9 788899 174439

51 GIORNI SENZA SCUSE

Traduzione di Rossella Pruneti

RISTAMPA

SELF-HELP / BODYBUILDING / ALIMENTAZIONE

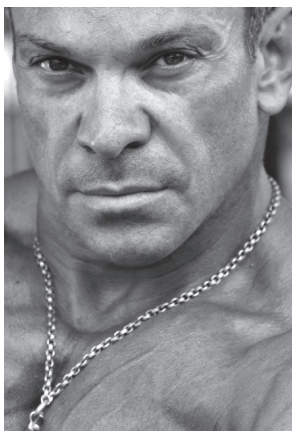
Titolo italiano: *51 giorni senza scuse*
Titolo originale: *51 Days. No Excuses*
TRADUZIONE ITALIANA: ROSSELLA PRUNETI
Pagine: 262
Formato: 148 x 210 x 11 mm (A5)
Con illustrazioni
ISBN: 9788899174439
PREZZO DI COPERTINA: EURO 19,90

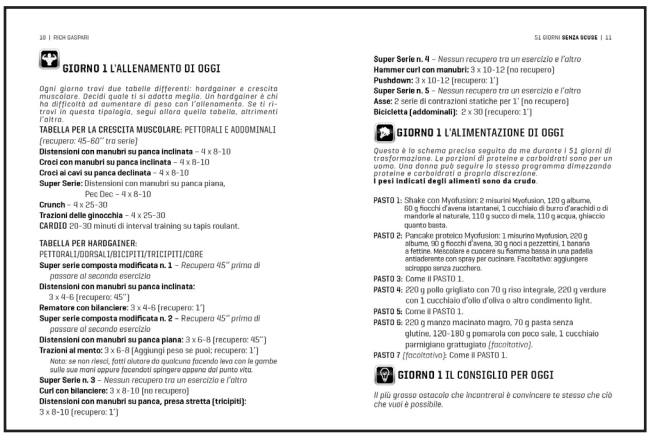
CONSIGLI PER METTERSI IN FORMA IN 51 GIORNI.

Rich Gaspari ti lancia una sfida, appunto in 51 giorni, per trasformare mente e corpo con un approccio risoluto a un vero e proprio cambiamento di stile di vita. Sì, durante i 51 giorni, dovrai essere costante ma soprattutto renderti conto che sei tu a decretare il tuo eventuale insuccesso. Nel libro trovi non solo programma nutrizionale e tabelle d'allenamento, ma anche come superare ostacoli, affrontare problemi personali e rimanere motivato nonostante le avversità.
Non importa se l'obiettivo è una gara di bodybuilding o soltanto mettersi in forma: con il programma di Rich diventerai più magro, più forte, più definito e più grosso. Sarai anche profondamente motivato. Non preoccuparti se la palestra che frequenti non va bene, se ti vedi troppo piccolo o se pensi di essere ormai vecchio. Rich ti indicherà la strada giusta per stare in forma e sentirti bene. Basta con le scuse. Osserva corpo e carattere trasformarsi e migliorare.

L'AUTORE - RICH GASPARI

Imprenditore nel settore dell'integrazione sportiva (Gaspari Nutrition) è stato bodybuilder professionista negli anni '80 e inizio '90. Per tre volte si è classificato secondo all'IFBB Mr. Olympia, la competizione più importante di questo sport. Nel 2013 ha ricevuto l'Arnold Classic Lifetime Achievement Award, il premio a chi si è adoperato nella diffusione del fitness ideato e distribuito ogni anno da Arnold Schwarzenegger.





10 | RICH GASPARI

GIORNO 1 L'ALLENAMENTO DI OGGI

Ogni giorno trovi due tabelle differenti: hardgainer e crescita muscolare. Decidi quale ti si adatta meglio. Un hardgainer è chi ha difficoltà ad aumentare di peso con l'allenamento. Se ti ritrovi in questa tipologia, segui allora quella tabella, altrimenti l'altra.

TABELLA PER LA CRESCITA MUSCOLARE: PETTORALI E ADDOMINALI
(recupero: 45-60" tra serie)
Distensioni con manubri su panca inclinata – 4 x 8-10
Croci con manubri su panca inclinata – 4 x 8-10
Croci ai cavi su panca declinata – 4 x 8-10
Super Serie: Distensioni con manubri su panca piana,
Pec Dec – 4 x 8-10
Crunch – 4 x 25-30
Trazioni delle ginocchia – 4 x 25-30
CARDIO 20-30 minuti di interval training su tapis roulant.

TABELLA PER HARDGAINER:
PETTORALI/DORSALI/BICIPITI/TRICIPITI/CORE
Super serie composta modificata n. 1 – *Recupero 45" prima di passare al secondo esercizio*
Distensioni con manubri su panca inclinata:
3 x 4-6 (recupero: 45")
Rematore con bilanciere: 3 x 4-6 (recupero: 1')
Super serie composta modificata n. 2 – *Recupero 45" prima di passare al secondo esercizio*
Distensioni con manubri su panca piana: 3 x 6-8 (recupero: 45")
Trazioni al mento: 3 x 6-8 (Aggiungi peso se puoi; recupero: 1')
Nota: se non riesci, fatti aiutare da qualcuno facendo leva con le gambe sulle sue mani oppure facendoti spingere appena dal punto vita.
Super Serie n. 3 – *Nessun recupero tra un esercizio e l'altro*
Curl con bilanciere: 3 x 8-10 (no recupero)
Distensioni con manubri su panca, presa stretta (tricipiti):
3 x 8-10 (recupero: 1')

51 GIORNI **SENZA SCUSE** | 11

Super Serie n. 4 – *Nessun recupero tra un esercizio e l'altro*
Hammer curl con manubri: 3 x 10-12 (no recupero)
Pushdown: 3 x 10-12' (recupero: 1')
Super Serie n. 5 – *Nessun recupero tra un esercizio e l'altro*
Asse: 2 serie di contrazioni statiche per 1' (no recupero)
Bicicletta (addominali): 2 x 30 (recupero: 1')

GIORNO 1 L'ALIMENTAZIONE DI OGGI

Questo è lo schema preciso seguito da me durante i 51 giorni di trasformazione. Le porzioni di proteine e carboidrati sono per un uomo. Una donna può seguire lo stesso programma dimezzando proteine e carboidrati a propria discrezione.
I pesi indicati degli alimenti sono da crudo.

PASTO 1: Shake con Myofusion: 2 misurini Myofusion, 120 g albume, 60 g fiocchi d'avena istantanei, 1 cucchiaio di burro d'arachidi o di mandorle al naturale, 110 g succo di mela, 110 g acqua, ghiaccio quanto basta.
PASTO 2: Pancake proteico Myofusion: 1 misurino Myofusion, 220 g albume, 90 g fiocchi d'avena, 30 g noci a pezzettini, 1 banana a fettine. Mescolare e cuocere su fiamma bassa in una padella antiaderente con spray per cucinare. Facoltativo: aggiungere sciroppo senza zucchero.
PASTO 3: Come il PASTO 1.
PASTO 4: 250 g pollo grigliato con 70 g riso integrale, 220 g verdure con 1 cucchiaio d'olio d'oliva o altro condimento light.
PASTO 5: Come il PASTO 1.
PASTO 6: 220 g manzo macinato magro, 70 g pasta senza glutine, 120-180 g pomarola con poco sale, 1 cucchiaio parmigiano grattugiato *(facoltativo)*.
PASTO 7 *(facoltativo)*: Come il PASTO 1.

GIORNO 1 IL CONSIGLIO PER OGGI

Il più grosso ostacolo che incontrerai è convincere te stesso che ciò che vuoi è possibile.

RP PUBLISHING