

# COME RAGGIUNGERE IL BENESSERE PSICO-FISICO

## INTRODUZIONE

In questa guida scoprirai integratori, strategie di integrazione alimentare e altre abitudini pro benessere sconosciute alla maggior parte delle persone.

Imparerai che quando io parlo di integratori, non parlo mai di sostanze sintetiche, ma sempre di elementi naturali e scoprirai come un protocollo preciso di assunzione quotidiana ti porti risultati fantastici!



Ok, da dove inizio?

Sì sì, giusto: integratore non è uguale a sostanza sintetica (nel suo significato di “artificiale”) e ancor meno, non è uguale a sostanze proibite dannose o dopanti.

La maggior parte degli integratori possiamo definirli “erboristeria in pillole“, cioè pensa ai vari principi attivi delle erbe e immaginali estrapolati dall’erba (quindi del tutto naturali) e immagazzinati tutti all’interno di pillole. Punto. La pillola stessa è composta da elementi naturali, di solito collagene di origine animale.

Questa è una precisazione doverosa e definitiva. Quindi, non pensare più a pillole sempre come sostanze sintetiche create in laboratorio.

Ora, non scorrere lungo il report velocemente ma leggilo con attenzione, per capire bene e agire al meglio dovrai leggerlo tutto.

Ma veniamo al punto. Come possiamo migliorare la nostra vita raggiungendo un ottimo livello di benessere psico-fisico?

Come ho sempre sottolineato, è possibile non far mancare nulla al tuo corpo con la sola alimentazione, ma è davvero difficile seguire alcune particolari

abitudini e non commettere errori, che, in questo caso, anche il migliore degli esperti può facilmente commettere.

Tant'è che sono ormai 2 anni che seguo un programma di integrazione, con i migliori integratori sul mercato, iniziato più o meno in corrispondenza della conclusione del corso di 2 anni presso la scuola di NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE SPORTIVA A PAVIA.

Durante il corso ho ascoltato attentamente tutto. Dapprima con molto scetticismo, per poi capire che prima di giudicare e farsi condizionare da pregiudizi, sia necessario approfondire e provare sulla propria pelle.

Prima di tutto, ho capito quali integratori fossero davvero utili e quali buoni solo a svuotare le mie tasche per riempire quelle di persone senza scrupoli che si arricchiscono alle spalle dei meno informati.

Già, siamo bombardati da pubblicità di prodotti che promettono miracoli vari e la confusione regna sovrana. Ho incrociato persone di una nota catena di articoli sportivi, che acquistavano una varietà impressionante di integratori senza alcun criterio.

Questa guida ti aiuterà a non commettere gli stessi errori, puntando a rivelarti ciò che davvero può servirti! Continua a leggere.

Ora, odio contraddirmi. Infatti, sono io il primo ad ammettere che in alcuni miei vecchi articoli potresti trovare un sacco di mie affermazioni in cui sottolineo come gli integratori siano superflui.

Semplicemente ho cambiato idea  .

E come dice il saggio, “SOLO GLI STUPIDI NON CAMBIANO IDEA”



Infatti, mi sono piacevolmente ricreduto, visti gli incredibili effetti che una buona integrazione (ciò che permette di avere sempre tantissima energia e lucidità per tutta la giornata) con i migliori integratori, ha avuto su di me.

Vediamo nel dettaglio perché dovresti interessarti al mio protocollo di integrazione:

1. costanti livelli di energia.
2. più lucidità in qualsiasi momento della giornata (anche dopo pranzo, momento in cui ho sempre avuto difficoltà a rimanere lucido e attivo...)
3. La spossatezza è diventato un vago ricordo (a meno che non sia reduce da un allenamento super tosto! ;) .)
4. Recupero meglio e più in fretta sia dagli allenamenti pesanti che dalle prestazioni sportive.

Grazie a tutto questo è notevolmente migliorato anche il mio umore!

Non male, vero?



Ora, io sono uno sportivo alla ricerca della prestazione e quindi ho un fabbisogno diverso rispetto a chi vuole semplicemente un equilibrio psico-fisico e fa attività fisica semplicemente per mantenersi in forma o dimagrire.

Ognuno di noi deve trovare il proprio equilibrio psico-fisico, ma partire da una buona base è un vantaggio!

Quindi ho deciso di presentarti più tipi di percorsi.

Facendo tu parte del team di FitnessMax Formula, ti consiglio di seguire protocollo FitnessMax Sport e magari consigliare protocollo light al tuo partner o a un amico/a.

---

#### PROTOCOLLO BENESSERE FITNESSMAX LIGHT E DIMAGRANTE:

Per chi è indicato?

Adatto a chi si allena 2-3 volte a settimana in modo leggero per mantenere una certa forma (minimo indispensabile) o vuole dimagrire gradualmente.

Che cosa prevede?

- Alimentazione corretta.
- integrazione/sostitutivo pasto per mantenere costanti e ottimali i livelli energetici durante la giornata e controllare il peso.
- integrazione/alimentazione post allenamento.

---

#### PROTOCOLLO BENESSERE FITNESSMAX SPORT:

E' fatto su misura per te, se...

Cosa dovrai seguire?

- Alimentazione corretta.
- integrazione per mantenere costanti e ottimali i livelli energetici durante la giornata.
- integrazione post allenamento e prestazione sportiva.
- Integrazione per migliorare la prestazione sportiva o ottimizzare l'efficacia del tuo allenamento (per esempio un migliore risultati in termini di aumento massa.)

Come avrai notato, nel protocollo light ho dato per scontato che, come minimo, 2-3 ore alla settimana per l'attività fisica, anche e soprattutto perché sono indispensabili per garantire una salute generale.

Avrai notato che i primi 2 punti (alimentazione corretta e integrazione per mantenimento livelli energetici) saranno identici in entrambi i casi e sono i primi punti che mi appresto ad approfondire. Ascoltami con attenzione.

---

## ALIMENTAZIONE CORRETTA PER IL BENESSERE PSICO FISICO



Nel **Video Corso Bonus sull'alimentazione** ho approfondito l'argomento, quindi qua mi limito a farti un elenco delle principali abitudini alimentari che dovrai seguire per sconfiggere quella sensazione di pesantezza e avere sempre una piacevole sensazione di leggerezza:

- evita cibi fritti, elaborati, stra conditi (6 gg su 7 gg)

- Fai il carico di Carboidrati a colazione e pranzo (quello che vuoi, pasta compresa senza esagerare con i condimenti.)
- evita il più possibile i prodotti da forno, compreso il pane, da limitare il più possibile (preferisci il pranzo.)
- Preferisci i carboidrati provenienti da frutta e verdura. Infatti, è sbagliato associare i carboidrati unicamente a pane, pasta e altri prodotti da forno. Per esempio, due mele, una porzione di spinaci e una porzione di ceci (porzioni abbondanti) apportano circa il 20-25% dell'RDA (significa RECOMMENDED DAILY ALLOWANCE e cioè Dose Giornaliera Raccomandata) giornaliera di un uomo adulto di corporatura media.
- riduci al minimo il consumo di formaggi.
- Limita gli alcolici a un bicchiere di vino al giorno e evita il più possibile la birra.
- Consuma pesce e carni magre. Preferisci il salmone essendo ricco di grassi omega 3, indispensabili.
- Consuma frutta secca come le noci, ricche di omega 6 (occhio, sono molto caloriche, quindi non più di 2 o 3 al giorno.)
- Bevi almeno 3 litri di acqua (o liquidi) al giorno.

Se il tuo obiettivo è anche dimagrire, sappi che un'alimentazione del genere è perfetta. Infatti, ti permetterà di depurarti in maniera ottimale (aggiungendo tutte le cose che vedremo più avanti) primo fondamentale passo per iniziare a dimagrire sul serio.

Queste indicazioni sono di massima e non possono essere considerate una dieta e ne essere esaurienti, però rappresentano una linea guida che non potrà che giovarti.

Ora passiamo al cuore del discorso con le indicazioni per un'integrazione che ti permetta di rispettare in maniera più semplice le precedenti indicazioni.

## INTEGRATORI VITAMINICI E FUNGINI.

---

Nel report gratuito associato a questa guida “[Protocollo Integrazione FitnessMax](#)” ti indicherò come integro la mia alimentazione attraverso l’uso di specifici integratori multivitaminico e minerali completi e sicuri al 100%. Con questi integratori sono praticamente certo di raggiungere l’RDA di vitamine a prescindere da cosa andrò a mangiare.

Inoltre, io utilizzo un’integrazione fungina particolare (funghi: nel particolare, CORDYCEPS e REISHI), che, oltre a permettermi di allenarmi di più e meglio (lo vedremo tra poco) mi permettono di stare lontano dalle malattie. Si tratta infatti di elementi usati nella medicina cinese.

Lo so a cosa stai pensando: “MEDICINA CINESE, AHHHHHHH??!!!”

E sarei stato d’accordo con te, non fosse per tutta una serie di ricerche scientifiche che avvallano queste teorie.

### **Effetti positivi e considerazioni sul cordyceps:**

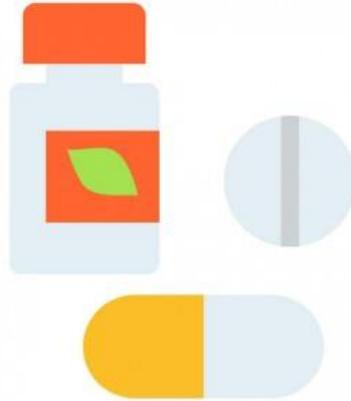
- Riduce il colesterolo totale e aumenta quello buono (colesterolo HDL.)
- Migliora la salute del fegato (quindi più depurazione.)
- Migliora la funzionalità renale e cardiaca.
- Ha una funzione antidepressiva.
- Favorisce una migliore respirazione (indicato per allergici stagionali come me.)
- Regola il ciclo sonno-veglia.

Supplemento perfetto per gli sportivi ([clicca qua](#) per accedere al “protocollo FitnessMax Sport”.)

E questi sono solo i principali. Il CORDYCEPS (nome completo: CORDYCEPS SINENSIS) è considerato una specie di “cura per tutti i mali”. Sono state condotte ricerche che lo indicherebbero come causa

di un possibile effetto di interferenza positiva su cancro, HIV e malattie autoimmuni (ma questa non è la sede adatta per discuterne.)

### **Considerazioni in merito a Integratori multivitaminici e minerali:**



- l'eccesso di vitamine può avere effetti collaterali, ma solo in quantità colossali. Nessuno studio o ricerca ha riscontrato effetti collaterali con un'integrazione vitaminica a alto livello.
- al contrario, lo sportivo ha bisogno di molte più vitamine rispetto al sedentario, quindi personalmente (visto il punto precedente) preferisco avere qualche vitamina in più piuttosto che esserne carente.
- ricordati che NON tutta la quantità di nutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che ingeriamo viene assorbito realmente dal corpo.

Studi recenti hanno evidenziato come i parametri dell' RDA non siano così precisi, infatti sarebbero sottostimati. Motivo in più per integrare la tua alimentazione (RDA dello sportivo non ne parliamo nemmeno!)

Ripeto ancora una volta. Gli integratori che utilizzo io sono naturali al 100%.

### **INTEGRAZIONE E SOSTITUTIVO DEL PASTO**

---

Sempre più spesso e sempre più persone non seguono un'alimentazione corretta saltando parti di pasto o peggio ancora il pasto intero.

La colazione è tra le più “saltate” in assoluto, a ruota segue l’abitudine di fare pasti incompleti dettati dalla fretta (panino al volo o pizza al trancio) che ci impone la pausa pranzo.

Per ovviare a ciò, ci vengono incontro i “sostitutivi dei pasti” sotto forma di barrette energetiche o frullati. Nel mio protocollo prediligo i frullati, che, però, non sostituiscono mai il pasto completo (a meno che non voglia dimagrire), ma lo integrano. Questo non perché sia sbagliato utilizzare unicamente un sostitutivo del pasto, ma perché io amo mangiare e ho bisogno di qualcosa di consistente :).

Nel percorso protocollo fitnessmax per dimagrire (che trovi [qua](#)) il sostitutivo del pasto sostituirà almeno un pasto tra colazione e pranzo.

Considerazioni in merito:

Non siamo obbligati a seguire precisamente il quantitativo indicato dalla casa produttrice, anzi, se si tratta di un’integrazione e non di una sostituzione del pasto, sarà bene farsi i conti precisi per evitare di assumere troppi nutrienti inutili.

Ci aiuta ad essere certi di non avere carenze alimentari. Il 90% delle persone crede a torto di mangiare a sufficienza e di seguire un’alimentazione completa.

**Da quando integro i miei pasti sono sempre al 100%**

Se usato come sostitutivo per dimagrire insieme alle mie schede d’allenamento, ottimizza la perdita di peso e riduce il rischio di carenze energetiche.

**INTEGRAZIONE DOPO ALLENAMENTO (O POST ALLENAMENTO)**

---

A questo punto, per concludere il “PROTOCOLLO LIGHT”, faccio un accenno ([approfondito nel report](#)) sull’integrazione post-allenamento.

Premesso che una corretta integrazione post allenamento dipende dall'intensità e dalla tipologia dell'allenamento stesso, mi preme precisare che se non ti alleni davvero, re-integrare non serve assolutamente a nulla e, anzi, potrebbe risultare controproducente (per esempio, un integratore di carboidrati di troppo non è adatto a chi vuol dimagrire.)

Considerazioni in merito:

Trattandosi di una integrazione per così dire “blanda” spesso è sufficiente un piccolo spuntino carbo-proteico (per esempio, bresaola + frutta)

in alternativa un integratore “misto” (carboidrati + proteine), ma occhio a non sovradosare (vedi appunto sopra.)

---

#### PROTOCOLLO BENESSERE FITNESSMAX SPORT:

I primi due punti, quelli che sostanzialmente riguardano il benessere a prescindere dall'intensità dell'allenamento, sono identici (a parte il CORDYCEPS abbinato al REISHI per i quali vale un discorso a parte che approfondirò tra poco), mentre ti dico che già a partire dall'integrazione post allenamento qualcosa cambia. La differenza può riguardare sia la tipologia di integrazione che quanto reintegrare.

La tipologia dipende dal tipo di allenamento: se ti sei allenato con i pesi e, a maggior ragione, se il tuo obiettivo è aumentare la massa muscolare, allora il tuo integratore dopo allenamento sarà prettamente proteico (se sarà uno spuntino lontano dai pasti, consiglio anche una piccola integrazione di carboidrati.)

Se al contrario, ti sei allenato "a bestia" con una seduta di endurance (resistenza), quindi corsa, nuoto, bici etc., allora la tua integrazione dovrà essere principalmente di carboidrati.

Nel report gratuito "Protocollo FitnessMax" troverai tutte le indicazioni dettagliate per non commettere errori e utilizzare correttamente tutti i tipi di integratori.

Ok, fino a qua non è che ti abbia svelato chissà che cosa (molto di più [qua](#)), ma adesso sto per svelarti una combinazione che davvero in pochi conoscono.

---

## INTEGRAZIONE PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI SPORTIVE E NON SOLO QUELLE.

Si tratta dell'integrazione fungina (funghi medicinali.)

Ne ho fatto un accenno qualche paragrafo fa, parlando dell'integrazione per il benessere e, specificatamente, ti ho nominato il cordyceps e il reishi.

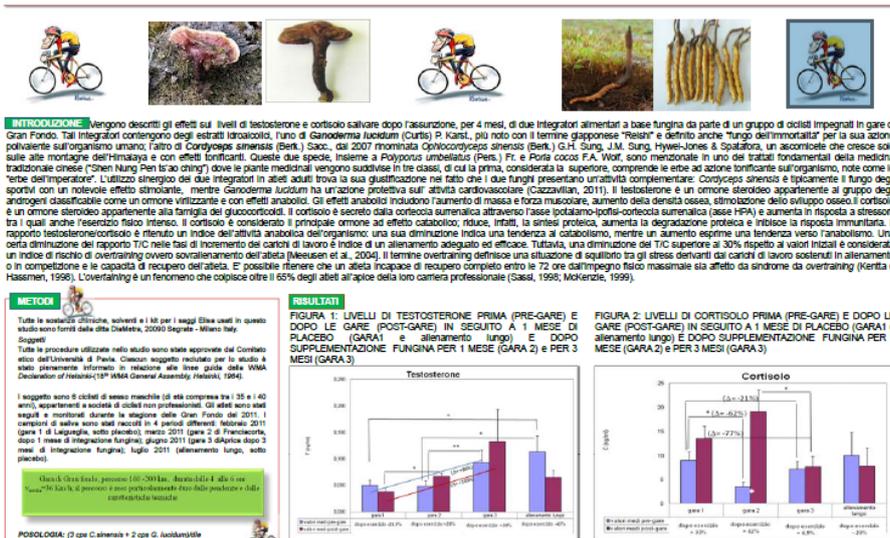
Come ti dicevo, il cordyceps forse è un po' più famoso anche perché ha davvero un'applicazione in molti campi, mentre il reishi (o ganoderma) è meno conosciuto.

Nel 2012 frequentavo a Pavia la scuola di integrazione e nutrizione sportiva e qui, in una fredda mattina di febbraio, incontrai per la prima volta questi due fantastici funghi.

Il docente mi presenta uno studio fatto su ciclisti di gran fondo che, attraverso una integrazione quotidiana di cordyceps e reishi miglioravano il rapporto tra testosterone e cortisolo.

Per evitare di annoiarti con lunghe spiegazioni scientifiche, mi limito a dirti che i risultati sono questi:

- miglior prestazione.
- miglior recupero (ridotti i tempi e quindi possibilità di allenarsi di più.)



(ecco qua parte della [pagina PDF](#) con tecnicismi, istogrammi etc., giusto per dimostrarti che non sono cose campate così per aria)

Ma come solo due? Beh, per uno sportivo direi che bastano e super avanzano. Una migliore performance abbinata a un miglior recupero? Il sono di tutti gli atleti, il top in poche parole!

In più, come effetto "collaterale", testuali parole della docente, "MOLTO CONTENTE LE MOGLI/FIDANZATE DEGLI ATLETI" . D'altronde visto come schizza su il testosterone c'era da aspettarselo. Già prima di questo studio, nella medicina cinese, il cordyceps era considerato un virilizzante.

Tutto questo è possibile solo con una precisa integrazione quotidiana e con un altrettanto preciso "dosaggio" di CORDYCEPS e REISHI, esattamente come da mio protocollo (trovi tutto scaricando il [report gratuito qua.](#))

A proposito del mio protocollo, ti consiglio vivamente di curare tantissimo il pasto subito precedente alla prestazione. Io sto testando con grande soddisfazione, l'uso del sostitutivo pasto, in quanto facilmente digeribile e misurabile (cioè so esattamente quali e quanti nutrienti ingerisco.)

Per me è fondamentale arrivare con i giusti tempi ad avere i giusti livelli energetici sempre. Non tutti possiamo prepararci un pasto completo magari 4 ore prima della prestazione. Infatti i problemi che abbiamo quasi tutti, sono:

- mancanza di tempo.
- altissima possibilità di sbagliare.
- digestione lenta.
- Credenze assurde spesso controproducenti (vedi bustine di zucchero pre-gara)

Al contrario con il sostitutivo del pasto avrai la certezza di:

- assumere le precise quantità di nutriente.
- digerire tutto più in fretta e meglio (possibilità quindi di nutrirsi più vicino alla gara)
- non sbagliare (sempre se stai attento a seguire le mie indicazioni)
- non farti ingannare dalle dicerie da spogliatoio (zucchero, red bull etc.)

Per quanto riguarda l'integrazione pre allenamento o gara, il tuo obiettivo dovrà essere quello di immagazzinare quanto più glicogeno muscolare possibile (energia dei muscoli) e presentarti con la massima idratazione.

In poche parole, se hai consumato correttamente i pasti immediatamente precedenti (o hai usato un sostitutivo come da protocollo) e hai idratato il tuo corpo, non avrai bisogno di alcuna integrazione.

Quindi, quando può servire un'integrazione pre gara?

- quando lo sport che pratichi richiede uno sforzo prolungato oltre i 90 minuti e non riesci ad alimentarti a sufficienza.
- quando non hai avuto la possibilità di seguire un pasto completo almeno 3-4 ore prima la gara.
- Durante la gara, avrà senso un'integrazione solo se la gara stessa perduri per più di 2 ore.

**Ma che tipo di integratori dovrei prendere?**

Integratori di carboidrati a basso indice glicemico (indice glicemico= capacità/velocità dell'alimento di trasformarsi in zucchero.) Personalmente, in rarissime occasioni ho puntato su questo tipo di integrazione, uno perché

cerco di alimentarmi sempre al meglio e due perché di rado faccio sport per più di 120 minuti.

OOOOkkkk...direi che può proprio bastare.

Per concludere ricapitoliamo e vediamo cosa ti serve per aumentare il tuo benessere psico-fisico, avere più energia, più lucidità, più tutto insomma:

- Integrazione vitaminica e minerale.
- Cordyceps
- Reishi
- Integrazione pre/post/durante allenamento
- Integrazione pasti
- Sostitutivo del pasto pre-gara.

Ora, di seguito avrei potuto arricchire e approfondire questo report bonus “aggiungendo” il contenuto, sempre gratuito, dei vari protocolli le altre integrazioni, ma ho deciso di farti scegliere.

Ti interessa davvero? Ok, allora [clicca qua](#) o sull'immagine di seguito per accedere immediatamente...

