

# Dieta Dimagrante: Obiettivi e Tempi Giusti

Mantenere o tornare a un **peso forma e sentirsi in salute e in armonia** con se stessi è obiettivo di molte persone. Ci sono dei periodi nella vita in cui ci si lascia andare e si **accumulano chili di troppo**, è fisiologico! Penso anche al dopo gravidanza... Quante donne che hanno preso troppi chili durante i nove mesi o nel periodo di allattamento, si ritrovano a fare i conti con **un corpo in cui non riconoscono più?**

## Dimagrire con gli obiettivi ed i tempi giusti

Quando si vuole dimagrire però è importante capire gli **obiettivi** e darsi i **tempi giusti**. Parlo di me questa volta. Dopo la gravidanza si cambia, non ho mai pensato di tornare ad essere quella che ero prima, da nessun punto di vista, anche fisicamente. Ho **accettato il cambiamento** però, appena è stato possibile, ho ripreso in mano la mia vita "sportiva", quella alimentare non mi abbandona mai: ormai **mangiare bene**, di qualità e moderatamente è una abitudine che ho da talmente tanti anni che fa parte di me.

## Cosa significa dimagrire?

Avere a disposizione gli **strumenti giusti** per valutare un dimagrimento è importantissimo: **se perdo un chilo cosa ho perso?** Liquidi? Massa muscolare ? Grasso?

Dimagrire vuol dire *"diventare magro o più magro"* e il **magro** o la massa magra (FFM-FAT FREE MASS – MASSA LIBERA DAL GRASSO) è un **parametro misurabile** con uno strumento che si chiama BIOIMPEDENZIOMETRO.

**Dimagrire dunque significa far aumentare la massa magra e far diminuire il grasso** (FAT=GRASSO). Quindi se perdo un chilo ma perdo il magro (FFM) vuol dire che sono ingrassato perché è aumentata la massa grassa e questo non è una cosa positiva anche se il numero sulla bilancia scende. Intendiamoci, la bilancia è uno strumento utile ma non offre una indicazione completa e reale.

Per chi sceglie di intraprendere un percorso di dimagrimento è assolutamente necessario **capire mese per mese cosa sta perdendo**, per fare questo mi avvalgo di diversi strumenti:

- Il **bioimpedenziometro** per valutare lo stato di idratazione, la ripartizione dell'acqua intra ed extra cellulare (presenza di ritenzione idrica, edema), la massa magra e la massa muscolare;
- Il **plicometro**, per valutare la massa grassa
- Il **metro** per valutare i centimetri
- La **bilancia** per avere un numero

Come dicevo prima i risultati si ottengono con pazienza e impegno. Queste di seguito sono le mie misure prese a distanza di un anno con il

bioimpedenziometro.

## In quanto tempo si può dimagrire? Il mio caso.

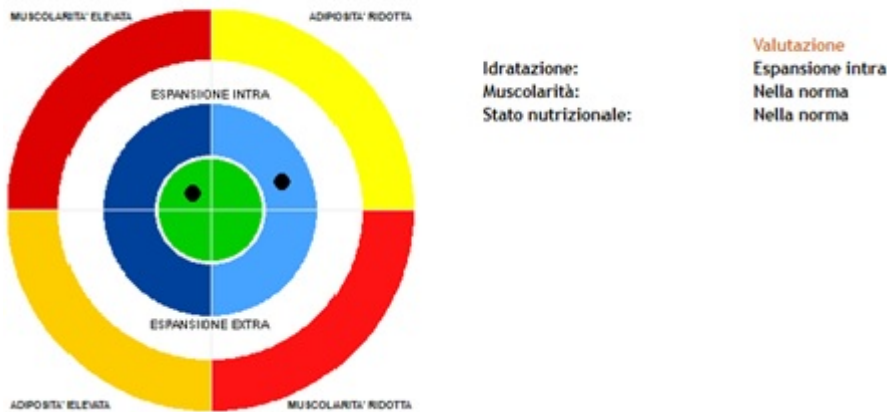
Un anno fatto di **COSTANTE ATTIVITÀ SPORTIVA** da settembre a giugno 2-3 volte a settimana per 2 ore (preparazione atletica + tennis) e da giugno si è aggiunta quasi quotidianamente corsa e ginnastica a corpo libero + **alimentazione sana tutti i santi giorni** (incluse domeniche, festività e sabati) + costante lavoro su me stessa (aspetti emotivi e stressanti che hanno caratterizzato l'anno: gli aspetti psichici e mentali c'entrano tantissimo anche in un "banale" dimagrimento, non dimentichiamocelo mai !!!!!).

| Emanuela Ferrari   38 anni - 52,7 kg - 157,0 cm |            |            |
|-------------------------------------------------|------------|------------|
|                                                 | 02/08/2019 | 19/09/2018 |
| Peso kg                                         | 52,7       | 54,6       |
| Statura cm                                      | 157,0      | 157,0      |
| BMI                                             | 21,4       | 22,2       |
| FAT %                                           | 24,1       | 26,7       |
| FFM %                                           | 75,9       | 73,3       |
| TBW su peso %                                   | 57,4       | 54,5       |
| BMR kcal                                        | 1234       | 1234       |

percorso dimagrante

**Cosa si evince dalle misure?** I **chili persi** in un anno sono 2, l'**idratazione** è migliorata (da 54,5 a 57,4 di TBW – total body water, ACQUA TOTALE CORPOREA), la **massa magra** è aumentata da 73,3 a 75,9 rientrando nei parametri "ideali" e la **massa grassa** è ovviamente diminuita. La **massa muscolare** è salita dal 47% al 48,3% (qui posso decisamente ancora migliorare se solo mi decidessi a fare un altro tipo di attività sportiva, VEDREMO!).

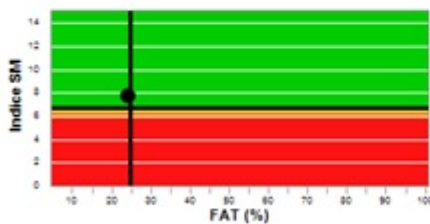
Nel mio caso non dovevo perdere molti chili. Tuttavia per raggiungere questo risultato **non ho impiegato 1-2 mesi ma 1 anno**, 365 giorni di impegno e anche piacere perché per me fare attività fisica è principalmente un piacere (e non solo fatica)! 365 giorni di alimentazione sana. 365 giorni per **perdere 2 kg di grasso e metterli di magro** e aumentare dell'1,5 % la massa muscolare, passando anche per periodi di stallo metabolico, **NONOSTANTE TUTTO**. Venivo da 2 anni post gravidanza che mi hanno messo a dura prova, quindi ho dovuto recuperare piano piano il mio stato di salute!



## Analisi della Composizione Corporea

### Valutazione della Massa Muscolare

#### Stato Massa Muscolare



Stato Massa Muscolare: 7,84 Nella norma

#### Valutazione dello Stato Nutrizionale

##### Visione compartimentale



Questo è! **Le scorciatoie non servono a niente**, negli anni ti presentano il conto con gli interessi.

Bisogna saper accettare anche i momenti in cui nonostante lo sforzo il corpo sembra non ci dia ascolto, quello è il momento in cui si deve capire la situazione, non ci si deve incolpare, ma si deve proseguire con il proprio obiettivo. E per fare questo serve lucidità mentale e equilibrio psico-fisico. Quindi forza e coraggio, se volete riprendere la vostra forma è arrivato il momento di iniziare NON DOMANI, NON A SETTEMBRE, NON LUNEDÌ ma ORA, ADESSO! Vi aspetto nel mio studio.