



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma.

Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Lezione n° 12

Il Diggiuno Intermittente Circadiano

Premessa sul digiuno

Sebbene molti sobbalzino dalla sedia quando sentono pronunciare questo termine abbiamo praticato il digiuno per decine di migliaia di anni.

‘Ancora oggi lo pratichiamo (di notte) senza rendercene conto’





Quali sono le forme di digiuno intermittente più comuni?

- *Metodo 16/8 Lean Gains*
- *Dieta 5:2 (2 giorni 500 Kcal)*
- *Eat-Stop-Eat (2 giorni Off)*
- *Alternate-Day-Fasting (On-Off)*
- *Warrior Diet (Frutta/Verdura di giorno e unico pasto notturno)*
- *Spontaneous Meal Skipping (Salta il pasto quando vuoi)*

Cosa prevede il protocollo 16/8 Lean Gains?

- 8 ore di 'finestra alimentare' in cui sono permessi alimenti e bevande 'caloriche.'
- 16 ore in cui devi asteneri dal mangiare: puoi bere.

'Puoi ripetere questo ciclo in base alle tue preferenze personali in quanto non è una dieta ma uno stile di vita'





Quali benefici prevede il 16/8?

- Perdita di Peso e Glicemia -
- Potenzia le tue 'facoltà' mentali
- Rallenta l'invecchiamento cellulare
- Altro (più avanti!)

*'Il digiuno intermittente si è
dimostrato utile per migliorare il tuo
tono Vagale'*

Perché il digiuno Intermittente Circadiano?

- Rispetta la circadianità del cortisolo e di altri ormoni come l'insulina (Lezione 5)
- Rispetta l'attivazione 'nervosa' del tuo corpo
- Potenzia la risposta del Vago e del Parasimpatico

' La formula migliore è il digiuno intermittente circadiano '

6am 9am 12pm 3pm 6pm 9pm

Accelerating Activity

Decelerating Activity

W



La finestra delle 16 ore è una regola?

- Dipende.
- Bastano anche solo 12 ore.
- Le 16 ore a volte possono essere difficili da gestire per alcune persone.

*‘ Se non riesci con 16 inizia con 12:
otterrai comunque ottimi benefici’*

DIETA TRADIZIONALE

1800 kcal

COLAZIONE
600 Kcal

SPUNTINO
400 Kcal

PRANZO
350Kcal

SPUNTINO
250Kcal

CENA
200Kcal

Ore 8.00

Ore 10.00

Ore 13.00

Entro le
ore 16.00

ore 20.00

DIGIUNO INTERMITTENTE

1800 kcal

COLAZIONE
700 Kcal

SPUNTINO
500 Kcal

PRANZO
450Kcal

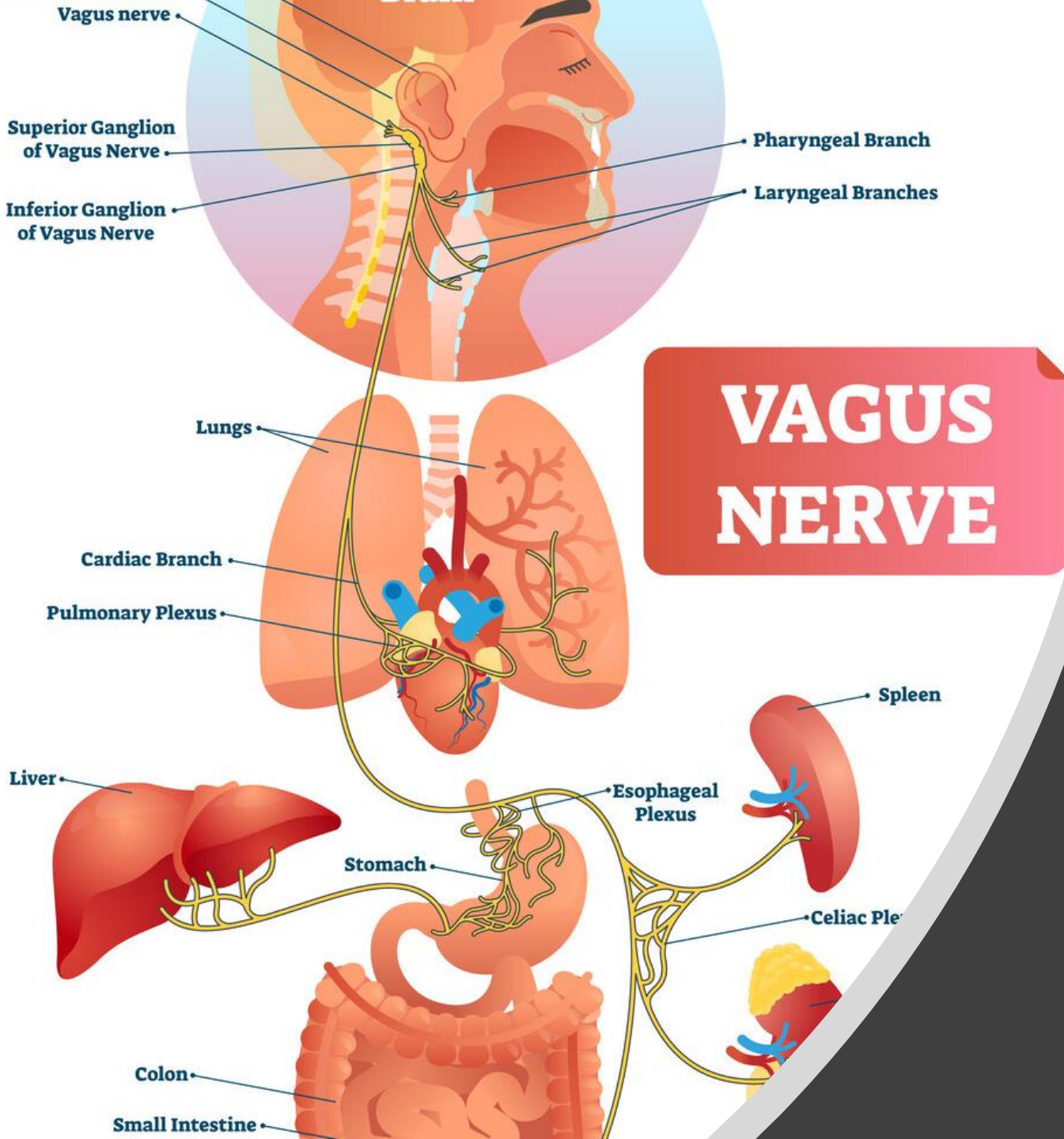
SPUNTINO
150Kcal

CENA
DIGIUNO

Gli errori più comuni del digiuno intermittente

- Non iniziare dal giorno prima.
- Saltare il pasto serale riducendo le calorie.
- Saltare la colazione aumentando il consumo calorico serale.

‘ Le calorie, nel digiuno intermittente, vanno concentrate in una finestra più stretta e non ridotte ’



Relazione Vago Digiuno Intermittente

- Il Vago dirige il Parasimpatico (Sistema del riposo e della digestione).
- Tenere a riposo il corpo con il digiuno migliora l'attivazione del Vago e del Para.
- Il digiuno Intermittente migliora HRV e quindi i Tono Vagale.

‘ Tutto questo funziona se restringi la finestra alimentare ma con Kcal identiche ’

Schema alimentare tipo di Digiuno Intermittente Circadiano

DIGIUNO INTERMITTENTE

16:8 Circadiano (ore 8:00-16:00)

Ore 8.00 COLAZIONE	Pane (Kamut, No Glutine) + Miele 1 frutto Proteine (Uova o Affettato Magro)
Ore 10.00 SPUNTINO	1 Frutto 1 Manciata di Frutta Secca (Noci, Mandorle, Pinoli etc)
Ore 13.00 PRANZO (Inversione dei Pasti)	1 Fonte di Vegetali (Foglia Verde) Proteine (Pesce o Carne) Riso, Patate o Patate Americane
Entro le ore 16.00 SPUNTINO	1 manciata di frutta secca 1 Fonte di Vegetali (Foglia Verde) Proteine (Pesce, Carne o Uova)
CENA	DIGIUNO

NERVO VAGO ITALIA





Riepilogo sul Digiuno Intermittente Circadiano

- Migliora HRV, Tono Vagale e attivazione Para.
- Protocollo Lean Gains 16:8 in versione Circadiana.
- Migliora il tuo assetto metabolico

'Ancora oggi lo pratichiamo (di notte) senza rendercene conto'



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma.

Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Ti aspetto nella prossima lezione!