



METODO NO LIMITS

Dimagrisci in **31 GIORNI** con il metodo che non ti fa contare le calorie!

La prova del Percorso Educativo Alimentare

DIGITAL E-BOOK – INSTANT PDF DOWNLOAD

**10
RICETTE
INCLUSE**

**SOLO
€9,99**



A cura di Angelo De Siati

CHI SONO

Non sono qui per venderti un'altra "dieta magica". Sono qui perché ho visto troppe persone fallire per colpa di informazioni errate e scientificamente superate.

Sono Angelo De Siatì - Angelo Personal Trainer, Docente di Tecnici Sportivi, Educatore alimentare, Allenatore Federale e molto altro che non sto ad elencarti. Il mio lavoro non è contare le tue calorie, ma insegnarti la biochimica del tuo corpo. Non vivo di teorie astruse, ma di pratica costante sul campo ed evidenze scientifiche aggiornate.

Perché ho scelto l'alimentazione in chiave biochimica per il mio metodo?

Sono stato un obeso grave a 26 anni con problemi di steatosi (fegato ingrossato) e ipertensione. Sono stato seguito dal centro per la nutrizione cardiovascolare con una dieta tradizionale ipocalorica, che in 12 mesi di sacrifici, dove pesavo tutto e dovevo rinunciare a tanto, ho perso circa 12Kg. Nel tempo ho riacquisito tutto il peso tornando a 116Kg nel 2018. In quel momento un amico geniale mi ha presentato questo nuovo metodo ancora parzialmente sconosciuto in Italia e di cui i professionisti non avevano il coraggio di parlare pubblicamente.

Ebbene, mangiando a volontà e senza privazioni ho perso quasi 30Kg in soli 6 mesi, eliminando i problemi di pressione e con le analisi perfette!

Da quel momento ho deciso di studiare biochimica della nutrizione per conto mio dalle evidenze scientifiche, dai testi accademici e facendo corsi di formazione continui, esente dai dogmi inculcati e dalla disinformazione dei social.

Ho ideato il mio metodo "No Limits" con il quale ho aiutato centinaia di persone non solo a tornare in forma, ma a trovare il giusto rapporto con il cibo per sempre.

Il mio approccio:

Semplice, diretto, validato, scientifico.

Se cerchi risultati standard, le strade che conosci le hai già provate. Se vuoi risultati reali e duraturi, devi imparare a guidare il tuo corpo con i segnali biochimici giusti. Io ti fornisco gli strumenti. E se sei affetto da patologie particolari sarà mia premura indirizzarti a professionisti della Nutrizione che sposano gli stessi concetti applicati in ambito medico.

DIMENTICA integratori, beveroni, sostituti del pasto e punture strane.

IMPARA a sfruttare il vero potere nascosto nel cibo e scopri come dimagrire facendo quello che ti hanno sempre detto di evitare!

AVVERTENZE E LIMITI DEL PERCORSO

Prima di iniziare, è fondamentale che tu comprenda la natura di questo manuale.

Un Metodo, non un Vestito su Misura

Questo documento è la porta d'ingresso al Metodo No Limits. Il piano alimentare qui contenuto è studiato per essere generico e onnivoro: è un protocollo basato sulla biochimica, ma **non è un percorso personalizzato**. Non tiene conto di allergie, intolleranze individuali, stati patologici o specifiche condizioni mediche che richiederebbero una consulenza diretta e un monitoraggio stretto. Se hai esigenze particolari, ricorda che solo un percorso individuale può garantirti la massima sicurezza. Inoltre l'acquisto di questo manuale non comprende l'assistenza dell'autore tramite messaggi sui social o whatsapp.

Eventuali risposte sono a discrezione insindacabile dell'Autore.

Hai mai comprato un manuale\rivista e contattato privatamente poi chi lo ha scritto?

Cosa puoi aspettarti davvero?

Il Metodo No Limits è una macchina da guerra biochimica, ma non siamo tutti uguali. Il risultato è garantito in assenza di patologie che interferiscono con i normali processi metabolici. La tua trasformazione dipenderà da tre fattori chiave:

- **Aderenza:** Quanto rigorosamente rispetti le regole che abbiamo fissato.
- **Punto di partenza:** La tua situazione metabolica iniziale è il terreno su cui lavoriamo.
- **Risposta soggettiva:** C'è chi vedrà scendere la bilancia di 3-4 kg in un mese e chi, partendo da una condizione di maggiore accumulo, potrà arrivare a perderne fino a 10 kg. Più il tuo corpo è in una condizione di sovraccarico, più la risposta biochimica sarà drastica ed evidente.

Responsabilità

Ti ricordo che questo manuale è uno strumento scientifico destinato al tuo uso personale. L'uso improprio delle indicazioni qui riportate o la loro modifica arbitraria solleva l'autore da ogni responsabilità in merito agli esiti ottenuti.

IL METODO NO LIMITS

I Pilastri della tua trasformazione:

- **Le calorie sono un mito:** La qualità nutrizionale comanda. Puntiamo alla sazietà biochimica, non al conteggio ossessivo.
- **Gestione dell'Insulina:** Manteniamo i picchi glicemici nel "range di sicurezza" per sbloccare la lipolisi.
- **I grassi sono carburante:** Usati correttamente, spengono la fame e ti danno energia costante.
- **Il Timing è tutto:** Il contesto temporale trasforma un alimento da "alleato" a "nemico".
- **Colesterolo e Pressione:** Una nuova visione scientifica basata sull'equilibrio ormonale, non sulla demonizzazione dei grassi.
- **Prima la biochimica, poi lo sport:** Non aggiungere stress fisico se il metabolismo è spento. Prima ripuliamo, poi acceleriamo.

Adesso possiamo parlare delle poche ma essenziali regole del tuo nuovo approccio all'alimentazione!

LE REGOLE DEL TUO SUCCESSO

Queste non sono opzioni, sono le **regole** che dovrai seguire per far funzionare la biochimica del tuo corpo:

- **Costanza biochimica:** Si ripete lo stesso alimento per 2 giorni (puoi variare solo la ricetta).
- **Orari:** Cercare di rispettare Colazione entro le 09 - Pranzo entro le 14 - Cena entro le 21
- **Rituale del caffè:** 1 Espresso amaro dopo colazione e dopo pranzo. Massimo 4 al giorno.
- **Stop zuccheri e dolcificanti:** Il corpo deve imparare a non dipendere da stimoli artificiali. Potrai usare il Fruttosio solo se fa parte della ricetta.
- **Gestione del sale:** Elimina il sale. Usa le spezie (max 2 per volta). Priorità a Peperoncino e mix di Curcuma con Pepe.
- **Cotture:** Qualsiasi metodo. Olio EVO o di Arachidi di qualità per frittture ad alte temperature.
- **Condimenti:** Olio EVO, Burro (preferibile il Gee), Olio di Cocco, Succo di Limone.
- **Spuntini:** Solo se hai fame, alle ore 10 e alle ore 18
- **Sazietà:** Non pesiamo nulla. Mangia finché sei soddisfatto. Ascolta il tuo corpo.
- **Alimenti:** Preferisci il cibo fresco o surgelato fresco. Evita prodotti industriali se possibile.
No ad alimenti conservati sotto olio di semi o bassa qualità
- **Idratazione:** 400cc di acqua ad ogni pasto principale. Tassativo. Il mio trucco?
Un bicchiere colmo sempre prima di iniziare e a fine pasto.
- **Alcol:** Totalmente escluso. Non vogliamo avvelenare il corpo.
- **Volontà:** Non spizzicare fuori pasto, basta poco per mandare all'aria il tuo percorso
- **Extra:** Se non trovi la risposta alle tue domande in questo manuale vuol dire che non è prevista. Qualsiasi modifica sui menù è arbitraria. Nessuno ti impedisce di farle. Testa.

La qualità della materia prima determina l'efficacia della risposta biochimica.

Scegliere cibo processato significa inquinare il segnale biochimico che vuoi ottenere.

IL TRACCIAMENTO DEI PROGRESSI (obbligatorio)

Misurare per Vincere

I dati non si ipotizzano, si misurano. Se vuoi che la biochimica del tuo corpo lavori al massimo delle sue potenzialità, devi essere matematicamente preciso nel tracciare i tuoi progressi. Questo capitolo contiene le regole rigide e le tabelle necessarie per monitorare la tua trasformazione nei 31 giorni.

Il **peso corporeo** andrà monitorato e segnato **ogni singola mattina**, dal primo all'ultimo giorno. Le **circonferenze**, invece, si prendono **solo due volte**: la mattina del Giorno 1 (prima di iniziare) e la mattina del Giorno 31 (appena terminato il percorso) per emettere il verdetto finale.

Come prendere i parametri in modo scientifico

1. Il Peso Corporeo (Tutti i giorni)

- **Quando:** Ogni mattina, appena sveglio, a digiuno assoluto.
- **Condizioni tassative:** Devi pesarti esclusivamente **dopo essere andato in bagno a urinare** e rimanendo **solo in mutande** (senza scarpe o vestiti che falsino il dato).
Usa sempre la stessa bilancia, posizionata sulla stessa superficie piana.

2. Le Circonferenze Corporee (Solo Giorno 1 e Giorno 31)

■ **REGOLA D'ORO:** Per prendere le circonferenze fatti aiutare da qualcuno. È praticamente impossibile posizionare il metro in modo perfettamente dritto, orizzontale e alla giusta altezza da soli (specialmente su spalle e petto). Resta in piedi, in posizione naturale e rilassata: lascia che sia un'altra persona a gestire il metro da sarto, assicurandosi che non sia troppo stretto o troppo lasco sulla pelle.

- **Spalle:** Chi ti aiuta deve passare il metro intorno al punto più largo delle tue spalle, all'altezza dei deltoidi, mentre tu tieni le braccia completamente rilassate lungo i fianchi.
- **Petto:** Fai passare il metro sotto le ascelle, sopra la linea dei capezzoli. La misura va presa alla fine di una tua normale espirazione (senza gonfiare il petto o trattenere il respiro).
- **Vita:** Posiziona il metro nel punto più stretto dell'addome (circa 2 cm sopra l'ombelico). Resta a pancia rilassata, senza contrarre gli addominali o tirare in dentro lo stomaco.
- **Fianchi:** Unisci i piedi. Chi ti aiuta deve passare il metro intorno al punto di massima larghezza dei tuoi glutei.
- **Coscia:** Scegli una gamba (es. la destra). La misura va presa a metà strada esatta tra la piega dell'inguine e il centro del ginocchio, mantenendo il peso del corpo equamente distribuito su entrambi i piedi.

TABELLA 1: DIARIO DEL PESO GIORNALIERO (31 GIORNI)

GIORNO	PESO (Kg)	GIORNO	PESO (Kg)	GIORNO	PESO (Kg)
Giorno 1		Giorno 12		Giorno 23	
Giorno 2		Giorno 13		Giorno 24	
Giorno 3		Giorno 14		Giorno 25	
Giorno 4		Giorno 15		Giorno 26	
Giorno 5		Giorno 16		Giorno 27	
Giorno 6		Giorno 17		Giorno 28	
Giorno 7		Giorno 18		Giorno 29	
Giorno 8		Giorno 19		Giorno 30	
Giorno 9		Giorno 20		Giorno 31	
Giorno 10		Giorno 21		PERDITA	
Giorno 11		Giorno 22			

TABELLA 2: IL VERDETTO DELLE CIRCONFERENZE

PUNTO CORPOREO	GIORNO 1 (Inizio)	GIORNO 31 (Fine)	DIFFERENZA NETTA (Δ)
Circonferenza Spalle (cm)			
Circonferenza Petto (cm)			
Circonferenza Vita (cm)			
Circonferenza Fianchi (cm)			
Circonferenza Coscia (cm)			

■ Ricordati di pubblicare il tuo successo e taggarmi sui social "Angelo Personal Trainer" (oppure trovi tutti i link diretti ai miei canali social ufficiali alla fine di questo manuale!). Condividere il tuo cambiamento è il modo migliore per ispirare qualcun altro a riprendersi in mano il proprio corpo!

SICUREZZA ALIMENTARE E ALLERGENI

Attenzione:

Si informa nuovamente il lettore che il presente manuale ha carattere esclusivamente divulgativo, è strutturato come un protocollo onnivoro generico e NON è un piano personalizzato.

Pertanto, non tiene conto di allergie, intolleranze o ipersensibilità individuali.

Lista allergeni:

In conformità all'Allegato II del Regolamento UE n. 1169/2011, si segnala che i menù e le ricette consigliate contengono ingredienti riconducibili alle seguenti categorie di allergeni:

Crostacei (es. gamberetti).

Pesce (es. orata, salmone, branzino, sgombrò, tonno, merluzzo, seppioline, calamari).

Uova (presenti in frittate, pancake, cotolette e preparazioni dolci).

Latte e lattosio (es. burro, ghee, panna fresca, mascarpone, emmental, mozzarella di bufala, parmigiano reggiano, formaggio spalmabile).

Frutta a guscio (es. noci, mandorle, nocciole, anacardi, pinoli).

Anidride solforosa e solfiti (naturalmente presenti o derivati in alcune verdure utilizzate, come la cipolla).

Altro:

Spezie e piccanti (Peperoncino, Pepe nero, Curcuma): Non rientrano tra i 14 allergeni principali della normativa UE, ma sono utilizzati in dosi massicce all'interno del protocollo per stimolare la termogenesi.

Se soffri di patologie gastrointestinali acute (es. gastrite, ulcera, reflusso gastroesofageo grave o sindrome del colon irritabile), l'uso di queste spezie deve essere moderato o evitato sotto controllo medico

Se si soffre di allergie alimentari o intolleranze severe a uno o più dei sopracitati ingredienti, è tassativamente vietato seguire il ricettario o i menù senza aver prima consultato il proprio medico curante per le dovute sostituzioni in sicurezza o scegliere il percorso personalizzato!

1ª OTTINA: RESET METABOLICO (GIORNI 1-8)

Focus: Stabilizzazione insulinica e pulizia dei segnali ormonali.

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
1-2	FRAGOLE con LIMONE	TONNO	GAMBERETTI (Suggerimento: prova la ricetta GAMBERI FRITTI AL COCCO)
3-4	Mozzarella di BUFALA senza lattosio	TACCHINO	Coppa di MAIALE
5-6	MELA VERDE con PANNA fresca montata senza zucchero o spray low carb	ORATA	VITELLO
7-8	CIPOLLA caramellata e NOCI tostate	SALMONE (suggerimento: prova la ricetta SALMONE IN CREMA ROSA)	Frittata di SPINACI

SPUNTINI (solo se hai fame): LA MATTINA CIOCCOLATO FONDENTE 85% (50g), IL POMERIGGIO NOCCIOLE

2^a OTTINA: ATTIVAZIONE LIPOLITICA (GIORNI 9-16)

Focus: Spinta metabolica sull'utilizzo dei grassi come carburante.

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
9-10	EMMENTAL alla piastra	Petto di POLLO	PEPERONI in padella
11-12	UOVA al tegamino e PANCETTA	SGOMBRO	PESCE SPADA + Contorno opzionale a scelta: Zucchine o Topinambur (max 150g)
13-14	SPAGHETTI con OLIO e LIMONE niente sale nell'acqua di cottura; sciacqua dopo bollitura con acqua fredda	Braciole di MAIALE	ZUCCHINE con FORMAGGIO SPALMABILE
15-16	POMPELMO ROSA con PANNA fresca montata senza zucchero o spray low carb	TONNO	CIPOLLA (Suggerimento: prova la ricetta CIPOLLE GRATINATE AL PARMIGIANO)

SPUNTINI (solo se hai fame): LA MATTINA 1 KIWI, IL POMERIGGIO SEDANO O MANDORLE

3^a OTTINA: REINTEGRO INTELLIGENTE (GIORNI 17-24)

Focus: Controllo della sazietà biochimica e variazione dello stimolo.

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
17-18	MASCARPONE (Suggerimento: prova la ricetta CREMA DI MASCARPONE AL CAFFE')	TACCHINO	Filetto di MERLUZZO + Contorno opzionale a scelta: Zucchine o Topinambur (max 150g)
19-20	BRESAOLA, RUCOLA e GRANA	CARCIOFI	BRANZINO + Contorno opzionale a scelta: Carote o Zucca
21-22	FRAGOLE con PANNA fresca montata senza zucchero o spray low carb	MELANZANE (Suggerimento: prova la ricetta INVOLTINI DI MELANZANE)	MACINATO MISTO e UOVA (Suggerimento: prova la ricetta UOVA DEL RE)
23-24	Giorno 1 CORNETTO al pistacchio Giorno 2 SIMMENTHAL	POLLO (Suggerimento: prova la ricetta COTOLETTE)	FEGATO

SPUNTINI (solo se hai fame): LA MATTINA ANACARDI, IL POMERIGGIO CUBETTI DI PARMIGIANO REGGIANO

4^a OTTINA: CONSOLIDAMENTO METODO (GIORNI 25-31)

Focus: Stabilizzazione del set-point prima del percorso successivo.

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
25-26	FINOCCHI con olio, limone e pepe	COPPA DI MAIALE	Giorno 1: Pizza ai 4 formaggi bianca Giorno 2: MERLUZZO con CARCIOFI
27-28	BUDINO PROTEICO HIPRO	Cosce di POLLO	VITELLO (Suggerimento: prova la ricetta SPEZZATINO DIMAGRANTE)
29-30	UOVA al tegamino con fettine di PANCETTA	Caprese di BUFALA e POMODORI SAN MARZANO con RADICCHIO e NOCI	ORATA + Contorno opzionale a scelta: Zucchine o Topinambur (max 150g)
31	FALSO GELATO ALLA BANANA (vedi ricetta)	ASPARAGI (Suggerimento: prova la ricetta ASPARAGI ALLA PARMIGIANA)	TACCHINO

SPUNTINI (solo se hai fame): LA MATTINA 1 MELA VERDE, IL POMERIGGIO CIOCCOLATO FONDENTE 85%

*Eccoci al capitolo più atteso: le ricette in chiave biochimica!
Tieniti pronto a scoprire un nuovo mondo di gusto.*

1. Gamberi Fritti al Cocco

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Un piatto che distrugge i vecchi dogmi. Lo shock termico della frittura a regola d'arte in olio stabile (arachidi o cocco) preserva i nutrienti dei crostacei, mentre la panatura di cocco apporta grassi sani che rallentano lo svuotamento gastrico. Il risultato? Zero impatto sulla glicemia, sazietà edonica immediata e una spinta termogenica pazzesca per il tuo metabolismo.

Ingredienti Puliti:

- Gamberi o mazzancolle (quantità a scelta)
- Albume d'uovo (q.b.)
- Farina di cocco (q.b.)
- Peperoncino in polvere (q.b.)
- Olio di arachidi o di cocco (q.b. per friggere)

Preparazione Rapida:

1. **Pulisci i crostacei:** Sguscia i gamberi togliendo la testa e il carapace ma lascia la coda. Fai attenzione a rimuovere il budello (il filamento nero interno).
2. **Prepara la panatura:** In una ciotola mescola la farina di cocco con il peperoncino in polvere. In un'altra ciotola sbatti leggermente gli albumi.
3. **Impanatura e cottura:** Immergi i crostacei prima nell'albume e poi passali nel mix di farina di cocco e peperoncino, coprendoli interamente. Friggi in abbondante olio di arachidi o di cocco ben caldo (a circa 180°C) fino a doratura.



2. Salmone in Crema Rosa

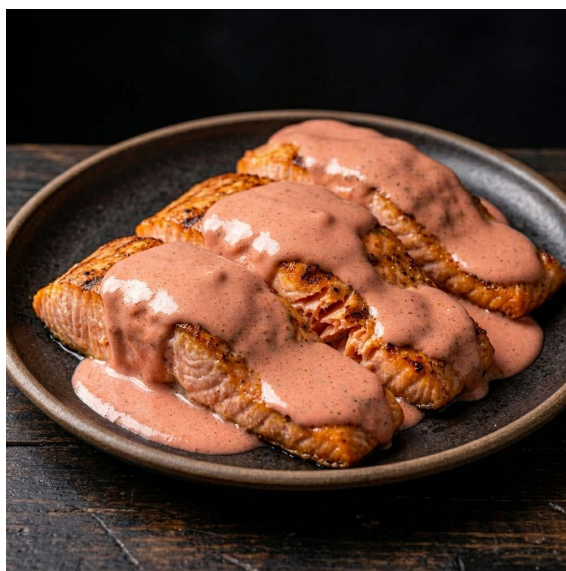
IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Gli Omega-3 del salmone incontrano i grassi a catena corta della panna fresca in una cottura a bagnomaria che preserva intatte le strutture molecolari dei lipidi. Questa densità nutritiva stimola potentemente il rilascio di colecistochina (CCK), azzerando la fame per ore. Inoltre, l'assenza totale di carboidrati costringe il corpo a utilizzare proprio questi grassi come fonte primaria di energia, accelerando lo switch metabolico.

Ingredienti Puliti:

- Tranci di salmone fresco (quantità a scelta)
- Panna fresca liquida (q.b., senza esagerare)
- Pepe nero (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **La doratura:** Preriscalda il forno a 200°C. Scalda una padella a fuoco moderato e scotta i tranci di salmone facendogli prendere colore su entrambi i lati, senza aggiungere alcun tipo di grasso o olio.
2. **La crema rosa:** Prendi uno dei tranci scottati, inseriscilo nel frullatore insieme a un po' di panna fresca e frulla il tutto fino a ottenere una crema densa, vellutata e dal tipico colore rosa.
3. **Cottura a bagnomaria:** Stendi un velo di crema rosa sul fondo di una teglia da forno. Adagia sopra i pezzi di salmone rimasti e copri la superficie con la restante crema. Posiziona la teglia all'interno di una pirofila più grande riempita d'acqua (bagnomaria) e inforna a 180°C per circa 40 minuti.
4. **Il tocco finale:** Lascia formare una leggera gratinatura in superficie, sforna e fai raffreddare leggermente prima di servire: questo riposo permetterà ai succhi del pesce e alla crema di compattarsi, esaltando il sapore a livelli pazzeschi. Spolvera con pò di pepe nero se ti piace.





3. Cipolle Grattinate al Parmigiano

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Un potente alleato metabolico e disintossicante. La cipolla apporta composti solforati che supportano le funzioni di detox epatica, mentre il mix di uova, panna e Parmigiano Reggiano crea una matrice lipidico-proteica ad altissima densità. Questo blocco nutrizionale non solo mantiene la glicemia e l'insulina totalmente piatte, ma stimola una potente termogenesi digestiva e garantisce una sazietà che dura per ore.

Ingredienti Puliti:

- Cipolle (500 g)
- Uova (2)
- Parmigiano Reggiano grattugiato (100 g totali)
- Panna fresca liquida (100 ml)
- Olio extra vergine di oliva (q.b.)
- Prezzemolo fresco (q.b.)
- Pepe nero (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **La prima cottura:** Pulisci le cipolle, tagliale a metà e disponile in una pirofila capiente. Bagnale generosamente con l'olio EVO, copri la pirofila con la carta alluminio e inforna in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti per farle stufare e ammorbidire.
2. **La crema ricca:** Nel frattempo, in una ciotola amalgama bene le uova, la panna fresca, i primi 50 g di parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe nero.
3. **Il tocco finale e la gratinatura:** Sforna le cipolle, rimuovi la carta alluminio e cospargile uniformemente con il composto liquido, facendolo colare anche sul fondo della pirofila. Utilizza i restanti 50 g di parmigiano per coprire interamente la superficie. Rimetti in forno a 180°C (o in modalità grill) per altri 20 minuti, finché non si sarà formata una spettacolare crosta dorata e croccante.





4. Crema di Mascarpone al Caffè

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: La colazione dei campioni per attivare il focus mentale e la lipolisi fin dai primi minuti della giornata. I grassi densi e nobili del mascarpone forniscono un carburante a lento rilascio che mantiene la glicemia e l'insulina totalmente piatte, azzerando la fame chimica di metà mattina. La caffeina agisce in perfetta sinergia, stimolando il sistema nervoso simpatico e accelerando il rilascio degli acidi grassi dal tessuto adiposo per essere bruciati a scopo energetico.

Ingredienti Puliti:

- Mascarpone (250 g)
- Caffè espresso (1 tazzina)
- Fruttosio (40 g)

Preparazione Rapida:

1. **Dolcifica il caffè:** Prepara una tazzina di caffè espresso ben caldo, aggiungi il fruttosio e mescola accuratamente finché non si sarà sciolto completamente. Lascialo intiepidire un istante.
2. **Unisci gli ingredienti:** Trasferisci il mascarpone in una ciotola capiente e versa a filo il caffè dolcificato.
3. **Monta la crema:** Utilizza le fruste elettriche (o una frusta a mano con energia) e amalgama il tutto fino a ottenere una crema liscia, soffice, vellutata e perfettamente omogenea. Puoi consumarla subito o lasciarla compattare in frigorifero per un effetto dessert al cucchiaio strepitoso.





5. Involtini di Melanzane in Bianco

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Scegliere una versione 'in bianco' elimina totalmente l'acidità e il carico di fruttosio del pomodoro cotto, proteggendo lo stomaco. La melanzana funge da veicolo perfetto per una combinazione micidiale di grassi e proteine nobili (Parmigiano, mortadella ed Emmental). Questo blocco nutrizionale rallenta drasticamente lo svuotamento gastrico e azzerava l'impatto sull'insulina, costringendo il tuo corpo a rimanere in modalità brucia-grassi.

Ingredienti Puliti:

- Melanzane (tagliate a fettine sottili)
- Mortadella di alta qualità (a fettine)
- Emmental (a fettine)
- Parmigiano Reggiano grattugiato (abbondante)
- Olio extra vergine di oliva (q.b.)
- Pepe nero (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **Scotta le melanzane:** Taglia le melanzane a fettine abbastanza sottili. Scalda una padella, aggiungi un filo d'olio EVO e cuoci le fettine per qualche minuto per lato finché non si ammorbidiscono. Una volta pronte, adagiale su un foglio di carta da forno.
2. **Prepara gli involtini:** Preriscalda il forno a 200°C e ungi leggermente una teglia con l'olio EVO. Sopra ogni fettina di melanzana stendi un velo di Parmigiano grattugiato, una fettina di mortadella, una fettina di Emmental e un pizzico di pepe nero. Arrotola la melanzana su se stessa per creare l'involentino.
3. **Inforna e sblocca il metabolismo:** Disponi gli involtini nella teglia con la chiusura rivolta verso il basso. Prima di infornare, spennella la superficie con un altro filo d'olio EVO e un'ultima spolverata generosa di Parmigiano. Lascia in forno a 200°C per circa 10 minuti, giusto il tempo di far sciogliere ed emulsionare i formaggi.





6. Uova del Re

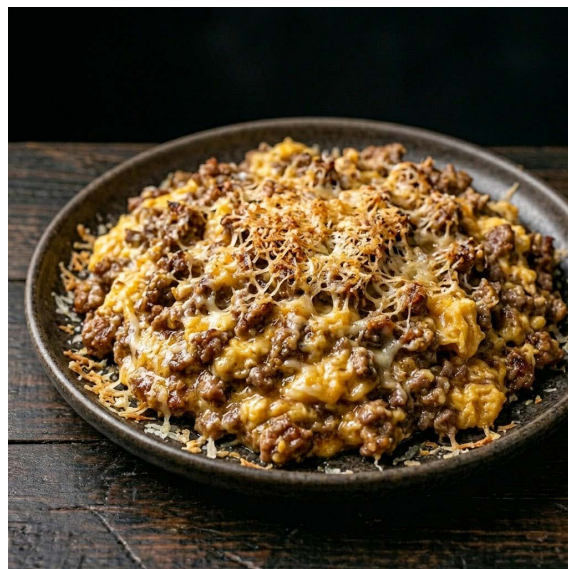
IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Un concentrato puro di potenza anabolica e sblocco metabolico. Unendo le proteine nobili del macinato e del Parmigiano ai grassi essenziali e ai fosfolipidi del tuorlo d'uovo, diamo al corpo i mattoni fondamentali per la sintesi ormonale. La cottura delicata dell'uovo, sfruttando solo il calore residuo della carne a fiamma spenta, preserva intatte le strutture proteiche, garantendo una digeribilità perfetta e un'impennata della termogenesi post-prandiale.

Ingredienti Puliti:

- Carne macinata (300 g)
- Uova (3)
- Parmigiano Reggiano grattugiato (100 g)
- Olio extra vergine di oliva (q.b.)
- Pepe nero (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **Scotta la carne:** Versa un filo di olio EVO in una padella capiente. Quando è ben caldo, aggiungi i 300 g di macinato e lascialo soffriggere a fuoco vivo, rigirandolo spesso per sgranarlo bene.
2. **Prepara il mix reale:** Mentre la carne cuoce, rompi le 3 uova in una ciotola, aggiungi i 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, una generosa spolverata di pepe nero e sbatti energicamente il tutto con una forchetta.
3. **Cottura termica controllata:** Non appena la carne è cotta a puntino, spegni completamente la fiamma. Versa immediatamente nella padella il composto di uova e Parmigiano, mescolando velocemente. L'uovo si cuocerà dolcemente sfruttando solo il calore accumulato. Fermati non appena inizia a formare delle 'palline' morbide e strapazzate. Servi subito caldo.



7. Cotolette

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Dimentica la classica cotoletta intrisa di carboidrati e glutine. Sostituendo il pangrattato con un mix strategico di semi di papavero e sesamo, azzeriamo l'impatto glicemico e arricchiamo il piatto di minerali essenziali e grassi sani. La frittura rapida a 180°C in olio stabile (arachidi o cocco) sigilla la carne senza alterare la struttura dei grassi dei semi, regalandoti una croccantezza estrema e una sazietà prolungata.

Ingredienti Puliti:

- Fettine di carne (taglio e quantità a scelta)
- Uova (q.b.)
- Semi di papavero (q.b.)
- Semi di sesamo (q.b.)
- Olio di arachidi o di cocco (q.b. per friggere)

Preparazione Rapida:

1. **Allestisci la linea:** Prepara due ciotole capienti. Nella prima sbatti le uova. Nella seconda unisci e mescola accuratamente i semi di papavero e i semi di sesamo.
2. **Panatura perfetta:** Prendi le fettine di carne, immergile completamente nell'uovo sbattuto e successivamente passale nel mix di semi cospargendole in modo uniforme. Premi leggermente con le dita per far aderire la panatura.
3. **Cottura e shock termico:** Scalda abbondante olio di arachidi o di cocco in una padella profonda fino a raggiungere i 180°C circa. Tuffa le cotolette e friggile per pochi minuti fino a quando la superficie non risulterà perfettamente dorata e croccante. Scola su carta assorbente.



8. Spezzatino Curcuma e Pepe

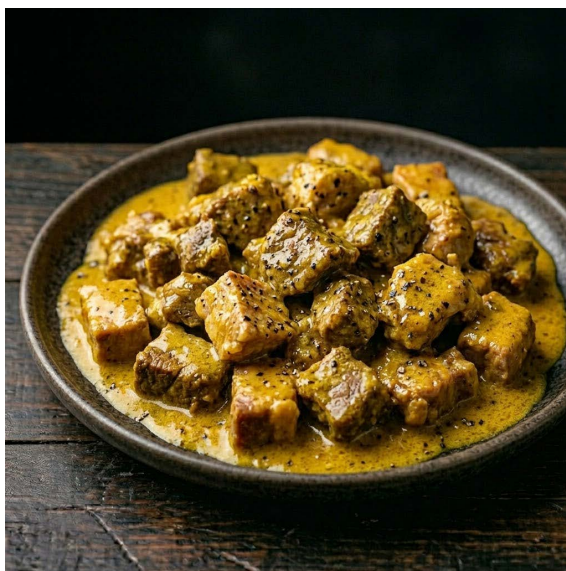
IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Questo non è un semplice spezzatino, è un farmaco metabolico nel piatto. La curcumina ha proprietà antinfiammatorie straordinarie, ma il fegato la elimina subito attraverso la glucuronidazione. Inserendo il pepe nero in una quota precisa (almeno il 3% rispetto alla curcuma), la piperina blocca questo processo, impennando la biodisponibilità della curcuma del 2000%. La panna fresca fornisce la base lipidica necessaria alla curcumina, essendo liposubile.

Ingredienti Puliti:

- Spezzatino di maiale o vitello (quantità a scelta)
- Cipolla (q.b.)
- Curcuma in polvere (abbondante e pesata)
- Pepe nero (almeno il 3% rispetto alla curcuma usata)
- Panna fresca liquida (q.b.)
- Olio extra vergine di oliva (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **Rosolatura iniziale:** Taglia la carne a cubetti non troppo grandi. Scalda un filo di olio EVO in una padella capiente e fai soffriggere la cipolla tagliata sottile. Aggiungi i cubetti di carne e lasciali rosolare per qualche minuto a fuoco vivo.
2. **La cottura lenta:** Trasferisci tutto in una pentola profonda e aggiungi acqua calda fino a coprire interamente la carne di almeno un paio di centimetri. Copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per circa 1 ora, finché la carne non diventa tenerissima.
3. **L'attivazione biochimica:** A fine cottura, toglì il coperchio, aggiungi la panna fresca, la curcuma e il pepe nero. Continua a cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti, mescolando costantemente per non far bruciare la panna. Spegni il fuoco e attendi che si addensi formando una crema vellutata.





9. Falso Gelato alla Banana e Cacao

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Il re dei dessert strategici per resettare il metabolismo. Congelando la banana, parte dei suoi zuccheri si trasforma in amido resistente, una fibra che il corpo non digerisce come zucchero ma che nutre la flora batterica sana. L'aggiunta della panna fresca rallenta l'assorbimento della quota glucidica rimanente, evitando picchi insulinici verticali, mentre il cacao amaro apporta polifenoli. È la ricarica perfetta per stimolare la leptina.

Ingredienti Puliti:

- Banane non troppo mature (quantità a scelta)
- Panna fresca liquida (q.b.)
- Cacao amaro in polvere (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **Il congelamento:** Taglia le banane a piccoli pezzettini, disponile su un vassoio e lasciale riposare in freezer per qualche ora fino a quando non saranno completamente congelate.
2. **La base del gelato:** Estrai i pezzettini di banana congelati dal freezer e inseriscili direttamente in un frullatore potente.
3. **La mantecatura:** Aggiungi la panna fresca e il cacao amaro in polvere. Frulla tutto alla massima velocità a brevi impulsi, fino a ottenere un composto liscio, denso e cremoso, dalla consistenza identica a quella di un vero gelato artigianale. Gusta subito.

ATTENZIONE: se usi il Bimby puoi mixare tutto in una volta, se usi il frullatore devi eseguire diverse frullate brevissime per evitare di danneggiare le lame!





10. Asparagi alla Parmigiana

IL SEGRETO BIOCHIMICO DEL COACH: Gli asparagi stimolano potentemente la diuresi grazie all'asparagina. Tuttavia, le preziose vitamine che contengono (come la A e la K) sono liposubili: senza una quota di grassi non verrebbero assimilate dal corpo. La stratificazione strategica di burro e Parmigiano Reggiano garantisce il massimo assorbimento di questi micronutrienti, fornendo una densità lipidica che azzerava l'insulina e supporta la lipolisi.

Ingredienti Puliti:

- Asparagi freschi o surgelati (quantità a scelta)
- Parmigiano Reggiano grattugiato (abbondante)
- Burro di alta qualità (q.b., a fiocchetti)
- Pepe nero (q.b.)

Preparazione Rapida:

1. **La base vegetale:** Se usi asparagi freschi, elimina la parte finale legnosa e pelali leggermente (se sono surgelati, salta questo passaggio). Sbollentali in acqua leggermente salata per circa 5 minuti fino a farli ammorbidire. Scolali bene.
2. **La stratificazione:** Preriscalda il forno a 180°C. Imburra una pirofila e disponi uno strato uniforme di asparagi. Copri la superficie con fiocchetti di burro e una manciata generosa di Parmigiano Reggiano. Ripeti l'operazione creando altri 1 o 2 strati.
3. **La gratinatura:** Inforna a 180°C per circa 10 minuti, permettendo al burro di fondersi. Sposta il forno in modalità grill negli ultimi minuti e attendi che si formi una spettacolare crosticina dorata in superficie. Spolvera con pepe nero se gradito.



SCIENZA, NON SUPERCARAZZOLE

Quello che i "Guru" dei Social non hanno il coraggio di spiegarti

Se sei arrivato fino a questo punto, probabilmente la tua testa sta esplodendo. Ti hanno sempre detto di pesare il petto di pollo scondito, di contare maniacalmente le calorie e di scappare davanti a un fritto o a un cucchiaino di panna. Poi arrivo io, ti tolgo la bilancia da cucina, ti metto la coppa di maiale nel piatto e la bilancia del bagno scende. Magia? No, fisiologia applicata alla natura umana.

I teorici da tastiera ti diranno che per dimagrire basta "mangiare meno e muoversi di più", applicando in modo errato le leggi della fisica a una macchina biologica. Ma il corpo umano non è una caldaia sigillata: è un **sistema aperto e complesso** regolato dagli ormoni. Se bastassero solo le calorie, come spiegheresti il fatto che un diabetico non trattato possa ingerire migliaia di calorie al giorno e continuare a perdere peso? Semplice: manca l'insulina, l'interruttore ormonale che decide se immagazzinare o bruciare l'energia.

Una dieta scientificamente perfetta sulla carta, basata sul conteggio ossessivo e sulla restrizione della fame, ha un'efficacia reale pari a zero perché deprime il metabolismo e spegne i segnali tiroidei. Il mio metodo funziona perché non applica la matematica astratta delle calorie, ma seleziona le molecole e gli alimenti per pilotare la tua sazietà e l'efficienza dei tuoi ormoni, costringendo il corpo a sbloccare e utilizzare i grassi di deposito come carburante primario, senza sacrifici.

Ecco la verità scientifica, spiegata una volta per tutte.

■ Perché ti faccio gestire i picchi glicemici post-prandiali?

Quando mangi molti carboidrati ad alto indice glicemico, il corpo subisce un'impennata di zuccheri nel sangue. Per riportare i valori alla normalità, il pancreas rilascia massivamente l'insulina. Questo ormone, tra le sue varie funzioni, è fortemente lipogenetico: blocca temporaneamente la lipolisi (lo scioglimento dei grassi) e dice alle cellule di stoccare energia.

Se i tuoi pasti mantengono l'insulina costantemente alta a causa di continui stimoli glucidici, il tuo corpo non entrerà mai in modalità "brucia-grassi". Mantenendo la glicemia stabile grazie a proteine e grassi sani, evitiamo le montagne russe ormonali, azzeriamo l'ipoglicemia reattiva (quella fame chimica che ti assale due ore dopo aver mangiato un piatto di pasta) e costringiamo il corpo ad attingere alle tue riserve di adipe per produrre energia.

Qualche "guru" dei social afferma che non esiste solo l'insulina ma anche l'ormone (o più precisamente la proteina) ASP, che farebbe ingrassare a partire dai soli grassi. Questa però è una mezza verità usata male. La letteratura scientifica dimostra che l'ASP da sola è troppo debole: per esprimersi al massimo e bloccare davvero il metabolismo ha bisogno della sinergia e della presenza dell'insulina. Isolare l'ASP per sminuire l'impatto dei picchi glicemici è, a tutti gli effetti, una forzatura scientifica.

■ Perché ti ho tolto sale e zucchero aggiunti?

Nel cibo industriale il sale è ovunque come esaltatore e conservante, e il sodio è già abbondantemente presente in natura in fonti nobili come il pesce azzurro. Ma il motivo per cui ti ho tolto la combo sale e zucchero si basa su due precisi meccanismi biologici che distruggono le tue arterie e bloccano la bilancia:

- 1. Il Co-Trasportatore SGLT-1 (Sodium-Glucose Linked Transporter 1):** Le cellule del tuo intestino assorbono il glucosio sfruttando gli ioni di sodio. Se un pasto è stracolmo di sale e zuccheri insieme, il sodio accelera la velocità di assorbimento dei carboidrati, facendo schizzare la glicemia e l'insulina molto più rapidamente.
- 2. Smantelliamo la palla di 'Acqua e Zucchero':** Ti sei mai chiesto perché quando qualcuno ha un mancamento la credenza popolare dice subito di dare acqua e zucchero? Qui c'è un errore clinico gigante. Le persone confondono il calo di zuccheri (ipoglicemia) con il calo di pressione (ipotensione) perché i sintomi sono identici: vertigini, sudore freddo e svenimento.
Mettiamo i puntini sulle i: se una persona ha una vera crisi ipoglicemica, lo zucchero le salva la vita. Ma se ha semplicemente la pressione bassa, lo zucchero non serve a nulla! È il rimedio totalmente sbagliato per l'ipotensione. Anzi, dare zuccheri semplici a digiuno a chi ha solo la pressione sotto i piedi provoca una finta e transitoria sferzata emodinamica, seguita però da una massiccia secrezione di insulina che causa un'ipoglicemia reattiva (un crollo verticale degli zuccheri), facendo stare la persona molto peggio di prima.
Al contrario, l'eccesso cronico di zucchero nella dieta quotidiana è un vero killer silenzioso: l'insulina costantemente alta ordina ai reni di trattenere più sodio (e quindi più acqua) e attiva il sistema nervoso simpatico, costringendo i vasi sanguigni a stringersi e portando all'ipertensione.
Per ripristinare la vera salute delle arterie serve togliere entrambi!

■ Perché i carboidrati sono concentrati a colazione?

Entriamo nel campo del Food Timing e dei ritmi circadiani. La nostra sensibilità all'insulina e la tolleranza al glucosio non sono piatte durante le 24 ore: rispondono a un preciso orologio biologico periferico dei tessuti, risultando nettamente migliori al mattino rispetto alla sera.

Raccontare che mangiare la stessa quota di carboidrati a colazione o a cena sia identico "perché contano solo le calorie totali nelle 24 ore" è una mezza verità da laboratorio. Gestire il timing, concentrando i piccoli sbocchi di carboidrati e la frutta al mattino, asseconda l'efficienza dei trasportatori muscolari del glucosio (GLUT4), che sono geneticamente più attivi nella prima parte della giornata. Al contrario, la sera la secrezione di melatonina riduce la reattività pancreatica, peggiorando la gestione degli zuccheri. Sfruttare questo timing ti permette di utilizzare le energie dei carboidrati durante la giornata e lasciare la sera un ambiente ormonale pulito, ideale per la lipolisi notturna e i processi di recupero, massimizzando il dimagrimento nel digiuno notturno.

■ Perché il caffè amaro? E le spezie piccanti?

Perché agiscono come coadiuvanti e modulatori della fame edonica (quella voglia di cibo dettata dal cervello e non dal vero bisogno biologico). La caffeina inibisce l'enzima fosfodiesterasi e impedisce la degradazione del cAMP intracellulare: questo processo prolunga l'effetto dei segnali noradrenergici, favorendo la lipolisi (l'utilizzo dei grassi a fini energetici) e attivando il sistema nervoso simpatico, che riduce temporaneamente l'appetito.

Se ci metti lo zucchero, l'impennata di insulina blocca immediatamente la lipolisi, annullando l'effetto della caffeina.

Le spezie fanno lo stesso gioco di squadra:

- **Il peperoncino:** grazie alla capsaicina, si lega ai recettori TRPV1 e stimola direttamente il rilascio di adrenalina e noradrenalina. Queste catecolamine attivano i recettori del tessuto adiposo, promuovendo la lipolisi e aumentando la termogenesi.
- **Il mix curcuma e pepe nero:** La piperina del pepe inibisce la glucuronidazione epatica della curcumina, aumentandone l'assorbimento intestinale fino al 2000%. Questa sinergia aiuta a modulare l'adiponectina, un ormone fondamentale nella gestione e nel catabolismo del tessuto adiposo.

■ Perché ti permetto di usare grassi sani come Olio EVO, Burro e Olio di Cocco?

Perché i grassi sani, se isolati dai carboidrati complessi, mantengono piatta la glicemia e stimolano la secrezione di potenti ormoni della sazietà gastrica (come la colecistochina CCK e il Peptide YY). Inoltre, i grassi puri attivano la sazietà sensoriale specifica: il corpo avverte un segnale di densità nutritiva così forte che subentra una leggera nausea biologica che ti impedisce di fare overeating. In parole povere: ti sazi molto prima e non riesci fisicamente ad andare in iper-alimentazione.

Ma c'è di più: i grassi attivano il rallentamento dello svuotamento gastrico. Questo significa che il cibo permane più a lungo nello stomaco e viene rilasciato nell'intestino in modo estremamente lento e graduale, abbattendo l'indice glicemico complessivo del pasto e garantendo un rilascio di energia stabile nel tempo, senza sbalzi ormonali.

L'olio di cocco vergine contiene una preziosa frazione di acidi grassi a catena media (MCT), nello specifico l'acido caprilico (C8) e l'acido caprico (C10). Mentre l'acido laurico (C12, che compone circa il 50% dell'olio di cocco) viene assorbito in gran parte per via linfatica comportandosi come un grasso a catena lunga, sono proprio il C8 e il C10 i veri responsabili della magia metabolica: bypassano la digestione lenta del sistema linfatico, entrano direttamente nella vena porta e vanno dritti al fegato per essere convertiti in energia e corpi chetonici pronti all'uso. È il carburante preferito da atleti d'élite come Cristiano Ronaldo per avere focus ed energia immediata senza appesantire l'apparato digerente.

■ E la frittura? Come è possibile?

La frittura eseguita a regola d'arte (utilizzando grassi stabili ad alte temperature come l'olio EVO, che è in assoluto il re della stabilità biochimica grazie alla ricchezza di acidi grassi monoinsaturi, o un olio di arachidi di alta qualità, rispettando rigorosamente il punto di fumo e senza mai riutilizzare l'olio bruciato) preserva le vitamine liposolubili (A, D, E, K) e gli antiossidanti come i carotenoidi molto meglio della bollitura, dove i nutrienti si disperdono per lisciviazione nell'acqua. Inoltre, la rapidità dello shock termico riduce la degradazione di alcune componenti nutritive rispetto a cotture lunghe e prolungate.

Come spiegato precedentemente anche la frittura abbatte l'indice glicemico del pasto grazie ai grassi assorbiti durante la cottura. Inoltre, l'alto carico lipidico stimola una forte secrezione di bile e di lipasi pancreatiche: questo "lavoro" digestivo richiede energia da parte del corpo (termogenesi indotta dalla digestione), a patto che il pasto rimanga pulito da zuccheri e carboidrati raffinati che ne altererebbero l'utilizzo e lo stoccaggio.

■ Come mai il Topinambur è l'unico alimento dosato nello schema?

Il topinambur contiene l'inulina, una fibra solubile della famiglia dei fruttani (FODMAP) che i batteri benefici del tuo colon fermentano molto rapidamente. Se il tuo intestino non è abituato, dosi eccessive causano un forte richiamo osmotico di acqua e una produzione massiccia di gas. Ti ho messo il limite di 150 grammi esclusivamente per salvarti la vita ed evitarti di passare le tue giornate letteralmente ostaggio del bagno a causa di crampi, coliche e imbarazzanti tempeste intestinali. Rispetta la dose!

■ Non ci sono un pò troppe uova, formaggi e burro? E il colesterolo?

Se stai tremando al pensiero di quante uova e formaggi ci sono in questo schema o l'utilizzo del burro perché temi che le tue arterie si trasformino in tubi intasati, rilassati. Sei rimasto vittima di un terrorismo nutrizionale che la saggistica scientifica moderna sta profondamente ridimensionando.

Il colesterolo che trovi nel piatto (colesterolo alimentare) ha un impatto minimo sul colesterolo che misuri nel sangue. Il nostro corpo è una macchina regolata da un meccanismo di feedback negativo gestito dal fegato tramite l'enzima HMG-CoA reduttasi. In parole semplici: la maggior parte del colesterolo circolante lo produce direttamente il tuo fegato, non la tua dieta. Se introduci più colesterolo da fonti nobili come le uova, il fegato compensa riducendone la sintesi endogena. Il colesterolo è una molecola vitale: serve a costruire le membrane cellulari, la bile, la vitamina D e gli ormoni steroidei (incluso il testosterone, fondamentale per il tuo metabolismo).

Bisogna fare una distinzione biochimica fondamentale: le uova sono ricche di colesterolo ma povere di grassi saturi, mentre il burro e i formaggi contengono acidi grassi saturi. Un consumo cronico e massiccio di particolari grassi saturi può influenzare la pulizia dell'LDL nel sangue agendo sui recettori epatici, ma l'impatto clinico di questo processo è strettamente legato al contesto metabolico generale.

Il vero nemico cardiovascolare è l'infiammazione cronica unita ai picchi di insulina alta. Quando consumi carboidrati raffinati e zuccheri, crei un ambiente in cui le particelle di colesterolo si ossidano e si glicano, diventando altamente aggressive per le pareti arteriose. Mantenendo la glicemia piatta, riduciamo drasticamente questa ossidazione e miglioriamo significativamente il profilo lipidico profondo, provocando un crollo dei trigliceridi e un aumento del colesterolo buono HDL.

Nella stragrande maggioranza delle persone, questo approccio ottimizza la salute cardiovascolare. Esiste tuttavia una specifica fetta di popolazione (come gli hyper-responder genetici o i soggetti con fenotipo LMHR - Lean Mass Hyper-Responder) in cui l'introduzione massiccia di grassi saturi, anche a glicemia zero, può far impennare il numero totale di particelle aterogene (misurate tramite l'Apolipoproteina B o ApoB). Se non rientri in queste specifiche varianti genetiche che richiedono un monitoraggio mirato dei parametri ematici, riscoprire uova, formaggi e burro all'interno di un protocollo a glicemia controllata sarà la chiave per sbloccare la tua energia, la tua tiroide e la tua composizione corporea. Mangiando cibi densi e nutrienti, il tuo corpo finalmente ringrazierà. Incredibile vero?

■ Ma il menù completo è sempre così ristretto?

Assolutamente NO. Nel mio percorso educativo alimentare completo "No Limits" è tutto personalizzato e introduco decine di alimenti in più, calibrati sui tuoi gusti e sulle tue tolleranze specifiche. In questo manuale d'ingresso ho fatto una scelta strategica ben precisa: ho pensato al tuo portafogli e alla tua praticità. Volevo cibi economici, comuni, che potessi trovare in qualsiasi supermercato d'Italia e veloci da preparare per chiunque. Questo è solo un test drive.

■ Il SEGRETO di fine percorso: la ricarica della PIZZA e del CORNETTO AL PISTACCHIO

Ti starai chiedendo perché c'è un momento preciso in cui ti inserisco una Pizza ai 4 Formaggi Bianca o un Cornetto al Pistacchio classico.

Dopo oltre tre settimane di forte restrizione dei carboidrati, i tuoi livelli di leptina (l'ormone prodotto dagli adipociti che segnala al cervello la disponibilità energetica) e gli ormoni tiroidei tendono ad abbassarsi come meccanismo di difesa per risparmiare energia. Il corpo pensa di essere in carestia e tira il freno a mano metabolico. Dal punto di vista endocrino, la leptina risponde principalmente al metabolismo del glucosio.

Una ricarica da laboratorio dovrebbe essere fatta di riso in bianco scondito e patate lesse. Ma dal punto di vista umano, dopo 24 giorni di rigore, quel piatto ti farebbe mollare psicologicamente il percorso. La pizza e il cornetto al pistacchio inseriscono la quota calorica e glucidica necessaria a dare un vero e proprio shock biologico: stimolano la leptina, danno un segnale di ripartenza violento alla tiroide e causano un crollo immediato del cortisolo (l'ormone dello stress) grazie all'appagamento neurobiologico di neurotrasmettitori come la dopamina.

Ma attenzione: la scelta degli alimenti è millimetrica e rifiuta le mezze misure salutiste dell'integrale.

Niente impasti integrali: Le fibre rallenterebbero troppo l'assorbimento, spegnendo l'effetto "fustigata" immediato che serve alla tiroide. Inoltre, bombardare un intestino pulito con un eccesso di fibre insolubili provocherebbe coliche e gonfiori devastanti.

Perché la Pizza è "Bianca ai 4 Formaggi"? Eliminando il pomodoro evitiamo il carico di fruttosio (che saturerebbe il fegato anziché i muscoli) e la sua acidità, scongiurando il reflusso gastrico notturno. I grassi saturi dei formaggi, inoltre, ereditano il meccanismo di rallentamento gastrico studiato per la frittura: proteggono lo stomaco dall'impatto violento dell'impasto raffinato, permettendo al glucosio di entrare rapidamente per attivare gli ormoni, ma senza causare malesseri.

■ CONCLUSIONE: ora conosci la VERITA' (e non hai più SCUSE!)

Come hai appena visto, dietro ogni singolo alimento, dose o abbinamento apparentemente "folle" o "anticonvenzionale" di questo protocollo, non c'è il lancio di una monetina. C'è la biochimica applicata, la fisiologia dei sistemi aperti e la letteratura scientifica più avanzata.

Mentre il mondo là fuori continua a contare sterilmente le calorie, a pesare il petto di pollo scondito e a farsi terrorizzare da un uovo sodo o da un cucchiaino di burro, tu ora possiedi le chiavi biologiche del tuo metabolismo. Sai come resettare la leptina, come azzerare l'infiammazione da insulina, come manipolare lo svuotamento gastrico a tuo favore e come spegnere la fame edonica senza combattere contro la tua stessa forza di volontà.

La "scienza delle supercazzole" la lasciamo ai teorici delle mezze misure e dei vecchi dogmi degli anni '80. Qui facciamo parlare i fatti, la saggistica clinica e i risultati sul tuo corpo.

Ora che la tua mente è stata formattata e protetta da qualsiasi fake news nutrizionale, abbiamo finito di scherzare. La teoria è blindata, quando ti chiederanno perché mangi così, lascerai tutti senza parole!

IL VERDETTO DEI 31 GIORNI: E ADESSO?

Se hai seguito alla lettera ogni indicazione di questo manuale, i numeri sulla tabella delle circonferenze e della bilancia parlano chiaro. Hai dato uno shock biochimico al tuo corpo, hai sbloccato il metabolismo e hai visto cosa significa lavorare con precisione matematica in un solo mese generico.

Ma questo era solo l'inizio. Per non stallare e completare l'opera ottenendo il corpo che desideri devi:

■ STEP 1: Il Percorso Educativo Alimentare Personalizzato

Se il tuo obiettivo è continuare a dimagrire, non puoi più usare un piano generico. Hai bisogno di una nutrizione strategica cucita al millimetro sulle tue risposte ormonali e sul tuo punto di partenza.

Questo è lo step obbligatorio per farti raggiungere in sicurezza il tuo peso forma ideale.

■ STEP 2: Il Pacchetto Completo con Allenamento (La Metamorfosi)

Una volta raggiunto il peso giusto, è il momento della vera e definitiva ricomposizione corporea.

Qui la nutrizione deve incontrare la potenza di un allenamento congiunto e mirato. Unendo lo stimolo meccanico perfetto dei pesi al carburante biochimico corretto, costringeremo il tuo corpo a bruciare l'ultimo grasso e costruire massa muscolare magra contemporaneamente.

Smetti di andare a tentativi. Se vuoi continuare a scendere ed eliminare il grasso una volta per tutte, il tuo viaggio continua partendo dallo Step 1.

■ Nota informativa e disclaimer medico

Le informazioni contenute in questo manuale hanno uno scopo puramente divulgativo, educativo e informativo. Il protocollo descritto presenta caratteristiche a forte riduzione di carboidrati (Low-Carb / High Fat / High Protein).

Questo e-book non costituisce un consulto medico, non sostituisce il parere di un medico, dietologo o nutrizionista iscritto all'albo, né può essere inteso come una terapia o una diagnosi per patologie o disturbi del comportamento alimentare. I risultati descritti sono strettamente soggettivi e dipendono dal punto di partenza metabolico e dal livello di aderenza individuale alle indicazioni fornite. L'autore declina ogni responsabilità per effetti negativi, danni o problemi di salute derivanti dall'applicazione autonoma, impropria o arbitraria delle indicazioni contenute nel presente manuale, specialmente in presenza di condizioni patologiche pregresse, intolleranze, allergie o specifiche esigenze terapeutiche

■■ NOTA DI RISPETTO (LEGGERE ATTENTAMENTE)

Questo manuale è stato messo a disposizione a un prezzo estremamente basso, quasi un regalo, perché voglio che chiunque abbia la possibilità di sbloccare la propria situazione. Dietro queste pagine, però, ci sono **mesi di studio, test, lavoro e investimenti**.

Per questo ti chiedo una regola d'oro di rispetto: **non passare questo documento ad amici o conoscenti**.

Quello che per qualcuno può sembrare un semplice PDF, per me è il frutto di un enorme lavoro professionale.

Se qualcuno è interessato, invitalo ad acquistarlo in modo corretto.

Rispetta il mio lavoro così come io rispetto il tuo impegno. Grazie

RESTIAMO IN CONTATTO: I MIEI CANALI UFFICIALI

Non fermare il tuo cambiamento. Seguimi ogni giorno per contenuti esclusivi, strategie biochimiche e altro.

I link in rosso sono cliccabili:

■ **INSTAGRAM:** [Angelo De Siati PT - Fitness/Alimentazione/Taekwondo](#)

■ **FACEBOOK:** [Angelo Personal Trainer - **angelopersonaltrainer._**](#)

■ **YOUTUBE:** [Angelo Personal Trainer - **@AngeloPersonalTrainer**](#)

■ **TIKTOK:** [Angelo Personal Trainer - **@angelopersonaltrainer**](#)

■ **SITO UFFICIALE:** [**www.angelopersonaltrainer.it**](http://www.angelopersonaltrainer.it)