Nutrizione e ricomposizione

Le basi che sostengono il tuo allenamento.



Una scelta alimentare di qualità non dice, da sola, quale quantità sia adatta a te.

Qualità, quantità, organizzazione e allenamento lavorano insieme. Una guida orienta le abitudini; un piano nutrizionale individuale richiede un professionista abilitato.

Immagine illustrativa generata con AI

BASI E CONTINUITÀ

I principi da riconoscere

01

Prima il quadro complessivo

Per cambiare la composizione corporea contano l’alimentazione complessiva, lo stimolo di allenamento e la continuità. Un alimento o un singolo pasto non spiegano da soli l’esito del percorso. Tagli drastici e regole difficili da mantenere possono compromettere l’organizzazione. [1]

02

Macronutrienti con ruoli diversi

Proteine, carboidrati e grassi hanno funzioni differenti e fanno parte di un’alimentazione equilibrata. Variare gli alimenti e includere frutta, verdura, legumi e fonti adeguate di nutrienti aiuta a costruire una base. Le quantità individuali non si ricavano da una pagina generale. [1]

03

Il piatto è una mappa, non una prescrizione

Riconoscere nel pasto fonti proteiche, carboidrati, vegetali e condimenti aiuta a leggere ciò che mangi. Le proporzioni visive non determinano automaticamente fabbisogno, grammature o distribuzione dei nutrienti. Sono un linguaggio educativo, da non confondere con una dieta.

Da ricordare
Una scelta alimentare di qualità non dice, da sola, quale quantità sia adatta a te.

BASI E CONTINUITÀ

Le differenze che contano

04

Le abitudini valgono anche fuori casa

Una spesa organizzata e alcune opzioni pratiche possono ridurre le decisioni dell'ultimo momento. Un pasto diverso dal solito non richiede allenamenti punitivi o digiuni compensatori. Il sistema deve poter convivere con turni, impegni e vita sociale.

05

Il timing non è una scorciatoia

Mangiare in modo compatibile con la seduta può aiutare comfort e organizzazione. Ritardare apposta il pasto dopo il cardio non è necessario per dimagrire: una temporanea maggiore ossidazione dei grassi non dimostra una maggiore perdita di grasso nel tempo. Il piano complessivo resta centrale.

06

Integratori e personalizzazione

Prima di un prodotto, serve una domanda: quale necessità concreta dovrebbe risolvere? Utilità, qualità, condizioni di salute e farmaci vanno considerati. Integratori e regole generiche non sostituiscono la valutazione del professionista sanitario né un piano alimentare adeguato. [1]

La domanda utile
Le tue abitudini sostengono energia, allenamento e continuità?

E NEL TUO CASO?

Il percorso parte da te.

Le tue abitudini sostengono energia, allenamento e continuità?

Stai cercando un integratore per compensare una base disorganizzata?

Quali aspetti richiedono un piano del professionista sanitario?

In METODO lavoro su allenamento e monitoraggio. Quando serve una dieta individuale, la collaborazione con il medico è un servizio distinto: la prescrizione alimentare compete al professionista abilitato.

Vuoi capire come applicarlo al tuo percorso?
Raccontami obiettivi, esperienza e tempo disponibile. Valuto personalmente la candidatura per capire se METODO è adatto a te.

CANDIDATURA PER LEI ↗

CANDIDATURA PER LUI ↗

Candidatura gratuita e senza impegno. Nutrizione: l’eventuale piano individuale è un servizio distinto del professionista abilitato.

FONTI E APPROFONDIMENTI

[1] CREA, Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018.

Approfondimento: ISSN, Nutrient timing (2017).

Le fonti sostengono i principi indicati, non una promessa di risultato individuale. Le note storiche documentano usi e motivazioni. Materiale educativo: non è un programma individuale né una prescrizione sanitaria.