

Prima di iniziare

- ☐ Definisci obiettivo e periodo approssimativo, ad esempio alcuni mesi di massa o una dieta con un intervallo obiettivo chiaro.
- ☐ Rileva i valori di partenza: media settimanale del peso, circonferenza vita, foto con la stessa luce e le stesse pose.
- ☐ Stima le calorie di mantenimento (calcolatore TDEE) e verificale per due settimane con la tendenza del peso.
- ☐ Fissa l'obiettivo proteico: da 1,6 a 2,2 g per kg di peso corporeo.
- ☐ Scegli la scheda e annota i carichi di partenza.

Fase di Lean Bulk

- ☐ Ritmo obiettivo: circa 0,25-0,5 % del peso corporeo di aumento a settimana. Più sei esperto, più lento.
- ☐ Parti con un piccolo surplus e regola in base alla tendenza.
- ☐ Le prestazioni in allenamento devono salire: controlla la progressione nel diario.
- ☐ Se la vita cresce molto più in fretta di petto, braccia e cosce, riduci il ritmo.
- ☐ Concludi il bulk quando raggiungi il tuo limite massimo di vita o massa grassa.

Cut

- ☐ Ritmo obiettivo: circa 0,5-1,0 % del peso corporeo di calo a settimana (Helms et al. 2014).
- ☐ Tieni le proteine verso il limite alto.
- ☐ Continua ad allenarti pesante: mantieni i carichi il più possibile, meglio togliere serie che abbassare il carico.
- ☐ Tieni d'occhio il movimento quotidiano: in dieta spesso cala senza accorgersene.
- ☐ Nelle diete lunghe pianifica una pausa alle calorie di mantenimento (Diet Break, 1-2 settimane).
- ☐ Concludi il cut quando raggiungi l'obiettivo o quando prestazioni, sonno e umore peggiorano nettamente.

Controllo settimanale

- ☐ Confronta la media settimanale del peso con la settimana prima.
- ☐ Confronta il ritmo settimanale in % con quello obiettivo.
- ☐ Annota in breve prestazioni, sonno, fame ed energia.
- ☐ Ogni due-quattro settimane misure e foto.

Adegua, non tirare a indovinare

- ☐ Decidi solo dopo due-tre settimane di tendenza, non sui singoli giorni.
- ☐ Prima controlla i dati: ti sei pesato ogni giorno, hai contato tutto?
- ☐ Poi cambia a piccoli passi, ad esempio 100-200 kcal al giorno.
- ☐ Dopo il cut riporta le calorie gradualmente al mantenimento e stabilizza il peso per alcune settimane.

Fonti

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Informazioni generali, non una consulenza medica. In caso di patologie, dolori o gravidanza, chiedi prima il parere del medico.