

## Dieta

### Fase 1 (Prime 2 settimane) - Shock al Metabolismo

**Obiettivo:** Ridurre l'infiammazione e sbloccare il grasso ostinato

## Dieta

- **Proteine:** 1,8-2g per kg di peso (145-160g al giorno) → pollo, pesce, uova, tofu
- **Grassi buoni:** Avocado, olio EVO, noci, salmone (30% delle calorie)
- **Carboidrati:** Solo da verdure verdi (max 50g al giorno)
- **Digiuno intermittente 14/10** (es. 8-18)
- **NO:** Alcol, zucchero, farine raffinate, latticini

## Allenamento

- **Lunedì/Mercoledì/Venerdì:**
  1. HIIT a basso impatto (20 min)
  2. Addominali isometrici: Plank (3×40 sec), Side plank (2×30 sec)
- **Martedì/Giovedì:**
  1. Pesi leggeri + corpo libero (3×12 ripetizioni)
- **Sabato:** Camminata veloce 45 min a digiuno

### Fase 2 (3<sup>a</sup>-6<sup>a</sup> settimana) - Definizione

**Obiettivo:** Bruciare grasso viscerale e tonificare

## Dieta

- **Carboidrati ciclici:**
  1. 2 giorni low-carb (<50g)
  2. 1 giorno medium-carb (100g)
- **Mantieni proteine alte** (1,6-1,8g/kg)
- **Idratazione:** 3L acqua + tè verde (3 tazze/giorno)

## Allenamento

- **Lunedì/Mercoledì/Venerdì:**
  1. HIIT intenso (20 min)
  2. Addominali dinamici: Russian twist (3×15), Leg raises (3×12)
- **Martedì/Giovedì:**
  1. Pesi moderati
- **Domenica:** Camminata + stretching

## Fase 3 (Mantenimento)

- Reintroduzione carboidrati sani
- Allenamento misto:
  1. 2 giorni pesi
  2. 2 giorni cardio
  3. 1 giorno mobilità

## Risultati Attesi

Settimane	Risultato
-----	-----
2	Meno gonfiore, pancia più piatta
4	Riduzione 3-5 cm girovita
6-8	Addome più definito

### Note importanti:

- Se problemi articolari: sostituire HIIT con camminata/nuoto
- Monitorare pressione e esami del sangue
- Misurare circonferenza vita invece che peso

From:

<https://wiki.csgalileo.org/> - **Galileo Labs**

Permanent link:

<https://wiki.csgalileo.org/madmax/dieta>

Last update: **2025/05/25 10:25**

