



.....
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 2100 kcal (VALORI MEDI APPROSSIMATIVI)

CONTRIBUTO ENERGETICO PERCENTUALE APPROSSIMATIVO DEI NUTRIENTI

PROTEINE: 18%

(90 g di cui 46 g di origine animale e 41 g di origine vegetale)

GRASSI: 28%

(66 g di cui 17 g saturi, 32 g monoinsaturi e 7 g polinsaturi)

CARBOIDRATI: 54%

(299 g di cui 104 g semplici e 194 g complessi)

FIBRA ALIMENTARE: 41 g

DISTRIBUZIONE MEDIA APPROSSIMATIVA DELL'ENERGIA TRA I PASTI

PRIMA COLAZIONE: 20%

SPUNTINO: 10%

PRANZO: 30%

MERENDA: 10%

CENA: 30%

*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

- Una tazza (250 ml) di tè;
- 100 g di pane integrale (tostato) e 5 quadratini di cioccolata fondente;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

SPUNTINO

- Yogurt e fiocchi d'avena: 150 g di yogurt magro bianco e 4 cucchiaini di fiocchi d'avena;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

PRANZO

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

- **Ratatouille bianca con petto di pollo e riso Basmati** (100 g di petto di pollo, un quarto di melanzana, mezza carota, mezza zucchina, una patata, un quarto di peperone, un quarto di cipolla, un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, 100 g di riso Basmati, un pizzico di sale e pepe)

MERENDA

- Pane e parmigiano: 30 g di pane e 20 g di parmigiano o grana;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

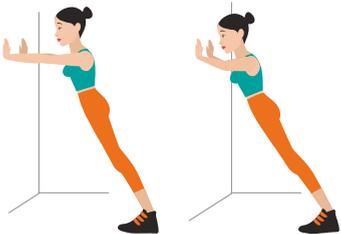
CENA

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

- **Sarde impanate al forno** (100 g di sarde pulite e aperte, un quarto di un uovo intero, 2 cucchiaini di pangrattato, un piccolo ciuffo di prezzemolo fresco tritato, mezzo spicchio di aglio tritato, un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale)
- **Contorno di legumi** (100 g di piselli sgranati, conditi con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale)
- Due fette (80 g) di pane integrale.



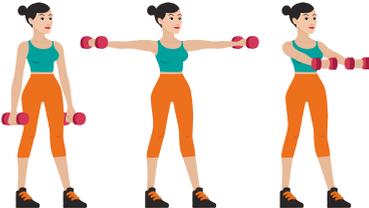
ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p>ESERCIZI A CORPO LIBERO</p> <p>1) <i>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"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 grande (150-200 g) di yogurt greco 0%, 15 g di miele (2 cucchiaini), n°5 biscotti ai cereali integrali (60 g).

SPUNTINO

- Una manciata (20 g) di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi...);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

PRANZO

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

- **Cous cous, hummus e lenticchie** (50 g di cous cous, 50 g di lenticchie secche, 50 g di ceci in scatola (preferire le conserve in vasetto di vetro), un cucchiaino di tahin, ¼ di uno spicchio di aglio, una punta di cucchiaino di curry, una punta di cucchiaino di cumino in polvere, una manciata di mandorle, un mazzetto di coriandolo fresco, un cucchiaino e mezzo di olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini per 4 porzioni), q. b. di succo di limone, q. b. di acqua calda, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 g) di pane integrale.

MERENDA

- Pane e marmellata: una fetta (40 g) di pane integrale e 25-30 g di marmellata 100% frutta;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

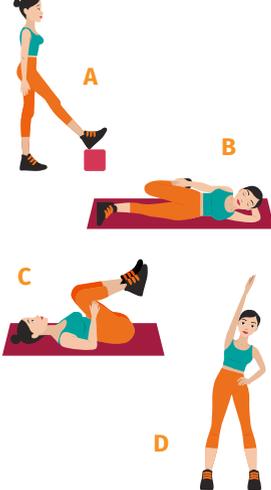
CENA

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

- **Insalata caprese** (100 g di mozzarella vaccina, 150 g di pomodori freschi, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, qualche foglia di basilico fresco)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.



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

- Una tazza (250 ml) di latte parzialmente scremato;
- Una o due fette (60 g) di ciambellone "7 vasetti" allo yogurt;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

SPUNTINO

- Una pizzetta rossa (50 g);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

PRANZO

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

- **Pasta con alici fresche** (100 g di pasta, 50 g di alici fresche spinate, 75 g di pomodori pelati, mezzo spicchio di aglio, quanto basta di peperoncino piccante, una foglia di basilico, mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e pepe)
- Una porzione (minimo 150 g) di peperoni arrostiti, conditi con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

MERENDA

- Pane e frutta secca: una fetta (40 g) di pane integrale e 15 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi...);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

CENA

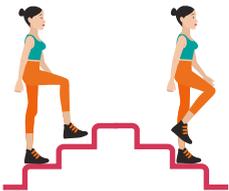
Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Spiedini di pollo al forno con verdure** (100 g di petto di pollo, mezzo peperone, mezza melanzana, mezza zucchina una patata, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, quanto basta di rosmarino, un piatto di insalata verde, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 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"> • 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

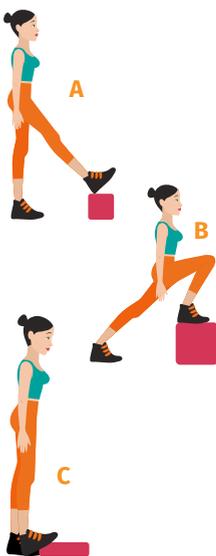
TIPO DI ESERCIZIO

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

- 100 g di pane integrale (tostato) e 2 cucchiaini di miele;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione a scelta.

SPUNTINO

- una fetta (40 g) di pane integrale e 3 quadratini (15 g) di cioccolato;
- Una piccola porzione (100 g) di frutta di stagione a scelta.

PRANZO

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

- **Pasta integrale con verdure al forno** (100 gr di penne integrali, un pomodoro, mezza melanzana, mezzo peperone giallo, mezzo peperone rosso, mezza zucchina verde, 15 gr di formaggio fresco da grattugiare, qualche foglia di basilico fresco, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale, quanto basta di aglio;)

MERENDA

- Un cono gelato medio con gusti alla frutta o alle creme.

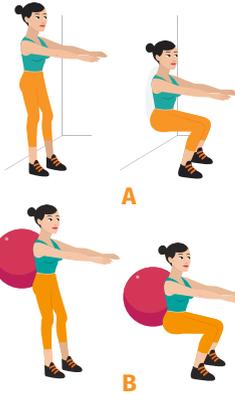
CENA

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

- **Orata al forno** (200 g di filetti di orata (puliti; intera ≈ 400-450 g), 50 g tra zucchine, carote e cipolle in julienne, 25 ml di vino bianco, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, quanto basta di origano fresco, un pizzico di sale integrale e pepe bianco)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (200 g) di macedonia di frutta fresca.



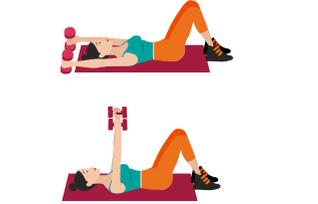
ALLENAMENTO

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

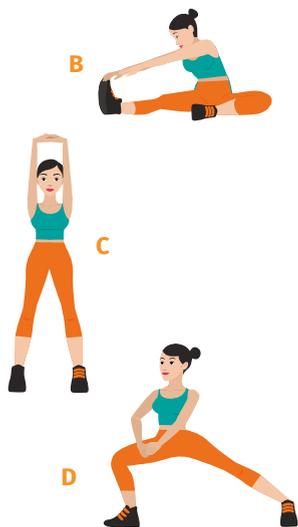
TIPO DI ESERCIZIO

MODALITÀ ESECUTIVA

DURATA

LE SFIDE DEL SEDENTARIO

FLESSIBILITÀ



ESERCIZI DI STRETCHING

- A) vedi lunedì
- B) seduti a terra una gamba distesa e l'altra flessa internamente flettere il busto avanti e ripeti con l'altra gamba
- C) dalla stazione eretta a gambe divaricate, intrecciare le dita e allungare le braccia in alto contemporaneamente
- D) dalla stazione eretta a gambe divaricate, semipiegare la gamba dx, mantenere la posizione e poi ripetere con la sx

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

- Una tazza (250 ml) di latte parzialmente scremato;
- Due pacchetti monoporzioni di biscotti leggeri (<10% di grassi);
- Una merendina tipo plumcake allo yogurt (30-35 g).

SPUNTINO

- Due barrette ai cereali (50 g);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

PRANZO

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

- **Risi e bisì** (100 g di riso maratello integrale, 250 g di piselli freschi, 5 g di prosciutto cotto, quanto basta di cipollotto, mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato, circa 400 ml di brodo vegetale, una o due foglioline di menta, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale integrale e pepe)
- **Una porzione di verdura cotta** (minimo 200 g di cicoria, ripassata in padella con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva).

MERENDA

- Yogurt greco e frutta: un vasetto grande (150-200 g) di yogurt greco 0% con una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

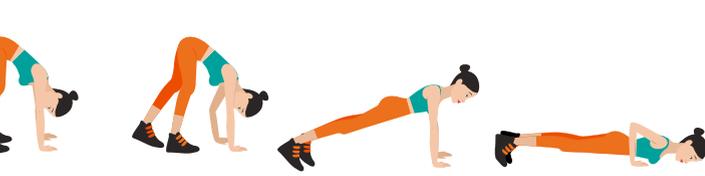
CENA

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

- **Frittata di verdure** (n°2 uova, mezzo peperone giallo, mezzo pomodoro maturo, mezza zucchina, poca cipolla, mezzo ciuffo fresco di prezzemolo, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di erba cipollina fresca, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
<p>AEROBICO E MUSCOLARE</p>	<p>1  ALLENAMENTO A CIRCUITO</p> <p><i>In questo allenamento gli esercizi vanno eseguiti in successione secondo la sequenza indicata</i></p> <p>1) dalla stazione eretta, mani in appoggio al muro slanci alternati gamba dx e sx</p> <p>2  2) dalla stazione eretta a gambe divaricate. Piedi leggermente extraruotati piegare le gambe senza oltrepassare il ginocchio</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>1) esegui 20 slanci con le gambe distese a dx e 20 a sx</p> <p>2) esegui 10 ripetizioni</p> <p>3) esegui 10 ripetizioni</p> <p>4) esegui 10 ripetizioni</p> <p>5) esegui 10 ripetizioni</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

- n°2 vasetti (250 g) di yogurt magro (0,1%) bianco;
- Una fetta (100 g) di crostata con marmellata.

SPUNTINO

- Una manciata (20 g) di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi...);
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

PRANZO

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

- **Involtini di maiale con verdure** (2 fette di lonza di maiale (150 g), una carota, una zucchina, mezza cipolla, quanto basta di pangrattato, la metà di un uovo intero, un quarto di un bicchiere di vino, un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 g) di pane integrale.

MERENDA

- **Pane e olive:** una fetta (40 g) di pane integrale e 20 g di olive (4-5), sciacquate bene sotto l'acqua corrente;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

CENA

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

- **Pasta con zucchine e ceci** (100 g di ceci, 100 g di pasta, mezza zucchina, quanto basta di aglio, un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale;)
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p>Pedalarare 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

- 100 g di pane integrale (tostato) con 10 g di burro, 25 g di marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti
- Una piccola porzione (100g) di frutta di stagione

SPUNTINO

- Pane con fesa di tacchino e pomodori: due fette (80 g) di pane integrale, 20 g di fesa di tacchino e qualche fetta di pomodoro fresco.

PRANZO

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

- **Insalata mista con cozze** (100 g di cozze già pulite e cotte, 50 g di insalatina mista tenera, mezzo peperone rosso tritato finemente, mezza carota, mezza cipolla, qualche pomodorino tipo ciliegino, mezza bustina di zafferano, 5 semi di coriandolo, 15 ml di aceto di vino, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, 50 ml di acqua, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta di stagione a scelta.

MERENDA

- Pane e lupini: due fette (80 g) di pane integrale e 50 g di lupini (lavati bene sotto acqua corrente per ridurre la quantità di sale).

CENA

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

- **Faraona arrosto allo zenzero e limone** (un quarto di faraona pulita a pezzi (150 g), mezzo limone non trattato, qualche grano di pepe rosa, un pizzico di sale, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, qualche ago di rosmarino, ¼ di un bicchiere di vino bianco (se occorre), quanto basta di zenzero)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (200 g) di macedonia di frutta fresca.



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.



RATATOUILLE BIANCA CON PETTO DI POLLO E RISO BASMATI

Tritare la cipolla. Lavare e tagliare melanzane, carote, zucchine e patate a tocchetti di circa 2 cm. Lavare e tagliare il peperone a striscioline. Prendere una padella antiaderente molto capiente, dorare la cipolla con l'olio e aggiungere in questa sequenza gli altri ingredienti: patate e carote, dopo 3 minuti le melanzane e i peperoni, e infine le zucchine; salare e pepare. Portare a cottura e cuocere per 20 minuti circa. Scaldare la griglia, cuocere i petti di pollo e a fine cottura tagliarli a striscioline e unirli nella padella delle verdure per farli insaporire. Servire ben caldo, accompagnando il piatto con il riso Basmati semplicemente lessato in acqua bollente salata.

SARDE IMPANATE AL FORNO

Preparare due terrine. In una sbattere un uovo, dopo averlo leggermente salato. Nell'altra terrina preparare la panatura, unendo pangrattato, prezzemolo e mezzo spicchio di aglio tritati. Disporre accanto alle terrine una teglia foderata di carta forno. Aprire le sarde a libro e passarle prima nell'uovo e poi nella panatura; adagiarle, quindi, sulla teglia e cospargerle con un filo di olio extra vergine d'oliva. Infornare a 180°C per 15 minuti, rigirandole una volta durante la cottura. Servire ben caldo con spicchi di limone.

COUS COUS, HUMMUS E LENTICCHIE

Lessare le lenticchie in abbondante acqua per 20 minuti, salando a 5 minuti dalla fine. Scolare al dente e lasciarle intiepidire.

Preparare l'hummus di ceci: scolare i ceci dal loro liquido

di conserva e sciacquarli bene in uno scolapasta. Scaldarli in una padella con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, le spezie in polvere e l'aglio. Lasciar insaporire per 5 minuti a fuoco medio. Mettere il composto in un mixer con il succo di limone. Aggiungere il tahin, un cucchiaino di olio extra vergine, un pizzico di sale e un po' di acqua calda per regolare la consistenza. Mescolare ed amalgamare il tutto, aiutandosi con un cucchiaino di legno per rendere il tutto cremoso.

Preparare il cous cous: far bollire l'acqua in una pentola capiente e aggiungere un pizzico di sale. Spegnerlo e versare il cous cous nella pentola. Coprire e lasciar riposare qualche minuto in modo che l'acqua venga assorbita dal cous cous. Sgranare con i rebbi della forchetta aggiungendo un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Coprire e lasciar riposare 5 minuti prima di aggiungere gli altri ingredienti.

In una padella antiaderente, senza aggiungere grassi, tostare le mandorle per 2 minuti, a fuoco moderato. Preparare un'emulsione con olio, succo di limone, sale e pepe. Preparare il piatto, mettendo sul fondo il cous cous, poi al centro le lenticchie, sopra due cucchiaini di hummus, le mandorle tostate, qualche foglia di coriandolo e infine la salsa per condire il tutto.

PASTA CON ALICI FRESCHE

Lavare e diliscare le alici. Pelare l'aglio e tritarlo con il peperoncino. Porre una padella su un fuoco di media intensità con metà dell'olio e, appena questo sarà caldo, il trito di aglio e peperoncino. Non appena l'aglio si sarà leggermente dorato, aggiungere i pelati e cuocere per 10 minuti circa. Aggiungere quindi le alici e lasciar cuocere per altri 5 minuti circa. Correggere di sale e pepe e aggiungere per ultimo il basilico spezzettato

con le mani. Mescolare e togliere la padella dal fuoco. Nel frattempo cucinare la pasta in abbondante acqua bollente e salata e, una volta trascorso il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolarla, condirla con la salsa precedentemente preparata, aggiungendo l'olio rimasto e il prezzemolo tritato.

SPIEDINI DI POLLO AL FORNO CON VERDURE

Pelare le patate e tagliarle a pezzi di altezza di circa 1/2 cm. Tagliare il petto di pollo a cubi di 3 cm di lato. Lavare le zucchine, le melanzane e i peperoni; eliminare le estremità e tagliare a fette o cubetti spesse 1 cm. Infilzare su un bastoncino le verdure alternandole alla carne e alle patate. Prendere un contenitore antiaderente rettangolare, basso e largo; ricoprire il fondo con carta da forno e adagiarvi gli spiedini. Irrorare con olio, sale, rosmarino e pepe. Girare gli spiedini in modo che tutto sia ben condito. Mettere nel forno preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti. Servite su un letto di insalata.

ORATA AL FORNO

Desquamare e sfilettare le orate. Tritare le carcasse, farle sudare in una casseruola con un goccio di olio, bagnare con il vino bianco, far asciugare; bagnare con 250 ml di acqua. Portare a ebollizione, schiumare, lasciare cuocere per 20 minuti. Filtrare attraverso un colino fine e farlo ridurre. In una padella con un cucchiaino di olio far rinvenire le cipolle, le carote, unire un cucchiaino di acqua, lasciando cuocere per alcuni minuti. Aggiungere infine le zucchine. Salare e pepare leggermente. Salare i filetti di orata, farli scottare in una padella unta di olio con il lato della pelle rivolto verso il basso, al fuoco medio finché la pelle diviene croccante. Distribuire la julienne



di verdure sui piatti, disporvi sopra i filetti di orata con la pelle di posta verso l'alto e cospargere attorno il fumetto montato con un goccio di olio e origano fresco.

RISI E BISI

Sgranare piselli e conservare i baccelli. In una casseruola con un cucchiaio di olio, far soffriggere il cipollotto affettato finemente con il prosciutto tagliato a dadini, unire il riso e lasciarlo insaporire, portare a cottura con del brodo verde, ottenuto facendo bollire in acqua salata i baccelli dei piselli e passando il tutto al setaccio. Cinque minuti prima del termine della cottura del riso, unire piselli. Mantecare con un cucchiaio di olio e la menta sforbiciata. Regolare di sale e pepe.

FRITTATA DI VERDURE

Lavare e tagliare la zuccina in listarelle fini. Lavare i peperoni; eliminare i semi e i filamenti bianchi all'interno e tagliarli a fettine. Tagliare in due i pomodori. Tritare la cipolla. In una terrina sbattere le uova con prezzemolo e l'erba cipollina tritata; salare e pepare. In una padella far saltare i peperoni, la zuccina e la cipolla con poco olio. Dopo qualche minuto aggiungere i pomodori. Versare poi le uova e lasciar cuocere a fuoco medio.

INVOLTINI DI MAIALE CON VERDURE

Affettare le cipolla e farla imbiandire nell'olio a fiamma dolcissima per cinque minuti. Fare una dadolata con le carote e le zucchine. Aggiungere le carote in padella e cuocere per altri cinque minuti. Infine unire le zucchine e lasciar cuocere altri 15 minuti. Salare e pepare. Mescolare le verdure con il pangrattato, ma conservare una parte

per contorno alla carne. Unire l'uovo e amalgamare per bene. Stendere la carne su un tagliere e appiattirla con un batticarne, poi disporre al centro il composto preparato e ultimare con una spolverata di pepe. Legarlo con lo spago o chiuderli con degli stuzzicadenti. Rosolare gli involtini in un cucchiaio di olio. Sfumare con il vino e far cuocere, coperto, per una ventina di minuti a fiamma dolce. Una volta cotti deglassare il fondo di cottura con un bicchiere di vino e cospargere gli involtini con la salsina ottenuta.

PASTA CON ZUCCHINE E CECI

Mettere una pentola con l'acqua salata a bollire. Intanto preparare il sugo: in una padella antiaderente mettere le zucchine precedentemente lavate e tagliate a listarelle. Aggiungere un po' di acqua calda per evitare che si brucino. A metà cottura aggiungere i ceci, un po' di aglio tritato e aggiustare di sale. Una volta che l'acqua ha raggiunto il bollore, buttare la pasta e scolarla al dente. Aggiungerla al sugo, saltare e condire con l'olio extra vergine di oliva a crudo.

INSALATA MISTA CON COZZE

Mondare e raschiare con cura la carota. Pulire la cipolla. Mondare e lavare i peperoni, tagliare a metà e togliere i semi ed i filamenti bianchi. Versare l'acqua e metà dell'aceto in una casseruola e tuffarvi la carota, il peperone, la cipolla, diluirvi lo zafferano in polvere e aggiungere i semi di coriandolo. Porre sul fuoco e portare a ebollizione. Cuocere per 8 minuti, poi togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Scolare le verdure, Tagliare i peperoni a dadini piccoli le carote a rondelle sottili. Tritare la cipolla. Porre in un'insalatiera, l'insalata mista unire i pomodorini tagliati a spicchi, le cozze e le verdure

preparate. Condire con olio, aceto, un pizzico di sale e pepe.

FARAONA ARROSTO ALLO ZENZERO E LIMONE

Affettare con un pelapatate la buccia dei limoni e spremere il succo. In una teglia rettangolare versare l'olio extravergine d'oliva, sistemare le bucce dei limoni, qualche bacca di pepe rosa schiacciata e gli aghi di rosmarino. Adagiare la faraona pulita, grattugiare lo zenzero e aggiungere un pizzico di sale. Versare il succo dei limoni e uno spruzzo di vino bianco. Infornare a 200 ° per 45 minuti. Se occorre, bagnare con un po' di limone o vino bianco per evitare che asciughi troppo.