

Nella [prima parte](#) di questo argomento abbiamo visto come i concetti di **IIFYM** e di **dieta flessibile** non devono essere travisati ma saputi applicare avendo una base conoscitiva sull'alimentazione.

La grande incomprensione di questo modo di alimentarsi nasce dalla traduzione letterale dell'acronimo **ifitfitsyourmacros**, cioè "se rientra nei tuoi macronutrienti allora puoi mangiarlo. Questo modo letterale di intendere la dieta ha i suoi pregi, ma anche enormi difetti:

Pregi

- ✓ La varietà degli alimenti
- ✓ Maggiore consapevolezza della componente nutritiva del cibo
- ✓ Favorisce la socialità

Difetti

- ✗ Scarsa attenzione alla qualità del cibo
 - ✗ Vengono trascurate le conseguenze sulla salute di alimenti insalubri
 - ✗ Gli alimenti vengono eccessivamente banalizzati e visti solo come calorie.
- Questa immagine molto esplicativa che chiarisce le idee una volta per tutte sulla flessibilità della dieta ed i concetti di **IIFYM** e di **flessibilità**.

FLESSIBILITÀ: IIFYM?

If It Fit Your Macros
Posso mangiare qualunque cosa che mi faccia raggiungere il mio fabbisogno di nutrienti?

LA FLESSIBILITÀ FLESSIBILE
Principio di Pareto

Result

Effort

This is why I follow #IIFYM

In campo nutrizionale:
80% di cibo non processato
20% lasciato al gusto personale

Porta in ogni caso a grandi risultati

Diventare inflessibili sulla flessibilità:
Cercare a tutti i costi di far rientrare nei macronutrienti ciò che si mangia, magari ritrovandosi di sera con un "avanzo di macros" da colmare a tutti i costi

Ricerca sicurezza in numeri medi, perdendo vista l'effettiva sostenibilità

Spesso si ricerca a tutti i costi consumare junk food per ostentare il proprio "credo"

That Fitness Journey (@thatfit_journey · 2 h)
100 This is why I follow #IIFYM -> R.0/1HaqG2

La **sostenibilità della dieta** consiste semplicemente nella possibilità di utilizzare cibi meno puliti, più sporchi, meno sani, anche tutti i giorni, purché rappresentino solo una piccola parte di ciò che è il totale calorico e rientrino nel conteggio dei macronutrienti.

Questo si presta a far convivere [ricette e bodybuilding](#), ma anche cibi che fino a qualche anno fa era impensabile poter mangiare.

Una caloria è una caloria, ma allo stesso non lo è perché l'impatto sul nostro organismo ha effetti anche diametralmente opposte e conseguenze differenti.



La Composizione della Dieta

Una dieta flessibile, che segue quindi i concetti di IIFYM non storpiata, è così composta:

👉 80% cibi minimamente processati

👉 10% junk food

👉 10% junk food

Il grande vantaggio di diete di questo tipo è quello di fare in modo che piccoli cibi fuori dagli schemi siano molto gratificanti così da favorire l'aderenza al piano alimentare, ridurre lo stress di una dieta monotona, assicurarsi cibi molto densi di nutrienti e di evitare grandi abbuffate senza ritegno.

Di conseguenza, le preoccupazioni di chi sostiene una dieta flessibile diventano:

- 10% dieta
- 10% nutrizione
- 80% avere una vita

Conclusioni

Quel che dobbiamo fare quando si parla di [dieta e bodybuilding](#), specialmente quando si è autodidatti è avere cognizione di causa di ciò che viene fatto.

Serve informarsi, non vivere di dogmi o cadere in diete trappole come quella [dell'indice glicemico](#).

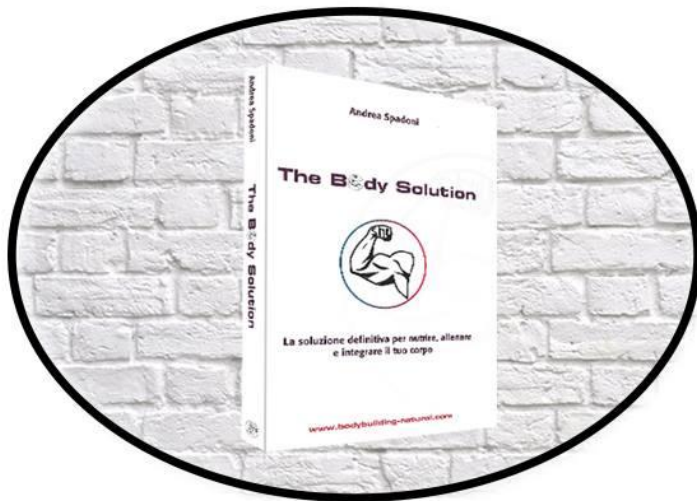
Flessibilità e sostenibilità nel lungo periodo vanno di pari passo.

Per passare dai numeri, dalle calorie, ai macronutrienti, alle fibre, ai micro c'è bisogno di attenzione: non è un gioco, la composizione corporea cambia e a lungo termine cambia anche la salute. [Un esempio](#) è ciò che è successo a questo bodybuilder.

Il principio di Pareto è ancora una volta rispettato: l'80% di ciò che si ottiene è dovuto soltanto al 20% di ciò che si fa, o meglio "la maggior parte degli effetti è dovuta ad un numero ristretto di cause".

Quindi, che sia della senape sopra una piccola porzione di patate o una fetta di torta perché si è ad un compleanno, se questa parte alimentare è solo una piccola parte del totale, i suoi effetti non saranno negativi, ma all'opposto.

➡ Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>