

GUIDA PER RIMETTERSI IN FORMA

 GJELEMENTS™

Ordinare un prodotto GJELEMENTS™ significa avere già' preso la decisione di attrezzarsi al meglio per raggiungere i vostri obiettivi di salute. E se invece facessimo un ulteriore passo avanti e vi dessimo un nuovo inizio?

L'obiettivo di questa guida fitness, creata esclusivamente per i membri della community GJELEMENTS™, e' quello di aiutare ad applicarvi al 100% nel programma, combinando i benefici derivanti dall'uso del nostro prodotto e quelli derivanti da una dieta bilanciata pensata per un esercizio fisico regolare. Seguendo i semplici consigli che troverete in questo libro, in non più di poche settimane, non vedrete solo il vostro corpo trasformarsi ma anche la vostra salute migliorare!

Siete pronti per il cambiamento? Quindi cominciamo!

I suggerimenti proposti in questo documento possono non essere adatti a tutti, specialmente le persone soggette a patologie specifiche (allergie, diabete,...) necessitano di regimi molto particolari sui quali solo i professionisti del mondo medico si possono esprimere. In maniera più generale, i consigli forniti in questa guida sono dati puramente a titolo informativo, e non possono impegnare la responsabilità dell'autore o dispensare dal ricorso ad un professionista come parte di un approccio nutrizionale e di salute.

I consigli forniti in questo documento possono non essere adatti a tutti e sono forniti solo a scopo informativo; non devono essere considerati come consigli medici né essere usati al posto di un consulto medico. Consultate il vostro medico prima di iniziare qualsiasi nuovo programma d'esercizio fisico al fine di assicurarvi che non interferisca con alcuna delle cure in atto o malattie pregresse. L'autore di questa guida non sarà ritenuto responsabile in nessuna circostanza, nei confronti di nessuna persona fisica o giuridica, nel caso di perdite o danni o lesioni accidentali o consequenziali, derivanti dall'uso diretto o indiretto di questa guida. In caso di dolore, interrompete il programma immediatamente e consultate uno specialista.

SOMMARIO

MANGIATE IN MANIERA EQUILIBRATA

- 05** Basi della nutrizione
- 07** Consigli di nutrizione
- 10** Cibi magri
- 11** Tabella delle calorie

FATE DELL'ESERCIZIO

- 17** Le 5 Tappe Per Una Buona Rimessa In Forma Fisica.
- 17** Quando esercitare? E come?
- 18** Quali sono le attività migliori per l'esercizio fisico
- 20** Che tipo di attrezzatura devo avere in casa?



MANGIATE IN MANIERA EQUILIBRATA

Eccoci nella parte nutrizionale di questa guida. I presenti consigli che vi diamo sono molto semplici da applicare e accessibili a tutti di borselli. Eppure possono avere un notevole impatto positivo sul vostro fisico e sulla vostra salute. Non si tratta di un regime, ma di consigli generalmente riconosciuti per bilanciare la vostra dieta (e non per impoverirla), sta a voi se adottare le buone pratiche. Mangiamo a sazietà, secondo i nostri gusti, e soprattutto mangiamo bene!

BASI DELLA NUTRIZIONE

I nutrienti

La nostra alimentazione è composta da 7 elementi, i nutrienti:

- I carboidrati (o “zuccheri”): costituiscono la nostra principale risorsa d’energia. Esistono due categorie di zuccheri: i zuccheri semplici (il glucosio, il galattosio, il fruttosio, il saccarosio ed il lattosio) che si trovano nello zucchero in polvere o in cubetti, le caramelle, la soda, i pasticcini, la frutta, e gli zuccheri complessi (amido, glicogeno) che si trovano nei cereali, il pane, le patate, la pasta, alcuni frutti (banane,...) e verdure secche.
- I lipidi (o “grassi”): si trovano in grande quantità negli oli, il burro e la margarina, e nei grassi animali. Si distinguono in “visibili” quando vengono aggiunti al momento della cottura o durante il pasto, e in “nascosti” quando sono già presenti in un alimento (per natura oppure per costituzione).
- Le proteine (o “protidi”): composte da 20 aminoacidi differenti, queste permettono al nostro corpo di svilupparsi e sono indispensabili alla nostra pelle, ai nostri muscoli, ed alle nostre ossa.

Questo primo gruppo forma ciò che chiamiamo i “macro nutrienti”.

Sono dei nutrimenti con valore energetico. Pertanto, un 1 g di carboidrati = 4 chilocalorie, 1 g di grassi = 9 chilocalorie e 1 g di proteine = 4 g chilocalorie.

- I minerali. Comprendono il sodio, il cloro, il potassio, il calcio, il fosforo ed il magnesio, e sono indispensabili al nostro organismo.
- Le vitamine. Sono delle sostanze organiche indispensabili al nostro organismo.
- Gli oligoelementi. Comprendono il ferro, lo iodio, lo zinco, il rame, il selenio, il magnesio, il fluoro, e anch’essi sono indispensabili al nostro organismo.

Questo secondo gruppo forma ciò che chiamiamo i “micro nutrienti”. Questi sono dei nutrienti senza valore energetico attivo in dosaggi bassi.

- L’acqua. E’ la sostanza vitale che compone tra il 60% ed il 70% del nostro corpo.

I bisogni di nutrienti variano di persona in persona (soprattutto a causa dei nostri diversi stili di vita). Le raccomandazioni convenzionali sono da 50% a 55% del consumo energetico totale in carboidrati, 35% a 40% in grassi e da 10% a 20% in proteine.

Le Calorie

Quando mangiamo un alimento, qualsiasi esso sia, ingeriamo dell’energia che il nostro corpo consuma in seguito per far funzionare il nostro organismo (metabolismo) e per metterci in movimento durante tutta la giornata. Quest’energia viene misurata in calorie. Se ingeriamo più calorie di quelle che consumiamo, naturalmente aumentiamo di peso, e nel caso contrario ne perdiamo. Quest’unità ci permette dunque di equilibrare in nostri apporti e ed i nostri consumi e di controllare il nostro peso. La maggior parte degli imballaggi alimentari descrivono il livello d’apporto calorico fornito per porzione. Sappiate che spesso si usa anche il termine “calorie” in riferimento a delle chilocalorie (1 chilocaloria = 1000 calorie).

Il fabbisogno quotidiano di calorie varia a seconda del sesso, dell’età, dello stato di salute, e dell’attività fisica di ogni individuo. A titolo indicativo, un uomo in buona salute con meno di 60 anni avente un’attività fisica bassa ha bisogno di circa 2400 chilocalorie al giorno, una donna in buona salute con il medesimo livello di attività fisica circa di 1800 chilocalorie al giorno. Sono disponibili su internet degli strumenti per calcolare il fabbisogno calorico.

L'indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è un indicatore di corpulenza e di salute. La formula di calcolo è la seguente:

$$\text{IMC} = \text{peso in Kg} / (\text{altezza in m})^2$$

Idealmente il vostro IMC deve stare entro 18,5 e 25. Al di là, il rischio di sviluppare un diabete, una malattia cardiovascolare, un'ipertensione arteriale oppure una dislipidemia, aumenta fortemente.

INDICE DI MASSA CORPOREA(IMC) BASATO SU PESO (IN KG) ED ALTEZZA (IN M)

	1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
	1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
	1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
ALTEZZA (m)	1.70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
	1.65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
	1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
	1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
		PESO (Kg)																

	SOTTOPESO
	NORMALE
	SOVRAPESO

CONSIGLI DI NUTRIZIONE

Consumate frutta e verdura - senza moderazione

Questi alimenti sono ricchi in fibre (elementi con valore energetico molto basso) possedendo un potere saziante ideale per controllare il vostro peso. Questi possono essere consumati durante tutti i pasti, come antipasto o come dessert e in tutte le maniere: preferibilmente freschi (crudi o cotti) o, in mancanza, in scatola o congelati.



Le Verdure

Consumate crude oppure in insalata (carote, pomodori, Ravanelli, cavolfiori...), evitate gli accompagnamenti grassi come la maionese e le salse classiche (preferite le maionese leggere, o la ricotta).

Se gratinate al forno, limitate le aggiunte di materia grassa.

La Frutta

Consumata in insalata, preferite la cannella allo zucchero per intensificare il gusto.

Scegliete gli amidi

Optate per cibi integrali (che sono ricchi in fibre e vitamine) e verdure cude. Potete mangiarli ad ogni pasto. State solo attenti a non usare troppi grassi nel prepararli.

La famiglia degli amidi include:

- Cereali (riso, grano, orzo, avena, segale) e tutti i loro sottoprodotti (farina, pane, semola, pasta, etc.)
- legumi, anche chiamati leguminose (lenticchie, fagioli secchi, ceci)
- patate ed altri tuberi, e tutti i loro sottoprodotti (puree, frittiture, patate fritte, etc.)



Mangiate della carne, del pesce o delle uova in maniera ragionevole

Mangiate della carne, del pesce o delle uova in maniera ragionevole. Siate sempre sicuri di consumarne in quantità inferiore del contorno.

Preferite le carni dette “magre” (quelle meno grasse): scaloppine e filetto di vitello, filetto di maiale magro, pollame (pollo, tacchino)... Infine, cucinate questi alimenti con meno materia grassa possibile.



Limitate il vostro consumo di lipidi

Limitate il vostro consumo di lipidi (o grassi): burro, margarina, olio, etc.



Evitate i grassi “saturi”. Li trovate nell’olio di palma, in cibi grassi (dolci, desserts, etc.), nelle carni rosse, nella salsiccia, nelle salse e nei latticini con un alto contenuto di grassi (burro ed alcuni formaggi con più de 40% di grassi)

Tipo	Parti “magre”	Parti “grasse”
Frattaglie	Cuore, fegato, rognoni	Lingua di manzo
Agnello		Cotoletta, cosciotto, spalla
Manzo	Bistecca, falso-filetto, macinato con meno di 10% di materia grassa	Entrecôte, macinato con più di 10% di materia grassa
Insaccati	Prosciutto cotto, bacon	Andouille, salsiccia, paté, salame, prosciutto crudo
Coniglio	Tutte le parti	Cotoletta, arrosto, fianco, schiena
Maiale	Filetto magro	
Vitello	Costa, cotoletta, filetto	Arrosto
Pollame	Tacchino, pollo, faraona, quaglia	Anatra

Evitate I cibi confezionati

I cibi invitanti, convenienti, a buon mercato, super elaborati, che richiedono poca o nessuna preparazione, hanno generalmente un basso contenuto di macronutrienti e sono molto ricchi di sale, zuccheri e grassi.

Evitate anche:

- cibi con una lunga lista di ingredienti e additivi
- cibi artificialmente prodotti ricombinando diversi ingredienti
- cibi raffinati quando non ne conoscete la provenienza originale

Ci sono tanti esempi: bevande gassate, merendine, biscotti industriali, etc.

Invece, per una dieta saluata e bilanciata, cucinate prodotti crudi e freschi.



Facciamo un riassunto!

- Consumate frutta e verdure senza moderazione
- Limitate il consumo di grassi
- Optate per i cereali integrali e i legumi al posto degli amidi
- Consumate carne, pesce ed uova in quantita' ragionevole
- Evitate I cibi industriali e super elaborati
- Limitate il vostro consumo di bevande alcoliche (molto caloriche), bibite e succhi di frutta (spesso molto zuccherati). Ma bevete acqua a volontà (questa ci porta molti vantaggi)!
- Limitate il vostro consumo di sale: un consumo eccessivo favorisce l'ipertensione arteriale e le malattie cardiovascolari.
- Non saltate nessun pasto! Ogni pasto vi fornisce l'energia necessaria per gestire la vostra giornata. Saltare un pasto allo scopo di perdere peso è contro produttivo, poiché spesso porta a compensare la mancanza di alimenti in cattiva maniera.
- Mangiate di tutto! Anche se bisogna fare più attenzione ad alcuni alimenti che ad altri, non è necessario bandirli! L'equilibrio alimentare consiste anche nella varietà.
- Sappiate farvi un piacere di tanto in tanto e "sgranocchiate" un dolce o un dessert un poco più grasso! Mangiare deve essere una fonte di piacere!

CIBI MAGRI

Nonostante si debba mangiare un po' di tutto (in quantita' ragionevoli ovviamente), alcuni cibi sono meglio di altri nell'ambito di un programma di perdita di peso.



Ananas

L'ananas accelera la digestione delle proteine e promuove l'attività dell'intestino. E' inoltre efficace contro la ritenzione idrica.



Peperoni

I peperoni hanno poche calorie e sono composti per la maggior parte di acqua, inoltre promuovono l'eliminazione degli zuccheri e dei grassi.



Cavolo verza

Il cavolo verza e' ricco di fibre, sazia e contiene poche calorie - il che lo rende il cibo perfetto quando si fa attenzione al proprio peso.



Te verde

Il te verde, conosciuto per scomporre ed eliminare i grassi, limita anche il loro assorbimento. Questo aiuta anche contro la cellulite.



Limone

Il limone, ricco in vitamina C, aiuta a combattere la ritenzione idrica ed anche a regolare l'appetito.



Cannella

Esalta i sapori dei cibi preparati, riducendo allo stesso tempo la concentrazione dello zucchero nel sangue e la formazione dell'adipe.



Mele

Le mele sono un inibitore naturale dell'appetito, contenente poche calorie. Stimolano inoltre la digestione e l'eliminazione delle scorie.



Cipolle

Le cipolle regolano l'assorbimento dello zucchero e promuovono l'eliminazione dei grassi. Sono inoltre un efficace diuretico, note per contrastare la cellulite.



Zucchine

Le zucchine sono ricche di fibre e contengono poche calorie. Inoltre promuovono la digestione ed aiutano a prevenire la ritenzione idrica.



Avena

L'avena, ricca di fibre, genera senso di sazietà e promuove la digestione.

TABELLA DELLE CALORIE

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Albicocca, cruda	43	1.01	7.14	0.35	6.57	0.02
Albicocca, secca	171	1.86	39.80	0.51	36.60	0.16
Agnello, cotto	209	28.30	0.01	10.70	0.00	3.67
Aglio, crudo	111	5.81	21.20	0.34	1.43	0.08
Ananas, cruda	53	0.52	11.00	0.24	10.40	0.01
Andouillette, saltato/fritto	302	24.50	0.54	22.30	< 0.2	11.10
Carciofi, cotti	33	2.53	0.99	0.28	0.99	0.07
Asparagi, cotti	20	2.53	0.81	0.32	0.81	0.07
Melanzane, cotte	33	1.23	4.17	0.28	3.41	0.05
Avocado, crudo	155	1.61	3.67	13.80	1.00	2.17
Bacon	118	23.10	0.70	2.60	< 0.2	1.02
Pancetta, cruda	90	0.98	19.60	0.25	14.80	0.10
Spigola, arrostita/al forno	147	22.20		6.51	0.00	1.27
Barretta di cereali alla frutta	377	5.49	73.50	7.07	29.60	3.44
Barretta di cereali al cioccolato	451	6.55	73.00	14.90	32.90	7.37
Ciambella ripiena di cioccolato	420	7.31	45.90	22.50	18.60	8.41
Ciambella ripiena di frutta	362	5.65	47.60	16.00	14.50	6.05
Barbabietole, crude	51	1.74	9.10	0.24	6.76	0.04
Burro d'arachidi	648	22.20	16.00	52.50	10.50	10.40
Burro dolce	731	0.75	0.79	80.50	0.52	53.40
Birra, tenore alcolico	37	0.39	2.70	0.00	0.00	0.00
Crackers	486	9.23	60.40	22.30	3.84	9.53
Biscotti	501	7.42	61.20	24.70	23.20	8.45
Carne di manzo, pancia del bovino, alla griglia/fritta	162	25.00		6.94	0.00	2.73

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Carne di manzo, stufata	240	32.10	0.00	12.40	0.00	5.72
Carne di manzo, controfiletto, alla griglia/fritto	182	27.10	0.00	8.17	0.00	3.39
Carne di manzo, filetto, alla griglia	171	23.00		8.80	0.00	
Carne di manzo, costolette, stufate	269	37.30	0.00	13.30	0.00	5.58
Carne di manzo, macinata, cotta	231	23.80	0.00	15.10	0.00	6.65
Caramelle	431	1.93	88.40	7.69	64.40	4.89
Salsiccia di sangue, saltata/fritta	279	13.30	5.12	20.30	3.32	10.10
Bulgur di grano, cotto	81	3.08	14.10	0.24	0.10	0.04
Formaggio Brie	297	17.30		25.50	0.00	16.30
Brioche	401	11.30	46.00	19.10	5.70	7.84
Broccoli, cotti	23	2.10	1.10	0.78	1.10	0.20
Biscotti al cioccolato	467	6.22	50.00	26.20	35.00	8.21
Baccala', cotto	99	23.10	0.00	0.73	0.00	0.14
Arachidi, tostate	631	22.90	15.00	50.00	4.22	8.64
Cioccolato, in polvere solubile, senza zucchero	387	22.40	11.60	20.60	0.90	12.40
Caffe', non instantaneo, non dolcificato	1	0.12	0.00	0.02	0.00	0.00
Formaggio Camembert	279	21.00		21.80	0.00	14.20
Anatra, arrostita/al forno	194	23.30	0.00	11.20	0.00	3.48
Cannella, in polvere	243	3.87	27.50	1.22	2.17	0.44
Carote, crude	36	0.77	6.45	0.26	5.42	0.05
Carote, cotte	19	0.55	2.60	0.10	2.51	0.02
Cassis	65	1.33	8.03	0.86	8.03	0.14
Cereali da colazione	399	7.99	76.30	5.82	26.30	2.37

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Ciliegie	60	1.16	11.60	0.25	11.60	0.06
Funghi, bolliti/cotti in acqua	29	2.17	3.00	0.47	2.34	0.06
Salumi e formaggi	242	19.60	1.91	17.30	0.89	6.77
Formaggio Cheddar	399	24.00		33.80	0.00	19.50
Gomma da masticare	228	0.58	81.60	0.40	22.90	0.12
Cioccolato al latte, tavoletta	555	7.41	52.90	34.30	49.50	21.60
Cioccolato bianco, tavoletta	563	6.16	57.10	34.20	56.00	21.30
Cioccolato fondente, tavoletta	527	6.63	42.90	33.80	38.30	22.50
Broccoletti di Bruxelles, cotti	35	2.60	4.20	0.11	1.70	0.02
Cavolo verde, cotto	25	1.03	3.04	0.45	2.79	0.14
Cavolfiore, cotto	21	1.60	1.60	0.46	1.59	0.10
Sidro	7	0.00	1.87	0.00	1.58	0.00
Limone, crudo	39	0.84	3.10	0.70	2.85	0.15
Zucca, cruda	30	1.00	6.00	0.10	2.76	0.05
Coca cola, zuccherata	42	0.09	10.20	0.06	10.20	0.00
Cetriolo, crudo	14	0.64	2.04	0.11	1.34	0.04
Marmellata di fragole	245	0.32	60.50	0.16	56.90	0.07
Biscotti con gocce di cioccolato	502	6.47	59.00	25.90	31.50	12.90
Zucchine, cotto	16	0.93	1.40	0.36	1.39	0.10
Cous cous, cotto	165	5.19	33.20	0.64	0.10	0.03
Dolci alla crema	130	3.36	17.50	5.07	15.80	3.25
Crepe	254	6.49	40.00	7.21	15.20	6.50
Gamberetti, cotti	109	19.00	5.54	1.16	< 0.25	0.31
Cornetto col burro	424	7.10	43.20	23.30	5.60	17.40
Curry in polvere	301	14.50	2.63	14.00	2.63	1.65

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Carne di tacchino, arrostita/al forno	169	26.40	7.25	3.84	0.00	0.96
Orata, arrostita/al forno	121	22.90		3.30	0.00	0.75
Acqua	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pasticcini ripieni	250	5.78	28.30	11.80	18.90	5.59
Formaggio Emmental	367	28.10		28.60	< 0.25	18.10
Indivia, cotta	21	1.10	3.15	0.20	2.20	0.03
Spezie	340	12.10	37.60	9.90	2.31	4.67
Spinaci, cotti	22	3.20	0.50	0.14	0.47	0.04
Farina di grano per pane	350	9.03	73.70	1.00	1.50	0.19
Farina di grano per dolci	356	9.06	75.90	0.82	4.50	0.13
Avena	367	13.30	57.90	6.51	0.97	1.13
Foie-gras d'anatra, cotto	526	8.41	0.03	54.60	0.03	23.00
Fragole, crude	35	0.65	6.14	0.18	4.73	0.02
Lamponi, crudi	44	1.28	4.26	0.36	4.26	0.01
Formaggio groviera	348	22.20	0.41	27.60	0.34	17.70
Fomaggio bianco, semplice o con frutta	88	7.18	4.64	4.50	3.84	2.93
Frutti di mare	109	18.90	4.46	1.75	0.05	0.35
Torta	410	5.53	52.60	19.20	33.40	6.07
Gelato	197	2.92	26.20	8.85	22.40	6.29
Gnocchi di patate, cotti	178	5.01	33.80	2.05	1.10	0.26
Gnocchi di semola, cotti	185	5.60	34.40	2.40	0.20	0.40
Formaggio groviera	423	28.40		34.60	0.00	19.80
Fagioli bianchi, cotti	106	6.75	10.30	1.10	0.26	0.25
Fagioli rossi, cotti	115	9.63	12.10	0.60	0.50	0.19
Fagiolini, cotti	29	2.00	3.00	0.17	1.00	0.04

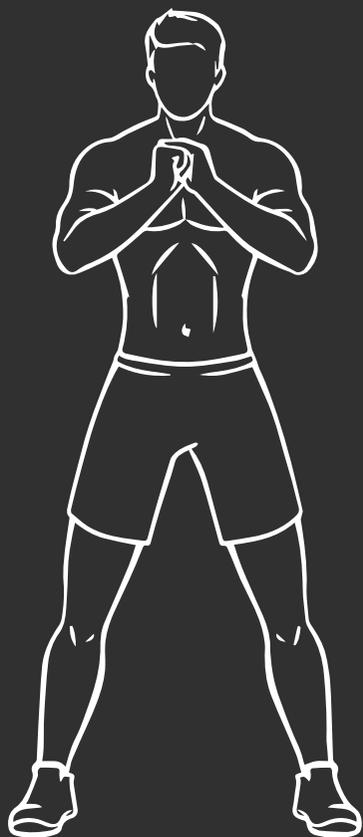
Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Erbe aromatiche	50	3.55	4.18	0.81	2.01	0.21
Olio d'oliva	900	0.00	0.00	100	0.00	11.90
Olio vegetale	899	0.00	0.00	99.90	0.00	11.50
Prosciutto, non cotto	225	25.90	0.76	13.20	0.75	5.09
Prosciutto cotto	125	20.80	0.81	4.28	0.77	1.58
Prosciutto crudo	230	28.70	0.48	12.60	0.33	4.99
Succo di frutta	43	0.53	9.19	0.14	8.90	0.04
Ketchup	99	1.27	21.40	0.19	20.80	0.07
Kiwi, crudo	59	1.20	8.44	0.95	7.89	0.10
Latte parzialmente scremato	46	3.28	4.80	1.53	4.80	0.90
Latte scremato	34	3.26	4.99	0.11	4.80	0.10
Latte intero	65	3.32	4.85	3.63	4.20	2.40
Lattuga, cruda	15	1.30	1.33	0.20	0.73	0.02
Coniglio, cotto	167	20.50	0.50	9.20	0.00	3.42
Lardello, cotto	324	23.80	2.00	24.50		12.60
Lenticchie verdi, cotte	124	10.10	15.20	0.58	0.19	0.09
Lievito in polvere	334	40.40	21.80	4.50	2.50	0.70
Limonata	34	0.04	8.45	0.02	8.45	0.00
Mango, crudo	64	0.62	13.70	0.31	11.00	0.07
Margarina	900	0.00	0.00	100	0.00	
Maionese	696	1.36	2.62	75.20	1.03	7.27
Melone, crudo	33	0.73	6.57	0.20	6.43	0.05
Merlano, al vapore	98	23.00		0.70	0.00	0.13
Miele	327	0.52	81.30	0.00	79.80	0.00
Cozze, bollite/cucinate in acqua	108	17.20	5.12	2.09		0.37

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Mostarda	152	6.92	4.33	11.20	1.66	0.76
Granola	424	7.40	67.90	12.30	25.80	5.18
Mirtilli	58	0.87	10.60	0.33	9.96	0.03
Rape, sbucciate, crude	27	0.82	4.70	0.10	3.80	0.01
Anacardi, tostati	632	15.20	26.70	49.50	8.01	10.50
Tagliolini asiatici, cotti	165	3.50	21.40	6.90		3.16
Uova, crude	140	12.70	0.27	9.83	0.27	2.64
Uova bollite	134	13.50	0.52	8.62	0.52	2.55
Cipolle, cotte	35	1.30	6.20	0.20	4.00	0.02
Arance, crude	47	1.10	7.92	0.36	7.92	0.07
Pane	281	8.22	55.10	1.98	3.32	0.28
Pane al cioccolato	426	6.38	47.50	22.70	12.50	
Pane integrale	256	10.20	40.80	3.70	2.90	0.70
Pane a cassetta	284	7.61	50.80	4.35	6.03	1.55
Pane a cassetta integrale	262	8.51	43.70	4.06	5.69	0.96
Parmigiano	429	34.50		32.70	< 0.17	19.90
Anguria, cruda	35	0.62	7.38	0.13	6.90	0.02
Impasto per pizza, cotto	324	13.20	7.61	26.60	1.77	10.20
Impasto per pizza, cotto	324	7.75	55.30	7.10	3.30	1.74
Dolci di sfoglia, cotti	531	7.19	54.10	31.00	0.30	16.90
Pasta secca integrale, cotta	128	4.55	23.40	0.90	0.60	0.10
Pasta secca, cotta	126	3.99	25.00	0.55	0.60	0.11
Dolci	355	5.12	43.50	17.30	28.20	6.94
Pesce, crudo	43	1.08	9.00	0.33	8.16	0.03
Fiocchi di cereali	380	8.14	82.80	1.05	5.43	0.30

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Piselli, cotti	61	5.80	4.70	0.87	1.80	0.21
Pera, cruda	48	0.49	10.90	0.27	9.01	0.07
Pera, cotte	25	1.10	3.00	0.20	2.11	0.03
Piselli spezzati, cotti	128	8.46	16.30	1.49	3.85	0.16
Pesce, cotto	143	23.40	0.00	5.48	0.00	1.18
Pesce panato, fritto	193	11.90	13.40	10.00	1.10	2.15
Peperone	330	13.30	39.30	7.50	0.64	2.90
Peperone rosso, crudo	29	1.12	4.50	0.35	4.13	0.06
Peperone rosso, cotto	40	1.21	7.00	0.30	6.00	0.10
Peperone verde, crudo	20	0.74	2.80	0.24	2.18	0.06
Peperone verde, cotto	17	0.93	2.36	0.20	2.36	0.03
Patata, cotta	92	1.95	20.10	0.10	1.70	0.03
Mela, cruda	50	0.25	11.60	0.25	9.35	0.05
Popcorn	417	10.50	59.70	12.30	0.87	4.57
Maiale, costolette, grigliate	242	25.90		15.40	0.00	9.01
Maiale, lombo, arrosto/al forno	295	26.20	< 0.1	21.20	0.00	
Maiale, cotoletta di prosciutto, cotta	200	36.00		6.20	0.00	1.85
Maiale, filetto, cotto	198	28.30	0.00	9.39	0.00	
Maiale, arrosto, cotto	163	30.50	0.65	4.31	0.00	1.32
Maiale, carne, cotto	214	28.00	0.24	11.30	0.00	5.10
Zucca, cruda	26	0.81	4.50	0.07	3.10	0.04
Pollo, arrosto/al forno	213	28.90	2.10	9.88	1.70	2.78
Prugna, secca	240	2.82	55.70	0.63	38.10	0.13
Quinoa, cotta	116	4.10	18.80	1.92	0.87	0.23
Ravanello rosso, crudo	11	0.76	1.24	0.10	1.24	

Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Uva, cruda	67	0.72	15.70	0.16	15.50	0.05
Uvetta	283	2.09	62.40	0.49	60.60	0.15
Rabarbaro, cotto		0.38	29.20	0.05	28.70	0.01
Rum	248	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
Rilettes di pollo	340	16.40	0.49	30.30	0.36	10.70
Rilettes di puro maiale	413	16.70	< 0.1	38.30	< 0.2	15.20
Riso bianco, cotto	145	2.92	31.80	0.41	< 0.2	0.08
Riso integrale, cotto	158	3.21	32.60	1.00	< 0.2	0.17
Riso soffiato al cioccolato	388	6.01	84.20	2.20	32.50	0.91
Insalata, cruda	23	1.48	2.40	0.25	0.70	0.06
Salsiccia di Strasburgo	291	12.40	1.39	25.90	1.06	10.90
Salame	418	24.20	2.41	34.50	1.20	11.30
Salmone affumicato	178	22.00	0.91	9.49	0.00	2.06
Salmone, crudo	194	20.50		12.40	0.00	2.15
Salmone, cotto	205	23.00	0.00	12.50	0.00	2.49
Sale	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Semola di grano duro, cruda	352	10.90	71.60	1.25	1.00	0.21
Sciroppo dolce concentrato	246	0.13	61.10	0.00	61.10	0.00
Sogliola, al vapore	95	20.30		1.48	0.00	0.20
Zucchero bianco	399	0.00	99.70	0.00	99.70	0.00
Terrina d'anatra	304	13.40	0.11	27.40	0.11	9.84
Infusi di te, senza zucchero	0	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00
Tonno, al naturale, in scatola, scolato	111	26.80	0.00	0.40	0.00	0.09
Pomodoro, crudo	18	0.86	2.26	0.26	2.25	0.06
Pomodoro arrostito/al forno	27	0.88	2.87	0.60	2.87	0.14

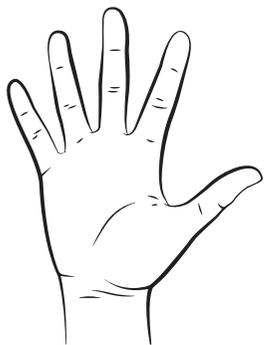
Cibo	Energia (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Carboidrati (g/100g)	Grassi (g/100g)	Zuccheri (g/100g)	Zuccheri (g/100g)
Tortilla di grano	327	8.34	52.10	8.20	1.55	3.85
Tortilla di mais	309	8.20	51.20	7.30	1.00	1.40
Carne di vitello, costolette, grigliate/fritte	156	25.10	0.00	6.24	0.00	2.11
Carne di vitello, cotolette, cotte	147	31.00		2.50	0.00	0.82
Carne di vitello, stinco, stufato o bollito	207	37.40		6.43	0.00	1.95
Carne di vitello, arrosto, cotto	143	28.10	0.00	3.39	0.00	1.22
Carne di vitello, cotta	162	29.20	0.03	5.01	0.00	1.74
Carne cotta	183	26.80	0.53	8.16	0.02	3.19
Vino	80	0.13	2.18	0.00	1.36	0.00
Aceto	23	0.04	0.62	0.10	0.04	0.00
Vodka	237	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00
Pollame, cotto	165	27.10	1.00	5.82	0.04	1.74
Whiskey	249	0.00	1.57	0.00	0.10	0.00
Yogurt greco, bianco	113	3.32	4.21	9.22	3.90	6.22
Yogurt Bianco o alla frutta	64	3.87	7.67	2.81	7.28	2.02



FATE DELL'ESERCIZIO

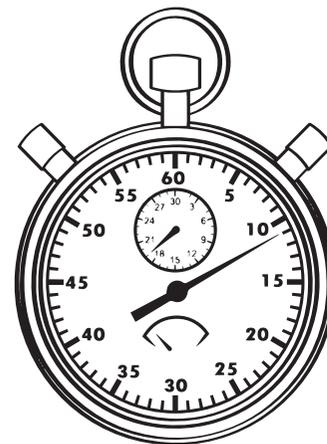
Avete già appreso le basi per una dieta salutare e bilanciata? Adesso è il momento di imparare come fare esercizio fisico. Mangiare va di pari passo con il movimento: mangiamo così da avere l'energia che i nostri organi necessitano per lavorare correttamente e svolgere i compiti quotidiani. Se c'è uno sbilancio tra l'ottenimento e la perdita d'energia il peso ne risentirà. Copriremo anche le basi dell'attività fisica prima di praticarla seriamente.

LE 5 TAPPE PER UNA BUONA RIMESSA IN FORMA FISICA.



1. Comprendiate che l'esercizio fisico e l'UNICO mezzo efficace per controllare il vostro peso e la vostra morfologia insieme ad un'alimentazione equilibrata. Ma è anche e soprattutto LA chiave per la vostra salute. I benefici che ne derivano sono infiniti: prevenzione contro l'obesità, prevenzione contro lo stress, l'ansietà e la depressione, prevenzione contro innumerevoli forme di malattie e tumori, aumento dell'aspettativa di vita...
2. Considerate oggi come un giorno nuovo. Inutile aspettare il lunedì prossimo o il 1 gennaio dell'anno prossimo! Il cambiamento inizia oggi!
3. Comprendiate bene il fatto che il processo di miglioramento del vostro corpo e della vostra salute richiede una certa durata. Non sperate in risultati straordinari in soli pochi giorni! Contate piuttosto in varie settimane o mesi (in funzione dello sforzo investito). Siate pazienti!
4. E sappiate che se desiderate un giorno raggiungere dei risultati veri, dovete essere disciplinati: fissatevi dei veri obiettivi alimentari e sportivi, un ritmo, ed integrateli definitivamente nella vostra vita al punto che diventino parte della vostra routine. Una sequenza di esercizi e un pasto equilibrato di tanto in tanto non vi cambierà. Ma un'alimentazione sana quotidiana combinata con esercizio regolare, sì!
5. Non ci sono più scuse! Finite le "oggi ho avuto una giornata pesante", "sono stanco/a", "non ho tempo", "vedrò domani" ...Abbiamo TUTTI alcuni minuti al giorno da spendere in esercizio fisico!

QUANDO ESERCITARE? E COME?



Comunemente si consiglia di effettuare almeno 30 minuti di esercizio fisico di intensità moderata per 5 giorni alla settimana allo scopo di migliorare significativamente la salute e mantenere la forma. Queste cifre sono solo punti di riferimento: Le 2h30 minime di attività settimanale possono essere eseguite in 2 o 3 giorni a settimana e più volte al giorno. Per raggiungere l'obiettivo, esistono due possibilità (in funzione della vostra maniera di vivere):

- Spostatevi di più durante il giorno. Camminate (o pedalate) il più possibile: che sia per andare al lavoro (parcheggiate la vostra auto più lontano dal vostro posto di lavoro, o scendete ad una fermata del bus/metropolitana/tram prima della vostra), per andare a fare la spesa, per andare a prendere i bambini a scuola, godetevi una passeggiata in famiglia o con gli amici, per uscire con i vostri animali domestici... Il bricolage, il giardinaggio, sono anche fortemente consigliati!
- Praticate uno sport in casa, in un club, in palestra. Scegliete lo sport che darà ritmo alla vostra settimana in funzione ai vostri gusti e al vostro impiego del tempo. Scegliete bene poiché avrete l'obbligo di frequenza: sia in periodi di festa che durante le vacanze, in periodi di lavoro intenso, o nel periodo invernale, ci andrete con un sorriso!

Qualsiasi sia l'opzione che avrete scelto, non limitatevi alla durata minima degli esercizi consigliati. L'esercizio fisico non solo migliorerà la vostra salute, la vostra condizione fisica e trasformazione del vostro corpo, ma agirà anche sul vostro sonno e sul vostro morale: vi aiuterà

a combattere lo stress e ad affrontare nuove sfide quotidiane, dandovi fiducia in voi stessi. Se esercitarsi vuol dire investire sul proprio capitale di forma, allora non guardate il vostro orologio, ammettetecela tutta!

QUALI SONO LE ATTIVITA' MIGLIORI PER L'ESERCIZIO FISICO

Le migliori attività fisiche non sono quelle che fanno bruciare più calorie durante le prime volte, bensì quelle che fanno bruciare più calorie nel lungo termine. Allora non vi concentrate su gli esercizi ad alta intensità che richiedono più energia ma su una routine che vi piace fare su base regolare nel lungo termine.

Qui potete trovare una lista di attività fisiche, alcune più intense di altre, insieme ad idee su come bruciare calorie nel modo migliore, in base al proprio peso

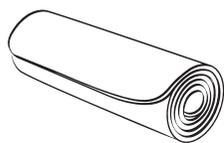
Attività fisica all'aria aperta e consumo medio di calorie (in kilocalorie/h), in base al peso (in kg)																	
ATTIVITA'	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Squash	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Box	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Rugby	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Arti marziali	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Palla a mano	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Arrampicata	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Corsa	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Ciclismo	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Calcio	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Tennis	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Aerobica	291	323	355	388	420	452	485	517	549	582	614	646	679	711	743	776	808
Allenamento con pesi	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Basket	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Nuoto	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Badminton	201	224	246	268	291	313	335	358	380	403	425	447	470	492	514	537	559
Ping pong	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498

Attività fisiche da poter fare a casa e consumo medio di calorie (in kilocalorie/h), in base al peso (in kg)																	
ATTIVITA'	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Salto della corda	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Canottaggio	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Cyclette	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Culturismo in casa	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435

Attività che non sono esercizio fisico e consumo medio di calorie (in kilocalorie/h), in base al peso																	
ATTIVITA'	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Falciare il prato	246	273	300	328	355	382	410	437	464	492	519	546	574	601	628	656	683
Giardinaggio	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Giocare (con animali o figli)	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Faccende domestiche/pulizie	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435
Camminare (con famiglia o animali domestici)	148	164	180	197	213	230	246	262	279	295	312	328	344	361	377	394	410

CHE TIPO DI ATTREZZATURA DEVO AVERE IN CASA?

Siete pronti per iniziare la vostra routine di allenamento in casa? Anche se e' possibile fare esercizio fisico in casa senza alcuna attrezzatura, risulta molto utile avere delle attrezzature di base quando si voglia godere al meglio e massimizzare la propria routine. In basso potete anche trovare una lista di alcune attrezzature raccomandate

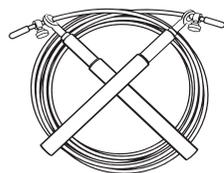


TAPPETINO DA GINNASTICA

Un tappetino da ginnastica tiene la sporcizia lontana, protegge il corpo da superfici dure e ruvide, e previene che scivoliate o perdiate l'equilibrio. Per fare esercizio fisico in casa: usate un tappetino NBR di 12 mm (o piu' alto) se cercate la comodita', o un tappetino TPE di 6mm (o piu' alto) se cercate una migliore presa o frizione

SALTO DELLA CORDA

Il salto della corda non ha bisogno di molta introduzione. La corda vi permette di fare un allenamento cardio come nessun'altra attrezzatura. Per questo motivo e' la migliore attrezzatura per bruciare grassi. E' inoltre molto pratica in quanto e' leggera e non occupa molto spazio. Per un allenamento regolare, una corda per saltare specifica per atletica e' la scelta migliore perche' e' leggera, meglio bilanciata e piu' veloce di una corda per saltare ad uso ricreativo.



PESI PER POLSI E CAVIGLIE

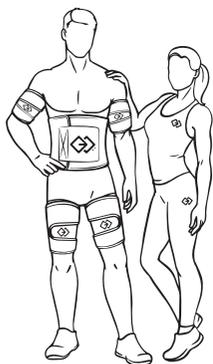
I pesi per i polsi e per le caviglie gravano su braccia, gambe e tutto il corpo. Quando siete attivi, utilizzerete i muscoli più intensamente e più rapidamente, quindi brucerete più energie, indipendentemente dall'attività in atto. I **pesi per polsi e caviglie GJELEMENTS™** sono gli unici sul mercato specificamente progettati per polsi e caviglie indipendentemente dalla corporatura, che supportano tutti i vostri movimenti senza scivolare e resistendo ai vostri allenamenti più estremi per anni!



BANDE DI RESISTENZA

Le bande di resistenza sono speciali in quanto vi permettono di allenare efficacemente tutto il tuo corpo, indipendentemente dalla vostra muscolatura e di usarle in una palestra all'avanguardia, a casa o ovunque; un set di tubi di resistenza non pesa più di 1 kg e può entrare in qualsiasi borsa, non importa quanto piena sia! Il **set di tubi di resistenza GJELEMENTS™** è stato progettato come un set completo, premium e super resistente per rendere le vostre sessioni di bodybuilding degne di questo nome, sia che le usiate in casa o altrove.





FASCE E INDUMENTI PER SUDARE

Le fasce e gli indumenti per sudare sono progettate per potenziare il fenomeno naturale della sudorazione durante le sessioni di allenamento. Utilizzati per aiutare a rimettersi in forma, affinano, depurano, levigano e abbelliscono il tuo corpo. Forniscono anche comfort e supporto durante l'attività fisica. GJELEMENTS™ offre una gamma completa di fasce regolabili ed indumenti per sudare, creati per scolpire tutto il vostro corpo.

- [Fascia addominale](#)
- [Fasce per le braccia e coscine](#)
- Leggings per sudare per uomini e donne
- Maglie per sudare per uomini e donne



GJELEMENTS © L'insieme di questo documento costituisce un'opera protetta dalla legislazione internazionale in vigore sui diritti d'autore, la proprietà intellettuale e industriale. tutte le riproduzioni sono formalmente vietate. GJELEMENTS™ è un marchio registrato.