



.....
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 1500 kcal (VALORI MEDI APPROSSIMATIVI)

CONTRIBUTO ENERGETICO PERCENTUALE APPROSSIMATIVO DEI NUTRIENTI

PROTEINE: 17%

(68 g di cui 35 g di origine animale e 31 g di origine vegetale)

GRASSI: 30%

(52 g di cui 10 g saturi, 28 g monoinsaturi e 7 g polinsaturi)

CARBOIDRATI: 53%

(216 g di cui 35 g semplici e 181 g complessi)

FIBRA ALIMENTARE: 28 g

DISTRIBUZIONE MEDIA APPROSSIMATIVA DELL'ENERGIA TRA I PASTI

PRIMA COLAZIONE: 20%

SPUNTINO: 11%

PRANZO: 32%

MERENDA: 11%

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>Camminare di buon passo</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"> • Cammina in salita e discesa ogni volta che ne hai l'occasione • passeggia spingendo il passeggino di tuo figlio, magari con la spesa nel porta pacchi • lascia l'automobile più lontano possibile dal luogo di lavoro, o scendi alla fermata precedente per camminare di più
FLESSIBILITÀ	 <p>Esercizi di Stretching 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 poggia 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"> • porta a passeggio il cane più volte al giorno • vai a piedi a fare la spesa



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- 150 ml di latte parzialmente scremato;
- Una merendina (40 g) con marmellata;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta fresca di stagione.

SPUNTINO

- Un mini-panino realizzato con: una fetta (40 g) di pane integrale e una fetta (10 g) di fesa di tacchino;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione

PRANZO

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

- **Pasta al pomodoro** (80 g pasta, 70 g di pomodori pelati, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- **Filetto di merluzzo alla livornese** (90 g di merluzzo, 25 g di pomodori pelati, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)

MERENDA

- Un pacchetto (30 g) di crackers integrali;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

CENA

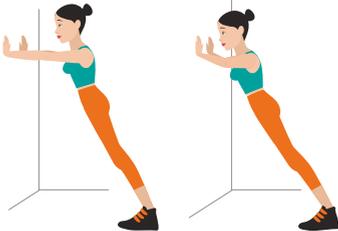
Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Filetto di platessa gratinato** (100 g di platessa, un cucchiaino di pane grattugiato, un cucchiaino di olio extra vergine, un cucchiaino di parmigiano)
- **Funghetti al prezzemolo** (200 g di funghetti, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, prezzemolo quanto basta)
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale)
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

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



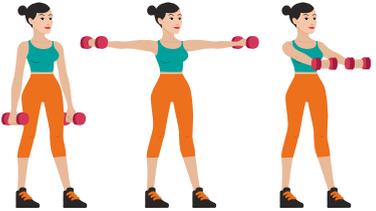
ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p>ESERCIZI A CORPO LIBERO</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	• sposta gli oggetti da uno scaffale più in alto ad uno più in basso e viceversa;
	 <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	• 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
	 <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	• 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
	 <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	• 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...

(segue)



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p>5) Esercizi per le spalle: 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>ESERCIZI DI STRETCHING</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 g) di yogurt magro bianco;
- Una porzione piccola (100 g) di frutta fresca di stagione;
- 4 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti

SPUNTINO

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

PRANZO

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

- **Fusilli in salsa rosa** (70 g di fusilli, 40 g di ricotta di mucca, 40 g di pomodori pelati, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- **Melanzane al pomodoro** (200 g di melanzane, 50 g di pomodori maturi, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)

MERENDA

- Un mini-gelato gelato confezionato (40 g);
- Una porzione (200 g) di frutta di stagione.

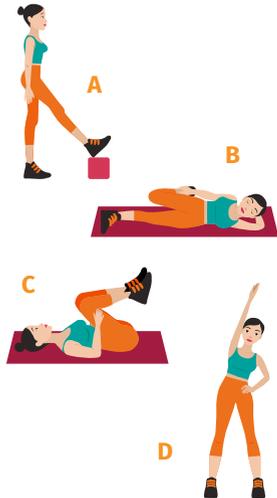
CENA

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

- **Petto di pollo ai funghi** (80 g di petto di pollo, 100 g di funghi, una cipolla piccola, mezzo dado da brodo vegetale, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, quanto basta di prezzemolo)
- **Zucchine al tegame** (100 g di zucchine, 50 g di pomodoro, due cipolle, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- Due fette sottili (60 g) di pane integrale.



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO E MUSCOLARE	<p>ALLENAMENTO A CIRCUITO IN QUESTO ALLENAMENTO GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI IN SUCCESIONE SECONDO LA SEQUENZA INDICATA</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Pedalare 2) Da seduti sulla cyclette, gambe divaricate piedi a terra; slanci in fuori della gamba dx e sx 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) 4) Da seduti sulla cyclette piedi a terra, flessione laterale del busto a dx e a sx 	<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"> • 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... • Fai una pausa attiva: siediti al centro del tuo divano e sposta il cuscino a destra e a sinistra ruotando il busto
FLESSIBILITÀ	<p>ESERCIZI DI STRETCHING</p>  <ol style="list-style-type: none"> A) poggiare la gamba dx distesa su un piano di appoggio e flettere il busto in avanti, ripetere con la sx. B) sdraiati sul fianco flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx. C) supini a terra flettere le ginocchia al petto tenendole con le mani e mantenendo la posizione D) dalla stazione eretta a gambe divaricate: flessione laterale del busto a sx e a dx. 	<p>A,B,C,D) 20" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prima di addormentarti, rilassati e in posizione supina fletti le ginocchia al petto tenendole con le mani e mantenendo la posizione • al mattino appena sveglio, "stiracchiati" quanto più puoi



ALIMENTAZIONE

PRIMA COLAZIONE

- Due fette sottili (60 g) di pane tostato;
- Un uovo alla coque;
- Un bicchiere (150 ml) di spremuta d'arancia.

SPUNTINO

- Un vasetto (125 g) di yogurt magro bianco con 100 g di frutta fresca di stagione in pezzi.

PRANZO

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

- **Minestra di pasta con verze e fagioli** (60 g di pasta, 30 g di fagioli secchi, 100 g di verze, due acciughe, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, uno spicchio di aglio)
- **Peperonata** (150 g di peperoni, 50 g di pomodori maturi, 50 g di cipolle, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, un cucchiaio di aceto)

MERENDA

- n°6-8 biscotti secchi tipo petit (40 g) oppure due monoporzioni (50 g) di biscotti leggeri (grassi < 10%).

CENA

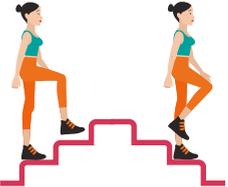
Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Pesce spada in trance al pomodoro** (200 g di pesce spada, 100 g di pomodori maturi, 10 g di farina di frumento, 10 g di cipolla, 10 g di sedano, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, quanto basta di alloro e prezzemolo)
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale;
- **Bietole all'agro di limone** (200 g di bietole da condire con un emulsione ottenuta con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e il succo di un limone)

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"> • Fai sempre le scale (banditi ascensori e scale mobili) • Sali e scendi le scale mettendo la speso o gli altri pesi nello zaino (max. 2 kg) • Hai dei vocabolari a casa? Usali come gradini e divertiti a salire e scendere a ritmo di musica...
	 <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



ESERCIZI DI STRETCHING

A) dalla stazione eretta poggiare la gamba dx distesa su un gradino e flettere il busto avanti, ripetere con la sx.

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

C) dalla stazione eretta flessione dorsale del piede dx, bloccando la posizione contro un gradino; ripetere con il piede sx

30" per allungamento; secondo le tue capacità individuali



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- Un vasetto (125 g) di yogurt magro bianco;
- 50 g di fiocchi d'avena.

SPUNTINO

- n°3-4 fette biscottate integrali (30 g) con 2 cucchiaini di marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

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

- **Pasta alla crudaiola** (80 g di pasta, 40 g di mozzarella, 80 g di pomodori freschi a pezzi, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva)
- **Misto di funghi al forno** (200 g di misto funghi, un cucchiaio di pan grattato, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, quanto basta di prezzemolo e menta)

MERENDA

- Mezzo bicchiere di gelato alla frutta.

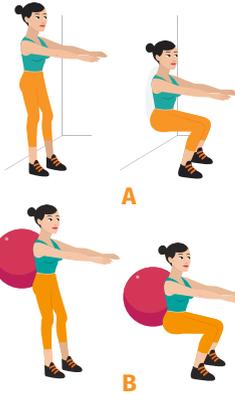
CENA

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

- **Insalata di pollo a colori** (80 g di petto di pollo tagliati a straccetti, 100 g di radicchio rosso, 50 g di scarola 50 g di lattuga, 50 g di ravanelli, 50 g di finocchio, un cucchiaio e mezzo di olio extra vergine d'oliva)
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale.



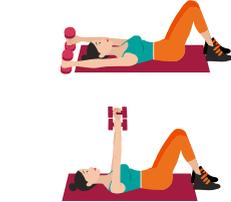
ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p>ESERCIZI A CORPO LIBERO</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"> • 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)
	 <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"> • 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
	 <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"> • In ufficio, da seduto, approfitta per eseguire l'esercizio 3

(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"> • 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
		<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>ESERCIZI DI STRETCHING</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 frullato di frutta: 150 ml di latte parz. scremato, 200 g di frutta fresca di stagione a piacere;
- Una fetta (40 g) di dolce da forno non farcito.

SPUNTINO

- Un panino integrale (50g) con due o tre fette (30 g) di fesa di tacchino.

PRANZO

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

- **Minestra di pasta con passato di verdure e ortaggi** (70 g di pasta di semola, 200 g di passato di verdure e ortaggi a scelta, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- **Frittata con zucchine** (un uovo, 100 g di zucchine, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)

MERENDA

- Un vasetto (125 g) di yogurt magro con 200 g di frutta fresca di stagione in pezzi.

CENA

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

Spigola al forno (100 g di spigola, 20 g di pomodori maturi, quanto basta di rosmarino e prezzemolo, 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)

- **Carciofi in tegame** (200 g di carciofi senza gambo, un limone, quanto basta di menta e aglio, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO

MODALITÀ ESECUTIVA

DURATA

LE SFIDE DEL SEDENTARIO

AEROBICO E MUSCOLARE

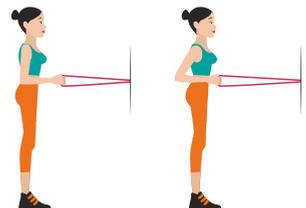
1  **ALLENAMENTO A CIRCUITO**
In questo allenamento gli esercizi vanno eseguiti in successione secondo la sequenza indicata

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>		
	 <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

- Un bicchiere (150 ml) di latte parzialmente scremato;
- 4 fette biscottate integrali (30-40 g) con tre cucchiaini di marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti;
- Una porzione (200 g) di frutta fresca di stagione.

SPUNTINO

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

PRANZO

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

Minestra di pasta con piselli (70 g di pasta di semola, 140 g di piselli sgranati freschi oppure surgelati, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)

MERENDA

- Un vasetto (125 g) di yogurt magro alla frutta;
- n°4 biscotti secchi tipo petit (20 g).

CENA

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

- **Spezzatino di vitello magro** (80 g di vitello magro, 15 g di pomodori pelati, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva)
- **Carote crude alla julienne** (200 g di carote, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva)
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.



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"> • 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 • Approfitta delle piscine aperte di domenica: nuota, fai acquagym
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

- Un vasetto (125 g) di yogurt magro bianco;
- 50 g di fiocchi d'avena.

SPUNTINO

- Un centrifugato di frutta e verdura realizzato con due mele piccole, un kiwi e una carota

PRANZO

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

- **Fettuccine al salmone** (70 g di tagliatelle, 50 g di filetto di salmone fresco, 50 g di salmone affumicato, due cucchiaini di yogurt magro, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, il succo di un limone, un pizzico di sale e pepe.)

MERENDA

- Mezzo bicchiere di gelato alle creme.

CENA

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

- **Seppie in umido** (100 g di seppie, 30 g di pomodori pelati, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, 10 g di cipolle, uno spicchio d'aglio)
- **Bietole lessate** (200 g di bietole, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, il succo di mezzo limone)
- Una fetta (40 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.



FUSILLI IN SALSA ROSA

In una padella, tagliare la cipolla a rondelle sottili (oppure tritata) e far soffriggere in un po' di olio.

Quando è dorata aggiungere la passata e lasciar cuocere a fuoco medio qualche minuto.

Aggiungere la ricotta, mescolare e salare con un pizzico di sale. Cuocere altri 10-15 minuti. Eventualmente si può anche aggiungere un pizzico di peperoncino in polvere. Si avrà così un colore rosa chiaro. Mentre si prepara il sughetto, metter su l'acqua della pasta. Per la scelta della pasta, preferire i formati corti ovvero fusilli, penne, mezzemaniche, farfalle, ecc.

PETTO DI POLLO AI FUNGHI

Mettere a soffriggere la cipolla tagliata fine con l'olio. Quando sarà appassita, unire i cubetti di petto di pollo e farli colorire da tutti i lati, nel frattempo pulire e tagliare i funghi a fette, unirli in pentola e aggiungere il dado, chiudere col coperchio e cuocere per 20 minuti circa facendo attenzione che non si attacchi: all'occorrenza aggiungere un pochino d'acqua. Cospargere di prezzemolo tritato.

CARCIOFI AL TEGAME

Togliere le foglie esterne (più dure) ai carciofi e tagliarne la punta e i manici, alla base, in modo da farli stare in piedi. Allargare leggermente le foglie premendoli leggermente a testa in giù. Pelare i manichetti e immergere il tutto in acqua acidulata con succo di limone. Scaldare l'olio con l'aglio in un tegame non molto largo, togliere l'aglio e aggiungere i carciofi, in piedi, l'uno accanto all'altro,

riempiendo gli spazi con i manichetti. Salare, pepare, condire ancora con un filo d'olio, aggiungere 2 dita d'acqua e cuocere (coperchio a metà) per circa 20-25 minuti, finché il carciofo è tenero e il liquido di cottura è ridotto. Completare con prezzemolo tritato.

FETTUCCINE AL SALMONE

Spolpare e tagliare a filetti piccoli il salmone fresco e disporlo in una ciotola. Intanto sminuzzare il salmone affumicato. In una padella, mettere l'olio extra vergine d'oliva, unire il salmone fresco, il succo di limone e lasciar cuocere per qualche minuto. Aggiungere quindi il salmone affumicato continuando a mescolare. Quando il salmone fresco sarà quasi cotto, aggiungere lo yogurt. Quando gli ingredienti saranno amalgamati, spegnere il fuoco e coprire la padella. Intanto lessare e scolare le fettuccine al dente, quindi unirle alla padella con la salsa al salmone, saltare e lasciar insaporire la pasta aggiustando, se necessario, di sale e pepe.