

Metti KO l'adipe sulla pancia

IN QUESTE PAGINE TROVI UN PROGRAMMA COMPRENSIVO DI DIETA E SCHEDA FITNESS FACILE DA SEGUIRE, PER RIMETTERTI IN FORMA E RIDURRE IL GIROVITA. SCOPRI TUTTI I TRUCCHI DEGLI ESPERTI

Con la consulenza di **David Fiori**, preparatore atletico ed **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e diet coach.

Hai consumato chilometri sul tapis roulant e seguito le diete più in voga, ma niente quella "pancetta" ostinata non va giù e il sogno di un ventre più tonico e piatto sembra lontano dall'avverarsi. Nessun problema: dicembre è il mese ideale per occuparti di questo punto critico! Sì, perché, muovendoti d'anticipo, ossia **prima dei festeggiamenti natalizi, puoi iniziare un programma antipancia in due mosse che, con costanza e impegno, ti aiuterà a snellire la parte centrale del corpo e rassodare anche gambe, glutei e braccia.** Da una parte ci vuole un allenamento mirato per ridurre il grasso in eccesso e rafforzare la massa muscolare, quella che ti fa bruciare meglio, dall'altra va affiancato un piano alimentare equilibrato in modo da conoscere quali cibi consumare con regolarità e quali evitare. Così, con l'arrivo dell'anno nuovo, ritrovare una forma armonica sarà più semplice.

Non solo addominali!

Il trucco è allenare tutto il corpo

Per avere una pancia piatta è necessario prendersi del tempo da dedicare al fitness. Un allenamento adeguato e una dieta bilanciata, come vedremo nelle pagine che seguono, sono premesse insostituibili se si punta a sgonfiarsi, tagliando anche gli accumuli di adipe che si "nascondono" sul girovita e mantenendo la tonicità dell'addome. L'attività fisica volta a eliminare i rotolini non può però essere basata solo su sessioni intense di addominali, così come non esistono alimenti che in modo esclusivo facciano dimagrire la pancia, piuttosto è **consigliato un workout total body che consenta di far lavorare tutti i muscoli contemporaneamente. In tal modo si fortifica la massa magra e il metabolismo inizia a ingrassare**, che tradotto significa: calorie e grasso corporeo in meno!

Prima e dopo il workout

Prima di iniziare, ricorda di fare un breve riscaldamento per preparare il corpo alla sessione, ad esempio con salti a braccia in alto, circonduzioni delle spalle o corsa sul posto a ginocchia alte. Alla fine dell'allenamento dedica 10-15 minuti a uno stretching dolce per rallentare il battito cardiaco e distendere la muscolatura. Fare esercizi rilassanti una volta al giorno è importante per dormire bene e allentare lo stress e con esso la secrezione di cortisolo, che promuove la formazione del grasso, specialmente nella regione addominale.

La sequenza

Esegui gli esercizi senza pausa, e alla massima potenza, per 2-3 serie intervallate da un paio di minuti di recupero tra una e l'altra. Puoi allenarti a casa, o dove desideri, almeno tre volte la settimana; se puoi anche tutti i giorni o a giorni alternati. Così facendo inizierai gradualmente senza affaticare i muscoli e noterai, al contempo, i primi benefici del lavoro svolto. Se vuoi aumentare l'intensità, aggiungi un carico con pesi o bande elastiche.

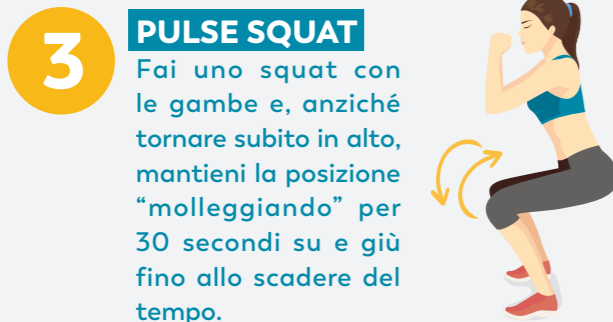
Adobe Stock | #220254062



LA GYM SU MISURA PER TE



SUMO SQUAT In piedi, apri le gambe poco oltre l'ampiezza delle spalle, con i piedi leggermente ruotati verso l'esterno. Tenendo la schiena dritta, piega le gambe facendo uno squat, ossia come se dovessi sederti, senza superare le punte dei piedi con le ginocchia. Comincia la salita lentamente fino a tornare nella posizione iniziale. Ripeti 20 volte.



3 PULSE SQUAT Fai uno squat con le gambe e, anziché tornare subito in alto, mantieni la posizione "molleggiando" per 30 secondi su e giù fino allo scadere del tempo.



5 PLANK A BRACCIA TESE Sdraiati a pancia in giù, tieni le mani vicino alle spalle e sollevati facendo perno sulla punta dei piedi e distendendo le braccia. Tieni la posizione per 20 secondi.



7 ABS Stenditi a terra, con le gambe in alto leggermente flesse, contrai gli addominali e incrocia le braccia dietro la nuca. Porta il mento verso il petto e solleva le spalle mantenendo i lombari appoggiati senza sforzare il collo. Ripeti 25 volte.



2 AFFONDI In piedi, porta la gamba sinistra in avanti flettendo la gamba rimasta indietro e abbassando il bacino fino a che la coscia della gamba davanti sia parallela al pavimento. Poi torna alla posizione di partenza, spingendo sulla gamba dietro. Ripeti 12 volte per gamba.



4 PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA A pancia in giù, con le braccia tese, le mani all'altezza del petto e le ginocchia a terra con le gambe sollevate. Piega le braccia fino a portare il petto quasi a contatto col pavimento; quindi, torna su e ripeti 15 volte.



6 PONTE A TERRA Sdraiati a terra in posizione supina, le braccia lungo i fianchi, e solleva la schiena per salire in ponte. Stai così 30 secondi senza incarnare la schiena.



LA SCHEDA ALIMENTARE ANTIPANCA DA ABBINARE AL TRAINING

Nei giorni in cui ti alleni, fai così per ridurre la massa grassa:

Colazione. Consuma una fonte proteica magra come ricotta o kefir con una piccola dose di frutta a basso tenore di fruttosio, come i mirtili, e 50 g di fiocchi integrali; o delle uova strapazzate con una fetta di pane di segale tostato. In alternativa prepara dei pancakes proteici (50 g di yogurt greco 0%, 40 g di farina di avena, 80 ml di albumi). A parte bevi un tè verde.

Spuntino. A metà mattina 5 noci o 10 mandorle, fonti di acidi grassi insaturi a favore della massa magra.

Pranzo. Prepara un piatto unico che ti dà energia da consumare durante l'allenamento a ridotto impatto glicemico. Porta in tavola 60-70 g di riso integrale, o quinoa, abbinato a verdure, ad esempio zucchine, e 100 g di proteine, come pollo, pesce o alternative veg (tempeh, tofu o 1-2 cucchiaini di legumi una volta a settimana).

Merenda. Come snack pre-workout puoi scegliere tra 2-3 fette di bresaola o un centrifugato con un kiwi, una carota, ¼ di avocado e zenzero grattugiato. Altrimenti una barretta energetica: frulla ½ tazza di frutta secca, ½ di cocco rapè, ¼ di tazza di fecola, 8 datteri, un cucchiaino di cacao amaro, 1-2 cucchiaini d'acqua fino a ottenere un impasto da modellare su una teglia; fai riposare in frigo per 2 ore e poi taglia le barrette (10-12).

Cena. Prevedi più proteine per ricostituire le fibre muscolari dopo

l'attività sportiva, come 250 g di pesce o 150 g di carne magra (o una frittata con 2 uova, non più di 2 volte a settimana). Un trucco per saziarti di più è aprire il pasto con un'insalata o una vellutata di verdure (senza legumi e patate).

BEVI IL KOMBUCHA SGONFIANTE

Al posto di bibite dolci e aperitivi, sorseggia il kombucha: è una bevanda fermentata, leggermente frizzantina, ottenuta da un mix di tè, probiotici e lieviti che ne fanno un "elisir" in grado di ricondizionare l'intestino e prevenire le infiammazioni. Lo trovi imbottigliato o in forma secca da lasciare in infusione.



E SE NON FOSSE "SOLO" ADIPE?

DIETRO ALLA TENDENZA A "METTERE GRASSO" SULL'ADDOME POTREBBE CELARSI UN PROBLEMA METABOLICO COME IL DIABETE O UN CAMBIO ORMONALE COME LA MENOPAUSA; UN'INTOLLERANZA; UN'ANSIA ECCESSIVA COME NEL CASO DEL COLON IRRITABILE. PERCIÒ È UTILE APPUNTARSI SU UN DIARIO COSA SI MANGIA E GLI EFFETTI PROVOCATI: CAPITA L'ORIGINE DEL PROBLEMA, POTRAI INDIVIDUARE LA STRADA GIUSTA PER TE.

Un addome snello e scolpito parte dall'intestino

La base per avere un vitino da vespa è assicurarsi un microbiota intestinale efficiente: senza batteri buoni, digerire bene è difficile, per cui il metabolismo e la sua azione "bruciagrassi" saranno bloccati. Elimina gli alimenti che irritano l'intestino, specie gli zuccheri semplici (dolci, bibite o succhi edulcorati) che stimolano i processi fermentativi e fanno apparire la pancia più dilatata (oltre ad aumentare la fame!). Limita, poi: frutta zuccherina come mele e banane (meglio kiwi, agrumi o frutti di bosco); porzioni abbondanti di carboidrati raffinati come pasta, pane e prodotti da forno; legumi, patate e crucifere (cavoli, broccoli, verze...), molto ricche di fibra e più gonfianti. A questi sostituisce: cereali integrali senza glutine, come quinoa e riso nero, rosso o basmati, o anche l'avena; verdure altamente digeribili (zucchine, carote, spinaci, melanzane...), con cui fai scorta di vitamine e minerali; cibi fermentati probiotici (kefir, tofu, crauti, tempeh...); bevande veg e sciroppo d'acero o miele (al massimo un cucchiaino).