

Perché è importante un piano alimentare?

Quando si decide di intraprendere un percorso di vero cambiamento per la propria salute, il proprio benessere, la ricerca del giusto equilibrio psicofisico, l'ottimizzazione del proprio allenamento sportivo ecc..., necessariamente bisogna partire da un parte fondamentale e imprescindibile...L'ALIMENTAZIONE!

Forse siamo portati a pensarci poco ma nutrire nella maniera corretta il nostro corpo è il principio di base che ci permette di migliorarci in ogni aspetto della vita.

Saper riconoscere ed adattare al nostro stile di vita gli alimenti giusti buoni e sani vuol dire dare il giusto carburante al nostro organismo e permetterci così di evitare tutti quei pericoli come aumento di peso, stanchezza, affaticamento, lento recupero, ecc...che vanno ad incidere in maniera negativa sul nostro vivere quotidiano...

Certamente l'alimentazione è una espressione della propria volontà e dunque sarebbe opportuno pianificarla sempre in maniera individuale rispettando le richieste, necessita e caratteriste di ogni individuo(ev. intolleranze e allergie).

La scelta dovrebbe sempre essere di facile realizzazione ed esecuzione: il ricorso talvolta forzato a diete restrittive e noiose porta spesso e volentieri ad un abbandono in breve tempo del percorso intrapreso.

Partendo dalle richieste o necessità del soggetto(dimagrimento, ipertrofia o tonicità muscolare, stile vegetariano o vegano, scelta chetogenica o low-carb, ecc...) rispettando dove possibile i 3 pasti principali(colazione pranzo e cena), ev.aggiungendo degli intermezzi la dove sia necessario(spuntini), si può programmare con facilità un percorso nutrizionale sano e bilanciato adattandolo alle varie esigenze quotidiane, sia nel breve che nel lungo termine.

Questo porta a numerosi vantaggi:

- Conoscenza dei cibi e della loro utilità
- Praticità nell'imparare a cucinarli
- Pianificazione dei pasti
- Saper suddividere nel modo corretto macro e micro nutrienti
- Coscienza del proprio comportamento alimentare
- Saper seguire un piano alimentare così da poter apporre modifiche e correzioni.

Anche dove si debba o si voglia ricorrere ad un'integrazione alimentare( Proteine,BCAA,Vit e Sali minerali,Creatina,Grassi,Chetoni esogeni, ec...) la presenza di un piano alimentare personalizzato permetterà non solo la miglior scelta dell'integratore ma anche il suo giusto e più completo assorbimento.

Chiaramente l'aiuto e i consigli di esperti nel settore( medici,nutrizionisti,dietisti,ecc...) porterà in maniera semplice e sicura i risultati voluti, evitando quei comuni errori che si possono incontrare nel fai da te...

**VOLONTA + COSTANZA+ AIUTO= RISULTATI!**