

**OLTRE 1000 CONSIGLI PER VIVERE L'ESTATE IN FORMA!**



Anno II - N. 6 (10) - Periodicità Mensile € 2,90

RUNNING-SOCCER-GOLF  
RUGBY-TENNIS-BASKET

**TUTTI  
PAZZI  
PER IL  
BEACH**

**99** cose che  
devi sapere  
**LE NUOVE  
REGOLE  
DEL SOLE**

**JULIANA  
MOREIRA**  
“LA MIA PASSIONE  
PER I PUGNI”

# QUANDO PICCHIA LEI

**DIFENDERSI, BRUCIARE GRASSI, METTERE KO LO STRESS**

**SUDI  
MOLTO?  
BEVI GIUSTO!**

A PAGINA 84  
SCEGLI LA TUA  
DRINK-CARD

» **AQUA  
GYM**

IL MODO PIÙ FUN  
DI DIMAGRIRE  
E FARTI I MUSCOLI

» **CORRI  
E PEDALA**

IL DUATHLON  
DOVE, COME  
QUANDO E PERCHÉ



**STILE STASERA ANDREMO IN BIANCO + IN TAVOLA IL PESCE È FIRMATO + MOTORI IL FUTURO  
HA DUE RUOTE + EXTREME APPUNTAMENTO COL RELITTO + PSICO QUANDO LA RABBIA AIUTA**



[www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)

# PIATTO RICCO... TI METTE IN LINEA

NESSUN ALIMENTO VIETATO, NESSUN CALCOLO CALORICO, NESSUNA RINUNCIA: LA SOLITA DIETA MIRACOLOSA? NO, UNO STUDIO SERIO CHE TI PERMETTE DI PERDERE PESO. MANGIANDO A COLORI

Chi non si è messo a dieta almeno una volta? Se però ti basi solo sul peso, non è detto che tu stia seguendo la strada migliore. «Il peso infatti è un valore del tutto relativo», afferma il dottor Marco Ceriani, consulente per la nutrizione e la supplementazione di atleti e team agonistici, nonché ideatore del metodo *Bella Forza*, un sistema che consente di ritrovare e mantenere la propria forma fisica. Non la solita dieta ipocalorica ma una metodologia sperimentata negli ambienti sportivi professionistici che, se seguita con costanza, garantisce risultati sorprendenti. «L'esperienza nel settore sportivo professionistico mi ha aiutato a creare un metodo nutrizionale efficace per tutti», prosegue Ceriani. «Il metodo *Bella Forza* non è una normale dieta ma un sistema "low carb" in cui i carboidrati non vengono ridotti ma ciclizzati. La regola fondamentale consiste

nell'ingerire quotidianamente solo ciò che si consuma con l'attività fisica». La metodologia si basa su due semplici regole: la rotazione dei nutrienti e il timing alimentare. È necessario variare il più possibile gli alimenti durante i 14 pasti principali della settimana. «Ho previsto una rotazione dei nutrienti, ottenuta mediante sette moduli contraddistinti da altrettanti colori. Ogni giorno è necessario mangiare prevalentemente gli alimenti a scelta tra quelli indicati dal modulo prescelto. Ad esempio, il lunedì c'è il modulo giallo relativo ai carboidrati complessi non raffinati, il martedì il modulo bianco e così via. Il timing alimentare invece ottimizza i processi metabolici: se mangi sei volte nel corso della giornata, la suddivisione del fabbisogno aiuta il metabolismo e consente di non arrivare troppo affamati ai pasti principali». Va da sé che il regime alimentare va personalizzato in funzione degli obiettivi e dell'attività fisica

che si è soliti praticare. «Il mio metodo si basa sul controllo ormonale», spiega ancora il dottor Ceriani. «Se il cibo che si assume agisce sugli ormoni sbagliati crea uno squilibrio ormonale, rendendo impossibile perdere massa grassa. Seguendo il regime che ho indicato l'organismo risulta più tonico, con una maggiore massa muscolare e minor massa grassa. Ne derivano effetti benefici sullo stato generale di benessere, sulla bellezza e una migliore resa cellulare della pelle». Per maggiori informazioni: [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it).

## SCOPRI QUANTO DIMAGRISCI

Come si può verificare se si dimagrisce realmente? «La bilancia non è totalmente affidabile», afferma il dottor Marco Ceriani, nutrizionista. «A volte sembra di aver perso peso, ma in realtà si è persa massa magra (muscolo) e non massa grassa». È importante allora disporre di una strumentazione che renda possibile analizzare in modo semplice e non invasivo la composizione corporea (acqua, grasso e proteine) e verificare realmente la diminuzione del grasso a livello localizzato. «L'unica che permette un'analisi accurata della conformazione del fisico è BX2000 di Hosand Technologies, un apparecchio in grado di misurare correttamente un singolo punto, al decimo di millimetro. Basta appoggiare lo strumento sulla pelle e la misurazione degli spessori avviene in pochi secondi. Le informazioni vengono poi memorizzate in un software e rappresentate secondo un modello tridimensionale».



MODULO	GRUPPI PRIVILEGIATI	VEGETALI INDICATI
GIALLO	CARBOIDRATI COMPLESSI NON RAFFINATI: ORZO, AVENA, SEGALE, MIGLIO, GRANO, GRANO SARACENO, FARRO, KAMUT, QUINOA	LIMONI, POMPELMO, PATATE, LUPINI, MANGO, PESCHE
BIANCO	YOGURTH E FORMAGGIO, OLIO DI OLIVA, SOIA E DERIVATI	AGLIO, CIPOLLA, CAVOLFIORRE, CAVOLO, MELE, PERE, FINOCCHI, MELANZANE
VERDE	LEGUMI E VERDURE: FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI, MAIS, PATATE, CAROTE, SOIA E DERIVATI (TOFU, TEMPHE), THE VERDE	BROCCOLI, CAVOLI, CAVOLINI DI BRUXELLES, BIETOLE, SPINACI, CATALOGNA, RAPA, CIME DI RAPA, LATTUGA, TARASSACO, ZUCCHINE, PISELLI, KIWI, ALGHE
ROSSO	PROTEINE DA CARNE: VITELLO, TACCHINO, POLLO, CONSENTITO UN BICCHIERE DI VINO ROSSO A PASTO (FACOLTATIVO)	PEPERONCINO, BARBABIETOLA, ANGIURIA, CIPOLLE ROSSE, FAGIOLI ROSSI, POMODORO, RAVANELLO, POMPELMO ROSA, ARANCE, MELAGRANA, CILIEGIE, FRAGOLE
GIALLO BIANCO	ABBINAMENTO ENERGETICO DA CARBOIDRATI-GRASSI: PIZZA E VERDURE IN FUNZIONE DELL'OBIETTIVO	AGLIO, CIPOLLA, CAVOLFIORRE, MELE, PERE, FINOCCHI, MELANZANE
BLU	PROTEINE DEL MARE: TROTA, SALMONE, TONNO, SOGLIOLA, MERLUZZO	FRUTTI DI BOSCO (MIRTILLI, MORE, RIBES), UVA
ARANCIONE	ALIMENTAZIONE LIQUIDA, GIORNATA DEPURATIVA: ZUPPE E BRODI	CENTRIFUGATI DI FRUTTA, PAPAIA