



# LINEE GUIDA RESET INSULINICO







# INDICE

1

**RESET INSULINICO IN BREVE**

2

**PROBLEMA: RESISTENZA  
INSULINICA E SEDENTARIETÀ**

3

**FASI DEL PROTOCOLLO**

4

**RIATTIVAZIONE  
METABOLICA**

5

**SEGNALI DI  
MIGLIORAMENTO**

6

**ESEMPIO DI GIORNATA  
DETOX**



# OBIETTIVI

**Ridurre la resistenza insulinica**

**Stabilizzare la glicemia**

**Abbassare l'infiammazione sistemica**

**Ridurre il grasso viscerale**

**Raggiungere un equilibrio**

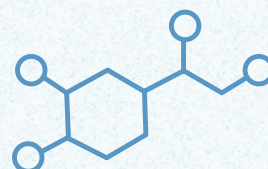




# RESET INSULINICO IN BREVE

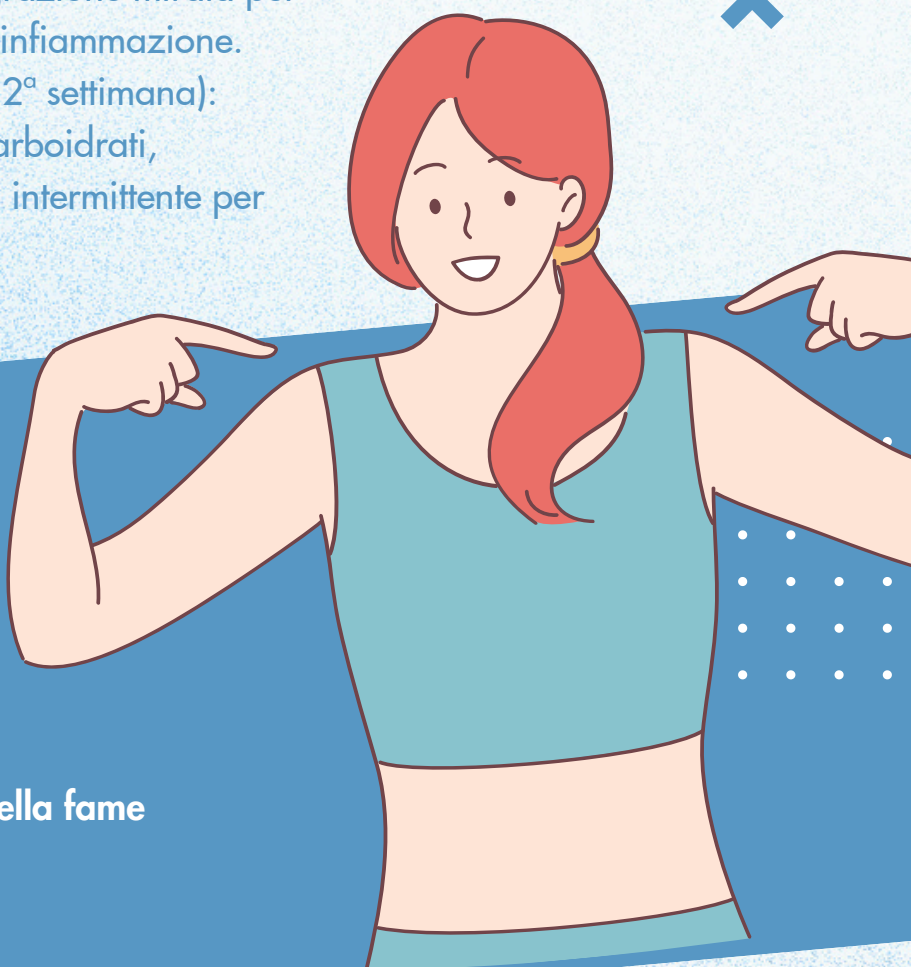
Questo protocollo è un piano strutturato per ripristinare la sensibilità insulinica, ridurre l'infiammazione e migliorare il metabolismo. Si divide in due fasi principali:

1. **Reset Glicemico** (2-4 settimane): Dieta low-carb, attività fisica quotidiana e integrazione mirata per abbassare l'insulina e ridurre l'infiammazione.
2. **Riattivazione Metabolica** (5<sup>a</sup>-12<sup>a</sup> settimana): Reintroduzione controllata di carboidrati, allenamento con pesi e digiuno intermittente per consolidare i risultati.



## RISULTATI ATTESI:

- ✓ Glicemia più stabile
- ✓ Riduzione del grasso viscerale
- ✓ Maggiore energia e controllo della fame





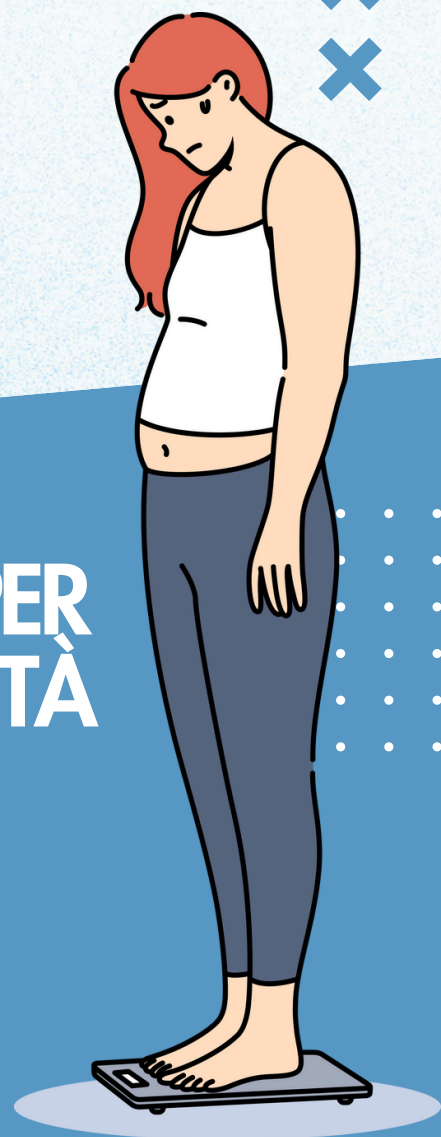
# PROBLEMA: RESISTENZA INSULINICA E SEDENTARIETÀ

Quando si è sedentari e si ha un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati raffinati, le cellule diventano meno sensibili all'insulina, che è l'ormone responsabile di far entrare il glucosio nelle cellule per essere usato come energia.

Questo porta ad un aumento della glicemia, un sovraccarico del pancreas e, nel tempo, ad un peggioramento del quadro metabolico e persino perdita di capelli nel maschio.

## QUANTO TEMPO SERVE PER RIPRISTINARE LA SENSIBILITÀ INSULINICA?

Il tempo varia da persona a persona, ma i primi miglioramenti si vedono in 2-4 settimane, mentre una normalizzazione clinica completa può richiedere: 6-12 settimane nei casi moderati 3-6 mesi nei casi gravi o con forte sovrappeso.





# FASI DEL PROTOCOLLO DI "DETOX DAL GLUCOSIO" E RIEQUILIBRIO INSULINICO

## Fase 1: Reset (2-4 settimane)

**Obiettivo:** abbattere l'infiammazione e l'eccesso di zuccheri.

Dieta low-carb / moderata chetosi: rimuovere zuccheri, farinacei, cereali raffinati Assunzione proteica regolare + grassi buoni Allenamento quotidiano leggero (anche solo camminata da 45 min, ogni giorno)

## RISULTATI ATTESI

Miglioramento glicemie a digiuno e post-prandiali, meno fame, meno picchi insulinici.





# FASE 2: RIATTIVAZIONE METABOLICA (5A-12A SETTIMANA)

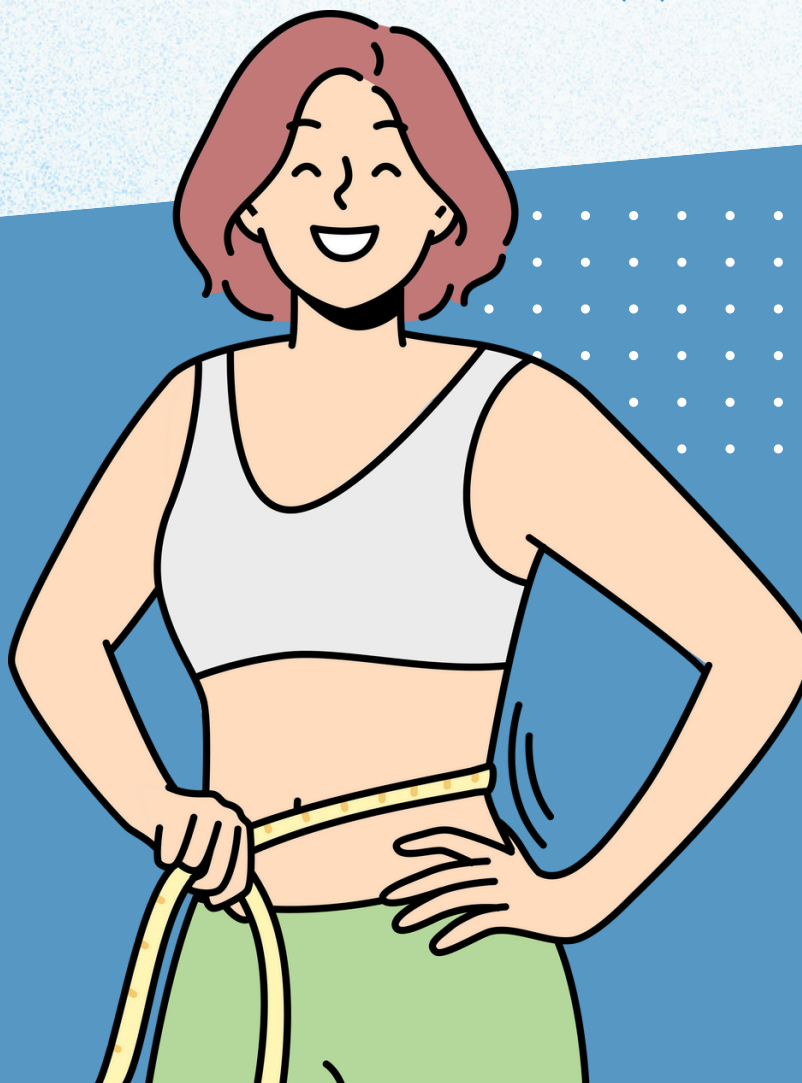
Obiettivo: rigenerare la sensibilità insulinica a lungo termine.

Reintroduzione progressiva di carboidrati integrali (strategici) post-allenamento

Allenamento con carichi: 3-4x/settimana per aumentare massa magra  
Digiuno intermittente (16:8) se tollerato, utile a ridurre insulinemia cronica

## RISULTATI ATTESI

Maggiore flessibilità metabolica, glicemia stabile, riduzione del grasso viscerale, migliori livelli ormonali.





# SEGNALI CHE INDICANO CHE LA RESISTENZA INSULINICA STA MIGLIORANDO

- Glicemia a digiuno < 90 mg/dl (sensore)
- Assenza di sonnolenza post-prandiale
- Riduzione del girovita (tramite strumenti di self monitoring a distanza)
- Minore fame e voglia di dolci
- Miglioramento nei marker ematici (HOMA-IR < 2.0)



## NOTA IMPORTANTE: IL MUSCOLO È IL MIGLIOR ALLEATO

Ogni kg di muscolo guadagnato aumenta la sensibilità insulinica, perché il muscolo assorbe glucosio anche senza insulina post-allenamento.

Sinergia Allenamento + dieta = benessere fisico e equilibrio dell'organismo.





# ESEMPIO DI GIORNATA DETOX

|       |                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------|
| 7:00  | Camminata a digiuno (25-30 min)                     |
| 8:00  | Colazione: uova strapazzate + avocado + tè verde    |
| 13:00 | Pranzo: salmone + verdure + 1 cucchiaio di olio EVO |
| 17:00 | Spuntino: 10 mandorle + frutti di bosco             |
| 20:00 | Cena: petto di pollo + broccoli + olio di cocco     |
| 22:00 | Acqua + magnesio + eventuale tisana depurativa      |



## CONCLUSIONE

Queste prime 2 settimane sono fondamentali per: Abbattere l'infiammazione sistemica  
"Resettare" i meccanismi cellulari legati all'insulina Iniziare la ricostruzione metabolica

