

LINEE GUIDA METODO ORMONALE





INDICE

1

OBIETTIVI



2

IL METODO IN SINTESI

3

GLI ORMONI

4

EFFETTI SUL
METABOLISMO

5

LINEE GUIDA TECNICHE

6

ESEMPI PRATICI

OBIETTIVI

Attivare il metabolismo

Stimolare ormoni brucia-grassi

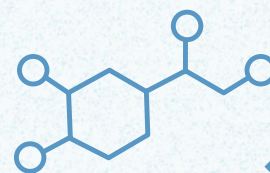
Aumentare la resistenza muscolare

Migliorare la densità capillare

Favorire un'efficienza metabolica più alta



IL METODO IN SINTESI



Il Metodo Metabolico Ormonale è un approccio integrato volto a ottimizzare l'equilibrio ormonale attraverso una corretta alimentazione, un'adeguata attività fisica e strategie nutrizionali mirate. L'obiettivo principale è preservare e incentivare la massa muscolare, regolare la risposta insulinica e favorire la termogenesi, promuovendo così un metabolismo efficiente e una migliore composizione corporea.

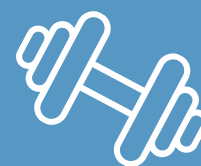
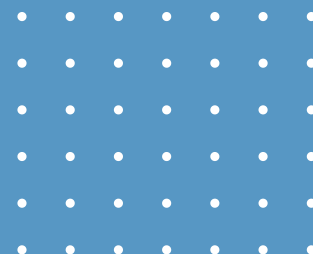
STRUTTURA ALLENAMENTO

Durata della sessione: max 40 minuti

Struttura: 3 circuiti – ognuno composto da 3 esercizi

Coinvolgimento muscolare:

- 1 esercizio per arti inferiori
- 1 per arti superiori
- 1 per il **core con focus sulla stabilità**



fase	durata	descrizione
Esercizio	40 secondi	Movimento continuo a corpo libero o con carichi leggeri
Recupero	40 secondi	Respirazione controllata, recupero attivo o completo

Ogni circuito va eseguito in sequenza, mantenendo costanti i tempi.



GLI ORMONI CHE STIMOLI CON QUESTO METODO

CATECOLAMINE

(Adrenalina, Noradrenalina, Dopamina)

Prodotte dalle ghiandole surrenali. Attivate da allenamento ad alta intensità e stress acuto controllato.



GH – ORMONE DELLA CRESCITA

Prodotto dall'ipofisi, stimolato da esercizi ad alta intensità, sonno profondo e digiuno intermittente



EFFETTI SUL METABOLISMO E SUL DIMAGRIMENTO

- ✓ Aumenta la lipolisi → usa i grassi come energia
- ✓ Protegge e sostiene la massa muscolare
- ✓ Migliora la sensibilità insulinica
- ✓ Aumenta il metabolismo basale → consumo calorico maggiore anche a riposo



EFFETTI SUL CORPO

- ✓ Aumentano la frequenza cardiaca
- ✓ Dilatano i bronchi
- ✓ Stimolano la lipolisi (uso dei grassi)
- ✓ Rilasciano glucosio nel sangue
- ✓ Potenziano l'energia mentale e fisica
- ✓ Favoriscono l'adattamento metabolico



LINEE GUIDA TECNICHE

- • Attrezzi: corpo libero, manubri leggeri
- • Frequenza consigliata: 3–5 volte a settimana
- • Obiettivo iniziale: miglioramento della resistenza muscolare (non ipertrofia)
- • Focus tecnico: controllo motorio, postura, stabilità del core



- ✓ Controlla la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro
- ✓ Cura il recupero tra gli esercizi → favorisce l'efficienza ormonale
- ✓ Allena sempre con buona tecnica: la qualità supera la quantità
- ✓ Segui un'alimentazione equilibrata con focus su:
 - verdure → rallentano l'assorbimento degli zuccheri
 - proteine → preservano la massa muscolare
 - carboidrati → da assumere dopo proteine e fibre

ESEMPI PRATICI

- Colazione: Proteica e bilanciata (es. uova + avocado + pane di segale).
- Spuntini: Combinare proteine (es. yogurt greco/bevanda proteica) con grassi sani (frutta secca) per stabilizzare l'energia.
- Pasto serale: Ridurre i carboidrati e privilegiare proteine magre e verdure per ottimizzare il riposo notturno e il recupero muscolare.



CONCLUSIONI

Il Metodo Metabolico Ormonale si basa su evidenze scientifiche che collegano l'equilibrio ormonale alla composizione corporea e alla salute metabolica. Un approccio strutturato, con alimentazione timing-specifica e attività fisica mirata, rappresenta una strategia efficace per il benessere a lungo termine.

