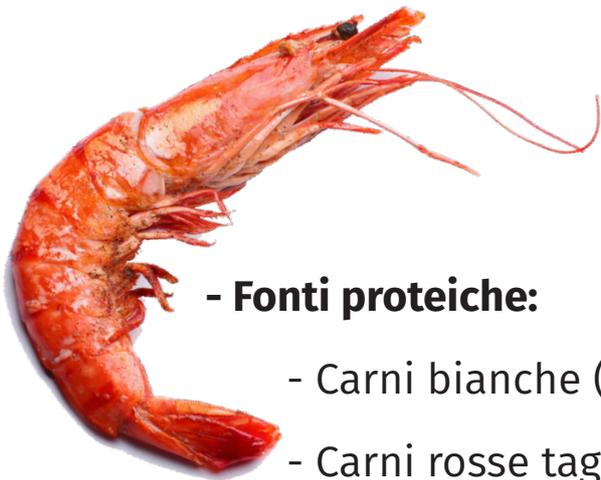




**CHECKLIST
SULLA
DEFINIZIONE
MUSCOLARE**

ALIMENTAZIONE



- Fonti proteiche:

- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio)
- Carni rosse tagli magri (manzo, vitello, pecora, cavallo)
- Pesce di taglia piccola (sgombri, alici, sardine, salmone, persico, merluzzo, platessa...)
- Crostacei (gamberi, granchio, aragosta...)
- Molluschi (calamari, seppia...)
- Uova intere biologiche o di galline libere di razzolare
- Biltong, Droewors senza conservanti
- Spartan pro (<https://spartanhealth.com/pro750/?sl=comedefinireimuscoli>)



ALIMENTAZIONE



- Fonti di grassi:

- Carne rossa
- Carne bianca (tagli più grassi, ad esempio coscia con pelle)
- Pesce grasso (pesce azzurro ricco di omega 3, salmone...)
- Tuorlo d'uovo
- Segno di mucche allevate al pascolo
- Olio extravergine di oliva spremuto a freddo non filtrato, ricco di polifenoli
- Cioccolato extra-fondente
- Olio di cocco, ricco di MCT (con moderazione)
- Frutta secca (con moderazione)
- Droewors senza conservanti.



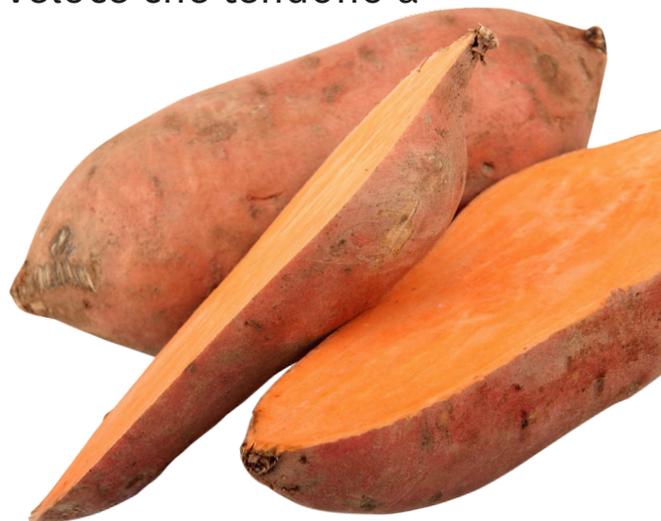
ALIMENTAZIONE

.....



- Fonti di carboidrati

- Ortaggi (sedano, cipolla, ravanelli, broccoli, cavolfiori, lattuga, radicchio, cetrioli, zucchine, pomodori...)
- Frutta (mirtilli, more, lamponi, ribes, kiwi, mele, pere, pesche, melone, cocomero, susine, melograno... sempre di regione e stagione)
- Patate dolci
- Patate classiche
- Riso integrale (se tollerato), riso bianco e derivati solo in persone con un metabolismo molto veloce che tendono a perdere peso velocemente.



CONTROLLO DELL'INFIAMMAZIONE



- Riduzione dei carboidrati sostituendo gli amidi con verdura e frutta
- Riduzione del consumo omega 6 (frutta secca, olii di semi, carne di maiale, uova da allevamento in gabbia)
- Aumento del consumo di pesce azzurro per l'assunzione di omega 3
- Assunzione di olio di fegato di merluzzo estratto con metodi naturali per vitamina A, D e omega 3
- Esposizione alla luce solare
- Diminuzione dello stress.



ALLENAMENTO



- Squat, stacco, panca, trazioni alla sbarra, rematori, military press, continuano ad essere la base di allenamento, eccetto casi che non permettono tali esercizi. In ogni caso precedenza agli esercizi multiarticolari
- Basso numero di ripetizioni con rispettivi carichi come per il periodo di “massa” (3-8 ripetizioni)
- Recuperi tra i set completi per non avere cali di forza, mantenere alte le prestazioni tra i set, evitare troppo stress indotto anche da una dieta più restrittiva
- Frequenza di allenamento minima di 3 sedute a settimana.
- No cardio, no circuiti, no lavori lattacidi



INTEGRAZIONE

- Olio di fegato di merluzzo
- Spartan burn (<https://spartanhealth.com/ret-sb/?sl=comedefinireimuscoli>)
- Spartan strength + per maggiori prestazioni in allenamento (<https://spartanhealth.com/ssplus-retm/?sl=comedefinireimuscoli>)



STILE DI VITA



- 8/9 ore di sonno a notte (Spartan Vision per massimizzare la produzione di melatonina)

(<http://spartan-vision.com/?sl=comedefinireimuscoli>)

- Controllo dello stress con meditazioni, tecniche di rilassamento, yoga, toni binaurali

- Esposizione a luce rossa e del vicino infrarosso (<https://spartanfire.net/?sl=comedefinireimuscoli>)



TRUCCHI E STRATEGIE PER VELOCIZZARE LA PERDITA DI GRASSO CONSIGLIATI IN DEFINIZIONE DA SPARTANO



Definizione da Spartano è un programma di 90 giorni che ti prende per mano e ti guida passo-passo, settimana per settimana, verso la massima definizione muscolare.

Alimentazione, schede di allenamento, trucchi e strategie per velocizzare la perdita di grasso, i migliori integratori utili nel processo... Trovi TUTTO ciò che serve per definire i muscoli SENZA perdere massa muscolare raggiungendo così letteralmente una definizione da spartano.

Lo trovi qui -> (<https://fisicodaspartano.com/dds-s/?sl=comedefinireimuscoli>)

