

DIETA CHETOGENICA

LA SCIENZA E L'ARTE
DELLA DIETA CHETO

*Una Guida per Principianti. Per
resettare il tuo metabolismo
lento con la Dieta Cheto.*



**ANTHONY FUNG,
JASON T. WILLIAM**

Anthony Fung

**Dieta Chetogenica – La Scienza
E L'Arte Della Dieta Cheto**

«Tektime S.r.l.s.»

Fung A.

Dieta Chetogenica – La Scienza E L'Arte Della Dieta Cheto /
A. Fung — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540171-1

Qual è la Magia dietro una Grande Dieta? Pensaci. Perché ci sono così tante diete popolari che offrono risultati così diversi? La risposta potrebbe essere una di queste: le persone non hanno uno stile di vita adeguato per seguire rigorosi piani dietetici. Le persone non stanno provando la dieta giusta per se stesse. Cosa significa tutto ciò? L'importanza di trovare la dieta giusta per il tuo stile di vita e il tuo metabolismo è cruciale per il suo successo. E questa è la magia dietro la Dieta Cheto, ampiamente nota per i suoi risultati fantastici. Se stai cercando di perdere peso velocemente mentre mantieni una vita sana e felice, "Dieta Chetogenica - La Scienza e l'Arte della Dieta Cheto" è sicuramente il libro che fa per te. Qual è la Magia dietro una Grande Dieta? Pensaci: perché ci sono così tante diete popolari che offrono risultati così diversi? La risposta potrebbe essere una di queste: Le persone non hanno uno stile di vita adeguato per seguire rigorosi piani dietetici. Le persone non stanno provando la dieta giusta per se stesse. Cosa significa tutto ciò? L'importanza di trovare la dieta giusta per il tuo stile di vita e il tuo metabolismo è cruciale per il suo successo. E questa è la magia dietro la Dieta Cheto, ampiamente nota per i suoi risultati fantastici. Se stai cercando di perdere peso velocemente mentre mantieni una vita sana e felice, "Dieta Chetogenica - La Scienza e l'Arte della Dieta Cheto" è sicuramente il libro che fa per te. Dì addio a tutte le diete fallimentari e dai il benvenuto alla Dieta Chetogenica nella tua vita. I risultati ti stupiranno! Sei stanco di provare nuove diete? Sei stato preso in giro su questo per la dieta devi sacrificare molto? Ti piacerebbe essere più sano, in modo da poter vivere una vita soddisfacente con la tua famiglia? Una recente ricerca ha dimostrato che entro il 2030 metà della popolazione adulta negli Stati Uniti sarà obesa. Non devi far parte di questa statistica, inizia la dieta giusta per avere il corpo dei tuoi sogni con l'aiuto di questo libro. Come può funzionare questo libro per te? Imparerai esattamente come funziona la dieta Cheto e quali sono i suoi benefici. Milioni di persone in tutto il mondo la adorano, tocca a te provare! Questo libro

ti insegnerà come raggiungere la chiarezza mentale con una mentalità forte che ti manterrà sulla strada giusta verso il tuo obiettivo di peso. I segreti della tua forza di volontà saranno svelati. Iniziando la dieta Cheto, il tuo corpo inizierà a bruciare i grassi a un ritmo molto più veloce producendo risultati sorprendenti. Inoltre, non ti sentirai prigioniero nel tuo stesso corpo, questa dieta ti offre una varietà di scelte che includeranno sicuramente alcuni dei tuoi cibi preferiti. Una dieta adatta alle tue esigenze e al tuo stile di vita, con risultati comprovati! Quindi, agisci nella tua vita e inizia ad amare la persona che si vedi allo specchio. La dieta Cheto è un metodo geniale che ti aiuterà a raggiungere un corpo sano in cui vivere felicemente, e questo libro ti aiuterà passo dopo passo ad avere fiducia in te stesso cambiando il tuo corpo e la tua mente. La ricerca della dieta perfetta è finita, scopri tutti i segreti della dieta Cheto. Desideri saperne di più? Scorri fino all'inizio della pagina e il pulsante acquista ora.

ISBN 978-8-83-540171-1

© Fung A.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

CLAUSOLA DI ESONERO DALLA RESPONSABILITÀ	7
BONUS (ALTAMENTE RACCOMANDATO)	8
INTRODUZIONE	9
COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO	10
LA DIETA CHETO E PERCHÉ È NECESSARIO INIZIARLA	11
I BENEFICI PER LA SALUTE AL MICROSCOPIO	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Anthony Fung, Jason T. William Dieta Chetogenica – La Scienza e l'Arte della Dieta Cheto: Una Guida per Principianti. Per resettare il tuo metabolismo lento con la Dieta Cheto

DIETA CHETOGENICA – LA SCIENZA E L'ARTE DELLA DIETA CHETO

**UNA GUIDA PER PRINCIPIANTI. PER RESETTARE IL
TUO METABOLISMO LENTO CON LA DIETA CHETO.**

ANTHONY FUNG

JASON T. WILLIAM

Traduzione di VALERIA BRAGANTE

© Copyright 2019 di Anthony Fung e Jason T. William

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza autorizzazione scritta dell'autore. I recensori possono citare brevi passaggi nelle recensioni.



[Creato con Vellum](#)

CLAUSOLA DI ESONERO DALLA RESPONSABILITÀ

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, inclusi fotocopie o registrazioni, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, o trasmessa via e-mail senza autorizzazione scritta dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi di verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia.

Questo libro è solo a scopo di intrattenimento. Le opinioni espresse sono quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni esperte di prescrizione medica. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

L'adesione a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, comprese le licenze professionali, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti relativi alle attività commerciali negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione, è di esclusiva responsabilità dell'acquirente o lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.

Qualsiasi eventuale riferimento a fatti o a persone reali è puramente involontario.

BONUS (ALTAMENTE RACCOMANDATO)

Come comprimi i decenni in giorni? È imparando e prendendo esempio da persone che hanno già percorso questa strada e fatto quello che vuoi fare anche tu.

Se vuoi perdere peso, guadagnare il corpo che meriti così tanto, ottenere sicurezza in te stesso e l'autostima che non avresti mai pensato di avere ... ho un'offerta molto speciale per te.

Visita questo link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Guarda un video GRATUITO su una trasformazione che potrebbe cambiarti la vita, che potrebbe accaderti tra 3 giorni, 1 mese, 3 mesi e 1 anno da oggi. Non sarai più la stessa persona dopo aver visto questo video, solo per scelta.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

INTRODUZIONE

Mettersi a Dieta.

È qualcosa che la maggior parte delle persone ha provato ad un certo punto della propria vita e che molte di queste persone credono fermamente che non funzionerà. Ci sono altre che giurano di esserci riuscite e raccomanderebbero diete a tutti quelli che conoscono, che ne abbiano bisogno o meno.

Ognuno di noi ha quell'amico, o è quell'amico, che prova una dieta e perde peso solo per prenderne di più a lungo termine. Questo è un problema comune con molte diete e porta ad un ciclo di dieta malsana con andamento del peso a yo-yo.

La dieta yo-yo non fa solo male al girovita, ma fa anche male alla salute. Aumentare e perdere peso costantemente può confondere il corpo e portare a problemi di salute a lungo termine. Questa dieta può aumentare la percentuale di grasso corporeo, portare alla perdita di tono muscolare e aumentare la probabilità di un fegato grasso.

La dieta yo-yo può anche causare problemi di bassa autostima. Una fluttuazione costante del tuo peso può renderti più consapevole del tuo peso e del tuo corpo. Questo porta spesso a problemi del corpo che puoi facilmente evitare semplicemente cercando una dieta più stabile.

Chi è alla ricerca di una dieta che abbia prove scientifiche a supporto è nel posto giusto. La dieta chetogenica, ricca di grassi e povera di carboidrati, può aiutare con la perdita di peso e alcune condizioni patologiche mediche. Tutto ciò può essere fatto senza le implicazioni a lungo termine della dieta yo-yo.

In questo libro, ci impegniamo a fornire tutte le informazioni necessarie per comprendere e utilizzare la dieta chetogenica. Scoprirai i cibi che puoi e non puoi includere nei tuoi pasti e perché dovresti evitare quelli cattivi. Anche sposare il tuo stile di vita e la dieta cheto sarà mappato, rendendo più facile ottenere tutti i benefici di questa dieta.

Grazie,

Anthony Fung & Jason T. William

COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO

Questo libro è stato creato per funzionare e puoi ottenere tutti i vantaggi attraverso alcuni semplici passaggi:

1. Mentre leggi il libro, prenditi del tempo per pensare a tutto. Alcune informazioni avranno un impatto sulla tua vita più di altre informazioni. Pensare a ciò che leggi può aiutarti a decidere se la dieta chetogenica è giusta per te.

2. Mappa gli alimenti che dovresti assumere. Ognuno di noi ha gusti diversi. Ad esempio, ad alcune persone piace il pompelmo mentre altri pensano che sia stato creato dal diavolo. Man mano che impari quali alimenti puoi mangiare, devi mappare quelli che ti piacciono e dove potresti trovarli.

3. Comprendi che ci saranno momenti in cui penserai di rinunciare alla dieta. Questo è normale, ma è necessario passare attraverso questi momenti!

4. Comprendi che il cheto è uno stile di vita e non solo una dieta. Questo libro ti insegnerà i cambiamenti che devi apportare alla tua vita per ottenere il massimo dalla dieta, ma devi impegnarti in prima persona.

Ti consigliamo di entrare in contatto con altre persone che seguono la dieta chetogeia. Far sì che qualcuno segua la dieta con te può anche essere utile, mentre ti aiuti a vicenda e impari a seguire la dieta. Il supporto può fare molto per motivarti a mantenere il tuo impegno. Puoi anche ottenere alcuni suggerimenti e trucchi che funzionano per te e semplificare il rispetto della dieta.

LA DIETA CHETO E PERCHÉ È NECESSARIO INIZIARLA

Hai già sentito alcune persone parlare della dieta chetogenica e pensi che forse potresti provarla. Il problema? Non hai idea di cosa sia o perché esattamente dovresti iniziarla.

A differenza della dieta Atkins, la dieta cheto non prende il nome dalla persona che l'ha sviluppata per la prima volta. Il nome deriva dai chetoni che sono molecole create dall'organismo che forniscono combustibile. I chetoni sono una fonte di carburante alternativa molto importante per l'organismo e vengono utilizzati quando la glicemia del sangue si sta esaurendo.

Per produrre chetoni, dovrai posizionare il tuo corpo in uno stato chiamato chetosi. Questo stato metabolico viene creato quando nella tua dieta sostituisci i carboidrati con i grassi.

I chetoni sono prodotti dal fegato e possono essere creati solo convertendo il grasso. I carboidrati e le proteine vengono convertiti in glucosio nel sangue, motivo per cui la dieta chetogenica limita l'assunzione di essi.

Quindi, perché esattamente i chetoni sono così importanti?

I chetoni sono una grande fonte di energia per tutto il corpo, in particolare per il cervello. Potresti non rendertene conto, ma il tuo cervello è un organo molto affamato e consumerà molta energia durante il giorno. Il problema è che non può funzionare sul grasso stesso. Per ottenere energia, il cervello ha bisogno di glucosio o chetoni.

Quando il tuo corpo passa alla chetosi, l'apporto di carburante del tuo corpo sarà principalmente costituito da grassi. Essendo questo lo stato delle cose, il tuo corpo brucerà sempre grasso. Questo costante stato di combustione dei grassi è l'ideale se si desidera perdere peso e ridurre la massa di grasso corporeo.

Lo stato della chetosi può essere raggiunto anche con altri metodi, come per esempio con il digiuno veloce. Questo è qualcosa che non è sostenibile a lungo termine, perché ad un certo punto devi mangiare. D'altra parte, è possibile seguire la dieta cheto indefinitamente e ottenere i benefici del bruciare i grassi.

Per far sì che il tuo corpo si trovi in uno stato di chetosi, puoi utilizzare una delle 3 varianti comuni della dieta cheto. Queste variazioni sono note come SKD (Standard Ketogenic Diet = Dieta Chetogenica Standard), CKD (Cyclical Keto Diet = Dieta Chetogenica Ciclica) e TKD (Targeted Ketogenic Diet = Dieta Chetogenica Mirata) o standard, cicliche e mirate.

Come puoi immaginare, la dieta chetogenica standard è la più comune e quella con più ricerche scientifiche a sostegno. Questa variazione ha un alto apporto di grassi, un basso apporto di carboidrati e un moderato apporto proteico. Il rapporto tra questi alimenti sarà 75: 5: 20.

La dieta chetogenica ciclica passa attraverso un programma ciclico di giorni a basso contenuto di carboidrati e giorni ad alto contenuto di carboidrati. Questa è la dieta cheto più comunemente usata dai culturisti e da altri atleti in quanto sono in grado di ottenere l'energia di cui hanno bisogno per esibirsi. Il programma più comune sarà di 5 giorni di SKD seguiti da 2 giorni di assunzione elevata di carboidrati.

L'ultima variante è la dieta chetogenica mirata che consente di mangiare più carboidrati durante i tempi di allenamento. Se segui allenamenti ad alta intensità per rimanere in forma, questa è la variante di dieta fatta apposta per te. D'altra parte, se il tuo regime di allenamento consiste principalmente di esercizi a basso o moderato impatto, dovresti attenerti alla SKD.

Ora che ne sai di più sulla dieta cheto, potresti prepararti ad iniziartela.

Aspetta!

La dieta chetogenica non è adatta a tutti e ci sono alcune persone che dovrebbero evitarla completamente. Sei una di queste persone? Potresti non saperlo, ma devi assicurarti che questa dieta non sia controindicata per te. La maggior parte delle persone può passare alla dieta chetogenica in qualunque momento, in quanto è sicura per la loro salute.

Hai il diabete? Se la risposta è sì, questa dieta potrebbe non essere adatta a te. Dovresti parlare con il tuo medico curante prima di seguire la dieta, perché potrebbe essere necessario ridurre il dosaggio di insulina prima di iniziare. Se il tuo diabete è controllato solo con la dieta, in genere puoi iniziare senza problemi ma prima parlane con il medico.

Ha la pressione alta? La dieta cheto potrebbe essere una delle migliori soluzioni per abbassare naturalmente la pressione sanguigna e liberarti dei farmaci. Tuttavia, prima c'è un leggero ostacolo che dovrai superare.

Se si assumono farmaci per la pressione sanguigna, esiste il rischio che la pressione sanguigna scenda troppo in basso. In queste situazioni, è necessario parlare con il proprio medico curante e si potrebbe ridurre il trattamento farmacologico.

Stai allattando o stai per allattare? Seguire la dieta cheto può aiutarti a perdere peso in gravidanza, ma devi evitare le rigide variazioni. Questo può essere pericoloso durante l'allattamento a causa della perdita di zucchero nel latte materno. Potresti entrare in uno stato noto come chetoacidosi, ma questo è raro, con solo 4 casi pubblicati nel corso della storia.

Prima di intraprendere la dieta cheto, dovresti parlare con un medico. Uno screening completo della salute dovrebbe anche essere fatto per assicurarsi che non si abbiano condizioni patologiche che potrebbero essere aggravate dalla dieta. Coloro che hanno sofferto di un disturbo alimentare dovrebbero anche evitare diete restrittive.

I BENEFICI PER LA SALUTE AL MICROSCOPIO

La dieta chetogenica offre molti benefici per la salute che sono stati ampiamente studiati. Analizzandoli al microscopio, puoi vedere che i benefici sono reali e cosa dicono gli studi scientifici che li testano.

Perdita di Peso.

Uno dei motivi più comuni per cui le persone intraprendono qualsiasi dieta è perdere peso. Il mettersi a dieta è visto come qualcosa di molto più facile di un cambiamento di stile di vita o di andare in palestra ogni giorno. La domanda è: la dieta cheto può aiutarti a perdere peso?

La risposta in breve è: sì! Uno [studio condotto dall'Università di Cincinnati](#) ha scoperto che i partecipanti alla dieta cheto hanno perso circa 2,2 volte più peso rispetto a quelli che seguono una dieta povera di grassi e ipocalorica. Questo studio ha anche stabilito che questa dieta provoca una riduzione del colesterolo HDL.

Questo non è stato l'unico studio a sostegno delle affermazioni sulla perdita di peso. Un altro [studio condotto dall'Oxford Centre for Diabetes](#) nel Regno Unito ha scoperto che le persone con dieta chetogenica hanno perso 3 volte più peso rispetto ai partecipanti che seguivano la dieta raccomandata da Diabetes UK.

Lo stato di chetosi è uno dei motivi per cui la perdita di peso è così comune con questa dieta. Anche l'abbassamento della glicemia nel sangue e l'aumento della sensibilità all'insulina potrebbero essere un fattore. Un grande vantaggio riscontrato in molti studi è che la perdita di peso si ottiene senza un aumento dell'appetito.

Benefici per il Diabete e il Pre-Diabete.

I benefici della dieta cheto per i diabetici possono essere collegati ai benefici della perdita di peso. La perdita di grasso in eccesso ridurrà i fattori di rischio per la sindrome metabolica e il diabete di tipo 2. Non sono solo i fattori di rischio del diabete a poter beneficiare di questa dieta.

Uno [studio pubblicato nel 2005](#) ha esaminato l'efficacia della dieta cheto per ridurre i farmaci necessari per i diabetici di tipo 2. Dei pazienti che hanno completato lo studio, il 33% è stato in grado di interrompere il trattamento farmacologico. Il 47% dei partecipanti è stato in grado di ridurre le proprie cure mediche, mentre solo il 20% ha dovuto mantenere i propri livelli di farmaci.

La dieta cheto ha anche dimostrato di migliorare la sensibilità all'insulina. Un altro studio del 2005 ha riscontrato che ciò è vero per un incredibile 75% dei partecipanti. La sensibilità all'insulina è importante perché il diabete è correlato alla ridotta funzionalità dell'insulina.

Uno studio del 2008 di Eric Westman ha anche scoperto che la dieta cheto è ottima per il controllo della glicemia. Lo studio ha esaminato i livelli di HbA1c delle persone con diabete di tipo 2. Dopo uno studio di 6 mesi, c'è stata una riduzione media di HbA1c dell'1,5%.

Benefici per l'Epilessia.

La dieta cheto è stata raccomandata dai neurologi per l'epilessia, in particolare per i bambini le cui condizioni patologiche non rispondono ai farmaci. La SKD è la variante raccomandata e deve essere seguita solo sotto la supervisione di un neurologo.

Esistono numerosi studi che dimostrano che questa dieta è di aiuto in alcune forme di epilessia come gli spasmi infantili e la sindrome di Doose. Uno [studio di John Hopkins](#) ha documentato l'uso della dieta per il trattamento di 150 bambini dai 3 ai 6 anni. Alla fine dello studio, il 13% dei bambini era libero da crisi epilettiche, mentre il 14% aveva ridotto i propri farmaci dal 90% al 99%. Questo dimostra che la dieta chetogenica può essere utilizzata come mezzo efficace per controllare le convulsioni nei bambini che non rispondono ai farmaci convenzionali.

Migliorare i Fattori di Rischio delle Malattie Cardiache.

Ci sono molti fattori di rischio che contribuiscono alle malattie cardiache tra cui livelli di colesterolo HDL, grasso corporeo in eccesso e pressione sanguigna. La dieta cheto ha dimostrato di essere d'aiuto con questi fattori per ridurre i rischi di malattie cardiache.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.