

# medmagazine

salute bellezza welln

**BAMBINI ▶**

**TUTTI  
AL MARE**

Consigli per le  
vacanze dei piccoli

**ESTATE ▶**

**A PROVA DI  
CONGESTIONE**

Le info sul  
binomio cibo-bagno

**SPORT ▶**

**BENEFICI  
DEL NUOVO**

ambiente acquatico  
e il nuovo DNA

**#IDROFOBIA**

La paura  
dell'acqua e  
del mare

**ERITEMI SOLARI**

rimedi naturali VS  
rimedi tradizionali

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in Abbonamento Postale - 70% C1/F-1/561

www.medmagazine.info - Anno II - Numero 6 - Luglio-Agosto 2018 - Editore Regia Congressi - Conia Coniague

MedMagazine  
luglio agosto 20187



## ALIMENTAZIONE ►



## Metodo Wellbeing: dall'alimentazione al workout

L'allenamento che modella il tuo corpo

**Dott. Luca Naifana, biologo nutrizionista**



■ I miei studi, la mia esperienza personale e la ricerca fatta con l'Equipe di nutrizionisti Wellbeing, ci hanno portato ad approfondire le implicazioni del cibo e dell'attività fisica sulla salute, sulla performance e forma fisica.

Il nostro corpo è composto da 75 trilioni di cellule, milioni delle quali si rinnovano ogni giorno e, per rigenerarsi bene, hanno bisogno di una salda impalcatura costruita proprio sul mangiare.

L'alimentazione deve essere una scelta ragionata, che non si basi sul regime di privazione o costrizione tipico delle diete dimagranti, ma piuttosto sull'adozione di uno stile di vita sano, fondato su un'attenta combinazione dei cibi e un programma ginnico mirato.

Il nostro corpo è una macchina che per funzionare al 100% deve poter contare sul carburante migliore dosato in momenti precisi della giornata e sul workout di allenamento.

Questo è quello che noi chiamiamo Timing di assunzione dell'alimento, perché ci dà un solido telaio in un terreno di lieve alcalinità.

Noi sosteniamo che la salute e la buona forma fisica siano una questione di chimica, Biochimica.

L'équipe wellbeing è molto eterogenea, formata da nutrizionisti con varie specializzazioni e personal trainer, farmacisti.

■ L'osservazione dei pazienti, sotto varie angolazioni, ha portato alla creazione di un sistema di allenamento e nutrizione con risultati davvero sorprendenti.

Un esempio potrebbe essere questo: il corpo umano segue dei meccanismi di autoregolazione, per cui è importante dare al nostro corpo, nell'arco delle 24 ore, il giusto tempo per tornare al punto di partenza di lieve alcalinità.

Nel concreto, mi rifarò ad una delle varianti studiate in fase sperimentale in collaborazione con la dottoressa Anna Masi.

■ Abbiamo osservato che le proteine animali, se consumate a cena, vengono digerite in 8 ore, con conseguente stress degli organi deputati al processo digestivo e sviluppo di fenomeni fermentativi, o putrefattivi.

Questi fenomeni potrebbero creare problematiche varie quali insonnia, acidosi, gastrite, e ristat-



gno dei liquidi, che a loro volta si traducono in ritenzione idrica (cellulite), ed uno scarso recupero energetico e muscolare.

■ I carboidrati complessi a cena, invece, vengono digeriti in circa 3 ore, lasciando libero il nostro corpo per circa 9 ore, durante le quali questo che noi abbiamo chiamato semi-digiuno, permetterà l'eliminazione degli acidi e delle scorie, ma, soprattutto, di alcalinizzare i tessuti.

Con il Dottor Andrea Pellegrino abbiamo iniziato a valutare i range di allenamento che potessero velocizzare il raggiungimento dello stato di forma fisica ideale, valutando i dati scientifici in nostro possesso. Il lavoro di ricerca della Dottoressa Mirra e la Dottoressa Salvadori hanno completato il puzzle.

Valutando tutto il lavoro svolto, la conclusione è stata che, quando si parla di calorie, l'unica cosa da tenere a mente è che mangiare non è solo una questione di calorie.

Ogni componente della dieta, dalla cottura dell'alimento alla combinazione alimentare, al timing di assunzione dello stesso, svolge un'azione biologica sulla composizione corporea e della flora batterica intestinale; tutti questi elementi sono essenziali per il recupero elettrolitico e per il maggiore assorbimento aminoacidico.

Tradotto: eliminazione di ritenzione liquida e cellulite, crescita muscolare e definizione.

L'allenamento wellbeing prevede circuiti di training resistenza che in 4 settimane danno dei risultati davvero ottimi.

L'allenamento è breve, circa 40 minuti, ma intenso e impegnativo ed è consigliato da un minimo di 3 ad un massimo di 6 volte alla settimana.

Il percorso prevede sia esercizi aerobici, sia di potenza.

Questo percorso nutrizionale e ginnico, grazie all'inserimento di particolari cibi durante il workout (timing di assunzione) permette, anche in un periodo

in cui il lavoro d'ufficio è particolarmente pesante, di sfogare le energie, abbassare lo stress e ricaricare la mente, con una trasformazione fisica in 4 settimane ottima, in 12 sorprendente.

■ Tutto questo fa intendere molto bene che il Metodo Wellbeing non è associato esclusivamente ad un programma alimentare, ma soprattutto ad uno stile di vita sano, ad uno stato di benessere generale, un'idea di salute e di genuina felicità di stare bene, in sintonia con il proprio corpo.

Affinché questo possa tradursi in realtà, in qualcosa di concreto e tangibile, con sorprendenti risultati anche a livello fisico ed estetico, risulta fondamentale affiancare a questo metodo alimentare un programma di allenamento bilanciato e vario.

A questo scopo, abbiamo ideato un "Wellbeing - Workout"; un programma di allenamento caratterizzato da differenti sedute, nelle quali si alternano esercizi di forza, aerobici, metodi di alta e bassa intensità.

■ La peculiarità sta nel fatto che, al loro interno, sono previste delle brevissime pause per dei "micro spuntini Wellbeing", utili a reintegrare macro e micronutrienti necessari allo svolgimento degli esercizi e per portare a termine il programma con un miglioramento visibile della massa muscolare.

Le sedute del Wellbeing-Workout si distinguono in:

- W-ASA (Wellbeing Aerobic-Strength-Aerobic): allenamenti composti da esercizi di forza, alternati ad esercizi aerobici.

- W-LAT (Wellbeing Low-Aerobic-Training): allenamenti aerobici eseguiti a bassa intensità per almeno 10-15 minuti.

- W-HIC (Wellbeing High-Intensity-Circuit): esercizi eseguiti in circuito, alternati da fasi aerobiche di intensità molto elevata.

- W-BALANCE&STRETCH: esercizi di stretching ed esercizi posturali, che si fondono insieme, per un rilassamento completo.

ANNA MASI E LUCA NAITANA PRESENTANO:

# LE RICETTE WELLBEING

UNA NUOVA VIDEORICETTA  
OGNI SETTIMANA

CON IL PATROCINIO DELLA



LILT

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA LIBERTÀ DI INFORMAZIONE E LA TRASPARENZA

