



LA FORZA È LA NUOVA BELLEZZA

scopri la tua vera bellezza,
mangia naturale, esalta le tue potenzialità



Lindsey Vonn

CON SARAH TOLAND

red!

“ Decidere di diventare forti
significa iniziare
un incredibile viaggio
che vi trasformerà. ”





SOMMARIO

INTRODUZIONE: LA MIA VITA È IL MIO CORPO FORTE II

MENTE

- 1 Il potere della forza 37**
- 2 Cambia la tua mente, cambia il tuo corpo 49**

DIETA

- 3 Come nutrirsi per diventare forti 61**
- 4 Cinque punti per mangiare “pulito” 75**
- 5 Una settimana di prova 91**
- 6 Le mie ricette forti 101**

FITNESS

- 7 Trova il Fitness Program ideale 119**
- 8 Nove modi per trasformare l'esercizio fisico in abitudine 129**
- 9 Sette motivi per allenare la forza 143**
- 10 Riscaldamento e prevenzione degli infortuni 151**
- 11 I miei 65 esercizi per diventare forte 167**

GLAM

- 12 Ama il tuo corpo, esalta la tua bellezza 245**

Sono una professionista di sci alpino e lo sono da quando ho quindici anni. Amo il mio sport, amo le montagne e la sensazione di volare sulla neve, di riuscire a controllare ogni muscolo del mio corpo per “pennellare” le porte mentre mi lancio a tutta birra giù per pendii più ripidi delle scale dell’Empire State Building.

Amo anche il mio corpo: è lui che mi ha permesso di esercitare il mio sport e di farlo bene. E ho imparato ad apprezzarne anche l’aspetto, sebbene questo sia mutato nel corso della mia carriera di atleta di alto livello. Qualche volta, sono stata asciutta e tonica, in altre occasioni più pesante e meno muscolosa. Ho preso e perso peso, ho costruito e ricostruito la mia muscolatura, ho accumulato ed eliminato liquidi, e, solo qualche giorno dopo aver vinto delle gare, mi sono fatta così male da dover rimanere immobile per diversi mesi. Sono salita sui podi olimpici, ho percorso svariati red carpet, sono apparsa in innumerevoli show televisivi e su molte copertine, oltre che su pagine e pagine di riviste di costumi da bagno. Non mi sono sempre sentita pienamente soddisfatta di come appariva il mio corpo ma, nonostante tutto, l’ho sempre amato.

Ma oggi apprezzo l’aspetto del mio corpo molto più che in passato, e non solo perché sono più tonica (ed è proprio così), ma perché ho imparato come mangiare e allenarmi per renderlo ancora più forte di quanto sia mai stato, più forte dentro e fuori.

Ho voluto scrivere questo libro per condividere con voi il percorso che ho fatto per diventare forte, e aiutarvi ad apparire e a sentirvi meglio di quanto vi siate mai sentite prima, sia che siate sovrappeso o magre, con fianchi sottili o più rotondi, alte o basse. Credo che ogni corpo sia bello e forte. E se imparerete a usare a vostro vantaggio la sua forza e la sua bellezza, mangiando bene ed esercitandovi nel modo corretto, apparirete e vi sentirete meglio di quanto siate mai state, sia che il vostro obiettivo sia perdere peso, migliorare lo stato di salute o apparire semplicemente fantastiche in costume da bagno, con un classico tubino nero o nel vostro caldo pigiamone di pile.

Ma in concreto, come può aiutarvi questo libro?

In primo luogo, va detto che non si tratta del solito libro di diete. Non credo nelle diete: molte otterranno soltanto di rendervi più infelici, non più magre e sicuramente non più sane. Io lo so bene, visto che ho provato quasi tutte le diete esistenti: low carb, high carb, proteiche, senza zucchero, eccetera, eccetera, eccetera... E quello che ho imparato dopo innumerevoli tentativi, sofferenze e momenti di estremo sconforto, è che semplicemente le diete non funzionano.

In secondo luogo, non è un classico libro di esercizi. Sono convinta che non esista un unico modo di esercitarsi o un unico tipo di allenamento che possa renderci straordinariamente tonici e superbamente felici. Credo invece che si possa identificare un programma di esercizi o di allenamento perfetto per ognuno di noi, e che, una volta adottato, sarà in grado di trasformare il nostro corpo. Ho chiamato questo tipo di programma Fitness Program Personale, ed è uno dei modi migliori per diventare forti e snelli. Ho trovato il piano fitness adatto a me, il mio Fitness Program Personale, nello sci, nella bicicletta e nell’allenamento di forza, e mi ha aiutato a diventare più forte e più snella, come anche più sana e più felice.

Ecco quello che imparerete con questo libro.

- **Come mangiare per diventare forti e snelli e per avere un bel corpo senza dover contare le calorie, o rinunciare ai carboidrati, o smettere di bere caffè e senza incappare in qualche folle programma dietetico.**
- **A stabilire un programma settimanale che un passo dopo l’altro vi aiuterà a smettere di consumare robbaccia confezionata e a cominciare a nutrirvi con cibi salutari e che bruciano i grassi.**
- **Quali sono i piatti migliori e di facilissima realizzazione e gli spuntini che vi aiuteranno a liberarvi del peso malsano e ad aumentare la massa muscolare.**
- **A elaborare il vostro Fitness Program, così che possiate cominciare a fare gli esercizi che più vi piaceranno per aiutare il corpo ad apparire e a essere al suo meglio.**
- **Come allenarsi in casa in pochi minuti senza dvd, personal trainer o costose attrezzature.**

gelato (il mio cibo preferito) sdraiata comodamente sul divano. E sebbene di tanto in tanto mi conceda di fare esattamente così, quei giorni sono pochi e distanti tra loro.

Non mi forzo ad allenarmi solo perché è parte del mio lavoro: lo faccio perché mi piace e so che diventare e sentirmi forte mi renderà più felice. Mangiare bene e allenarmi mi hanno aiutato a essere più ottimista e ad avere la voglia di scoprire e godere le piccole gioie della vita: quelle cose che non riesco sempre a vedere quando sono di cattivo umore perché non mangio in modo corretto o non mi alleno.

Avete mai sentito parlare dell'euforia del corridore, quella che si può

LO SAPEVATE?

Il modo naturale per migliorare l'umore

È stato dimostrato scientificamente che l'esercizio fisico agisce come un antidepressivo, aumentando i livelli della serotonina, la sostanza che ci fa "stare bene". Di fatto, attualmente molti psichiatri prescrivono l'esercizio fisico per curare la depressione.

provare dopo l'allenamento? (Non accade solo dopo aver corso: odio correre, quindi lo so.) Ecco cosa succede diventando forti: aumenta la felicità. È stato addirittura dimostrato che è sufficiente mangiare sano e allenarsi anche solo per un giorno per migliorare l'umore in maniera significativa.

Per ottenere il massimo possibile della gioia, però, dovrete provare a individuare quali sono gli alimenti e gli esercizi che consentiranno al vostro corpo di sentirsi al massimo.

Così come non tutte le diete e non tutti i programmi di allenamento migliorano la salute, anche non tutti i tipi di alimenti e non tutti i programmi di allenamento vi aiuteranno a essere più felici. Ecco, con questo libro, imparerete proprio a rendere vostri, ad adattare alle vostre esigenze i miei

Diventare forti fa bene alla salute



4. Controllate e ricontrollate i grammi di zucchero. Anche se a prima vista un prodotto non sembra contenere dolcificanti aggiunti, può comunque essere troppo zuccherato grazie all'aggiunta di frutta secca o disidratata. Ma quanti grammi per porzione sono considerati troppi? L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non consumare più di 25 grammi di zucchero al giorno: solo 5 grammi in più di quelli contenuti in una tazza di cereali di crusca e uvetta. In linea generale, evitate qualunque cibo che contenga più di 15 grammi di zucchero per porzione (a meno che non vogliate concedervi una piccola trasgressione).

5. Imparate a individuare i cereali integrali. Se acquistate prodotti fatti con cereali, come pane, cereali da colazione, pasta o riso, assicuratevi che siano al cento per cento fatti con cereali integrali. Questo significa che ogni farina o cereale presente nell'elenco degli ingredienti dovrebbe essere accompagnato dal termine "integrale". Guardate le liste della pagina a fianco per imparare a distinguere i cereali integrali da quelli raffinati.

2 SMETTETE DI CERCARE DI SEGUIRE UN PROGRAMMA NUTRIZIONALE E COMINCIATE AD ASCOLTARE IL VOSTRO CORPO. Mi chiedono spesso quanto mangio o quanto si dovrebbe mangiare per essere tonici e magri. Mangi due o tre uova al mattino? Quanto avocado dovrei mettere nelle insalate? Una tazza di riso è troppo per cena?

Molti programmi dietetici indicano con precisione le quantità di cibo che si devono mangiare, arrivando persino a stabilire con quante foglie di lattuga preparare l'insalata o il numero esatto di noci da sgranocchiare per uno spuntino pomeridiano. E sebbene questo possa aiutarci a diventare più consapevoli di cosa significhi una porzione, contare le foglie d'insalata o il numero di noci non favorisce certo una relazione sana con il cibo. Di fatto, i programmi dietetici restrittivi o troppo attentamente dosati impediscono di ascoltare il proprio organismo e di imparare a mangiare in modo semplicemente istintivo.

Intorno ai vent'anni, pesavo tutto e mangiavo una determinata quantità di cibo ogni due ore. Oggi, quando ripenso a quel metodo, mi rendo

Riconoscere i cereali integrali

Non fatevi ingannare dalle pubblicità dei prodotti a base di cereali che dichiarano cose come: "Fatto con cereali integrali" "100 per cento frumento", "12 cereali" o "Multicereali". In realtà queste diciture non garantiscono che un prodotto sia al 100 per cento integrale. Controllate invece attentamente l'elenco degli ingredienti. Se un prodotto contiene anche solo un cereale raffinato, cercatene un altro fatto al cento per cento di cereali integrali. State attenti anche a diciture come "farina di grano macinata a pietra" o "farina non sbiancata" che non sono sinonimi di prodotto integrale.

Individuare gli zuccheri nascosti

Lo zucchero aggiunto si può trovare nel cibo confezionato sotto più di 60 nomi diversi. Eccone 25 fra i più comuni, che dovrete conoscere ed evitare:

- Destrano
- Destrosio
- Dolcificante di mais
- Fruttosio cristallino
- Galattosio
- Glucosio
- Maltodestrina
- Maltolo etilico
- Maltosio
- Melassa
- Panela
- Panocha
- Polvere di malto diastatico
- Saccarosio
- Sciroppo d'avena
- Sciroppo di mais
- Sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio
- Sciroppo di malto
- Sciroppo di riso
- Sciroppo di riso integrale
- Sciroppo di tapioca
- Sorgo
- Succo di canna da zucchero (evaporato)
- Succo di frutta concentrato
- Zucchero grezzo



6 / **LE MIE**
RICETTE FORTI

COLAZIONE

MORDI-E-FUGGI

Provatene almeno un paio... e via!

Vasetto di yogurt greco intero (con aggiunta di frutta e /o noci)

Banana o mela con un po' di burro di frutta secca

Sacchetto di noci miste sgusciate

Uova sode

Uova al microonde (uova strapazzate in una scodella, cotte al microonde per pochissimo)

Pezzetti di formaggio con mela e cracker di farina integrale

Farina d'avena non aromatizzata istantanea con poco miele o sciroppo d'acero

Muffin salati

Preparateli nel weekend per averli pronti durante la settimana: in una ciotola grande, mescolate uova, spinaci tritati, broccoli, cipolla, peperoni, funghi, pomodori o altre verdure a scelta. Aggiungete un goccio di latte e una piccola quantità di formaggio fresco a pezzetti. Condite con sale, pepe, erbe aromatiche, come basilico o aneto, e spezie, per esempio pepe rosso. Versate il tutto in stampini per muffin e cuocete in forno a 180 °C per 15-20 minuti, finché saranno ben dorati. Ecco fatto, sono pronti, una volta freddi avvolgeteli singolarmente e conservateli in frigorifero. Quando servono, prendeteli e... via!

Porridge al forno

Preparatelo nel weekend per averlo pronto durante la settimana: in una ciotola capiente, mescolate due tazze di farina d'avena con latte, cannella e sciroppo d'acero. Aggiungete frutti di bosco o fettine di banana per arricchirne il sapore, oppure non usate lo sciroppo e aggiungete zucchine o carote a julienne per avere più fibre. Potete anche metterci pezzetti di noci, un uovo e/o burro di frutta secca per insaporire ancora di più, e aggiungere grassi e proteine. Versate in una teglia e cuocete a 180 °C in forno per circa 30 minuti, controllate la cottura con uno stecchino. Tagliate a quadretti, coprite la teglia e mettetela in frigorifero. Quando vi serve, riscaldate e... via!

UOVA

Uova strapazzate alla Lindsey

Rosolate in olio d'oliva cipolle, peperoni e funghi. Quando si sono ammorbiditi, aggiungete le uova e sbattete. Aggiungete cubetti di avocado, salsa piccante e coriandolo fresco. Gustatele con un toast integrale e burro di mandorla.

Uova strapazzate alle verdure

Fate saltare in olio d'oliva spinacini, peperone rosso a pezzetti, broccoli, cipolla, pomodoro o altre verdure fresche. Quando si saranno ammorbidite, aggiungete le uova e strapazzate. Insaporite con basilico fresco, peperoncino, salsa piccante o altre erbe aromatiche o spezie.

Uova alla Benedict facili

Rosolate una fetta di pancetta. Preparate un uovo in camicia e sistematelo con la pancetta su una fetta di pane tostato integrale, aggiungete una salsina fatta con yogurt greco, senape e un goccio di limone. In questo modo si ottiene una specie di salsa olandese buonissima, più salutare e fatta in casa.

FARINA D'AVENA

Porridge alla Lindsey

Cuocete i fiocchi d'avena. Conditeli con miele (preferibilmente grezzo) e noci. Se volete potete aggiungere una fonte extra di proteine, come uova o yogurt.

Porridge alla banana

Cuocete i fiocchi d'avena, classici, o della farina d'avena non aromatizzata istantanea. Quando è pronto, aggiungete fettine di banana, pezzetti di noci e un po' di sciroppo d'acero. Se volete potete aggiungere una fonte extra di proteine, come uova o yogurt.

Porridge salato

Cuocete i fiocchi d'avena, classici, o della farina d'avena non aromatizzata istantanea. Aggiungete funghi, aglio e timo saltati in padella, o completate con un uovo fritto, sriracha (salsa thai molto piccante), cipolline e pezzetti di arachidi.

Dieci buoni motivi per cui il riscaldamento può avere effetti molto positivi sul vostro allenamento

- 1. Aiuta ad allenarvi con più intensità e più a lungo, e quindi a conquistare una forma migliore e a diventare più snelli.**
- 2. Attiva ormoni che bruciano il grasso ancora prima dell'inizio del programma di lavoro vero e proprio.**
- 3. Rende meno faticosi gli esercizi, contribuendo a un più rapido rilassamento dei muscoli.**
- 4. Previene il surriscaldamento, perché anticipa la stimolazione della sudorazione.**
- 5. Diminuisce lo stress sul cuore e su altri organi durante l'allenamento.**
- 6. Aumenta l'ampiezza dei movimenti della spina dorsale, delle ginocchia, delle anche e delle altre articolazioni.**
- 7. Dà il tempo per prepararvi mentalmente al successivo allenamento, potenziando così la resa.**
- 8. Aiuta i muscoli a recuperare più rapidamente.**
- 9. Riduce significativamente le probabilità di infortunarsi.**
- 10. Riduce significativamente le probabilità di essere indolenziti o doloranti il giorno dopo.**

Quattro suggerimenti per un ottimo riscaldamento

1 ESERCIZI AEROBICI. Può sembrare poco importante allenarsi prima di cominciare ad allenarsi, e invece è proprio quello che occorre fare per trarre il massimo profitto da qualsiasi programma di esercizio fisico. Riscaldarsi con movimenti cardiocircolatori morbidi, come lo spinning o la

camminata, alza la temperatura corporea interna e aumenta il flusso di ossigeno e di sangue ai muscoli e al cervello, preparando così la mente e il corpo all'attività fisica che seguirà. Se fate già qualcosa di aerobico, come il running, andare in bicicletta o allenarvi in palestra con una macchina cardio, basta che iniziate un po' più lentamente del solito e con minore resistenza, aumentando l'intensità a poco a poco. Se invece state allenando la forza, prima di cominciare la sessione, camminate o pedalate per qualche minuto per riscaldarvi e sciogliere i muscoli.

2 ATTIVAZIONE MUSCOLARE. Se non avete mai sentito parlare di attivazione muscolare, non preoccupatevi, non siete i soli. È una tecnica che non conosce quasi nessuno. Ma una volta che avrete capito quanto sia utile per tonificare il corpo e potenziare il rendimento, sono certa che correrete a rivelare il segreto a tutti i vostri amici. Gli esercizi di attivazione muscolare impegnano i nostri muscoli più deboli e sottoutilizzati, li accendono per così dire, per far sì che possano essere impiegati durante l'allenamento. In molti casi, i muscoli meno usati sono quelli dei glutei e del core. Attivarli prima di avviare un programma di allenamento significa avere la certezza che verranno utilizzati, che non verranno abbandonati e lasciati a indebolirsi sempre di più. Tutto l'organismo si risveglierà e il consumo calorico aumenterà vertiginosamente. Io attivo i muscoli con gli affondi in avanzamento, il plank (p. 220), il ponte per i glutei (p. 226) e la camminata laterale con elastico (p. 239).

3 STRETCHING DINAMICO. Sono finiti da tempo i giorni in cui i grandi atleti effettuavano innumerevoli esercizi di stretching statico, come facevamo tutti da bambini nelle lezioni di ginnastica, quando toccavamo con le mani la punta dei piedi. Ora sappiamo che restare troppo a lungo nella stessa posizione di stretching aumenta l'infiammazione e forse, invece di prevenire i traumi, li provoca. Gli atleti più attenti oggi praticano lo stretching dinamico, ossia effettuano esercizi che muovono i muscoli in base a un modello controllato. Lo stretching dinamico,

I MIEI 65 ESERCIZI

POTENZA pagina 175

**PARTE INFERIORE
DEL CORPO - PUSH** pagina 184

**PARTE SUPERIORE
DEL CORPO - PUSH** pagina 193

**PARTE INFERIORE
DEL CORPO - PULL** pagina 202

**PARTE SUPERIORE
DEL CORPO - PULL** pagina 211

CORE pagina 220

**STRETCHING
DINAMICO** pagina 238

**ATTIVAZIONE
MUSCOLARE** pagina 239

**I CIRCUITI PER
DIVENTARE
FORTI** pagina 240

POTENZA

1 | ● ◻ ◄ | SALTI CON SFORBICIATA



1. In stazione eretta, piedi uniti e in avanti, mani sui fianchi.
2. Portare indietro la gamba destra: il piede sinistro è appoggiato interamente a terra, il ginocchio destro è leggermente flesso.
3. Con petto alto e testa dritta, saltare più in alto possibile, scambiando le gambe a mezz'aria e atterrando con il piede destro davanti e quello sinistro dietro.
4. Proseguire ininterrottamente, sforbiciando a ogni salto, fino a effettuare 10-15 ripetizioni per gamba (in totale 24-30).
5. Ripetere per 3 serie con recupero fra l'una e l'altra.

PARTE SUPERIORE DEL CORPO - PUSH

9 | ● ■ ◆ | TRICIPITI A GAMBE TESE



1. Sedersi su una panca (o una sedia), braccia tese in linea con le spalle, palmo in appoggio sulla panca. Estendere le gambe davanti a sé, appoggiando solo il tallone. Sollevare lentamente il bacino, portando tutto il peso sulle mani e sui talloni e tenendo le gambe sempre tese e le anche sollevate.
2. Abbassare lentamente il bacino verso terra, flettendo i gomiti, mantenendo gambe e anche allineate, finché la parte alta delle braccia non è parallela al suolo.
3. Sollevare il bacino, tendendo le braccia e facendo forza sulle mani.
4. Effettuare 10-12 ripetizioni.
5. Ripetere per 3 serie con recupero fra l'una e l'altra.

PARTE SUPERIORE DEL CORPO - PUSH

9 | ● ■ ◆ | TRICIPITI CON APPOGGIO AL BILANCIERE



1. Sistemare il bilanciante sulla rastrelliera all'altezza dello sterno. A braccia tese, posare le mani alla sbarra, a 15-30 cm di distanza l'una dall'altra. Allungare dietro di sé le gambe, poggiando sulla punta dei piedi per inclinare leggermente il corpo in avanti.
2. Flettendo i gomiti, scendere verso terra, muovendo il corpo come una sola unità: testa, spalle, anche e piedi formano una linea retta. Addominali e glutei sono tesi.
3. Scendere finché la testa è più in basso delle mani e le tempie sono in linea con i gomiti.
4. Mantenendo sempre il corpo in linea retta, tornare alla posizione di partenza, facendo forza con le mani e contraendo i tricipiti.
5. Effettuare 8-10 ripetizioni.
6. Ripetere per 3 serie con recupero fra l'una e l'altra.

“ Ho imparato a essere orgogliosa
del mio aspetto e a esaltare la mia
bellezza tanto quanto esalto il mio
corpo... perché io sono bella. E anche
voi siete belle. La forza è bellezza
e la bellezza è nella forza. ”