

# VADEMECUM

## CONSIGLI PER SOPRAVVIVERE AL PERIODO DI PROGRAMMAZIONE ALIMENTARE E/O DI ALLENAMENTO

- Ricorda che il Dietista o Personal trainer o Preparatore Atletico non è un Medico, pertanto, il mio obiettivo non sarà quello di curarti ma bensì di prevenire - ove possibile - le patologie o le malattie che potrebbero colpirti.
- Ricorda che il tuo stile di vita è fatto di abitudini e che, se dette abitudini fossero state corrette, non avresti mai avuto la sfortuna di conoscermi.
- Ricorda che voler migliorare il proprio corpo mantenendo le abitudini che lo hanno peggiorato è come volersi disintossicare dall'alcol non volendo rinunciare al vino ad ogni pasto!
- Ricorda quindi che una abitudine non è altro che "una cosa che fai da così tanto tempo che ti sembra l'unica possibile!"....ma che spesso non è la sola possibile. Basterà infatti fare "un'altra cosa" (diversa dalla precedente) per un certo periodo e noterai che le tue abitudini potranno cambiare. Quindi, se sei abituato/a a saltare giù dal letto trenta secondi prima di quando dovrai partire di casa per andare a scuola o al lavoro e dichiararti di non avere tempo di fare colazione, sappi che si tratta solo di una scorretta abitudine che dovremo smantellare insieme.
- Ricorda anche che il tuo corpo non necessita di grandi quantità di calorie per cambiare i canali col telecomando la sera dopo cena, quindi è meglio smetterla di girare per casa come uno squalo cercando qualcosa di commestibile che ti permetta di bloccare quello "strano appetito irrefrenabile" che ti viene la sera o la notte. Se ti venisse in mente di chiedermi cosa potresti mangiare per non danneggiare la programmazione-alimentare la risposta è: nulla. Non per il fatto che il regime alimentare sia così tassativo da non poter essere infranto, ma bensì perché il cedere alla voglia di mangiare nelle ore serali crea dipendenza. Se il tuo corpo vorrà che tu vada in frigo o a "farti" una scatola di cracker o di biscotti la smetterà di farti sentire la fame soltanto se non cederai! Se mangerai un frutto (...tanto cosa vuoi che faccia un frutto!?) oppure uno yogurt (tanto è magro....) il tuo corpo avrà trovato il tuo punto debole! Il nostro corpo ha pazienza, sa attendere, e sa che - se ti presenterà uno stimolo - e tu lo soddisferai, prima o poi riuscirà a farti aprire la porta del frigo o a farti mangiare cracker o biscotti....e lo sai anche tu!
- Ricorda che una persona ingrassa SOLTANTO unendo due abitudini sbagliate: e cioè la mancanza di attività fisica unita ad una alimentazione scorretta; il voler quindi cercare di dimagrire mangiando perfettamente ma non volendo fare attività fisica oppure preparandosi per le Olimpiadi ma rimpinzandosi di nutella non funzionerà.

- Ricorda che ogni calo di peso che non sia stato ottenuto unendo attività fisica e alimentazione corretta ti porterà a riacquistare un numero di chili superiore a quello perso.
- Ricorda sempre che, da circa quattro milioni di anni, il solo obiettivo del nostro corpo è accantonare grasso al solo scopo di difendersi dalle intemperie, dalle calamità e dalla denutrizione...ed in tutti quei millenni di disgrazie e di guerre il nostro corpo - evolvendosi - ne ha dovute sopportare parecchie; pertanto ricorda che il tuo corpo inventerà ogni tipo di stratagemma che possa portarti a interrompere un programma alimentare dimagrante per il semplice fatto che - dimagrendo - andrai ad intaccare anni di lavoro e di risparmi faticosamente accumulati. Quindi potrai avere freddo, caldo, diventare irascibile, insopportabile, sentirti affaticato/a, sognare torte alla nocciola o avere visioni mistiche fino ad arrivare a pensare che la sola via d'uscita sia quella di smettere di seguire il programma...in quel momento, anni di evoluzione, ti avranno fregato un'altra volta!
- Ricorda che il dietista non è un pazzo, sadico, fanatico (anche se a volte potrà sembrarlo) ma che egli ha il solo scopo di portarti ad ottenere ciò che desideri in un tempo ragionevole e con una quantità di sacrificio tollerabile; quindi ricorda che - se esistesse un modo per dimagrire anche senza fare attività fisica - oppure se fosse stato scoperto qualsiasi "prodotto" in grado di non rendere indispensabile il seguire un corretto regime alimentare, il dietista sarebbe il primo a fartelo sapere; il dietista non ha alcun motivo di rendere il percorso più faticoso o difficile di quanto potrebbe essere!
- Ricorda che, tutti quei bei prodotti o piatti o alimenti di cui vai ghiotto/a, non verranno messi fuori-commercio durante il periodo di alimentazione programmata; pertanto evita di comportarti come se il pane o la pizza fossero un piacere al quale non si potrà rinunciare nemmeno per poche settimane. Ti assicuro che - a programma ultimato - tutti quegli alimenti saranno ancora lì ad attenderti.
- Ricorda che i pasti liberi presenti nella dieta non sono pasti in cui dovrai cercare di ingozzarti al punto da rischiare una lavanda gastrica! Sono soltanto pasti nei quali non vorrei che tu dovessi consultare i fogli che ti sono stati rilasciati. In questo modo, lo stress (cioè il peggior nemico di qualsiasi dieta) potrà ridursi notevolmente e ti sarà più facile centrare il bersaglio.
- Ricorda che le tue abitudini causavano il lento ed inesorabile aumento del peso corporeo; seguire la dieta invece potrebbe:
  1. farti calare poco
  2. calare meno di quanto ti aspettavi
  3. calare solo di taglia ma non di peso
  4. calare di circonferenze ma poco di peso
  5. calare affatto
  6. calare solo agli occhi degli altri (che te lo diranno) ma meno ai tuoi

Comunque vada: non potrà mai farti crescere di peso come accadeva mangiando secondo il "tuo metodo"! Quindi rilassati e goditi la vita e non perdere tempo a pesarti...lo farò io durante i nostri incontri.

- Ricorda sempre che il nostro corpo è formato da 3 elementi particolarmente pesanti: le ossa, i muscoli ed il grasso; e da un quarto che è l'acqua presente in ogni nostra cellula corporea. Quindi, se il test plicometrico (quella pinza fastidiosa con la quale ho misurato il tuo grasso corporeo) avesse rilevato una eccessiva presenza di adipe ed una carenza di muscolo, potrebbe accadere che, seguendo il programma, entrambe le cose migliorino contemporaneamente. Ciò potrebbe spiegare il fatto che tutti notano che sai calato/a ma il peso (essendo aumentata la tonicità dei muscoli) si è ridotto meno di ciò che ti aspettavi.
- In più, ci tengo a farti sapere che, se cercherai nella bilancia (e non dentro di te) la forza di andare avanti nel seguire l'alimentazione o la scheda di allenamento potresti predisporti per un cocente fallimento.
- Ricorda comunque che - probabilmente - potrebbe non essere la prima volta che ti cimenti nel seguire un programma personalizzato, e quindi, anche se sei inciampato/a in passato o inciamperei questa volta non c'è nulla che possa impedirti - se veramente lo vuoi - di rialzarti...ripulirti le ginocchia dalla polvere...e ripartire più esperto/a e motivato/a di prima!
- Ricorda che c'è solo un motivo per seguire una programmazione alimentare: perdere peso! Il tuo cervello però ne inventerà mille - di motivi - per interrompere la programmazione alimentare: non cascare nel tranello!
- Ricorda che, alla fine della programmazione personalizzata, cioè una volta raggiunto il risultato, potrai avere diritto all'elaborazione di una programmazione di mantenimento che ti accompagnerà per tutta la vita (o almeno fino a che non accadranno grandi cambiamenti come una gravidanza o un intervento chirurgico ecc.). Detta programmazione verrà fatta prevalentemente da te, cioè sarai tu a scegliere gran parte degli alimenti in base ai tuoi gusti (sempre nei limiti della decenza) e l'attività fisica preferita (l'uso del cotton-fioc ovviamente non sarà considerata: attività fisica!); in questo modo potrai notare che mantenere ciò che si è faticosamente conquistato non è affatto difficile.
- Ricorda infine che il palato (fame) è soltanto uno degli stimoli atavici sui quali la razionalità può influire; ciò significa che, se puoi trattenerci dal prendere a botte un pubblico ufficiale che ti multa ingiustamente per divieto di sosta e se puoi resistere alle avance di un ammiratore/trice in nome della fedeltà verso il tuo compagno/a potrai anche resistere davanti ad una pietanza!
- Se hai fame e vuoi sapere quanto tempo potresti sopravvivere senza mangiare:
  1. prendi il numero di chilogrammi di grasso che dovresti perdere
  2. moltiplicalo per 9000 (devi sapere che ogni grammo di grasso in natura, sia che si tratti di olio o burro o grasso-umano: apporta 9 calorie)

3. dividi il risultato per il tuo Metabolismo Basale (lo trovi nell'ultima pagina del Fit Comp alla voce: "calorie giornaliere necessarie alla sola sopravvivenza")
4. il risultato ottenuto sono i giorni che potrai vivere in totale sedentarietà senza cibo.

Quindi dovrai convenire con me che, quando il tuo corpo ti porterà a pensare che stai per morire se non mangi subito, in realtà sei a diverse settimane (se non mesi) dall'effettivo decesso-virtuale per denutrizione!

Ricorda sempre che PUOI FARCELA e che io sono sempre disponibile per qualsiasi incoraggiamento o chiarimento sul programma di allenamento o sui consigli-alimentari rilasciati e potrai contattarmi nei seguenti modi:

1. tramite il mio sito [www.fabrizioborghetti.it](http://www.fabrizioborghetti.it) o per e-mail al seguente indirizzo internet: [fb@fabrizioborghetti.it](mailto:fb@fabrizioborghetti.it)
2. tramite sms al: 348-6030886
3. tramite telefono sempre al: 348-6030886

Per praticità ti consiglio di scrivere una e-mail se le domande che vorresti fare sono molte e particolareggiate, in questo modo riceverai una risposta scritta che potrai stamparti e conservare.

Per le domande veloci o urgenti (ad esempio: sei al ristorante e il menù non prevede nulla di quello che vorresti mangiare e vorresti un suggerimento) usa gli SMS e riceverai una risposta immediata.

Se non hai dimestichezza con Internet o i "messaggini" chiamami pure tranquillamente. Ricorda che, se non dovessi rispondere, potrei essere di fronte ad un cliente oppure a lezione all'Università. In quel caso riprova oppure manda (o chiedi a qualcuno di mandarmi) un SMS con scritto: "richiamami al numero ... che ho bisogno di parlarti", vedrai che ti richiamerò in breve tempo.

In bocca al lupo.

## Fabrizio Borghetti

- E. Dietista diplomato presso l'Istituto Superiore Città del Tricolore (Reggio Emilia)
- Personal Trainer F.I.F.(Federazione Italiana Fitness) iscritto A.I.P.T. (Assoc. Italiana Personal Trainer)
- Preparatore Atletico E.F.A. (European Fitness Association)
- Insegnante tecnico C.O.N.I.
- Iscritto al corso di Laurea in "Scienze e Tecnologie del fitness e prodotti alimentari della salute" presso la facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino.