



MJ
fit
Calendario
MONTHLY 2024 PLANNER



In questo nuovo anno e ogni giorno dell'anno, sii la tua priorità.

L'amore per te stessa è il motore che alimenta ogni allenamento, ogni scelta sana. Concediti il dono del tempo dedicato a te stessa, celebrando ogni piccolo passo verso il benessere.

Accogli il nuovo anno con l'intento di costruire una connessione più profonda con il tuo corpo e la tua mente.

Qui e ora, ogni giorno.

Sii la tua fonte principale di ispirazione e guarda quanto puoi raggiungere quando ti ami senza riserve.

Ricorda: Il tuo viaggio di benessere inizia con l'amore per te stessa.

Io sono qui per te, sono la tua fan numero 1 e ogni giorno sarò al tuo fianco per sostenerti e guidarti verso la miglior versione di te stessa!!!

Io credo in Te!
Ti voglio bene!!!

Gennaio 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA	<input type="text"/>
		CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI	<input type="text"/>
		CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE	<input type="text"/>
		UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA	<input type="text"/>
		RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE	gonfiore <input type="text"/>
		GAMBE	<input type="text"/>

NON TRATTENERTI MAI DAL PROVARE QUALCOSA DI NUOVO SOLO PERCHÉ HAI PAURA DI NON ESSERE ABBASTANZA BRAVO/A. NON AVRAI MAI L'OPPORTUNITÀ DI FARE DEL TUO MEGLIO SE NON SEI DISPOSTO PRIMA A FARE DEL TUO "PEGGIO" E POI A LASCIARTI IMPARARE E CRESCERE.

SONO LE ABITUDINI PIÙ PICCOLE. COME TRASCORRI IL TUO TEMPO. COME PARLI CON TE STESSO. QUELLO CHE LEGGI. QUELLO CHE GUARDI. CON CHI CONDIVIDI LA TUA ENERGIA. CHI HA ACCESSO A TE.

QUESTO TI CAMBIERÀ LA VITA

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.

Obj:

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

Febbraio 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	gonfiore <input type="text"/>

REMINDER

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI MUOVERSI, DI FATICARE, DI ESPRIMERE LA PROPRIA FORZA E ENERGIA.

NON TENERLA SUL DIVANO, SULLA SEDIA O DAVANTI AL TV.

MENO FAI MENO ENERGIA HAI E PENSERAI DI AVERE.
PIÙ FAI PIÙ TI SCOPRIRAI FORTE E RESILIENTE.
NELLA VITA, NEI PENSIERI E OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE.

Quali sono i benefici dell'allenamento durante il ciclo mestruale?

- Aumentano le endorfine "ormoni della felicità"
- 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;

CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA:

L'alimentazione può essere infatti un valido alleato: sali minerali, vitamine, micronutrienti e antiossidanti possono contribuire a contrastare i disturbi del ciclo mestruale

In questa fase, è bene **evitare** gli alimenti che possono accentuare i sintomi (soprattutto mal di testa e dolori) come:

- tè;
- caffè;
- cioccolato fondente;
- alcol.

È opportuno assumere il corretto apporto di ferro consumando oltre a carne rossa, lenticchie rosse, fagioli e verdure a foglia verde come spinaci e cavoli.

Frutti e ortaggi, come gli agrumi, kiwi, pompelmi e peperoni, migliorano la coagulazione.

Assumere un'adeguata quantità d'acqua è infatti importante per prevenire la cefalea da disidratazione e ridurre ritenzione idrica e gonfiore.

COME ALLENARSI?

ASCOLTANDO IL TUO CORPO..

Evita Sessioni troppo intense o di sovraccarico per la schiena ma non ci sono motivi per evitare a priori il tuo allenamento

Marzo 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	gonfiore <input type="text"/>

REMINDER. L'ESERCIZIO FISICO NON DEVE ESSERE UN COMPITO INGRATO, O UNA PUNIZIONE/COMPENSAZIONE.

NON È NECESSARIO AVERE DOMS, SUDARE A PIÙ NON POSSO, ALLENARTI ORE E ORE PER OTTENERE BUONI RISULTATI.

NON DEVONO FARTI MALE LE ARTICOLAZIONI, LA SCHIENA, NON DEVE VENIRTI LA NAUSEA O CAPOGIRI DA SVENIMENTO SOTTO SFORZO.

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.

Aprile 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

il mio Planner

		risultati ottenuti nel mese	
N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	<input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	<input type="text"/>

NON ESISTE IL "MOMENTO GIUSTO" PER PRENDERSI CURA DI NOI; ESISTE SOLO IL TEMPO E COSA SCEGLI DI FARNE. ALLENARSI E MIGLIORARE IL PROPRIO STILE DI VITA È PARTE DEL "TUO" TEMPO, "NEL" QUOTIDIANO DELLE TUE GIORNATE.

QUI E ORA COSTRUISCI IL TUO DOMANI.

NON PENSARE A COSA PUÒ SUCCEDERE IN UN MESE.

NON PENSARE A COSA PUÒ SUCCEDERE IN UN ANNO.

CONCENTRATI SOLO SU 24 ORE DAVANTI A TE E FAI QUELLO CHE PUOI PER AVVICINARTI A DOVE VUOI ARRIVARE E ESSERE. QUI E ORA.

FIDATI DEL PROCESSO.

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.

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.

Obj

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.

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.

Maggio 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

il mio Planner

		risultati ottenuti nel mese	
N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	<input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	<input type="text"/>

MALEDETTI GIUDIZI. NON SI È BUONI O CATTIVI ESEMPI PER ESSERE FISICAMENTE IN UN CERTO MODO. NON SIAMO BRAVE O CATTIVE PERSONE PER L'ASPETTO CHE ABBIAMO.

LA NOSTRA ANIMA, GENTILEZZA, UMILTÀ,
ACCOGLIENZA, RISPETTO DI NOI STESSI E DEGLI ALTRI...
OCCUPARSI DI CHI CI STA VICINO, ASCOLTARE, GUARDARE OLTRE LA SUPERFICIE,
MIGLIORARSI, CERCARE DI FARE DEL NOSTRO MEGLIO...
SONO QUESTI I VALORI CHE DETERMINANO LE PERSONE.

NON LA FORMA FISICA.
NON LA FORMA FISICA. CA**O.

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 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!

É la dura realtà!

Giugno 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA	<input type="text"/>
		CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI	<input type="text"/>
		CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE	<input type="text"/>
		UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA	<input type="text"/>
		RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE	gonfiore <input type="text"/>
		GAMBE	<input type="text"/>

REMINDER . NON PUOI SEMPRE CONTROLLARE LE CIRCOSTANZE. TUTTAVIA, PUOI SEMPRE CONTROLLARE IL TUO ATTEGGIAMENTO, APPROCCIO E RISPOSTA.

LE TUE SCELTE SONO LAMENTARTI O GUARDARE AVANTI E CAPIRE COME MIGLIORARE LA SITUAZIONE.

COSA INTENDIAMO REALMENTE QUANDO PARLIAMO DI "DIETA"?

Alla parola "**dieta**" spesso è attribuito un significato negativo, legato all'idea di dover limitare l'assunzione di cibo, ma se andiamo a ricercare l'etimologia della parola "dieta" è da ricondursi al greco δίαίτα (diaita) che indica "vita", "**stile di vita**", "modo di vivere", da cui il latino diaeta. Solo un'adeguata conoscenza di "come" e "perché" è necessario comportarsi in un certo modo può aiutarci a capire meglio il rapporto tra **STATO DI SALUTE** e **STILE DI VITA** partendo magari dall'alimentazione quotidiana. La dieta mediterranea è uno stile di vita (che comprende anche le nostre abitudini quotidiane), più che un semplice elenco di alimenti.

IL PIATTO SANO

Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

Le verdure non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi sgranocchiare della verdura fresca mentre apparecchi la tavola, ti aiuterà a tenere a bada il senso di fame, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti. Anche **la frutta** può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, o essere aggiunta a yogurt e insalate. **Cereali e derivati** integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto. Prediligi i cereali in chicco, come orzo, farro, grano saraceno (falso cereale), quinoa (falso cereale), riso integrale. Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta integrali (a patto che tu non soffra di colite o malattie intestinali). Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la farina integrale e non zucchero o sale.

Varia il più possibile anche **le proteine**. Consuma il **pesce**, in particolare pesce azzurro, importante fonte di grassi essenziali omega 3, tre volte alla settimana è perfetto. **I legumi** rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibra. Combinali ai cereali (es. pasta e fagioli, riso e piselli) almeno 3 volte alla settimana per assumere tutti gli otto aminoacidi essenziali. Altre fonti proteiche, da consumare ognuna max 2 volte alla settimana, possono essere la carne bianca, le uova e i latticini (meglio freschi e magri). Limita i salumi a 1 o 2 volte alla settimana, riguardo la carne rossa (manzo, vitello, maiale) consuma i tagli più magri (filetto, sotto filetto, lonza, lombata) e sempre massimo 1 o 2 volte alla settimana. Condimento principe: olio extravergine d'oliva

Prediligi l'utilizzo dell'olio extravergine a crudo. Insaporisci i tuoi piatti con spezie ed erbe aromatiche, aggiungile sempre a fine cottura per preservare gli antiossidanti contenuti.

Luglio 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA	<input type="text"/>
		CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI	<input type="text"/>
		CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE	<input type="text"/>
		UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA	<input type="text"/>
		RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE	<input type="text"/>
		GAMBE	gonfiore <input type="text"/>

IMMAGINA SE ESISTESSE UNA PILLOLA CHE MIGLIORA:

- LA TUA FORZA - LA TUA MASSA MUSCOLARE - LA TUA AUTOSTIMA - IL TUO UMORE - IL TUO FISICO - LA TUA SALUTE MENTALE

LA PRENDERESTI??
BENE. ESISTE

QUELLA PILLOLA È: ALLENARTI.

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; 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. Ecco perché le "famosi" panciere o indumenti termici che "fanno sudare" devono finire dritti nel cestino!!!! Non servono a niente e per di più ti mettono in pericolo!

La morale;

"Sudare" di per sé non fa dimagrire; produrre calore mediante lo stimolo muscolare, aumento frequenza cardiaca e il metabolismo... si!!!

Agosto 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA	<input type="text"/>
		CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI	<input type="text"/>
		CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE	<input type="text"/>
		UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA	<input type="text"/>
		RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE	gonfiore <input type="text"/>
		GAMBE	<input type="text"/>

NON PENSARE DI
"DOVER"
FARE TUTTO AL TOP... ESSERE PERFETTA..
NON AVERE DIFFICOLTÀ.. RAGGIUNGERE X RISULTATI NEL MINOR TEMPO
POSSIBILE.. PIUTTOSTO CONCENTRATI SU COSA
"VUOI"
STARE MEGLIO.. PRENDERMI CURA DI ME..
AVERE PIÙ FORZA ED ENERGIA.. SMETTERE DI LAMENTARMI..
SMETTERE DI GIUDICARMI.. VEDERMI MEGLIO..
MIGLIORARE LA SALUTE.. MIGLIORARE LA FORMA FISICA..

DIGIUNO?

La mania tutta moderna delle magrezze spesso innaturali (da non confondere con la giusta ricerca di un peso adeguato all'età e alla struttura fisica) ha reso popolari una serie di metodi dimagranti poco condivisibili e potenzialmente dannosi.

Fra questi figura il "digiuno totale" protratto, durante il quale si assume soltanto acqua, a volte con il supporto dell'agopuntura che serve a rendere maggiormente tollerabile la privazione totale del cibo. Il problema è che questo metodo, pubblicizzato come una panacea che va bene sia per dimagrire che per "disintossicarsi", rappresenta invece per l'organismo uno stress che può provocare danni e che fra l'altro porta solo ad una perdita di peso illusoria e fittizia.

Occorre operare **alcune distinzioni**:

- Un "digiuno totale di breve durata - 24 ore", ad esempio - è ben tollerato dal corpo di un adulto sano, il quale mette in atto lievi adattamenti metabolici per garantire l'apporto di sostanze nutritive agli organi vitali più vulnerabili (ad esempio, glucosio per le funzioni cerebrali) e al fine di conservare la massa proteica.
- Un digiuno di una giornata non comporta quindi quasi mai grossi problemi ma non c'è un buon motivo per farlo: la perdita di peso che ne consegue è principalmente dovuta a perdita di acqua.

Può rappresentare una pausa salutare per far riposare gli organi del comparto digestivo: può essere adottato di tanto in tanto, a patto di bere molto per eliminare, attraverso le reni, azoto, urea, acido urico ed eventuali corpi chetonici.

CORRETTA IDRATAZIONE E RITENZIONE

Nell'organismo umano **l'acqua** è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per il mantenimento della vita. Infatti, la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Inoltre, l'acqua entra nella struttura di varie sostanze e agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti, nonché nell'eliminazione delle scorie metaboliche.

Agisce inoltre come "lubrificante", con funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose (la cui funzionalità dipende da un giusto grado di idratazione) e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale. L'acqua ha un **ruolo primario** nel meccanismo della **respirazione**: affinché le superfici respiratorie possano adeguatamente svolgere la loro funzione è necessario che siano umide, per permettere che l'ossigeno e l'anidride carbonica sciolti nell'acqua possano essere scambiati.

È essenziale nel processo della **termoregolazione**: aumentando o diminuendo la sudorazione l'organismo mantiene costante la temperatura corporea per permettere il corretto svolgimento delle reazioni biochimiche. È altrettanto essenziale per il mantenimento del pH (equilibrio tra sostanze acide e sostanze basiche) dei vari distretti.

Settembre 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	<input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	<input type="text"/>

check rapido

gonfiore

SE INIZI AD ALLENARTI OGGI:
IN 4 SETTIMANE TI SENTIRAI MEGLIO E TI STUPIRAI DELLE TUE CAPACITÀ
IN 8 SETTIMANE NOTERAI I PRIMI RISULTATI E AVRAI SEMPRE PIÙ ENERGIA
IN 12 SETTIMANE OLTRE AD EVIDENTI RISULTATI
AVRAI CREATO UNA ABITUDINE POSITIVA PER LA TUA SALUTE E FORMA FISICA.
SEI PRONTA AL TUO ALLENAMENTO DEL GIORNO?

Esiste il 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

Ottobre 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	<input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	<input type="text"/>

check rapido

gonfiore

STAI FACENDO UN BUON LAVORO PER LA TUA SALUTE E FORMA FISICA ANCHE SE..
SEI STANCA E NON RENDI AL 100% DURANTE I WO HAI SALTATO QUALCHE SESSIONE DI
ALLENAMENTO LA FRENESIA DI QUESTI GIORNI DI AGITA HAI MANGIATO DI PIÙ HAI
L'INFLUENZA E DEVI STARE A RIPOSO VAI IN VACANZA
HAI VOGLIA DI RIPOSARTI QUALCHE GIORNO
I RISULTATI SI OTTENGONO SUL LUNGO TEMPO, SULLA CREAZIONE DI SANE ABITUDINI NEL
QUOTIDIANO. STAI TRANQUILLA E ADATTA LA TUA ROUTINE DI ALLENAMENTO IN BASE ALLE
TUE ESIGENZE.

* IN MGFIT TROVI PLANNER PER TUTTI I TUOI BISOGNI!

LE PANCIERE DI GUAINA O GOMMA CI AIUTANO A DIMAGRIRE

FALSO: NON CI AIUTA A DIMAGRIRE, AL MASSIMO SI PERDE ACQUA, CHE POI VERRÀ RECUPERATA IN TEMPI BREVISSIMI. LA PLASTICA O GOMMA INOLTRE FANNO AUMENTARE LA SENSAZIONE DI CALORE, FINO A RIDURRE L'ATTIVITÀ FISICA TOLLERATA, RIDUCENDO IL DISPENDIO CALORICO DELLA PERSONA.

NIENTE FRUTTA A FINE PASTO

FALSO: non è vero che faccia male. mangiare frutta durante o fine pasto può essere addirittura positivo, perchè la vitamina C in essa presente migliora l'assorbimento di Fe dei vegetali, perchè deterge la mucosa della bocca NON È VERO CHE I PRODOTTI "SENZA GLUTINE" SIANO PIÙ LEGGERI O "DIMAGRANTI". LA DIETA SENZA GLUTINE È L'UNICA TERAPIA RICONOSCIUTA PER LA CELIACHIA

BISOGNA BERE SOLO LONTANO DAI PASTI

UN ADEGUATO APPORTO DI ACQUA AI PASTI È UTILE PERCHÈ MIGLIORA LA CONSISTENZA E LA DILUIZIONE DEGLI ALIMENTI CON CONSEGUENTE MIGLIOR DIGESTIONE E ASSORBIMENTO

NON È VERO CHE UNO O DUE BICCHIERI DI ACQUA TIEPIDA BEVUTI A DIGIUNO PURIFICANO L'ORGANISMO. MALE CERTAMENTE NON FANNO, MA UNA PRATICA DEL GENERE NON SERVE A NULLA.

NON È VERO CHE LE UOVA SIANO DA EVITARE IN CASO DI COLESTEROLEMIA ELEVATA; BASTA NON FARNE UN CONSUMO ECCESSIVO E FARE ATTENZIONE ALLE ALTRE FONTI DI GRASSI SATURI, IN PARTICOLARE SALUMI E FORMAGGI.

NON È VERO CHE I PRODOTTI LIGHT O SENZA ZUCCHERO NON FACCIANO INGRASSARE E QUINDI POSSANO ESSERE CONSUMATI LIBERAMENTE.

MOLTI DI QUESTI PRODOTTI APPORTANO CALORIE ANCHE IN NOTEVOLE QUANTITÀ. BISOGNA LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA NUTRIZIONALE E RICORDARE CHE L'USO DI QUESTI ALIMENTI INDUCE UN FALSO SENSO DI TRANQUILLITÀ CHE PORTA A CONSUMARE QUANTITÀ ECCESSIVE SIA DEGLI ALIMENTI LIGHT CHE DEGLI ALIMENTI NORMALI. NON DEVONO QUINDI ESSERE LA SCUSA PER CONSUMARNE DI PIÙ PERCHÈ "TANTO È A ZERO CALORIE"

NON È VERO CHE LE BEVANDE ALCOLICHE DISSETINO MA, AL CONTRARIO, DISIDRATANO: L'ALCOL RICHIEDE UNA MAGGIOR QUANTITÀ DI ACQUA PER IL SUO METABOLISMO E, IN PIÙ, AUMENTA LE PERDITE DI ACQUA ATTRAVERSO LE URINE, IN QUANTO PROVOCA UN BLOCCO DELL'ORMONE ANTIDIURETICO, E SUDORE.

NON È VERO CHE PER DIMAGRIRE BISOGNA ELIMINARE ALCUNI ALIMENTI O GRUPPI ALIMENTARI. UNA DIETA IPOCALORICA PUÒ ESSERE FATTA CON TUTTI GLI ALIMENTI PERCHÈ NON CI SONO ALIMENTI CHE FANNO DIMAGRIRE O ALIMENTI CHE FANNO INGRASSARE; L'UNICO MODO PER NON INGRASSARE È CONTENERE LE PORZIONI DI TUTTI GLI ALIMENTI

Novembre 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

il mio Planner

		risultati ottenuti nel mese	
N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	<input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	<input type="text"/>

L'ESERCIZIO FISICO NON È SOLO UNA QUESTIONE DI MUSCOLI E SUDORE.
QUANDO CI MUOVIAMO, AVVIAMO UNA CASCATA
BIOCHIMICA: I NOSTRI MUSCOLI
LIBERANO MIOCHINE, PROTEINE CHE COMUNICANO CON IL CERVELLO E IL RESTO DEL
CORPO.
LE MIOCHINE SONO COINVOLTE NELL'EFFETTO ANTINFIAMMATORIO DELL'ATTIVITÀ
FISICA,
CONTRASTANDO, PERTANTO, LA RESISTENZA ALL'INSULINA E LE ALTERAZIONI
METABOLICHE.

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.

Dicembre 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

il mio Planner

risultati ottenuti nel mese

N° WORKOUT MENSILI	<input type="text"/>	CM VITA CM PETTO	<input type="text"/>
COME MI SONO SENTITA?	check rapido <input type="text"/>	CM FIANCHI CM COSCIA	<input type="text"/>
LIVELLO DI ENERGIA?	<input type="text"/>	TONO PELLE UMORE	<input type="text"/>
PESO UTILIZZATO?	<input type="text"/>	FORZA RESISTENZA	<input type="text"/>
QUANTA ACQUA AL GIORNO?	<input type="text"/>	ADDOMINALE GAMBE	gonfiore <input type="text"/>

SI TRATTA DI PENSARE AL MOVIMENTO COME STILE DI VITA "NEL" TUO TEMPO,
CREANDO
C.O.S.T.A.N.Z.A

PER LA TUA
S.A.L.U.T.E

“Come gestirsi con i pasti sgarro?”

“Se mangio di più a pranzo, posso saltare la cena?”

“Quale allenamento è migliore per smaltire le kcal del pranzo di Natale?” “Ho paura di vanificare i risultati raggiunti”

Partiamo dalla base:

Se ti stai allenando e segui una dieta sana e bilanciata non saranno di certo 3 giorni di festa e relax a compromettere i risultati raggiunti!

ALCUNI CONSIGLI:

1.- NON SALTARE I PASTI E CERCA DI MANTENERE GLI ORARI REGOLARI;

2.- OCCHIO ALLE PORZIONI E DAI PRIORITÀ AI CIBI NATURALI.

3. - TIENI SOTTO CONTROLLO IL CONSUMO DI ALCOLICI.

Sì a un calice di vino..Ma non esagerare! Bere alcolici significa introdurre “calorie vuote” che si accumulano alle tante calorie dei cibi ricchi tipici delle feste.

4.- MANTIENI LA ROUTINE DI ALLENAMENTO

Allenati come sempre e non strafare!!! Davvero, non ne hai bisogno! Sì a passeggiate per aiutare la digestione, no alla corsa col panettone sullo stomaco appena mangiato!

5.- PRIMA DI MANGIARE, PENSA.

Mangia con calma, lentamente, assaporando ogni boccone. Pensa a ciò che stai mangiando: ti aiuterà ad assaporare meglio, a godere appieno della bontà del cibo e a saziarti con più facilità.

6.- CUCINA TU.

Se cucini tu potrai selezionare gli ingredienti più salutari, tenere sotto controllo porzioni e condimenti, e scegliere i metodi di cottura più light. Hai già visto il Menu natalizio nella guida nutrizionale???

7.- SE SGARRI... PERDONATI!

Può capitare che durante le feste ci lasciamo andare a qualche sgarro di troppo; va bene lo stesso! Ricorda sempre che cibo e sensi di colpa non devono mai andare di pari passo.

E poi ragazze.. un piccolo peccato di gola non ha mai fatto danni irreparabili. Ricordati però di MANTENERE le tue abitudini sane tutti i mesi dell'anno, questo ti permetterà di sviluppare una consapevolezza che ti permetterà di gestirti senza ansie o sensi di colpa.