

# Sommario

---

<b>Prefazione</b> .....	VII
Introduzione al metodo .....	VIII
Scegliere il tipo di attività fisica .....	IX
Il nuoto .....	X
Il ciclismo .....	XI
La cyclette .....	XIII
L'attività con i pesi .....	XIII
Tennis, basket e calcio .....	XIV
Non farlo! .....	XIV
Le icone .....	XV
<b>Lezione 1 - La lezione alimentare</b> .....	1
Sono di costituzione robusta .....	2
Ho le ossa pesanti .....	3
Sono molto muscoloso perché da giovane facevo sport .....	3
Ho provato a fare sport, vado in palestra, ma non dimagrisco .....	4
Non posso mettermi a dieta perché se non mangio svengo .....	4
Non posso fare sport perché... ..	5
Mangio spesso fuori .....	5
Non riesco a resistere ai dolci .....	6
Mangio sano, che vuoi di più? .....	6
La pillola mi fa ingrassare .....	6
È un problema ormonale .....	6
Dopo la gravidanza si mettono su almeno 2-3 kg .....	7
Io ingrasso e lui no! .....	7
Le calorie sono giuste, ma non dimagrisco .....	8
Il compito .....	10

<b>Lezione 1 - La lezione sportiva</b> .....	11
Il test del moribondo .....	11
Correre o camminare? .....	12
Come usare il metodo per camminare .....	13
Al coperto: il tapis roulant.....	15
Lo shopping .....	16
Il percorso .....	18
Ci siamo quasi .....	18
Il compito.....	20
<b>Lezione 2 - La lezione alimentare</b> .....	21
Esiste un peso ideale? .....	21
Ma conta il peso o il grasso? .....	21
Qual è l'indice che userò per valutare la mia magrezza?.....	22
Basta davvero l'IMC per definire la magrezza? .....	23
L'ultimo alibi.....	23
Il tuo peso forma .....	24
Quando devo verificare i progressi fatti? .....	24
Quando e come mi peso?.....	26
Il compito.....	28
<b>Lezione 2 - La lezione sportiva</b> .....	29
Non ho tempo .....	29
Come svolgere la seduta.....	29
Il numero di sedute.....	30
Il compito.....	31
<b>Lezione 3 - La lezione alimentare</b> .....	33
Le unità di peso .....	33
Le unità di volume.....	34
I decimali.....	35
La bilancia da cucina .....	36
L'occhio da salumiere .....	36
Il compito.....	38
<b>Lezione 3 - La lezione sportiva</b> .....	39
Cosa devo fare in presenza di infortuni tendinei o articolari?.....	40
Quando devo fermarmi?.....	41
Quando posso riprendere? .....	41
Il mal di gambe .....	42
Il compito.....	44
<b>Lezione 4 - La lezione alimentare</b> .....	45
Le unità nutrizionali .....	45
Le calorie degli alimenti .....	46

Le calorie dei cibi sfusi .....	46
Le calorie dei cibi cotti .....	49
Le calorie dei cibi preparati .....	50
Il compito .....	52
<b>Lezione 4 - La lezione sportiva .....</b>	<b>53</b>
Il clima .....	53
Il compito .....	56
<b>Lezione 5 - La lezione alimentare .....</b>	<b>57</b>
Smontiamo i cibi .....	57
I macronutrienti .....	58
I micronutrienti .....	60
Un esempio .....	61
L'etichetta nutrizionale .....	61
Il compito .....	63
<b>Lezione 5 - La lezione sportiva .....</b>	<b>65</b>
Il fitness .....	65
Cuore e sport .....	66
Il compito .....	68
<b>Lezione 6 - La lezione alimentare .....</b>	<b>69</b>
La bilancia .....	71
Applicare il Q .....	71
L'organizzazione della giornata .....	72
E la fame? .....	73
L'eccezione alimentare .....	74
Il compito .....	75
<b>Lezione 6 - La lezione sportiva .....</b>	<b>77</b>
La respirazione .....	77
Il compito .....	79
<b>Lezione 7 - La lezione alimentare .....</b>	<b>81</b>
Il problema della fame .....	82
Quanto è importante per me sconfiggere il sovrappeso? .....	82
La disintossicazione dai gusti esasperati .....	83
La colazione .....	86
Gli spuntini .....	87
Il compito .....	89
<b>Lezione 7 - La lezione sportiva .....</b>	<b>91</b>
Stile e tecnica .....	91
Il compito .....	93

<b>Lezione 8 - La lezione alimentare</b> .....	95
La ripartizione dei macronutrienti .....	97
Il compito.....	99
<b>Lezione 8 - La lezione sportiva</b> .....	101
I consumi della corsa .....	101
Come correre per dimagrire .....	102
Integro o no?.....	103
Il compito.....	104
<b>Lezione 9 - La lezione alimentare</b> .....	105
Slow Food .....	105
La cucina raffinata.....	106
La cucina tipica.....	107
Le pizzerie .....	107
La cucina ASI .....	108
I 10 trucchi della cucina ASI.....	109
Il compito.....	112
<b>Lezione 9 - La lezione sportiva</b> .....	113
Il fumo.....	113
L'alcol.....	115
Il compito.....	119
<b>Lezione 10 - La lezione alimentare</b> .....	121
Il bonus sportivo.....	123
Uscire a pranzo.....	124
Per lavoro .....	125
Il compito.....	127
<b>Lezione 10 - La lezione sportiva</b> .....	129
I vari tipi di runner.....	129
Il wellrunning .....	132
Il compito.....	135
<b>Oltre il metodo</b> .....	137
La qualità dei cibi.....	137
La salute .....	138
La corsa .....	138
Migliora la tua vita.....	139
La vera intelligenza .....	139
Il "Ma se..." .....	140
Il sito .....	141
Ci sentiamo ancora? .....	142