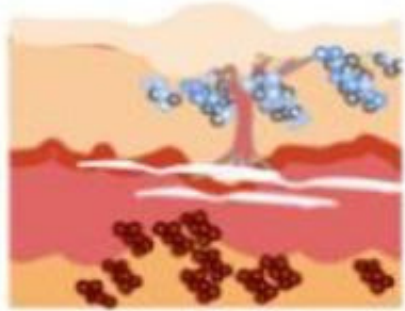
Se l'edema ristagna per lungo tempo (cioè non è transitorio), conduce all'ipertrofia degli adipociti e predispone ad un'inflammazione.

Nella maggior parte dei casi, la tendenza a trattenere i liquidi nel corpo è determinata semplicemente da uno stile di vita sbagliato (sedentarietà, dieta non equilibrata ecc.) e, con una semplice correzione, può migliorare in modo significativo

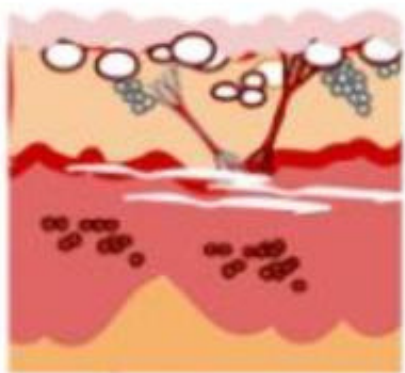
La ritenzione idrica si manifesta soprattutto nelle zone predisposte all'accumulo di grassi, come cosce, addome e glutei. Il segno più evidente è l'edema, cioè il gonfiore, che dipende da un aumentato ristagno di liquidi a livello del derma. Inoltre, la ritenzione idrica si associa tipicamente a senso di pesantezza agli arti inferiori e facile affaticamento.

CELLULITE

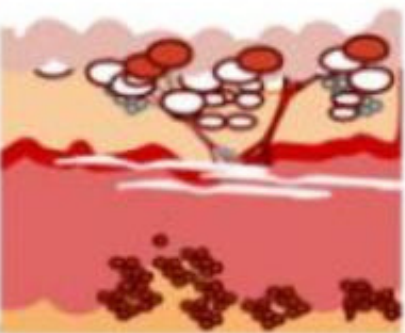
La *cellulite* attraversa *tre stadi di gravità crescente*:



Fase edematosa: caratterizzata da gonfiore per il ristagno del plasma negli spazi interstiziali. La pelle non ha ancora perso vigore ed elasticità.



Fase fibrosa: le cellule di grasso si ingrossano e provocano noduli accompagnati da capillari dilatati. L'epidermide inizia a perdere tono ed elasticità.



Fase sclerotica: i noduli si riproducono e si uniscono rendendo l'effetto a buccia d'arancio irrimediabilmente visibile.

La CELLULITE è una patologia, il cui nome scientifico è "panniculopatia edematosa fibrosclerotica".

Questo termine definisce uno stato infiammatorio del tessuto adiposo sottocutaneo (pannicolo adiposo). L'infiammazione del pannicolo comporta l'aumento del numero e del volume delle cellule adipose e l'organizzazione del tessuto connettivo di sostegno in fasci fibrotici, lasciando trasparire il tipico aspetto a "buccia d'arancia" della pelle.

La cellulite può apparire in forme diverse anche in base alla fase di sviluppo:

Stadio edematoso: il primo stadio della cellulite è caratterizzato da edema, risultante da stasi venosa e ristagno di liquidi interstiziali. Non compaiono segni evidenti, ma si avverte una sensazione di pesantezza e gonfiore alle gambe.

Stadio fibroso: nella seconda fase della cellulite, definita fibrosa, si creano piccoli noduli percepibili al tatto, che conferiscono alla pelle l'aspetto a "buccia d'arancia".

Stadio sclerotico: nella terza fase, detta "sclerotica", aumenta il volume delle fibre connettivali che altera il microcircolo venoso: le cellule adipose s'incapsulano e raggruppano in macronoduli.

Cellulite e ritenzione idrica NON sono sinonimi; la ritenzione idrica è un accumulo di liquidi, il cui effetto fisiologico può contribuire allo sviluppo della cellulite, vera e propria alterazione del tessuto sottocutaneo.

FALSO MITO 3

CAMMINARE FA DIMAGRIRE? COSA SI INTENDE PER NEAT?

DIMAGRISCI ed elimini GRASSO se:

Sei in deficit calorico

Stimoli la crescita muscolare

Hai costanza nel praticare buona abitudini



➔ Camminare è importante a prescindere dal dimagrimento in quanto:

Abbassa la pressione

Riduce il colesterolo cattivo

Riduce ansia e depressione

Previene l'invecchiamento

Non richiede tecnica

Rafforza le ossa

Alza il colesterolo buono

Riduce il rischio d'infarto

Può farlo chiunque

Costo zero

Non richiede attrezzatura

CAMMINARE AIUTA IL DIMAGRIMENTO? SI!!

QUESTO PERCHÈ CI FA MUOVERE DI PIÙ PERMETTENDO UN AUMENTO DEL NEAT, OVVERO L'ATTIVITÀ NON DIRETTAMENTE ASSOCIATA ALLO SPORT.

➔ IL NEAT PERMETTE DI MASSIMIZZARE L'EFFICIENZA CON CUI BRUCIAMO LE CALORIE DI UNA GIORNATA. É IL SECONDO FATTORE CHE INCIDE IN MISURA MAGGIORE (20%) SUL FABBISOGNO CALORICO CHE È DETERMINATO DA:

60-70% METABOLISMO BASALE

20% NEAT (VALORE CHE PUÒ CAMBIARE DA PERSONA A PERSONA)

5-10% TERMOGENESI INDOTTA DALLA DIETA

10-15% ATTIVITÀ FISICA

COME STIMOLI IL METABOLISMO BASALE?

AUMENTO LA TUA MASSA MAGRA!!!

MUSCOLI RAGAZZE, MUSCOLI!!

SONO QUESTI INFATTI A:

AUMENTARE IL NOSTRO DISPENDIO E

FARCI BRUCIARE PIÙ KCAL A RIPOSO

TONIFICARE I MUSCOLI.

“SUDARE” DI PER SÉ NON FA DIMAGRIRE; PRODURRE CALORE MEDIANTE LO STIMOLO MUSCOLARE, AUMENTO FREQUENZA CARDIACA E IL METABOLISMO... SI!!!



FALSO MITO 4

SUDARE FA DIMAGRIRE?

➔SUDORE E GRASSO SONO DUE COSE DIVERSE.

Il sudore è la risposta del corpo ad un aumento di temperatura

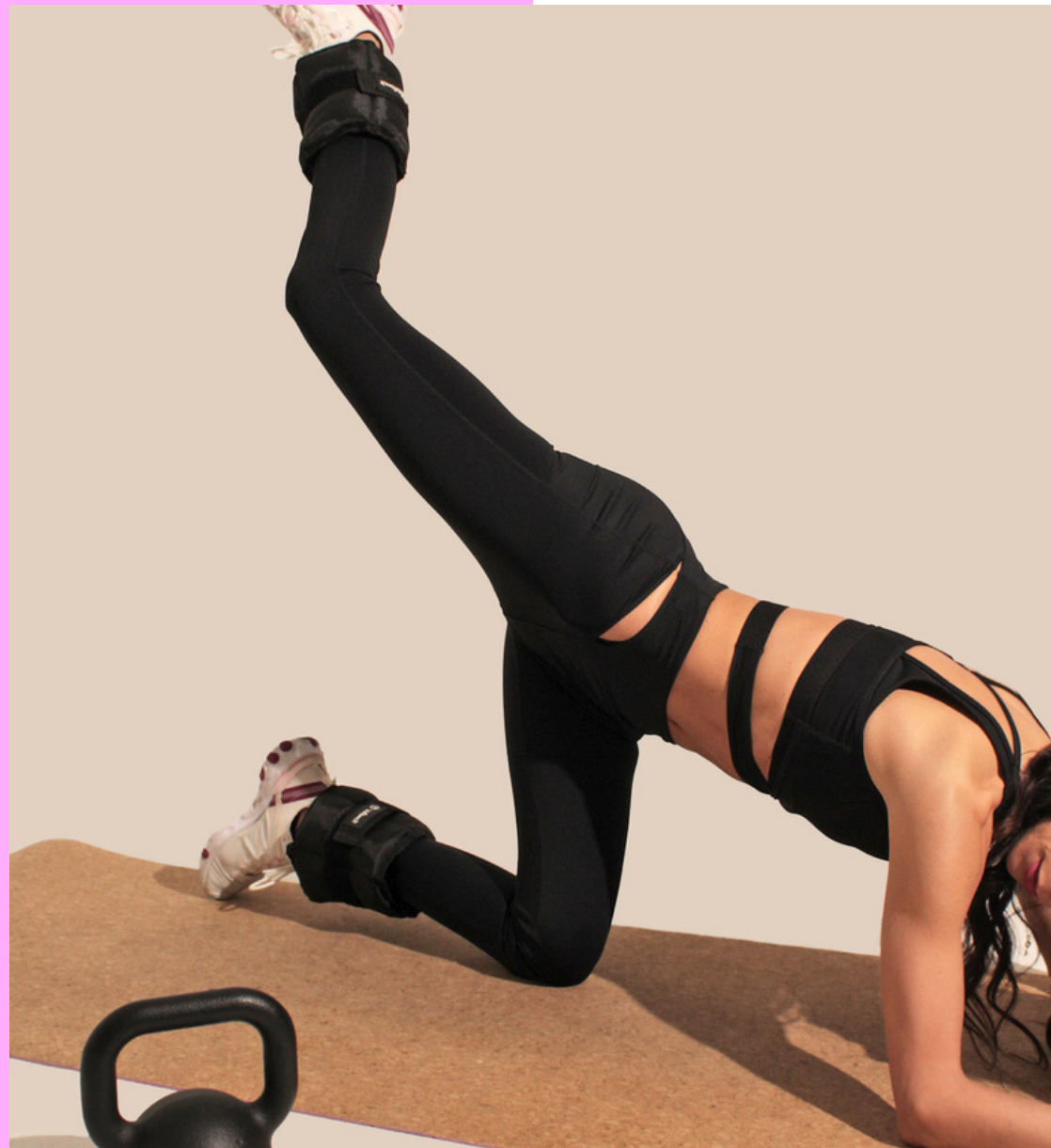
Il grasso è una massa costituita da cellule adipose.

Nel sudore sono presenti quantità di acqua, sodio, cloro, potassio, magnesio e minerali..e nessuna forma di GRASSO.

➔Ecco perchè quando si suda il grasso NON VIENE MINIMAMENTE INTERPELLATO.

Il nostro organismo per essere efficiente deve sempre ed in ogni circostanza mantenere una omeostasi (equilibrio).

Nel caso dell'esercizio, viene "perso" il nostro equilibrio termico per causa dell'aumentata temperatura corporea, che di norma si mantiene tra i 36 e i 37 gradi centigradi; per non avere danni, il calore in eccesso viene dissipato attraverso il sudore raffreddando il nostro corpo, processo importantissimo per evitare il surriscaldamento e colpi di calore.



FALSO MITO 5

ALLENARSI A DIGIUNO FA DIMAGRIRE DI PIU?

NO.

Se è vero che l'allenamento a digiuno risulta utile per migliorare il consumo dei grassi, utilizzare più grassi come fonte energetica NON corrisponde a dimagrire di più.

A parità di introito energetico, l'utilizzo di grassi a scapito dei carboidrati come fonte energetica (e viceversa) non ha un grande impatto sulla perdita di peso.

Il nostro corpo è fatto per adattarsi e ottimizzare l'utilizzo di energie e non è possibile ingannarlo a favore dei nostri scopi estetici.

➔ Per perdere peso (e grasso) si deve seguire un piano con un deficit calorico sostenibile con una distribuzione di macronutrienti sensata e di allenarti per favorire la ricomposizione corporea.

COME?

ATTRAVERSO ALLENAMENTI SPECIFICI CHE PREVEDANO ANCHE FASI HIIT OVVERO PERMETTONO AL CORPO DI TRASFORMARE CARBOIDRATI E GRASSI IN FRAMMENTI CHE SUPPORTANO I MUSCOLI, E NON VENGONO CONSERVATI NELLE CELLULE DI GRASSO.

A STOMACO VUOTO QUESTA STRATEGIA PUÒ COMPLETAMENTE RITORCERSI CONTRO, IN QUANTO DIVENTERESTI IPOGLICEMICA E AVRESTI BISOGNO DI MAGGIOR RECUPERO, ESSERE MAGGIORMENTE IDRATATA CON ZUCCHERI SEMPLICI PER COMPLETARE LA TUA SESSIONE CARDIO PER BRUCIARE GRASSO.

IN PIÙ SAPPI CHE ANCHE SE CONSUMASSI SOLO GRASSI CON UN ALLENAMENTO A BASSA INTENSITÀ, MENO NE CONSUMERAI A RIPOSO IL RESTO DELLA GIORNATA, BILANCIANDO COSÌ LE RISERVE ENERGETICHE

➔ A PARITÀ DI CONSUMO CALORICO DEI NUTRIENTI, NON C'È DIFFERENZA TRA FARE ATTIVITÀ FISICA LA MATTINA A DIGIUNO O DOPO AVER MANGIATO!

Fallo solo per te è più sostenibile a livello digestivo...non per bruciare grasso!!!

FALSO MITO 6

ALLENARSI COL CICLO MESTRUALE FA MALE?

Assolutamente no, anzi!

Non esistono controindicazioni all'attività fisica durante le mestruazioni ma innumerevoli vantaggi.

Grazie agli allenamenti

Aumentano le endorfine, meglio note come “ormoni della felicità”; forniamo al cervello una sorta di anestetico, adatto a contrastare tutti i disturbi legati agli ormoni.

Favoriamo la circolazione
manteniamo elastici i muscoli.

Diminuisce la ritenzione idrica;

Aumenta la tolleranza al dolore;

Contrastiamo l'ansia e i disturbi legati alla sindrome mestruale e premestruale;



DOMS

I cosiddetti DOMS (“indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata”)

si riferiscono alla sensazione di dolore e rigidità dei muscoli post allenamento.

E’ l’acido lattico il responsabile dei doms?

No, è il tipo di programma di esercizi, variazioni di intensità, durata, carichi. Qui i muscoli devono affrontare una sollecitazione maggiore e questo crea microfratture alle fibre muscolari, con conseguente rigidità.



COSA FARE IN CASO DI DOMS?

* Se si tratta di indolenzimento; continua la tua programmazione di allenamento

* Se parliamo di dolore; recupera attivamente (camminate, leggeri movimenti di mobilità)

Se non avverti doms, non preoccuparti, significa che ti stai fortificando e puoi dare di più.

Allenarti non è una punizione né ricerca di dolore. È ascolto e conoscenza di noi stessi.





DOMANDE?



GRAZIE.