

DANILO DELL'ARMI

GRATIS!

FITNESS CIRCADIANO

Le 3 semplici regole per
riconnettere il tuo
metabolismo con i suoi
normali ritmi ormonali.



ZERO INFIAMMAZIONE

Eliminiamo il **Killer Silenzioso**. Miglioriamo la tua estetica. Proteggiamo la tua salute!

DANILO DELL'ARMI

FITNESS CIRCADIANO

SUPER REPORT!

*Le 3 semplici regole per riconnettere il
tuo metabolismo con i suoi normali
ritmi ormonali.*

ATTENZIONE: se anche tu dormi meno di 7 ore a notte, ti alleni nel tardo pomeriggio/sera e la notte ti svegli più volte leggi tutto con attenzione...

Come andiamo a sonno bellezza?

Uno degli aspetti più ignorati quando devi iniziare un percorso di rimodellamento estetico è tenere a mente come dormi.



Perché ti dico questo?

Perché tutto quello che fai durante la giornata accompagna il tuo corpo nella tua migliore finestra dimagrante e rigenerante che è appunto rappresentata dal sonno notturno.

Su questo punto ci torno su tra un po'.

Di solito le mie abitudini professionali mi portano a iniziare con la persone che si rivolgono a me con un test rapido:

Ora è il tuo turno.

Leggi con attenzione le domande che trovi qui di seguito:

- *Dormi meno di 7 ore a notte?*
- *La notte ti svegli più volte?*
- *Soffri di variazioni d'umore senza motivo?*

- *Soffri di mani e piedi freddi non solo in inverno?*
- *La mattina e fino ad ora di pranzo soffri di stanchezza?*
- *Hai la tendenza a isolarti dagli altri da parecchio tempo?*

- *Hai notato un aumento di grasso su pancia/fianchi e un aumento della tua ritenzione anche se sei a dieta e ti alleni con regolarità?*

- *Hai più fame la sera rispetto alla mattina?*
- *Ti alleni con regolarità dopo le ore 16?*

Più SI hai fornito è più è altamente probabile che:

- *Tu soffra di disturbi del sonno da molti anni.*
- *Tu soffra di **infiammazione cellulare.***

- *Tu abbia perso la tua sincronia con i ritmi naturali tra luce e buio.*

Un disastro?



NO.

Fino a quando il tuo corpo ha ancora intatte le proprie capacità di autoregolazione tutto è possibile.

Puoi tornare in dietro e trasformarti nella tua migliore versione.

Ma questo passa per la tua voglia di mettere ordine dove ordine non c'è.

Cosa devi portarti a casa con questa premessa?

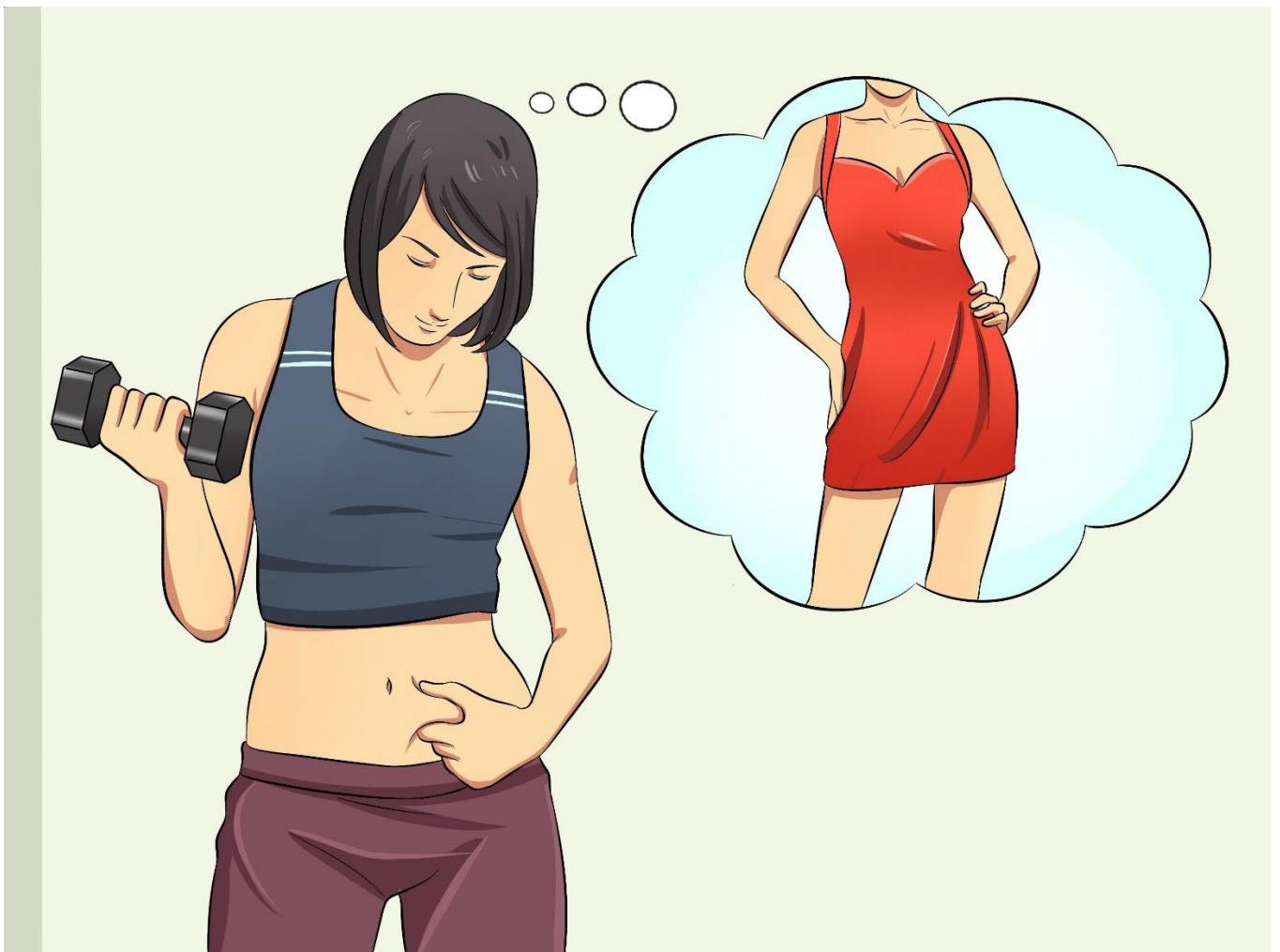
Più aspetti.

1. Per migliorare la tua forma estetica **DEVI mangiare il più possibile sano eliminando del tutto o quasi gli alimenti processati**: questo NON devo dirtelo io perché è del tutto scontato.

2. Per migliorare la tua forma estetica **DEVI svolgere regolare attività fisica mista**: pesi (per un 70%) + lavoro aerobico per condizionare positivamente il tuo cuore (30%).

3. **Se dormi meno di 7 ore o ti svegli più volte durante la notte tutto quello che hai fatto ai punti 1 e 2 o funzionerà parzialmente o manderai tutto a puttane.**

Ti alleni, mangi bene facendo attenzione alla minima caloria in eccesso ma **se NON dormi tutto questo sarà insufficiente perché il tuo corpo non riuscirà ad adattarsi agli stimoli che gli dai.**



Come puoi fare per riattivare il tuo migliore processo dimagrante?

Vediamo tutto con attenzione.

Prima permettimi un cenno sul sistema nervoso autonomo e sull'ormone **cortisolo**.

Se hai disturbi del sonno, se la mattina ti svegli a pezzi e se la tua linea è in rovinosa caduta questo è un passo che NON puoi assolutamente saltare.

Un cortisolo sregolato (ad esempio troppo alto di sera) e un sistema nervoso autonomo NON più sincronizzato con luce e buio mineranno in maniera decisiva la tua estetica.

Tutto questo puoi regolarlo con le semplici regole di Fitness Circadiano.

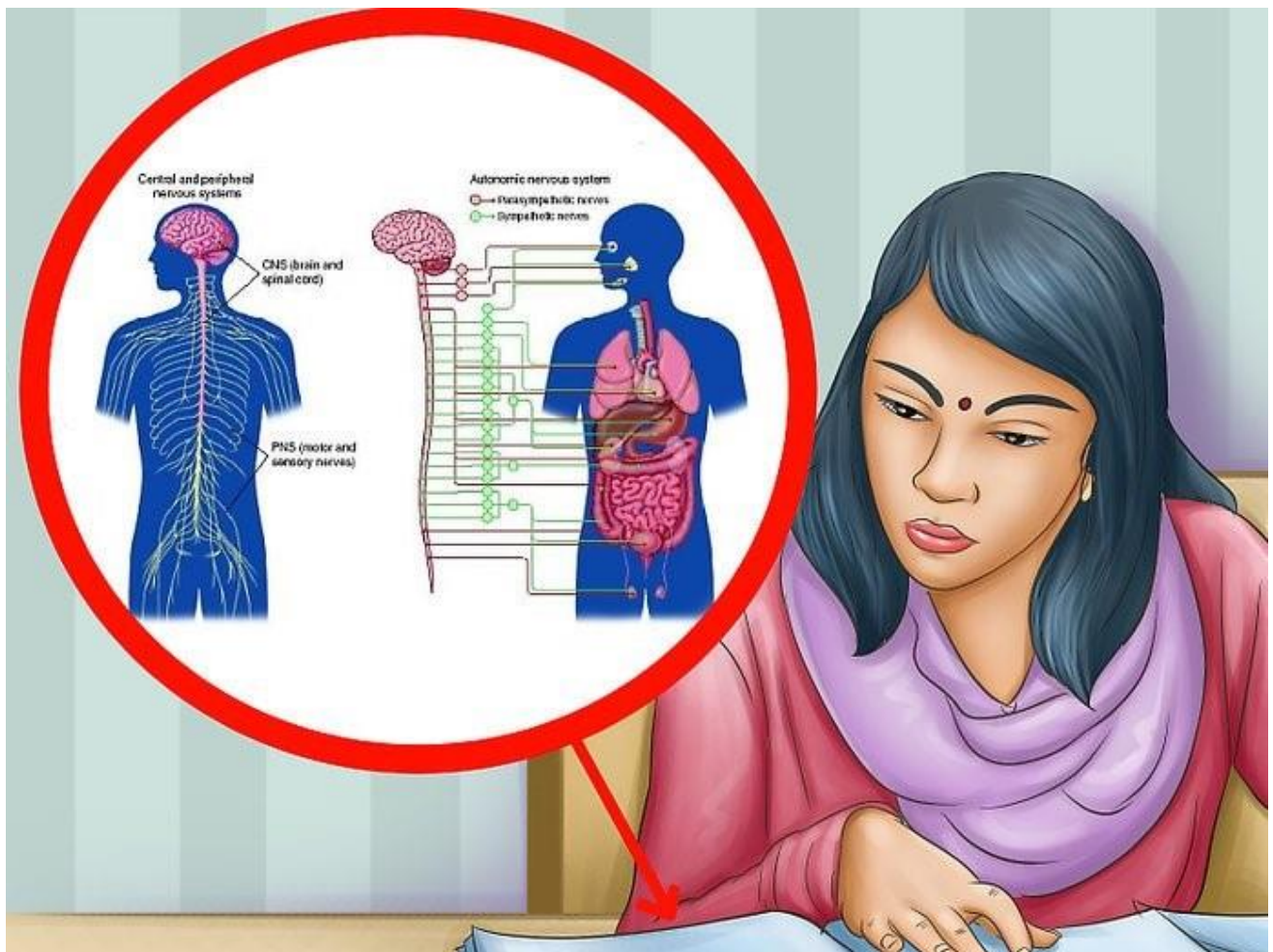
In che modo?

Seguimi.

Ti racconto tutto nelle prossime pagine.

Continua a leggere...

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO (SNA): Cosa è e cosa fa?



Nel tuo corpo esistono di base 2 sistemi nervosi: il somatico e quello autonomo.

Il somatico lo attivi quando compi un movimento volontario: quando ti lavi i denti o quando afferri una fetta di torta per poi ruminarla i movimenti che compi per eseguire il gesto li fai sotto spinta nervosa volontaria.

Semplice.

Pensi ad un gesto (in maniera inconscia) e poi compi tutta una serie di azioni per portarlo a termine.

Tutt'altra storia è quella relativa al tuo sistema nervoso autonomo

Perché questo?

Perché le azioni di questo sistema sfuggono completamente dalla tua volontà.

Puoi decidere tu quando provare freddo o caldo?

Puoi decidere tu se avere fame o meno?

Puoi decidere tu se far battere o meno il tuo cuore?

Ecco, tutto questo è deciso dal tuo sistema nervoso autonomo.

E anche il fatto di provare stanchezza durante la giornata, di restare con gli occhi spalancati a guardare il soffitto fino alle 2 di notte o avere fame quando non devi è deciso da questo sistema.

In che modo?

Il tuo ***sistema nervoso autonomo*** si adatta alle tue abitudini.

Se hai l'abitudine di andare a letto tardi la sera e svolgere attività pesanti nelle ore di buio sia mentali che fisiche il tuo corpo comprende di avere necessità di energia pressochè costante da quando ti svegli a quando vai a dormire.

Questo cosa comporta a livello estetico?

A questo punto devo farti un'ulteriore precisazione: il tuo sistema nervoso autonomo è suddiviso in 2 branche differenti che lavorano in stretto equilibrio tra di loro.

- ***Il sistema simpatico (o ortosimpatico)***
- ***Il sistema parasimpatico.***

Rapidi dettagli.

Leggi tutto ancora una volta.

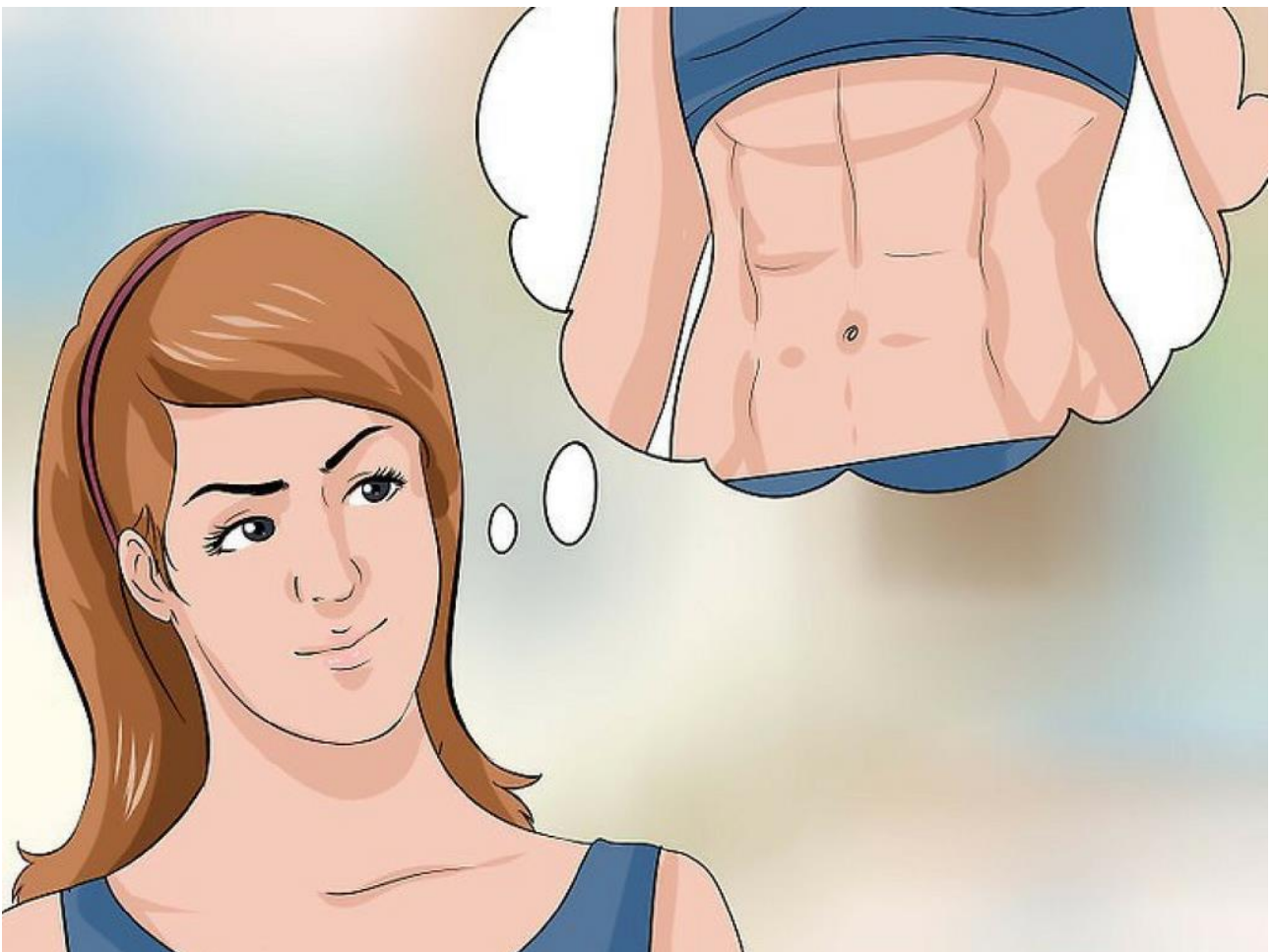
I primo (il simpatico) è il **sistema che deve darti energia** e dovrebbe essere attivo al massimo della sua potenza nelle prime ore della mattina per poi spegnersi gradualmente man mano che ci avviciniamo alle ore di buio.

Il secondo (il parasimpatico) è il **sistema che si attiva per permetterti di recuperare** (durante la notte), di digerire e di evacuare quando vai in bagno.

Il sistema simpatico ti accende e ti fa spendere energia.

Il sistema parasimpatico te la fa recuperare.

Una buona estetica e una buona qualità del sonno sono strettamente legati alla sincronia riguardo luce e buio di questi 2 sistemi.



Se perdi la sincronia il tuo corpo va in difficoltà e manifesta dei segnali che devono richiamarti sull'attenti.

Più manifesti asincronia minori saranno i tuoi risultati in palestra e a tavola.

I risvegli notturni, la stanchezza costante, le variazioni di umore, le tue estremità fredde e il grasso su pancia e fianchi (mani, testa e piedi freddi) testimoniano tutto questo.

Cosa portarti a casa con questa premessa sul sistema nervoso autonomo?

La prima cosa che devi fare prima di iniziare un qualsiasi percorso in palestra o con il tuo nutrizionista (sperando che non si limiti a contare solo le calorie) è ristabilire:

1- La corretta sincronia del tuo sistema nervoso autonomo:
la mattina devi avere un maggior livello di energia e la sera devi spegnerti gradualmente.

Se da tempo ti accade il contrario e manifesti ormai segni di malessere profondo a questa tua condizione (vedi la crescente irritabilità, il gonfiore addominale e i risvegli notturni) sei in guai seri: devi intervenire il prima possibile per trasformare la tua estetica.

2- Le corrette secrezioni di cortisolo: maggiori la mattina e minori la sera.

*Se la mattina ti svegli a pezzi e la sera ti accendi improvvisamente hai perso quella che è definita la **circadianità del cortisolo.***

Se vuoi approfondire questo aspetto leggi l'articolo migliore di sempre su questo argomento da qui => [cortisolo: ecco la sola verità quella giusta.](#)

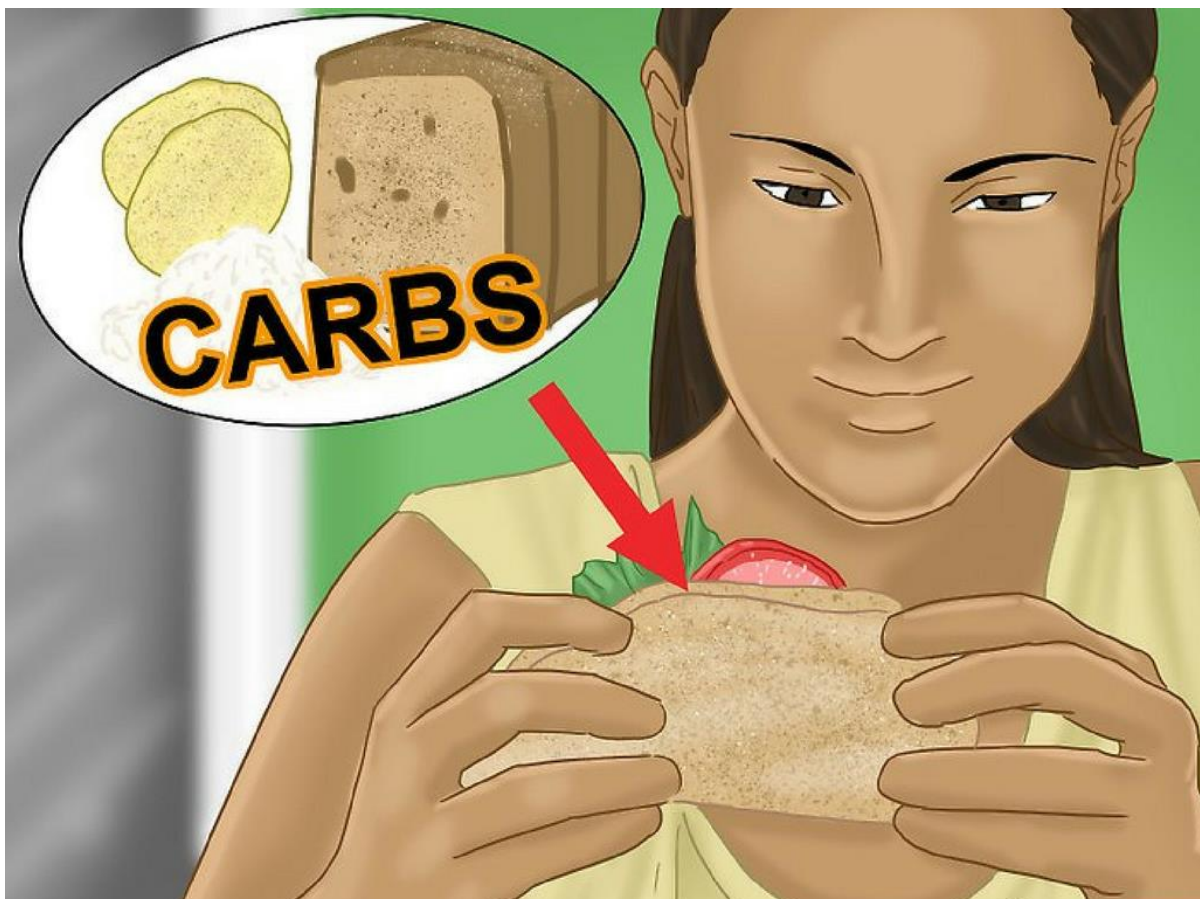
Ora riprendiamo da dove abbiamo lasciato.
Vai alla pagina seguente e leggi cosa ho da dirti.

Hai l'abitudine di restare in piedi fino a tardi o di svolgere attività fisica nelle ore di buio?

Hai nel tempo portato il tuo corpo a perdere la sincronia tra questi 2 sistemi e a sregolare le produzioni di cortisolo che se presenti per troppi anni ti portano a ***perdere tono muscolare, ad aumentare i tuoi livelli di ritenzione e di grasso su pancia e fianchi.***

Vediamo in che modo puoi regolare tutto questo.

AZIONE 1: Togli benzina al tuo cervello nelle ore di buio.



Uno degli aspetti che ti porta ad avere disturbi del sonno, a non dormire bene e di conseguenza ad ottenere scarsi risultati estetici è l'eccessiva attività cerebrale serale.

Cosa intendo con questo?

La sera devi ridurre al minimo l'attività della tua centrale di comando (il cervello).

Se hai l'abitudine a pensar troppo di sera o a svolgere azioni eccessivamente impegnative dal punto di vista 'mentale' (esempio lavorare, utilizzare dispositivi elettronici come Pc e Smartphone fino a tarda ora) il tuo cervello tenderà a non rilassarsi come dovrebbe.

Non riducendo i propri giri il tuo sistema nervoso simpatico avrà serie difficoltà a ridurre la sua iperattività e questo ti porterà ad andare a letto sempre più tardi e svegliarti durante la notte.

Soluzione: *Elimina carboidrati ed alimenti ricchi di calorie dalle ore 16 in poi.*

Soprattutto i carbo, è ampiamente dimostrato, rappresentano una fonte di alimenti eccitatori per il tuo cervello.

Più ne consumi la sera, più il tuo cervello avrà benzina da spendere ti chiederà di utilizzarla aumentando i tuoi livelli di energia serale.

Per ottimizzare tutto al meglio segui queste 3 istruzioni:

- *Inizia il tuo nuovo approccio alimentare dalla cena.*
- *Resta a digiuno dalle ore 16.00 (sposta la tua quota proteica alimentare entro questo orario) alle ore 8.00 del giorno dopo.*
- *NON mangiando la sera dopo 2 o 3 giorni, soprattutto se a colazione hai poca fame o ti sazi subito, la fame al risveglio tornerà a farti visita e questo ti aiuterà nel tempo a riattivare la tua energia nelle prime ore della mattina.*

AZIONE 2: Elimina le attività intense fisiche e mentali serali.



Uno degli errori più gravi a cui spesso assisto ancora oggi nel 2019 è consigliare di svolgere attività fisica intensa senza indicare una fascia oraria che si adatti ai ritmi della natura.

Quando ti attivi per fare movimento intenso il tuo corpo ha necessità di energia: su questo credo che ci sia poco da dire e da raccontare.

Cosa fa per produrla?

Attiva il sistema simpatico: è il sistema di cui ti ho parlato prima e che serve a farti reclutare energia.

Questo sistema deve essere attivo prevalentemente nelle prime ore della giornata fino al tardo pomeriggio per poi ridurre gradualmente la propria attività permettendo un maggior livello di relax.

Più è datata la tua tendenza a svolgere attività pesanti serali (corsi di gruppo, pesi, corsa veloce etc) più il tuo corpo si adatterà e capirà di dover esprimere il massimo della propria vitalità nelle ore di buio.

Tendenza questa che alla lunga iperecciterà cervello e sistema nervoso in orari in cui dovrebbero essere parzialmente dormienti per NON interferire con il tuo sonno notturno.

Risultato finale?

Sonno meno rigenerante e incremento dei tuoi risvegli notturni con tutte le conseguenze estetiche negative del caso.

Soluzione: Allenati la mattina stomaco vuoto e poi fai colazione.

Se non hai la possibilità di farlo durante la settimana fa questo nei tuoi giorni di riposo (qui svolgerai le attività più intense dal punto di vista atletico) e poi introduci una sola sessione di allenamento 'leggera' la sera in un giorno a tuo piacimento.

Per attività leggere intendo qualsiasi cosa ti porti a rilassarti dal punto di vista fisico e mentale.

AZIONE 3: Attiva il sistema del riposo (parasimpatico).

Uno degli aspetti che disturbano il tuo sonno e la tua estetica è una bassa attivazione del sistema parasimpatico serale.

Come puoi fare per riattivarlo al meglio?

Creando vasodilatazione.



Soluzione: *effettua una doccia calda o consuma delle bevande calde per creare vasodilatazione e dara l'impulso al tuo organismo ti attivare il sistema parasimpatico.*

A presto

Danilo

**VUOI SCOPRIRE QUALI SONO LE STRATEGIE DI NUTRIZIONE
E DI FITNESS CIRCADIANO MIGLIORI PER TE?**

*Vai alla pagina seguente: trovi tutto lì.
Leggi **GRATIS** i miei articoli del **BLOG** da qui:*

www.zeroinfiammazione.it/blog

**Segui la mia rubrica giornaliera sui miei canali social
Facebook dove pubblico da oltre 1 anno soluzioni gratuite
alimentari e di fitness da qui:**



<https://www.facebook.com/zeroinfiammazione/> (Pagina Fan)

<https://www.facebook.com/groups/807045456119918/> (Gruppo Fb)

Seguimi su instagram ai seguenti profili:



[**@zeroinfiammazione**](#)
[**@danilo_dellarmi**](#)

**ASPETTA!
VAI ALLA PAGINA SEGUENTE!**

C'è un omaggio per te!

**VUOI UNA CONSULENZA GRATUITA
DEL VALORE DI 257 EURO IN
OMAGGIO GRATUITO PER TE?**



***Vai ora a questo indirizzo web, leggi con attenzione
tutte le istruzioni e richiedi ora il tuo omaggio!***



www.zeroinfiammazione.it

Affrettati!

Ogni mese sono disponibili solo 5 posti!

