

SOMMARIO

Premessa	10
Introduzione	11
Dichiarazione di intenti	13
Prefazione di Riccardo Grandi	18
Prefazione di Franco Impellizzeri	28
Prefazione di Gian Mario Migliaccio	33
Prefazione di Ludovico Lemme	39
Calorie	48
Macronutrienti	50
CARBOIDRATI	51
PROTEINE	61
GRASSI	68
Come scegliere le fonti alimentari	74
Il marketing alimentare	97
Le etichette degli alimenti	114
Allenare i sensi di sete e di sazietà	134
Alimenti e calorie negative: gli spezza fame	155
Controllare la propria digestione	168
Integratori e supplementi	180
CREATINA	185
VASODILATATORI	189
STIMOLANTI DEL SISTEMA NERVOSO	191

MULTIVITAMINICI & MULTIMINERALI	192
BETA-ALANINA.....	194
TERMOGENICI.....	195
INTEGRATORI OMEOPATICI.....	196
ZINCO	197
Le "diete" famose: perchè all'inizio funzionano (quasi) tutte?	199
Come costruirsi la propria dieta.....	208
L' allenamento giusto per la tua dieta.....	224
Evitare lo stallo	236
NUMERO DEI PASTI.....	240
TIMING NUTRIENTI.....	240
QUALITÀ & QUANTITÀ SONNO NOTTURNO	241
INTROITO DI SODIO.....	241
FIBRE ALIMENTARI.....	242
INTEGRATORI STIMOLANTI	243
INTROITO DI CALCIO	244
Ricomposizione corporea.....	245
Le evidenze scientifiche sugli sgarri.....	253
Pasto imprevisto? Niente panico!	263
Libri per approfondire	272
Qualche esempio per allenarsi	276
ALLENAMENTI GLICOLITICI.....	278
ALLENAMENTI LATTACIDI.....	281

ALLENAMENTO GLICOLITICO AD ALTA INTENSITÀ	285
Block notes per appunti e promemoria.....	287
Ringraziamenti e saluti	306
Conclusioni del lettore	314