

<b>SCELTE OTTIME PROTEINE</b>		orata	40g
<b>carne</b>	<b>1blocco</b>	pesce azzurro !	
agnello magro	35g	pesce persico	
coniglio (parte magra)	30g	pesce spada	
petto di pollo (1 fetta 90/120g)	35g	rombo	45g
petto di tacchino (1 fetta 90/120g)	35g	salmone !	35g
vitello magro	40g	salmone affumicato !	40g
<b>pesce</b>	<b>1blocco</b>	sarde !	35g
acciughe sott'olio	25g	seppie	50g
aragosta	45g	sgombro !	45g
baccalà	35g	tonno	35g
branzino		tonno sott'olio sgocciolato	30g
calamari	60g	triglia	45g
cappesante		trota	50g
caviale		vongole	75g
cernia	45g	<b>uova</b>	<b>1blocco</b>
dentice	45g	albume d'uovo	65g
gamberetti		uova in polvere	
gamberi	55g	<b>soia</b>	<b>1blocco</b>
gamberoni		tofu denso	55g
granchio		tofu molle	85g
merluzzo	45	hamburger di soia	45g
orata	40g		

# GUIDA AL TUO PERCORSO DIETETICO

Non c'è forza più grande della forza di volontà.  
E' proprio da qui, dalla tua volontà di migliorare la tua persona, che partirà il nostro percorso.  
Hai scelto di abbinare un programma dietetico al tuo allenamento, questo è il modo migliore per ottenere risultati in modo veloce e duraturo.

Nelle seguenti pagine troverai una breve spiegazione teorica della dieta a zona e una guida all'utilizzo del compilatore dei pasti che è stato inserito nel tuo spazio personale su **[www.evolutionlife.com](http://www.evolutionlife.com)**

Troverai inoltre delle tabelle con le principali fonti di proteine, carboidrati e grassi che ti aiuteranno a velocizzare le operazioni di inserimento nel calcolatore oltre a risultare indispensabili quando farai la spesa.

Per qualsiasi chiarimento puoi fare riferimento alla direzione tecnica del Tuo centro Evolution o scrivere a [dieta@evolutiolife.com](mailto:dieta@evolutiolife.com)

# Dieta Zona : il meccanismo, i principi.

Il lato migliore della **zona** è che si possono utilizzare i grassi (preferibilmente olio di oliva, mandorle, noci), per dimagrire, anzi, in questo regime alimentare sono proprio i grassi che aiutano e che sono alla base della produzione energetica. Un grammo di grasso produce il doppio di energia di un grammo di carboidrati.

Infatti quando si instaura la Zona, cioè quando si entra nel rendimento indotto dal rapporto di proteine/carboidrati di 3/4 che si assume nei pasti, si attiva il procedimento di utilizzo dei grassi per la produzione e fornitura di energia. Oppure, vista in altro modo, si tiene sotto controllo il livello di insulina mantenendo bassi i glucidi, per evitare di bloccare il consumo di grassi.

Inoltre non si devono modificare le proprie abitudini alimentari se non per stabilire il giusto rapporto tra le quantità di macronutrienti (proteine e carboidrati e grassi) che si assumono assieme durante i pasti, e privilegiare l'utilizzo di fonti favorevoli come frutta e verdura al posto dei farinacei (pane, pasta, biscotti...). Ricordatelo, non sono i grassi i colpevoli, ma i troppi carboidrati. Non occorre eliminarli, basta solo ridurli quanto serve e aumentare un po' le fonti proteiche.

La dieta zona, detta anche **dieta a zona** o **pro zona**, nasce da un concetto molto semplice: sviluppare un mix di alimenti ad alto contributo nutritivo che diano il migliore rendimento in prestazioni per tutti i sistemi del nostro organismo, da quello immunitario alla

<b>SCELTE OTTIME CARBOIDRATI</b>		<b>frutta</b>	<b>1blocco</b>
<b>verdura</b>	<b>1blocco</b>	<b>albicocche</b>	
asparagi	300g	ananas (1 fetta 50g)	100g
bieta	350g	arance (1 circa 200g)	120g
broccoli	310g	castagne (1 circa 8g)	30g
carciofi	380g	ciliegie (1 circa 5g)	110g
cavolfiore	350g	fragole (1 circa 30g)	190g
cavoli di bruxelle	220g	kiwi	110g
cavolo verde	380g	lamponi	150g
ceci	20g	limoni	440g
cipolle	180g	mandarini	60g
fagioli	20g	mele (1 circa 200g)	70g
fagiolini	400g	melone (1 fetta 180g)	130g
lenticchie	20g	mirtilli	200g
melanzane	360g	pere (1 media circa 200g)	110g
peperoni	230g	pesche (1 media 150g)	160g
porro	190g	prugne (1 media 40g)	90g
radicchio	590g	uva	60g
spinaci	340g	<b>muesli senza frutta secca</b>	<b>1blocco</b>
zucchine	330g	fiocchi d'avena	15g
cetrioli	520g	fruttosio (1 cucchiaino 9g)	10g
rape	250g	<b>bevande</b>	<b>1blocco</b>
pomodori	350g	<b>vino rosso</b>	
sedano	390g		

<b>Scelte ottime di grassi</b>	<b>1blocco</b>
<b>insaturi</b>	
condimento classico olio aceto	
mandorle (1 circa 3g)	5g
olio di oliva (1 cucchiaino 3g)	3g
noci grandi	5g
nocciole (1 circa 1g)	5g
olive	20g

- Se per caso vi capita di non fare un pasto in zona non vi preoccupate troppo, perché con il pasto successivo ritornerete in zona. (Cercate di non farlo troppo spesso, max 1 volta la settimana se dovete dimagrire, max 2 o 3 se vi mantenete).

## Come utilizzare il calcolatore dei pasti.

Il Tuo programma dietetico parte da una settimana tipo assegnata dalla dietologa. Il calcolatore dei pasti ti servirà per sostituire i vari alimenti in modo da variare i tuoi pasti sempre mantenendo il giusto numero di blocchi che ti è stato assegnato.

- Accedi a [evolutionlife.com](http://evolutionlife.com)
- In basso a sinistra accedi alla community Evolution digitando email e password assegnata.
- Accedi al programma tramite il link "dieta"
- A sinistra del calcolatore seleziona l'alimento desiderato
- Al centro seleziona la quantità desiderata controllando la quantità di blocchi
- Procedi allo stesso modo con gli altri alimenti che desideri inserire nel pasto
- CERCA DI RISPETTARE IL PIU' POSSIBILE LA QUANTITA' DI BLOCCHI ASSEGNATA CERCANDO DI MANTENERE LA BARRA COLORATA ( RAPPORTO PROTEINE/CARBOIDRATI) IL PIU' POSSIBILE VICINA ALLO 0.75



risposta muscolare. La zona offre dei vantaggi indiscutibili prima come dieta per la salute, poi come dieta dimagrante e solo alla fine come dieta performante per gli sportivi.

E' definita "a zona" perché le proporzioni di P e C sono stabiliti in un certo intervallo, definito appunto zona, più preciso è il rapporto, migliore è l'efficacia del programma alimentare, quindi rimanendo "in zona" sia come preparazione dei pasti, sia come stato di forma, si innescano tutti quegli effetti positivi di un'alimentazione ad alto rendimento. Inoltre, la zona non è solo una formula di rapporto tra i vari macronutrienti ma stabilisce anche le fonti alimentari più indicate per il nostro organismo, mettendo in primo piano gli alimenti favorevoli a discapito di quelli sfavorevoli per contribuire all'assunzione dei micronutrienti necessari (sali, coenzimi e antiossidanti).

## Le regole della dieta zona.

Questa è una lista di regole generali da rispettare per l'efficacia del programma alimentare: dieta zona. Non è necessario che le mettiate tutte in pratica da subito. Con un po' di costanza e un po' di esperienza, rileggiendo questa lista riuscirete a introdurre un po' alla volta queste regole nelle vostre abitudini alimentari, senza fretta.

I sali minerali, gli enzimi e gli antiossidanti sono importanti come le proteine, i grassi e i carboidrati. Difficilmente si riesce a raggiungere i valori di 5 porzioni di frutta e 5 di verdura al giorno, vanno inevitabilmente integrati per dei motivi ben precisi.

- **SUDDIVIDERE LA GIORNATA IN 5 O 6 PASTI**

Distribuite il vostro fabbisogno di proteine durante la giornata come l'abbiamo divisa. 3 pasti e 2 o 3 spuntini. Il motivo di questa suddivisione dei pasti in 5 o 6 volte è semplice: velocizza il metabolismo favorendo tutti i processi del nostro organismo, ma, soprattutto, evita di abbuffarsi troppo durante un singolo pasto il che bloccherebbe il consumo di grassi andando a trasformare gran parte di quel pasto in ADIPE.

- Nella compilazione dei pasti stare attenti a raggiungere il miglior rapporto di proteine/carboidrati che deve essere il più vicino a 0,75. Nel **compilatore dei pasti** che mettiamo a disposizione su questo sito se uscite dal rapporto compare un messaggio di errore.
- Bisogna evitare di avere fame: 1 per non provarla, 2 perchè la fame provoca degli stimoli ormonali che è meglio evitare.
- Mangiare le componenti (P/C/G) del pasto tutte insieme o non oltre 15/30 minuti di distanza tra loro. Cercate di evitare i pasti dove il secondo arriva a distanza di un'ora dal primo se potete.
- **Non fare mai intervalli più lunghi di 5 ore senza mangiare.** Se fai colazione presto fai uno spuntino tra la Colazione e il Pranzo. Ricordatevi che il momento migliore per mangiare e non ingozzarsi è prima che sopraggiunga la fame.
- Scegliere principalmente fonti favorevoli di **fonti di proteine**, **fonti di carboidrati**, **fonti di grassi** di questo sito.

- Non associare troppe fonti proteiche diverse tutte insieme, cercare di compilare dei pasti semplici.

Se dovesse capitarvi di essere davanti a qualche fonte sfavorevole o discutibile bilanciatala sempre con una favorevole. Ad esempio, se decidete di mangiare carne di maiale non utilizzate pane ma solo frutta e verdura per i carboidrati.

- Bere molto fuori dai pasti. Durante i pasti bere almeno un bicchiere grande di acqua da 250 cl.
- Masticare bene prima di deglutire.
- Evitare succhi di frutta perchè sono fonti sproporzionate di carboidrati e non contengono nutrienti, ma solo zuccheri. Gli enzimi e gli antiossidanti tanto preziosi resistono solo in cibi freschi. Con la spremitura del frutto si distruggono e vengono persi.
- Variare i pasti il più possibile in modo da approvvigionarsi in fasi alterne di tutte le vitamine e di tutti i tipi di proteine, senza insistere su un alimento solo.
- EVITARE in modo assoluto di alimentarsi con alimenti difficili da smaltire per più giorni di seguito, come ad esempio lo yogurt. Non fate tre giorni di fila assumendo solo ed esclusivamente yogurt o latte, per intenderci.
- Non ripetete gli stessi menù ogni giorno uguali.