La salute maschile

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Luisa De Micco in 21/2/2013

La buona salute è molto importante affinché un programma, sia dietetico che fisico, abbia successo. Con il giusto esercizio e uno stile di vita salutare, la circolazione del sangue e in generale la ripresa del corpo migliorano, cosicché ogni sessione del nostro programma diventa più efficace. Anche se ci si sente in perfetta forma fisica, è bene informarsi sulla salute maschile, per aiutare a prevenire problemi futuri, o per incrementare i livelli di energia e di piacere.

Molti nutrizionisti e fisioterapisti consigliano, durante il processo di guarigione (o di sforzo attivo verso tale obiettivo) da eventi come operazioni chirurgiche, ecc., di assumere molte vitamine, considerate essenziali per una buona guarigione. Una dieta bilanciata mentre si usa questo programma può includere

->

Frutta fresca, 3-4 porzioni al giorno, che includono: agrumi come arance e limoni, meloni, frutti di bosco, mele, banane ecc. Un’alternativa possibile può includere succhi di frutta freschi, preferibilmente non confezionati (i prodotti confezionati durante la pastorizzazione e il processo di imbottigliamento, tendono a perdere le loro proprietà nutritive e non sono efficaci).

->Una dieta con molte proteine è molto importante, come lo è per il sollevamento dei pesi. Il motivo è che, come per gli esercizi fisici, in questo programma si rompono delle cellule dando loro la possibilità di ricostruirsi. È consigliata l‘assunzione di carne rossa, nella varietà più magra. Struzzo o bufalo sono suggeriti come sostituti al manzo. Le proteine, come mostra la tabella sottostante, dovrebbero rappresentare approssimativamente il 40% di una dieta sana e ben bilanciata.

->I grassi possono essere assunti tramite alimenti sani, come frutta secca, latte e altri prodotti, stando alla larga dai cibi non sani. I grassi sono inoltre contenuti in alcuni frutti e vegetali. IMPORTANTE: il grasso da evitare è il colesterolo (contenuto nei grassi saturi), che si trova comunemente in carni grasse (si consiglia di acquistare carni magre quando possibile) e altri prodotti animali o grassi di origine animale.

->I carboidrati sono importanti poiché la maggior parte degli esercizi provocano un consumo di energia. Vegetali non farinacei (per esempio: le patate) e una quantità abbondante di cereali e prodotti integrali assicurano un ammontare sufficiente di carboidrati nella dieta.

Tipi di Alimenti

Porzioni giornaliere

% della dieta giornaliera

PROTEINE: pesce, pollo, albume d’uovo, spinaci, fagioli, frutta secca

4

40%

GRASSI: latte, avocado, legumi, frutta secca, soia

3

30%

CARBOIDRATI: cereali, pane, pasta

5

30%

NOTA: questi sono valori approssimativi, e sono mirati soprattutto al nostro programma di esercizi.

Vi consigliamo di consultare un nutrizionista se soffrite di una delle seguenti condizioni: anoressia, bulimia, diabete, ipoglicemia, obesità; se state assumendo o avete recentemente assunto dei farmaci; siete in fase di guarigione da un intervento chirurgico

Vi ricordiamo che alimenti come una tazza di cereali non contano come una razione completa di cereali o grassi, ma dipende da quanto ne mangiate. In linea generale, poiché il programma è inteso come sperimentazione, cercate di stare attenti ai vostri bisogni. Ripetiamo, questi valori rappresentano solo la media, e non tengono in considerazione dati come la percentuale di grasso, l’età o la salute.

Nonostante queste tecniche siano molto diffuse ed usate da lungo tempo, a causa di ragioni legali dobbiamo chiedervi di leggere, per prima cosa, la nostra clausola di esonero di responsabilità.

Nessuna delle informazioni descritte in queste pagine deve essere considerata un consiglio medico. Nonostante le tecniche qui descritte abbiano funzionato bene per molti uomini in tutto il mondo, siamo tutti individui diversi e potrebbero non essere appropriate nel vostro caso. Prima di provare una qualunque delle tecniche descritte in questo sito, si consiglia di consultare un medico e/o un terapista sessuale. Se siete interessati alle tecniche di ingrandimento del pene, si consiglia si consultare un medico o un urologo. Siccome al mondo non ci sono due persone identiche e potreste avere bisogni speciali, tutte le tecniche di ingrandimento del pene vanno effettuate sotto la supervisione di un medico o un urologo.

Questi esercizi hanno puro scopo informativo. Né i creatori del sito, né l’autore sono responsabili di possibili perdite, danni, lesioni o affezioni reali o presunti, direttamente o indirettamente, dalle informazioni o la carenza di informazioni, l’uso o l’abuso dei metodi e le tecniche descritte in questo manuale.

Consultare sempre uno specialista prima di iniziare qualsiasi esercizio vigoroso. Non sottovalutare i consigli medici basandovi su idee e commenti qui presentati.