

## Come Perdere Peso Per Un Calciatore

**LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:**



**Nome: Renate Age: 36**  
**Peso: 89-64 Persi: 25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

Prima      Dopo

[→ Guarda di più ←](#)



### Alimentazione Calciatore Tabella e Dieta

Alimentazione calciatore tabella alimenti: il calciatore professionista e il giovane calciatore hanno bisogno di seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, in grado di soddisfare le esigenze

**Colazione**  
Cereali, pane (meglio se integrale) con miele o marmellata, latte con fiocchi d'avena, caffè o tè zuccherato.



## L'alimentazione del calciatore

L'allenamento del calciatore comincia a tavola: cosa mangiare prima, durante e dopo una partita? E per restare in forma? Scopri come deve mangiare un calciatore.

Sono micronutrienti essenziali che non apportano energia, ma indispensabili per tutte le funzioni dell'organismo. Alcune vitamine sono importanti per il calciatore perché intervengono nella produzione di energia. Ad esempio, le vitamine del gruppo B partecipano nel processo metabolico dei macronutrienti: la vitamina B1 per i carboidrati, la B2 per i grassi, la B6 per le proteine, mentre la B12 oltre che favorire l'assorbimento di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso. I **minerali** rappresentano circa il 4% del peso corporeo e si possono assumere solo dal cibo e dall'acqua. I minerali che si trovano negli alimenti sono più biodisponibili, cioè meglio utilizzabili dall'organismo, come il ferro della carne e il calcio del latte, rispetto agli stessi minerali presenti nei vegetali. I **22 minerali** presenti nelle cellule e nei fluidi corporei, hanno funzioni fisiologiche vitali come il "trasporto" dell'ossigeno alle cellule e tantissime altre.

Nell'organismo non vi sono attività in cui non siano coinvolti i minerali, alcuni dei quali hanno anche proprietà antiossidanti. Nello sport sono tutti importanti, ma in particolare non devono mai mancare: **calcio e fosforo per il sistema muscoloscheletrico, il magnesio nell'attività muscolare, il potassio e il sodio per l'equilibrio idrico.**



## LA DIETA PER IL CALCIATORE

Una corretta alimentazione è fondamentale per la propria preparazione atletica. Se la partita rappresenta il momento più importante di ogni calciatore, è anche vero che è la verifica di tutto il lavoro svolto in settimana. Una corretta alimentazione può aumentare il rendimento, prevenire gli infortuni ed

Una corretta alimentazione è fondamentale per la propria preparazione atletica. Se la partita rappresenta il momento più importante di ogni calciatore, è anche vero che è la verifica di tutto il lavoro svolto in settimana. Una corretta alimentazione può aumentare il rendimento, prevenire gli infortuni ed eventualmente accelerarne il recupero.

Troppe squadre, purtroppo, non guidano correttamente i propri giocatori verso una corretta dieta, rischiando così di ridurre le loro prestazioni fisiche e biologiche.

Il giocatore di calcio deve fornire al proprio fisico l'energia necessaria a svolgere gli allenamenti e i nutrienti necessari alla ricostruzione muscolare.

Gli alimenti principali per un calciatore sono:

### La dieta del calciatore: cosa mangiano gli atleti

La dieta del calciatore: cosa mangiano gli atleti Tanti liquidi e ortaggi, pochi grassi e snack: la piramide alimentare di un calciatore ideale Le buone performance di uno sportivo cominciano dall'alimentazione, e durante questa primavera una campagna di educazione alimentare *'Nutrizione e salute'* promossa da LND – Lega Nazionale Dilettanti e FIGC, in collaborazione con la Federazione Medico Sportiva Italiana ha voluto mettere nero su bianco qual è la **dieta del calciatore ideale** – con particolare riferimento ai giovani atleti. Rivolto a ragazzi e adulti che praticano sport, ma anche alle loro famiglie e agli allenatori, il progetto ha come obiettivo quello di diffondere le nozioni base di una **corretta alimentazione per un calciatore**, e **scardinare alcuni falsi miti**.



## Dieta dimagrante ronaldo

Tra le rare eccezioni della sua alimentazione abbiamo anche il cioccolato fondente, oltre al sopraccitato vino e alla torta di compleanno. Su questo sito troverai consigli, curiosità e notizie di approfondimento dedicate ad alimentazione, salute, estetica, diete del momento e sport.



## La dieta dei calciatori della Elisabetta Orsini

La dieta dei calciatori della dott.ssa Elisabetta Orsini  
Come detto fare sport può includere il raggiungimento di risultati diversi.  
Dieta per aumentare la massa muscolare  
**COLAZIONE:** uovo sodo, banana, tazza di farina d'avena cotta.

## Dieta del calciatore

Ecco come potrebbe presentarsi la dieta del calciatore: consigli utili per nutrirsi al meglio prima e dopo l'attività sportiva  
Questo il **regime alimentare** corretto per qualunque persona si appresti a praticare uno **sport come il calcio**. Poi, a seconda del livello, è bene integrare con determinati alimenti piuttosto che con altri, che aiutino ad ottenere prestazioni migliori in tempi più immediati.



**Allenamento ispirandosi ai calciatori? Intenso, ma**



PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>1° GIORNO</b> 10' corsa continua 2' recupero attivo 10' corsa continua.  <b>Forza del tronco</b> addominali, dorsali, obliqui e piegamenti (partite con un numero modesto di serie e adeguato di ripetizioni e poi nel corso delle sedute incrementate gradualmente).	<b>1° GIORNO</b> 10' corsa continua 2' recupero attivo 2 x 4' di 30" corsa lenta 30" corsa veloce.  <b>Forza del tronco</b>	<b>1° GIORNO</b> 6' di Corsa con variazioni di velocità (60% della Fc max la corsa lenta 80% della Fc max quella veloce) per 40" e 20" 2' recupero attivo 6' Ccvt per 30" e 30"  <b>Forza del tronco, forza degli arti inferiori.</b>	<b>1° GIORNO</b> 6' Ccvt per 1' e 1' 2' recupero attivo 6' Ccvt per 1' e 1'  <b>Skip e andature sui 3mt + sprint sui 15mt.</b> 3 ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.
<b>2° GIORNO</b> 10' corsa continua 2' recupero attivo 10' corsa continua.  <b>Forza del tronco</b>	<b>2° GIORNO</b> 10' corsa continua 2' recupero attivo 2 x 4' di 30" corsa lenta 30" corsa veloce.  <b>Forza del tronco, forza degli arti inferiori</b>	<b>2° GIORNO</b> Skip e andature sui 3mt + allungo 15mt. Due ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.  <b>2° GIORNO</b> 6' Ccvt per 1' e 1' 2' recupero attivo 6' Ccvt per 1' e 1'  <b>Forza del tronco, forza degli arti inferiori.</b>	<b>2° GIORNO</b> 6' Ccvt (1'/1) 2' recupero attivo 6' Ccvt per 1' e 1'  <b>Forza del tronco, forza degli arti inferiori.</b>
<b>3° GIORNO</b> 12' corsa continua 3' recupero attivo 2 x 4' di 30" corsa lenta 30" corsa veloce con recupero 1'.  <b>Forza del tronco e arti inferiori</b> Per quest'ultima sono consigliati i CMJ (Counter Movement Jump). Si parte da posizione eretta, si flette rapidamente le gambe sino a circa 90 gradi e, senza fermarsi, si balza verso l'alto mantenendo la schiena eretta). Da tre a cinque serie per una decina di ripetizioni del gesto.	<b>3° GIORNO</b> 2 x 4' di 30" corsa lenta 30" corsa veloce 2' recupero attivo 2 x 4' di 30" corsa lenta 30" corsa veloce.  <b>Skip e andature sui 3mt + allungo 15mt.</b> Due ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.  ..... <small>NELLE DUE SUCCESSIVE SETTIMANE SI PUÒ INTRODURRE IL SEMPLICE CALCOLO DELLA FC MAX PER MONITORARE IL VOSTRO SFORZO E AVERE DEI SEMPLICI PARAMETRI PER LAVORARE IN MODO CORRETTO.</small>	<b>3° GIORNO</b> Skip con riferimenti tipo scalette e andature sui 3mt + allungo 10mt. Tre ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.  <b>3° GIORNO</b> 8' Ccvt per 1' e 1' 12 progressioni sui 30mt, arrivo all'80% della velocità massima.  <b>Forza del tronco, forza degli arti inferiori.</b>	<b>3° GIORNO</b> 6' Ccvt per 1' e 1' 2' recupero attivo 6' Ccvt per 1' e 1'  <b>Skip e andature sui 3mt + Sprint sui 15mt.</b> 3 ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.

## Perdere peso con la dieta di Messi

Il dottor Poser e il signor Leo. L'arte di mangiare bene e smettere di vomitare.

Quando si tratta di mangiare in modo corretto e fare esercizio fisico, non c'è un "io inizierò domani". Domani è la malattia. Sostiene il Dottor Poser che la radice di ogni salute è nel cervello. Il suo tronco è nell'emozione, i rami e le foglie sono il corpo. Il fiore della salute fiorisce quando tutte le parti lavorano insieme, esattamente come in uno sport di squadra. Bisogna avere la massima cura per il proprio corpo, dato che è l'unico posto in cui ciascuno di noi dovrà davvero vivere.



## La Dieta del Calciatore

La Dieta del Calciatore | Youfitness

**LA DIETA:**