



Il planner del digiuno 16:8

Quattro settimane da un digiuno notturno di 12 ore a un vero 16:8 — due ore alla volta, così fame ed energia hanno il tempo di adattarsi.

L'alimentazione a tempo limitato è la forma più semplice di digiuno intermittente: mangi in una finestra giornaliera e digiuni il resto del tempo. È anche quella che la maggior parte delle persone abbandona nella prima settimana, perché salta subito a sedici ore. Questo planner segue lo stesso schema con cui sono costruiti i programmi di digiuno di Lamplit: una settimana a 12 ore, due settimane a 14 e solo allora un vero 16:8.

Include una scheda per scegliere la finestra, un registro di 28 giorni che annota come hai dormito e come ti sei sentito accanto alle ore — perché è quello il vero tabellone — e la lista di sicurezza che la maggior parte delle guide sul digiuno nasconde o salta.

Leggi questo prima del giorno uno

Il digiuno è uno strumento, non una cura. Non deve mai andare a scapito di un'alimentazione adeguata.

- ☐ Non in gravidanza o allattamento, e non per bambini o adolescenti.
- ☐ Non con una storia di disturbi alimentari.
- ☐ Diabete — soprattutto in terapia con insulina o altri farmaci ipoglicemizzanti — solo sotto controllo medico, per il rischio di ipoglicemia pericolosa.
- ☐ Farmaci da assumere con il cibo: verifica prima gli orari con il farmacista o il medico.
- ☐ Vertigini, spossatezza o malessere persistenti durante il digiuno: fermati, mangia e parla con un medico.

La progressione di quattro settimane

Le settimane centrali sono quelle che la gente salta. Due settimane piene a 14 ore sono ciò che rende il 16:8 facile invece che eroico.

SETTIMANA	DIGIUNO	FINESTRA ALIMENTARE	ESEMPIO	SU COSA CONCENTRARTI
1 ^[1]	12 h	12 h	Cena finita entro le 20:00, colazione alle 08:00	Costanza. La maggior parte delle persone è già vicina; il compito di questa settimana è rendere la finestra uguale ogni giorno.
2	14 h	10 h	Cena entro le 19:00, primo pasto alle 09:00	Tieni le 14 ore. La fame nell'ultima ora è normale e svanisce in pochi giorni.
3	14 h	10 h	Come la settimana 2	Una seconda settimana a 14. È il passaggio che fa funzionare quello successivo.

SETTIMANA	DIGIUNO	FINESTRA ALIMENTARE	ESEMPIO	SU COSA CONCENTRARTI
4 ^[2] ^[3]	16 h	8 h	Cena entro le 18:00–19:00, primo pasto alle 10:00–11:00	Un vero 16:8. Preferisci una finestra anticipata: le prove metaboliche sono più solide per chi mangia nella prima parte della giornata.

Scegliere una finestra che riesci a mantenere

Scrivi la finestra della prima settimana nel registro prima di iniziare. Decidere alle 21:00 se la cucina è chiusa è il modo in cui l'abitudine si rompe.

- ☐ Scegli una finestra anticipata quando puoi. L'alimentazione a tempo limitato anticipata ha migliorato sensibilità all'insulina e pressione sanguigna in uno studio controllato anche senza perdita di peso. ^[3]
- ☐ Ancora la finestra a qualcosa di fisso — un treno, l'uscita da scuola dei figli, una riunione — non alla fame.
- ☐ Mantieni alta la qualità del cibo dentro la finestra. Una finestra più corta non è una licenza per mangiare male; uno studio randomizzato non ha trovato alcun vantaggio sul peso dal solo orario. ^[4]
- ☐ Acqua, caffè nero e tè non zuccherato vanno bene durante il digiuno.
- ☐ Osserva energia, sonno, umore e allenamento — non solo l'orologio. Se il digiuno ti rovina il sonno o gli allenamenti, non è lo strumento giusto per te.

Registro di 28 giorni

Valuta energia e sonno da 1 a 5. Due settimane negative in una delle due colonne sono un motivo per allargare la finestra, non per insistere.

	Ultimo pasto	Primo pasto	Ore di digiuno	Energia 1-5	Sonno 1-5	Note
Giorno 1						
Giorno 2						
Giorno 3						
Giorno 4						
Giorno 5						
Giorno 6						
Giorno 7						
Giorno 8						
Giorno 9						
Giorno 10						
Giorno 11						
Giorno 12						
Giorno 13						
Giorno 14						
Giorno 15						
Giorno 16						
Giorno 17						
Giorno 18						
Giorno 19						
Giorno 20						
Giorno 21						
Giorno 22						
Giorno 23						
Giorno 24						
Giorno 25						
Giorno 26						
Giorno 27						
Giorno 28						

Come si usa

- 1 Leggi la lista di sicurezza. Se una riga ti riguarda, questa è una conversazione con un medico prima di essere un planner.
- 2 Scrivi la finestra della prima settimana in cima al registro. Dodici ore: alla maggior parte delle persone basta finire di cenare un po' prima.
- 3 Registra ogni giorno — ultimo pasto, primo pasto, ore — e dai un punteggio a energia e sonno. Sono i punteggi a dirti se sta funzionando.
- 4 Aggiungi due ore nella seconda settimana, mantienile nella terza e passa a 16 nella quarta solo se i punteggi hanno tenuto.
- 5 In Lamplit, imposta la tua finestra alimentare nel tracker del digiuno gratuito: un timer in tempo reale conta il digiuno, i promemoria della finestra ti avvisano quando sta per chiudersi, e gli stessi punteggi di energia e sonno stanno lì accanto.

Preferisci il telefono alla carta?

Lamplit include lo stesso planner del digiuno, gratis: registra le voci al posto tuo e tiene sonno, umore, alimentazione e allenamento in un unico posto. Web, iPhone, Android, Apple Watch e Wear OS.

lamplit.ai — account gratuito, senza carta di credito

Fonti

Quando una voce si basa su una fonte specifica, il numero tra parentesi la indica. Ogni fonte è linkata.

1. de Cabo, R. & Mattson, M.P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
2. Wilkinson, M.J. et al. (2020). Ten-hour time-restricted eating reduces weight, blood pressure, and atherogenic lipids in patients with metabolic syndrome. *Cell Metabolism*, 31(1), 92–104. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.11.004>
3. Sutton, E.F. et al. (2018). Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism*, 27(6), 1212–1221. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010>
4. Lowe, D.A. et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss and other metabolic parameters in women and men with overweight and obesity: the TREAT randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 180(11), 1491–1499. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153>

Ultima revisione: 24 agosto 2026

Questo planner fornisce informazioni generali sull'alimentazione a tempo limitato e non è un parere medico o dietetico. Non è adatto in gravidanza o allattamento, a bambini e adolescenti, a chi ha una storia di disturbi alimentari o a chi ha il diabete o un'altra condizione gestita con farmaci — in questi casi serve un'indicazione individuale da un professionista qualificato.