

SCHEMA SETTIMANALE							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Pranzo ridotto / Proteico	Pranzo invariato	Pranzo ridotto / Proteico	Pranzo invariato	Pranzo ridotto / Proteico	Pranzo invariato	Pranzo invariato

PRANZO INVARIATO	Pasta / Riso / Altri primi piatti 90-100g + Condimenti leggeri a scelta + Verdura libera + Frutto	
PRANZO RIDOTTO	Riso/Orzo/Farro/Cous Cous (No pasta) 70g + 300-400g verdura + Frutto	Prova a escludere pomodori, passata di pomodoro, carote, patate. Puoi usare diverse verdure, tipo alcune per condire il piatto, altra di contono, cotta o magari cruda da sgranocchiare come i finocchi, sedano, cetrioli.
PRANZO PROTEICO	Carne / Pesce 150-250g + 3-400g verdura + Frutto	Stesse limitazioni sulla verdura. Prova a optare su petto di pollo alla piastra, fettine di vitello/manzo magro tipo tagliata, fettine scelte di spalla... o pesce va bene tutto apparte salmone.

Prova a darti dei target numerici di squat. Sulla base di quanti ne hai fatti inizialmente, prova a darti un target un pochino più in alto. Ogni 2-3 giorni prova ad alzare il target di 5-15 ripetizioni. Cerca di inserire quotidianamente almeno una volta in cui esegui due serie ad al massimo 90 secondi di pausa l'una dall'altra.
Ho controllato meglio le misure! Porca vacca zozza! Grande! Se procedi così, è grandioso!! Molto molto bene!! Vediamo se una temporanea restrizione di carboidrati ti aiuta anche a buttare giù più kg. Poi magari può diventare una strategia ciclica.
Difenditi al meglio il resto di questo Giugno! A Luglio penso che ti toglierai grosse soddisfazioni!