

*All you can fit*

# I 5 FALSI MITI SUL FITNESS CHE DEVI CONOSCERE

*Scopri le 5 bugie che ti impediscono di  
ottenere risultati*





Ciao e grazie per aver scaricato questa guida.

Se non mi conosci molto bene o non hai mai sentito parlare di me, lascia che mi presenti un attimo.

Mi chiamo **Maria Luisa** e sono una **Fitness Coach**.

La mia passione smisurata per lo sport, mi ha spinto nel corso degli anni a studiare moltissimo e a lavorare sodo per conseguire diverse certificazioni come:

*Personal Fitness Trainer, Functional Trainer, Fitness Nutritionist e il riconoscimento come insegnante di Matwork Pilates e Reformer Pilates*

Amo allenarmi e allenare gli altri, condividendo le mie conoscenze **frutto di numerosi anni di studio**, per aiutare le persone a realizzare i propri obiettivi.

Per fare questo, ho creato anche la mia Fitness Academy dove oltre 300 persone si allenano tutti i giorni con esercizi efficaci e workout completi.

Detto questo, ora che abbiamo rotto il ghiaccio, entriamo nel vivo di questa guida.





Prima però, partiamo da una piccola premessa...

## NEL FITNESS SI SENTE TUTTO E IL CONTRARIO DI TUTTO

Nel mondo del fitness spesso circolano tutta una serie di **false credenze** e vecchie convinzioni a cui ancora oggi molte persone credono ciecamente.

Fin qui, nulla di male...

Ogni persona ha le proprie convinzioni o le proprie idee. Il problema però è che questi falsi miti spesso non portano al risultato e demotivano le persone, le quali dopo un po' perdono l'entusiasmo iniziale e smettono di allenarsi.

Questo è un vero peccato!

Ecco perché ho deciso di condensare parte della mia esperienza e dei miei anni di studio, per sfatare alcuni di questi falsi miti e magari, far ritrovare l'entusiasmo a chi l'ha perso.

Vediamoli insieme...



# MITO #1

## *“I pesi fanno ingrassare”*

Partiamo da uno dei falsi miti per eccellenza.

Una delle frasi che sento ripetere spesso quando propongo un piano di allenamento con i pesi è:

“Preferirei non allenarmi con i pesi perché ho paura di diventare troppo grossa.”

Questa è una delle **fobie che terrorizza** la maggior parte delle donne con cui entro in consulenza.

Sono convinte infatti che l'unica strada (ad esempio per dimagrire), sia solo ed esclusivamente l'attività aerobica.

Correre per ore e ore sul tapis roulant o ammazzarsi di cyclette, evitando i pesi.

La verità è che non è così, per 2 motivi...

Il primo è che fare troppa attività aerobica non è affatto salutare poiché stimola un aumento del cortisolo, il quale rallenta il metabolismo e aumenta la ritenzione idrica.

Ergo non dimagrisci.



Il secondo motivo è che per aumentare la massa muscolare, il solo allenamento con i pesi non è sufficiente.

Ti spiego...

Molte donne evitano i pesi perché hanno il terrore di assomigliare alle bodybuilder che sfilano sul palco.

Ecco, lascia che ti dica una cosa...

Per aumentare la massa a quei livelli, lasciando stare gli “aiutini magici”

ci si arriva con:

- anni di allenamenti intensi con i pesi;
- carichi elevati;
- un'alimentazione ipercalorica e iperproteica.

Senza contare poi che di norma, la donna non ha un profilo ormonale che favorisce un aumento eccessivo della massa muscolare.

Quindi non preoccuparti di abbinare qualche sessione con i pesi alla tua routine anzi, ne trarrai solo beneficio.





## MITO #2

***“Per ottenere più risultati devi allenarti con maggiore frequenza”***

Se invece ti alleni con i pesi, uno dei falsi miti che circola nelle varie palestre è quello che per ottenere più risultati, devi allenarti di più.

E attenzione, con allenarti di più intendo sessioni da 1 o 2 ore tutti i giorni.

Questo è un altro **errore grave** che vanificherà tutti gli sforzi fatti.

Hai mai sentito parlare di **omeostasi**?

Per fartela breve, è la capacità del nostro corpo di autoregolarsi per mantenere una condizione di equilibrio interno.

Ora, durante l'allenamento, questo **equilibrio viene totalmente sconvolto** e per ristabilire le condizioni iniziali, il nostro corpo brucia parecchie calorie e in tempi molto lunghi.





Ecco perché il recupero è importantissimo poiché il nostro corpo consuma di più a riposo anziché durante l'allenamento.

### **Ma c'è di più...**

Se ti alleni intensamente con i pesi, le tue fibre muscolari subiscono delle piccole lesioni che vengono poi riparate con il riposo, permettendo così al muscolo di crescere.

Fare lunghe sessioni di **allenamento a caso non serve a nulla.**

A tal proposito se cerchi allenamenti **veloci ed efficaci** da fare quando e dove vuoi tu, in base ai tuoi obiettivi, dai un'occhiata alla mia Fitness Academy.

***Troverai oltre 100 video lezioni su fitness pilates e tanto altro.***

*Clicca sul pulsante qui sotto se vuoi saperne di più*

**Scopri L'Academy.**





## MITO #3

### *“Più sudi e più dimagrisci”*

Qui torniamo a parlare di omeostasi...

Ti capita mai di vedere persone correre sotto un sole cocente all'ora di pranzo, imbottite con le classiche tutine di plastica?

Una delle **convinzioni più errate e pericolose** è che più sudi più dimagrisci.

Come se quelle goccioline che scendono dal nostro corpo non fossero altro che grasso che cola.

**In realtà non è così...**

Il sudore è un meccanismo che il nostro organismo mette in atto per dissipare l'aumento di temperatura durante un allenamento.





Come ti dicevo all'inizio, il nostro corpo tende sempre a mantenere un proprio equilibrio interno, l'omeostasi appunto.

Se però questo equilibrio viene in qualche modo alterato, per non subire danni **rilascia il calore in eccesso attraverso il sudore.**

Quindi il sudore non è grasso che abbandona il nostro corpo ma **acqua e sali minerali preziosi.**





## MITO #4

**“Vorrei dimagrire in poche settimane”**

Conosci l'effetto yo-yo?

**Molte persone spesso iniziano** diete drastiche con l'obiettivo di perdere peso il più velocemente possibile.

Magari all'inizio funzionano pure...

Il problema però è che ridurre troppo velocemente il fabbisogno calorico, costringe il corpo a **preservare i depositi di grasso** e a prendere l'energia necessaria alla sopravvivenza dai muscoli.

Di conseguenza il metabolismo si abbassa e il corpo entra in una sorta di *“risparmio energetico”* lasciando intatta la sua riserva di energia.

Quando però si ritorna al regime alimentare di prima, il corpo continua a rimanere in modalità *“risparmio energetico”* e così facendo, **recuperi tutti i kg persi** con gli interessi!







# MITO #5

***“Vorrei perdere peso solo su pancia e fianchi”***

Qui sarà molto dura sfatare questo mito...

Si tratta infatti di una convinzione talmente radicata a cui ancora oggi molte persone credono ciecamente: il **dimagrimento localizzato**.

Partiamo da un presupposto...

Per ottenere risultati in palestra sia che si tratti di dimagrire sia che si tratti di aumentare la massa muscolare, oltre all'allenamento serve abbinare un **corretto piano alimentare**.

Questa cosa purtroppo sembra **ignorata da molte persone...**

*Le stesse che corrono per ore sul tapis roulant o svolgono infinite serie di addominali nella speranza di far dimagrire pancia e fianchi.*

Ora, **il dimagrimento localizzato non esiste...**





Perché?

Perché nessun studio scientifico condotto finora, conferma il fatto che stimolare ripetutamente una particolare zona muscolare faccia consumare il grasso in eccesso.

Quindi continuare a fare infinite serie per i glutei o addominali, non servirà a nulla!

**Le uniche 2 variabili** che puoi controllare sono l'allenamento e l'alimentazione.

Bene, siamo giunti alla fine di questa guida sui falsi miti del fitness.

Spero veramente che ti sia stata utile e che abbia spazzato via queste vecchie credenze così assurde.

Il consiglio che ti do, è quello di curare sempre la tua alimentazione scegliendo prodotti sani e nutrienti e affidarti a un professionista che sappia guidarti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi.





Se poi vuoi allenamenti specifici per dimagrire, tonificare o semplicemente restare in forma...

...con ricette e consigli pratici per mangiare sano, allora scopri la mia Academy.

**Anche se parti da zero o ti alleni da anni**, troverai tantissimi piani di allenamento strutturati in base al tuo livello e ai tuoi obiettivi.

Se vuoi maggiori informazioni o **provare la mia Academy per 14 giorni** al prezzo simbolico di 9€

*Clicca sul pulsante qui sotto.*

[\*\*Scopri L'Academy.\*\*](#)

