



HEALTH
PERFORMANCE
PROGRAM

HEALTH PERFORMANCE PROGRAM

BY MR HEALTH



Ho effettuato negli ultimi anni diverse ricerche riguardo il miglioramento della performance di un atleta, ed ho potuto appurare e confermare che il comune denominatore **“è poco salutare”**.

COSA STA A SIGNIFICARE?

Che per migliorare o spingere oltre i propri limiti, la salute dello stesso atleta viene compromessa! Per lo stesso motivo la carriera della maggior parte degli atleti professionisti ha aihmé durata breve.

Insegno e pratico uno sport e ritengo che sia salutare praticarlo a tutte le età ed in maniera assidua, ma quando la parola competizione entra in un Box , la situazione cambia; cerco di rendere in breve l'idea: .

nelle competizioni CrossFit esistono diverse categorie di età:

Teens - RX no a 39 anni e master da+40 in poi, si da 40 anni in poi.

La preparazione ad una competizione prevede diverse giornate di allenamento, più prove da superare, in altre parole più stress.

Lo stress non è solo fisico ma anche mentale , difficile da contenere se tutto ciò deve anche prevedere il lavoro, la famiglia e i vari problemi annessi , lo stress si accumula notevolmente.



Il Training del competitor prevede cinque sedute settimanali, con carichi impegnativi e sedute di MetCon intense, **ma attenzione, quale posto riserviamo all'alimentazione da seguire un atleta in preparazione?**

Su questo argomento in Italia c'è parecchia confusione , in molti pensano che per “spingere” bisogna mangiare tanto , quanto non importa, cosa non importa , tanto nel CF servono energie perché si bruciano molte calorie!

MA SEI VERAMENTE CONVINTO?

Da manuale CF vi riporto le seguenti frasi:

“un'alimentazione corretta può ampliare o diminuire l'effetto dei propri sforzi” “un'alimentazione efficace è costituita da una quantità moderata di proteine, carboidrati e grassi”

Questo concetto è stato trasformato in :

“faccio la ricarica con pizza/pasta/pane perchè domani devo fare il mio nuovo P.R.”

Pochi sono gli atleti che si dedicano ad un programma alimentare accurato, valutando non solo la quantità ma anche la qualità del cibo introdotto.



 CLASSIFICAZIONE DEL CROSSFITTER	
BEGINNERS	3 mesi o meno di training
INTERMEDIATE	da 6 mesi a 3 anni di training
ADVANCED	da 3 anni o più di training
COMPETITOR	segue una programmazione specifica con più training giornalieri

in tutto questo contesto non dimenticare **che devi riconoscere il tuo livello di CrossFitter, che varia in base a :**

Devi accettare anche i limiti genetici imposti dalla natura come la morfologia dell'essere umano che per natura ci ha condotto no ad oggi dettando la legge del più forte à sopravvive .

Questo sport fenomenale richiede diverse caratteristiche sicche , alcune si acquisiscono con la pratica altre con il tempo e altre mai.

HEALTH PERFORMANCE PROGRAM

è il risultato di anni di studio, prove applicate allo sport specifico su diverse tipologie di CrossFitter .

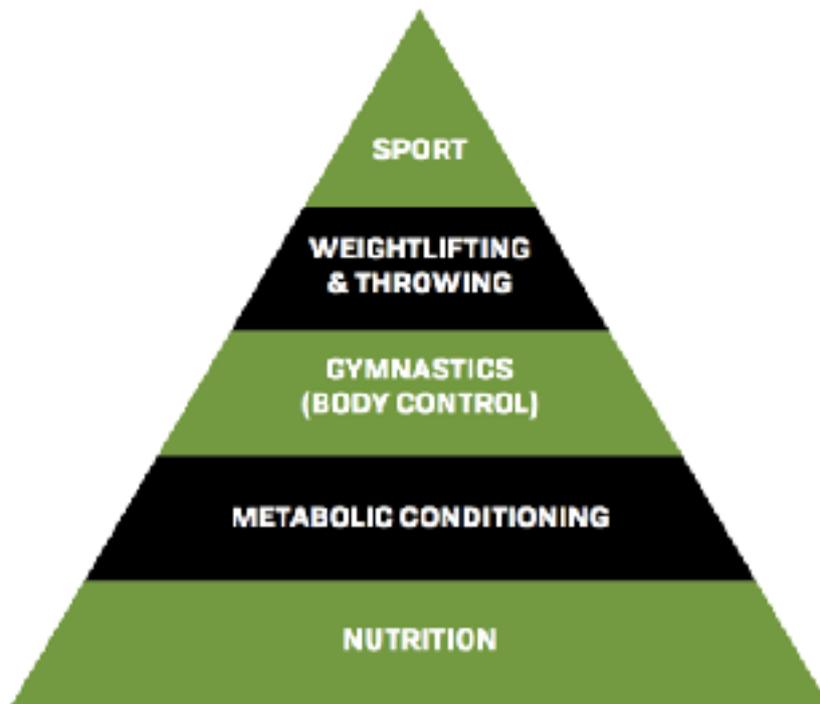


Alcune regole sono comuni a tutti:

- Mangiare troppi cereali e amidi non è performante soprattutto quelli contenente glutine perché contribuiscono all'aumento dello stato infiammatorio
- Introdurre zuccheri prima di un allenamento è un errore scientificamente provato
- Bere alcolici diminuisce la prestazione sportiva
- Il troppo allenamento non determina il giusto recupero muscolare
- L'alternanza nel seguire il programma corrisponde a fallire

Si può migliorare la performance senza trascurare l'aspetto salutare ?

IL CF PARTE DALLA BASE DELLA SANA ALIMENTAZIONE



Se il carburante è di scarsa qualità anche il MetCon non avrà la possibilità di dominare sul resto della tua preparazione.

La ricerca di cibo performante e nello stesso tempo sano hanno solo un ostacolo da superare cioè la conoscenza di questi alimenti.

Utilizzare come fonte di carboidrati delle patate piuttosto che della pasta non è complesso da applicare visto la facilità di reperire questo alimento .

Oltre all'aspetto tecnico per poter seguire a lungo termine uno stile di vita salutare il gusto del cibo e la varietà sono il principale punto di forza.

Mi sono specializzato nella preparazione dei piatti gustosi ma anche pratici.

Ogni giorno la sveglia suona presto al Box c è gente he aspetta per essere messa in forma ,devo fare colazione - lavorare - allenarmi -preparare del cibo e lavorare di nuovo cosi ogni giorno il ciclo si ripete.

Il primo ad avere esigenze particolari sono io, ma di gente che ama questo sport e fa altro nella vita ne ho conosciuta tanta .



Se stai leggendo questo pdf significa che hai interesse a seguire HPP . Ti chiedo di leggere attentamente quanto segue per capire e valutare se e effettivamente sei pronto/a a cambiare il tuo stile di vita nutrendoti in modo salutare e nello stesso tempo migliorare la tua performance .

Chi c' è dietro questo programma ?

MrHealth è un personal trainer che si occupa di mettere in forma tutti coloro che ne hanno la necessità dall'obeso alla persona con disturbi alimentari e malnutrizione, da anni si avvale di uno staff medico composto dalla Dott.ssa Annamaria Lerario biologa nutrizionista e patologa clinica e dalla Dott.ssa Ottaviana Perricci fisioterapista e posturologa.

Come mai uno staff così composto?

Il CrossFit® è uno sport che richiede mobilità, forza e resistenza ,ognuno di questi punti necessita di una persona specializzata che possa risolvere e guidare l'atleta verso la giusta strada .

Nei Box CF la competenza è solitamente ridotta all'insegnamento del movimento, senza curare gli aspetti dell'atleta, postura , morfologia , traumi subiti, patologie scheletriche ,composizione corporea e stato di salute di partenza .

Il comune certificato medico richiesto per iniziare l'attività fisica oltre ad essere riduttivo è anche poco sicuro per la salute , praticare questo sport richiede ogni giorno un impegno energetico e capacità cardio respiratoria importanti, sottoporsi ad un check-up iniziale di esami ematici e test accurati come elettrocardiogramma da sforzo e spirometria significa porre le basi per costruire un atleta a 360°.

Qual è il primo step ?

Conoscere l'atleta:

- Rispondere ad un test che permetterà allo staff di inviare all'atleta il giusto percorso da seguire .
- Raccogliere più dati di riferimento possibili come esami ematici , BIA , foto dell'atleta , misurazioni corporee .

Come funziona il programma alimentare ?

Il programma alimentare consiste nell' organizzare tutta la settimana , dalla spesa alla preparazione dei pasti , da quelli veloci a quelli più complessi .
Ogni settimana verrà pubblicata su una pagina riservata il tuo Diet Week program oppure riceverai una mail personale.

Come varia il programma alimentare ?

Il tuo programma sarà impostato in modo da seguire il tuo day training e la tua giornata di lavoro, quindi non solo mirata all' allenamento ma a tutta la giornata.

Per quanto tempo devo seguire il programma ?

Il periodo minimo richiesto per seguire questo programma è di 3 mesi , dopo di che potrai decidere se continuare o mollare il programma.

In 12 settimane in Health Center siamo riusciti a cambiare lo stile di vita di molte persone ognuno con uno scopo diverso.

Se sei un atleta o vuoi diventare un atleta sappi che in 3 mesi si possono ottenere dei miglioramenti importanti, ma se prendi come esempio gli atleti che aspirano o si preparano per le olimpiadi lavorano 4 anni prima di arrivare al top della loro forma.

Fissa prima il tuo obiettivo!

Quanto costa questo programma?

Dopo la valutazione del tuo pro lo da parte del nostro sta , riceverai una mail con un pagamento tramite pay-pal dell'importo di 183€ che corrisponde a 3 mesi di programmazione , superati i primi 3 mesi verrà inviata una nuova mail con un pagamento dell'importo di €61 con cadenza mensile. Se ti piace quello che hai letto e voi seguire HPP rispondi a questa mail e riceverai il test .

Best

Mr Health

[CLICCA QUI PER CONTINUARE](#)