

Aggiungi nel corso della giornata (che sia metà mattina, metà pomeriggio, pre-allenamento, post, fine pranzo... 2-3 porzioni di frutta in più di adesso. Nel primissimo documento trovi quello che corrisponde all'incirca a "una porzione".

A cena aggiungi 1 fetta di pane. Anche quando hai le patate, aggiungi appunto la fetta di pane. Giusto per conoscenza, prova a pesare le fette 2-3 volte per vedere tendenzialmente quanto pesano.

Il "gelato" di yogurt o del semplice yogurt andrebbe benone anche quotidianamente se ti va.

Allora, se il peso deve stallare, proviamo a farlo al meglio. Cerchiamo di aumentare il tuo apporto medio energetico inserendo, nei giorni senza pasti liberi, queste modifiche che trovi sopra. Monitoriamo il peso, che resti comunque sostanzialmente sotto i 113,5. Proviamo a "investire" questo tempo sulla costruzione. fra 2 massimo 3 settimane inizierà a rinfrescare e dovrà essere bravo a muoverti di più, molto di più, e provare ad abbinarci magari anche qualche sacrificio forte in termini alimentare. Anche solo per un brevissimo periodo tipo 2-3 settimane. Nella speranza di ottenere intanto un bello scossone e magari scendere sotto i 110! COMUNQUE, vediamo prima come evolve questo periodo. Tienimi aggiornato settimanalmente! Se ti va, qualche giorno di diario alimentare, anche già da domani con quindi nel mezzo il ferragosto, il weekend... lo guardo volentieri! cerca di riportare bene quantità e ingredienti/condimenti però! Altrimenti è meno efficace!