

*Roberto Rillo*

# **NO TOOLS DIETA**

*"un metodo semplice per alimentarsi  
in maniera efficace al dimagrimento o  
allo sviluppo muscolare"*



## SOMMARIO

1. No Tools Dieta
  2. La mia esperienza
  3. Unico mezzo il cibo vero
  4. Pro & contro
  5. Il paradosso moderno dell'alimentazione: dimagrire mangiando!
  6. Alimentazione: cos'è, cosa serve, come funziona
  7. I sei nutrienti essenziali
  8. Le calorie
  9. Fabbisogno calorico giornaliero
  10. Esempi dieta 1500-2000-2500-3000
  11. Esempi dieta massa 3500-4500 calorie
- Bibliografia  
L'autore

## 1 – NO TOOLS DIETA

Cosa è No Tools Dieta l'ultima tendenza proveniente dall'America ?

E cosa è No Tools, l'ennesima pubblicità che promette risultati miracolosi senza fare sforzi?

No niente di tutto questo!

No Tools Dieta (NTD facciamo l'acronimo così e più semplice e fa figo) significa semplice alimentarsi con cibo normale per ottenere risultati visibili di trasformazione corporea siano essi dimagrimento o sviluppo muscolare.

Significa cambiare prospettiva non avendo o non volendo avere niente altro a disposizione che normalissimi cibi e potendo scegliere anche il proprio budget economico.

Fare o stare dieta oggi giorno significa spendere più soldi che non stare a dieta!

E' un paradosso inaccettabile, alimentarsi vuol dire conoscere consapevolmente i nutrienti e i principi e poi organizzarli in pasti da assumere durante la giornata. Quindi niente da inventare e brevettare, ma solo qualcosa da comprendere e applicare.

Questo libro vi insegna ad alimentarvi avendo uno scopo preciso. Troverete tutto quello che scientificamente è noto e che funziona.

C'è il mio know-how come atleta, personal trainer e uomo della strada che a seguito dell'asportazione della cistifellea ho ricostruito completamente il mio fisico e le mie abitudini alimentari.

Leggete questo libro e applicatelo su voi stessi, risultati garantiti.