

## DECALOGO DELLE PRINCIPALI REGOLE BASE CHE FAVORISCONO L'AUMENTO DEL METABOLISMO DI BASE



NON DIGIUNARE NEI GIORNI SUCCESSIVI LE FESTIVITA'



FRAZIONARE IL PROPRIO APPORTO CALORICO GIORNALIERO IN PIU' DI 4 PICCOLI PASTI



CONSUMARE LA COLAZIONE ( MEGLIO SE IPERPROTEICA )



CONSUMARE ALIMENTI PROTEICI PER OGNI PASTO GIORNALIERO.



BERE PIU' ACQUA



FARE ATTIVITA' AEROBICA A BASSA INTENSITA', AL MATTINO ED IN CONDIZIONI DI DIGIUNO



ALLENARSI COI PESI  
( PREFERIRE GLI ESERCIZI BASE COME: SQUAT, STACCHI DA TERRA, DISTENSIONI SU PANCA CON BILANCIERE O MANUBRI, TRAZIONI ALLA SBARRA RISPETTO AD ESERCIZI COMPLEMENTARI )