

SETTIMANALE

NON SOLO GOSSIP CURIOSI DI

# TUTTO

n.8 del 22 Maggio 2015 - Anno III - € 1,00



## KLEDI

«HO TROVATO L'AMORE: MARIA CI HA DATO LA SUA BENEDIZIONE»



## FIOCO ROSA IN CASA WINDSOR



È NATA CHARLOTTE IL REGNO UNITO ESULTA: «IT'S A GIRL»



## VERDONE

«IMITO SOLO CHI MI FA TENEREZZA»

## JULIA ROBERTS

«VESTO USATO HO DETTO ADDIO A RODEO DRIVE»



ELISABETTA CANALIS È AL SETTIMO CIELO

# «ADESSO POSSO DIRLO: ASPETTO UNA BAMBINA»

# RITROVARE IL PESO FORMA CON AMIN 21 K

*Il parere dell'esperta: «Mi appare evidente che utilizzare il metodo AMIN 21 K con Marco è un successo professionale ed umano.»*

**M**arco C., 24 anni ed un'altezza di 170 cm, sin dall'età scolare convive con il problema del sovrappeso che, con il tempo e per uno stile di vita scorretto, è divenuto obesità grave tale da portarlo a raggiungere 102 Kg di peso corporeo. Le sue abitudini comportamentali e alimentari sono state influenzate da una figura materna iperprotettiva e un rapporto conflittuale con il padre di cui non parla volentieri. Giunge alla mia osservazione il giorno 03/06/2010, invitato per l'appunto dalla madre a seguire un percorso di miglioramento della propria figura corporea e, sufficientemente motivato ad intraprendere questo percorso con determinazione e volontà. È venuto a conoscenza del metodo di trattamento con AMIN 21 K dopo aver provato negli anni numerose diete ipocaloriche, con le quali Marco lamentava spesso un senso di fame insopportabile, ed è intenzionato a voler trovare un alleato nella sua lotta contro quell'eccesso di massa grassa che ormai impedisce ogni suo più piccolo e semplice movimento. Con molta sincerità ed estrema fiducia, Marco mi spiega le sue problematiche quotidiane e le sue insoddisfazioni lasciandosi andare a brevi cenni di demoralizzazione, riprendendo, però, in un istante forza d'animo e convinzione; e così iniziamo il nostro percorso insieme verso un obiettivo che sembra lontano ma ci riserverà piacevoli sorprese e gratificazioni. Dopo aver controllato le sue analisi del sangue e averlo sottoposto a visita per valutare il suo stato di salute generale, compilo la sua cartella personale e spiego in modo semplice il protocollo di trattamento che prevede due modalità di somministrazione dell'integratore aminoacidico. Un approccio consiste in 10 giorni di alimentazione attraverso un determinato numero di bustine di AMIN 21 K, stabilito in base ad alcuni parametri, raccolti e valutati durante la prima visita medica. Un'altra variante è l'assunzione di alcune bustine di AMIN 21 K combinata nell'arco della giornata con cibi proteici e verdure, per 21 giorni di trattamento complessivo. La scelta di una delle due alternative viene fatta insieme piuttosto



velocemente: Marco riferisce di preferirla seconda possibilità e questa volta con il mio giovane paziente mi trovo pienamente concorde. Concludo la visita con l'esame impedenziometrico che rivela uno squilibrio piuttosto marcato tra percentuale di massa grassa e magra, indice di una muscolatura povera infiltrata da adipe. Marco ed io ci salutiamo con l'appuntamento a rivederci a distanza di 3 settimane per un controllo in previsione di impostare una dieta di mantenimento, necessaria al momento della sospensione del trattamento con AMIN 21 K. Il giorno 24/06/2010 Marco torna alla visita di controllo con un sorriso disteso e 8 Kg di peso in meno, confermandomi con soddisfazione evi-

dente di essersi stabilizzato su un peso di 94 Kg. Mi appare evidente che utilizzare il metodo AMIN 21 K con Marco è un successo professionale ed umano. Spiego quindi che la dieta di mantenimento consiste in un'alimentazione dissociata tendenzialmente ipocalorica che ha come obiettivo la stabilizzazione del peso in previsione di intraprendere un altro ciclo con AMIN 21 K, qualora si valuti, di caso in caso, ce ne sia la necessità. Dopo 2 settimane Marco torna a visita e valuto attentamente il suo possibile percorso d'ora in avanti e stabilisco che sia opportuno ripetere il trattamento con AMIN 21 K, poiché Marco non è ancora pronto per sostenere una lunga dieta ipocalorica, che temo abbandono-

go, si occupa di dietologia e medicina estetica, riporta la sua esperienza

# MIN 21K, DIETA E ATTIVITÀ FISICA

«AMIN 21K con Marco è un successo professionale ed umano».



nerà velocemente, come in passato, senza neanche avvicinarsi ad uno sport da praticare. Dunque ci diamo appuntamento dopo altre 3 settimane e il giorno 29/07/2010 Marco pesa 87 Kg e mi comunica che ha intenzione di proseguire; io lo incoraggio e mi felicito con lui. Questo nostro incontro è anche l'occasione di rivedere e modificare in parte la struttura del trattamento con AMIN 21 K, nell'ipotesi di altri cicli: diminuisco il numero di bustine di integratore aminoacidico da assumere giornalmente ed apporto delle variazioni sulle grammature dei cibi proteici, adattando il nuovo schema al peso corporeo raggiunto complessivamente sinora. Simile approccio subisce la dieta di mantenimento, aven-

do bisogno adesso Marco di un minor quantitativo di calorie al giorno. Inoltre, comincio ad affrontare seriamente il discorso sulla necessità assoluta di attività fisica, senza eccessivo sforzo, nella vita di un giovane ragazzo come Marco: lascio a lui la scelta dello sport che piaccia di più, che si combini di esercizio aerobico ed anaerobico, volto al consumo calorico, alla giusta sollecitazione osteo-articolare ed all'incremento nella quota adeguata della massa muscolare, che è patrimonio biologico di tessuto "magro" ad alto metabolismo basale e dunque buona garanzia di mantenimento del peso corporeo corretto nel tempo. È la fine di luglio e arrivano le vacanze estive, tuttavia, invito Marco a non

mollare, a darmi notizia dell'esito del terzo ciclo: la telefonata arriva puntuale il giorno 02/09/2010 con la gratificante comunicazione di aver perso ulteriori 7 Kg di peso, avendo così raggiunto 80 Kg. Il giorno 07/10/2010 sulla bilancia del mio studio Marco pesa 74 Kg e l'esame impedenziometrico rileva una cospicua perdita di massa grassa e una scarsissima riduzione di massa magra, come appare evidente anche all'esame obiettivo. Per il ragazzo ora è divenuto importante aver trovato uno sport che lo interessa e appassiona: dalla metà di settembre tre volte a settimana si reca in piscina per praticare nuoto. A questo punto consiglio a Marco di proseguire con una dieta di mantenimento, in parte rivista alla luce dell'accresciuto dispendio energetico in piscina, con una sola bustina di AMIN 21 K al mattino per un mese. Il giorno 10/11/2010 Marco torna nel mio studio con una figura già più tonica, in corso di ridefinizione dei gruppi muscolari maggiori; ora pesa 72 Kg e l'impedenziometria misura una percentuale di massa muscolare aumentata a scapito del tessuto adiposo. Ora i controlli si faranno più dilazionati; il prossimo appuntamento è tra 60 giorni. Ci rivediamo così ad anno nuovo appena iniziato: Marco pesa 70 Kg ed ha spalle più toniche, un giro vita più snello, cosce in cui incominciano ad intravedersi le linee dei muscoli in contrazione, indice visibile che il tessuto adiposo non infiltra più le fasce muscolari e lo spazio interstiziale, ma rimane localizzato nel sotto dermico. È giunto il momento di fissare appuntamento tra 6 mesi: prima delle vacanze estive 2011 Marco torna alla mia osservazione avendo pieno controllo del suo peso, sapendo gestire la distribuzione degli alimenti nella giornata e associando sempre il nuoto come completamento di un corretto stile di vita. Il nuovo aspetto di Marco è la prova che il trattamento con AMIN 21 K, alternato e completato da una dieta ipocalorica, con aggiunta di costante attività fisica, porta ad una riduzione delle masse adipose in eccesso senza depauperamento e deperimento delle strutture "nobili", quali organi interni e tessuto muscolare.