

KENICHI SAKUMA

IL METODO SAKUMA

Lo straordinario metodo
per rimodellare il corpo
in cinque minuti al giorno

DeAGOSTINI

Titolo originale: *MODEL GA HIMITSU NI SHITAGARU TAIKAN
RESET DIET*

Traduzione dall'inglese: Paola Slaviero

Copyright © 2017 by Kenichi Sakuma. Originally published in Japan by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2017.
All rights reserved.

Italian translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc. through InterRights, Inc., Tokyo, Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA.

Per l'edizione italiana:

© 2020 DeA Planeta Libri S.r.l.

Redazione: via Inverigo 2, 20151 Milano
www.deaplanetalibri.it

Prima edizione: maggio 2020

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma e con alcun mezzo, elettronico, meccanico, in fotocopia, in disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione, senza autorizzazione scritta dell'Editore. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941, n. 633. Le riproduzioni per finalità di carattere professionale, economico o commerciale, o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail info@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

Il metodo Sakuma

INDICE

Introduzione

6



Il segreto del metodo Sakuma

Come trovare la forma perfetta

Problemi comuni	20
Tipi di grasso	23
Mantenere la massa muscolare	24
I segreti del <i>core</i>	26
I benefici del metodo Sakuma	40
Malintesi sulle diete - 1	46



Esercizi per resettare il *core*

Benefici straordinari in cinque minuti!

Come resettare il <i>core</i>	48
Non strafare!	50
Gli esercizi	52
Cosa succede quando si usano i muscoli del <i>core</i>	62
Malintesi sulle diete - 2	64

capitolo
3



Suggerimenti nutrizionali contro l'effetto yo-yo

Quello che le top model non dicono

Consigli nutrizionali	66
Orari dei pasti	73
Spuntini	74
Idratazione	75
Malintesi sulle diete - 3	76

capitolo
4

Esercizi per risolvere problemi concreti

Programmi su misura per risultati specifici

Le chiavi del successo	78
Gli esercizi	82

Introduzione

Un anno fa, dopo aver seguito il metodo Sakuma per due sole settimane, una cliente che lavorava come modella è riuscita finalmente a bruciare grassi nel basso addome e sulle braccia, là dove in passato aveva più volte fallito; dopodiché ha vinto il primo premio in un importante concorso di bellezza e ha iniziato a lavorare come modella per i marchi più famosi, inaugurando una nuova carriera. In un altro caso, una giocatrice di basket si è rivolta a me perché voleva lavorare nel campo della moda. Il suo corpo, plasmato dallo sport, era molto diverso dagli standard richiesti per fare la modella. Nonostante questo, ha perso dieci chili e realizzato il suo sogno.

Il mio metodo, ovviamente, non vale solo per modelle e atlete. Ho aiutato molte donne comuni a dimagrire e raggiungere i loro obiettivi. Una cliente, per esempio, è calata da 68 a 46 kg.

Un'impiegata sui trent'anni è riuscita persino a cambiare carriera e a diventare anche lei una modella. La cosa più importante, però, è che nessuna è ritornata al suo peso iniziale.

Ogni anno aiuto oltre 4000 donne. **In to-**



tale, oltre 30.000 hanno riacquisito la loro forma ideale in pochissimo tempo: è la dimostrazione che funziona con tutti.

Quando lavoravo per un'importante azienda di fitness ero il miglior trainer su oltre duecento palestre in tutto il Giappone, sia per numero di clienti sia per le vendite conseguite. Grazie a questa esperienza sono in grado di “scannerizzare” il corpo di ogni cliente, e di capire a prima vista cosa deve fare per ottenere una forma fisica davvero soddisfacente. Sono diventato un “modellatore di corpi” per celebrità e top model, e rappresentante del Giappone nei tre concorsi di bellezza più importanti in circolazione: Miss Mondo, Miss International e Miss Universo. Ma **un corpo armonioso e proporzionato è alla portata di tutti: bastano cinque minuti di esercizio al giorno.**



Una figura ideale con cinque minuti di esercizio al giorno!

Quando si parla di ginnastica per dimagrire, bisogna considerare che non necessariamente “più si fa, meglio è”. Tre anni fa ho allenato una donna che odiava l'esercizio fisico. Facendo esercizi solo due volte a settimana, per un totale di 10 minuti, in sei mesi è stata in grado di perdere 20 kg. Può sembrare stupefacente ma, con questo metodo, è un risultato naturale. Quando un ciclo di esercizi è troppo impegnativo, invece, la maggior parte delle persone ben presto rinuncia. Per di più, fare esercizi sbagliati può comportare un calo della massa muscolare.

Il compito cruciale di ogni dieta di successo sta nel correggere le abitudini del corpo, e vi assicuro che brevi **sessioni di 5 minuti alla volta sono sufficienti per stabilire nuove abitudini**. La

5 Esercizi

● Riduce la parte inferiore del corpo



● Rassoda i fianchi



● Snellisce la vita



semplice routine che fra poco vi mostrerò è il modo più veloce per raggiungere una linea ideale.

Il metodo Sakuma si basa su quello che ho imparato giorno dopo giorno nel mio lavoro in palestra e con le modelle: ne ho individuato gli aspetti più importanti, creando un percorso essenziale verso un corpo più bello e leggero.

Non c'è nulla di difficile. La chiave di tutto è il *core*, il centro muscolare del nostro corpo.

Con cinque esercizi da un minuto per ogni sessione, **inizierete a bruciare grasso attivamente senza dover modificare il vostro stile di vita, e dimagrirete a partire dalle zone più ribelli.**

Con il passare dei giorni direte addio alle adiposità localizzate, quelle per cui è più facile avere dei complessi. Non solo: le vostre articolazioni saranno più flessibili e il grasso in eccesso scivolerà via lasciando la vostra figura più snella.

Quale momento migliore di questo per iniziare?

Vi prometto che raggiungerete dei risultati straordinari in solo due settimane.

● Tonifica
il core

● Migliora
l'equilibrio
di tutto
il corpo



4



5

Trasforma
subito il
tuo corpo:
bastano
cinque
minuti per
due volte alla
settimana!

Ho trasformato la mia

Prima

CASO 1

Sig.ra E
Età 36 anni

Prima

Altezza: 152 cm

Peso: 53,5 kg

Massa grassa:
27,4 %

Prima

Vita: 79 cm

Fianchi: 92 cm

Coscia: 49 cm



Peso

53.5
kg

Massa
Grassa

27,4
%

Vita

79
cm

Fianchi

92
cm

Coscia

49
cm

Le regole della dieta

- Non eseguite il programma di esercizi più di due volte al giorno.
- Fate sempre colazione.
- Fate almeno tre pasti al giorno.

Pasti: qualche esempio di menu giornaliero

Prima metà della settimana 1

Colazione: una banana, yogurt (80 gr), muesli di frutta e cereali (40 gr), caffè macchiato

Pranzo: riso integrale (120 gr), stufato di manzo con patate, zuppa di miso

Spuntino: caffè macchiato

Cena: zuppa di verdure e tofu, un albume

Seconda metà della settimana 1

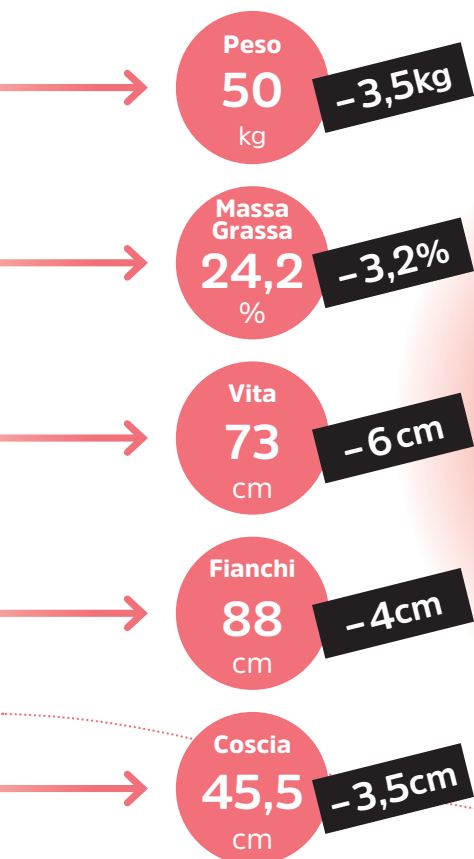
Colazione: muesli di cereali con latte (100 ml), yogurt (80 gr), banana

Pranzo: 10 bicchieri di distillato shochu con acqua, 2 gyoza, insalata daikon, formaggio, wurstel.

Cena: niente

figura in due settimane!

Dopo



Prima metà della settimana 2

Colazione: yogurt, latte di soia, banana, muesli di cereali, insalata di okara*

Pranzo: stufato al pomodoro, riso integrale, insalata di okara

Cena: zuppa di verdure e pomodoro, insalata di okara, carne con verdure al vapore

* okara: sottoprodotto dei semi di soia (da non confondere con okra che è una verdura).

Seconda metà della settimana 2

Colazione: muesli di cereali, latte di soia, mela

Pranzo: verdure al vapore, burger di tofu, petto di pollo

Spuntino: biscotti di okara

Cena: stufato di kimchi

Dopo

Altezza: 152 cm

Peso: 50 kg

Massa grassa:
24,2%

DATI

Dopo

Vita: 73 cm

Fianchi: 88 cm

Coscia: 45,5 cm

Ho trasformato la mia

Prima

CASO 2

Sig.ra M
Età 36 anni

Prima

Altezza: 152 cm

Peso: 51,2 kg

Massa grassa:
25,1 %

Prima

Vita: 78 cm

Fianchi: 90 cm

Coscia: 50 cm



Peso

51.2
kg

Massa
Grassa

25,1
%

Vita

78
cm

Fianchi

90
cm

Coscia

50
cm

Le regole della dieta

- Bevi molto.
- Limita il consumo di alcol.
- Consuma proteine di qualità.
- Non eseguire il programma di esercizi più di due volte al giorno.

Pasti: qualche esempio di menu giornaliero

Prima metà della settimana 1

Colazione: kumquat, frutto della passione

Pranzo: insalata (cavolo, nagaimo, peperoni, spinaci), sgombrò in scatola (in zuppa di miso)

Cena: insalata (cavolo, peperoni, nagaimo), salmone a fette, tofu

Seconda metà della settimana 1

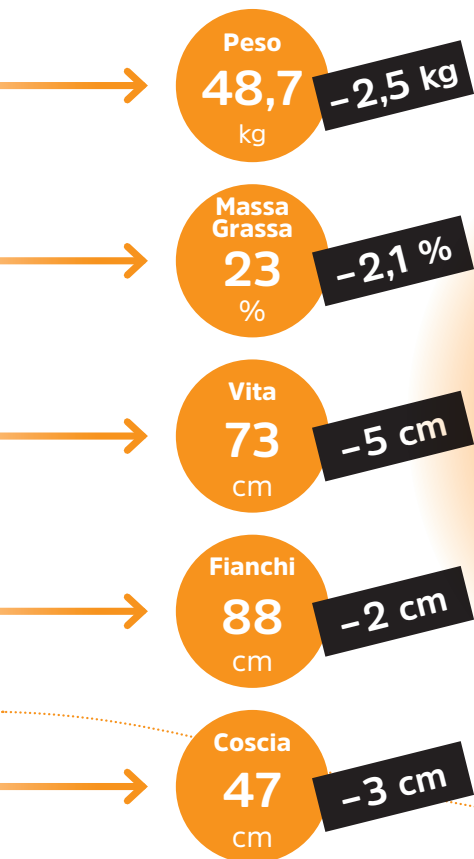
Colazione: yogurt, muesli di cereali, frutto della passione

Pranzo: insalata (nagaimo, broccoli, cavolo, zucca), filetto di maiale

Cena: cavolo, nagaimo, nattō

figura in due settimane!

Dopo



Prima metà della settimana 2

Colazione: yogurt, muesli di cereali

Pranzo: insalata (okra, broccoli, peperone)

Cena: zuppa di verdure, insalata (okra, cavolo, broccoli)

Seconda metà della settimana 2

Colazione: yogurt, muesli di cereali, 1/4 di caco

Pranzo: crema giapponese al latte e uova, zuppa di miso, polpo, salmone, cetriolo, un bicchiere di spumante, tè verde

Cena: stufato misto (cavolo, funghi, tofu, cavolo cinese, germogli di soia, aglio cipollino, aglio, capasanta, okra, maiale, pollo)

DATI

Dopo

Altezza: 152 cm

Peso: 48,7 kg

Massa grassa:
23%

Dopo

Vita: 73 cm

Fianchi: 88 cm

Coscia: 47 cm

Snellire le cosce e correggere la

CASO 1

Sig.ra E
Età 36 anni

Commento

«Prima di iniziare il programma mi sembrava di aver assunto il fisico di una donna più anziana e questo mi creava dei problemi. Poi, dopo solo due settimane, ho recuperato le curve e le linee di una persona giovane. I commenti dei miei amici e della mia famiglia sono stati: «Sei davvero dimagrita!». Il loro stupore mi ha incoraggiato. Mi piacevo di più con il nuovo giro vita. Terminato il programma, ho mangiato e bevuto più del solito durante le feste di fine anno, ma sono calata di nuovo subito dopo. Ormai sono passati tre mesi e non ho più recuperato il peso che avevo perso.»



Perché la Sig.ra E è dimagrita così tanto

Ha riequilibrato la sua muscolatura interrompendo l'accumulo di grasso causato da un'eccessiva curvatura nella zona lombare.

La Sig.ra E presentava un'accentuata inclinazione pelvica anteriore, con il carico maggiore distribuito soprattutto su cosce anteriori, zona lombare e fianchi. Inoltre, usava pochissimo gli addominali, mentre tendeva a portare il petto in avanti. Mangiando spesso la sera tardi, il suo metabolismo funzionava male e soffriva di stitichezza. Grazie al metodo Sakuma ha ridotto il carico concentrato sulla zona lombare, è riuscita a sollevare il petto e a tirare in dentro i fianchi. Correggendo l'eccessiva curvatura nella zona lombare che le procurava dolore, ha equilibrato la muscolatura e questo ha contribuito a snellire tutta la sua figura.

postura per evitare dolori lombari

CASO 2

Sig.ra M
Età 36 anni

Commento

«Il mio viso ora appare molto più tonico. Ero preoccupata di come avrei fatto a seguire il programma durante il periodo delle feste, invece sono riuscita a calare di peso in modo considerevole. Durante queste settimane è capitato spesso che mi chiedessero: «Sei dimagrita?». Sì, ce l'ho fatta davvero! Ora voglio continuare per raggiungere il peso che ho sempre desiderato: 42 kg, cioè quanto pesavo quand'ero al liceo. Inoltre, ora che faccio attenzione a bere di più e mangiare molte verdure, la mia pelle è più bella e sana.»



Perché la Sig.ra M è dimagrita così tanto

Le cosce, abituate prima a un lavoro eccessivo, hanno iniziato a portare un carico inferiore, diminuendo di volume. I muscoli del core hanno iniziato a lavorare in modo efficace portando a una perdita di peso.

Il peso della Sig.ra M era caricato quasi del tutto su quadricipiti, zona lombare e fianchi, e questo aveva causato un accumulo adiposo nel basso tronco, per il sottoutilizzo della parte posteriore delle cosce e degli addominali. In più, il suo stile di vita, basato su due pasti al giorno, favoriva l'accumulo di grassi. Con il metodo Sakuma non solo ha bilanciato l'inclinazione pelvica anteriore, ma ha iniziato a usare i muscoli intorno all'addome e nell'interno coscia, redistribuendo il carico lontano da quadricipiti e fianchi. Grazie all'uso corretto dei muscoli ha accelerato il suo metabolismo, le cosce che prima tendevano a ingrassare si sono snellite e ha detto addio al suo addome flaccido.

Sig.ra Y
Età 38 anni



Ho rassodato addome e braccia!

«Ho deciso di provare il metodo Sakuma perché volevo fare qualcosa per il mio addome flaccido, le braccia e i glutei. Sono rimasta piacevolmente sorpresa dei risultati. Non avevo mai sperimentato cambiamenti così netti in così poco tempo. Le mie braccia non sono mai state tanto sottili. E mi sono anche passati i mal di testa che avevo a causa della rigidità delle spalle. Mangio spesso fuori, quindi dubitavo che così poco esercizio potesse essere sufficiente, e che sarei riuscita a mantenere i risultati, ma sono contenta di essermi fidata di questo metodo e di averlo terminato.

Ora mangio quello che voglio e non ho recuperato il peso perso. Le persone che frequentano mi dicono sempre quanto sembro dimagrita... quindi ora voglio perdere un'altra taglia!»

Oltre 30.000 persone hanno raggiunto

Sig.ra K
Età 27 anni



Ho perso peso su fianchi e gambe

«Volevo dimagrire da diverso tempo. Ho provato il programma durante il periodo delle festività di fine anno, quindi c'erano molte tentazioni. Ho deciso di iniziare in un momento difficile ma è stato semplice inserire gli esercizi nella routine quotidiana. Sono riuscita a continuare per due settimane e ho perso peso in modo efficace.

Ho sempre saputo di avere una corporatura muscolosa. Non pensavo che avrei potuto dimagrire facilmente e non ho credevo che una dieta avrebbe potuto cambiare la mia linea. Sono rimasta sbalordita: è stato efficace anche con una corporatura come la mia! Ho terminato il programma dopo due settimane, ma gli effetti continuano a vedersi!»



Natsuki Tsutsui

Miss International
Giappone 2017

In poco tempo ho detto addio al grasso ribelle

«Ho conosciuto Kenichi a un seminario sulla postura corretta prima di Miss International Giappone. Per partecipare ai grandi concorsi di bellezza nel mondo è importante avere linee sottili e una muscolatura ben equilibrata. Avevo un'inclinazione pelvica anteriore e stavo lottando per perdere un po' di grasso intorno al mio basso addome. Nei due mesi prima del concorso ho continuato a eseguire gli esercizi che Kenichi mi aveva insegnato. Il grasso all'addome è sparito e con l'allineamento del bacino sono stata in grado di mantenere la mia postura corretta anche mentre camminavo. Ora voglio continuare il programma nella speranza di conquistare il primo posto al concorso di Miss International Mondo.»

i loro obiettivi con questo metodo



Yuko Yu

Rappresentante
per il Giappone
al concorso di bellezza
Miss Mondo 1994

Il cambiamento si nota, anche a quarant'anni!

«Ho iniziato a fare la modella quando avevo vent'anni e ora ne ho quaranta. Durante la mia carriera ho avuto tre figli, e dopo i parti ho fatto del mio meglio per tornare in forma allenandomi da sola. Negli ultimi anni, con il passare dell'età, facevo fatica a mantenere la linea che desideravo.

Gli esercizi che Kenichi mi ha insegnato non sono così intensi da farmi sudare e questo li rende più facili da inserire nei piccoli ritagli della mia agenda di mamma lavoratrice. Ho visto dei cambiamenti evidenti nel mio corpo in solo due o tre settimane ed è stato davvero motivante.»

Come seguire il metodo Sakuma

Svolgendo i cinque esercizi nell'ordine mostrato, inizierete a usare tutti i muscoli del *core* e a diventare visibilmente più snelle.

IMPORTANTE

Indica su cosa concentrarsi per ottenere risultati migliori.

Posizione iniziale

Descrive la posizione iniziale.



1

Snellire la parte inferiore del corpo

Questo esercizio è la chiave per sviluppare i muscoli del core di una modella: stimola i muscoli che molte donne non usano, come quelli della parte inferiore della scapola, quelli che usiamo per respirare (muscoli inspiratori), quelli nella parte superiore dei fianchi, nell'interno coscia e intorno al bacino. Gli esercizi che fanno lavorare la parte superiore dei fianchi e l'interno coscia aiutano a sollevare i fianchi e a snellire le cosce.

Posizione iniziale

Sdraiati a pancia in giù.
Posizione le mani dietro la testa.
Arretra la mandibola.



1 Inarca la schiena sollevando le gambe e il busto.

Non piegare le ginocchia.

Piegando le ginocchia le cosce non si alzeranno e i muscoli posteriori delle cosce non verranno stimolati.



NO



OK

2 Tieni la posizione per 10 secondi con le gambe che stringono verso l'interno.

Fa lavorare il core e la parte interna delle gambe



IMPORTANTE

Mentre sollevi le gambe tieni unito l'interno dei talloni.

3 Incrocia i piedi tenendo la posizione per 10 secondi, con le gambe che spingono verso l'esterno.

Fa lavorare il core e la parte esterna delle gambe



IMPORTANTE

Mentre sollevi le gambe, questa volta tieni unito l'esterno dei talloni.

4 Ripeti i punti 2 e 3 per tre volte.

FACILE

Se questo esercizio è troppo difficile, esegui senza alzare il busto.

Non alzare troppo la parte superiore del busto.

Limita i movimenti delle gambe e attenua l'effetto.



NO



OK

ESERCIZIO



NO

Se l'esercizio non viene eseguito in modo corretto, potreste farvi male o non avere gli effetti desiderati.

OK

Posture e posizioni per ottenere il massimo beneficio dall'esercizio.

Tieni la posizione per 6 secondi

Ripeti 10 volte

FACILE

Se l'esercizio vi sembra difficile, iniziate da qui per abituarvi al movimento.

Ripetizioni e tempi di tenuta.

Kenichi Sakuma

IL METODO SAKUMA

Lo straordinario metodo per rimodellare il corpo in cinque minuti al giorno

Diete del digiuno, detox, paleolitiche; esercizi cardio, schede killer di allenamento, step, flessioni, addominali. Quante volte ci siamo illusi di aver trovato la soluzione definitiva ai nostri problemi di peso e forma fisica, per poi mollare sfiniti dopo poco tempo, scoprendo pure con delusione che, una volta terminato il programma, i chili tornavano regolarmente al loro posto? Capita a tutti, e non succede per caso. Secondo Kenichi Sakuma, stimato personal trainer di tante top model, il problema di queste soluzioni all'apparenza miracolose è che non sono sostenibili: sono destinate a fallire, prima o poi. Per questo Sakuma ha elaborato un metodo davvero alla nostra portata, che unisce una routine di 5 semplici esercizi fisici a pochi consigli nutrizionali chiari ed efficaci. La chiave per un corpo più sano e armonioso è “resettare” il *core*, il centro muscolare del nostro corpo: perché solo se attiviamo quei muscoli e se correggiamo la nostra postura potremo accelerare il metabolismo e bruciare i grassi nel modo più corretto, innescando un “motore” che nel tempo eviterà di farci riprendere peso. *Il metodo Sakuma* mostra come fare passo dopo passo: bastano cinque minuti di esercizio al giorno.

SCOPRI DI PIÙ

[Registrati alla newsletter su deaplanetalibri.it](https://deaplanetalibri.it)
[per restare aggiornato sulle nostre pubblicazioni](#)