


REGIVIA
CHANGE YOUR LIFE

LE BASI FONDAMENTALI PER PERDERE PESO



www.regivia.com/it/

SOMMARIO

- **PERCHÉ INGRASSIAMO?**
Capire il bilancio energetico
Le conseguenze di un bilancio energetico squilibrato
Pagina 4
Pagina 5
- **COME PERDERE PESO?**
Conoscere il proprio fabbisogno e il dispendio calorico giornaliero
Adottare una dieta sana ed equilibrata
Praticare attività fisica regolarmente
Pagina 7
Pagina 8
Pagina 10
- **IL GIUSTO PESO**
Sai qual è il segreto?
Pagina 11



INTRODUZIONE

Congratulazioni! Hai deciso di prendere in mano la tua vita e questa iniziativa è il primo passo verso un nuovo stile di vita.

Anche se vuoi cambiare tutto da un giorno all'altro, i progressi verso l'equilibrio e l'alimentazione sana avverranno per gradi. Cambiare le tue abitudini richiede tempo e una consapevolezza personale e ponderata.

Il processo di cambiamento che stai per intraprendere sarà composto da diverse fasi di cui devi essere consapevole:

1 - Prima fase: perché ingrassiamo?

Questa fase fondamentale ti aiuta a capire come funziona il tuo metabolismo.

2 - Seconda fase: come perdere peso?

Questa fase fornisce le chiavi per perdere peso in modo efficace e duraturo.

3 - Terza fase: qual è il peso giusto?

Scopri 7 segreti dimagranti per raggiungere e mantenere il tuo peso forma.

PERCHÉ INGRASSIAMO?

1/ CAPIRE IL BILANCIO ENERGETICO

Alla base della gestione del peso c'è il concetto di bilancio energetico, un concetto chiave che regola il rapporto tra le calorie che consumiamo e quelle che bruciamo...

Il dispendio energetico

Il nostro corpo ha bisogno di energia per vivere e funzionare. Consumiamo energia per:



MANTENERE LE NOSTRE FUNZIONI VITALI (respirazione, digestione, temperatura corporea, sistema cardiovascolare e cerebrale). Questo è noto come metabolismo basale.



ATTIVITÀ FISICA O SPORTIVA, ma anche qualsiasi movimento come camminare o salire le scale.

E naturalmente, per far fronte a questo dispendio energetico, abbiamo bisogno di un apporto energetico.

Apporto energetico

L'apporto energetico, misurato in chilocalorie (Kcal o Cal), proviene esclusivamente da alimenti e bevande. Le calorie provenienti dagli alimenti si presentano principalmente in tre forme, note come macronutrienti: proteine, carboidrati e grassi. A questi macronutrienti si aggiunge l'alcol.

Quindi è inutile sapere che:

1g di proteine = 4 Cal
1g di carboidrati = 4 Cal
1g di grassi = 9 Cal
1g di etanolo = 7 Cal



NOTA:

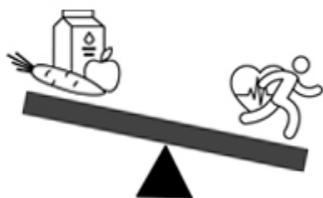
L'apporto calorico che riceviamo non è costante, anche se il nostro corpo funziona continuamente, 24 ore al giorno. Per far fronte ai periodi in cui l'assunzione di cibo è limitata, il nostro corpo ha sviluppato un meccanismo di immagazzinamento delle calorie, noto come riserva di grasso.



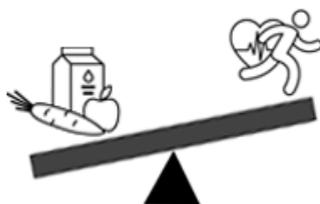
2/ LE CONSEGUENZE DI UN BILANCIO ENERGETICO SQUILIBRATO

Variazione del peso

Un bilancio energetico squilibrato può portare a un cambiamento di peso:



Si perde peso quando l'apporto calorico è inferiore al dispendio energetico.



Aumenti di peso quando il tuo apporto calorico è superiore al tuo dispendio

Come avrai capito, l'aumento di peso deriva generalmente dall'assunzione di troppe calorie rispetto al dispendio energetico.

METABOLISMO BASALE

Il metabolismo basale è l'energia minima necessaria per far funzionare gli organi vitali e mantenere la temperatura corporea. Rappresenta il 60-70% del dispendio energetico totale ed è influenzato da fattori come l'altezza, il peso, l'età, il sesso, la genetica e fattori esterni come il clima e l'ambiente. Il metabolismo basale diminuisce dal 2 al 3% ogni dieci anni dopo l'età adulta, a seconda dell'età, mentre nei bambini è in media il doppio.

COME PERDERE PESO?

Non ha senso seguire una dieta ferrea per perdere peso. Cercare di perdere peso velocemente può portare a una rapida ripresa del peso poco dopo.

Prenditi invece il tuo tempo. Analizza le cause del tuo aumento di peso e impara ad ascoltare il tuo corpo e le tue sensazioni.

Per ripristinare il tuo equilibrio energetico e ottenere una perdita di peso duratura, è fondamentale conoscere il tuo fabbisogno calorico, seguire una dieta sana e svolgere attività fisica regolarmente.

Qualsiasi obiettivo di perdita di peso è destinato a fallire se non è accompagnato da un vero e proprio cambiamento a lungo termine finalizzato a uno stile di vita sano.



1/ CONOSCERE IL PROPRIO FABBISOGNO E IL DISPENDIO CALORICO GIORNALIERO

Prima di tutto, è fondamentale conoscere l'apporto calorico di cui il tuo corpo ha bisogno per funzionare a riposo. Questo ti permetterà di adeguare la tua dieta per raggiungere il tuo obiettivo di peso.

Per farlo, devi calcolare il tuo tasso metabolico basale (BMR) come segue:

- $BMR \text{ donna (Kcal)} = 230 * (\text{Peso } 0.48) * (\text{Altezza } 0.5) * (\text{Età} - 0.13)$
- $BMR \text{ uomo (Kcal)} = 259 * (\text{Peso } 0.48) * (\text{Altezza } 0.5) * (\text{Età} - 0.13)$

Una volta calcolato il tuo tasso metabolico basale, basterà fare il seguente calcolo per ottenere il tuo dispendio energetico giornaliero:

- $BMR * 1,37$ se sei sedentario
- $BMR * 1,55$ se sei attivo
- $BMR * 1,80$ se sei sportivo, che può arrivare fino a 2 per le persone molto sportive

Il numero ottenuto rappresenta la quantità di calorie che dovresti consumare ogni giorno per soddisfare il tuo fabbisogno energetico e le tue attività fisiche.

Per perdere peso, devi essere in deficit calorico, cioè devi consumare più energia di quanta ne assumi con i pasti in modo che il tuo corpo possa attingere alle riserve.

Devi anche sapere che un tasso metabolico basale combinato con una buona massa muscolare consuma molta più energia a riposo!



NOTA:

Affinché la tua perdita di peso avvenga nel modo più fluido possibile, potresti iniziare riducendo l'apporto calorico giornaliero del 10%.

Tuttavia, è importante non privare il tuo corpo in modo eccessivo, per evitare l'effetto yo-yo. Le diete troppo ferree indeboliscono il tuo metabolismo basale e ti fanno perdere massa muscolare.

2/ ADOTTARE UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA

Non c'è bisogno di contare le calorie per bilanciare il tuo bilancio energetico e perdere peso! Una buona conoscenza degli alimenti ti permetterà di scegliere i cibi meno calorici e di seguire una dieta sana ed equilibrata.

SCEGLIERE GLI ALIMENTI GIUSTI

- #1 **CARBOIDRATI:** assicurati di limitare gli alimenti ricchi di carboidrati semplici, perché possono portare a un rapido aumento di peso. È meglio scegliere alimenti contenenti carboidrati complessi, ricchi di fibre e con un basso indice glicemico.
- #2 **PROTEINE:** scegli alimenti proteici di alta qualità (carne, pesce, uova) che siano ben assimilabili. Tuttavia, la carne può essere ricca di grassi saturi. Chiedi al tuo macellaio di fiducia tagli magri provenienti da allevamenti che rispettano il benessere degli animali.
- #3 **GRASSI:** evita gli alimenti ricchi di acidi grassi saturi, poiché un consumo eccessivo può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e portare a livelli elevati di colesterolo. Opta invece per grassi di qualità come quelli insaturi, omega-3 o omega-6, che si trovano nelle noci, nei semi oleosi o nel pesce azzurro.
- #4 **FIBRE:** ne servono 30 g al giorno. Le trovi nei cereali semi-integrali, nei legumi, nella verdura e nella frutta. Le fibre rallentano la digestione e l'assimilazione, ti fanno sentire sazio più a lungo e stimolano lo sviluppo di batteri intestinali buoni.



NOTA:

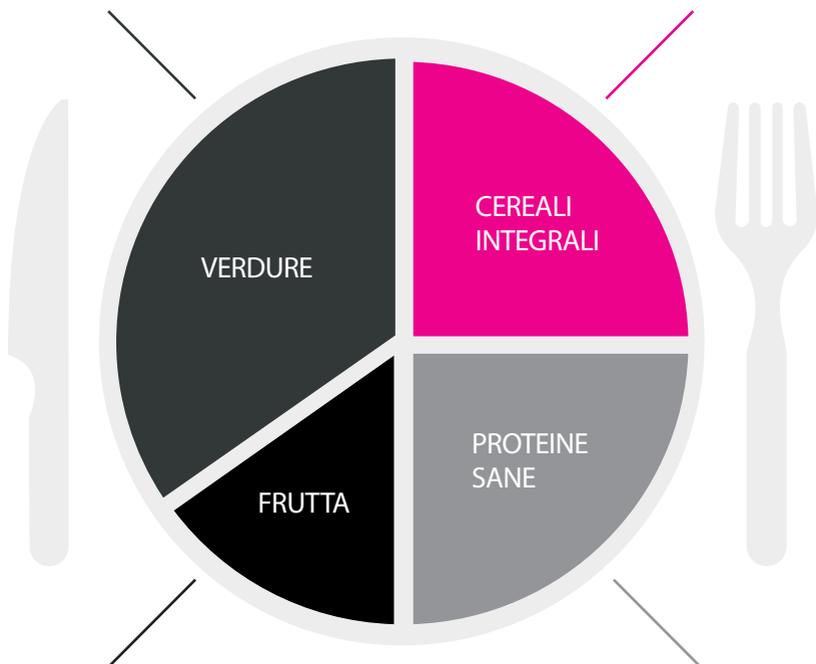
Elimina i cibi industriali ultra-lavorati come i piatti pronti, le bibite, i cereali per la colazione, i salumi e i dolci. Questi alimenti hanno una bassa qualità nutrizionale e un alto contenuto di calorie, zuccheri, grassi e sale.

IL PIATTO SANO

Una dieta sana prevede $\frac{1}{2}$ piatto di frutta e verdura, $\frac{1}{4}$ di cereali integrali e $\frac{1}{4}$ di proteine.

Più verdure diverse mangi, meglio è. Patate e patatine non sono considerate verdure.

Mangia cereali integrali (riso integrale, pane integrale, pasta integrale, ecc.). Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane bianco).



Mangia frutta di tutti i colori.

Scegli pesce, pollame, legumi e noci. Limita la carne rossa. Evita la pancetta e altri salumi.

Usa oli sani (come l'olio d'oliva o l'olio di colza) per cucinare, per le insalate e come contorno. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.



3/ PRATICARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE

Il dispendio energetico giornaliero è il numero di calorie bruciate nel corso di una giornata. Quindi, più alto è il tuo livello di attività, più il tuo corpo attingerà alle sue riserve energetiche per svolgere le sue attività, con un conseguente aumento delle calorie bruciate.

A CIASCUNO IL PROPRIO RITMO!

Puoi riprendere l'attività fisica gradualmente. L'importante è evitare uno stile di vita sedentario.



ATTIVITÀ GIORNALIERA: inizia a scegliere le scale invece dell'ascensore, scendi 1 o 2 fermate di autobus prima della tua destinazione e concludi gli spostamenti a piedi, camminando per almeno 30 minuti durante la giornata.



ATTIVITÀ DI RESISTENZA: camminare a passo sostenuto, fare jogging o andare in bicicletta aumentano la frequenza cardiaca e respiratoria. Più questa attività dura (in media > 30 minuti), più il corpo utilizza le riserve di grasso come fonte di carburante. L'effetto brucia-grassi di questo tipo di esercizio fisico continuo e a ritmo moderato è maggiore se svolto al mattino a stomaco vuoto.



ATTIVITÀ DI COSTRUZIONE MUSCOLARE: gli esercizi di costruzione muscolare combinati con un'adeguata riduzione dell'apporto calorico possono accelerare la perdita di peso e ridurre il grasso, perché i muscoli bruciano più calorie a riposo rispetto al grasso. Quindi, più muscoli costruisci, più alto sarà il tuo tasso metabolico basale (consumo di calorie a riposo).



NOTA: per un corpo scolpito, combina esercizi di resistenza e di rafforzamento muscolare, in modo da lavorare su entrambi i tessuti: sviluppare il tessuto muscolare e sciogliere il tessuto adiposo.



IL PESO GIUSTO

SAI QUAL È IL SEGRETO?

Il peso che ti fa sentire vivo, vigile, senza dolori e senza fatica, che ti rende più forte di fronte alle difficoltà della vita e che ti rende felice di vivere?

Ecco i segreti...



I TUOI 7 SEGRETI DIMAGRANTIPARA PER RAGGIUNGERE IL TUO PESO IDEALE

- 1- Bilancia l'assunzione di cibo con la spesa alimentare.
- 2- Segui una dieta sana e ricca di frutta e verdura.
- 3- Riduci il consumo di prodotti animali.
- 4- Finisci il pasto con lo stomaco pieno all'80%.
- 5- Coltiva l'arte di mangiare bene in un'atmosfera conviviale.
- 6- Fai muovere il tuo corpo.
- 7- Dormi bene ed evita lo stress.



TROVA TUTTE
LE INFORMAZIONI SU
WWW.REGIVIA.COM/IT/