

Buondì!

La penultima volta ti avevo lasciato delle indicazioni con i “Pranzi Nazisti”.

Sostanzialmente puoi rispolverare quelli.

Anche rendendoli ancora più snelli.

Non sempre, ma nei giorni in cui hai piena autonomia e controllo del pranzo, e questo viene dopo una serata bella ricca e ipercalorica.

In quella stessa giornata post-apocalittica, anche snellire la colazione (tipo escludendo la granola o riducendola, facendo solo 1 frutto ecc) ed escludere spuntini / merende può essere una buona soluzione per recuperare un pochino dall'eccesso.

BADA BENE!

Questi consigli sono l'opposto di quelli che andrebbero insegnati.

Sia perché a livello cognitivo-comportamentale sono errati, sia perché ridurre 3-400kcal circa da alimenti per lo più sani e ben distribuiti nella giornata NON è nemmeno molto efficace se nel mega-pasto serale si assumono 1000-2000 kcal in più del normale!

Non devi vedere quindi questa strategia a brevissimo termine né come un'opzione intelligente né come un equilibrio funzionale in termini di risultati.

Lo proviamo solo per cercare di contenere l'eccesso e non fare troppi passi indietro!

Altra cosa, non è “obbligatorio”. Cerca semplicemente come in pratica stai già facendo di seguire un mix tra dieta intuitiva (in cui mangi di più o di meno a seconda della fame, della sensazione di pesantezza residua dal precedente pasto libero ecc) e un pochino di sofferenza fame semi auto punitiva. Cerca di soffrire il giusto insomma.

E come detto, soprattutto vista l'alta frequenza delle occasioni, cerca di non lasciarti completamente travolgere dalle tentazioni!

Il mio consiglio resta di evitare il dolce ed essere forte a limitare fortemente antipasti e stuzzichini varia. Primi e secondi piatti o alcolici da brindisi e compagnia potrebbero essere il compromesso migliore!

Ultima cosa... Più calorie, più tempo... sono un'ottima occasione per fare progressi muscolari!

Quando puoi allenati in modo completo con Gianluca, con cui stai avendo bei risultati!

Ma se noti di avere del tempo extra, prova a inserire push up e squat/affondi anche altri giorni della settimana. Se riuscissi a fare anche 4-5 stimoli allenanti a settimana nelle prossime 2 settimane sarebbe davvero un'ottima cosa per trovarti a Gennaio in una buona condizione per continuare a spingere e migliorare!

Anche qualche passeggiata, anche in compagnia se ce ne sono le occasioni, può essere d'aiuto!

Insomma, è sempre un buon momento per fare del proprio meglio!

La strada è ancora lunga, ma come hai avuto modo di vedere è percorribile!!