



.....  
**ESPERTI MICHELANGELO GIAMPIETRO** *Nutrizionista e medico dello sport* // **CARLA CONSONI** *Trainer e Docente di Educazione Fisica*  
**ERMINIA EBNER** *Nutrizionista* // **M. LORENA TONDI** *Biologa Nutrizionista*





## SCHEMA DIETETICO DA kcal 1300 (VALORI MEDI APPROSSIMATIVI)

### CONTRIBUTO ENERGETICO PERCENTUALE APPROSSIMATIVO DEI NUTRIENTI

**PROTEINE: 19%**

(65 g di cui 38 g di origine animale e 21 g di origine vegetale)

**GRASSI: 30%**

(46 g di cui 10 g saturi, 22 g monoinsaturi e 7 g polinsaturi)

**CARBOIDRATI: 51%**

(181 g di cui 20 g semplici e 161 g complessi)

**FIBRA ALIMENTARE: 25 g**

### DISTRIBUZIONE MEDIA APPROSSIMATIVA DELL'ENERGIA TRA I PASTI

**PRIMA COLAZIONE: 20%**

**SPUNTINO: 10%**

**PRANZO: 34%**

**MERENDA: 10%**

**CENA: 26%**

*\*alcuni alimenti possono mancare dei valori di proteine animali, proteine vegetali, grassi saturi, grassi monoinsaturi, grassi polinsaturi per la loro assenza nelle banche dati di composizione degli alimenti (Crea-Nut/BDA-IEO/USDA-SR).*



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p><b>Camminare di buon passo</b></p>	<p>Inizia con 20 minuti e se te la senti prosegui fino a 30 minuti, in un'unica fase o in più momenti durante la giornata (es. 5'+10'+5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cammina in salita e discesa ogni volta che ne hai l'occasione</li> <li>• passeggia spingendo il passeggino di tuo figlio, magari con la spesa nel porta pacchi</li> <li>• lascia l'automobile più lontano possibile dal luogo di lavoro, o scendi alla fermata precedente per camminare di più</li> </ul>
FLESSIBILITÀ	 <p><b>Esercizi di Stretching</b> in forma statica dei gruppi muscolari interessati al lavoro svolto:            A) flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx.            B) poggiare la gamba dx distesa su un piano di appoggio e flettere il busto avanti, ripetere con la sx.            in alternativa all'esercizio B quando sei a casa poggiare la gamba su una sedia/divano, oppure da seduto fai passare un asciugamano sotto un piede e tienilo con 2 mani e aiutati nella flessione del busto avanti</p>	<p>A/B)            20" per allungamento;            2 ripetizioni per gruppo muscolare, secondo le tue capacità individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• porta a passeggio il cane più volte al giorno</li> <li>• vai a piedi a fare la spesa</li> </ul>



### ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

#### PRIMA COLAZIONE

- Un bicchiere (150 ml) di latte parzialmente scremato
- n°8-10 biscotti secchi (50 g)

#### SPUNTINO

- Un bicchiere di centrifugato, preparato con una mela, un kiwi, una carota grande e zenzero.

#### PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Pasta con zucchine e fiori di zucca** (60 g di pasta, 100 g di fiori di zucca, 100 g di zucchine, 100 g di scalogno, un cucchiaino di vino bianco, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- Una porzione (40 g) di certosino.

#### MERENDA

- Un mini gelato con biscotto (30 g);
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

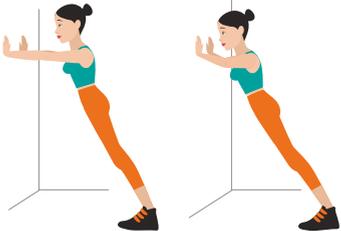
#### CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Bocconcini di pollo ai carciofi e zenzero** (80 g di petto di pollo, due carciofi grandi, un bicchiere di brodo vegetale, un cucchiaino di zenzero, un cucchiaino di farina, curry quanto basta, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- Una fetta (40 g) di pane integrale.



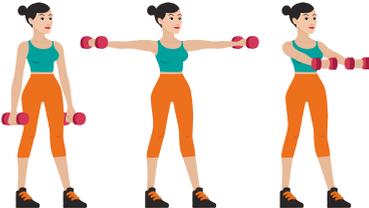
### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p><b>ESERCIZI A CORPO LIBERO</b></p> <p>1) <i>Semipiegamento delle gambe:</i> Dalla stazione eretta piegare le gambe (come per sedersi) senza oltrepassare le ginocchia e tornare alla stazione eretta</p>	10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sposta gli oggetti da uno scaffale più in alto ad uno più in basso e viceversa;</li> </ul>
	 <p>2) <i>Affondi alternati:</i> piegare in avanti la gamba dx, tornare a piedi uniti e poi piegare in avanti la sx.</p>	10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raccogli gli oggetti per terra più volte come nell'esercizio 1 e, per aumentare l'intensità, prova ad eseguire l'esercizio con un vocabolario tenuto con tutte e due le mani a braccia in avanti distese; anche mentre fai le faccende domestiche cerca di fare semipiegamenti tenendo la schiena dritta</li> </ul>
	 <p>3) <i>Piegamenti delle braccia contro la parete:</i> in piedi e di fronte ad 1 passo di distanza dalla parete, piegare e stendere le braccia mantenendo il corpo proteso e inclinato.</p>	12 ripetizioni eseguite x 2 serie con 30" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 15, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durante le faccende domestiche, utilizza la tua tavola da stiro per fare dei piegamenti ; se sei al parco con i tuoi figli utilizza la panchina</li> </ul>
	 <p>4) <i>Addominali</i> Da supini, gambe flesse a terra sollevare il busto mantenendo le braccia flesse dietro la nuca e la schiena al pavimento. (inspirare quando si torna a terra ed espirare quando si solleva il busto).</p>	10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 30" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• approfitta della pausa pubblicità, durante il tuo programma preferito, per fare degli addominali sul divano o in spiaggia, mentre prendi il sole, sollevati con il busto per guardare il mare...</li> </ul>

(segue)



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p>5) <b>Esercizi per le spalle:</b> dalla stazione eretta braccia lungo i fianchi, portare le braccia in fuori e ritorno; e come variante in avanti impugnando dei piccoli pesi (1Kg)</p>	<p>10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie, riposati 30" fra 1 serie e l'altra e aumenta gradualmente il peso</p>	<p>• in ufficio, da seduto, esegui l'esercizio per le spalle tenendo in mano 2 bottiglie d' acqua o mentre giochi con tuo figlio apri e chiudi le braccia come se avessi le ali...</p>
	 <p><b>ESERCIZI DI STRETCHING</b></p> <p>A/B(vedi lunedì) C) flessione del busto avanti con le mani in appoggio; mantenere la posizione spingendo il petto verso il basso.</p>	<p>20" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	



### ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

#### PRIMA COLAZIONE

- Un vasetto (125 ml) di yogurt magro bianco;
- 4 cucchiaini (40 g) di muesli;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### SPUNTINO

- Un piccolo panino realizzato con 40 g di pane integrale e una o due fette (20 g) di fesa di tacchino;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

#### • Zuppa di lenticchie alla salsa di pomodoro

(40 g di lenticchie secche, 100 g di salsa di pomodoro, 30 g di pane integrale, 100 ml di brodo vegetale, un cucchiaino di rosmarino tritato, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, una foglia di alloro e uno spicchio di aglio, un pizzico di sale)

- Una porzione (minimo 150 g) di asparagi all'agro.

#### MERENDA

- Un pacchetto (25 g) di biscotti leggeri (grassi < 10%);
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

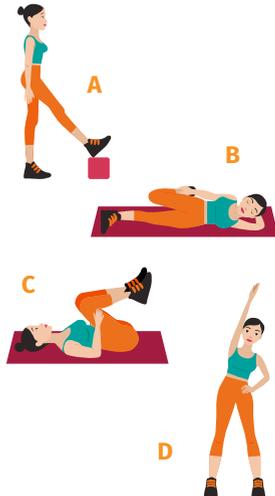
#### • Omelette di fesa di tacchino e mozzarella

(un uovo, una o due fette (20 g) di fesa di tacchino, 20 g di mozzarella di mucca, un cucchiaino di parmigiano, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva;)

- Una porzione (minimo 200 g) di insalata di cetrioli con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva;
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO E MUSCOLARE	<p><b>ALLENAMENTO A CIRCUITO</b> IN QUESTO ALLENAMENTO GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI IN SUCCESIONE SECONDO LA SEQUENZA INDICATA</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pedalare</li> <li>2) Da seduti sulla cyclette, gambe divaricate piedi a terra; slanci in fuori della gamba dx e sx</li> <li>3) Da seduti sulla cyclette, braccia flesse (mani che toccano le spalle) stendere le braccia in alto e in avanti anche con piccoli pesi (1 Kg)</li> <li>4) Da seduti sulla cyclette piedi a terra, flessione laterale del busto a dx e a sx</li> </ol>	<p>1) pedala x 2' 2) esegui 20 slanci a dx e 20 a sx 3) 10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; 4) 20 ripetizioni alternate a sx e a dx.</p> <p>Esegui così il primo giro e poi ripeti fino a 3 giri se te la senti, aumentando 1 variante ogni giro: la pedalata di 1 minuto, 1 serie e 2 ripetizioni per gli altri esercizi e quando non ti senti più stanco aumenta gradualmente anche il peso. Recupera 2' fra un giro e l'altro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• quando sei a casa, ascolta una musica divertente e prova a muoverti a tempo di musica per fare le faccende domestiche; se sai saltare a corda prova 20 volte di seguito, prendi fiato e poi riprendi; sdraiati a terra mentre giochi con tuo figlio e sgambetta per simulare la cyclette...</li> <li>• Fai una pausa attiva: siediti al centro del tuo divano e sposta il cuscino a destra e a sinistra ruotando il busto</li> </ul>
FLESSIBILITÀ	<p><b>ESERCIZI DI STRETCHING</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>A) poggiare la gamba dx distesa su un piano di appoggio e flettere il busto in avanti, ripetere con la sx.</li> <li>B) sdraiati sul fianco flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx.</li> <li>C) supini a terra flettere le ginocchia al petto tenendole con le mani e mantenendo la posizione</li> <li>D) dalla stazione eretta a gambe divaricate: flessione laterale del busto a sx e a dx.</li> </ol>	<p>A,B,C,D) 20" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prima di addormentarti, rilassati e in posizione supina fletti le ginocchia al petto tenendole con le mani e mantenendo la posizione</li> <li>• al mattino appena sveglio, "stiracchiati" quanto più puoi</li> </ul>



### ALIMENTAZIONE

#### PRIMA COLAZIONE

- Una porzione (50 g) di crostata alla marmellata;

- Una porzione (150 g) di frutta di stagione.

#### SPUNTINO

- Un pacchetto (30 g) di crackers integrali;

- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### PRANZO

*Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc*

- **Pasta alle melanzane**

(60 g di pasta, 200 g di melanzane, un cucchiaino di pecorino, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva)

- Una porzione (40 g) di ricotta di mucca.

#### MERENDA

- Un vasetto (125 ml) di yogurt magro bianco;

- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### CENA

*Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc*

- **Branzino al forno farcito con erbe aromatiche**

(200 g di branzino, un gambo di dragoncello, un rametto di timo, un ciuffo di prezzemolo, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di pepe bianco, un pizzico di sale)

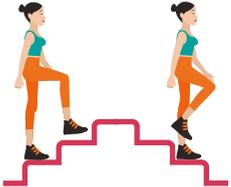
- Una porzione (minimo 200 g) di cavolfiore;

- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale.

*N.B. Nel caso di una seduta di allenamento superiore ad 1 ora sorseggiare prima, durante e dopo: 1 litro di bevanda "energetica", preparata con 250 ml di succo di frutta (>70% di frutta) diluiti in 750 ml di acqua e 1 g di sale da cucina.*



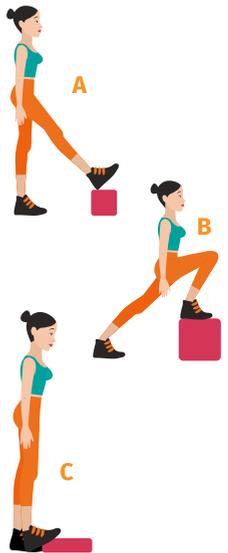
### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p>1) Salire/scendere le scale</p>	<p>Sali e scendi una rampa di scale x 4 volte consecutive ( o x 2') e recupera per 1'. Se te la senti prosegui con due rampe/1' in più, fermati 2' a recuperare e passa all'esercizio seguente (2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai sempre le scale (banditi ascensori e scale mobili)</li> <li>• Sali e scendi le scale mettendo la speso o gli altri pesi nello zaino (max. 2 kg)</li> <li>• Hai dei vocabolari a casa? Usali come gradini e divertiti a salire e scendere a ritmo di musica...</li> </ul>
	 <p>2) Salire/scendere solo 1 gradino (step) Sali con il piede dx e poi sx ; scendi con il piede dx e poi sx; ripeti iniziando la sequenza con il piede sx.</p>	<p>2'continuati di salita/ discesa; recupera 30" e passa all'esercizio 3, oppure se te la senti prosegui fino a 3 minuti consecutivi, recupera 1' e passa all'esercizio 3</p>	
	 <p>3) Lavoro concentrato su una sola gamba: piede sx in appoggio su un gradino, stendi la gamba di appoggio e slancia la dx indietro/fuori; ripeti con l'altra gamba</p>	<p>20 ripetizioni gamba dx e 20 gamba sx, recupera 1' e se ce la fai aumenta 5 ripetizioni su ogni gamba</p>	
	<p>4) Esecuzione combinata Puoi eseguire gli esercizi 1+2+3 in sequenza. Oppure abbinare 1+2 o 2+3 o 1+3</p>		

(segue)



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p><b>ESERCIZI DI STRETCHING</b></p> <p>A) dalla stazione eretta poggiare la gamba dx distesa su un gradino e flettere il busto avanti, ripetere con la sx.</p> <p>B) dalla stazione eretta poggiare su un gradino la gamba dx avanti piegata, portare il peso del corpo in avanti e mantenere la gamba dietro distesa</p> <p>C) dalla stazione eretta flessione dorsale del piede dx, bloccando la posizione contro un gradino; ripetere con il piede sx</p>	30" per allungamento; secondo le tue capacità individuali	



### ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

#### PRIMA COLAZIONE

- Un bicchiere (150 ml) di latte parzialmente scremato;
- 4 fette biscottate integrali con due cucchiaini di marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti

#### SPUNTINO

- Un bicchiere di centrifugato, preparato con una mela grande, una carota grande e zenzero.

#### PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

#### Pasta con zucchine e noci

(60 g di pasta, 100 g di zucchine, 10 g di noci, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale e pepe, due cucchiaini di vino bianco)

- Pomodori (200 g) ripieni con tonno sott'olio sgocciolato 60 g (preferire le conserve in vasetto di vetro).

#### MERENDA

- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale con due cucchiaini di formaggio spalmabile;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

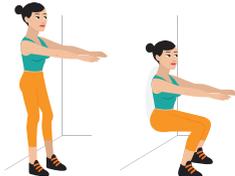
#### • Straccetti di pollo con peperoni e menta

(80 g di straccetti di pollo, un cucchiaio di farina, pepe rosa quanto basta, menta quanto basta, due cucchiaini (20 ml) di vino bianco, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 200 g di peperoni rossi)

- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale.



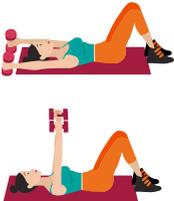
### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p><b>ESERCIZI A CORPO LIBERO</b></p> <p>1) <i>affondi laterali con/senza bilanciere</i> Dalla stazione eretta sposta il peso del corpo a dx, semipiegando la gamba dx e ritorno; ripeti con la sx</p>	<p>10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra e x aumentare l'intensità usa dei pesi (1 kg)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentre fai le faccende domestiche, trova il tempo per fare una "pausa attiva": utilizza il manico della scopa per fare le tirate a mento o come bilanciere negli affondi laterali (per aumentare l'intensità fissa 2 piccoli libri di peso uguale all'estremità)</li> </ul>
	  <p>2) <i>squat alla parete:</i></p> <p>a - schiena poggiata alla parete, piegare le gambe come per sedersi e mantenere la posizione;</p> <p>b - con una palla dietro la schiena in versione dinamica piegare e stendere le gambe</p>	<p>2a) mantieni la posizione x 10" e ripeti 5 volte, se non sei stanco ripeti fino a 10 volte aumentando 2" ogni rip.; recupera 10" fra una rip.e e l'altra</p> <p>2b) 10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentre guardi la tv, approfitta della pubblicità per fare squat a parete, oppure resta seduto in poltrona e e stendi le gambe in avanti una alla volta o insieme e ritorna con i piedi a terra</li> </ul>
	 <p>3) <i>tirate al mento</i> dalla stazione eretta a gambe divaricate, tenendo un bilanciere/piccoli pesi in mano (1 kg) flettere le braccia portando i gomiti verso l'alto e tornare alla posizione di partenza</p>	<p>3) 10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra e x aumentare l'intensità aumenta il peso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In ufficio, da seduto, approfitta per eseguire l'esercizio 3</li> </ul>

(segue)



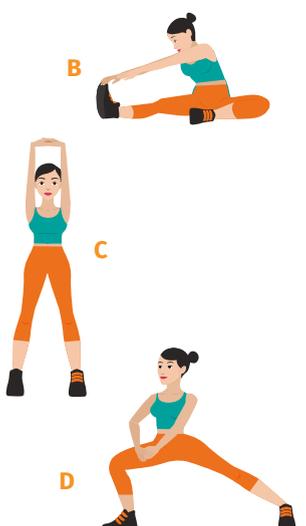
### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p>4) <i>twist con/senza bilanciere</i>: dalla stazione eretta a gambe divaricate, tenendo un bilanciere sulle spalle, ruotare il busto a sx e a dx</p>	<p>20 ripetizioni eseguite x 3 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioca con tuo figlio sul tappeto e divertiti a spostare la palla a destra e a sinistra del corpo o per fare degli adduttori supini a terra</li> </ul>
	 <p>5) <i>pullover</i>: supini a terra gambe flesse, braccia distese davanti al petto con dei piccoli pesi/ bilanciere (2 kg), portare le braccia indietro fino a toccare terra e tornare con le braccia davanti al petto</p>	<p>10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra e x aumentare l'intensità aumenta il peso.</p>	
	 <p>6) <i>adduttori da supini a terra</i>, gambe distese a 90° a squadra; aprire e chiudere le gambe</p>	<p>20 ripetizioni eseguite x 3 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra</p>	

(segue)



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p><b>ESERCIZI DI STRETCHING</b></p> <p>A) vedi lunedì</p> <p>B) seduti a terra una gamba distesa e l'altra flessa internamente flettere il busto avanti e ripeti con l'altra gamba</p> <p>C) dalla stazione eretta a gambe divaricate, intrecciare le dita e allungare le braccia in alto contemporaneamente</p> <p>D) dalla stazione eretta a gambe divaricate, semipiegare la gamba dx, mantenere la posizione e poi ripetere con la sx</p>	B/C/D) Mantieni la posizione per almeno 20" e ripeti 2 volte	



### ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

#### PRIMA COLAZIONE

- Un bicchiere di frullato di frutta (100ml latte parz. scremato, un kiwi e una banana;
- Una fetta (40g) di crostata con marmellata.

#### SPUNTINO

- Un pacchetto (25 g) di biscotti leggeri (grassi < 10%);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione.

#### PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

##### • Minestra di ceci

(50 g di pasta, 40 g di ceci secchi, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, cipolla quanto basta, prezzemolo quanto basta)

- Una porzione (minimo 200 g) di fagiolini al pomodoro, conditi con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

#### MERENDA

- Un vasetto (125ml) di yogurt magro alla frutta.

#### CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc.

##### • Manzo con rucola e pepe verde

(una fetta da 80g di manzo, un cucchiaino di pepe verde, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, rucola quanto basta, un pizzico di sale)

- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale;
- Una porzione (minimo 200 g) di spinaci con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.



**ALLENAMENTO**

**TIPO DI ESERCIZIO**

**MODALITÀ ESECUTIVA**

**DURATA**

**LE SFIDE DEL SEDENTARIO**

AEROBICO E MUSCOLARE

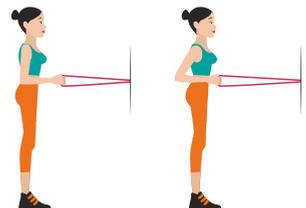
**1**  **ALLENAMENTO A CIRCUITO**  
*In questo allenamento gli esercizi vanno eseguiti in successione secondo la sequenza indicata*

1) dalla stazione eretta, mani in appoggio al muro slanci alternati gamba dx e sx

**2**  2) dalla stazione eretta a gambe divaricate. Piedi leggermente extraruotati piegare le gambe senza oltrepassare il ginocchio

**3**  3) dalla stazione eretta a gambe divaricate, flettere il busto in avanti semipiegando una gamba, tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba

**4**  4) dalla stazione eretta a gambe divaricate, poggiare le mani a terra e fare dei piccoli "passi" in avanti con le mani e tornare indietro

**5**  5) dalla stazione eretta a gambe divaricate, bloccare un elastico ad una maniglia di una porta: flettere le braccia, portando i gomiti indietro oltre la linea del busto e ritorno

1) esegui 20 slanci con le gambe distese a dx e 20 a sx

2) esegui 10 ripetizioni

3) esegui 10 ripetizioni

4) esegui 10 ripetizioni

5) esegui 10 ripetizioni

Esegui così il primo giro e poi ripeti fino a 3 giri se te la senti, aumentando 5 ripetizioni per ogni esercizio. Recupera 2' fra un giro e l'altro

- durante le faccende domestiche, o mentre prepari la cena e hai le mani impegnate lavora con le gambe e approfitta per fare slanci e piegamenti

- sfrutta il tuo tempo, ad esempio mentre aspetti l'autobus e sei in piedi contrai ritmicamente i glutei e le gambe



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p>A) Dalla stazione eretta a gambe unite, flettere lentamente il busto in avanti e prova a toccare con le dita delle mani a terra</p>	A/B) Mantieni la posizione per almeno 20" e ripeti 2 volte	
	 <p>B) dalla posizione quadrupedica in ginocchio, inarcare la schiena verso l'alto</p>		
FLESSIBILITÀ	 <p>C) supini a terra flettere una gamba al petto, ripetere gamba dx e sx</p>	C e C1) Mantieni la posizione per almeno 20" e ripeti 2 volte	
	 <p>C1) stendere la gamba in alto ripetere gamba dx e sx</p>		



### ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

#### PRIMA COLAZIONE

- Una fetta sottile (30 g) di pane tostato;
- Un uovo strapazzato;
- Due fettine (30g) di fesa di tacchino.

#### SPUNTINO

- Due fette biscottate con due cucchiaini di marmellata;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

#### • Penne all'arrabbiata con funghi

(70 g di penne, 100 g di funghi, 100 g di pomodori pelati, una fettina da 10 g di guanciale, un cucchiaio di pecorino, un cucchiaino di parmigiano, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, due foglie di basilico, quanto basta di aglio, peperoncino e sale.)

#### MERENDA

- Una porzione grande (250 g) di macedonia di frutta fresca di stagione.

#### CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

#### • Baccalà e gamberi

(100 g di baccalà, 50 g di gamberi, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, mezzo spicchio di aglio, un pizzico di sale;)

- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale;
- Una porzione (minimo 200 g) di zucchine lesse con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.



### ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p>Pedalarre in bicicletta</p>	<p>Inizia con 30 minuti e se te la senti prosegui fino a 40 minuti, in un'unica fase o in più momenti. Mantieni un'andatura da passeggiata e fermati quando ti senti stanco, recupera e riprendi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelle belle giornate concediti passeggiate in bici al parco e metti dei pesi nel cestino per aumentare l'intensità; pedala in compagnia, sentirai meno la fatica</li> <li>• Approfitta delle piscine aperte di domenica: nuota, fai acquagym</li> </ul>
FLESSIBILITÀ	 <p>A) vedi esercizio A giovedì</p> <p>B) flessione del busto avanti con le mani in appoggio sulla bici; mantieni la posizione spingendo il petto verso il basso.</p> <p>C) appoggiandosi alla bicicletta flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx.</p>	<p>30" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p> <p>30" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	



### ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

#### PRIMA COLAZIONE

- 150 ml di latte parzialmente scremato
- 8 biscotti piccoli ai cereali (40 g)
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### SPUNTINO

- Un pacchetto (30 g) di crackers integrali;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione.

#### PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Spaghetti con sepioline** (60 g di spaghetti, 70 g di seppia, un pomodoro maturo 70g, un quarto di cipolla, un cucchiaio di pecorino, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, quanto basta di aglio, peperoncino e sale;)

- Una porzione (minimo 200 g) di broccoletti di rape condite con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

#### MERENDA

- Un mini gelato con biscotto (30 g);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione.

#### CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Pesce spada al cartoccio con verdure** (una fetta da 130 g di pesce spada, 200 g di zucchine, 100 g di pomodori, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva)
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale.



## CONSIGLI GENERALI

---

- INDOSSA SEMPRE ABBIGLIAMENTO E CALZATURE ADATTI PER L'ATTIVITÀ FISICA
- RICORDATI DI BERE PICCOLE QUANTITÀ DI ACQUA PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ FISICA
- NON FARE PASTI ABBONDANTI PRIMA DI ALLENARTI, MA PREFERISCI PICCOLE QUANTITÀ DI CARBOIDRATI
- NON ECCEDERE NELLO SFORZO, MA ESEGUI SEMPRE CIÒ CHE È ALLA TUA PORTATA
- INCREMENTA GRADUALMENTE L'INTENSITÀ E LA DIFFICOLTÀ DEGLI ESERCIZI
- NON INIZIARE TROPPO VELOCEMENTE L'ALLENAMENTO
- EVITA DI ALLENARTI CON TEMPERATURE TROPPO ALTE/BASSE
- SE TI ALLENI IN COMPAGNIA SEGUI IL TUO RITMO E NON QUELLO DEL COMPAGNO
- **ASCOLTA IL TUO CORPO**

## ALLENAMENTO MUSCOLARE

---

- UTILIZZA BOTTIGLIE PIENE D'ACQUA/SABBIA COME PESO AGGIUNTIVO
- INCREMENTA PROGRESSIVAMENTE E GRADUALMENTE IL SOVRACCARICO IN PROPORZIONE AI GUADAGNI DI FORZA OTTENUTI
- NON TI ALLENARE CON CARICHI ECCESSIVI PER IL TUO LIVELLO DI FITNESS
- FAI SEMPRE ATTENZIONE ALL'ALLINEAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE
- RICORDATI DI ESPIRARE SEMPRE NELLA FASE DI SFORZO E DI INSPIRARE NELLA FASE DI RECUPERO
- TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO RECUPERA COMPLETAMENTE PRIMA DI INIZIARNE UNO NUOVO!!!
- ESEGUI CORRETTAMENTE L'ESERCIZIO
- NON ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI FORZA TROPPO VELOCEMENTE
- ESEGUI SEMPRE GLI ESERCIZI DI STRETCHING ALLA FINE DEL TUO ALLENAMENTO
- EVITA I MOLLEGGI, ASSUMI GRADUALMENTE LA POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO

## ALLENAMENTO AEROBICO

---

- ESEGUI CORRETTAMENTE L' ESERCIZIO STABILITO, PRIMA DI PASSARE AD UN ALTRO
- AUMENTA L'INTENSITÀ DEL LAVORO QUANDO, TERMINATO IL SINGOLO ESERCIZIO, NON SENTI L'AFFANNO
- NON ESEGUIRE TROPPO RAPIDAMENTE GLI ESERCIZI
- AUMENTA GRADUALMENTE LA DURATA DELL'ESERCIZIO
- SE HAI POCO TEMPO A DISPOSIZIONE PUOI DIVIDERE L'ALLENAMENTO PIÙ VOLTE ( ES. 10'- 10'-10') NELL'ARCO DELLA GIORNATA
- NON INTERROMPERE L'ESERCIZIO BRUSCAMENTE
- CAMBIA SPESSO IL TIPO DI MOVIMENTO E CONSIDERA CHE TUTTI GLI ESERCIZI CHE COINVOLGONO I GRANDI GRUPPI MUSCOLARI POSSONO ESSERE AEROBICI E CONTRIBUIRE A MANTENERTI IN FORMA COME, CAMMINARE, PEDALARE IN BICICLETTA, CORRERE, NUOTARE, BALLARE, FARE ACQUAFITNESS E/O CARDIOFITNESS ,ESERCITARSI CON IL TAPIROULANTS, ETC,

---

L'**intensità** dello sforzo per il **lavoro aerobico** può essere monitorata dal praticante:

- con la scala di percezione soggettiva dello sforzo di Borg a 10 punti;  
**in particolare da p. 3 a 5**

0 NIENTE

0,5 molto, molto leggero (appena avvertibile)

1,0 molto leggero

2 leggero (debole)

**3 moderato**

**4 un pò faticoso**

**5 pesante (forte)**

6

7 molto pesante

8

9

10 molto, molto pesante

- Con il **talk test** che, sulla base delle sensazioni riferite dal soggetto, individua come intensità adeguata la velocità massima quella che consente di protrarre per diversi minuti l'esercizio, riuscendo a sostenere facilmente una conversazione con voce pacata.

- Per la **forza**, basarsi sulla sensazione di stanchezza che aumenta durante l'esecuzione delle ripetizioni previste per ciascun esercizio. Aumentare gradualmente il peso fino al massimo carico compatibile con l'esecuzione corretta dell'esercizio e che consenta il completamento della serie.

Il programma di allenamento è stato strutturato secondo il principio della progressiva e graduale crescita del carico di lavoro. Il praticante che voglia iniziare un programma di movimento dovrà inizialmente seguire l'impostazione generale dell'allenamento organizzato su tutta la settimana. In seguito potrà variare la sequenza degli allenamenti considerando che:

- L'allenamento aerobico va praticato per 5-7 giorni/settimana
- L'allenamento muscolare va praticato per 2-3 giorni/settimana
- L'allenamento della flessibilità tutti i giorni

Gli allenamenti giornalieri, a parte il mercoledì e il sabato, sono focalizzati o sul lavoro aerobico o su quello muscolare per permettere al praticante, superata la prima settimana di lavoro, di poter incrementare il proprio allenamento unendo 2 sessioni (aerobico + muscolare; es. giovedì + venerdì). Gli esercizi proposti in questa settimana di allenamento sono semplici da effettuare e coinvolgono più distretti muscolari insieme in quanto è opportuno prima eseguire un lavoro generale e poi specificare l'esercizio su fasce muscolari specifiche.

E' bene ricordare che i risultati si raggiungono con la pratica regolare dell'esercizio e che quando non è possibile praticare una seduta di allenamento organizzata si possono, in alternativa, rendere più dinamiche le proprie abitudini quotidiane.

E' importante non eccedere nello sforzo e terminare l'allenamento con una sensazione gradevole di stanchezza ma non di affanno.

---



## PASTA CON ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA

Per preparare la ricetta della pasta con zucchine e fiori di zucca, far bollire l'acqua salata in una casseruola, poi aggiungere la pasta, mescolare bene e lasciar cuocere per circa 20 o 25 minuti. Scolare la pasta quando è ancora al dente e metterla in una terrina. Spuntare le zucchine e affettarle, poi pulire i fiori di zucca, lavarli velocemente e tagliarli in 2 o 3 pezzetti. Tagliare gli scalogni e farli soffriggere con un cucchiaio di olio in un tegame abbastanza largo, poi unire le zucchine e lasciarle rosolare. Dopo aver messo da parte un ciuffetto di basilico intero, sfogliare il resto e unire le foglie spezzettate alle zucchine, poi aggiungere metà dei fiori di zucca. A questo punto unire anche la pasta e mescolare con un cucchiaio di legno finché sarà leggermente tostato. Sfumare con un po' di vino bianco, alzare la fiamma e lasciarlo evaporare. Poi finire di cuocere la pasta e, poco prima di togliere dal fuoco, aggiungere i fiori di zucca. Mescolare bene, aggiustare di sale e pepe e condire con un filo d'olio crudo. Infine decorare il tutto con il basilico rimasto.

## BOCCONCINI DI POLLO AI CARCIOFI E ZENZERO

Lavare e pulire i carciofi. Togliere le foglie esterne e tagliare la punta fino a circa metà carciofo. Togliere la barbetta interna. Tagliare a fettine sottili e mettere in acqua e limone per non farli scurire. Tagliare a dadini il pollo e passarli nella farina. Schiacciare l'aglio nello spremi - aglio o tagliarlo e mettere in una padella antiaderente con l'olio. Soffriggere per poco e aggiungere i carciofi scolati dall'acqua e limone. Far saltare a fiamma vivace per un paio di minuti e poi unire un pochino di brodo (mezzo bicchiere). Far cuocere per una decina di

minuti a fiamma media. In un'altra padella far scaldare l'altro cucchiaio di olio e far rosolare a fiamma vivace i bocconcini di pollo per alcuni minuti (2-3). Ora travasarli nell'altra padella con i carciofi e aggiungere il restante mezzo bicchiere di brodo nella quale avrete sciolto lo zafferano. Regolare di sale, pepe, curry e cuocere a fiamma bassa con coperchio per circa 10 minuti. Cospargere di prezzemolo e servire.

## ZUPPA DI LENTICCHIE ALLA SALSA DI POMODORO

Mettere a bagno le lenticchie per una notte in abbondante acqua. Preparare la salsa di pomodoro sostituendo il basilico con il rosmarino. Togliere quelle che vengono a galla e controllare che non ci siano sassolini o lenticchie "dure". Poi lavarle, scolarle e metterle in una casseruola piuttosto ampia. Unire l'aglio schiacciato, la salsa di pomodoro, la foglia di alloro ed il brodo vegetale. Mescolare bene e portare a bollore. Quindi abbassare la fiamma, coprire la pentola e far cuocere per un paio d'ore mescolando ogni tanto e controllando che non manchi liquido (in questo caso aggiungere un poco di acqua calda). Far scaldare il pane integrale e tagliarlo a dadini.

## OMELETTE DI FESA DI TACCHINO E MOZZARELLA

Rompere l'uovo in una terrina e condirlo con un pizzico di sale. Sbatterlo con una forchetta. Unire il grana grattugiato e mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare l'olio extravergine in un padellino antiaderente e farlo scaldare. Versare il composto di uova e lasciarlo rapprendere leggermente in superficie. Quindi sistemare la fesa di tacchino e poi

la mozzarella a fettine. Ripiegare metà della frittatina sopra il ripieno e lasciarla cuocere per un paio di minuti. Quindi girare l'omelette dall'altro lato e cuocere ancora per un paio di minuti. Trasferire l'omelette su di un piatto facendola scivolare sopra.

## PASTA ALLE MELANZANE

Pulire con un panno umido le melanzane e tagliarle a striscioline. Metterle in una padella antiaderente e farle saltare a fuoco basso. Nel frattempo cuocere le caserecce in abbondante acqua bollente salata. Scolarle al dente e poi metterle in un piatto. Condirle con le striscioline di melanzane e l'olio extravergine di oliva, rigirare bene e spolverizzare con il pecorino grattugiato.

## BRANZINO FARCITO CON LE ERBE AROMATICHE

Acquistare un branzino già pulito, squamarlo e lavarlo bene sotto acqua corrente fredda e poi asciugarlo. Togliere le foglioline dalle erbe aromatiche, lavarle, scolarle e poi tritarle. Metterle in una ciotola insieme ad un cucchiaio di olio extravergine di oliva, al sale ed ad una bella macinata di pepe bianco. Mescolare bene e poi farcire il branzino mettendo questo composto all'interno della sua pancia. Foderare una pirofila con la carta da forno. Sistemare il pesce e poi condirlo con il rimanente olio extravergine di oliva. Far cuocere in forno già caldo a 180° per una ventina di minuti. Estrarre dal forno, spinarlo e dividere le porzioni. Servire accompagnando con cavolfiori lessati.



## PASTA CON ZUCCHINE E NOCI

Cuocere la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Nel frattempo preparare il sugo mettendo l'olio in una capiente padella antiaderente. Aggiungere le zucchine tagliate a julienne, salare, pepare e quindi far cuocere finché le zucchine non siano appassite. Aggiungere un bicchiere di vino bianco. Lasciar cuocere ancora qualche minuto e quindi aggiungere le noci e la pasta che nel frattempo è stata scolata. Girare per qualche minuto nella padella e servire.

## STRACCETTI DI POLLO CON PEPERONI E MENTA

Versare la farina in un piatto piano e poi infarinare le listarelle di petto di pollo, avendo cura di scuoterle bene in modo da eliminare la farina in eccesso. Versare l'olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e farlo scaldare. Quindi aggiungere gli straccetti infarinati, condire con il sale ed una generosa macinata di pepe rosa. Lasciarli rosolare da tutti i lati mescolando spesso. Quando gli straccetti saranno ben rosolati, bagnarli con il vino bianco secco e lasciarlo sfumare, mescolando la carne in continuazione. Quando il vino è quasi del tutto sfumato, aggiungere le foglioline di menta ed i peperoni rossi arrostiti. Mescolare e lasciare insaporire per 5 minuti mescolando spesso.

## PENNE ALL'ARRABBIATA CON FUNGHI

Pulire i funghi, lavarli velocemente sotto acqua corrente e tagliarli a fettine. Mettere l'olio extravergine di oliva in una padella insieme agli spicchi di aglio interi, pelati ed

un poco schiacciati. Quando l'aglio inizia ad imbrunire, toglierlo ed aggiungere il guanciale tagliato a listarelle. Farlo rosolare per qualche minuto e poi unire i funghi porcini. Cuocere per 15 minuti. Quindi aggiungere la polpa di pomodoro ed il peperoncino intero, condire con il sale e continuare la cottura per una ventina di minuti. Al termine della cottura, spegnere il fuoco, unire le foglie di basilico sminuzzate ed eliminare il peperoncino. Lessare le penne rigate in abbondante acqua bollente salata, scolarle al dente e poi metterle in una terrina grande da portata. Condire le penne con il sugo, spolverizzare con i due formaggi grattugiati e servire subito in tavola.

## BACCALÀ E GAMBERI

Sgusciare i gamberi e pelare l'aglio lasciandolo intero. Versare l'olio extravergine di oliva in una padella antiaderente. Unire subito lo spicchio di aglio e disporre i pezzi di baccalà all'interno della pentola. Infine spolverizzare con il prezzemolo tritato ed accendere il fuoco con fiamma medio - bassa. Cuocere per 5 minuti e poi girare i pezzi di baccalà. Far insaporire per altri 5 minuti e aggiungere un bicchiere di acqua fredda. Continuare la cottura a fiamma media per 10 minuti, girando ogni tanto i pezzi di pesce. Trascorsi i 10 minuti, unire i gamberi sgusciati e cuocere ancora per 5 o 6 minuti.

## SPAGHETTI CON SEPPIOLINE

Pulire le sepioline ed asportare le vescicole contenenti l'inchiostro: attenzione a non romperle perché serviranno in seguito. Pelare i pomodori, togliere i

semi e tagliarli a pezzetti. Mettere in un tegame l'olio extravergine di oliva. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e far soffriggere. Unire le sepioline e farle rosolare per qualche minuto. Infine aggiungere i pomodori a pezzetti, sale, pepe e continuare la cottura a fuoco basso e a pentola coperta. Dopo trenta minuti unire l'inchiostro che è stato spremuto dalle vescichette e lasciare cuocere per altri 15 minuti. Far lessare gli spaghetti e scolarli al dente. Mettere gli spaghetti in una zuppiera. Versare le seppie con la loro salsa e mescolare bene. Cospargere di pecorino grattugiato e servire in tavola.