

MESE 1: SFIDA DEI 30 GIORNI IN PALEO DIET

Data di inizio: __/__/__

Il primo mese riguarda la vostra **rieducazione alimentare**: seguirete la Paleo Diet per 30 giorni e imposterete il vostro metabolismo per questo tipo di regime. Già in questi primi 30 giorni i risultati saranno evidentissimi e vi sentirete più leggeri e in forma, in definitiva, più sani (e magri).

LINEE GUIDA PER LA PALEO DIET

CIBI CONSENTITI	CIBI DA ESCLUDERE
Carni magre	Tutti i cibi spazzatura e i prodotti industrializzati
Pesce	Tutti i tipi di cereali (pane, pasta, cibi con farina bianca o farine integrali, o altri cereali qui non elencati)
Frutti di mare	Zuccheri e dolcificanti artificiali (compresi quelli contenuti nelle bevande)
Vegetali non amidacei	Meglio evitare i grandi pesci (pesce spada e tonno, per le grandi quantità di mercurio presenti al loro interno)
Frutta (poca)	Latticini
Frutta secca (senza eccesso)	Legumi

CONSIGLI ALIMENTARI PER LA PALEO DIET

COLAZIONE
Proteine: pollo, vitello, manzo, fesa di tacchino arrosto, bresaola, uova
Frutta secca: Noci, mandorle, nocciole, pinoli
SPUNTINO METÀ MATTINA
Centrifugato di verdura o spremuta di frutta o un frutto di stagione
Frutta secca: Noci, mandorle, nocciole, pinoli
PRANZO
Proteine: manzo, pollo, tacchino, maiale, coniglio, agnello, salmone, arringhe, gamberi, cozze, platessa, spigola, polpo
Verdura: broccoli, rape, spinaci, insalata, finocchi, melanzane, zuccina, carciofi, carote
SPUNTINO POMERIDIANO
Centrifugato di verdura o spremuta di frutta o un frutto di stagione
Frutta secca: Noci, mandorle, nocciole, pinoli
CENA
Proteine: manzo, pollo, tacchino, maiale, coniglio, agnello, salmone, arringhe, gamberi, cozze, platessa, spigola, polpo
Verdura: broccoli, rape, spinaci, insalata, finocchi, melanzane, zuccina, carciofi, carote

CONSIDERAZIONI SUL MESE 1 E SULLA PALEO DIET

1) Per avere successo nell'intero programma alimentare **il primo mese è quello fondamentale**. Seguire la Paleo Diet per 30 giorni consecutivi significa reimpostare il proprio corpo per l'alimentazione per cui siamo ancestralmente tarati. Anche se inizialmente può essere difficile, non arrendetevi. Sforzatevi di seguire la paleo per i primi 10 giorni. I successivi 10 saranno molto più semplici e piacevoli. Alla fine del mese non potrete fare a meno di mangiare così.

2) Ci sono alcuni alimenti come la fesa e la bresaola che non sono propriamente paleo (in quanto sono cibi lavorati). Tuttavia, specie per chi inizia, sono un buon compromesso in termini di praticità, soprattutto per la colazione.

3) Per la cottura dei cibi: evitate di utilizzare l'olio di oliva. Utilizzate l'olio di cocco se proprio necessario in quanto, alle alte temperature, mantiene i suoi pregi nutrizionali inalterati (a differenza dell'olio extravergine di oliva).

4) Usate l'**olio extravergine di oliva solo per condire**. Utilizzatene al max 1 cucchiaino per pasto (l'olio di oliva è altamente calorico).

5) Mangiate **a sazietà**.

6) Se dovete perdere molto peso eliminate totalmente la frutta fresca e limitate la frutta secca.

7) I primi tempi vi sembrerà strano (o difficile) mangiare **proteine a colazione** al posto del classico *cornetto e cappuccino*. Insistete! Quella di mangiare una paleo colazione è forse una delle abitudini più sane che potete acquisire. Vi sentirete più leggeri ed energici per tutta la mattinata fino al prossimo pasto.

8) I centrifugati e le spremute devono essere fatti con alimenti freschi. Evitate i prodotti imbottigliati e/o confezionati.

TIENI LA CONTA DEI GIORNI

In questo mese dovrai sfidare te stesso/a nel seguire la Paleo Diet. Ogni giorno in cui porterai a termine con successo la sfida dei 30 giorni in Paleo Diet, inserirai un segno di spunta (O) nella casella relativa al giorno corrispondente.

MESE 1						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	CONTINUA COSÌ! VAI AL MESE SUCCESSIVO...				

MESE 2: SFIDA DEI 30 GIORNI IN PALEO WARRIOR DIET

Data di inizio: __/__/__

Nel secondo mese diventerete guerrieri con la Paleo Warrior Diet e inizierete a **familiarizzare con il digiuno**. Ciò che cambia, rispetto alla sfida del mese precedente è il fatto che invece di mangiare cinque volte al giorno, mangerete un grande pasto serale e stuzzicherete durante il giorno.

LINEE GUIDA PER LA PALEO WARRIOR DIET

FASE DI SOTTOALIMENTAZIONE

Frutta (un frutto intero al giorno) e verdure vive (crude)

Frullati di frutta e verdura appena fatti

Bere tanta acqua (possibilmente acqua alcalina)

Piccole quantità di proteine (uova, petto di pollo o di tacchino, pesce, crostacei) oppure un po' di mandorle

FASE DI SOVRALIMENTAZIONE

1. Inizia con verdure a foglia larga (come lattuga romana, lattuga a foglie rosse, rucola, prezzemolo, indivia);

2. Continua con proteine (come petto di pollo, petto di tacchino, pesce, crostacei, scaloppine di vitello, lombatina, filetto, uova, cottage), verdure cotte (broccoli, cavolfiore, zucchine, carote, zucche, zucchine, cetrioli, funghi, melanzane, barbabietola, ravizolo, cavolo riccio) e grassi (olio extravergine di oliva, mandorle, avocado);

3. Termina con i carboidrati (frutta);

4. Smetti di mangiare quando senti di avere più sete che fame.

CONSIGLI ALIMENTARI PER LA PALEO WARRIOR DIET

Valgono gli stessi principi alimentari della Paleo Diet. Nella Paleo Warrior Diet i tuoi pasti saranno composti dai seguenti cibi:

Carboidrati: Centrifugato di verdura/spremuta di frutta/un frutto di stagione

Frutta secca: Noci, mandorle, nocciole, pinoli

Proteine: pollo, vitello, manzo, fesa di tacchino arrosto, bresaola, uova

Verdura: broccoli, rape, spinaci, insalata, finocchi, melanzane, zuccina, carciofi, carote

CONSIDERAZIONI SUL MESE 2 E SULLA PALEO WARRIOR DIET

Valgono **le stesse considerazioni della Paleo**. In più bisogna dire che nella Paleo Diet non sono permessi alimenti previsti invece nella Warrior Diet originale. Ori Hofmekler, infatti, consiglia di terminare il pasto con dei carboidrati come riso, patate, mais, quinoa, orzo. Sostituendo questi alimenti con la frutta si tiene fede ad entrambi i regimi Paleo e Warrior.

TIENI LA CONTA DEI GIORNI

In questo mese dovrai sfidare te stesso/a nel seguire la Paleo Warrior Diet. Ogni giorno in cui porterai a termine con successo la sfida dei 30 giorni in Paleo Warrior Diet, inserirai un segno di spunta (x) nella casella relativa al giorno corrispondente.

MESE 2						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	OTTIMO! TI È RIMASTO L'ULTIMO MESE...				

MESE 3: SFIDA DEI 30 GIORNI IN PALEO DIGIUNO INTERMITTENTE

Data di inizio: __/__/__

Nel terzo mese sarete diventati inarrestabili: seguirete il **digiuno intermittente** 16/8 o 18/6 (a voi la scelta). Questa fase finale metterà il turbo al vostro dimagrimento e vi farà sentire più energici e attivi che mai. Questo è il mese più semplice da seguire e quello che vi farà **risparmiare in assoluto più tempo**. Qui non ci sono consigli alimentari perché avendo seguito due mesi di regime sapete già cosa e come mangiare. Ora vi rimane l'ultimo step da seguire per concludere il programma.

LINEE GUIDA PER IL PALEO DIGIUNO INTERMITTENTE

Scegliete un protocollo: 16/8 oppure 18/6

Digiunate 16 (o 18) ore dal vostro ultimo pasto bevendo tanta acqua (possibilmente alcalina) durante le ore di digiuno

Mangiate il vostro pasto serale seguendo le regole della Paleo Warrior Diet viste nel mese 2

TIENI LA CONTA DEI GIORNI

In questo mese dovrai sfidare te stesso/a nel seguire il Paleo Digiuno Intermittente. Ogni giorno in cui porterai a termine con successo la sfida dei 30 giorni in Paleo Digiuno Intermittente, inserirai un segno di spunta (x) nella casella relativa al giorno corrispondente.

MESE 3						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	GRANDE!!! FINE DEL PROGRAMMA!				

CONSIDERAZIONI SUL MESE 3 E SUL PALEO DIGIUNO INTERMITTENTE

Le considerazioni sono le stesse del mese 1 e 2. Ricordate che **questo è l'ultimo mese** e che siete giunti praticamente alla meta. A questo punto, dopo due mesi interi di avrete consolidato le vostre buone abitudini alimentari e **sarete inarrestabili**.