

Giovanni Cianti

“D’iù uon e pis o’ mì...”

C’è posto per la donna nel bodybuilding H-PO?

Olympian’s, Luglio 2009

“D’iù uon e pis o’ mì...” continua a mugolare la bella e fragile Britney Spear in una sorta di paradigma della sua vita dorata e sciagurata, parabola esemplare dell’infelicità femminile nell’odierna società. Proiettate fuori dall’ordine naturale delle cose, protese a divenire il peggio di sé, stupidamente incaponite a copiare i peggiori atteggiamenti maschili, le donne sembrano avere rinunciato a quell’insostituibile patrimonio genetico di dolcezza e femminilità che la donna – progettata dalla natura per essere soprattutto madre – deve possedere. Diversi nella fisiologia e nei ruoli maschio e femmina non potranno mai essere uguali, in barba a qualsivoglia artefatta e interessata ideologia. La natura prevale sempre sulla cultura. Il dimorfismo sessuale – inteso come diversità di struttura fisica e di comportamenti - presente in numerosissime specie animali, è di natura adattiva e strettamente correlato all’evoluzione. Nella specie homo il maschio, cacciatore e guerriero è per evidente necessità più grosso e robusto della femmina, destinata alla raccolta di bacche e radici e soprattutto alla cura della prole. Diverse funzioni richiedono inoltre diversi comportamenti, aggressività da una parte, remissività e dolcezza dall’altra. Il nuovo ruolo imposto alla donna soprattutto a partire dalla Rivoluzione Industriale del 1780 ne ha parzialmente modificato aspetto e abitudini. Cambiamenti dei quali, nonostante l’illusione arrogante del femminismo, neppure loro, le femmine sono felici.

Il successo e i risultati del metodo H-PO per gli sport di potenza e di velocità sono fondati sull’aderenza al concetto di biologia evolutiva umana, dall’origine della nostra specie fino all’Olocene – iniziato con l’ultima deglaciazione - 12.000 anni fa. Infatti la nostra evoluzione – che si fa risalire alla scomparsa degli *australopithec*i sostituiti appunto dall’*homo habilis* 2,4 milioni di anni fa - può essere divisa sostanzialmente in due fasi, *evoluzione biologica* ed *evoluzione culturale*:

- L’*evoluzione biologica* avvenuta in perfetta sintonia con la natura e l’ambiente ha visto scarse innovazioni tecnologiche, l’uso del fuoco e di semplici utensili e molto tardivamente di arco e frecce. In compenso ha garantito all’essere umano un’esistenza sana, vera, libera e felice. E’ terminata con la Rivoluzione Agricola.
- L’*evoluzione culturale* iniziata dieci millenni fa con l’invenzione dell’agricoltura è stata *profondamente distonica* con la natura e ci ha resi malati, falsi e coatti. Certo ha portato la civiltà, le grandi innovazioni tecnologiche ma anche gravi malattie, sofferenza, schiavitù, famiglia patriarcale, sistemi sociali violenti e coercitivi, nonché un profondo degrado ambientale, rendendoci sostanzialmente infelici.



Tutte le caratteristiche umane, biologiche, fisiche e comportamentali compresi i sentimenti più veri e profondi sono frutto dell’adattamento all’ambiente maturato nei 2,4 milioni di anni dell’*evoluzione biologica sintonica*. La Rivoluzione Agricola prima e successivamente quella Industriale le hanno distorte e parzialmente modificate ma - dato il brevissimo tempo trascorso - non sono riuscite a modificarle in maniera sostanziale. La cultura può malamente nascondere ma non è in grado di modificare ciò che la natura ha prodotto. Certo si può uscire dall’ordine naturale delle cose ma sempre c’è un prezzo da pagare come la catastrofe umana, sanitaria e ambientale cui stiamo assistendo, ben ci dimostra.

La chiave evolucionistica

Studiando il metodo H-PO ci si rende ben presto conto che non può esistere il bodybuilding delle donne. Se si rispettano le leggi della natura, la donna muscolosa e virilizzata non ha spazio. Solo motivazioni culturali ci hanno portato a questo modello distonico di figura femminile. Per capire allora i presupposti dell’allenamento della donna in

palestra è opportuno analizzare le basi evolutive della nostra specie a partire dal *dimorfismo sessuale*.

Il dimorfismo sessuale

Con questo termine si intende la diversità fisiologica tra individui di sesso diverso appartenenti alla stessa specie. In molti mammiferi il maschio è più grosso, appariscente e forte della femmina mentre negli insetti, ragni e rettili avviene il contrario. Altre diversità riguardano il colore, la presenza di certi attributi come corna o antenne ad esempio, le dimensioni degli occhi e i diversi comportamenti. Il grado di dimorfismo è inversamente correlato alla monogamia e all'impegno genitoriale. Più il maschio è appariscente e meno si cura della prole, delegando il compito alla femmina.

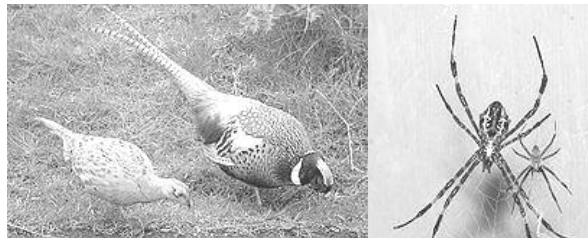
Il dimorfismo sessuale umano

Anche la differenziazione tra uomo e donna è correlata allo specifico ruolo riproduttivo, quindi in modo particolare al sistema endocrino e agli effetti fisiologici e di comportamento che ne derivano. Sono diverse le gonadi e gli altri organi deputati alla riproduzione, le mammelle, la massa muscolare e la peluria del corpo. La differenziazione esteriore più evidente riguarda il tronco, il bacino e la parte inferiore del volto. Il maschio se nutrito adeguatamente è circa il 10% più grosso della femmina, ha un metabolismo a riposo più elevato e con maggiore facilità costruisce muscoli. La forza della donna nel tronco è circa la metà di quella dell'uomo e il 60% nella parte inferiore del corpo. Gli uomini hanno legamenti, tendini e muscoli più densi e più forti inoltre dissipano il calore corporeo

con maggiore efficienza. I loro bronchi e la trachea sono più grandi, così come cuore e polmoni, quindi dotati di una maggiore capacità di trasporto dell'ossigeno ai tessuti. Sempre nel maschio i fattori di coagulazione sono maggiori e di conseguenza il recupero da traumi e ferite più veloce, mentre le donne producono più anticorpi e sono meno suscettibili di infezioni.

Evoluzione umana e dimorfismo

L'ominide maschio preistorico era caratterizzato da dentatura più potente, particolarmente i canini – evidenza di poliginia con relativa forte competizione tra il maschio dominante sul branco e gli altri pretendenti¹, cresta sagittale sulla sommità del cranio e dimorfismo fortemente accentuato². Già gli *Australopithecus* (Lucy 3,9 milioni di anni fa) erano nettamente differenziati tra maschi e femmine. Successivamente con l'instaurarsi della monogamia e della famiglia nucleare il dimorfismo si è andato attenuando, anche se



Dimorfismo negli uccelli (il maschio è più grosso e vistoso) e negli insetti (il maschio è quello piccolino)



Bacino rispettivamente di maschio e di femmina umani

IL FEMMINISMO

A dispetto delle innovazioni scientifiche prodotte, il 900 è stato un secolo grigio e cupo per certi versi paragonabile al Medioevo. Ha visto due conflitti mondiali con centinaia di milioni di vittime, lo sterminio di intere etnie, l'olocausto nucleare e il colpo di grazia all'ambiente che ha provocato in 100 anni i danni di una intera Era geologica. E' stato anche il secolo delle ideologie prima trionfanti, poi fallite: comunismo, nazismo, fascismo, consumismo e tutto ciò che finisce in "ismo". L'ideologia è la distorsione e la radicalizzazione di un'idea e porta sempre conseguenze distruttive. Così è stato per il *femminismo*, movimento nato negli anni '60, che introitato nella cultura di massa ha spinto la donna contemporanea a radicalizzare il proprio disagio sociale fino ad attuare comportamenti innaturali e forzati nei quali lei stessa si sente inadeguata e infelice.

¹ E.L.Simons et al CANINE SEXUAL DIMORPHISM IN EGYPTIAN EOCENE ANTHROPOID PRIMATES: CATOPITHECUS AND PROTEOPITHECUS, 1999 PNAS

² E.Camp SEXUAL DIMORPHISM AND HUMAN EVOLUTION, February 23, 2005

ad esempio l'*homo erectus* era sempre notevolmente diversificato rispetto al *sapiens* e un poco meno riguardo al *Neanderthal*. La presenza fissa di mammelle nel torace della femmina fertile dovrebbe invece risalire a tempi più recenti quando con la Rivoluzione Agricola, fertilità ed estro femminile sono divenuti cronici, grazie alla disponibilità costante di cibo. Negli ultimi duecento anni l'instaurarsi della parità dei ruoli tra i due sessi ha attenuato ulteriormente il dimorfismo, sia dal punto di vista fisiologico (le femmine mediamente hanno ampliato la larghezza delle clavicole e ridotto quella del bacino, i maschi hanno diminuito massa muscolare, produzione di testosterone e di spermatozoi, mentre la statura nei due sessi è sempre più analoga) che di conseguenza comportamentale.

Alcuni aspetti dell'odierno dimorfismo sessuale

- *Il cervello.* In linea generale il cervello del maschio è più grande ma con minore connessione tra i due emisferi rispetto alla femmina. Uno studio recente³ effettuato su gruppi dei due sessi analoghi per età, etnia, educazione, stato sociale, intelligenza e manualità ha riscontrato nelle femmine uno sviluppo maggiore della corteccia frontale e mediale, mentre nei maschi si è osservato una dimensione superiore di amigdala e ipotalamo, in pratica nelle aree più ricche di recettori agli ormoni sessuali, particolarmente il testosterone.
- *Produzione di androgeni.* Il testosterone è prodotto nel maschio dai testicoli, nella donna principalmente dall'ovaio e in parte dal surrene. Il maschio adulto produce attualmente da 40 a 60 volte più testosterone della femmina, la quale però è più sensibile all'azione di questo ormone⁴. Sappiamo tutti che il testosterone influenza fortemente la *libido* sia nel maschio che nella femmina, l'energia fisica e mentale, il tono muscolare. E' responsabile della salute ed dell'efficienza cardiovascolare e nel maschio previene l'osteoporosi. Nel feto induce la virilizzazione del cervello.
- *Risposta femminile allo stress.* Ben conosciamo la risposta innata del "combatti o fuggi" che però sembra essere appannaggio principalmente maschile. Dal punto di vista neuroendocrino infatti la femmina reagisce diversamente allo stress producendo *ossitocina* che insieme ai suoi estrogeni mitiga la reazione primaria a vantaggio dell'affettività⁵. L'evidente vantaggio evolutivistico è la tendenza a fare branco con le altre femmine per proteggere la prole e ben ci chiarisce la reazione generalmente più pacata delle donne rispetto alle difficoltà. Questo effetto definito "*tend and befriend*" tenero e amicale, potrebbe anche spiegare perché mediamente la femmina vive più del maschio.
- *Metabolismo nel corso di esercizio aerobico.* Lavorando al 50% della potenza aerobica massima i maschi incrementano il consumo di aminoacidi, particolarmente di leucina e lisina e di zuccheri, mentre nella donna aumenta l'ossidazione dei grassi⁶.

GLI ARCHETIPI DEL BODYBUILDING FEMMINILE

La cultura umana idealizzando situazioni ed eventi particolari ha dato spazio a modelli di donne forti e volitive, ben diverse dalla femmina dolce e materna progettata dalla natura. Eccezioni storiche o mitologiche cui alcune donne si possono ispirare. Il termine *virago* (dal latino *vir*, uomo) aveva inizialmente la valenza positiva di donna eroica e coraggiosa dotata di tratti comportamentali tipicamente maschili. Erodoto ci parla delle *Amazzoni*, popolo di guerriere che abitavano l'Asia Minore e della loro regina Penthesilea che partecipò alla guerra di Troia. Altre figure di virago sono le *Valchirie* della mitologia nordica preposte ad accompagnare nel Valhalla gli eroi morti in battaglia. E ancora la regina guerriera *Vishpla* della mitologia indù, *Ahotep* dell'Antico Egitto, *Zabibi* e *Samsi* regine arabe e il giudice biblico *Deborah* comandante delle truppe ebraiche nel 1200 AC.

³ J.M.Goldstein et al NORMAL SEXUAL DIMORPHISM OF THE ADULT HUMAN BRAIN ASSESSED BY IN VIVO MAGNETIC RESONANCE IMAGING Cerebral Cortex, vol. 11 n° 6: 490-497, June 2001

⁴ H.G.Burger ANDROGEN PRODUCTION IN WOMEN PubMed, 2002

⁵ S.E.Taylor et al FEMALE RESPONSES TO STRESS: TEND AND BEFRIEND, NOT FIGHT OR FLIGHT Psychological Review, 107 (3), 41-429

⁶ L.S.Lamont et al GENDER DIFFERENCES IN THE REGULATION OF AMINO ACID METABOLISM J of appl Physiol, June 13, 2003

- *Intensità di esercizio e GH.* La risposta all'incremento di intensità dell'esercizio è lineare sia nell'uomo che nella donna che però evidenzia una produzione basale di ormone della crescita più costante in ogni condizione⁷, con impulsi secretori più frequenti e di maggiore ampiezza. Anche l'emivita dell'ormone, che nell'uomo si riduce post esercizio, nella donna rimane costante⁸.
- *L'esercizio di potenza.* La donna utilizza meno glicogeno del maschio durante il lavoro muscolare e risponde meno alla resintesi del glicogeno post esercizio⁹. Quindi oltre ad un ridotto fabbisogno di carboidrati l'attenzione andrebbe posta su una maggiore assunzione non solo di proteine ma anche di grassi (che spesso vengono erroneamente esclusi dalle bodybuilder) per compensare la richiesta energetica e in generale per mantenere la salute ad un livello ottimale.
- *Riduzione dell'introduzione calorica.* Molteplici studi sull'uomo e su animali¹⁰ evidenziano come la femmina sottoposta a severa restrizione calorica presenti rapido calo del peso corporeo, interruzione del ciclo mestruale, virilizzazione, aumento dell'attività spontanea, della memoria e della capacità di apprendimento mentre il maschio mantiene il peso relativamente costante e non mostra alcun cambiamento nelle capacità intellettive. A livello ormonale la femmina aumenta testosterone e cortisolo mentre riduce sensibilmente GH ed estrogeni. Riduzione della leptina, glicemia, grassi ematici si riscontra in modo analogo in entrambe i sessi.

Donne e bodybuilding



Abbie "Pudgy" Stockton

Fino dalla sua nascita il bodybuilding femminile è stato terreno di incongruenze e polemiche per un motivo molto banale: non è fatto per le donne. Dobbiamo intanto considerare che quelle che in Italia ci ostiniamo a chiamare "gare" sono in realtà *contest*, concorsi di bellezza, basati esclusivamente su valutazioni estetiche e di *appeal*. Non a caso il risultato nasce dal

punteggio di una giuria e non dai dati oggettivi di una prestazione fisica. L'impegno atletico si esplica nella preparazione, non nella gara. Anche in campo maschile al centro della valutazione c'è l'estetica, se così non fosse Marcus Ruhl sarebbe indiscusso Mr. Olympia da 10 anni. Non vince mai il più grosso, vince il più "bello". Eccoci al dunque:

BREVE STORIA DEL BODYBUILDING FEMMINILE

La nascita del moderno bodybuilding femminile vede la sua antesignana più conosciuta in Abbie "Pudgy" Stockton. Pudgy (1917-2006) una *strongwoman* professionista che divenne famosa nella *Muscle Beach* degli anni '40 come la "Venere della Cultura Fisica" - tutti ricordano le foto che la ritraggono con Steve Reeves e John Grimek - era in grado di sollevare 45 kg nella distensione lenta e 60 kg nello slancio. Le prime competizioni di bodybuilding per donne - anni 60 - erano sostanzialmente *Bikini Contest* e solo nel 1978 si tenne il primo *Women National Physique Championship*. Tra le pioniere Key Baxter, Stacey Bentley e Lisa Lyon la prima campionessa mondiale. Le concorrenti portavano ancora i tacchi e non potevano eseguire pose "maschili". Il 1980 fu l'anno del primo Ms Olympia vinto da Rachel McLish mentre cinque anni dopo usciva il documentario *Pumping Iron II: le donne* che rese famosa Bev Francis primo "mostro" muscolare. Nel 1992 iniziarono le controversie sugli eccessi nello sviluppo delle atlete e vennero istituite due nuove categorie: *figure*, dove le concorrenti sono giudicate in base al tono e alla simmetria e *fitness*, modello di donna sportiva, che include nella routine ginnastica aerobica, ritmica o danza.

⁷ D.Gwartney, MD INTRAMUSCULAR GH? NEW RESEARCHES SUGGESTS IT IS BEST Muscular Development online, May 3. 2009

⁸ C.J.Pritzlaff-Roy et al GENDER GOVERNS THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE INTENSITY AND GROWTH HORMONE RELEASE IN YOUNG ADULTS J of Appl Phys 92, issue 5: 2053-2060, May 2002

⁹ J.S.Volek et al NUTRITIONAL ASPECTS OF WOMEN STRENGTH ATHLETES British J of Sport Med 2006; 40: 742-748

¹⁰ B.Martin et al SEX-DEPENDENT METABOLIC, NEUROENDOCRINE, AND COGNITIVE RESPONSES TO DIETARY ENERGY RESTRICTION AND EXCESS Endocrinology 148(9): 4318-4333, 2007

se alla luce del dimorfismo sessuale è abbastanza facile e naturale legare l'estetica del corpo maschile alla forma muscolare, assai meno si comprende come anche le donne possano venire giudicate in base a questo standard. Mentre alle spalle dell'uomo ci sono 2,4 milioni di anni dedicati alla caccia e alla guerra, il suo corpo e il suo carattere modellati dal testosterone, l'evoluzione femminile è legata quasi esclusivamente alla riproduzione e alla cura dei figli – ossitocina ed estrogeni – nonché alla raccolta di bacche e radici, occupazione importante ma non strenua fisicamente. Ci son state nel corso dell'Era Agricola alcune eccezioni che tutti ben conosciamo, le *amazzone* ad esempio, donne guerriere definite anche *virago* perché molto simili all'uomo nel corpo e nel carattere. Ma sempre di eccezioni si è trattato. Quindi se non è difficile anche ai più scettici riconoscere una valenza estetica nei muscoli ipertrofici del maschio, il nostro istinto evolutivo tende ad escluderla per le donne. Così l'industria del bodybuilding è compressa tra due diverse esigenze, assecondare le ragazze (poche in verità) che vogliono assomigliare agli uomini e al tempo stesso presentare un'immagine più appetibile dell'attività femminile in palestra per la stragrande maggioranza delle persone. Il dilemma è stato risolto – benino bisogna dire – dalla IFBB con le tre categorie: *figure* ovvero la donna secondo natura, *fitness* la donna sportiva ed efficiente, *bodybuilding* per le amazzoni e i loro fan.

La trappola

Solitamente se una ragazza ben dotata dal punto di vista atletico si avvicina all'agonismo nel bodybuilding raggiunge velocemente un ottimo livello di tonicità e di evidenza muscolare che la mettono subito in mostra e le consentono buoni piazzamenti ai concorsi. Fin qui tutto è facile, ma come l'esperienza ci ha insegnato proprio da questi primi successi nascono i problemi.



Le tre categorie femminili IFBB: Zivile Raudoniene *figure*, Jen Hendershott *fitness* e Iris Kayle *bodybuilding*, vincitrici dell'*Arnold Classic 2009* evidenziano gradi diversi di dimorfismo sessuale.

Accade spesso che la ragazza inizi a “spingere” sui pesi. Questo può dipendere:

- A. Da interpretazione malintesa dei risultati finora ottenuti (se un poco muscolosa ho vinto, più divento muscolosa più vincerò)
- B. Dal gusto che ci prova e dalla sua psicologia
- C. Dall'ambiente che la circonda, spesso fidanzati e preparatori che – praticanti culturisti – sono erroneamente portati a credere che l'allenamento debba essere lo stesso sia per gli uomini che per le donne
- D. Dagli anabolizzanti che sfasciano la psiche della donna non abituata ad elevati livelli di androgeni. L'atleta sentendosi all'improvviso forte, grintosa, aggressiva come non è mai stata, ne diviene dipendente. Accanto alla ben nota maggiore sensibilità della donna agli androgeni uno studio recente¹¹ ben ci chiarisce le conseguenze di questa pratica (che nel maschio ha effetti molto più sfumati) sintomi maniacali, sintomi depressivi post terapia, problemi di salute, diverse sindromi psichiatriche (disordini alimentari, perdita di identità sessuale, insoddisfazione e frustrazione per l'aspetto fisico).

E se ti alleni e mangi come un maschio alla lunga diventi comunque simile ad un maschio, su questo non ci sono dubbi. Si assiste così al paradosso che col migliorare della forma fisica culturisticamente intesa, peggiorano i piazzamenti nei concorsi. D'altronde se

¹¹ A.J.Gruber, H.G.Pope Jr PSYCHIATRIC AND MEDICAL EFFECTS OF ANABOLIC-ANDROGENIC STEROID USE IN WOMEN *Psychotherapy and Psychosomatics* vol. 69, n° 1, 2000

l'ipertrofia e la qualità muscolare guadagnate corrispondono alla volontà della ragazza, tanto di cappello, si passi alla categoria bodybuilding e lì si tenti la sorte. Basta avere le idee chiare in proposito ed essere ben consapevoli degli standard richiesti. Non si può infine non notare come allenamenti brutali, diete estreme e uso di ormoni si riflettano oltre che sul fisico anche sui lineamenti del volto, mutamenti spesso definitivi che inducono queste ragazze a tentare il recupero della femminilità perduta caricandosi di trucco e di orpelli. Lo abbiamo visto infinite volte, più una ragazza diviene grossa e muscolosa, più esaspera la chirurgia estetica, i tacchi altissimi, gli abiti da Jessica Rabbit. Dovrebbe semmai essere il contrario, più si ingrassa meno ci si trucca (ricordate Bev Francis e la sua semplicità di sportiva acqua e sapone?) altrimenti si rischia di divenire una maschera che ben lontano dal renderci più femminili ci fa somigliare pericolosamente ad un *transgender*.

L'H-PO femminile in pratica

Si dovrebbe parlare di G-CA, *Gathering – Caring*, cura dei cuccioli e raccolta. Come si è visto alle donne non servono *cortisolo* e *testosterone* bensì *estrogeni* e *ossitocina*. Se si cerca un riferimento agonistico, lo standard è la *figure*, strutturalmente esile, piacevolmente tonica ma non ipertrofica, senza grasso ma non definita né tantomeno "tirata", senza muscolosità e vascolarità evidenti. Si raggiunge questa condizione evitando gli agenti "ipertrofizzanti", in sintesi le diete iperproteiche e l'allenamento intenso. La dieta esuberante dal punto di vista proteico ipertrofizza anche senza esercizio fisico, le serie realizzate con carichi impegnativi e tirate a esaurimento danno ancora più ipertrofia, separazione, striature, vascolarità, tutte caratteristiche maschili da evitare. Se a questo si aggiungono gli anabolizzanti - in pratica testosterone - il cerchio si chiude da solo.

Alcune semplici regole

- Rispettare il dimorfismo biologico e comportamentale, eseguire lavoro di gruppo (*ossitocina*, *estrogeni*, *tend and befriend*)
- Preferire il *circuit training* al *set system*, allenarsi spesso ma in modo blando e moderato
- Inserire al primo posto gli esercizi posturali e di riequilibrio articolare
- Usare carichi leggeri e non portare la serie ad esaurimento
- Evitare l'iperemia reattiva – il *pump* – che comporta il blocco della circolazione e produce ipertrofia e vascolarizzazione, idem per la tensione muscolare continua nella serie
- Preferire esercizi di isolamento, settoriali e monoarticolari che assicurano il completo allungamento del muscolo conferendo così un aspetto più estetico e gradevole al corpo femminile
- Usare un numero elevato di ripetizioni per compensare la leggerezza del carico
- Usare con metodo e parsimonia panche, distensioni, squat e stacchi. Non si vuole demonizzare nessun esercizio - gli esercizi sono strumenti, tutto dipende dall'uso che se ne fa - ma è opportuno non caricare eccessivamente articolazioni che nella donna sono particolarmente delicate
- Allenare i glutei in isolamento e tonificare – snellendo - le gambe con esercizi aerobici evitando i pesi e le macchine. Spesso la donna soffre di problemi circolatori negli arti inferiori che potrebbero aggravarsi e oltretutto tende a sviluppare con facilità cosce e polpacci.
- Cercare il dimagrimento col lavoro cardiovascolare dal momento che la donna privilegia i grassi come substrato energetico e che la *spot reduction* è legata all'esaurimento muscolare.

CICLO DI ALLENAMENTO FEMMINILE IN PALESTRA							
FASE	GATHERING - CARING					PIGGING - OUT	
GIORNI	1	2	3	4	5	6	7
TRAINING Totale 40 – 50'	Warm up	Corsi musicali	Warm up	Corsi musicali	Warm up	Relax, giochi sportivi	Relax, giochi sportivi
	Posturale		Posturale		Posturale		
	Circuit train estetico		Circuit train estetico		Circuit train estetico		
	Cool down		Cool down		Cool down		

La Dieta Evolutiva

La regola base della Dieta Evolutiva è estremamente semplice: solo il cibo che non ha dovuto subire processi tecnologici per divenire commestibile, che si può raccogliere dall'ambiente così com'è e consumare anche crudo è idoneo all'animale – uomo. Altre avvertenze:

- Eliminare cereali e legumi, carico e indice glicemico insostenibile, droga da esorfine, antinutrienti (soprattutto fitati che impediscono l'assimilazione degli ioni divalenti, calcio, ferro e zinco), glutine, miseria nutrizionale. Sono alimenti impossibili da assimilare e talvolta velenosi se raccolti dall'ambiente e ingeriti crudi
- Assumere gli zuccheri esclusivamente da verdura (ricchezza di vitamine, minerali, e fibre, azione filo-estrogenica) e in piccola parte dalla frutta (pochi zuccheri alla volta per non sballare la glicemia, prudenza col fruttosio) perché la Sindrome Metabolica colpisce indifferentemente uomini e donne
- Mangiare carne rossa (ideale sarebbe quella di ruminante al pascolo, ricca di omega 3) e uova intere non solo per la nobiltà delle proteine ma anche per le vitamine, la creatina, gli enzimi e per i minerali in particolare il ferro-eme del quale la donna ha evidente maggiore bisogno
- Evitare carichi proteici eccessivi perché ipertrofizzanti, mangiare pesce di acque fredde per gli omega 3
- Non trascurare i grassi animali (uova intere, carne rossa, gamberetti) e vegetali (olio d'oliva, noci e semi) fondamentali entrambe per la salute della donna e fonte di energia alternativa agli zuccheri
- Eliminare il sale da cucina che altera il senso dell'appetito, provoca escrezione di calcio e potenzialmente induce ipertensione
- Eliminare i formaggi perché prodotti di lavorazione, che comunque comportano allergie e intolleranze, talmente ricchi di calcio rispetto al magnesio (12 a 1 invece di 1 a 1) da causarne l'escrezione che ovviamente impoverisce le ossa
- Mangiare sempre a sazietà secondo appetito che – quando si evitano i cereali e i cibi lavorati - viene *resettato* sulle reali necessità dell'organismo.
- Rispettare la ciclicità della dieta abbinandola alle due distinte fasi di lavoro evitando la cronicità di assunzione dei vari alimenti.

LA DIETA EVOLUTIVA PER LE DONNE		
	GATHERING-CARING (giorni 1 – 5)	PIGGING OUT (giorni 6 – 7)
Colazione	Uova intere, frutta	Yogurt intero
Spuntino	Frutta fresca oppure verdura	/
Pranzo	Pesce, verdura, olio d'oliva	Carne rossa magra abbondante, verdura, olio d'oliva
Merenda	Frutta fresca oppure semi	/
Cena	Crostacei, verdura, olio d'oliva	Abbondante pesce oppure pollame, verdura, olio d'oliva