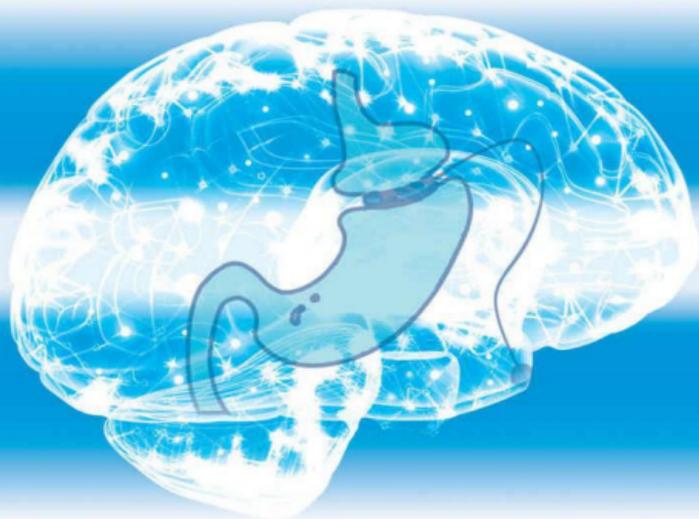


# DIMAGRIRE NEL SONNO

senza diete



Joy Martina PHD Roy Martina MD

Joy Martina PhD e  
Roy Martina MD

# DIMAGRIRE NEL SONNO

Il metodo del bendaggio  
gastrico con il potere della  
mente quantica





Coordinamento editoriale: Katia Prando

I Edizione: Maggio 2016

© 2016 My Life

My Life srl – Via Garibaldi, 77 – 47853

Coriano di Rimini

978-88-6386-718-3

Gli autori di questo libro non dispensano consigli medici né prescrivono l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento degli autori è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per

aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, gli autori e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa, o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

eBook by ePubMATIC.com

# Indice

*La storia degli autori: Joy e Roy  
Martina*

*Prefazione. Il potere della mente:  
riprendi il controllo della tua vita*

*Introduzione. La legge della follia*

*Capitolo 1. Scopri la differenza tra fame  
emotiva e fame reale*

*Capitolo 2. I segreti dei magri di natura*

*Capitolo 3.* Riprendi il controllo della tua vita liberando il potere della mente

*Capitolo 4.* La storia karmica del sovrappeso

*Capitolo 5.* Migliora il tuo rapporto con il cibo

*Capitolo 6.* Il bendaggio gastrico virtuale

*Capitolo 7.* Perché hai bisogno di dormire per dimagrire

*Capitolo 8.* Allena il tuo cervello e dimagrisci nel sonno

*Capitolo 9.* Smettila di autosabotarti e diventa il tuo migliore amico

*Capitolo 10.* I tuoi migliori amici possono essere i tuoi peggiori nemici nel dimagrimento

*Capitolo 11.* Bere acqua per perdere peso

*Capitolo 12.* Miti da sfatare sull'alimentazione e il metabolismo

*Capitolo 13.* L'esercizio fisico può farti ingrassare

*Capitolo 14.* Dieci consigli per accelerare il dimagrimento

*Epilogo.* Fai sul serio quando si tratta di dimagrire?

*Appendice:* Inizia il tuo percorso

*Brain Training: Dimagrire nel Sonno*

# **La storia degli autori: Joy e Roy Martina**

Questo libro è il risultato di anni di ricerche, prove e perfezionamenti sulle tecniche concepite per allenare il tuo cervello a reagire in modo simile a quello delle persone magre di natura. La storia comincia con Roy; in tenera età gli era stato diagnosticato un danno cerebrale causato da un'asfissia alla nascita. Per questo grave problema, Roy

dovette essere rianimato e poi passare alcuni giorni in terapia intensiva per riprendersi.

## *Nato grasso*

Roy era un bambino molto grasso, in effetti era il neonato più pesante dell'ospedale. La sua lotta per riprendere il controllo della propria vita cominciò già in tenera età. Quando aveva sei anni, Roy era aggressivo, rabbioso e veniva regolarmente sgridato perché faceva a botte con altri bambini che lo prendevano in giro.

## *Lo sport come metodo per*

## *dimagrire*

A quell'età, dunque, su consiglio di uno psicoterapeuta, Roy fu iscritto a un corso di arti marziali per aiutarlo a controllare la rabbia. Questo metodo funzionò molto bene e Roy maturò sotto la guida del suo *sensei* (maestro), che era come un mentore per lui. Imparò a rispettare gli altri e a gestire i suoi problemi di rabbia, e crebbe come un bambino più felice.

C'erano però due campi che rimanevano ancora problematici: il peso e la mancanza di concentrazione. Era iperattivo e aveva una bassa autostima. Cominciò a mettersi a dieta all'età di dieci anni e si allenava due o tre ore al giorno. Questo funzionò per il primo

punto, perché stava gradualmente dimagrendo, e cominciava a eccellere come atleta, vincendo moltissime competizioni fra arti marziali, ping-pong, tennis, nuoto e karate.

## ***La scoperta della programmazione nel sonno***

Roy iniziò a usare la programmazione del sonno a undici anni, a causa di un grave deficit dell'attenzione per colpa del quale non riusciva a stare concentrato a lungo in classe e veniva continuamente ripreso dagli insegnanti. Al liceo decise di iniziare a registrare tutto quello che doveva studiare per impararlo a memoria. All'epoca

esistevano nastri che duravano otto ore e assomigliavano alle pellicole usate nel cinema. Di notte metteva le cuffie per non disturbare i fratelli e sprofondava nel sonno. Non usava nessuna delle tecniche ipnotiche attuali, perché registrava solo le informazioni che doveva memorizzare. Così facendo diventò il migliore della classe e per cinque anni di fila ottenne il massimo dei voti, diplomandosi tra i migliori studenti della sua scuola. Il suo quoziente intellettuale è stato stimato tra 160 e 170, e tutto grazie alla programmazione del sonno. Riusciva a ricordare i fatti con facilità; essi affioravano alla sua mente in modo apparentemente spontaneo. Quando gli

facevano una domanda sapeva la risposta, anche se non riusciva a spiegare come potesse conoscerla. All'università continuò a usare questa tecnica e non studiò mai per un esame. Si preparava dormendo e si laureò in medicina con lode tra i migliori studenti del suo anno, uno dei pochi a farcela a soli ventidue anni. I risultati che ha ottenuto sono il risultato della programmazione nel sonno, che nella sua famiglia viene usata ancora ogni notte per lavorare sugli obiettivi e sulle difficoltà.

## *La medicina olistica e la programmazione nel sonno*

Dopo essersi laureato, Roy ha continuato i suoi studi in medicina naturale ed è diventato un medico olistico, utilizzando l'agopuntura, l'omeopatia, le erbe, gli integratori e la corretta alimentazione per aiutare oltre centomila pazienti a guarire dai loro disturbi cronici.

Per anni ha anche aiutato le persone a perdere peso e a regolarizzarlo per sempre.

Joy e Roy hanno messo a punto una nuova tecnica tramite l'ipnosi e la visualizzazione guidata, e hanno deciso di testarla con il metodo della programmazione nel sonno. È nato così il nuovo metodo di Brain Training – “Dimagrire nel Sonno” per perdere

peso. Roy lo ha provato in prima persona e ha perso più di diciotto chili.

## *Qualcosa in più su Joy e Roy*

Noi ti incoraggiamo e ti aiutiamo ad allenare il tuo cervello, ad aprire il tuo cuore e a nutrire la tua anima. Abbiamo dedicato le nostre vite ad assistere le persone nella trasformazione delle loro esistenze, fornendo strumenti pratici per migliorare se stesse. Noi crediamo nel tuo potere di diventare ciò che sei destinato a essere, anche se ti sei arreso. Sappiamo che puoi perdere peso durante il sonno e diventare una persona magra di natura.

Noi...

- siamo estimatori del cibo sano (amiam mangiare del buon cibo e goderci la vita!);
- siamo appassionati di fitness;
- non andiamo mai a letto arrabbiati.

Sappiamo cosa significa...

- essere dipendenti dallo zucchero;
- odiare il proprio corpo;
- sentirsi in colpa per aver fallito l'ennesima dieta;
- soffrire per la fame;
- essere in sovrappeso.

Ci siamo passati, lo abbiamo affrontato e abbiamo vinto la battaglia. Oggi siamo sani, felici e magri, e tu puoi fare lo

stesso.

Siamo qui per aiutarti.

**Joy Martina** è Omega life coach e ipnoterapeuta, e si occupa di formazione. La sua passione è aiutare gli altri a riprendere il controllo della propria vita.

Il suo approccio si basa sull'abilità di entrare in contatto con il subconscio, per avere un accesso diretto alle informazioni nascoste.

Lavora inoltre come consulente strategica per le aziende, aiutandole a compiere scelte efficaci per incrementarne il successo e i profitti.

È alla guida di ICON (International Christallin Oracles Network), un gruppo

di Oracoli specializzati con cui continua l'insegnamento e la ricerca.

Joy era solita mangiare quantità esagerate di cioccolato senza sentirsi nauseata. C'erano periodi in cui non passava giorno senza farne scorpacciate. Soffriva di sbalzi d'umore, irritabilità e affaticamento, tutto per colpa di livelli altamente pericolosi di glucosio nel sangue, causati da un eccessivo consumo di zuccheri. Oggi ha rinunciato completamente a quelli e ai cibi industriali, ed è più sana, felice e vitale. Grazie al Brain Training, Joy è riuscita a eliminare la sensazione di fame e ancora oggi non si capacita di come sia stato facile.

**Roy Martina** è un medico di fama mondiale specializzato in terapie olistiche, autore di diversi best seller e creatore del metodo Omega Healing. Insieme a Joy, tiene corsi in tutto il mondo.

È un appassionato di salute, longevità e fitness e integra tutto quel che apprende nel metodo Omega.

Insegna il suo approccio alla salute e al benessere da oltre venticinque anni, e ha già aiutato più di 250.000 persone, tra cui medici, professori, terapeuti, coach e manager di tutto il mondo.

Roy ha una storia di diete lunga una vita. Da studioso entusiasta di tutte le questioni riguardanti la salute, ha provato quasi ogni dieta e integratore sul

Pianeta. Era abbonato all'effetto yo-yo, e solo grazie al suo amore per l'esercizio fisico è riuscito a non ingrassare oltremisura. Il Brain Training gli ha letteralmente salvato la vita. Roy ha perso diciotto chili in sei mesi e da allora ha mantenuto il suo peso ideale. Niente più lotte con il cibo e nessun senso di privazione, ma invece tanta energia.

Sei pronto a diventare una persona magra di natura? Allora leggi questo libro e scoprirai come.

# Prefazione

# **Il potere della mente: riprendi il controllo della tua vita**

## *Lo spirito del corpo e l'essenza della mente*

Al momento della nascita, ricevi un organismo dotato di un sofisticato sistema di autoregolazione (il corpo),

che prende vita dalla tua essenza spirituale (qualsiasi cosa essa sia). Inoltre il corpo è dotato di un sistema di controllo interno, che prende il nome di mente.

## *Programmare la mente*

È possibile programmare la mente in base all'ambiente in cui vivi, così da adattarti a qualsiasi sfida esso ti presenti. Ecco perché nelle comunità agricole della preistoria si insegnava ai bambini a coltivare la terra e i cacciatori iniziavano la prole alla caccia. Nel mondo moderno, esistono contemporaneamente tre sistemi educativi: i genitori (modelli di ruolo

primari), gli insegnanti o gli amici (modelli di ruolo secondari) e i media (la televisione, i film e gli altri mezzi di comunicazione). Da questi tre sistemi dipende ciò che prende il nome di “condizionamento mentale” e il modo in cui reagisci o ti comporti nel mondo tridimensionale.

***L'immagine che hai di te stesso si crea nei primi sette anni di vita***

I genitori, gli amici, l'ambiente, la religione, i media, i libri che leggi e così via condizionano i tuoi schemi comportamentali, i tuoi processi di pensiero e, infine, l'immagine che hai di

te stesso.

Il modo in cui ti esprimi non è ciò che sei, ma quello che credi di essere. Tu non sei l'immagine che hai di te stesso; questa non è altro che una costruzione mentale falsa basata sulla tua esperienza di vita, sulle credenze che ti sono state inculcate e sul significato che attribuisce alle esperienze che vivi.

## ***La realtà digitale: il modo sbagliato per allenare il cervello***

Le nuove tecnologie ci hanno aperto innumerevoli possibilità e in molti modi hanno reso la nostra vita più facile e più

veloce. Nello stesso tempo, comportano anche un enorme pericolo per noi e soprattutto per i più giovani. È affascinante studiarne il reale funzionamento e come noi siamo condizionati a reagire nei loro confronti. Le conseguenze arrivano molto lontano. Le sabbie mobili della tecnologia stanno trasformando le nostre menti e i nostri cuori. Tutto questo può avere molti effetti negativi: perdita dell'attenzione (il mondo sta diventando sempre più iperattivo e reattivo), minor esercizio fisico, relazioni superficiali, mancanza di autocontrollo, calo dell'udito (a causa del volume troppo alto degli auricolari), esposizione delle cellule cerebrali al calore e ai raggi infrarossi dei cellulari

tenuti troppo vicino alla testa, isolamento sociale, disturbi del sonno, squilibri ormonali, apatia, paura del silenzio. Inoltre l'obesità nei bambini sta aumentando a una velocità mai vista prima d'ora. Di conseguenza, l'insorgenza del diabete di tipo 2, precedentemente riscontrato solo dai quarant'anni in su, sta aumentando negli adolescenti in sovrappeso.

Un eccesso di stimolazioni incoraggia un linguaggio offensivo e un comportamento aggressivo (bullismo) sia su internet sia nella vita "reale" e, nello stesso tempo, fa diminuire la capacità di provare compassione, empatia e di riconoscere le espressioni del volto e il tono della voce dell'altro.

## ***La prevenzione prima di tutto***

Come genitore devi prendere il controllo. Non esporre i bambini più piccoli a troppa tecnologia, e dai tre ai sei anni limita il tempo di esposizione a meno di due ore al giorno. La cosa migliore è aumentare questi periodi lentamente e mantenerli al minimo.

Bilancia l'uso del computer con altre attività, come l'esercizio fisico, le passeggiate all'aria aperta, le amicizie, le conversazioni, i lavori di casa, la cura di un animale domestico, il giardinaggio, imparare a cucinare o a dipingere, la musica ecc. Ciò richiede ovviamente più fatica ma i benefici dureranno per tutta la vita. È importante impedire che i ragazzi diventino

dipendenti da giochi inutili e violenti che promuovono l'aggressività e i comportamenti distruttivi. Non è troppo tardi per cercare di prevenire o almeno diminuire gli effetti che il consumo esagerato di tecnologia sta avendo sulla salute mentale di una intera generazione. E ricorda: non devi farlo da solo. Essere un bravo genitore non dipende dalla quantità di tempo che passi con i tuoi figli, ma dalla sua qualità. Rendi speciale ogni ora che trascorri con loro, e fatti aiutare da formatori qualificati, insegnanti e educatori, se non hai il tempo di farlo da solo.

***La tecnologia digitale: usala***

## *per allenare la mente di tuo figlio (e la tua)*

Possiamo anche utilizzare la tecnologia a nostro vantaggio. Nostra figlia Grace ha quattro anni e già trae benefici dal metodo della programmazione nel sonno. Abbiamo molte registrazioni che le facciamo ascoltare; una è appositamente fatta per i bambini, per portarli in un magico viaggio verso un mondo dove imparano l'autostima, il rispetto di sé e la generosità. Grace ascolta l'audio in tedesco e in inglese. Le piace scegliere personalmente il programma, e uno dei suoi preferiti è quello che sviluppa i poteri di autoguarigione, ricco di suggerimenti

positivi. Da quando ha iniziato ad ascoltare messaggi positivi durante il sonno, l'abbiamo vista fiorire e diventare una persona più felice, affettuosa e aperta. Ha meno paura ed è più sicura di sé. Ama così tanto i programmi da ascoltare nel sonno che ci rimprovera quando dimentichiamo di portarli con noi durante un viaggio. Anche nel suo asilo li utilizzano durante l'ora del pisolino, e i bambini adorano le loro "favole della buona notte".

Anche i nostri figli adolescenti ascoltano alcuni programmi nel sonno, e i loro voti scolastici sono molto migliorati da quando hanno cominciato ad allenare i loro cervelli durante la notte. Anche noi li ascoltiamo ogni notte,

e abbiamo da scegliere tra numerosi temi: rapporti d'affetto, eliminazione del programma inconscio di autosabotaggio, ricchezza, salute e autostima. Siamo entusiasti di poter sfruttare al massimo le nostre enormi possibilità e stiamo sviluppando nuovi programmi, che vogliamo rendere accessibili a milioni di persone, in modo che possano iniziare il loro processo di infinito miglioramento della qualità della vita.

***La maggior parte della  
sofferenza è autoinflitta  
(karma)***

Karma è una parola spesso usata a sproposito, ma il suo significato non è

un mistero: si tratta semplicemente delle “conseguenze delle tue scelte”. Ogni scelta che fai ha delle conseguenze. L'ignoranza limita le tue opzioni. Andare contro l'intelligenza del tuo corpo comporta una sofferenza a lungo termine e a volte anche nell'immediato. Molte malattie solitamente collegate all'invecchiamento sono il risultato di scelte sbagliate. Per esempio, la demenza senile è causata dalla formazione di placche nelle arterie cerebrali e si può prevenire se si sa cosa fare. La longevità è solo in parte condizionata dalla predisposizione genetica, per il resto lo è dal sapere cosa fare; perdere peso rientra in questo ambito.

Se non imparerai a prendere il controllo sul tuo corpo e sulla tua mente, con il passare del tempo aumenterai in modo esponenziale la probabilità di soffrire di qualche disagio, accorcerai la tua vita rispetto al potenziale di longevità insito nei tuoi geni e attirerai situazioni negative inutili. È quello che si chiama karma fisico-mentale, risultato del tuo stile di vita.

## ***Obiettivi***

Con questo libro e con il Brain Training, disporrai di tutti gli strumenti per cambiare il rapporto che hai con il corpo, il peso, il cibo e le abitudini alimentari. Sarai in grado di vivere più

a lungo rispetto alle statistiche, perderai peso e resterai magro, contento e in salute. Sfruttando il potere della mente potrai modificare le tue abitudini alimentari, lavorare sui rapporti causa-effetto dell'essere in sovrappeso e goderti l'esercizio fisico come non hai mai fatto prima. Dipende solo da te. Noi ti forniamo strumenti semplici, potenti e facili da usare. Devi solo compiere tre passi:

1. leggere il libro fino a comprenderne tutti i principi;
2. seguire le linee guida;
3. ascoltare il programma e cominciare seguirlo (facoltativo).

## ***La domanda: posso farcela da solo?***

Il nostro obiettivo è stato mettere a punto un programma talmente facile da seguire che la gente potesse applicarlo secondo i propri tempi e ottenere risultati senza alcun aiuto supplementare. Crediamo sia importante permettere alle persone di aiutarsi da sole.

Il programma di Brain Training copre tutte le possibilità in cui ci siamo imbattuti nei nostri quarantacinque anni di attività. Ecco perché ha un'efficacia del 95 per cento.

Un'altra opzione possibile consiste nel seguire le linee guida di questo libro, che ti aiuteranno sia a perdere peso sia a

non riprenderlo. Ci vorrà un po' più di impegno, ma puoi farcela.

Per la maggior parte delle persone, alla base del sovrappeso ci sono motivi molto simili. Tutto dipende dalla combinazione di fattori specifici. C'è chi si ritrova a dover affrontare sfide di più tipi, ma quelle di base sono uguali per tutti.

Molti specialisti nel campo del dimagrimento, che hanno studiato il nostro programma, lo usano perché dà loro una sicurezza in più, dato che copre molti più aspetti rispetto a quelli che si affrontano solitamente nelle sedute con i clienti.

You CAN do this!  
we believe in you

Roy & Joy

*“Puoi farcela! Noi crediamo in te”  
Joy e Roy Martina*

# Introduzione

# La legge della follia

*“Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi.” Albert Einstein*

***Le nostre madri sono esperte di diete***

Durante i seminari, Roy ripete spesso, scherzosamente: “Mia madre in vita sua

ha perso più chili di quanto pesa un elefante adulto. Purtroppo li ha sempre ripresi tutti.”

Entrambe le nostre madri hanno provato più di quaranta diverse diete e sono delle enciclopedie ambulanti al riguardo e sulle differenze tra l'una e l'altra.

La mamma di Roy è andata alla Weight Watchers per anni e quello era il solo sistema che riusciva a farle perdere peso. Ma non appena ha smesso di frequentare le riunioni, l'effetto yo-yo si è ripresentato con tutta la sua forza.

## *La mamma di Joy*

Per quanto posso ricordare, mia madre è sempre stata a dieta. Un mio ricordo

molto vivido è che alle cene di famiglia tutti avevamo i piatti pieni di cibo, tranne lei. Tutto quello che mangiava era la metà di un pompelmo. Sono cresciuta vedendo la mia bella madre lottare con il proprio peso. Smetteva di mangiare per qualche tempo, ne soffriva e poi ricadeva nelle sue vecchie abitudini non appena la forza di volontà veniva meno. L'aumento del suo peso era direttamente collegato alla diminuzione della sua autostima. Detestando essere in sovrappeso, divenne sempre più sensibile a ogni commento (e persino sguardo) riguardante il suo aspetto fisico, e non accettava alcuna forma di aiuto. È stato straziante come figlia vedere questa donna straordinaria

perdere la sua battaglia per dimagrire, per non parlare dei problemi di salute causati dal grasso in eccesso. E io non potevo fare niente per aiutarla. Quando finalmente fui in grado di farlo, e lei me lo permise, tutto cambiò. Finalmente la mia amata mamma poté rompere gli schemi distruttivi che la portavano a mangiare troppo, ed essere la signora sana, magra e felice che è ancora oggi. E puoi immaginare quanto mi ha emozionato leggere la testimonianza che ha voluto inviarci:

“Sono un’esperta di diete. Durante la mia vita splendida ed eccitante non ce n’è praticamente nessuna che non abbia provato. Ho contato le calorie, i joule, le unità di grasso, i carboidrati e le

fibre. Ho separato i carboidrati dalle proteine, ho mangiato i grassi con le proteine, sono diventata totalmente vegetariana e ho gustato la dieta mediterranea. Nominane una a caso, e io l'ho provata. Il mio peso è andato su e giù come uno yo-yo, più di un ginnasta sul trampolino, e nel corso degli anni devo aver perso più del peso di un cucciolo di elefante per poi riprenderlo tutto quanto. Ti suona familiare?

Il programma 'Dimagrire nel Sonno' è l'unico che mi ha mostrato come ottenere e mantenere un fisico di cui essere fiera. Inizialmente ero scettica, ma quando le settimane sono diventate mesi, ho cominciato ad apprezzare moltissimo la perdita di peso senza

sforzo. Non solo quei terribili morsi della fame sono spariti, ma avevo anche molta più energia. Ho ricominciato anche a correre, con mio grande piacere. Ho scoperto che sceglievo automaticamente di mangiare frutta e verdura e non desideravo più caramelle e cioccolatini. Perdevo peso in modo regolare e costante, e in nessun momento sentivo di essere a dieta. Il programma ‘Dimagrire nel Sonno’ è diventato uno stile di vita e da quando l’ho iniziato mi sento benissimo.”

## ***Silvia, Omega Health coach in Italia***

Questa non è solo la storia delle nostre

madri, l'abbiamo sentita ripetutamente da molte persone che hanno provato una miriade di diete e pillole. Un'esperienza tipica è quella di Silvia. La conosciamo da qualche anno e abbiamo capito che sarebbe stata molto più felice come coach se avesse potuto perdere un po' di peso. Silvia allora aveva trentotto anni e la sua storia la racconta così:

“Durante la mia seconda gravidanza (avevo ventotto anni), avevo una gran voglia di dolci e ho iniziato a mangiarli quotidianamente. In Italia è piuttosto diffusa la credenza che rinunciare a mangiare qualcosa durante la gravidanza significhi privare il bambino del nutrimento. Così abbiamo la scusa per mangiare ciò che desideriamo senza

sensi di colpa, ed è esattamente quello che ho fatto. Alla fine della gravidanza ero ingrassata di circa quindici chili, inoltre durante l'allattamento avevo sempre voglia di formaggio e ne ho mangiate enormi quantità.”

Alla fine, Silvia era quasi venti chili al di sopra del suo peso normale. Aveva provato la dieta Fit for life, la Atkins, la paleodieta e almeno dieci altre, ma senza alcun esito. La storia era sempre la stessa: all'inizio tutto funzionava perfettamente e lei perdeva peso rapidamente, ma dopo tre o quattro settimane la forza di volontà diminuiva e lei ricominciava ad abbuffarsi, poi si sentiva in colpa e abbandonava quel tipo di dieta. Aveva provato anche l'ipnosi,

l'agopuntura e l'esercizio fisico ma non era mai riuscita a non riprendere peso. Anzi, a quel punto era ventisei chili sopra il suo peso forma. A complicare le cose c'era anche la sensazione di aver fallito come coach e ovviamente il suo lavoro ne aveva risentito. La parte più dolorosa della sua storia (piangeva mentre la raccontava) era stata ammettere la sconfitta. Sentiva di essere una causa persa, una donna poco attraente e una cattiva madre per non poter essere un modello perfetto per i suoi due figli. Diceva di avere cercato nel cibo un rifugio da quel dolore.

Venne al seminario perché credeva nei nostri metodi, essendo stata formata da noi come health coach. Ci disse: "Sono

così felice che abbiate finalmente deciso di affrontare questo problema. Se funziona per me, posso aiutare centinaia di persone che conosco e che stanno soffrendo per lo stesso problema, e sarò di nuovo sulla giusta strada per essere veramente me stessa.”

## *Il bendaggio che ha cambiato il nostro futuro*

Tornando alle nostre madri, il bendaggio gastrico è stato un punto di svolta nelle loro vite, e anche nelle nostre. Abbiamo scoperto che il trucco consisteva nell'insegnare alle persone a ricominciare ad ascoltare il proprio corpo (vedi Capitolo 6).

Il bendaggio gastrico ti obbliga a mangiare di meno e a sentirti sazio prima, quindi abbiamo deciso di trovare un modo di applicare questo concetto alla nostra pratica senza l'intervento chirurgico. Sapevamo che le nostre madri, come Silvia, erano esperte di diete. Non avevano bisogno di sapere cosa mangiare, ma di una strategia che le aiutasse a riconnettersi con l'intelligenza del loro corpo e a imparare come mangiare.

## ***La teoria è sopravvalutata***

Se hai provato più di quattro o cinque diete, ormai sei un esperto in materia e sai tutto su quel che non funziona.

Ogni libro che leggi affronta un aspetto o una teoria diversa riguardo alle diete. In pratica, una moda via l'altra. Per certi versi si può dire che le diete siano tutte valide, ma la domanda è: perché non funzionano con tutti e perché i loro effetti non durano per sempre?

Ogni giorno milioni di persone cominciano una dieta ipocalorica, povera di carboidrati, priva di grassi o di zuccheri; scelgono la dieta paleo, la dieta mediterranea ecc. Il dottor Atkins, come molti altri, se l'è presa con i carboidrati, e lo stesso vale per la dieta South Beach, per quella contro la dipendenza da carboidrati e così via.

C'è stata la dieta Fit for life, basata sui diversi abbinamenti di cibo per perdere

peso e mantenersi in forma. Ci sono state la dieta del gruppo sanguigno, quella metabolica e quella povera di grassi, la dieta Weight Watchers e così via.

Ora l'ultima tendenza punta sul DNA. In base a questo approccio, siamo ancora raccoglitori e cacciatori e dovremmo mangiare come i nostri antenati. Se tornassimo all'età della pietra, saremmo snelli e in forma.

La maggior parte della gente ha provato diverse diete in passato e si è sempre ritrovata nello stesso circolo vizioso: prima perde peso e poi, con il passare del tempo, finisce per riprenderlo.

Finora stare a dieta e soffrire i morsi della fame ha solo portato molte persone

alla depressione e a una battaglia quotidiana contro il cibo.

Magari anche tu hai già battuto questa strada e sei attratto dall'idea di perdere peso mentre dormi. Sembra quasi troppo bello per essere vero. Sappi che queste teorie funzionano davvero e hanno solide basi scientifiche.

Ma, in fin dei conti, la cosa più importante non è la teoria.

Quel che conta sono sette semplici principi che ci piacerebbe trovare in ogni programma per perdere peso:

- Questo programma ha cambiato il tuo stile di vita e le tue abitudini alimentari?
- Ti ha reso più felice ed emotivamente

più stabile?

- È salutare per il corpo?
- È sostenibile? Riusciresti a seguirlo per il resto della vita?
- È semplice, divertente e delicato oppure avverti una certa resistenza?
- Devi ricorrere alla forza di volontà per seguirlo oppure hai inserito il pilota automatico?
- È efficace? Perdi peso in modo regolare, nonostante qualche piccola battuta d'arresto?

Il programma che abbiamo creato per te contiene tutti e sette questi fattori. Abbiamo messo a punto un sistema che consente di programmare la mente e perdere peso in modo facile ed efficace,

con risultati positivi a lungo termine che superano il 95 per cento.

Sei pronto per scoprire che la dieta è meno importante di quanto tu creda? Ti spiegheremo la teoria che devi conoscere e ti diremo come incrementare il metabolismo per bruciare i grassi.

Ti racconteremo di come abbiamo aiutato migliaia di persone in tutto il mondo a cambiare vita e a perdere finalmente peso senza più riprenderlo.

Potrai spezzare il circolo vizioso in cui si trovano milioni di individui in tutto il Pianeta, che ingrassano gradualmente e soffrono degli effetti disastrosi del sovrappeso sulla loro salute.

Non importa se devi perdere cinque,

cinquanta o cento chili, puoi vincere questa battaglia e diminuire la tua percentuale di grasso corporeo.

Noi ti daremo tutte le informazioni di base, poi starà a te darti da fare.

## ***Silvia, Omega Health coach in Italia (continua)***

Silvia seguì il nostro seminario di tre giorni e la cosa interessante è che già durante quel brevissimo periodo perse quasi un chilo. Come mai? Perché i praticanti si esercitano l'uno con l'altro, e il bendaggio gastrico virtuale fu installato il secondo giorno; il terzo lavorammo per sviluppare avversione verso i cibi che provocano dipendenza e

attrazione per i cibi sani. Solo cambiando il suo modo di mangiare (lo imparerai in questo libro) e con il Brain Training, Silvia cominciò a perdere peso gradualmente e senza sforzi. Dopo quattro settimane ci scrisse questa e-mail: “Cari Joy e Roy, avete salvato la mia salute psichica, il mio matrimonio e il mio lavoro di coach. Ora mi sento bene, tanti nuovi clienti chiamano ogni giorno e moltissimi grazie al ‘passaparola’, e questo perché mi sento di nuovo viva e ho più energia di quando ero più giovane. La cosa ancora più bella è che ora seguo un gruppo di donne a cui sto insegnando a perdere peso, e stanno tutte facendo progressi. Grazie, grazie, grazie!”.

## ***Fase 1: completata, hai ricevuto queste informazioni***

L'Universo ha contribuito a far arrivare queste informazioni tra le tue mani, perché tu possa compiere i passi successivi del processo che ti permetterà di accedere alle risorse nascoste dentro di te per dimagrire e restare magro. Se hai voglia di compiere il prossimo passo, il successo è garantito. Queste informazioni si basano su principi scientifici e su decenni di studi sulla mente e sull'uso del suo potere per modificare le abitudini inconsce.

***La manipolazione è la regola***

Per raggiungere uno stato di grave sovrappeso ci vogliono anni passati a consumare più alimenti di quanto il nostro organismo necessiti. Non è un processo che si compie da un giorno all'altro. Assumendo costantemente abitudini alimentari sbagliate, accumuliamo più peso di quanto sarebbe salutare fare. Mangiamo cibi trattati e raffinati in quantità tali da condurci all'insulinoresistenza.

Questa condizione si verifica quando l'organismo non riesce più a metabolizzare gli zuccheri e trasforma le eccedenze in grasso. Si tratta di una delle cause principali del sovrappeso.

L'industria alimentare manipola le molecole degli alimenti per farci

raggiungere il cosiddetto “punto di beatitudine”, ossia quando il cervello riceve un impulso che ci porta a desiderare altro cibo di un determinato tipo (di solito si tratta di alimenti privi di elementi nutritivi utili). Le pubblicità ci ipnotizzano e ci spingono a comprare prodotti chimicamente modificati privi di valore nutritivo, che servono solo a eccitare il palato e il cervello.

## *La pigrizia*

In seguito, perdiamo il desiderio di muoverci, come invece ci imporrebbe il nostro codice genetico (siamo pur sempre cacciatori e raccoglitori). Più invecchiamo, più diventiamo pigri.

Restiamo incollati alla sedia a fissare ingobbiti lo schermo del computer, in una posizione che causa il deterioramento delle vertebre e l'irrigidimento della schiena. Con caffè, snack e bevande zuccherate a nostra disposizione in grandi quantità, ci trasformiamo letteralmente in enormi masse di materia biologica.

## *Il cibo per manipolare i sentimenti*

A peggiorare la situazione ci mettiamo anche noi, che reprimiamo le emozioni con i carboidrati o altri alimenti e bevande. Così attenuiamo lo stress dovuto alla nostra incapacità di

comportarci da adulti dal punto di vista emotivo e di assumerci la responsabilità dei nostri sentimenti.

## *False credenze*

A causa delle informazioni sbagliate sull'alimentazione, veicolate dai media e dall'industria alimentare, siamo portati a credere che per perdere peso basti ridurre le calorie o mangiare prodotti dietetici o senza grassi. A peggiorare le cose ci si mettono poi le celebrità, generosamente remunerate per farsi portavoce di marchi di alimenti dietetici. Di conseguenza, molte persone continuano a perseguire la legge della follia: fare sempre la stessa cosa

aspettandosi risultati diversi.

## *La mente prima della sostanza*

In questo libro sveleremo molte tessere del puzzle, ma soprattutto ti daremo gli strumenti per riuscire a influenzare meglio il tuo metabolismo e le tue voglie.

Uno dei sistemi innati che non abbiamo imparato a usare in modo corretto è la mente. Questa agisce come un filtro che limita il nostro accesso alle risorse di cui disponiamo. Ciò accade perché, una volta appreso come comunicare senza difficoltà, perdiamo il contatto con le nostre vere abilità e ci concentriamo

unicamente sulle possibilità limitate offerte dal mondo tridimensionale. Sviluppiamo inoltre alcune credenze, che ci impediscono di usare la mente in modo appropriato per controllare il nostro corpo.

## ***Fase 2: l'obiettivo è restituirti il controllo***

Questo libro e i programmi che abbiamo creato hanno l'obiettivo di restituirti il controllo sul tuo corpo, allungarti la vita ben oltre le normali statistiche e restituirti la tua vitalità.

Perciò se vuoi dimagrire, restare in salute ed essere vitale, e se hai la determinazione necessaria per

influenzare la mente e il corpo, questo è proprio il libro che fa per te. Non solo perderai peso, ma imparerai anche a modificare altri aspetti della tua vita e a raggiungere molti più obiettivi.

### ***Fase 3: compra un diario e valuta dove ti trovi adesso***

Fanne il diario personale del tuo dimagrimento. Inizia rispondendo alle domande che trovi nell'Appendice per saperne di più sulla tua condizione attuale prima di continuare a leggere.

# Capitolo 1

# **Scopri la differenza tra fame emotiva e fame reale**

Da bambini, seguiamo naturalmente il nostro innato istinto di sopravvivenza. Quando abbiamo fame, piangiamo per far sapere alla mamma che il nostro stomaco è vuoto, e probabilmente lei ci nutrirà. Quando ne abbiamo abbastanza,

smettiamo di poppare. Punto.

Se hai mai provato a nutrire un neonato più di quanto abbia bisogno, saprai che un bambino sano rifiuterà il latte se non è affamato e, se viene nutrito a forza, probabilmente vomiterà. Il corpo elimina così in modo naturale ciò che è di troppo.

Sfortunatamente, la maggior parte dei genitori non è capace di sintonizzarsi veramente con i bisogni dei propri bambini, e quindi ha la tendenza a nutrire in maniera eccessiva i propri figli fin dalla prima infanzia. È una combinazione tra l'idea di dimostrare amore attraverso il cibo e la paura di non dare abbastanza ai figli; inoltre mettere del cibo nella loro bocca è

solitamente il modo più semplice e veloce di farli smettere di piangere. A questo si può aggiungere che non è facile capire i bambini e, se ne hai uno difficile da accontentare, sarai stressato perché non dormi abbastanza e faresti qualunque cosa per avere qualche ora di pace in più. Usare il cibo come mezzo di consolazione è spesso la scelta di comportamento preferita, anche se un abbraccio o qualche attenzione in più sortirebbero lo stesso effetto.

## *La storia di Johnnie*

Johnnie era un mio amico della scuola elementare. È stato in sovrappeso fin dal primo giorno che l'ho conosciuto e l'ho

visto ingrassare ancora nel corso degli anni. Spesso andavo a casa sua, dato che abitavamo vicino, e giocavamo insieme. Aveva tre fratelli, tutti in sovrappeso, così come i loro genitori. A quel tempo vivevo ad Aruba, conosciuta anche come “l’isola felice”. A casa nostra eravamo condizionati ad avere tre pasti al giorno: al mattino farina d’avena (e ne mangiavamo tanta), a pranzo, di solito, del pane che portavamo a scuola in un cestino, e alla sera proteine animali, con riso o patate e un po’ d’insalata. Non facevamo mai spuntini tra un pasto e l’altro. La ragione per cui mi piaceva andare a giocare da Johnnie era che a casa sua si poteva mangiare ciò che si voleva ed erano sempre disponibili

patatine fritte, caramelle e biscotti. Inoltre, la loro madre stava sempre in cucina a preparare qualcosa da mangiare e amava chiamarci per farci assaggiare i suoi spuntini appena fatti, come pesce fritto, polenta frita, fette di banana fritte, patatine fritte. Ogni pomeriggio c'era quello che lei chiamava uno "spuntino caldo". I fine settimana erano magnifici perché c'erano molti di questi spuntini. La sua regola era che non si dovrebbe mai arrivare a sentirsi affamati e, dato che facevamo molti giochi fisici, avevamo "bisogno" di buon cibo per non diventare troppo magri. Johnnie e la sua famiglia erano discendenti del popolo di nativi americani degli Arawak, che solitamente non sono molto

alti e, come molti centro e sudamericani, hanno la tendenza a diventare obesi. Io facevo molto sport, giocando a tennis quasi ogni pomeriggio per due o tre ore di fila o andando alle lezioni di arti marziali. I figli dei miei vicini giocavano per strada: calcio e basket, con molti periodi di riposo. La madre di Johnnie risolveva tutto con il cibo. Questo era il modo in cui era stata cresciuta, e che era diventato “tradizione” per lei. Se ti sentivi male, mangiavi; se ti sentivi bene, mangiavi; se perdevi una partita, mangiavi; se vincevi, mangiavi; tutte le strade portavano al cibo, senza eccezioni. Il fratellino più piccolo di Johnnie gironzolava sempre con in mano un

biberon, che veniva riempito non appena ne aveva bevuto solo un terzo. Il suo nome era Camino ed era in sovrappeso ancora prima di aver iniziato a camminare. Io oggi ho sessant'anni. Purtroppo, Johnnie è morto a cinquantadue per un attacco cardiaco. Al suo funerale c'era così tanto cibo sfizioso che persino io ne presi troppo, in sua memoria. Fui stupito nel constatare come la sua famiglia, che non vedevo da una decina d'anni, non fosse cambiata per niente, a parte il fatto di essere ancor più in sovrappeso. I familiari di Johnnie sono un buon esempio di come queste abitudini possano sovvertire completamente il proprio istinto di autoconservazione, e

per molte persone sembra che non ci sia via d'uscita. Hanno perso il contatto con l'intelligenza innata del loro corpo.

## *Riconnettiti con l'intelligenza del tuo corpo*

Dato che abbiamo spesso ignorato i messaggi del nostro corpo per anni, ci può volere del tempo per imparare ad ascoltarli di nuovo. Dipende tutto dalla capacità di sintonizzarsi con i reali bisogni di corpo e mente; dobbiamo riconoscere la differenza tra un bisogno emotivo, come quello di apprezzamento, consolazione o amore, e un bisogno fisico, come la fame, la sete o il movimento.

All'inizio può essere difficile capire la differenza tra la fame che viene dallo stomaco (la “vera” fame) e quella che viene dalla testa, che sta solo *pensando* di avere fame. In quest'ultimo caso, non è il tuo corpo che sta chiedendo energia; solitamente qualcos'altro ti ha indotto a pensare che mangiare sia la risposta. Per esempio, può essere pura abitudine (“*Mangio sempre qualcosa alle dieci*” o “*Ho bisogno di fare uno spuntino quando guardo la televisione...*”), noia o stress. La fame emotiva arriva rapidamente, al contrario della vera fame, che cresce lentamente. È importante imparare a capire la differenza tra questi tipi di fame. La fame emotiva è collegata al cervello e

quando viene indotta da un evento, o semplicemente perché è l'ora di pranzo, una cascata di reazioni chimiche nel tuo cervello ti porta a mangiare o fare uno spuntino. A volte hai solo sete e bisogno di acqua, a volte hai la glicemia bassa e hai bisogno di muoverti per riattivare la circolazione in modo che il glucosio sia rilasciato dai muscoli e dal fegato (dove viene conservato come glicogeno). La fame emotiva è un meccanismo programmato dal cervello, che ti fa mangiare quando ti senti stressato o annoiato, ma tu puoi cambiare quel meccanismo.

Se hai capito che si tratta di vera fame, mangia. Non vogliamo che tu ignori questo bisogno, ma che tu ti nutra

consapevolmente, dedicandoti esclusivamente a quello, e che smetta quando sei sazio.

## *Le tre D: segnali di pericolo per la tua mente*

Ci piace paragonare la nostra mente subconscia a un gigantesco processore elementare che registra ogni suono, odore, sapore, sentimento ed esperienza che abbiamo avuto. Non solo immagazzina questa enorme quantità di dati, ma spesso fa anche collegamenti totalmente irrazionali tra parole, ricordi e azioni.

Per esempio, se tu da bambino una volta hai mangiato un alimento avariato o

cattivo che ti ha nauseato, probabilmente svilupperai un'avversione verso quel cibo che potrebbe durare per tutta la vita.

Oppure se hai avuto un'esperienza sgradevole legata a un certo odore, proverai una sensazione spiacevole ogni volta che lo sentirai di nuovo, persino a distanza di molti anni. Può trattarsi anche di una storia che hai sentito e che ti ha turbato. Lo stesso vale in relazione a molte parole. Abbiamo scoperto tre forti “parole chiave” connesse all'argomento della perdita di peso:

- Dieta
- Digiuno (Deprivazione)
- Disciplina

Queste tre parole possono far irritare la tua mente subconscia e sabotare i tuoi obiettivi di dimagrimento. Abbiamo testato l'effetto di queste parole su centinaia di persone e abbiamo scoperto che ognuna di loro reagiva fortemente ad almeno due di queste. Cosa significa? Non appena la tua mente subconscia sente una di queste tre parole che iniziano per D o è portata a credere che qualcosa condurrà a esse, crea resistenza quasi automaticamente e inizia il processo di autosabotaggio. Per quanto tu possa consciamente voler fare una dieta, e sia d'accordo a deprivarti di certi cibi e a essere disciplinato, la tua mente subconscia lo rifiuta. Prova: fai alcuni respiri profondi, calma la mente e

chiudi gli occhi. Vai in quel posto neutrale dentro di te e nota come ti senti. Diventa consapevole del tuo corpo e del tuo respiro e assicurati di sentirti in pace. Ora pensa alle tre parole: Dieta, Digiuno, Disciplina. Come ti fanno sentire? Sei eccitato, felice e non vedi l'ora di cominciare? O ti fanno sentire un po' riluttante, stressato e persino depresso? Questa seconda possibilità è la più probabile.

Ecco perciò spiegato il motivo per cui non vogliamo che tu cominci il programma privandoti di qualcosa. Vogliamo che, per prima cosa, impari ad ascoltare il tuo corpo e a riconnetterti con la sua saggezza. Anche se abbiamo incluso alcuni consigli generali

sull'alimentazione (come scegliere cibo naturale e organico ogni volta possibile ed evitare gli zuccheri), vogliamo che tu mangi ciò che ti piace. Mentre andrai avanti con il programma e allenerai il tuo cervello, mangerai automaticamente di meno e sceglierai cibi più sani.

## *La storia di Joy con gli zuccheri*

Quando ho iniziato a prestare attenzione alle mie abitudini alimentari, ho scoperto che desideravo cibi ad alto contenuto di zuccheri, come il cioccolato, tutte le volte che mi sentivo sopraffatta. Quando attraversavo un periodo stressante in cui il mio carico di

lavoro era superiore a quanto potevo gestire mentalmente, il mio desiderio di divorare confezioni di burro di arachidi e caramelle al cioccolato s'impennava. La mia mente aveva costruito un forte collegamento tra la sensazione di conforto e il cioccolato. Quando stavo crescendo, i miei genitori erano desiderosi di fornirmi una dieta salutare. Per questo non c'erano caramelle in casa nostra, e non avevamo il permesso di mangiare tra un pasto e l'altro. Ricordo che la mamma diceva: "Se hai fame, mangia un pezzo di pane secco." Ricordo anche molto bene quanto fosse poco attraente per me quell'opzione, e quanto avrei preferito fare sei piccoli pasti piuttosto che i tre grandi che ci

venivano serviti. Dovevo forzarmi a mangiare la colazione e trovavo difficile aspettare la cena, sentendomi affamata nel tardo pomeriggio. Quindi la mia “soluzione” era simile a quella di Roy: anch’io ero fortunata ad avere degli amici che abitavano vicino, la cui madre ci preparava tutte le fette di pane, burro e zucchero che volevamo. Che delizia!

Quando passavamo le vacanze a casa dei nonni, era come stare in paradiso. Avevano il famoso “cassetto dei dolci”, pieno di deliziosi cioccolatini e caramelle, ai quali avevamo accesso illimitato. Ora prova a indovinare: chi aumentava di parecchi chili a ogni vacanza e stava diventando una ragazzina grassa?

Come puoi immaginare, non appena il mio desiderio infantile di correre e giocare facendo attività fisica diminuì, lo sostituii con attività da “ragazza”, come leggere e uscire con i coetanei, quindi non facevo movimento e continuavo a mangiare troppi dolci. Solo quando raggiunsi la pubertà e divenni più attenta al mio aspetto esteriore cambiai le mie abitudini alimentari. Ma ci volle tutta la mia forza di volontà per dimagrire, e continuavo ancora ad andare pazza per il cioccolato. In tutta onestà, avrei preferito mangiare una barretta di cioccolato che un qualsiasi pasto caldo, se me l'avessero permesso. Gli zuccheri danneggiano il cervello e i loro effetti su di esso sono spesso

paragonabili a quelli della cocaina. Ci sono molti dati scientifici che provano che l'enorme consumo di zuccheri è la vera causa del costante aumento dell'obesità nella nostra società. Ti esortiamo ad approfondire l'argomento. Dopo aver scoperto tutti gli aspetti negativi dello zucchero, decisi di affrontare questo demone. Sebbene non fossi in sovrappeso, notai come i miei livelli di energia diminuissero dopo pasti ricchi di carboidrati. A volte avevo voglia di andare a dormire subito dopo aver mangiato. Inoltre notai come i miei sbalzi d'umore fossero collegati al consumo di cioccolato. Per quanto avesse un gusto delizioso, mi offriva solo una breve euforia e poi

sprofondavo in uno stato quasi comatoso. Cercai di assumere zuccheri meno spesso e a volte riuscivo a farlo per alcuni giorni ma, non appena riappariva il vecchio senso di sopraffazione, ritornava anche il mio “bisogno” di zuccheri per stare meglio.

Alla fine ne avevo avuto abbastanza di questo circolo vizioso e decisi di provare su me stessa i principi del programma “Dimagrire nel Sonno”. Chiesi a Roy di eseguire una speciale sessione di Brain Training su di me, in cui installammo nella mia mente l'avversione per gli zuccheri. Poi ascoltai la visualizzazione guidata del Brain Training per dieci giorni. Durante questo periodo decisi di rinunciare

completamente agli zuccheri. Liberai la nostra casa da ogni singola tentazione sotto forma di cioccolato e dolci, con gran sconcerto dei miei figli, e li rimpiazzai con cibi naturali come la frutta. Rimasi stupefatta da come tutti noi ci adattammo facilmente. Scoprii che era molto più facile rinunciare quasi completamente agli zuccheri piuttosto che assumerne modiche quantità. La mia esperienza mi sbalordì: avevo molta più energia, terminavo i pasti sentendomi leggera e pronta a ripartire invece che stanca e con la mente offuscata. Il mio umore era stabile, non soffrì più di sindrome premestruale e sentivo di avere il controllo della mia vita.

Continuai con la mia rigida rinuncia agli

zuccheri per oltre un mese e ricordo di essermi sentita veramente bene per la prima volta dopo tanto tempo. Quando finalmente mangiai il mio primo gelato, rimasi stupita scoprendo che non riuscivo a finirlo. All'inizio aveva un buon sapore ma ne ebbi presto abbastanza e gettai via il resto. Non mi era mai accaduto prima. In seguito a quel mio digiuno dagli zuccheri, scoprii che le mie papille gustative, e in generale il mio atteggiamento riguardo a essi, erano drasticamente cambiati. Oggi mi concedo un dessert e un po' di zuccheri una volta ogni tanto, ma non tanto spesso quanto prima, e sicuramente in minore quantità.

## ***Il nostro consiglio per te***

Non appena ti senti a tuo agio con le linee guida e la struttura del programma e hai stabilito alcune nuove e sane abitudini alimentari, rinuncia agli zuccheri per dieci giorni. Unisci le forze con i tuoi amici o colleghi e inizia una sfida a chi mangia meno zuccheri. Usa gli strumenti che ti forniamo nel programma “Dimagrire nel Sonno” per equilibrare le emozioni e allenare la mente.

## ***Le reazioni alle tre D***

La parola “dieta” ci condiziona perché contiene in sé anche le altre due D: digiuno e disciplina. Rinunceremo per

un certo periodo ai cibi che desideriamo e che ci piacciono (digiuno), e questo richiede forza di volontà (disciplina). Qualcuno aggiungerà più esercizio fisico per accelerare la perdita di peso. La disciplina ci rimanda a un periodo in cui dovevamo imparare le regole e rispettarle; tutte le cose che ci piacevano non erano permesse, come guardare la tivù fino a tarda sera, mangiare quello che volevamo quando volevamo, rimanere a letto e non andare a scuola ecc. Dovevamo lavarci i denti, fare la doccia e molte altre cose che non avevamo voglia di fare. La disciplina portava alla rinuncia di desideri e bisogni fondamentali, e noi abbiamo conservato questo legame nella nostra

memoria. Ogni volta che la mente subconscia diventa consapevole delle tre D, si ricorda del periodo in cui non avevamo il controllo ed eravamo dipendenti dalla volontà dei nostri genitori o di chi doveva badare a noi. Quindi il sabotaggio inizia immediatamente, quando la nostra mente pensa che siamo tornati agli anni dell'infanzia, in cui non avevamo il controllo. La mente oppone subito resistenza e combatte quella scelta, senza tener conto di quanto sia giusta per noi. Ecco perché il cervello deve essere riprogrammato a lavorare con te e non contro di te.

Ecco alcuni semplici passi per combattere la fame emotiva:

- bevi un bicchiere di acqua calda, lentamente;
- picchietta con le dita sui punti dell'Equilibrio Emozionale che controllano lo stress (nella fossetta tra il labbro superiore e il naso, e sul mento). Nel sito [dimagrirenelsonno.it](http://dimagrirenelsonno.it) guarda il video che illustra questa tecnica;
- concentrati e respira profondamente;
- cerca di capire quale emozione abbia innescato il senso di fame;
- accetta quella sensazione e usa la tecnica dell'Equilibrio Emozionale;
- pensa ad altro, distraiti;
- fai esercizio fisico, una passeggiata, di movimento;
- di' a te stesso che passerà e aspetta

altri dieci minuti prima di reagire;

- se, dopo aver fatto tutto questo e aver aspettato dieci minuti, senti ancora il bisogno di cibo, mangia una piccola porzione di qualcosa di nutriente, come una manciata di mandorle, un cracker integrale o una mela.

# Capitolo 2

# I segreti dei magri di natura

Pensa a che aspetto hanno i maestri di yoga e i monaci tibetani: non se ne vedono in sovrappeso. Sono tutti magri, sembrano felici e di solito vivono una vita molto lunga.

Qual è il loro segreto? È semplice. Trattano il loro cibo con rispetto; si prendono il tempo di dire una preghiera e di sentire gratitudine prima di iniziare a mangiare. E, cosa più importante, gustano il cibo con calma, non mangiano

mai in fretta, permettono alle loro papille gustative di sentire gli aromi e le spezie, e masticano ogni boccone finché non si scioglie completamente. Non li vedrai mai mangiare in maniera distratta, facendo qualcos'altro nel frattempo. Quando mangiano, mangiano e basta. Inoltre, non s'ingozzano mai, ma si fermano quando sentono di essere sazi. In questo capitolo t'insegneremo semplici strategie per perdere peso e non riprenderlo. Alla fine del capitolo sarai sulla buona strada per diventare una persona magra di natura per il resto della tua vita, solo seguendo queste linee guida. Non ci credi? Seguile per soli dieci giorni e siamo certi che noterai un'enorme differenza nel tuo

modo di mangiare.

## ***Le linee guida per diventare una persona magra di natura***

Una delle nostre più importanti linee guida è: mangia quando hai fame.

Cosa? Mi è permesso di mangiare?! Questa parte di solito confonde i partecipanti al programma. Sì, vogliamo che tu inizi ad ascoltare l'intelligenza naturale del tuo corpo, il che vuol dire anche sapere quando il tuo corpo ha veramente fame. Non vogliamo che tu muoia di fame, bensì farti imparare la differenza tra fame emotiva e vera fame. Infonderemo nella tua mente una serie di principi che sostituiranno i vecchi

condizionamenti e tutto ciò che sai sul perdere peso.

Queste cinque linee guida sono un ottimo ausilio per dimagrire. Intanto, tieni presente che esistono cinque tipi di persone magre di natura:

1. Chi ascolta spontaneamente il proprio organismo e segue senza saperlo la maggior parte delle linee guida che ti indicheremo.
2. Chi ha un metabolismo velocissimo (soprattutto gli adolescenti), per cui, pur ignorando completamente le nostre linee guida, resta comunque magro.
3. Chi soffre di disfunzioni come l'ipertiroidismo o altre. Alcune

persone sono poi geneticamente predisposte alla magrezza, a prescindere da cosa mangino. Certe hanno addirittura problemi a prendere peso.

4. Chi reagisce allo stress non mangiano o mangiando meno.
5. Gli atleti e i culturisti. Gran parte degli istruttori di aerobica sono magri, così come i maratoneti, che bruciano così tante calorie da restare snelli.

La cosa migliore sarebbe ricopiare le linee guida che seguono su foglietti adesivi e attaccarli sulla scrivania o sullo specchio per averli sempre sott'occhio. Puoi anche trascriverle sul

retro del tuo biglietto da visita e tenerle con te nel portafoglio. In questo modo le vedrai spesso, e diventeranno parte del tuo nuovo e sano stile di vita.

## **Linea guida n° 1**

### **Quando hai fame, mangia**

Non stai seguendo una dieta, devi mangiare quando hai fame. Non ha senso digiunare o privarti del cibo. Il digiuno non è un'opzione praticabile per diverse ragioni: per esempio, chi segue diete drastiche con un basso apporto calorico è ancora più incline all'effetto yo-yo e di solito, una volta finita la dieta, riprende più chili di prima.

Ecco perché non vogliamo che tu muoia

di fame, bensì che riprogrammi te stesso e le tue abitudini alimentari in modo sano. L'idea è quella di resettare il corpo e la mente per riportarli alla loro modalità naturale, e per farlo devi prestare ascolto ai messaggi che il tuo organismo t'invia.

Quando senti lo stomaco vuoto e hai bisogno di carburante, dagli quello che vuole e MANGIA. Puoi mangiare qualsiasi cosa, purché tu lo faccia piano e consapevolmente. Bevi un bicchiere d'acqua prima di iniziare un pasto.

Ma attenzione: **MANGIA SOLO QUANDO HAI FAME DAVVERO.**

Mangia quando senti un vero senso di fame. Se sei in preda alle emozioni, ritrova prima l'equilibrio con le

tecniche che ti abbiamo insegnato. Cerca di non fare spuntini tra i pasti principali e assicurati di riempirti fino a sentirti sazio. Puoi mangiare qualsiasi cosa tu voglia, ma se la fame è dovuta alle emozioni o alla noia, recupera immediatamente l'Equilibrio Emozionale annullando la fame emotiva.

## **Linea guida n° 2**

### **Mangia quello che ti piace**

Non sei a dieta. Attenendoti a queste semplici linee guida, svilupperai progressivamente il desiderio di alimenti sani e naturali, quindi all'inizio non preoccuparti di ciò che mangi, ma evita zuccheri, snack e cioccolato.

Questo principio funziona solo se mangi lentamente, perché se ingurgiti in fretta non riuscirai ad avvertire gli effetti degli alimenti nocivi. Invece, mangiando piano e consapevolmente, sei in grado di apprezzare le varie pietanze e inizi a disdegnare i cibi poco salutari. Prova a masticare lentamente delle patatine fritte: il sapore dell'olio fritto non è piacevole. Con il tempo cambierai gusti in fatto di alimentazione. Non contare le calorie, è del tutto inutile e nessuna persona magra di natura lo fa.

**Linea guida n° 3**  
**Mangia piano e**  
**consapevolmente**

Smettila di fare altro mentre mangi. Basta guardare la televisione, leggere il giornale o controllare le e-mail.

Se ti ingozzi mentre fai altro, il cervello fatica a capire quando sei sazio; è come se mangiassi in uno stato di trance. Lo stesso vale quando, per esempio, guardi una partita di calcio in televisione con dei popcorn a portata di mano. Sei ipnotizzato dallo schermo e, senza accorgertene, la bacinella si svuota e tu non capisci nemmeno di essere pieno. Quando siamo distratti, mangiamo di più perché perdiamo il contatto con il nostro corpo. Serve grande disciplina, ma è la base del successo. Se riuscirai a mangiare piano, vincerai la battaglia per dimagrire, con o senza la

programmazione nel sonno.

Il modo più rapido per ridurre al minimo la quantità di cibo che mangi è dilatare al massimo il momento del pasto.

Goditi ogni morso, mangia con calma, prenditi qualche minuto in più, non affrettarti e mastica come si deve (almeno quindici volte a boccone). Metti giù la forchetta, il cucchiaino, il coltello o il panino quando hai la bocca piena. Il motivo è che ci vuole un po' di tempo prima che gli ormoni vadano dallo stomaco al cervello per comunicargli che sei pieno. Nel mentre, potresti mangiare più del necessario. Questa ormai è più la norma che l'eccezione. Ecco perché di solito chi mangia piano è

più magro di chi mangia in fretta.

## **Linea guida n° 4**

### **Smetti di mangiare non appena ti senti sazio**

Il modo migliore di mantenere il controllo è lasciare qualcosa nel piatto. Devi imparare che ci sei tu al comando del tuo corpo. Lasciare del cibo nel piatto significa trascendere i condizionamenti del passato e liberarti degli anni in cui ti dicevano cosa fare. Scoprirai che è semplice farlo se mangi con calma. Devi riprogrammare la mente e il corpo perché capiscano quando sei sazio. Il tuo stomaco ha infatti bisogno di tempo per registrare la sensazione di

pienezza e inviare un messaggio al cervello. In passato, quando lo stomaco mandava il segnale, hai imparato o ti hanno insegnato a ignorarlo. Lo stesso vale quando mangi troppo in fretta: a causa del ritardo nella comunicazione, continui a ingurgitare cibo anche quando sei pieno. È venuto il momento di permettere al cervello e allo stomaco di comunicare tra loro, di riconoscere il senso di pienezza e smettere immediatamente di mangiare non appena lo avverti.

## **Linea guida n° 5**

### **Bevi molta acqua**

L'acqua è la tua migliore amica: riduce

il senso di fame e stimola il metabolismo a bruciare il grasso più efficacemente. Inoltre favorisce l'eliminazione delle tossine dall'organismo. La mattina bevi dell'acqua calda con del succo di limone per stimolare la digestione e beneficerai anche di tutta una serie di altri vantaggi per una maggiore vitalità. Non devi fare altro che mettere a bollire dell'acqua e aggiungere una fettina di limone. Inoltre, vista la tendenza a confondere la sete con la fame, più bevi, meno ti sentirai affamato.

*Linee guida extra*

**Compra qualcosa di nuovo**

La legge dell'attenzione dice che, se c'è qualcosa che vuoi veramente realizzare o avere nella vita, allora devi comportarti come se ce l'avessi già.

Ora il tuo compito è di uscire e acquistare un nuovo capo di abbigliamento della taglia che vorresti avere. Deve essere qualcosa di veramente nuovo. Questo vestito è il tuo traguardo e voglio che tu lo appenda all'esterno del tuo armadio o guardaroba, in un posto in cui tu possa vederlo spesso. Questa ancora visiva ti aiuterà a rimanere sulla giusta strada. Ogni volta che lo guardi, prenditi un momento per soffermarti su qualcosa di positivo, immagina per esempio quanto starai bene indossando quell'abito.

Nota: curiosamente, i nostri sondaggi mostrano che le persone che non seguono questa indicazione non perdono tanto peso quanto quelle che lo fanno. Quindi non saltare questa parte.

## *Sei modi per capire gli indizi della fame*

Sei tentato da un cibo perché il tuo stomaco sta brontolando oppure perché l'hai visto o ne hai sentito l'odore? Ecco come scoprirlo, insieme a qualche trucco per evitare di mangiare troppo.

Non mangiamo sempre perché abbiamo fame, ma lo facciamo per parecchie ragioni diverse, alcune delle quali esterne a noi, come l'aver visto un cibo

o averne sentito l'odore. “È stato rilevato che prendiamo circa duecento decisioni al giorno riguardo al cibo, e solo una minoranza dipende dalla fame fisica”, afferma il dottor Edward Abramson, psicologo clinico di San Francisco.

Non è una sorpresa: siamo bombardati da spot di alimenti e da pubblicità sui cartelloni in strada, nei quotidiani e nelle riviste. Inoltre, avendo facile accesso al cibo con supermercati e ristoranti aperti tutti i giorni e a tutte le ore, possiamo pensare di avere fame anche se non è vero, ostacolando così il dimagrimento. “Le immagini degli spot pubblicitari stimolano il cervello tanto quanto avere del cibo realmente di

fronte”, spiega Stella Metsovas, nutrizionista di Laguna Beach, in California.

Inoltre ricerchiamo il cibo in risposta all’agitazione emotiva. “Mangiamo per sentirci meglio quando siamo ansiosi o depressi”, afferma il dottor Abramson. Questo comportamento è più comune nelle donne che negli uomini, ma anche gli uomini lo fanno.

## ***Come smettere di mangiare quando non hai veramente fame***

Molti studi hanno dimostrato che, se ascoltiamo i segnali del nostro

organismo riguardo alla fame, alla sazietà e all'appetito, capiremo meglio quando smettere di mangiare. E perdere peso è più facile quando ascolti il tuo corpo. Per questo il bendaggio gastrico virtuale è così efficace; è il modo più semplice di ritornare in contatto con la tua intelligenza corporea.

Questi suggerimenti possono aiutarti a ritornare in contatto con il tuo corpo e a sapere quando hai davvero fame, così mangerai al momento giusto a favore dei tuoi sforzi per perdere peso:

- Tieni un diario. Scrivi come ti senti dopo aver consumato un lauto pasto. “Ti aiuterà a mettere in relazione ogni malessere legato al cibo con

l'aver mangiato troppo” sostiene Stella Metsovas. Tenere un registro di ciò che mangi è facile. “Non deve essere troppo elaborato, basta un semplice foglio con le ore della giornata in cui appuntare dove e cosa stavi mangiando e come ti sei sentito”, suggerisce Abramson. “Dopo una settimana, riguardalo e verifica se ci sono degli schemi che si ripetono.” Se ti accorgi di mangiare troppo o cibi poco sani quando ti siedi a guardare la tivù la sera, puoi passare a cibi più sani o trovare altro con cui impegnare le mani, come lavorare a maglia o all'uncinetto.

- Non sederti a mangiare a digiuno. Può

aiutarti a frenare l'appetito bevendo dell'acqua o sorseggiando una tisana prima di un pasto. Se sei veramente affamato e manca ancora un'ora o più prima di cena, puoi mangiare un piccolo spuntino, come una manciata di mandorle, dei salatini o delle verdure tagliuzzate e poco condite.

- Fai frequenti piccoli pasti. “Spesso è utile per chi cerca di perdere peso mangiare a intervalli, il che significa fare dei piccoli pasti ogni tre ore circa durante la giornata”, sostiene il professor Daniel C. Stettner. La chiave è che questi pasti siano veramente *piccoli* se mangi più frequentemente. Altrimenti, finirai con il mangiare troppo.

- Mangia in almeno venti minuti. “Un pasto dovrebbe idealmente durare venti minuti o più”, sostiene Stettner. “Venti è il numero magico perché ci vogliono venti minuti prima che lo stomaco invii i segnali al cervello per fargli sapere che stai mangiando. Se divori il cibo in cinque o dieci minuti, il tuo cervello non si è messo ancora in contatto con lo stomaco. Se fai durare il pasto almeno venti minuti o oltre, lo renderai più soddisfacente e ti sentirai più sazio.”
- Gioca a fare il detective. Poniti queste domande: “Perché sto mangiando? Ho veramente fame? Ho un capogiro perché è da molto che non mangio? O sto mangiando perché me lo dice

l'orologio? Desidero qualcosa di dolce perché sono agitato a causa di un problema?”. Il dottor Abramson sostiene che sapere perché stai mangiando ti dà l'opportunità di prendere una decisione consapevole, capendo se vuoi veramente mangiare qualcosa o se stai per farlo in modo automatico.

- Mangia i dolci a fine pasto. Degli studi hanno dimostrato che, se mangi del cioccolato quando hai fame, hai meno controllo e così mangerai più velocemente e ne consumerai di più. “Se ti piacciono molto i biscotti con le gocce di cioccolato, tienili per dessert”, afferma Abramson. “Se mangi i cibi che più ti piacciono alla

fine del pasto, come dessert, ne avrai in seguito un minor desiderio. Molti studi hanno dimostrato che è un modo per ridurre i morsi della fame.”

# Capitolo 3

# **Riprendi il controllo della tua vita liberando il potere della mente**

## ***Terapia vs. allenamento***

C'è una grande differenza tra allenamento e terapia. Si parla di allenamento quando un professionista preparato segue qualcuno che è allenabile, impegnato e motivato a fare i

necessari cambiamenti nella propria vita, e lo aiuta a mettere a frutto il suo potenziale. Quella dell'allenatore (coach) è diventata una professione molto ben remunerata negli sport più popolari perché è ormai chiaro che gli atleti rendono molto di più se supportati da validi allenatori. Poi la professione del *coach* è passata poco a poco anche ad altri ambiti della società, e oggi giorno molte persone hanno coach che li aiutano a rendere di più, a raggiungere gli obiettivi e a superare le sfide più facilmente. Joy e Roy fanno da coach solo a persone seriamente motivate a raggiungere obiettivi precisi. La terapia, invece, normalmente è la strada da percorrere quando c'è un

problema mentale, emotivo o fisico che non puoi risolvere da solo, e quindi cerchi all'esterno un aiuto professionale, che può essere uno psicoterapeuta, un medico o anche un naturopata.

Ecco una breve panoramica delle differenze:

### ALLENAMENTO vs. TERAPIA

- Creare il futuro vs. Guarire il passato.
- Prendere slancio vs. Cercare conforto
- Impegno per raggiungere un risultato specifico e misurabile vs. Desiderio di sollievo.
- Generare risultati tangibili vs. Tentare di liberarsi di cose indesiderate.
- Essere audace e pronto vs. Fare solo i cambiamenti necessari per stare

bene.

- Parlare di risultati desiderati vs. Chiacchierare di qualcosa per sentirsi meglio.
- Crescere prospero vs. Sopravvivere.
- Giocare alle grande vs. Fare piccoli, prudenti passi.
- Essere risoluto e dinamico vs. Cercare di gestire le conseguenze del passato.
- Focalizzarsi sul creare valore vs. Focalizzarsi sull'essere aiutato o "salvato".
- Comportamento propositivo vs. Comportamento melodrammatico.
- Vivere di propositi dinamici vs. Vivere di storie tristi.
- Agire nonostante pensieri, emozioni e sentimenti indesiderati vs. Cercare di

liberarsi dei pensieri, emozioni e sentimenti indesiderati.

- Raggiungere gli obiettivi vs. Cercare di essere guariti.

Come vedi, la terapia è spesso una reazione a qualcosa di cui vuoi liberarti, mentre l'allenamento è provare a manifestare il tuo potenziale a un livello superiore. Quando io (Roy) ho constatato che molte terapie mantenevano il paziente dipendente e spesso in un ruolo di vittima, ho creato un nuovo approccio chiamato Omega Health Coaching, in cui usiamo i principi dell'allenamento e li applichiamo alle persone che ne hanno bisogno.

Il nostro scopo è dare loro:

1. Il controllo sulle proprie vite (come parte della guarigione).
2. Gli strumenti e le tecniche per diventare responsabili di se stessi e capaci di guarirsi da soli.
3. La responsabilità delle loro azioni invece di essere completamente dipendenti da quello che sta facendo il terapeuta.

Ogni persona ha dei compiti da eseguire, che aiutano il processo di guarigione. L'alleniamo a focalizzarsi su quello che vuole piuttosto che su quello che non vuole. Questa è stata una grande rivoluzione in Europa e ha cambiato

radicalmente il percorso della guarigione naturale. Alcuni degli strumenti più potenti che abbiamo trovato per ridare il controllo alle persone sono l'autoipnosi (ascoltare registrazioni audio che insegnano a riprendere il controllo della mente e del corpo) e le visualizzazioni guidate.

## ***La storia di Elisabetta***

Elisabetta, una bionda commercialista italiana sulla quarantina, è una frequente visitatrice dei nostri seminari sulla guarigione e sullo sviluppo personale. Una volta mi disse: “Ciò che ha veramente cambiato la mia vita è stato il momento in cui ho capito che ogni

malattia è un'occasione per esaminare cosa hai bisogno di cambiare e cosa vuoi veramente. Prima di frequentare i tuoi seminari, vivevo con il pilota automatico. Avevo una buona attività e molte altre cose positive, ma d'altra parte vivevo una relazione non soddisfacente e con molte tensioni. Tuttavia pensavo che fosse normale essere stressati dal lavoro e dal matrimonio; tutti i miei amici erano sulla stessa barca. Ma un giorno cominciai ad avere forti mal di testa, poi a soffrire d'insonnia e infine giunse un dolore al collo. La mia vita divenne infelice. Prendevo molte pillole, avevo un'ulcera allo stomaco ed ero sfinita. Il lavoro diventò pesante e i miei guadagni erano

in fase calante, perché non riuscivo a fare tanto quanto prima. Poi una mia amica ritornò da un seminario con te ed era drasticamente cambiata, cominciò a fare meditazione e ad ascoltare le tue registrazioni. Passò dall'essere depressa e in sovrappeso all'essere felice, magra e dinamica in soli tre mesi. Mi prestò alcuni CD di Omega Healing e io ne fui contentissima. Dopo due settimane dormivo già meglio, smisi di prendere le pillole e decisi di venire ai seminari tuoi e di Joy. Questo è accaduto due anni fa. Tutta la mia vita è cambiata. Ora sono divorziata e felice, il mio ex marito e io abbiamo rapporti pacifici. I miei affari sono in crescita e mio figlio è molto più sereno perché non c'è più

tensione a casa. Nei fine settimana sta con suo padre, che ha cominciato a frequentare i tuoi seminari dopo aver visto cos'è successo a me. Siamo tutti meglio, grazie, grazie!”.

Lo strumento più importante che ha operato questa grande trasformazione è stato riprendersi il proprio potere e capire che aveva la capacità di creare la vita che voleva. Ci è riuscita soprattutto grazie alle nostre tecniche d'ipnosi.

## ***Cos'è l'ipnosi?***

Lo stato d'ipnosi si verifica ogni volta che ci rilassiamo e apriamo la mente (coscientemente o inconscientemente) per aggirare il pensiero critico e recepire

informazioni che accettiamo a un livello più profondo, oppure quando ci rilassiamo e abbiamo accesso alle nozioni contenute nel nostro subconscio. Anche se alcune persone lo sono molto più di altre, siamo tutti suggestionabili e possiamo essere influenzati con informazioni positive o negative. La cosa fondamentale è che queste nuove nozioni non siano in conflitto con le nostre convinzioni più forti, perché in quel caso saremmo portati a rifiutare le novità. Se per esempio un'informazione è in contraddizione con i nostri principi morali o religiosi, potremmo chiuderci immediatamente e rifiutarla, anche davanti a prove valide che ne attestino l'attendibilità. La nostra mente

troverebbe una spiegazione razionale a dimostrazione che quella data informazione è sbagliata. Per recepire nuove nozioni, queste non devono dunque essere in contrasto con le nostre convinzioni più profonde. Ecco il motivo per cui non si può costringere qualcuno a fare una cosa che va contro i suoi principi. Per esempio, se ipnotizziamo un soldato e gli diciamo di uccidere qualcuno perché è un nemico, probabilmente lo farà. Se diciamo la stessa cosa a una persona contraria all'omicidio, questa non si lascerà mai convincere.

L'ipnosi conversazionale si verifica quando ti fidi di qualcuno e lo rispetti, oppure quando lo consideri un'autorità e

di conseguenza sei portato ad accettare ciò che dice. In quanto genitori, diamo molti consigli ai nostri figli, consolidando i comportamenti che approviamo e punendo quelli che riteniamo sgraditi. In questo modo li influenziamo e infondiamo in loro convinzioni, comportamenti e abitudini.

Anche il nostro tono di voce e la velocità con cui parliamo possono avere un effetto ipnotico. Quando siamo confusi e dobbiamo riflettere su qualcosa, siamo inconsciamente più aperti a ricevere nuove informazioni.

I professori sono autorità fidate e dispongono di un potere ipnotico immenso sulla mente degli studenti. Altre possibili fonti di ipnosi sono le

persone che ammiriamo, le celebrità, le icone, i maestri spirituali e così via.

Il potere dei media e della televisione è ben documentato, e si tratta delle fonti ipnotiche più dannose per l'umanità.

I dottori possono ipnotizzare i pazienti senza nemmeno rendersene conto e quindi influenzare la loro realtà. Se un medico ti dice che hai una malattia incurabile e che nel tempo potrà solo peggiorare, le possibilità che ciò succeda aumentano. Molte persone sono morte a causa di una diagnosi sbagliata, in base alla quale sarebbe restato loro poco tempo da vivere. Così hanno accettato il parere del medico e hanno creato inconsciamente la realtà che le ha portate alla morte.

Questo fenomeno è documentato anche nelle culture primitive. Se uno sciamano lanciava una maledizione, la persona che la riceveva si lasciava morire perché era convinta del potere di vita e di morte dello sciamano. Le parole possono essere potentissime e influenzare molto più di quanto si creda.

L'ipnosi terapeutica si usa principalmente per aiutare qualcuno a rimuovere la barriera delle suggestioni negative ricevute nel corso della vita, soprattutto negli anni della giovinezza, quando non siamo ancora in grado di difenderci nei confronti delle informazioni in entrata. Nel corso del tempo, sono proprio questi giudizi che determinano l'immagine che abbiamo di

noi stessi. L'ipnosi è il metodo più rapido che permette di ritornare nello stesso stato ricettivo di quando sono state ricevute e accettate le informazioni negative. L'ipnoterapeuta crea un legame di fiducia con il cliente e lo aiuta a rilassarsi, portandolo in uno stato simile al sonno, in cui è più aperto agli input. L'ipnosi, infatti, influenza le onde cerebrali: il cliente passa da uno stato di veglia, caratterizzato da onde cerebrali Beta, a uno di rilassamento, con onde Alfa, e infine a uno di rilassamento profondo, con onde Theta. Lo stesso accade quando dormiamo. La differenza è che, nel sonno, perdiamo il contatto con il mondo che ci circonda e ci immergiamo nella nostra mente, di

norma senza alcun apporto dall'esterno. Ecco perché i rumori che non riconosciamo possono coglierci di sorpresa e farci svegliare. Con l'ipnosi, invece, l'ipnoterapeuta mantiene un contatto con il cliente, che così non si addormenta ma segue la voce dello specialista. Durante le sedute, ci sono brevi momenti in cui il cliente sembra addormentarsi, ma poi sente di nuovo la voce dell'ipnoterapeuta e segue la direzione indicata. Grazie al rilassamento e alla fiducia nell'esperto, il cliente è aperto al cambiamento e accetta i suggerimenti ricevuti.

Un altro grande vantaggio dell'ipnosi è che ci consente di accedere ai nostri ricordi: grazie alla guida

dell'ipnoterapeuta, possiamo rivivere determinati episodi della nostra vita e cambiare il significato che abbiamo attribuito loro. Si tratta di uno degli effetti più importanti dell'ipnosi per favorire la guarigione. A cambiare non è il passato, ma il modo in cui ci rapportiamo a esso e le nostre convinzioni, che non rappresentano più un limite, ma ci permettono di riprendere il controllo.

## ***Sfruttare le suggestioni ipnotiche senza l'aiuto di un ipnoterapeuta***

Un metodo di ipnosi potentissimo, che nel corso degli anni ha riscontrato

un'immensa popolarità, consiste nell'uso di registrazioni audio e visualizzazioni guidate. Si ascolta regolarmente (di norma una volta al giorno) una serie di suggestioni positive, che possono riguardare un aspetto specifico che si vuole cambiare della propria vita, come il livello di autostima. Di solito queste registrazioni sono composte da una prima parte di rilassamento e stimolazione delle onde cerebrali Alfa, seguita da frasi positive in prima o seconda persona. Per esempio:

- “Sono una brava persona e mi voglio bene.”
- “Riconosco e apprezzo il mio valore.”

- “Mi sento bene con me stesso” e così via.

Oppure:

- “Sei una brava persona e ti vuoi bene.
- “Riconosci e apprezzi il tuo valore.”
- “Ti senti bene con te stesso” e così via.

Un'altra tecnica consiste nel ripetere le affermazioni in prima persona il più spesso possibile. Con un po' di esercizio, otterrai l'effetto desiderato a mano a mano che il tuo subconscio accetterà queste frasi come vere e tu comincerai a comportarti come se fossero reali.

Perché funzioni, la tecnica delle

affermazioni positive deve essere ripetuta per un periodo di tempo prolungato. È lo stesso processo di crescita di una pianta, che ha bisogno di tempo per sviluppare le radici e diventare forte e sana. Creare una nuova immagine di sé e un nuovo schema comportamentale che sostituisca il precedente richiede tempo. Secondo alcune ricerche, il periodo minimo per infondere nuovi condizionamenti nel subconscio è di ventotto giorni.

Molti ipnoterapeuti ricorrono alle registrazioni audio come sostegno nel corso delle sedute.

Secondo la nostra esperienza personale, riteniamo sia più sicuro affermare che ci vogliono tra i novanta e i cento giorni

affinché le affermazioni affondino le loro radici nel profondo del subconscio. Ecco perché la nostra programmazione mentale prevede di ascoltare le registrazioni per cento giorni. Per riprendere l'analogia con le piante, possiamo dire con un certo margine di sicurezza che dopo ventotto giorni, se non succede nulla di grave come un temporale o un monzone, le piante stanno bene e cresceranno diventando alberi forti e sani. Ma dopo cento giorni le loro radici saranno ancorate al terreno molto più saldamente e anche in caso di una tempesta o di un uragano non subirebbero danni. Ecco perché, pur sapendo che in media ventotto giorni sono sufficienti, preferiamo fare un

passo in più e raccomandiamo di ascoltare le registrazioni per cento giorni.

L'ipnosi durante il sonno consiste nell'ascoltare suggestioni positive mentre dormiamo. Nel sonno le onde cerebrali seguono un andamento simile a quello dell'ipnosi e, essendo rilassati, siamo più aperti a ricevere informazioni nuove. L'ipnosi durante il sonno presenta sei vantaggi:

1. Dura molto più a lungo di una normal seduta di ipnosi e perciò è più efficace.
2. La persona riascolta le frasi molte più volte rispetto a una normale seduta di ipnosi o di ascolto.

3. Con il Brain Training, la persona integra i suggerimenti nei sogni, rendendoli più vividi e accettandoli meglio.
4. È facile da fare, basta accendere lo stereo o l'MP3 a un volume appena udibile e andare a letto.
5. Si può fare ogni notte quando si va a dormire.
6. Costa molto meno rispetto alle sedute di ipnosi.

Il volume va tenuto basso e la voce deve essere quasi un sussurro, udibile solo dalla mente subconscia, in modo da aggirare la mente cosciente. Dovresti poterla sentire appena.

L'ipnosi causale si verifica quando

torniamo con la mente a un evento in particolare (la causa), che ci ha traumatizzato, e guariamo. La guarigione avviene in fretta grazie al nuovo significato che attribuiamo all'episodio. Questo procedimento funziona in modo eccellente nel caso di fobie e di certi modelli emotivi. Di norma, se praticata correttamente, basta una sola seduta. La tecnica usata prende il nome di "ipnosi regressiva".

Noi applichiamo un tipo particolare di ipnosi regressiva, che permette al subconscio di andare indietro nel tempo, di modificare il significato attribuito a un episodio traumatico e, da ultimo, di portare il soggetto alla libertà emotiva e alla felicità.

L'ipnosi spirituale si basa sul concetto che siamo esseri eterni, ci incarniamo in un corpo su questo Pianeta e viviamo diverse esistenze come esseri umani. Ma possiamo anche incarnarci su altri pianeti. La scienza dell'ipnosi spirituale ha scoperto che ognuno di noi serba ricordi delle vite precedenti, che ci accompagnano ancora e in certi casi possono essere traumatici e influenzare il modo in cui viviamo nell'esistenza attuale. Ai fini di questo libro e del metodo che abbiamo messo a punto, non è importante credere nelle vite passate; è del tutto irrilevante. Il processo che permette di rievocare simili ricordi prende il nome di "terapia regressiva". Regredendo a un momento precedente la

nascita, la maggior parte delle persone ha ricordi di esperienze così vivide che sembra siano state già vissute. I traumi e le sofferenze delle vite passate possono lasciare un'impronta che influenza negativamente l'esistenza attuale. Dando ai traumi un nuovo significato, molte persone riscontrano un cambiamento anche nella vita presente. È possibile seguire altre vie per apportare questo tipo di cambiamento, per esempio instaurando un contatto con una guida, con il Sé Superiore e così via. Con la nostra programmazione del sonno ciò avviene in automatico, tramite un linguaggio metaforico che permette al Sé Superiore di assumere la guida del processo di guarigione dell'individuo. Il

subconscio parla un altro linguaggio rispetto alla parte cosciente della mente e può essere direzionato a fare il necessario per ottenere un certo risultato. Se per esempio gli viene detto di recuperare il ricordo del primissimo episodio traumatico che ha causato un problema o una difficoltà nella tua vita attuale, il subconscio risale il più possibile all'indietro per recuperarlo. Quando ci troviamo in uno stato di profondo rilassamento, il subconscio si connette sempre in automatico con tutte le informazioni di cui disponiamo. Questi dati non si trovano nel nostro corpo, perché sono "non-locali": è un po' come se sintonizzassimo la radio su una stazione per ottenere una data

informazione. Oggi possiamo salvare le informazioni nel Cloud, ovvero in un database che non è nel nostro computer ma che può essere ovunque nel mondo. Tramite internet, il computer può collegarsi direttamente ai dati immagazzinati e recuperare quello che ci serve. La nostra mente funziona proprio allo stesso modo.

Un'altra forma di ipnosi spirituale molto potente consiste nel riportare una persona alle sue vite di mezzo e permetterle di conoscere il periodo precedente all'incarnazione.

Con la programmazione del sonno permettiamo al subconscio di guidare l'individuo alla scoperta delle cause dell'accumulo di peso.

## *L'ipnosi suggestiva: il potere della suggestione*

Il potere della suggestione non è prerogativa esclusiva dell'ipnosi, ma fa parte della nostra vita quotidiana. Se qualcuno ti dice qualcosa di cattivo o ti critica, il tuo stato d'animo cambia. Se in molti ti dicono che non hai una bella cera, dopo un po' è probabile che tu ti senta male davvero. Se ricevi un sacco di complimenti, il tuo umore migliora e ti senti meglio. Fare complimenti e apprezzamenti influenza moltissimo le persone e può cambiare l'opinione che hanno di loro stesse.

Se un paziente malato di cancro sente la storia di qualcuno che ha sconfitto lo

stesso male mangiando carote, potrebbe guarire facendo altrettanto, a prescindere dal fatto che le carote influenzino davvero la malattia oppure no. Più persone conosci con la stessa storia, maggiore sarà l'effetto.

In medicina, il potere della suggestione si suddivide in due categorie: quando ha un effetto positivo (l'effetto placebo) e quando ha un effetto negativo (l'effetto nocebo).

L'effetto placebo: se un paziente crede o gli viene detto che una certa terapia funzionerà, la riuscita di quel trattamento aumenterà, anche se di per sé non sortisce alcun effetto. Le indicazioni fornite possono infatti controbilanciare le proprietà chimiche di un farmaco. La

mente è più forte del dosaggio di qualsiasi medicina. L'effetto placebo è la migliore prova scientifica del potere dell'ipnosi. È stato dimostrato che, per più della metà dei farmaci esistenti, questo effetto è più potente del principio attivo chimico in essi contenuto.

L'effetto nocebo: si tratta dell'effetto ipnotico contrario, causato dalle parole negative usate da un soggetto autorevole in campo medico. Se un dottore informa un paziente del fatto che ha una malattia terminale e che gli restano solo tre mesi di vita, le sue parole avranno un impatto enorme sulla durata di vita del paziente.

La "suggestologia": spesso i medici evitano di ricorrere all'effetto placebo perché non credono nella sua efficacia,

nonostante migliaia di prove scientifiche dimostrino che si tratta della forza guaritrice più potente a disposizione dell'umanità, molto più forte delle sostanze chimiche che si prescrivono con i farmaci. L'ipnosi permette di ricorrere al potere della mente per attivare i meccanismi di autoguarigione e autoregolazione del sistema corporeo. È il modo più efficace e rapido di rafforzarsi.

Il potere ipnotico della chirurgia:  
pensiamo a un paziente che soffre di problemi cardiaci legati al restringimento delle arterie coronariche e che viene sottoposto a un intervento simulato: nonostante di fatto non riceva alcun trattamento, i sintomi spariscono

comunque. In altre parole, la sola convinzione di essere stati operati ha un enorme effetto guaritore.

## *Infondere un ricordo fittizio*

Una delle più grandi innovazioni che abbiamo scoperto nel campo dell'ipnosi è la possibilità di far credere a una persona, a livello subconscio, di non aver subito o vissuto un certo evento. Per esempio, è possibile far credere ai fumatori di non aver mai fumato e cancellare il ricordo della prima sigaretta. Tecnicamente, significa cancellare le cosiddette sinapsi, cioè i percorsi neurologici per mezzo dei quali continuiamo a seguire in automatico una

certa abitudine. Una volta cancellata la sinapsi, l'abitudine non è più tale. La cancellazione può essere temporanea o, in alcuni casi, permanente. È inoltre possibile creare sinapsi per introdurre una nuova abitudine e renderla automatica.

Le possibilità sono infinite: si può creare un'avversione per le sigarette, il cioccolato o certi alimenti, oppure al contrario un desiderio di acqua, cibi sani, esercizio fisico e così via.

Perdere peso con l'ipnosi e le visualizzazioni: utilizziamo una combinazione di tecniche ipnotiche e agopressione per modificare i comportamenti, le cause emotive, l'immagine che abbiamo di noi stessi, le

abitudini alimentari e il rapporto con il cibo e l'esercizio fisico. Cerchiamo inoltre di infondere il ricordo di un bendaggio gastrico per ridurre le dimensioni dello stomaco. Chi segue il programma deve attenersi ad alcune linee guida e a determinate tecniche per gestire le emozioni. Per ottenere cambiamenti duraturi per il resto della vita il Brain Training deve diventare uno stile di vita. Rispettare il programma e cambiare dall'interno (invece di intraprendere diete a basso apporto calorico che peggiorerebbero soltanto la situazione) non richiede un grosso impegno. In sole quattro o cinque settimane vengono gettate le basi del procedimento, dopodiché sarà solo

questione di consolidare e mantenere le nuove abitudini per tutta la vita. Seguendo il metodo, il successo a lungo termine è risultato superiore al 90 per cento. E l'aspetto innovativo del programma è che lo ascolti mentre dormi. È sufficiente che tu vada a dormire e che ascolti in sottofondo le registrazioni audio del Brain Training.

## *La riprogrammazione del sonno è la risposta alla perdita di peso*

Per imparare nuove abitudini, devi prima interrompere quelle vecchie, altrimenti dovrai fare affidamento sulla sola forza di volontà e ci vorrà molta

più disciplina, tanto che la maggior parte della gente non ce la fa. In effetti, il tasso di successo sulla base della sola forza di volontà va dal 4 al 6 per cento. Con queste nuove tecniche, le influenze negative da parte dei genitori, degli insegnanti e dei media verranno cancellate e la tua mente verrà riprogrammata per tornare al suo stato naturale e salutare.

Per esempio: “Mangia tutto quello che hai nel piatto!” è il condizionamento negativo più grande che i genitori potrebbero averci inculcato. La riprogrammazione è possibile ascoltando ripetutamente le affermazioni positive in uno stato di rilassamento. Per creare nuovi comportamenti è

necessario ascoltare le informazioni a livello inconscio per almeno ventun giorni, e poi consolidare il lavoro nei successivi novanta giorni affinché si radichino nella psiche e nel subconscio.

## ***Il bendaggio gastrico virtuale***

La vera rivoluzione nell'ambito del dimagrimento è arrivata quando l'ipnoterapeuta Sheila Granger ha cominciato a infondere nei propri clienti la suggestione di aver subito un'operazione di bypass gastrico per ridurre le dimensioni dello stomaco. Di conseguenza, i clienti riuscivano a mangiare porzioni di cibo più piccole. Gli effetti sono stati immediati e hanno

cominciato a perdere peso senza fatica. Ecco il vero punto di svolta nel mondo della perdita di peso e dell'ipnosi. Con il Brain Training, verrai suggestionato a credere di avere un bendaggio gastrico che ridurrà virtualmente le dimensioni del tuo stomaco senza bisogno di un intervento chirurgico. Ti sembrerà di averne davvero subito uno, mentre invece sarà accaduto solo nella tua mente. Ecco la grande differenza. Grazie alle strategie del Brain Training, diventerai una macchina brucia grassi e zuccheri, avrai meno fame, ti sazierai più in fretta e ti sentirai felice e soddisfatto perché il tuo fardello emotivo si ridurrà ogni giorno di più, a mano a mano che ascolterai il

programma audio.

## ***I segreti delle persone magre di natura***

Infonderemo nella tua mente le abitudini di chi è magro di natura. Il programma cancellerà le abitudini che ti hanno intrappolato in un circolo di diete, senso di fame e grandi abbuffate e riprogrammerà la tua mente in modo da vivere come una persona magra di natura. Così potrai mangiare tutto quello che vorrai senza smettere di perdere peso; non ti darai più addosso e comincerai ad apprezzarti sul serio. La sinergia tra il bendaggio gastrico virtuale e la riprogrammazione ti aiuta a

ritrovare il tuo stato di benessere naturale che durerà nel tempo, se farai diventare il Brain Training parte del tuo stile di vita.

## ***Smettila di autosabotarti***

Piantala di sottoporti a continue privazioni e impara ad amarti. Riprogrammando il tuo subconscio ti aiuteremo a comportarti, vivere e mangiare come una persona magra di natura. In questo modo, la smetterai di cedere alla fame emotiva e di autosabotarti.

Il risultato finale non sarà solo la perdita di peso, ma anche una migliore qualità della vita sotto molti punti di vista. Ti

rafforzerai su più livelli.

## *Trance leggera: rilassati quanto basta*

Non è necessario raggiungere uno stato di trance profonda; per ottenere un buon effetto basta rilassarsi un poco. Infatti, anche se la mente conscia sa che in realtà non c'è stato alcun intervento chirurgico, il subconscio è convinto che sia successo davvero e reagisce di conseguenza. La tecnica della visualizzazione è efficace per due motivi. Il primo è che il subconscio è molto più potente della mente conscia e influenza direttamente le nostre funzioni corporee. Per esempio, quando sei sotto

stress e inizi a sudare, è colpa del subconscio e la mente conscia non può intervenire. Oppure quando sei al cinema ti emozioni, ridi o piangi anche se ciò che vedi non è reale, ma solo una storia raccontata (e spesso inventata). Questo accade perché il subconscio non distingue tra esperienza reale e immaginata, e reagisce agli stimoli che riceve. Il secondo motivo è che siamo noi a volere che tutto questo accada, non ci opponiamo consapevolmente all'idea perché vogliamo cambiare.

## **La programmazione**

Tutti possono raggiungere uno stato di trance leggera in cui le onde cerebrali

sono lievemente più lente (onde Alfa); non c'è bisogno di essere esperti per riuscirci. Più si ascoltano le registrazioni, più si formano le sinapsi nel cervello e si rimuovono i vecchi condizionamenti appresi, che tengono intrappolati in abitudini che non giovano più né a te né alla tua salute.

## *La perdita di peso*

I chili persi variano considerevolmente. Di solito le persone partono il primo giorno con un certo ritmo e poi continuano progressivamente a perdere peso. Altre invece cominciano in fretta e poi stabilizzano il ritmo. Altre ancora iniziano piano, ma poi aumentano la

velocità. La cosa principale da tenere presente è che ognuno di noi ha il proprio ritmo e che l'obiettivo è perdere peso gradualmente, di modo che il nostro corpo possa adattarsi al cambiamento. È l'intelligenza stessa dell'organismo che determina il ritmo ottimale per ogni persona. Dimagrire in modo graduale e costante è molto meglio che essere vittima dell'effetto yo-yo o non riuscire a scendere al di sotto di un certo peso.

## *Il risultato finale*

Una delle domande che ci viene posta è: “Com'è possibile che siate riusciti a creare un prodotto universale, che va

bene quasi a tutti?”.

La risposta ha diverse sfaccettature.

## **1. Quanto peso vuoi perdere**

Si tratta di un aspetto prettamente individuale, e il programma prevede che la persona si concentri sul risultato finale. Si comincia ogni visualizzazione ribadendo il proprio obiettivo e poi si programma il subconscio per raggiungere quel risultato specifico. La perdita di peso risulta così programmata esattamente sulla base dell'obiettivo prefissato dal soggetto interessato. Una volta che l'avrai raggiunto, inizierai il programma di mantenimento per restare del peso desiderato e non riprendere chili.

## **2. Molte problematiche emotive sono comuni**

Di solito i motivi per cui mangiamo troppo sono gli stessi: molte persone hanno appreso le medesime modalità per reprimere le emozioni. I ragazzi non devono piangere, quindi tendono a reprimere la tristezza. Le ragazze invece possono piangere, ma spesso vengono condizionate a mangiare qualcosa di dolce “per tirarsi un po’ su”. È possibile inoltre sviluppare schemi che portano a ricorrere al cibo quando siamo annoiati, depressi, arrabbiati e così via. Il Brain Training per perdere peso affronta i modelli emotivi più diffusi e aiuta a modificare il proprio per assumerne di

più sani.

### **3. Lo stile di vita di chi è magro di natura**

Una parte importantissima del programma consiste nel ridefinire gl'istinti naturali, vale a dire mangiare solo quando abbiamo fame e smettere quando ci sentiamo sazi. Al momento della nascita i bambini dispongono di questi istinti, ma poi il condizionamento di genitori preoccupati, dottori e dietologi poco preparati li porta a infrangere i modelli naturali e infine a prendere peso. Il bendaggio gastrico virtuale serve ad aiutare a recuperare questi schemi, a mano a mano che si

riprende il contatto con i propri istinti naturali.

## **4. Un'immagine positiva di sé**

Un altro aspetto importante del programma consiste nel cambiare il modo in cui ci vediamo. Inconsciamente, più dell'80 per cento della popolazione ha un'immagine negativa di sé. È per questo che la gente tende a criticarsi e ha spesso pensieri negativi su di sé e sugli altri. Il motivo principale per cui giudichiamo gli altri è che giudichiamo noi stessi. Chi è in sovrappeso ha una forte tendenza a giudicarsi e a criticarsi, cosa che spesso induce a cercare

conforto nel cibo. Questa è una componente fondamentale nel programma per dimagrire affinché, con il passare del tempo, le persone comincino a sentirsi meglio con se stesse, a giudicarsi meno, a cambiare il loro temperamento emotivo e la visione che hanno di sé.

# Capitolo 4

# La storia karmica del sovrappeso

Questo capitolo non parla di spiritualità, ma di semplici fatti. La parola karma viene usata per indicare molte cose. Spesso si parla di karma buono o cattivo, anche se con questo termine intendiamo più che altro la buona o la cattiva sorte. Tuttavia, nell'ambito della perdita di peso il karma ha tutto un altro ruolo. Cominciamo dunque esplorandone il significato.

## *Cos'è il karma?*

Nelle religioni indiane, il karma (dal sanscrito) corrisponde al concetto di “azione” o “gesto”, inteso come origine dell'intero ciclo di causa-effetto.

Il karma non è nulla di particolarmente spirituale, ma un principio scientifico di causa-effetto. Se compi l'azione A, ottieni come risultato B. In apparenza, nel caso del sovrappeso le cose sembrano facili: si può dire che esso non sia altro che la conseguenza del mangiare più del necessario. Fine della storia. Ecco perché la soluzione logica più comune è quella di iniziare una dieta povera di calorie, prendere pillole per combattere il senso di fame, limitare l'apporto di grassi e fare più esercizio

fisico. Sembrano tutte scelte sensate. Ma l'esperienza c'insegna che questi approcci non funzionano a lungo termine. La domanda a cui daremo una risposta in questo libro è: perché?

## *La nostra definizione di karma*

Il karma è un concetto legato al tempo lineare, ma presenta alcuni aspetti che potrebbero andare oltre la nostra concezione lineare del tempo.

1. Effetto istantaneo: fai qualcosa e ottieni immediatamente una reazione. Per esempio, mangi un alimento che non ti fa bene, ti senti male e rimetti.

Si tratta di un effetto diretto che sei in grado di riconoscere.

2. Effetto ritardato: l'effetto delle tue azioni si manifesta solo qualche tempo dopo. In questo caso, può diventare difficile cogliere il rapporto di causa-effetto. Per esempio, il dentista ti fa un'anestesia a cui tu diventi sensibile, ma quella prima volta non manifesti nessuna reazione allergica. Successivamente, quando ti viene somministrato lo stesso anestetico, il tuo organismo reagisce in modo evidente. Lo stesso avviene per alcuni alimenti. Potresti essere capace di tollerarli per qualche tempo ma "improvvisamente" diventi

intollerante verso quei cibi che prima ti piacevano. Ciò può essere causato da un alto livello di tossicità nel corpo, che produce una reazione allergica. Oggigiorno molte persone hanno sviluppato una certa sensibilità nei confronti del glutine, che le fa sentire apatiche e stanche senza che si rendano conto del motivo.

3. Effetto ritardato a lungo termine: gli effetti di un'azione potrebbero manifestarsi a distanza di anni. Per esempio, ci sono voluti molti decenni prima di scoprire il nesso tra il fumo e il cancro ai polmoni.
4. Effetto non-lineare: si tratta di un effetto karmico al di fuori della

nostra comprensione. Per esempio, succede qualcosa nella tua famiglia (ai tuoi antenati) e sei tu a subirne le conseguenze, come nel caso di allergie a livello genetico. Esse non dipendono da qualcosa che hai fatto tu personalmente, ma dall'eredità che ti è stata trasmessa geneticamente. Alcune persone credono nel karma delle vite precedenti. Anche se non sappiamo se sia vero e non ci addentreremo nell'argomento qui, si tratta comunque di un punto di vista da prendere in considerazione.

Il karma istantaneo non rappresenta mai un problema, perché hai l'opportunità di

correggere immediatamente il tiro. Gli effetti delle tue azioni si riflettono subito su di te e puoi scegliere come comportarti di conseguenza. Se tutto rientrasse nel karma istantaneo, impareremmo in fretta e sarebbe più facile restare sulla retta via.

Il karma ritardato è più difficile da riconoscere e non sempre si riesce a risalire all'azione originaria che lo ha generato. Potrebbe svilupparsi silenziosamente con il passare del tempo e, quando ne scopriamo le conseguenze, potrebbe essere troppo tardi.

Con il karma a effetto ritardato è possibile dare una spiegazione a molte malattie legate alla vecchiaia, che spesso non hanno nulla a che vedere con

l'età che avanza. Un esempio riguarda la demineralizzazione ossea. Se non si fa esercizio fisico nel corso degli anni, le ossa si impoveriscono di calcio e d'un tratto, in caso di cadute in età avanzata, ci si rompe l'anca. Si tratta di un problema dovuto alla carenza di esercizio, non alla vecchiaia in sé.

## *Il grasso è un effetto visibile del karma ritardato*

Il sovrappeso è un simbolo, significa che c'è qualcosa che devi individuare e modificare.

L'aspetto positivo dell'essere in sovrappeso è che si vede. Il karma è come un vestito che indossi. La maggior

parte degli altri problemi si percepisce poco dall'esterno, a meno che non si tratti di rughe, imperfezioni della pelle, denti cariati, melanomi, segni di stanchezza e così via.

Il tumore della pelle e le rughe possono essere il risultato dell'esposizione al sole nel corso degli anni.

La maggior parte delle conseguenze karmiche del nostro stile di vita sono nascoste, come le placche aterosclerotiche (un ispessimento delle pareti interne dei vasi sanguigni che può portare ad attacchi di cuore, ictus e altri disturbi). Altri problemi possono manifestarsi anche più avanti nel corso della vita sotto forma di perdita di memoria, attacchi di cuore, infarti

cerebrali con conseguente paralisi parziale, morbo di Parkinson, Alzheimer e così via.

Dunque, se sei in sovrappeso, la buona notizia è che lo vedi e che sei consapevole di avere un problema o un principio di problema. La cattiva notizia è che con ogni probabilità ce l'hai da un po' di tempo. Perciò o ti sei arreso, o stai ancora cercando di capire cosa non funziona, oppure sei convinto di non avere la forza di volontà per risolverlo. L'altra cattiva notizia è che corri il rischio di finire vittima delle molte teorie e truffe per perdere peso, che non sortiscono alcun effetto permanente, e di restare intrappolato in un circolo vizioso. Ma c'è anche un'altra buona

notizia: il nuovo metodo spiegato in questo libro ti aiuterà a cambiare le cose.

## *Il grasso è un effetto secondario del karma*

Il karma è la conseguenza delle nostre azioni e delle nostre scelte. Dunque, il sovrappeso sembrerebbe una semplice equazione matematica: consumi più calorie rispetto a quante il corpo riesca ad assimilarne e la quantità in eccesso viene immagazzinata. È una cosa in apparenza piuttosto semplice e qualsiasi scienziato chiuderebbe qui la questione dicendo: assumi meno calorie e bruciane di più, così risolverai il problema.

Secondo la scienza, l'unico modo per liberarsi della zavorra dei chili in eccesso è ridurre l'apporto calorico e bruciare più calorie con l'esercizio fisico. Una formula che funziona, ma che la maggior parte delle persone non riesce a mantenere nel tempo. C'è anche un altro problema che le spinge a consumare di continuo più calorie rispetto al loro fabbisogno. Minore è l'apporto calorico, meno funziona il metabolismo, e con un metabolismo lento vengono bruciate meno calorie rispetto a quelle necessarie per le attività quotidiane. E così si ritrovano intrappolate in una spirale negativa. Allora, qual è l'altro fattore primario?

# **Condizionamento n° 1**

## **L'effetto primario del karma sul sovrappeso nella vita attuale**

Tutti i problemi legati al sovrappeso risalgono ai condizionamenti e ai comportamenti che hai appreso in tenera età. Da piccolo, ti dicevano di mangiare anche quando ti sentivi sazio, non avevi fame o qualcosa non ti piaceva. Sei stato condizionato ad andare contro ai tuoi istinti e così hai imparato a pensare di non saper interpretare i segnali del corpo, visto che l'autorità dei tuoi genitori prevaleva sui meccanismi di autoregolazione dell'organismo. Ecco il primo grosso condizionamento che hai

sperimentato e che ha completamente annullato le facoltà del tuo sistema. Se non prestiamo attenzione al corpo, finiamo intrappolati in un sistema di riflessi pavloviani basato sull'orario. È ora di pranzo, bisogna mangiare e quindi mangi, a prescindere dal fatto che tu abbia fame o meno. Vai al ristorante e ordini un piatto abbondante di cibo, più di quanto tu abbia bisogno, ma lo mangi tutto perché sei stato condizionato a non avanzare niente. La maggior parte della gente non mangia perché ha fame, ma perché è ora di pranzo o di cena.

Pur non avendo fame al mattino, molte persone fanno comunque colazione, perché si sono sentite dire che è il pasto più importante della giornata e che è

fondamentale per avere energie. Si tratta di una stupidaggine. La regola più importante è: ascolta il tuo corpo. Se non hai fame, non mangiare. Non c'è alcun problema se salti la colazione e non metti in bocca niente per tutta la mattina, se non ne hai voglia. Assicurati solo di non disidratarti e bevi molta acqua (approfondiremo questo argomento più avanti).

C'è chi mangia solo due volte al giorno ed è pelle e ossa, così come c'è chi mangia sei volte al giorno ed è comunque pelle e ossa. Cos'hanno in comune queste persone? Sanno ascoltare il proprio corpo, mangiano quando ne hanno bisogno e si nutrono solo del necessario per le loro esigenze.

Un culturista con una imponente massa muscolare che si allena duramente può arrivare a consumare quattro volte la quantità di cibo di una persona normale, senza comunque mettere su peso.

## **Condizionamento n° 2**

### **Il karma dell'ambiente (lo stile di vita moderno)**

Se i tuoi genitori usavano molto sale o zucchero, tu sarai stato condizionato a fare lo stesso. Al tuo condizionamento si aggiungono inoltre alcune abitudini culturali, per cui seguirai le orme delle generazioni passate. Ma la differenza è che sei cresciuto in un mondo diverso rispetto a quello dei tuoi genitori.

Magari loro dovevano andare a scuola a piedi e tu invece no. Magari loro giocavano all'aperto più di te, avevano più fratelli e sorelle o meno cibo a disposizione. C'è sempre una grande differenza tra le varie generazioni. Per esempio, in altre epoche le persone avevano a disposizione meno zucchero, carne o pane. Il condizionamento si basa sui cambiamenti avvenuti nelle abitudini dei genitori, dovuti al fatto che l'ambiente in cui loro stessi vivono si è trasformato. Adesso abbiamo a disposizione più zucchero, più caffè, più formaggio, più margarina, più cibi spazzatura, trattati o geneticamente modificati; mangiamo fuori più spesso e così via. L'agricoltura dipende sempre

più da fertilizzanti e pesticidi chimici, al bestiame vengono somministrati più antibiotici, ormoni e mangimi dal basso valore nutritivo. Attraverso gli alimenti che ingeriamo, assumiamo prodotti petrolchimici e ormoni che influenzano il nostro sistema endocrino e possono farci ingrassare.

Il karma si manifesta anche quando si esce dall'ambiente d'origine. Per esempio, un ragazzo va a studiare all'università, dove inizia a mangiare come gli altri studenti e ad andare alle feste; oppure con il matrimonio alcune persone si adattano alle abitudini del partner.

Il mio primogenito è andato a studiare all'università. Prima, a casa, mangiava

cibi biologici e salutari, prendeva le vitamine, era costretto a bere acqua e mangiava regolarmente l'insalata. Non si era mai ammalato seriamente, a eccezione di qualche attacco di asma quando era piccolo. Nei quattro anni di studio ha seguito la tipica dieta dello studente americano a base di pizza, cibi trattati, dolci, bibite gassate, fumo e così via. Al suo ritorno era ridotto a uno straccio, era stressato, prendeva facilmente il raffreddore e aveva un aspetto poco sano. Malgrado fosse stato cresciuto fino a quel momento con uno stile di vita sano, quei soli quattro anni fecero danni incredibili alla sua salute.

## **Condizionamento n° 3**

# **Il karma del comportamento appreso nei confronti del cibo**

Se da piccolo, quando piangevi o eri triste, i tuoi genitori o i nonni ti consolavano con dei dolci, hai imparato a usare il cibo per reprimere i sentimenti negativi. Alcune persone scoprono il potere del cibo come antidepressivo e come metodo per reprimere le emozioni. Mangiano quando sono annoiate, tristi, frustrate o arrabbiate. Ecco un'ulteriore ragione karmica dell'eccesso di peso. Si tratta di una condizione piuttosto diffusa e molti individui in sovrappeso soffrono di fame emotiva. In tanti usano il cibo per gestire le emozioni o sentirsi meglio.

## **Condizionamento n° 4**

# **Il karma dei traumi emotivi e irrisolti**

Le leggi karmiche sono molto semplici: non puoi scappare dalle questioni che devi risolvere. Se lo fai, ti limiti a rimandare i problemi a un lontano futuro. Se non gestisci le questioni irrisolte progressivamente, mentre vengono a galla nella tua vita, queste si ripresenteranno più avanti, in modi per cui ti sarà impossibile coglierne il nesso con la causa originaria.

Per esempio, se hai imparato a reprimere la rabbia e adesso non ti arrabbi mai, forse sei diventato un tipo passivo-aggressivo ed esprimi la collera

mostrandoti sarcastico, giudicando gli altri, evitando chi si comporta in modo aggressivo e così via. Ti ritieni poco incline alla rabbia, mentre in realtà non è così sotto la calma apparente che ostenti. La causa karmica dell'80 per cento dei tumori è proprio la soppressione della rabbia o di una questione irrisolta. I traumi che non hai superato in gioventù ti perseguiteranno per sempre, per quanto tu cerchi di sfuggirgli. La lezione è: impariamo ad affrontare ogni questione, a dire la verità e a esprimere le nostre emozioni.

Spesso i problemi di peso sono una conseguenza karmica emotiva e ritardata di avvenimenti che ti sono accaduti in gioventù. Per alcune persone, lo strato

di grasso è una protezione metaforica contro attenzioni non volute.

Un esempio di questo tipo è dato da una nostra cliente, che chiameremo Sybille.

Sybille è stata una quartogenita non voluta, ed è cresciuta in un ambiente in cui veniva maltrattata psicologicamente e verbalmente. I suoi fratelli erano ragazzi brillanti, come avrebbe voluto essere anche lei. L'ambiente domestico era aggressivo e ambizioso. Sybille veniva costantemente paragonata ai suoi fratelli atletici, magri e affermati, e sentiva che non avrebbe mai potuto competere con la loro "perfezione". Il cibo è il solo piacere che ricorda di aver avuto nell'infanzia, perché la confortava e attenuava il dolore di non

sentirsi amata. Dopo anni di condizionamento, in cui si era sentita dire quanto fosse brutta, inutile, indegna e indesiderata, si arrese completamente. Ci sono stati momenti in cui avrebbe voluto togliersi la vita, perché le sembrava che non valesse più la pena di andare avanti. Non credeva di poter smettere di essere una vittima e di avere la forza di creare una vita che potesse amare. Usava inconsciamente il grasso in eccesso per diventare invisibile e dimostrare quanto fosse indesiderabile e indegna di essere amata. Questi vecchi condizionamenti erano ancora presenti in lei quando venne da noi, e noi l'abbiamo aiutata a liberarsene in modo che potesse dimagrire senza problemi.

C'è chi mangia troppo per consolarsi, perché non ama il proprio aspetto fisico e non si sente attraente; c'è chi non è mai stato preso sul serio e impone la propria presenza con il peso in eccesso. Sono solo alcuni esempi delle ragioni karmiche per cui s'ingrassa.

## *Il karma genetico*

Esiste poi il karma legato al patrimonio genetico, da cui possono derivare la tendenza a mettere su peso con facilità e la conseguente difficoltà a perderlo.

## *Il karma delle vite precedenti (il karma temporale non-*

## *lineare)*

I due terzi della popolazione mondiale credono nella vita dopo la morte. Gran parte crede nella vita dopo la vita, vale a dire che continuiamo a rinascere (tramite la reincarnazione). Da un punto di vista scientifico non è possibile dimostrarlo, così come non è possibile smentirlo. Ma potrebbe essere vero. Quindi, per il momento, immaginiamo che sia una possibilità reale.

Se in una recente vita passata sei morto a causa di una carestia, il ricordo della sofferenza dovuta alla mancanza di cibo potrebbe accompagnarti nella vita attuale. Il ricordo di essere morto di fame è così forte che tendi quasi sempre a mangiare più del dovuto e potresti

ritrovarti a lottare contro il peso in eccesso finché non guarirai la cicatrice di quell'esperienza. Se in una vita precedente sei morto perché eri diventato molto debole, anche in questo caso potresti risentirne nella vita attuale a livello di alimentazione. In base alla nostra esperienza, le vite precedenti possono avere un effetto incredibile sulle abitudini alimentari, e perché tu possa liberarti dal trauma è necessario eliminare i ricordi che ne serbi. I condizionamenti delle vite passate possono essere facilmente rimossi grazie all'aiuto di un professionista in grado di farlo. Con il programma rimuoviamo i condizionamenti passati senza soffermarci sulla loro origine.

Facciamo un esempio: quando affidi il computer a un tecnico per ripulirlo da virus, cookie e altro, non t'interessa affatto da dove siano venuti, ma vuoi solo due cose:

1. che spariscano tutti;
2. che l'esperto ti dia una protezione per evitare che il problema si ripresenti.

Ed è quello che accade con il Brain Training.

## ***Perché è importante?***

Il motivo per cui ti abbiamo spiegato tutto questo è che programmando la mente puoi influenzare questi fattori.

Puoi modificare i comportamenti che ti ostacolano, guarire ricordi dolorosi, lasciar andare le emozioni e cambiare il tuo rapporto con il cibo.

Programmare la mente significa scegliere di sostituire gli schemi di pensiero e le convinzioni che hai assimilato dagli altri con modelli che ti supportino e ti conducano a un'esistenza più sana, felice e ricca di successi. Significa riprendere il controllo della tua vita invece di essere una vittima del passato. In altre parole, significa cambiare il karma negativo in positivo.

# Capitolo 5

# Migliora il tuo rapporto con il cibo

Prima di cominciare ad allenare il nostro cervello, abbiamo bisogno di approfondire i motivi per cui il cibo che la maggior parte di noi ingerisce ogni giorno ci fa ammalare e ingrassare, e il modo con cui il Brain Training insegnerà alla nostra mente ad amare gli alimenti naturali e sani, quei supercibi che ci aiuteranno a mantenerci magri, in

salute e felici.

## *La storia di James*

James venne da me con sua madre, aveva diciassette anni ed era già in sovrappeso. Era alto un metro e cinquantacinque e pesava centoventicinque chili; aveva una di quelle grosse pance che strabordano dai pantaloni, e aveva il fiatone solo per aver camminato fino al mio ufficio. Ma i veri motivi per cui venne da me erano i suoi mal di testa e il fatto che stava sveglio di notte ed era stanco durante il giorno, con il risultato di sonnecchiare a scuola.

Controllai le sue abitudini alimentari e

in apparenza non sembravano così cattive, finché non indagammo più a fondo. Iniziava la mattina con cereali di una nota marca e tanto latte; era un alimento ricco di fibre, certo, ma anche pieno di zuccheri. Poi durante la mattinata beveva un grosso bicchiere di succo d'arancia, molto zuccherato. Tre volte alla settimana mangiava un'abbondante colazione americana: frittata al formaggio con salsicce e porridge di mais. La merenda era costituita da una barretta di cereali (sempre di una nota marca), ricca sia di fibre che di zuccheri; spesso ne mangiava due o tre perché erano così piccole che non lo saziavano. A pranzo prendeva o un grosso e grasso panino al

tacchino con maionese e cetrioli sottaceto o un sandwich con prosciutto e formaggio e una bibita non gassata ma zuccherata. Al pomeriggio mangiava altre due o tre barrette di cereali e beveva una bibita gassata (e piena di zucchero). A cena era la volta dei carboidrati, con un secondo a base di carne con contorno di verdura. Infine, prima di andare a letto beveva una cioccolata calda, a volte accompagnandola con uno spuntino. Secondo il calcolo che ho fatto fare da un nutrizionista, erano quasi quattromila calorie al giorno. Il suo consumo di zuccheri era esorbitante e soffriva di ipoglicemia e insulinoresistenza. La famiglia non aveva idea che la loro

dieta, basata sulla pubblicità di cui erano imbevuti, li stava facendo ingrassare, uccidendoli giorno dopo giorno. E indovina un po': l'intera famiglia era obesa. Di questo passo, James sarebbe diventato diabetico prima di compiere ventun anni. Il suo fegato era indebolito dagli attacchi degli zuccheri e delle sostanze chimiche contenute nel cibo che consumava, e questa era anche la causa del mal di testa. Ci vollero nove mesi per riportarlo al suo peso naturale e cambiare le sue abitudini alimentari. Il mal di testa scomparvero dopo tre mesi di un nuovo tenore nutrizionale senza conservanti, e James migliorò progressivamente anche il sonno, man

mano che perdeva peso.

## ***Le dinamiche dell'industria alimentare***

L'industria alimentare produce ormai prevalentemente prodotti chimici con scarso valore nutritivo, che destabilizzano il nostro equilibrio biochimico e ci rendono totalmente dipendenti da cibi dannosi.

Le aziende investono miliardi in ricerche finalizzate a capire come renderci dipendenti da cibi e snack e si assicurano con il loro denaro i cervelli migliori per ingannare le nostre menti e farci piacere determinati composti chimici. Poi sfruttano la pubblicità in

modo intelligente per ingannarci, ipnotizzarci e farci comprare i loro prodotti.

Ci ritroviamo a combattere contro un mondo avido, capitalista, improntato al profitto a ogni costo, senza alcun rispetto per i clienti. La dipendenza dal cibo ci spinge al consumismo. La psicologia e il marketing sono alla base anche del modo in cui i prodotti vengono esposti al supermercato, con lo scopo di farci comprare più di quanto ci serva.

## ***Siamo indotti a non ascoltare l'istinto***

In quanto specie umana, abbiamo perso il contatto con l'istinto naturale che ci

diceva cosa e quando mangiare, e siamo in balia degli squilibri chimici e degli alti livelli di zucchero nel sangue dovuti ai carboidrati raffinati e ad altri cibi trattati.

Veniamo ingannati dal nostro stesso palato e cadiamo nella trappola dell'industria alimentare: mangiamo più di quanto sia salutare e ci nutriamo di cibi che a lungo termine sono deleteri per la nostra salute.

I cibi migliori sono quelli meno trattati e meno chimicamente modificati. Più sono naturali, meglio è. È semplicissimo.

***DNA: la genetica degli uomini delle caverne***

Dobbiamo tenere presente che il nostro organismo non è geneticamente predisposto per gli alimenti chimici e trattati che ormai sono alla base della nostra alimentazione. Pur vivendo nell'era moderna, non ci siamo evoluti tanto rispetto ai cacciatori che eravamo non molto tempo fa nella storia del Pianeta. Da un punto di vista genetico, siamo praticamente identici ai nostri antenati che vagavano sulla Terra in cerca di cibo e riparo.

Ingrassare è solo una delle conseguenze di questi prodotti geneticamente potenziati e chimicamente trattati. Gli altri effetti karmici di questi alimenti comprendono la degenerazione dell'organismo, l'artrite, il diabete,

l'invecchiamento precoce, le malattie cardiache e molti altri disturbi fisici tipici del mondo moderno.

## *Perché sei grasso: vieni condizionato a mangiare cibo spazzatura*

In media, ogni giorno veniamo esposti a quasi tremila messaggi pubblicitari. Le ricerche dimostrano che le immagini e le associazioni a cui queste pubblicità danno vita nella nostra mente sono molto più potenti di quanto pensiamo, influenzano il nostro comportamento e creano una serie di ricordi che restano nascosti nel nostro subconscio.

# Come funziona?

“Qualsiasi esperto di marketing dirà che una campagna pubblicitaria di successo fa leva sulle emozioni e riesce a eludere il radar del pensiero critico” spiega Marion Nestle, autrice del libro rivoluzionario *Food Politics*. “Non dovremmo nemmeno accorgerci della pubblicità e infatti non lo facciamo, a meno che non la cerchiamo deliberatamente.”

## Ancore

Lo scopo degli esperti di marketing è farci associare automaticamente il marchio che reclamizzano a sentimenti felici. In poche parole, ancorano i loro

prodotti a una sensazione positiva, mettendo in relazione il marchio con le motivazioni umane di base, come il raggiungimento di un traguardo, le attività divertenti, il senso di possesso, la realizzazione personale e così via, il tutto con l'unico scopo d'incrementare le vendite.

## **Felicità, salute e allegria vendono**

Nelle pubblicità ricorre sempre lo stesso scenario: il sole splende in cielo e persone attraenti, dal fisico tonico e perfetto, si divertono e ballano sulle note di canzoncine pop famosissime o motivetti che incitano ad “aprirsi alla

felicità” e vivere “la vita dei tuoi sogni”.

Sai benissimo che è tutta finzione, ma ne subisci comunque il fascino. Magari ti scappa persino un sorriso, mentre inconsciamente ripensi a un momento in cui sei stato felice.

È esattamente così che vogliono farti sentire i pubblicitari: vogliono che si crei un legame emotivo a livello inconscio con il loro prodotto. La prossima volta che berrai una certa bibita ripenserai alla sua pubblicità, il sistema di ricompensa cerebrale si attiverà e tu ti sentirai bene.

**Una pubblicità efficace ti**

# **lascia credere di avere il controllo delle tue azioni**

Una pubblicità efficace ti *lascia credere* che le tue reazioni siano del tutto razionali. Le aziende cercano di venderci i loro prodotti, noi assimiliamo le informazioni per quello che valgono e poi pensiamo di prendere una decisione con cognizione di causa.

Le ricerche però raccontano una storia diversa. Le immagini e le associazioni a cui queste pubblicità danno vita nella nostra mente sono molto più potenti di quanto pensiamo. In molti casi contengono sottigliezze psicologiche che la gente non coglie a livello conscio.

# Conquistarli fin da piccoli

I bambini sono più ricettivi ai messaggi pubblicitari. La loro mente è come una spugna, pronta ad assorbire qualsiasi informazione riceva. Gli esperti di marketing sfruttano questa età vulnerabile per sviluppare il cosiddetto *brand imprinting*, termine con cui gli psicologi designano il processo per cui un particolare marchio viene fissato nella rete di ricordi della mente attraverso un'esposizione ripetuta.

Ogni anno, solo negli Stati Uniti, l'industria alimentare investe undici miliardi di dollari per assicurarsi che i nostri soldi vengano spesi per rimpinzarci. L'idea di regalare un gadget, come nel caso di una nota catena

di fast food, è un gran bel modo di imprimere a vita un marchio nella mente dei più piccoli.

La fedeltà a una marca può manifestarsi sin dall'età di due anni, quando i bambini cominciano a riconoscere e a sviluppare una preferenza per determinati personaggi familiari e imparano a identificare i prodotti sugli scaffali dei negozi e a chiederli chiamandoli per nome.

Da ciò deriva il cosiddetto *pester power*, ovvero la capacità dei più piccoli di assillare i genitori affinché comprino i prodotti pubblicizzati.

Spesso i marchi che ci vengono impressi da bambini ci accompagnano nell'età adulta.

# **Come un computer infettato da virus**

Con il Brain Training, svuoteremo la tua mente da tutti i messaggi e i condizionamenti innestati nel subconscio, che spesso possono essere più dannosi delle abitudini sbagliate che hai assimilato dai tuoi genitori. A differenza che con un computer, non basterà una sola sessione per ripulirti la mente. Così come è stata necessaria un'esposizione prolungata per assorbire i messaggi, allo stesso modo il processo di pulizia richiede un certo periodo di tempo. Ecco il grande vantaggio del Brain Training rispetto alla normale ipnosi o alle altre terapie: la grande

svolta consiste nello sfruttare le ore del sonno, quando la mente è del tutto aperta e non filtra i messaggi in entrata. Riprenderemo questo concetto nello specifico più avanti.

## ***Riconquista il tuo cervello***

Oggi giorno viene prodotta una vasta gamma di cibi molto gustosi, pieni di zuccheri, grassi e sale. Questi alimenti ingannano il centro cerebrale della ricompensa in modo da farci desiderare di mangiarli ancora. E li troviamo letteralmente dappertutto (alla cassa della tua caffetteria preferita, dal distributore di benzina...), costano poco e sono pronti da consumare. Quando

siamo infatuati di questo tipo di cibi non siamo più attratti da alimenti naturali come la frutta. E in breve tempo il centro cerebrale della ricompensa (che produce la dopamina, sostanza chimica creata dal corpo che ci fa sentire bene) viene soggiogato. Non può gestire questa eccessiva stimolazione, e il nostro cervello è costretto a cambiare per adattarsi. Recenti studi finanziati dagli Istituti Nazionali di Sanità hanno dimostrato che le scansioni cerebrali dei cibo-dipendenti mostrano gli stessi cambiamenti e danni di quelli di un cocainomane. Il risultato è che abbiamo sempre più bisogno di questo cibo per stare bene e ci sentiamo costantemente affamati.

# *Come uscire dal ciclo di dipendenza*

1. Diventa consapevole di quello che accade. Non permettere a nessuno di infiltrarsi nella tua mente subconscia. Devi essere il solo a decidere con cosa vuoi che il tuo cervello sia programmato. Quindi non lasciare la tivù accesa in sottofondo tutto il giorno, fai attenzione a cosa le pubblicità stanno cercando di venderti (questo può essere un esercizio divertente e un'esperienza molto istruttiva), non credere a tutto ciò che viene detto, leggi gli ingredienti dell'alimento che stai mangiando e poi decidi cosa

è meglio per te.

2. Non fidarti delle invitanti etichette di presentazione del prodotto, leggi gli ingredienti sul retro. Ricorda che un esperto di marketing sa esattamente cosa scrivere sul prodotto per farti pensare che vada bene per te. Alcune delle loro espressioni preferite sono “fresco di fattoria”, “completamente naturale” e, da quando si parla molto di intolleranze alimentari, “senza glutine” o “senza grassi”. Ma molto spesso questi prodotti sono pieni di zuccheri fino all’orlo. È una semplice regola empirica: se togli qualcosa da un cibo naturale devi metterci qualcos’altro perché abbia ancora un

buon sapore.

3. Impara a riconoscere questi cibi dannosi. Perdi progressivamente l'abitudine di consumarli e rieduca il tuo palato ad apprezzare gli alimenti naturali. Puoi riparare il danno creato nel tuo cervello. Ogni volta che mediti e alleni la tua mente, stai in effetti rafforzando le cellule cerebrali e aiutando a riparare il cervello.

## ***Condiziona il tuo cervello a mangiare meno***

Puoi riuscire a condizionare la tua mente a mangiare meno anche seguendo le linee guida e fare tutto da solo, senza

ascoltare il programma audio. Il procedimento probabilmente sarà più lungo e difficoltoso perché non ti avvarrai del Brain Training nel sonno, che accelera di molto gli effetti del programma. Ma anche in questo caso, il metodo si rivelerà molto efficace e ti aiuterà a recuperare gli schemi comportamentali di chi è magro di natura. Il tasso di successo è superiore al 50 per cento, quindi si tratta di una buona alternativa all'ascolto del programma. Richiede un po' più di disciplina, ma si può fare senza problemi ed è una valida alternativa alle diete del momento che sul lungo termine non funzionano. Studiando le persone che sono riuscite a perdere peso e a non

riprenderlo, abbiamo scoperto che il merito non è mai di una dieta, ma di un diverso stile di vita. Ed è proprio questo che le nostre linee guida t'insegneranno. Quello che vogliamo dire è che, nonostante il bendaggio gastrico virtuale renda le cose più semplici, puoi farcela anche senza.

# Capitolo 6

# **Il bendaggio gastrico virtuale**

## *Il bendaggio gastrico chirurgico*

All'estremità superiore dello stomaco viene inserito chirurgicamente un anello che crea una piccola tasca, delle dimensioni di una pallina da golf o da tennis. Quando mangi, la sacca si riempie e ti senti sazio. A questo punto lo stomaco invia al cervello un segnale per indicargli che è pieno, così smetti di

mangiare prima di riempirti in eccesso.

## **Mia madre e il suo bendaggio gastrico**

[Roy] Mia madre si sottopose a un'operazione chirurgica di bendaggio gastrico quando aveva circa sessantacinque anni. All'inizio ne fu molto felice, non poteva mangiare come prima e doveva masticare di più perché, se inghiottiva un boccone troppo grosso senza averlo masticato adeguatamente, aveva la sensazione che qualcosa le si fosse bloccato in gola. Scopri presto che preferiva le zuppe ai soliti pasti, perché erano più facili da mandar giù. Gradualmente si abituò a mangiare

porzioni più piccole. Ma ciò che non era cambiato era il suo desiderio di cibo. Aveva ancora voglia di cioccolato e caramelle e, a dire il vero, ora che mangiava meno cominciò a fare più spuntini, a volte persino preferendo uno snack a un pasto vero e proprio. Alla fine, il bendaggio gastrico chirurgico diventò inutile perché, dopo aver perso un po' di peso, gradualmente lo riprese tutto e si ritrovò al punto di partenza. Avendo assistito all'esperienza di mia madre con il bendaggio gastrico chirurgico, capii che si trattava solo di un trattamento sintomatico, che non risolve i veri problemi di fondo. Non sto dicendo che la stessa cosa accade a tutti i pazienti che si sono sottoposti a questa

operazione, sto solo affermando che il bendaggio gastrico chirurgico non affronta il complesso dei fattori coinvolti nell'aumento di peso. Ecco perché nel programma "Dimagrire nel Sonno" affrontiamo tutti gli aspetti del problema, e non solo la diminuzione delle dimensioni dello stomaco.

## ***Il bendaggio gastrico chirurgico (continua)***

Migliaia di operazioni di bendaggio gastrico chirurgico sono eseguite ogni anno su pazienti perlopiù obesi. Si tratta soprattutto di persone in grave sovrappeso, che hanno problemi di salute legati all'obesità, hanno più di

diciotto anni e meno di sessanta, e hanno fallito con tutti gli altri metodi di controllo del peso. I pazienti devono rispondere a certi requisiti per potersi sottoporre a questa operazione, e molte persone non possono affrontarla a causa di possibili rischi per la salute e/o per ragioni economiche.

Secondo la Società Americana di Chirurgia bariatrica e metabolica, l'operazione chirurgica di bendaggio gastrico non è un'opzione facile per chi soffre di obesità. È un passo drastico, e comporta il dolore e i rischi di ogni delicata operazione chirurgica gastrointestinale. I pazienti che si sottopongono al bendaggio gastrico chirurgicamente non solo devono

assumersi i rischi dell'intervento, ma devono anche osservare per tutta la vita le significative restrizioni alimentari richieste per un risultato a lungo termine.

## *L'alternativa*

E se potessi avere i benefici dell'intervento chirurgico di bendaggio gastrico senza gli effetti collaterali negativi? Ecco dove le tecniche di Brain Training entrano in azione. Nel programma "Dimagrire nel Sonno" si utilizzano tecniche di visualizzazione per indurre nella mente subcosciente la percezione di uno stomaco molto più piccolo, come se si fosse subito effettivamente un'operazione chirurgica

di bendaggio gastrico. Ovviamente l'intervento non viene realmente effettuato, ma solo virtualmente grazie alla visualizzazione. A livello conscio, la persona sa di non aver subito un intervento chirurgico ma, grazie a questo speciale metodo per riprogrammare la mente subconscia, il suo corpo e il suo cervello reagiscono come se fosse realmente avvenuto.

## ***La rivoluzione nel mondo dell'ipnosi e della perdita di peso***

Grazie a questa nuova tecnica, il tasso di successo dell'ipnosi è passato dal 35 al 95 per cento. L'ipnoterapeuta Sheila

Granger è stata tra i primi a usare questa tecnica nel Regno Unito: da allora ha lavorato con migliaia di persone in sovrappeso e il suo lavoro è stato più volte citato da famose riviste internazionali. Ci siamo fatti spiegare il metodo direttamente da lei e l'abbiamo poi modificato affinché potesse essere seguito autonomamente dalle persone, senza il supporto di un ipnoterapeuta, tramite la visualizzazione.

## ***Il tuo nuovo migliore amico: il bendaggio gastrico virtuale***

Permettici di presentarti il tuo nuovo amico, il tuo compagno nel programma per dimagrire e sentirti in forma: il

bendaggio gastrico virtuale.

Il bendaggio gastrico virtuale rappresenta un efficace sostegno nel tuo viaggio per ritrovare la forma fisica e la salute. T'impedisce di mangiare troppo, mentre allo stesso tempo impari a reagire in modo naturale ai segnali del tuo corpo. In questo modo, perdere peso è molto più facile. Il bendaggio gastrico virtuale t'impedisce di mangiare troppo e ti aiuta a interrompere i tuoi vecchi schemi comportamentali.

## **Come agisce**

Prima del bendaggio gastrico, lo stomaco è all'incirca delle dimensioni di un melone. Se mangi molto si

espande, mentre se mangi poco può restringersi. Quando è pieno, ti senti sazio. Quando mangi troppo, puoi sentirti gonfio e avere dolori di stomaco. Se mangiare troppo diventa un'abitudine, lo stomaco si dilata e riesci a ingerire molto più cibo del necessario senza sentirti troppo male.

Il bendaggio gastrico virtuale funziona proprio come il bypass gastrico chirurgico, perché l'organismo reagisce alle suggestioni della visualizzazione. Anche se a livello conscio sai molto bene che non sei stato operato, la tua mente subconscia crede di sì e reagisce di conseguenza.

Con il bendaggio gastrico virtuale non puoi mangiare troppo, perché ti senti

sazio molto prima.

Uno degli aspetti che ci piace di più di questo approccio è che ogni persona in sovrappeso può utilizzare questa tecnica, a prescindere dall'età e senza il rischio di complicazioni post operatorie. Pensa ai benefici che si possono trarre nell'ambito dell'obesità.

## **L'esperienza di Micaela con il bendaggio gastrico virtuale**

“Avevo provato così tante diete, senza riuscire mai a perdere i chili di troppo che avevo messo su dopo le mie due gravidanze, che ero disposta a provare

qualsiasi cosa. Quando lessi del Brain Training capii subito che era la tecnica giusta per me, perché non avevo tempo di andare in palestra e non riuscivo a frenare la mia fame emotiva. Seguii le istruzioni alla lettera. Quando iniziai la seconda sessione, dove viene installato il bendaggio gastrico virtuale, ero preoccupata di non riuscire ad andare abbastanza in profondità. Ma mi rilassai, come mi veniva detto, e lo considerai come un gioco. Mi lasciai andare, e mi sembrò come di ascoltare una storia. Fui sorpresa dalle sensazioni ed emozioni che provai, era come guardare un film dentro la mia mente ed era divertente. Mi sentivo molto consapevole di tutto ciò che stava accadendo intorno a me e

mi sembrava di avere il pieno controllo. Fin dal giorno dopo notai i primi cambiamenti: mangiavo lentamente e consapevolmente, e notai (con mio grande piacere e sorpresa) che anche la mia famiglia aveva adottato il mio modo di mangiare più lento. Facemmo il gioco di metter giù le posate tra un boccone e l'altro, e i bambini cominciarono una gara a chi riusciva a mangiare più lentamente. Mio marito commentò che sembravo più rilassata, e gradì l'atmosfera divertente che c'era a tavola. Avevamo più tempo per chiacchierare e ascoltarci l'un l'altro. Solo allora mi resi conto che non avevo mangiato neanche la metà di quello che avevo nel piatto. E mi sentivo sazia e

soddisfatta. Era sicuramente la prima volta per me, dato che di solito ero quella che ripuliva non solo il proprio piatto ma anche quello dei bambini. Mi sentivo così fiera di me stessa, e la cosa bella è che da allora è stato sempre così. Sentivo di avere il controllo della mia vita, e nello stesso tempo ero più rilassata. Anche quando i ragazzi hanno una giornata difficile e lo stress incombe su di noi, cerco sempre di ritagliarmi un po' di tempo per sentire le registrazioni. Nel frattempo mi piace meditare, e la voce di Joy mi manda in trance così velocemente che ho difficoltà a rimanere sveglia. Ho perso tutto il peso accumulato con le gravidanze; è accaduto così facilmente e senza sforzi

che non posso dire di aver sofferto un solo giorno. E quando i miei figli mi dicono che sto veramente bene, mi sento la regina del mondo.”

# Capitolo 7

# Perché hai bisogno di dormire per dimagrire

Lo scrittore fantasy Jim Butcher ha scritto: “Il Sonno è Dio. Vai ad adorarlo”. In questo capitolo esploreremo i motivi per seguire il suo consiglio, e come la mancanza di sonno possa incidere su di noi più gravemente di quello che pensiamo.

Passiamo in media il 36 per cento della

nostra vita dormendo; questo significa che, se vivi fino a novant'anni, ne avrai passati trentadue a dormire. È un sacco di tempo, ed è il momento di prendere sul serio il nostro sonno perché gioca un ruolo essenziale nel mantenerci fisicamente e mentalmente sani.

Se andiamo indietro nel tempo a quando non c'era l'elettricità, il nostro sonno era principalmente regolato dal ciclo naturale del giorno e della notte. Dopo che Edison inventò la lampadina, le cose cominciarono a cambiare, e anche il nostro modo di dormire. Pare che lo stesso Edison abbia persino affermato che “dormire è una perdita di tempo criminale”, e questa citazione ci dà un'idea del nostro atteggiamento

generale nei riguardi del sonno. Nel complesso pensiamo che sia la parte meno produttiva delle nostre vite, e cerchiamo di diminuire il più possibile il tempo che passiamo a letto. Abbiamo continuato a diminuire progressivamente le ore di sonno che ci concediamo, e ora dormiamo in media un'ora e mezza in meno rispetto agli anni Cinquanta. (Negli anni Cinquanta dormivamo circa otto ore, ora circa sei ore e mezza.)

In realtà, il sonno è una parte incredibilmente importante della nostra biologia, e i neuroscienziati stanno iniziando a spiegare perché abbiamo bisogno di dare più attenzione e valore alle nostre ore di sonno. Russell Foster, un neuroscienziato inglese, spiega

l'importante legame tra la funzionalità dei nostri cervelli e la quantità di tempo che passiamo dormendo. Quando dormiamo, i nostri cervelli non si spengono. Anzi, alcune aree sono più attive durante il sonno che nelle ore di veglia.

Il sonno non dipende da una singola struttura del cervello, ma da una quantità di differenti interazioni al suo interno.

## ***Perché dormiamo?***

Circolano tantissime teorie sul perché dormiamo: si va dai più conosciuti effetti ristorativi e rigenerativi del sonno ai più complessi come l'elaborazione cerebrale e il consolidamento della

memoria. Foster: “Se dopo aver imparato un compito vieni privato del sonno, l’abilità di imparare quel compito viene distrutta. Quindi il sonno è molto importante anche per il consolidamento della memoria. Tuttavia, non si tratta solo d’immagazzinare un ricordo per poi rievocarlo. La nostra capacità d’inventarci nuove soluzioni a problemi complessi è enormemente potenziata da una notte di sonno. Dormire aumenta la creatività. Quello che sembra accadere nel cervello è che le connessioni neuronali e sinaptiche importanti entrano in collegamento tra loro e vengono rafforzate, mentre quelle meno importanti tendono ad affievolirsi.”

Secondo un'altra ricerca, condotta da Maiken Nedergaard dell'Università di Rochester, durante il sonno i nostri cervelli sono occupati in un processo di pulizia. "Credo che abbiamo scoperto il motivo per cui dormiamo: per pulire il cervello" afferma Nedergaard. Attraverso una serie di esperimenti, i ricercatori hanno dimostrato che durante il sonno il liquido cerebrospinale viene pompato nel cervello e spazza via i prodotti di scarto come una lavastoviglie biologica. Questo processo è più attivo durante il sonno, perché ci vuole troppa energia per pompare il liquido quando siamo svegli. Il processo aiuta a rimuovere i detriti molecolari che le cellule cerebrali

producono come parte della loro naturale attività, insieme a proteine tossiche che, secondo i ricercatori, possono portare alla demenza quando si accumulano nel cervello.

Foster conclude i suoi studi sul sonno umano e i suoi effetti sul cervello affermando: “Dormire non è una debolezza e neppure qualcosa che possiamo affrontare con noncuranza. Mi pare che una volta il sonno sia stato paragonato a uno spostamento dalla classe economica alla business class, ma penso che non si tratti nemmeno di questo. È veramente incredibile che oggi giorno nella maggior parte della nostra società non si riesca a dormire a sufficienza.”

## ***Cosa succede quando siamo privati del sonno?***

La nostra società, nel suo complesso, non dorme abbastanza. E alcune sue parti soffrono più di altre: i lavoratori turnisti (il loro orologio biologico è totalmente sbilanciato, e in media riposano solo per cinque ore), i piloti che soffrono di jet lag, gli adolescenti (hanno bisogno di nove ore di sonno e invece ne dormono circa sette) e il vasto gruppo di persone cronicamente stressate che lavorano per molte ore, destreggiandosi tra carriera e vita privata.

## **Il pericolo dei colpi di sonno**

Quando il cervello è sovraffaticato ha una reazione naturale, quella di farti addormentare per alcuni secondi, in modo simile al riavvio di un computer. Questo a volte può essere piuttosto imbarazzante, ma può anche essere mortale. È stato stimato che il 31 per cento dei guidatori si addormenta al volante almeno una volta nella vita. Negli Stati Uniti, ogni anno circa centomila incidenti in autostrada vengono attribuiti a stanchezza, disattenzione e colpi di sonno.

## *La mancanza di sonno ti fa ingrassare*

Dunque, chi dorme poco tende a essere

più stressato, ha poca memoria, è meno creativo e più impulsivo, il suo sistema immunitario soffre, ha un più alto rischio di diabete e di attacco cardiaco (e persino cancro, come dimostrano studi sui turnisti) oltre a maggiori difficoltà di giudizio. Ma lo sapevi che la mancanza di sonno provoca anche scelte nutrizionali pericolose?

Se sei stanco, il cervello desidera delle sostanze per tenerti sveglio: stimolanti come caffeina, alcol, nicotina e zuccheri. Inoltre, quando sei stanco desideri carboidrati più raffinati. Se ogni notte dormi attorno alle cinque ore o anche meno, allora hai il 50 per cento di possibilità di diventare obeso. La mancanza di sonno fa aumentare il

rilascio della grelina, l'ormone dell'appetito. La grelina nel cervello stimola il desiderio di carboidrati, in particolare zuccheri. Quindi c'è un legame tra la stanchezza e la predisposizione metabolica ad aumentare di peso. Inoltre, più a lungo stai sveglio più tendi a fare spuntini.

## ***I nostri migliori suggerimenti per dormire bene***

1. Fai diventare la tua camera da letto un rifugio e un'oasi di pace.
2. Rendila più buia che puoi.
3. Mantienila leggermente fresca e aerata.

4. Riduci la tua esposizione alla luce almeno mezz'ora prima di andare a letto. La luce mantiene il cervello sveglio e ritarda il sonno. Spegni la tivù, il cellulare, il computer e tutti quei dispositivi che eccitano il cervello.
5. Evita la caffeina a partire da dopo pranzo.
6. Non concederti bevande o cibi molto zuccherati prima di dormire.
7. Mangia cibi che contengono triptofan l'induttore naturale del sonno, come fagioli, cereali integrali (compreso il riso), lenticchie, ceci, nocciole, arachidi, uova, semi di girasole, semi di sesamo, miso (semi di soia fermentati), latte di soia non

dolcificato e latticini (se li tolleri).

Bevi una tisana rilassante, come una camomilla, una tisana di valeriana, un infuso di lavanda o di iperico... e solo occasionalmente ricorri al vino rosso.

## ***I benefici di un buon sonno***

Se riesci a dormire abbastanza, sarai ricompensato con:

- maggiore concentrazione e attenzione;
- migliore capacità decisionale;
- minori livelli di stress;
- meno scatti d'ira e impulsività;
- minor tendenza a bere alcolici e ad assumere droghe;
- minore desiderio di alimenti ricchi di

zuccheri;

- meno sbalzi d'umore;
- più creatività;
- migliori capacità relazionali;
- ottima salute;
- facilità a dimagrire e capacità di mantenere un peso ottimale senza sforzi.

## ***Sfrutta al meglio il tuo sonno***

Ora sappiamo che dormire a sufficienza è cruciale per avere alti livelli di energia per il nostro benessere generale, per l'equilibrio mentale ed emotivo e per perdere peso... come possiamo sfruttare al meglio il tempo che passiamo raggomitolati nel letto?

E se fosse possibile allenare il cervello durante la notte e senza sforzi?

È esattamente qui che il nostro Brain Training entra in campo. Abbiamo sviluppato un sistema che sfrutta al massimo le condizioni del cervello durante il sonno. Approfondiremo questo metodo ingegnoso ed efficace nel prossimo capitolo.

# Capitolo 8

# **Allena il tuo cervello e dimagrisci nel sonno**

Ormai sai che, per diversi motivi, il Brain Training è unico e diverso da qualsiasi altra pratica esistente.

***Gli ingredienti segreti***

Ciò che rende unico e potente questo programma è l'effetto combinato del consolidamento del bendaggio gastrico virtuale e dell'introduzione di nuove abitudini naturali attraverso l'allenamento del cervello. In questo modo, per seguire il programma non è necessario uno sforzo eccessivo.

## **La storia di Ellen Noor: “Mi sembra di barare”**

Ecco la testimonianza di Ellen Noor, maestra d'asilo olandese, che è stata intervistata da una famosa rivista e ha dichiarato: “Avevo provato ogni tipo di dieta e cominciavo a pensare di essere senza speranza. Avevo preso più di

trenta chili, dieci per ogni gravidanza, ed era incredibilmente difficile perderli. Non ho disciplina per arrivare in fondo a una dieta e se incontro un ostacolo mi arrendo subito. Poi, quando vedo che il peso aumenta, torno a disperarmi e passo alla dieta successiva. Finora la migliore è stata quella senza carboidrati, ma dopo un po' mi sono annoiata e mi sono persa per strada. Invece, grazie al programma audio del bendaggio gastrico virtuale, ho perso ventiquattro chili. Non mi era mai successo con nessuna dieta. Quando mi fanno i complimenti per i chili in meno, rispondo che è talmente semplice che mi sembra di barare, perché so quanto sia difficile dimagrire. Per me è come un gioco da ragazzi:

accendo la registrazione prima di andare a dormire ed è fatta. E ho notato anche dei cambiamenti nella vita di tutti i giorni. Ho meno fame, meno sbalzi d'umore, mi piace di più camminare, mi sento meglio con me stessa. Ho più voglia di scherzare e spesso mi ritrovo a canticchiare. Sono davvero felice e, in più, perdo anche peso. È un miracolo!”.

Questa è solo una delle molte testimonianze che riceviamo ogni giorno sull'efficacia del programma. Dato che esso non si basa sulla forza di volontà, ma si concentra sul condizionamento del subconscio, non ti dà l'impressione che tu stia cercando di perdere peso. Ne sei consapevole, ma non ti senti costretto a fare niente.

## *Imita la vita reale*

Per infondere il ricordo di un avvenimento immaginario, che al corpo sembri più vero della realtà stessa, abbiamo aperto la strada a diversi interessanti approcci di visualizzazione.

1. “Preparazione al Bendaggio Gastrico Virtuale” (puoi scaricarla gratuitamente sul sito [www.dimagrirenelsonno.it](http://www.dimagrirenelsonno.it)) è pensata appositamente perché la mente si predisponga nel modo giusto. Solitamente, se devi sottoporerti a un intervento chirurgico come quello per il bendaggio gastrico, lo sai con un certo anticipo. Quindi abbiamo creato una

registrazione da ascoltare per una settimana prima dell'operazione virtuale, in modo da ricreare le stesse condizioni di attesa. Nell'organismo si forma una predisposizione simile a quella che precede un intervento e che favorisce la formazione del ricordo.

2. Il protocollo prosegue con la registrazione del "Bendaggio Gastrico Virtuale". Ascoltare questa visualizzazione in modo costante rende il ricordo molto vivido e tanto potente da evocare reazioni forti a livello dei neurotrasmettitori cerebrali. Le sensazioni originate rivivendo lo scenario immaginato diventano reali, anche se

l'avvenimento non lo è. Il subconscio accetta queste immagini e riempie i vuoti per completarle.

3. È la volta della registrazione “Dimagrire nel Sonno” di 8 ore, da ascoltare nel sonno per impostare una connessione neuronale forte e usare le ore del riposo notturno in modo produttivo.

4. Infine si ha il consolidamento: la ripetizione è molto importante. Proprio come quando ti sottoponi a un intervento vero e proprio, ci pensi più volte e il ricordo si fissa nella mente. A livello cerebrale, si attiva un processo che dà origine alle neurosinapsi, soprattutto nel caso di nuove abitudini. In questo

modo il cervello creerà le sinapsi come se tu le avessi già e di conseguenza esse ti sembreranno una parte integrante del tuo stile di vita. Le sinapsi attivano il pilota automatico, che elimina l'esigenza di ricorrere alla forza di volontà, e permettono di sviluppare una nuova abitudine che s'installa a livello neurologico. Puoi acquistare il Brain Training completo sul sito [www.dimagrirenel sonno.it](http://www.dimagrirenel sonno.it)

## *Allena il tuo cervello mentre dormi*

L'Università di San Diego ha dimostrato che la programmazione del sonno è più

potente dell'ipnosi. Il governo degli Stati Uniti vi ricorre per allenare l'esercito grazie all'ascolto di affermazioni positive durante la notte. In questo modo, le nuove reclute diventano più sicure di sé, riescono a gestire meglio la paura e si preparano più in fretta per essere assegnate alle varie destinazioni.

La programmazione del sonno è una tecnica che consiste nel nutrire la mente di indicazioni positive durante il sonno, riprogrammando i pensieri al livello più profondo possibile. Esistono programmi per imparare più rapidamente una lingua straniera o per migliorare la padronanza della grammatica semplicemente ascoltandoli mentre si dorme.

# *L'aiuto definitivo per perdere peso*

“Dimagrire nel Sonno” è un’esperienza dal potere straordinario, che ti permette di riprogrammare il cervello per modificare in meglio le tue principali convinzioni e abitudini in fatto di cibo, salute e felicità, direttamente sul piano più importante: il subconscio profondo. E il tutto mentre ti godi un tranquillo sonno ristoratore.

Nel corso degli anni, la programmazione del sonno si è rivelata molto efficace per migliaia di persone e Roy Martina, tra gli esperti di medicina olistica più conosciuti e stimati in Europa, vi ricorre ormai da diversi decenni.

[Roy] Come hai letto nell'introduzione, ho iniziato molto presto con la programmazione del sonno. Non appena diventai medico, non avendo più esami da preparare smisi quell'abitudine e cominciai invece ad ascoltare musica durante la notte. Mi tornò in mente quando conobbi un dirigente tedesco, a cui era stato diagnosticato un cancro al fegato e alle ossa. Gli erano stati dati solo tre mesi di vita. Aveva un aspetto pallido e grigiastro a causa della chemioterapia, ed era molto emaciato. Uno studente gli fece il mio nome, e lo incontrai durante la pausa pranzo di un seminario a Ebenhausen, in Germania. Gli diedi tre cose da fare: cambiare dieta per alcalinizzare il sangue,

visualizzare se stesso di nuovo sano e felice, e ascoltare un CD (della serie Brain Training Omega Healing). Questo CD è stato creato per allenare il cervello a rafforzare il sistema immunitario. Gli dissi che, siccome aveva una prognosi di soli tre mesi, doveva ascoltarlo almeno sei volte al giorno e anche durante la notte, sebbene non fosse stato pensato appositamente per l'ascolto durante il sonno. Solo in questo modo poteva ribaltare la situazione. Lo rividi un anno dopo, ed era un uomo totalmente cambiato. Le analisi cliniche avevano rivelato che era completamente guarito, e lui era tornato per ringraziarmi. Le sue parole furono: "Conosco la tua voce meglio di quella

di mia moglie, e mi ha salvato la vita. Ti ho ascoltato in media per dodici ore al giorno, e mi hai donato speranza e fiducia, specialmente durante la notte. Fin dal primo giorno ho potuto rilassarmi di più mentre dormivo, e mi svegliavo ogni mattina riposato e sentendomi meglio. Grazie.”

In quel momento compresi che la programmazione notturna poteva essere utilizzata per far guarire le persone, e cominciammo a provarla su noi stessi, notando immediatamente dei cambiamenti positivi e un sonno più profondo.

[Joy] Registriamo programmi per il sonno l'uno per l'altro e per i nostri figli, a seconda di quello su cui stiamo

lavorando. I bambini partecipano nel decidere cosa vogliono nei loro programmi, e ottengono grandi risultati. La nostra figlia più piccola, Grace, ha quattro anni e vuole avere l'audio acceso tutta la notte. È cresciuta con la programmazione del sonno e siamo felici di vedere com'è sana, intelligente, vivace e affettuosa. Abbiamo notato tantissimi effetti positivi e cambiamenti in tutti noi da quando facciamo l'allenamento cerebrale notturno.

Courtney, la maestra di Grace che le ha anche fatto da babysitter per una settimana mentre eravamo in viaggio per lavoro, ci ha detto: "Sono rimasta colpita dal fatto che Grace volesse ascoltare queste registrazioni. Così le ho

ascoltate anch'io, e mi sono sentita così bene che vorrei averle per me. Penso che tutti i bambini dovrebbero ascoltare questi messaggi positivi durante la notte.”

## *Tieni vicino il tuo assistente personale per tutta la notte*

“Dimagrire nel Sonno” è una raccolta di diverse strategie uniche ed efficaci, il culmine di trent'anni di ricerche ed esperimenti. Funzionerà anche con te... malgrado lo scetticismo della tua mente conscia. Ci piace paragonare questo approccio all'aver il tuo assistente personale, di cui ti fidi e con cui ti senti a tuo agio, seduto accanto al tuo letto

ogni notte, pronto a darti affermazioni positive, ad aiutarti a costruire forti convinzioni e a liberarti dai vecchi condizionamenti.

## *Cosa c'è di diverso rispetto agli altri programmi che sfruttano il sonno?*

1. L'errore comune tra chi produce cd d usare nel sonno, anche di chi chiama il proprio prodotto "programmazione del sonno", è di proporre registrazioni della durata di quarantacinque o sessanta minuti e consigliare di ascoltarle a ripetizione. Così facendo, s'ignorano

completamente i ritmi naturali del sonno. Nei soggetti più sensibili, ciò può causare stanchezza o privazione del sonno. Se usi questi programmi e al risveglio ti senti stanco, allora vuol dire che non fanno per te, oppure che magari tieni il volume troppo alto e non riesci a raggiungere uno stato di rilassamento profondo. Nota importante: ricorda che il volume deve essere appena percettibile. E non hai bisogno degli auricolari, basta far andare la registrazione in sottofondo. La tua mente subconscia è sempre completamente sveglia, e riceverà tutte le informazioni necessarie per aiutarti a dimagrire.

2. La maggior parte dei programmi in commercio non sfrutta al meglio l'andamento naturale delle onde cerebrali durante il sonno. Conoscendo gli schemi dei sogni, è possibile usarli come supporto per dimagrire, suggerendo a una persona di sognare di perdere qualche chilo e raggiungere il peso desiderato. Chiamiamo questa tecnica "integrazione del sogno".
3. La maggior parte dei programmi offre solo suggerimenti positivi e non include tecniche per neutralizzare le esperienze traumatiche passate. Ciò potrebbe rappresentare un problema per chi soffre di fame emotiva.
4. Le ore di sonno sono il momento

ideale per infondere nozioni che aumentino il metabolismo e consentano di bruciare più grassi. Si tratta di un grande aiuto per chi ha provato diverse diete e ha un metabolismo lento.

## *Il Brain Training*

### **Tecnologia delle onde cerebrali appositamente progettata**

- Durante la notte vengono usati suoni che stimolano l'attività neurologica e inducono sogni in cui ti vedi magro, in salute e felice, grazie a uno speciale rumore bianco ottenuto con i

cosiddetti “suoni binaurali”.

- Grazie a questa tecnologia basata sui toni binaurali e monoaurali (usati a livello subliminale con il rumore bianco), la tua mente è sempre pronta a ricevere messaggi. Si tratta di un aspetto innovativo, che funziona con o senza cuffie.
- Il subconscio è molto più ricettivo della mente conscia, e non dorme mai. Ecco perché, quando introduciamo le affermazioni positive a livello subliminale perché vengano assorbite più a fondo, esse vanno a una velocità tripla rispetto al normale. Trattandosi di messaggi subliminali, la mente conscia non è in grado di sentirli, ma solo il

subconscio. La quantità di affermazioni positive è maggiore e la programmazione risulta più rapida.

- Tramite ancore, rumore bianco e messaggi subliminali il cervello viene stimolato e condizionato a fare sogni positivi in cui sei già magro, creando così nella mente una pseudorealtà in cui hai già raggiunto i tuoi obiettivi. Si forma un modello di esperienza neurologico tridimensionale, che il sistema nervoso autonomo sarà stimolato a seguire anche nella vita reale. Ciò significa che costruirai in automatico l'esperienza di come ci si sente a essere magri di natura, e il ricordo diventerà tanto reale che l'organismo

gli si accorderà. Sei tu l'artefice di quello che vedi e immagini.

## *Attivazione dell'emisfero destro per mezzo del linguaggio metaforico*

L'emisfero cerebrale destro reagisce all'immaginazione e al linguaggio metaforico. Questa parte della programmazione aiuta a penetrare l'aspetto più creativo della nostra personalità, a definire un nuovo approccio per recuperare e lasciar andare le emozioni e per guarire dai traumi del passato senza più soffrire. Si tratta della parte cruciale della programmazione, perché si lavora sulla

causa vera e propria dell'aumento di peso. È importante soprattutto per chi soffre di fame emotiva o di disordini alimentari compulsivi.

## *Il consolidamento durante il giorno*

### **La programmazione subliminale**

Nel programma sono state inserite alcune registrazioni che si possono ascoltare in sottofondo durante il giorno, ricche di messaggi subliminali. La mente conscia non è in grado di udire le parole, ma solo la musica. Potenzierai così la programmazione del sonno e ti

sentirai felice e pieno di energia. Si tratta di un aspetto molto importante, perché alcuni vecchi condizionamenti sono fortissimi e la mente conscia potrebbe interferire con le nuove suggestioni. Ecco perché i messaggi subliminali sono un buon metodo per aggirare la mente critica e raggiungere il subconscio.

## ***L'Equilibrio Emozionale***

Una delle cose che dobbiamo imparare a fare è gestire i nostri schemi emotivi.

Troppo spesso veniamo cresciuti con la convinzione di non avere controllo sulle nostre emozioni, e quindi abbiamo solo due opzioni: esprimerle e affrontarne le

conseguenze esterne (le reazioni degli altri) o reprimerle e affrontarne le conseguenze interne (malessere e stress). Parte della nostra missione e passione è dimostrarti che non è vero. Non devi diventare vittima dei tuoi stati emotivi, ma puoi imparare a riprendere il potere sulle tue emozioni, senza stress. Abbiamo sviluppato alcune tecniche per aiutarti a trasformare le emozioni e passare nel giro di pochi minuti dallo stress alla felicità. “Trasformarle” non significa reprimerle, al contrario: appena provi un’emozione, affrontala rapidamente e riprendi il controllo. Molti dei nostri schemi emotivi sono una risposta condizionata dalle esperienze fatte nell’infanzia e sono del tutto inutili.

# Capitolo 9

# **Smettila di autosabotarti e diventa il tuo migliore amico**

Questo potrebbe essere il capitolo più importante di tutto il libro. L'amore per se stessi è fondamentale per avere una vita felice e soddisfacente, ed è essenziale per riuscire a cambiare stile di vita, specialmente se si tratta di

perdere peso. In questo capitolo tratteremo di come il modo in cui ci vediamo determini quello in cui ci trattiamo, e ti mostreremo perché è fondamentale che tu divenga il tuo fan numero uno se vuoi diventare una persona magra di natura. Inoltre condivideremo alcuni semplici ed efficaci esercizi pratici per aiutarti a innamorarti di te stesso.

## *Onde cerebrali e programmazione infantile*

Mostrami la tua infanzia, i tuoi genitori, i tuoi coetanei, e ti dirò chi tu pensi di essere. Prima di metterti sulla difensiva perché credi che vogliamo attaccare i

tuoi genitori e puntare il dito contro le persone che ami, rilassati. Non vogliamo dare la colpa a nessuno. Piuttosto vorremmo dimostrarti:

- che le esperienze dell'infanzia formano il nostro sistema di convinzioni;
- che non prendi decisioni in modo calmo e razionale come pensi;
- che non hai idea di chi sei veramente e hai solo accettato le opinioni degli altri su di te.

## *Quali onde produce il cervello?*

Per prima cosa, osserviamo i diversi tipi di onde cerebrali: Beta, Alfa, Theta e Delta.

Quando siamo nello stadio Beta siamo coscienti e la nostra facoltà critica protegge la mente subconscia. Filtriamo ciò che percepiamo, ci formiamo delle opinioni e reagiamo in base alle nostre convinzioni ed emozioni.

In Alfa siamo più rilassati e meno critici, siamo inclini a vedere le cose in modo più ampio e non siamo più governati dalla nostra mente critica. Siamo più aperti a nuove idee e suggerimenti, e molto più creativi.

In Theta siamo profondamente rilassati e molto aperti, abbiamo difficoltà a filtrare le informazioni e cominciamo a dare molte più cose per buone. Resistiamo solamente a quello che va contro i nostri valori e le nostre

convinzioni più radicate. In questo stato possiamo cambiare la maggior parte delle nostre credenze su noi stessi. Siamo abituati ad andare a dormire in questo stato di attività cerebrale lenta. Delta è lo stadio del sogno e dell'integrazione, qui trattiamo le informazioni che raccogliamo durante il giorno e anche le nostre emozioni.

## *Lo sviluppo delle onde cerebrali*

Fino all'età di due anni, le onde cerebrali di un bambino sono nello stadio Delta per la maggior parte del tempo. Questo è uno stato di profondo rilassamento in cui da adulto entri

quando sei profondamente addormentato, e in cui sarebbe praticamente impossibile rimanere sveglio. Dai due ai sette anni le onde cerebrali sono prevalentemente nello stadio Theta; è ancora uno stato di rilassamento in cui da adulti entriamo quando pratichiamo la meditazione o dormiamo. Questo significa che da bambini quasi tutto quello che sentiamo, vediamo e proviamo va dritto in quell'enorme database della nostra mente subconscia, e rimane lì per il futuro.

Ora immaginati un bimbo nel suo ambiente quotidiano. Guardalo mentre viene coccolato da mamma o papà, ascolta filastrocche, sente e vede tutte le

cose che succedono ogni giorno a casa. Ci sono giorni buoni e altri cattivi. A volte i genitori hanno passato un momento difficile, sono stanchi o arrabbiati e discutono; in altri giorni tutto è pacifico e amorevole. Pensa alla tua infanzia. Sono sicuro che anche tu riesci a ricordare una vasta gamma di elementi, situazioni e avvenimenti. A volte sei stato sgridato dai tuoi genitori (in maniera più o meno costruttiva) o a scuola. Forse guardavi la tivù (o era accesa in sottofondo: pensa ai milioni di spot che hai ascoltato a livello subliminale), ascoltavi la radio e le conversazioni (e i litigi) degli adulti, e bisticciavi con i tuoi coetanei. Forse un nonno ti ha raccontato storie della sua

vita o ti ha dato i suoi saggi consigli. È un caleidoscopio di memorie che hai immagazzinato dentro di te, e sfortunatamente non sono tutte utili. Le informazioni di cui siamo consciamente consapevoli e a cui abbiamo accesso sono solo circa il 20 per cento, mentre la maggior parte dei dati è immagazzinata a livello subconscio.

La principale programmazione dei nostri cervelli avviene prima dei sette anni, perché questo è il periodo in cui siamo più aperti a suggestioni, informazioni e impressioni. In quel periodo, come negli stati mentali di grande rilassamento, siamo come spugne. A quell'età immagazziniamo senza filtro; da qui deriva l'ingenuità dei bambini piccoli.

Da bambini siamo totalmente dipendenti da quello che ci dicono gli altri sulla vita. Come esseri umani impariamo dall'esperienza, e abbiamo solo le esperienze depositate nella memoria a cui affidarci quando facciamo delle scelte. (Ci piace pensare a noi stessi come esseri molto evoluti, saggi e razionali, che compiono scelte intelligenti e sensate. Ma in realtà facciamo scelte molto emotive basate sulle nostre passate esperienze e solo in seguito le motiviamo razionalmente... ma questo è un altro libro.)

Come puoi immaginare, quando raggiungiamo l'età adulta, ci ritroviamo con un'enorme quantità di dati immagazzinati nel subconscio. E questi

dati formano l'immagine che abbiamo di noi stessi. "Subconscio" significa sotto il livello di accesso consapevole, quindi consciamente non puoi attingere a questi ricordi; rimangono solo alcuni momenti indimenticabili, soprattutto esperienze traumatiche o felici, o ricordi collegati a fotografie o storie.

Quando arriviamo a sedici anni, abbiamo sentito in media circa dodicimila volte chi siamo e chi non siamo, cosa dovremmo e cosa non dovremmo fare, in cosa siamo bravi e in cosa no. E quando siamo "maturi", di fatto crediamo a tutto quello che ci è stato detto e ci pensiamo in quel modo, perché quei messaggi hanno formato una sotto-realtà parallela che governa la

realtà che percepiamo nel presente.

## *Cosa c'entra l'immagine di sé con l'essere grasso?*

Molto più di quello che pensi! Nella nostra pratica con migliaia di persone in sovrappeso abbiamo scoperto alcuni comportamenti ricorrenti, alcuni di questi sono che non si amano, hanno una bassa autostima e un'immagine molto negativa di sé. In altre parole, le persone in sovrappeso generalmente non si piacciono, non credono di meritare amore né una vita felice e si criticano molto duramente.

# La storia di Karin

Karin è figlia di un padre alcolizzato e violento e di una madre debole. Da bambina imparò velocemente che per superare l'infanzia doveva rendersi "invisibile". Tornare a casa era come una roulette russa. Non sapeva mai in che stato avrebbe trovato suo padre e quanto velenosa sarebbe stata l'atmosfera. Quando il padre aveva una buona giornata, era molto gentile e si divertivano insieme. Ma nei giorni storti era come percorrere un campo minato. Karin doveva fare attenzione ai suoi passi, essere più buona possibile e tenersi lontana da lui, che era irritabile, aggressivo e violento, sia verbalmente sia fisicamente. Karin era impotente e

doveva sopportare molte situazioni dolorose. Il padre le diceva che era inutile, brutta e stupida. Dopo un po' di tempo, imparò a diventare insensibile agli attacchi verbali. Mangiare era uno dei modi che aveva trovato per consolarsi e trovare conforto; almeno era un'occupazione "sicura". Quando Karin raggiunse la pubertà era già in sovrappeso, e dovette affrontare ulteriori offese dai suoi compagni di scuola. Quando la incontrammo per la prima volta, il nostro primo pensiero fu che stava indossando un'armatura di grasso. Tutto di questa giovane donna gridava: "Odio me stessa!". Karin stessa ci disse che si considerava brutta e non degna d'amore. Quando cominciammo a

lavorare con lei, iniziò a ricordare tutti i commenti superficiali e negativi subiti da piccola. Quando capì che non doveva rimanere attaccata a queste considerazioni false e limitanti su se stessa e che poteva sostituirle con altre più positive, le cose cambiarono rapidamente. Fu in grado di lasciar andare le esperienze dolorose del passato e di perdonare. Non si identificava più con quello che gli altri avevano detto di lei. Karin sviluppò una nuova immagine di sé basata su quello che voleva raggiungere nella vita e su chi desiderava essere. Durante alcune sedute l'abbiamo aiutata a scrivere un nuovo copione per se stessa, e con l'aiuto del programma "Dimagrire nel

Sonno”, Karin ha completamente riprogrammato il proprio modo di vedersi, eliminando i pensieri negativi su se stessa, e anche perdendo peso. Ricordo il giorno in cui ci telefonò dicendo: “Penso di aver capito cosa significhi amare se stessi.” Quando rivedemmo Karin dopo sei mesi, aveva perso più di undici chili. E, cosa ancor più importante, invece della donna insicura e infelice che lottava con la vita, abbiamo trovato una giovane radiosa e sicura di sé, che credeva in se stessa e stava lavorando per raggiungere i propri obiettivi.

*Se credi che ci riuscirai,*

## *accadrà*

Dipende da te decidere quello che vuoi fare. Vuoi continuare a rimanere vittima del tuo sabotaggio interiore? O sei pronto a prenderti la responsabilità per quello che hai creato per te stesso? Sì, hai letto bene: TU l'hai creato. Che ci piaccia o no, la nostra vita “esteriore” rappresenta uno specchio della nostra vita interiore. Quindi, se non ti piace quello che vedi, è il momento di cominciare a porti una domanda che ti potrebbe cambiare la vita:

*Cosa devo smettere di fare?*

I tuoi pensieri diventano le tue convinzioni, le tue convinzioni diventano le tue abitudini e azioni, e

queste determinano il tuo carattere e il tuo destino. Puoi essere il tuo più grande sostenitore o il tuo più grande nemico: prova a indovinare quale atteggiamento ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi.

Che destino ti piacerebbe creare per te stesso? E quale parte di te ti sta impedendo di farlo? Quali sono i tuoi pensieri negativi più frequenti? Quanto sono negativi i tuoi dialoghi interiori? Quali abitudini autodistruttive hai?

## ***Il tuo appuntamento con te stesso***

Passiamo all'azione e cerchiamo di aiutarti con il tuo personale fan club. Fatti un favore e metti in pratica almeno

uno di questi punti adesso. Leggerli va bene, ma metterli in pratica è molto, molto meglio.

## **Passo Uno: Ascolta**

Prima di cominciare a focalizzarti su quello che vuoi, hai bisogno di valutare il tuo status quo e scoprire dove ti trovi adesso. Non c'è bisogno di prendertela con te stesso, ma devi essere onesto e assumerti oggettivamente la piena responsabilità della tua situazione.

Prenditi qualche minuto adesso per sederti in silenzio; poi chiudi gli occhi e domandati: cosa devo smettere di fare e pensare? Annota la risposta.

## **Passo Due: Accetta la tua situazione**

Per quanto possa non piacerti quello che hai visto e capito di te stesso, è proprio qui che ti trovi ora. E per quanto questa situazione possa essere frustrante o penosa per te, in questo momento hai fatto anche il primo ed essenziale passo verso il cambiamento. Hai capito, riconosciuto e accettato la situazione. Molti non arrivano nemmeno a questo punto, sono così occupati a negare e reprimere quello che non vogliono da diventare ciechi e insensibili. Tu sei diverso, stai provando a cambiare, sii fiero di te stesso.

# La storia di Sam

Sam, cinquantquattro anni, era in sovrappeso da quando ne aveva dodici. La sua era una storia di abuso fisico e sessuale da parte di un vicino di casa, dall'età di sette anni. Il vicino aveva minacciato di ucciderlo se l'avesse detto ai genitori. A otto anni, Sam divenne introverso, depresso e cominciò a mangiare per scacciare il dolore. Quando lo incontrammo, era sposato ma ancora traumatizzato e aveva problemi nell'intimità, nonostante sua moglie fosse una persona gentile e amorevole. Non aveva abbastanza disponibilità economica per le sedute personali e scelse di provare con il programma "Dimagrire nel Sonno". Questa

esperienza trasformò completamente la sua vita nel giro di quattro settimane; non solo dimagrì, ma il suo matrimonio cambiò in meglio. Finalmente fu in grado di liberarsi dal suo trauma passato e di superare il senso di colpa che aveva portato con sé per tutti quegli anni. Non si sentiva più una vittima e diventò la persona che voleva essere. Perdonare il suo aguzzino fu il suo più grande progresso.

*Accettazione significa  
liberarsi dai giudizi e  
scegliere la libertà*

Fai dei respiri profondi, chiudi gli occhi e accetta. Rimani così per qualche

minuto e senti quanto possa essere liberatorio. Non giudicarti, non biasimarti. Invece sii gentile, comprensivo e compassionevole con te stesso. Considerando te stesso dal punto di vista di un osservatore neutrale, stai già facendo un cambiamento. Magari potresti pronunciare queste parole:

*Perdono me stesso per tutti gli errori e le scelte sbagliate che ho fatto in passato. A quel tempo non sapevo ma ora sì.*

*Grazie Sé Superiore/Potere Divino/Dio/Universo (scegli i termini che preferisci) per avermi reso consapevole di quello che sto facendo a me stesso. So che, qualunque cosa sia, è una benedizione e un dono, perché*

*attraverso questa situazione posso avere accesso al mio vero potenziale e rivendicare il mio potere. Ho tutto dentro di me per compiere le scelte di cui ho bisogno. Sono grato per la mia vita e per essere me stesso. D'ora in poi prometto a me stesso di onorare il Divino che è dentro di me e di prendere il controllo della mia vita.*

## **Passo Tre: È tempo di cambiare**

Ora abbiamo molto da fare. Ecco un modo veloce per riprogrammare attivamente l'immagine che hai di te stesso e installare alcune nuove potenti convinzioni. Ripeti questo esercizio

almeno due volte al giorno, preferibilmente di fronte al tuo “poster della visione” (in seguito ti daremo dei suggerimenti su come crearne una).

1. Fai lo “Switch”, ovvero opera il cambiamento, e neutralizza le tue convinzioni negative e limitanti. Questo passo è cruciale per indurre il tuo cervello a non sabotarti più. Limitarsi a dire ciò che ti piacerebbe credere, quindi ripetere le relative affermazioni positive, purtroppo non funziona. Le affermazioni positive da sole fanno subito venir voglia al tuo cervello di ribellarsi, e così tutto il tuo lavoro sarebbe inutile. Il segreto è di riuscire a distrarre la mente

cosciente facendo lo “Switch”, e affermando: “Mi amo e mi accetto anche se...”. In questo modo, riconosci il fatto che non ti piaci - infatti pensi di essere grasso e brutto ecc. -, così la tua mente cosciente non deve iniziare a ribellarsi e accetterà le nuove convinzioni che installerai. Inoltre lo “Switch” stimola molti punti di agopressione nelle mani e attiva gli organi corrispondenti nel corpo. È anche un rapido espediente per incrementare la tua energia e alleviare la tensione e il mal di testa.

*Come fare lo “Switch”*

Come una mossa di karate, metti il

pugno sinistro nel palmo aperto della mano destra e poi viceversa, e fallo più veloce che puoi. Guarda il video gratuito sul sito [www.dimagrirenelsonno.it](http://www.dimagrirenelsonno.it). Mentre esegui questo movimento afferma:

“Mi amo e mi accetto anche se non mi piaccio e non riesco a liberarmi dell’immagine negativa che ho di me stesso, e mi amo e mi accetto se ora scelgo di volermi bene così come sono.”

Puoi adattare questa affermazione rendendola più personale e specifica in base a quello che provi. Se stai passando una brutta giornata e ti senti brutto/grasso/indegno, puoi dire:

“Mi amo e mi accetto anche se penso di essere brutto, grasso e indegno, e mi amo e mi accetto se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bello, magro e degno del meglio che la vita ha da offrire.”

2. Installa le tue nuove convinzioni con “l’Integrazione dei chakra della corona e del cuore” (CHI). Questo movimento “magico” equilibra i tuoi centri energetici (chiamati anche chakra) e ti permette di mettere da parte la testa e connetterti al cuore. Il fatto di doverti focalizzare sul movimento, unito all’effetto che questo ha sui tuoi centri energetici, permette al cervello di accettare più

facilmente le affermazioni positive. È come se la tua mente cosciente si levasse di mezzo, e si aprisse la porta della tua mente subconscia.

*Come fare il CHI - Integrazione dei chakra della corona e del cuore*

Stando in piedi o seduto a schiena eretta, con una mano sfiora l'aria sopra la testa (il tuo chakra della corona), spostala di fronte al cuore (il tuo chakra del cuore) e tocca l'aria in quel punto. Poi risali al tuo chakra della corona e continua a muovere la mano su e giù ripetendo le affermazioni.

Qui sotto trovi alcune potenti affermazioni positive con cui

lavorare. Scegli quelle che sono più adatte a te. Comincia con un massimo di cinque, lavora con queste per un mese e poi passa a un altro gruppo. Puoi rinforzare le affermazioni scrivendole sopra un foglietto e attaccandolo vicino allo specchio o sul cruscotto dell'auto... più spesso le vedi e le ripeti, meglio è.

3. Affermazioni per una sana immagine del tuo corpo e per perdere peso:

*Mi amo e mi rispetto così come sono.*

*Mi perdono per aver fatto delle scelte sbagliate e so che ora ho il potere di fare scelte sagge, che*

*riflettono l'amore che ho per me stesso.*

*Oggi scelgo di amare e onorare il mio corpo completamente, profondamente e gioiosamente.*

*Sono un essere straordinario e sto per diventare magro e sano.*

*Mi piace mangiare cibi sani.*

*Ogni giorno mi avvicino sempre più al mio obiettivo di perdere peso e diventare una persona sana, magra e felice.*

*Ogni notte dimagrisco dormendo; sono una macchina brucia grassi.*

*Mi fido della saggezza del mio corpo e mi piace provvedere alle sue esigenze.*

*Il mio corpo è la casa della mia*

*anima e mi piace prendermene cura.*

*Ogni giorno divento più bello e radioso.*

*Scelgo di vedere la perfezione divina in ogni cellula del mio organismo.*

*Siccome amo me stesso, permetto anche agli altri di amarmi.*

*Amo il modo in cui mi sento quando mi prendo cura di me stesso.*

*Oggi la mia priorità è il mio benessere.*

*Credo in me stesso e so che merito il meglio che la vita ha da offrire.*

*Più amo me stesso, più amore ho da dare agli altri.*

*Sono un esempio di salute e*

*benessere.*

*Ogni giorno divento sempre più bravo a occuparmi di me e ad amare tutte le mie parti.*

*Sono al sicuro, sono amato, sono amore, sono degno, sono coraggioso, sono risoluto, sono in pace, sono riconoscente, sono pronto a perdonare, sono gentile, sono generoso, sono affermato, sono sano, sono felice, sono saggio, sono inarrestabile.*

***Tre chiavi per diventare il tuo più grande fan***

**1. Smettila di preoccuparti**

Preoccuparsi è un totale spreco di energia, e so quello che dico. Passavo molto tempo a preoccuparmi di eventi futuri che poi non sono mai avvenuti.

Pensa a quanto più piacevoli saranno i tuoi pensieri, e quindi le tue giornate, quando comincerai a pensare a quello che vuoi invece di concentrarti sulle tue paure. Mia madre dice sempre: “Ce ne occuperemo quando sarà il momento.” Quanto ha ragione! Fidati di te stesso e di quel potere superiore che ci ha creati. Hai tutto ciò che occorre dentro di te per affrontare qualunque cosa accada. Che senso ha prepararsi mentalmente per dei disastri che il più delle volte non accadono? Se una sciagura ti colpirà, a tempo debito l'affronterai. Nel

frattempo, interrompi la dipendenza dai pensieri basati sulla paura e inizia a goderti la vita.

## **2. Perdona**

Portare rancore ti tiene bloccato nel passato, t'impedisce di andare avanti e di creare la vita che desideri. Essere arrabbiato con qualcuno che ti ha fatto del male fa soffrire te, non l'altra persona. Perdonare è ciò di cui hai bisogno per liberarti. Perdonare non significa essere d'accordo con l'altro, ma liberarsi dalle emozioni negative che ti porti dietro. Essere arrabbiato e nutrire rancore stressa il tuo sistema, e alla fine ti fa ammalare. Abbiamo visto troppe persone piene di rabbia e risentimento

lottare contro il mal di schiena o perfino il cancro; non fare quell'errore e comincia a perdonare oggi stesso. Per chi o per cosa vale la pena di ucciderti? Non vorresti piuttosto divertirti nella vita e manifestare i desideri del tuo cuore?

## *Esercizi per perdonare e spezzare i legami con il passato*

### 1. Lo "Switch"

Come una mossa di karate, metti il pugno nel palmo aperto dell'altra mano, alterna il gesto con le due mani e fallo più veloce che puoi. E

afferma:

*“Mi amo e mi accetto anche se non riesco a liberarmi di questo dolore/avvenimento del passato/rabbia/risentimento/senso di colpa/giudizio ecc., e mi amo e mi accetto se ora scelgo di liberarmi completamente di tutto questo e di perdonare.”*

## 2. CHI e Perdono

Spostando la mano dalla testa al cuore, e viceversa, afferma (visualizzando con l'occhio della mente la persona o la situazione responsabile della tua rabbia e del tuo rancore):

*Rivoglio il mio potere e ti*

*restituisco il tuo potere.*

*Rivoglio la mia libertà e ti restituisco la tua libertà.*

*Rivoglio quello che è mio e ti do quello che è tuo.*

*Ti perdono per tutto il dolore e la sofferenza che mi hai causato e ti chiedo di perdonarmi per tutto il dolore e la sofferenza che ti ho causato.*

*Il passato rimane nel passato. Ora ne taglio i cordoni. Solo l'amore potrà tenerci uniti.*

*Ti auguro ogni bene, come lo auguro a me stesso.*

3. Termina con una preghiera di gratitudine

Sii grato per la lezione che hai imparato grazie a questa persona o avvenimento e medita su come ti abbia aiutato e reso più forte, più saggio o più amorevole.

Sei riuscito a perdonare quando riesci ad augurare all'altro quello che auguri a te stesso.

#### 4. Pratica la gratitudine

È impossibile essere preoccupato o arrabbiato e grato nello stesso tempo.

Praticare la gratitudine è una delle maniere più facili e veloci per cambiare il tuo umore da agitato e stressato a felice e tranquillo, e per avere più cose di cui essere grato.

Termina la giornata con pensieri positivi. Anche se hai passato momenti terribili oggi, avrai senz'altro qualcosa per cui essere grato; può essere anche il semplice fatto che ora sei raggomitolato nel tuo comodo letto. I pensieri positivi favoriscono il sonno e i bei sogni, e allenano la mente ad attrarre in abbondanza quello che vuoi. Nel momento in cui senti che ti stai svegliando, non precipitarti fuori dal letto e non accendere il cellulare. Prenditi alcuni minuti per pensare a qualcosa che non vedi l'ora di fare. Può essere anche solo bere una tazza di caffè o fare una doccia calda. Poi stabilisci un'intenzione per la giornata. Chi o cosa decidi di apprezzare oggi: il tuo

coniuge, il barista, l'autista dell'autobus o qualcosa di te stesso? Quale parte del tuo corpo vuoi ringraziare? A me piace cominciare dal basso: dai piedi. Troppo spesso li trascuriamo e li diamo per scontati, quindi penso che meritino di essere i primi nella lista dei ringraziamenti. Puoi dimostrare la tua riconoscenza con un massaggio, indossando le tue scarpe più confortevoli o camminando scalzo. Riconoscendo che ti trasportano attraverso la vita ogni giorno, mandili loro un ringraziamento mentale.

***Crea un “poster della visione” per il tuo corpo***

Quando comunichi con la tua mente subconscia e con l'Universo, devi essere il più specifico possibile. Formula i tuoi obiettivi in modo chiaro e preciso; l'ordine "Voglio perdere peso" non sarà mai efficace quanto "Voglio perdere nove chili entro il 20 settembre 2015". Quando visualizzi la tua nuova vita nel tuo nuovo corpo sano e magro, assicurati di farlo come se fosse un film in 3D con audio Dolby Surround; più carichi il tuo film mentale di emozioni e sentimenti, meglio è. È come mettere il turbo ai tuoi poteri di manifestazione. Un modo molto utile per semplificare questo processo è creare il tuo personale "poster della visione" per il corpo.

Hai bisogno di:

- Un grande pannello di cartone o di un grande foglio.
- Delle fotografie in cui appari felice (solo il viso).
- Ritagli da riviste e opuscoli di corpi che ti piacciono e altre immagini che rappresentano i tuoi obiettivi (oltre alla perdita di peso), come salute, energia, felicità, amore...

Attacca foto e immagini sul pannello di cartone o sul foglio. Sostituisci i volti dei modelli con immagini di te stesso. Non ti preoccupare se sembrano strane o sproporzionate; lo scopo principale è di avere una visione chiara di te con la

forma corporea che desideri, tutto su una sola pagina.

Prendi tutto il tempo che ti serve per creare questo cartellone e rendilo speciale. Poi, quando hai finito, appendilo in un posto dove puoi vederlo spesso durante la giornata (per esempio in ufficio o nel bagno). Ogni volta che lo guardi, ripeti alcune delle tue affermazioni preferite e crea una sensazione di felicità e gratitudine dentro di te. Immagina come ti sentirai quando avrai raggiunto i tuoi obiettivi e non smettere di farlo finché il tuo viso non sarà veramente illuminato da un sorriso radioso.

# Capitolo 10

# **I tuoi migliori amici possono essere i tuoi peggiori nemici nel dimagrimento**

Forse ti è capitata la seguente esperienza: hai appena iniziato il tuo nuovo programma di dimagrimento, sei molto motivato e sei certo che questa

volta funzionerà. In effetti, lo hai già seguito più a lungo di quanto pensassi. Stai andando bene, hai perso un po' di peso e la gente si sta accorgendo che hai un aspetto migliore.

E poi, improvvisamente, i tuoi migliori amici ti invitano fuori a cena, ti regalano una scatola di cioccolatini o ti mandano un buono omaggio di una gelateria. O anche peggio: sei con i soliti amici nel tuo ristorante preferito, stai riuscendo a resistere e stai felicemente masticando la tua insalata, quando i tuoi commensali cominciano la loro campagna di persuasione: “E dai! Non fare il guastafeste... prendi un po' di dolce... sarai affamato, hai mangiato solo quell'insalata... stai diventando secco e

scontroso, sembri più vecchio, malato... mi piacevi di più quando eri un po' più rotondo... devi concederti qualche piacere nella vita... non sei più di buona compagnia da quando ti sei messo a dieta...". E all'improvviso ti dispiace non unirti a loro, non vorresti deluderli e, prima di rendertene conto, hai messo da parte la forza di volontà e la disciplina e hai ordinato il dessert. Ti suona familiare?

## ***L'effetto granchio***

Recenti studi hanno rivelato che le donne sembrano essere maestre nella tecnica del granchio, quando le loro amiche cominciano un programma di

dimagrimento. Una nuova ricerca di Vouchercloud.com ha rivelato che la donna britannica media perde due amiche ogni sei chili di peso in meno durante una dieta. Perché? Gelosia! L'indagine del sito è stata condotta su 2547 donne dai diciotto anni in su residenti nel Regno Unito, che avessero perso almeno sei chili grazie a una dieta negli ultimi diciotto mesi. Alla domanda su quali effetti negativi avesse provocato la loro perdita di peso, l'81 per cento ha rivelato di aver perso delle amiche durante il percorso di dimagrimento.

Non appena un'amica inizia a liberarsi dei chili di troppo, iniziamo a sabotare i suoi sforzi per dimagrire. Nessuna vuole

essere la più grassa in un gruppo di amiche. Quando una di loro comincia a perdere peso e a riprendere il controllo sulla propria vita, ci sentiamo tagliate fuori. Ci fa sentire a disagio perché è come se una persona vicina a noi fosse uscita dalla comfort zone entro i cui confini noi invece ci siamo trincerati. E noi, automaticamente, cerchiamo di farla tornare dentro.

Questa tecnica non è utilizzata solo dalle nostre amiche, ma anche dal nostro coniuge. Un sondaggio su ventiquattromila donne in sovrappeso ha rivelato che il dimagrimento ha creato problemi nel loro rapporto di coppia, problemi che sarebbero stati risolti riprendendo il peso perduto.

# **Cos'è la mentalità del granchio?**

Prendi un secchio pieno di granchi. Se uno di loro tenta di scappare dal secchio, gli altri lo tireranno giù piuttosto che permettergli di andarsene. Spesso, i granchi aspetteranno finché il loro compagno coraggioso è quasi riuscito a scappare prima di afferrarlo e tirarlo giù nel secchio. È uno strano fenomeno, e lo si ritrova anche in noi esseri umani. Perché ci ostacoliamo l'un l'altro, invece di aiutarci reciprocamente a crescere?

Quando una persona cambia, siamo portati automaticamente a confrontarci con lei e con noi stessi. Le persone

mettono in discussione il proprio percorso, quello che stanno facendo e la propria nozione di cosa sia “giusto”. Quindi, se stai cambiando (e stranamente è spesso il mondo esterno a notare questi cambiamenti prima di noi), le persone intorno a te sono portate a confrontarsi con se stesse e con la possibilità che tu ti allontani e le abbandoni. Questo è specialmente vero con la perdita di peso, perché è una trasformazione molto visibile. Non puoi tenerla segreta per molto tempo (al contrario dei processi di crescita interiore) e la gente comincerà automaticamente a fare commenti.

Inoltre, le persone di solito difendono fieramente le loro convinzioni del

momento per tre ragioni:

1. non hanno abbastanza informazioni;
2. si sentono minacciate;
3. hanno paura perché, se le loro credenze non sono più valide, anche loro devono cambiare. E i cambiamenti fanno paura, perché comportano affrontare l'ignoto e questo può essere terrificante.

## **La storia di Roy da vegetariano**

Come medico olistico praticante, diventai un convinto vegetariano nel 1980. Sono cresciuto in una famiglia che amava la carne e in cui la posizione

nella scala gerarchica domestica era indicata dalle dimensioni della bistecca che avevi nel piatto. Mio padre aveva sempre la porzione più grande di proteine animali, poi veniva mio fratello maggiore e quindi c'ero io. Eravamo dieci in famiglia, perché mio padre era un cattolico devoto e il Papa voleva grandi famiglie ed era contrario al controllo delle nascite. Dopo aver letto molti studi che rivelavano come il consumo di carni rosse e proteine animali in genere poteva causare gravi malattie croniche, e dopo aver visto molti pazienti guarire dopo aver smesso di mangiare carne, decisi di diventare vegetariano. A quei tempi era ancora una cosa molto rara. Fu uno shock per la

mia famiglia, e per due anni in ogni occasione possibile mi prendevano in giro e mi offrivano tutti i tipi di piatti a base di carne, che un tempo erano i miei preferiti. Quando poi persi peso e potei mostrare un fisico da spiaggia con gli addominali scolpiti, gli sforzi di tentarmi con ogni tipo di cibi e di dolci quadruplicarono. Mia madre era veramente preoccupata perché ero così magro, e mi domandava spesso se stavo bene, dicendo che era molto triste perché non ero più il suo ragazzo paffutello. Non fu difficile per me rifiutare le tentazioni, perché la mia esperienza medica non lasciava spazio a dubbi. Quindi mi abituai a portare sempre con me gli ingredienti dei miei

piatti vegetariani preferiti e cominciai a prepararmeli da solo, invece che mangiare le patate con salsa di cipolla o le verdure troppo cotte che mi facevano trovare. La mia avversione per i cibi cotti e insapori, pieni di sale e spezie, crebbe ulteriormente e il mio palato non riconosceva come commestibili neanche le spezie più caratteristiche. Mi ero così abituato al cibo fresco che lo desideravo ardentemente. Dopo tre anni, finalmente tutti accettarono il fatto che per me non si trattava di una moda passeggera, e notai che cercavano di fare del loro meglio per prepararmi un intero pasto vegetariano. Alla fine fu divertente constatare che arrivarono a metterlo in tavola per l'intera famiglia. Il mio

consiglio per te: non abbandonare il tuo regime nutrizionale e impara a dire di no a offerte indesiderate e tentazioni.

## **La storia di Joy**

La mia storia di come ho scelto uno stile di vita vegetariano è molto simile. Smisi di mangiare carne a quattordici anni, e anch'io dovetti affrontare la disapprovazione e la preoccupazione della mia famiglia, che temeva che la propria figlia non ricevesse abbastanza sostanze nutritive e proteine. Ho la fortuna di avere una famiglia comprensiva; i miei genitori presto cambiarono opinione e dopo un po' fecero persino lo sforzo di adattarsi alle

mie abitudini alimentari. Ero sempre interessata a provare approcci nutrizionali diversi e non c'è molto che io non abbia sperimentato. Dopo avermi visto provare l'ennesima variante di cosa mangiare e cosa no, penso di essere stata etichettata come un po' pazza e i miei amici ormai si limitavano a sollevare appena un sopracciglio quando sentivano della mia ultima dieta. Il mio consiglio è: fai le tue ricerche e prova cosa ti sembra giusto per te. Ogni organismo è differente. Alcune persone stanno bene seguendo un'alimentazione vegetariana o persino vegana; per altre è meglio se la loro dieta contiene un po' di carne. Non appena tornerai ad ascoltare veramente il tuo corpo, capirai

subito cosa è meglio per te. Non ci vuole una laurea in scienza della nutrizione per renderti conto che, se ti senti stanco, nauseato o “spento” dopo i pasti, stai facendo qualcosa di sbagliato. Scopri di che cosa si tratta, elimina ciò che secondo te causa il tuo malessere e sostituiscilo con un altro alimento sano e naturale. Scoprirai presto quale “stile di alimentazione” ti dà energia, promuove il tuo benessere e ti mantiene in forma.

## ***Sei il riflesso delle cinque persone più vicine a te***

Sintonizzati sulla stessa frequenza di queste cinque persone e otterrai un buon indicatore di dove ti trovi (o ti trovavi).

I tuoi amici sono tutti in sovrappeso? Che genere di questioni stanno affrontando nella loro vita? In cosa si assomigliano i vostri problemi? Rispondere a queste domande può darti alcune preziose indicazioni.

Quando cominciamo a crescere, le nostre frequenze cambiano. Semplicemente vibriamo in modo differente. E se cerchiamo di coprire questo “essere diversi” con una maschera, fingendo di essere come gli altri membri del nostro gruppo d'appartenenza, per paura di esserne espulsi, di solito otteniamo l'effetto contrario. Se fingi di essere qualcuno che non sei, manchi d'integrità verso te stesso e gli altri. Non essere autentico

non paga. Andiamo contro noi stessi, recitando un ruolo che non è in sintonia con chi siamo veramente. Mantenere una facciata apparente ci fa bruciare un sacco di energie e crea stress nei nostri sistemi. Nel migliore dei casi ci sentiamo stanchi, nel peggiore ci ammaliamo. E la maggior parte delle volte veniamo comunque scoperti. Le persone capiscono molto più di quello che riescono a spiegare consciamente. E se stai mandando messaggi o vibrazioni incongruenti, cominceranno a sentirsi a disagio con te.

Se le persone più vicine a te rappresentano quello che eri tempo fa, potrebbe essere il momento di staccarsi un po' da loro. Forse cambieranno con

te ma non contarci troppo. Non fraintenderci: NON ti stiamo suggerendo di abbandonare tutti i tuoi amici in sovrappeso. Ma vogliamo che tu sia consapevole del fenomeno del granchio affinché non ostacoli i tuoi sforzi per perdere peso.

## *Proteggi la tua energia e il tuo entusiasmo*

Potresti selezionare le persone con cui condividere nuove idee, pensieri e obiettivi. Non tutti sono pronti a capire il concetto di gestire il peso con il potere della mente. E non importa se non lo fanno; la sola persona che veramente conta in questo processo sei TU. Tu stai

ridefinendo cosa è possibile. Tu stai utilizzando il potere della tua mente. Tu ti stai riconnettendo con il tuo Io sano e magro. Tu ci riuscirai. Punto e basta.

Ci sono persone con cui è bello parlare non appena hai un'ispirazione; sono dei buoni ascoltatori, t'incoraggiano e ti tirano su di morale. Con altre invece è meglio parlarne solo dopo aver raggiunto il peso che desideri.

E ricorda: nessuno può ostacolarti o avere alcuna influenza nella tua vita se tu, in un modo o nell'altro, non gli dai il permesso di farlo. Gli altri possono solo esercitare l'impatto che tu gli permetti di avere.

Le persone importanti capiranno e quelle che non lo faranno significa che

non sono importanti.

Ognuno fa le cose con i propri tempi e modi, anche quando si tratta di dimagrire. Alcune persone sono pronte a combattere contro i propri problemi di peso, altre no, quindi assicurati di non diventare un predicatore ambulante del dimagrimento, dimenticando il tuo ruolo di amico. Fai da guida come uno splendente esempio di coraggio, saggezza e amore. Ispira i tuoi amici essendo un modello di salute e vitalità e sii presente a sostenerli quando saranno pronti.

## **La storia di Mary**

Mary, una donna di quarantadue anni,

era piuttosto in carne fin dall'adolescenza. Quando cominciò a prendere coscienza di sé, non le piacque quello che vide allo specchio.

Non credeva di essere attraente e si vedeva inferiore alle sue compagne di scuola. Inoltre la sua famiglia non era molto ricca e quindi Mary non poteva indossare i vestitini alla moda che avevano le sue coetanee. Diventò sempre più depressa e cominciò a copiare il comportamento di sua madre. Sua madre non era felice perché lavorava giorno e notte per mandare avanti la famiglia, era frustrata perché il suo lavoro non veniva considerato ed era dato per scontato. Si lamentava sempre e faceva delle scenate anche per

piccole cose. Il suo matrimonio non era idilliaco, non certo un esempio di grande intimità o complicità. Suo padre lavorava duramente per una compagnia telefonica, era sempre stanco quando tornava a casa e la sua più grande gratificazione era guardare la tivù bevendo birra. Quindi sua madre mangiava per scacciare le proprie frustrazioni e aveva una particolare inclinazione per i gelati e i muffin. Mangiava muffin di crusca perché riteneva che fossero sani e facessero bene all'intestino. Ogni anno ingrassava sempre di più e stava diventando obesa. Mary cominciò a fare lo stesso, e sviluppò un rapporto di amore-odio con le patatine e altri cibi fritti. Si abbuffava

di patatine e ciambelle e poi digiunava per una settimana, ma alla prima difficoltà ritornava ai cibi fritti. Quando venne da noi, pesava settantasette chili per un metro e quaranta centimetri di altezza.

Era sposata con un suo ex compagno di università, e il suo matrimonio stava andando nella stessa direzione di quello di sua madre, con una differenza: non c'erano figli.

Cominciammo a lavorare sulla sua dipendenza da patatine e fritti in genere, spezzando gli schemi emotivi che l'avevano fatta soffrire così a lungo. Dopo due sedute era pronta per un bendaggio gastrico virtuale, grazie al quale cominciò a perdere peso

costantemente, circa due chili ogni mese. Le piacque molto questo metodo. In una delle successive sedute, ci raccontò delle strane reazioni delle sue colleghe e di sua madre, per la maggior parte in sovrappeso.

Tutte le sue nove colleghe fuori forma erano preoccupate che stesse dimagrendo troppo velocemente e che potesse ammalarsi. La invitavano a cena fuori molto più di frequente e volevano sempre andare in quei ristoranti specializzati in cibi fritti. Talvolta ordinavano per lei alcuni dei suoi ex piatti preferiti, esortandola a concedersi “qualcosa di buono”. Mary però era ben preparata a livello subconscio a seguire le semplici linee guida dei magri di

natura; smetteva di mangiare non appena si sentiva sazia e anche se gli altri cercavano di farla sentire in colpa, non ingeriva un boccone di più. Era sorpresa della sua stessa assertività e di quanto fosse facile dire di no senza sentirsi in colpa. Ci disse: “La mia più grande vittoria è che posso lasciare del cibo nel piatto e sentirmi stranamente felice nel farlo. Ogni volta mi sembra una grande vittoria, finalmente posso dire di no al mangiare troppo. La seconda vittoria è che posso guardare delle patatine senza sentirmi tentata o provare alcun desiderio. Non mi attraggono più e so che il rapporto che avevamo una volta è finito.” Siamo molto orgogliosi di lei perché è un grande esempio del fatto

che, quando riesci a collaborare con la tua mente subconscia, non c'è più bisogno di forza di volontà o di disciplina. Amiamo quello che facciamo perché è gratificante ascoltare storie come quella di Mary.

# Capitolo 11

# Bere acqua per perdere peso

*L'effetto placebo: il potere delle aspettative e delle convinzioni*

Nel programmare la mente, bere acqua viene visto come lo strumento per dimagrire. Non importa che sia vero o falso, l'organismo si conforma a quello che ritieni vero o che secondo te dovrebbe succedere. Nel mondo

scientifico, questo fenomeno prende il nome di effetto placebo. Se una persona assume un calmante, ma le viene detto che quel farmaco la stimolerà e la farà sentire piena di energia (l'effetto contrario), in base al carisma e alla credibilità di chi somministra la medicina in questione, nel 90 per cento dei casi si otterrà l'effetto indicato: il paziente si sentirà energico e stimolato piuttosto che sedato e privo di energia.

In altre parole, l'effetto esercitato da ciò che credi è più potente di qualsiasi sostanza chimica contenuta in un farmaco. Da questo presupposto è nata una nuova scienza: la guarigione psicofisica. In realtà si tratta di una pratica antichissima, a cui sciamani e

guaritori ricorrono da secoli in tutto il mondo. In molti casi, il potere di questi guaritori può essere più forte di quello della miglior medicina.

I nuovi medicinali vengono sempre testati in doppio cieco con un placebo. Molti non superano i test proprio perché questo effetto è più forte delle sostanze chimiche che contengono. In breve, se credi che qualcosa ti faccia bene o male, in entrambi i casi la tua convinzione condiziona gli effetti della sostanza chimica o del farmaco che assumi. A volte la gente ha semplicemente abbandonato la speranza e smette di credere.

# *La mente crea la realtà: il punto di partenza è una mente aperta*

Nell'ipnosi, questa affermazione viene portata a un livello estremo: l'effetto esercitato dalla mente può essere così potente da anestetizzare il corpo, tanto da poter subire interventi chirurgici senza bisogno di anestesia. L'ipnosi ti permette di rilassarti fino a raggiungere uno stato paragonabile a quello della meditazione, in cui non filtri le informazioni sulla base di ciò che hai appreso, ma consideri ogni cosa come una possibilità attraverso una mente aperta, e metti da parte tutto ciò che non è più nel tuo interesse. Praticando

l'ipnosi correttamente, puoi risalire a qualsiasi avvenimento ti sia capitato e osservarlo con occhi nuovi, senza il filtro dei condizionamenti passati. Ciò significa che puoi arrivare a dare un nuovo senso a quel particolare avvenimento.

## ***Un esempio: la sindrome del vaso rotto***

Hai rotto un vaso in soggiorno e tuo padre si è messo a gridare. Sei rimasto tanto scioccato e ti sei sentito così male per la delusione sul viso di tuo padre che hai tratto alcune conclusioni, trasformatesi poi in convinzioni. La prima è che tuo padre ha ragione: tu sei

goffo e non fai mai attenzione a nulla; la seconda è che tuo padre non ti vuole più bene; la terza è che devi dimostrare di meritarti il suo affetto.

Immagina che questo ti sia successo quando avevi cinque anni. È possibile che un episodio simile influenzi la tua vita nel profondo? Certo! Può portarti a fare pensieri negativi su di te ogni volta che qualcosa va storto e a dirti: “Ci risiamo, non so fare niente, sono proprio goffo.”. Avrai inoltre scarsa stima di te e sarai spinto a dover sempre dimostrare di essere degno dell’amore degli altri, convinto che la gente non ti voglia bene perché non te lo meriti. In questo modo ti allontanerai dalla retta via nel tentativo di accontentare gli altri,

rispetto ai quali ti sentirai sempre inferiore. E tutto questo solo per un vaso rotto. Immagina se il tuo destino venisse forgiato da una serie di avvenimenti simili, soprattutto nell'età vulnerabile che va dalla nascita ai sette anni, quando non sei ancora in grado di filtrare la realtà in modo appropriato, ma reagisci in base alle esperienze emotive, intorno alle quali crei delle convinzioni per dare una spiegazione a ciò che ti capita. Con l'ipnosi recuperi mentalmente un determinato episodio e lo osservi con occhi nuovi, attribuendogli un significato completamente diverso sulla base di una maggiore esperienza di vita. Così facendo il tuo stato d'animo, le tue convinzioni e l'immagine che hai di te

stesso cambiano all'istante.

L'ipnosi è una delle tecniche più potenti per modificare la tua storia personale. Non significa cambiare ciò che è accaduto, ma cambiare il senso che hai dato a un avvenimento. Potrai così reagire in modo diverso a determinate questioni nella tua vita attuale e avrai una nuova esperienza della realtà, non più basata sulle tue vecchie convinzioni. È una pratica dal sorprendente effetto guaritore. Ecco perché amiamo questo programma: esso si basa su questi stessi principi, vale a dire cambiare stato d'animo sbarazzandoci dei vecchi schemi che ci influenzano.

## *Perché bere acqua è così importante?*

Come abbiamo ripetuto più volte, nel corso della nostra vita molti di noi si sono allontanati dagli istinti naturali. Noi siamo geneticamente predisposti a bere acqua quando abbiamo sete, non bibite e nemmeno un succo d'arancia appena spremuto.

## **Una parentesi sulla tendenza a bere succhi freschi e frullati**

Questi concentrati di frutta, verdura e proteine sono diventati sempre più popolari e li puoi trovare quasi

ovunque. Per quanto possano essere salutari e nutritivi, è essenziale vederli per quello che sono veramente: un pasto sostitutivo. Non sono destinati a sostituire l'acqua o a servire come bevande. Abbiamo visto molte persone cadere in questo meccanismo e quindi ingerire troppe calorie e troppi zuccheri e acidi solo bevendo quotidianamente succhi e frullati in aggiunta alla loro dieta regolare.

Quando spezziamo il codice genetico del nostro innato meccanismo della sete, andiamo a intervenire sul sistema di reazione che nel nostro corpo regola il centro della sete. Quindi quando abbiamo sete e diamo al nostro organismo una bevanda che non è acqua

(o una tisana senza zucchero), esso rimane confuso. Così facendo stiamo creando un condizionamento a desiderare una bevanda piena di nutrienti o qualcosa da mangiare, quando in realtà il nostro organismo ha bisogno di essere idratato con semplice acqua.

## *Fame e sete*

Se ti è capitato di mangiare in abbondanza senza poi sentirti soddisfatto, potresti aver ricevuto segnali cerebrali confusi. L'ipotalamo controlla sia la fame che la sete, quindi manda lo stesso segnale sia che tu abbia fame o sete. Per capire quale segnale il cervello sta mandando, devi imparare a

comprendere meglio il tuo corpo. Fai molta attenzione alla sensazione che provi quando pensi di essere affamato. Potrebbe darsi che per riempire quel vuoto che senti nello stomaco basti un po' d'acqua.

Con le bevande zuccherate, o anche con quelle considerate salutari, riempiamo il nostro corpo di calorie e zuccheri di cui non ha bisogno e che si trasformeranno in grasso. La ricerca ha dimostrato che per depurare l'organismo dalle tossine in eccesso niente è meglio dell'acqua. Cominciando a bere più acqua aiutiamo il corpo a disintossicarsi, e questo ci dà più energia.

## *Scatena di nuovo il potere della mente*

Il metodo di programmazione mentale che abbiamo messo a punto incoraggia a bere acqua come modo efficace di tenere a freno la fame e stimolare il metabolismo per bruciare più grassi.

Nel corso degli anni, le tossine si sono accumulate nel corpo, negli organi, nei legamenti e nel tessuto adiposo. Dato che ora cominci a bruciare i grassi più in fretta, queste tossine si dislocano ed entrano in circolo nel sistema sanguigno e linfatico. Bere acqua contribuisce a eliminarle dall'organismo: di conseguenza, ti sentirai meglio e più dinamico, ma avvertirai anche una minor

sensazione di fame e un benessere maggiore. Se poi, ai normali effetti dell'acqua, aggiungi il potere della mente, attraverso il quale ti convinci che così facendo bruci più calorie e più grasso, otterrai un duplice effetto. La mente ha solo bisogno di qualcosa a cui aggrapparsi. È molto più facile dire a qualcuno che una pillola lo aiuterà a guarire, piuttosto che dirgli che può benissimo curarsi da solo. Dunque, in base all'effetto placebo, se credi che l'acqua ti aiuterà a bruciare i grassi, vedrai che ti sembrerà proprio così.

***L'acqua è il rimedio migliore  
per perdere peso***

Come funziona? Nel programma che ti proponiamo, metterai in relazione l'acqua con i grassi bruciati. Grazie a una forte reazione neurochimica a livello cerebrale, ogni volta che bevi dell'acqua incrementi il metabolismo e trasformi il tuo corpo in un'efficace macchina brucia grassi. In base a questa nuova convinzione impressa nel tuo sistema nervoso, l'acqua diventa la tua migliore amica. Ogni volta che la bevi, il senso di fame diminuisce e la capacità di bruciare grassi aumenta. Un ulteriore effetto è che più grasso bruci, meno hai fame, perché il livello di zuccheri nel sangue si stabilizza. In quanto macchina brucia grassi avrai meno sbalzi d'umore, dato che spesso è il livello basso di

zuccheri nel sangue che ci rende emotivamente più vulnerabili. Il tuo organismo viene stimolato a bruciare i grassi perché è il modo migliore per ottenere energia. E così ti sentirai meno affamato perché non dipenderai più dallo zucchero per stare bene.

## ***Soluzione win-win: cammina di più e brucia di più***

L'acqua comporta così tanti benefici che dovrebbe diventare la bevanda principale di ogni tuo giorno. Ben presto arriverai a berne quotidianamente almeno dieci bicchieri colmi. Il nostro consiglio è di assumerne tre litri, e il modo migliore per farlo è preparare al

mattino tre bottiglie da un litro ciascuna. Ti raccomandiamo di bere la prima entro le dieci, la successiva entro le quattordici e l'ultima nel corso del pomeriggio. Certo, hai ragione, andrai più spesso in bagno, ma il vantaggio è che camminerai di più e conta anche questo per bruciare più calorie e dimagrire. Vedila come una cosa positiva. Se vuoi, puoi aggiungere all'acqua del succo di limone fresco. Puoi berla a temperatura ambiente, fredda o calda, come preferisci.

## ***Che tipo di acqua devi bere?***

La migliore è l'acqua minerale, ma qualsiasi tipo è comunque meglio di

bevande dietetiche, bibite, succhi, alcolici o caffè. Quindi non perdere tempo a scegliere l'acqua giusta, ma bevila semplicemente al posto delle altre bevande, e come minimo tre litri al giorno. Entro due settimane, noterai quattro cose:

1. Avrai più energie e ti sentirai più dinamico.
2. Comincerai a perdere peso più in fretta.
3. La tua pelle sembrerà più fresca e sarà più idratata.
4. Il tuo sistema digestivo funzionerà meglio.

## *Per chi ama il caffè*

Se ti piace il caffè, subito dopo la solita tazzina bevi un bicchiere in più di acqua. Il caffè, infatti, contribuisce alla disidratazione del corpo. Lo stesso vale per gli alcolici. Se hai voglia di qualcosa di caldo, dell'acqua calda con del limone o del tè non zuccherato vanno benissimo. Esistono inoltre dei buoni infusi alle erbe molto salutari. La cosa migliore sarebbe prepararne uno con dello zenzero fresco.

## *Acqua e limone al mattino*

Come prima cosa ogni giorno, bevi un bicchiere di acqua e limone. Non solo stimolerai l'apparato digerente, ma

godrai anche di tutta una serie di vantaggi aggiuntivi per la salute. Ecco un elenco dei grandi benefici che può offrirti anche solo un bicchiere di acqua calda e limone bevuto ogni mattina. Non dovrai far altro che mettere dell'acqua a bollire e aggiungerci una fettina di limone.

## *Un supporto al sistema immunitario*

Fare il pieno di vitamina C è un gran bel modo di combattere il raffreddore durante il periodo di picco dell'influenza, e i limoni ne sono ricchi. Inoltre contengono molto potassio, noto per la capacità di stimolare le funzioni

nervose e cerebrali, così come per quella di regolare la pressione sanguigna. La vitamina C è anche un antiossidante che protegge i vasi sanguigni dalla formazione di placche.

## *L'equilibrio del pH*

Il limone è uno degli alimenti più alcalini che esistano e, bevendo acqua e limone quotidianamente, potrai ridurre il livello di acidità generale dell'organismo. L'acidità può causare l'usura e la lacerazione delle giunture e un senso di spossatezza. È bene sapere che, una volta metabolizzato, l'acido citrico contenuto nei limoni non contribuisce all'acidità del corpo.

Inoltre, diversi studi hanno dimostrato che chi segue una dieta ricca di alimenti alcalini tende a perdere più peso e più in fretta.

## **Un minor senso di fame**

I limoni sono ricchi di pectina, una fibra che aiuta a combattere gli attacchi di fame. L'effetto dell'acqua e quello del limone si combinano riducendo la fame.

## **La digestione**

Il succo di limone aiuta a eliminare tutte le sostanze sgradite e indigeribili. In effetti, bere acqua e limone favorisce la produzione di bile, un acido secreto dal

fegato necessario per la digestione. Il limone aiuta inoltre a ridurre la stitichezza e l'acidità di stomaco.

## **Un diuretico naturale per eliminare le tossine**

Bere acqua calda con del succo di limone al mattino favorisce la minzione e di conseguenza l'espulsione delle tossine.

## **Una pelle più pura**

La vitamina C contenuta nei limoni aiuta a ridurre le imperfezioni e le rughe. L'acqua con l'aggiunta di limone elimina letteralmente le tossine presenti

nel sangue e permette alla pelle di restare più pura. Per contrastare la comparsa di cicatrici, è inoltre possibile applicare il succo di limone direttamente sull'area interessata.

## **Alito fresco**

Bere acqua e limone può alleviare gengiviti e mal di denti, e persino mantenere l'alito fresco e gradevole. Siccome si tratta di una bevanda piuttosto rinfrescante, perché non cominci a evitare il caffè mattutino e a optare per una bella tazza di acqua calda con qualche goccia di limone, per svegliarti e mantenere l'alito fresco?

## **Sollievo dai problemi respiratori**

L'acqua calda con qualche goccia di limone può favorire la guarigione in caso di infezioni polmonari o tosse e ha anche un discreto successo tra coloro che soffrono di allergie o asma.

## **Una vita zen**

Quando il corpo è sottoposto a stress, la vitamina C è una delle prime risorse che si esauriscono. Bevi ogni giorno una tazza di acqua e limone e avrai vitamina C in abbondanza.

## **Un aiuto per superare la**

## **dipendenza da caffè**

Per un motivo o per l'altro stai cercando di perdere l'abitudine di bere quantità indecenti di caffè? Vedrai che, dopo un bicchiere di acqua calda e limone, il desiderio di caffè al mattino sparirà poco per volta. È difficile da spiegare, ma funziona.

Prendi l'abitudine di bere acqua calda e limone al mattino e lascia perdere la solita tazza di caffè. In men che non si dica, vedrai e avvertirai gli effetti del potere dei limoni.

## **Un consiglio da Joy**

Prova a vivacizzare la tua acqua e limone e il tuo metabolismo aggiungendo

un pizzico di pepe di Cayenna.

# Capitolo 12

# Miti da sfatare sull'alimentazione e il metabolismo

Tutti siamo cresciuti con regole e miti, e molti di questi sono stati tramandati di generazione in generazione. Ne puoi vedere le conseguenze anche nel culturismo, dove gli atleti ingeriscono quantità spropositate di proteine e di pillole per aumentare la massa muscolare, comportamenti per la maggior parte basati su dei miti piuttosto

che su ricerche e prove scientifiche.

In questo capitolo esamineremo alcuni dei miti che ti tengono prigioniero in un corpo grasso.

## ***Mito n. 1: La colazione è il pasto più importante della giornata***

La colazione è il pasto più importante della giornata, vero? Questo grande mito è stato creato in origine per vendere uova e pancetta come la tipica colazione americana - in combinazione con il cibo spazzatura a basso costo - e ha reso gli Stati Uniti la nazione campione mondiale di obesità.

La nostra cultura ha abboccato a questo mito, e ancora oggi si sente dire che se non facciamo una buona colazione soffriremo le seguenti conseguenze:

1. il metabolismo rallenterà;
2. avremo i crampi dalla fame e perderemo energia;
3. sarà più difficile dimagrire.

Joy e io siamo stati cresciuti entrambi con questa regola alimentare. Ricordo che divoravo i fiocchi d'avena al mattino e ne prendevo il più possibile. Un'ulteriore aggiunta alla nostra colazione era l'obbligatorio bicchiere di succo d'arancia o di latte per assumere vitamina C o calcio. Mi sentivo intontito

quando andavo a scuola e per le dieci ero già di nuovo affamato, e per fortuna avevo sempre con me un panino.

La colazione divenne un banchetto ancora più ricco nella nostra famiglia quando prendemmo delle galline, così mangiavamo uova e pancetta ogni mattina. Questo in verità mi aiutò a spostare alle undici il senso di fame che sentivo alle dieci.

Ora, ammetto che per lungo tempo sono stato un grande difensore della colazione come modo sano d'iniziare la giornata e mettere in moto il metabolismo, anche dopo essere diventato medico.

Ma negli ultimi quindici anni sono state pubblicate numerose ricerche scientifiche condotte sugli esseri umani

(invece che su topi, ratti e scimmie) che hanno mostrato un quadro totalmente differente. È triste che la comunità medica e i dietologi in particolare non si siano ancora aggiornati su questo argomento e continuino a predicare il vecchio mito.

Più di tre anni fa cominciai a cambiare approccio nei confronti della colazione e dei suoi effetti sulla perdita di peso, spesso saltandola del tutto. Da allora è diventato molto più facile per me rimanere magro e ascoltare il mio corpo.

Joy: Anche la mia famiglia era sostenitrice della colazione; da bambini dovevamo mangiarla, sia che avessimo fame o no. Nei fine settimana mia madre

faceva anche lo sforzo di cucinare per noi dei waffle o altri cibi deliziosi. E noi certamente amavamo i nostri brunch della domenica.

Con il tempo mi abituai a questa routine mattutina e mangiavo diligentemente la mia tazza di cereali ogni giorno. Tuttavia, non solo ero già stanca dopo colazione ma mi ritrovavo molto affamata durante l'intervallo a scuola. In seguito, diventata un'adolescente un po' ribelle, passai a mangiare della frutta per colazione, che mi dava più energia rispetto al pane tostato o ai cereali. Da quando poi ho iniziato a sperimentare un'alimentazione senza zuccheri, per colazione ho sostituito la frutta con del tè verde o un frullato di verdure e ho

scoperto che è ancora meglio.

Oggi mi alzo molto presto (verso le cinque e mezza), mi alleno e oltre al tè verde non mangio niente fino alle nove circa. Questo migliora le mie prestazioni al mattino ed elimina l'abbassamento di zuccheri di metà mattinata. Anche i nostri figli hanno adottato quest'abitudine e bevono i loro frullati prima di andare a scuola. Mi piace l'idea che il frullato contenga le loro porzioni di verdure, vitamine e proteine per la giornata, inoltre abbiamo scoperto che questo migliora molto il loro umore mattutino. E, a essere sincera, farei qualsiasi cosa per evitare i loro capricci di primo mattino.

# **Le tre bugie che ci hanno raccontato sulla colazione**

## *Bugia n. 1: La colazione migliora il metabolismo*

L'idea che non facendo una ricca colazione il tuo metabolismo in qualche modo rallenti è figlia di un falso sistema di credenze.

Quello che cambierà veramente la tua vita è tenere presente tre verità di fondo:

- A. L'ammontare effettivo di calorie che assumi ogni giorno (quantità).
- B. La composizione di queste calorie (qualità).
- C. L'ammontare di energia che bruci ogni

giorno.

Finché compi scelte sane riguardo a quello che mangi e mantieni il tuo corpo in deficit calorico, non è molto importante QUANDO ingerisci queste calorie.

Come riporta un recente articolo pubblicato sulla rivista “The American Journal of Clinical Nutrition”, alcuni ricercatori hanno analizzato numerosi studi per scoprire il rapporto tra colazione e perdita di peso corporeo.

Conclusione: l’idea della colazione come pasto più importante della giornata è solo un luogo comune. In altre parole, non ci sono ricerche a lungo termine che indichino o provino che fare colazione

porti a dimagrire o a migliorare il metabolismo.

## *Bugia n. 2: Una buona colazione aiuta a controllare la fame*

Come ho già precedentemente raccontato, fare una ricca colazione a base di fiocchi d'avena mi rendeva più affamato rispetto a quando non mangiavo niente o solo qualche proteina al mattino. Il rituale della colazione come prima cosa da fare al risveglio per aumentare i livelli di energia e non avere i crampi dalla fame è l'esatto opposto di quello che accade nella realtà. La ragione (e questo corrisponde

esattamente alle nostre storie) è che la tipica colazione fa aumentare i livelli di insulina e manda la tua glicemia alle stelle. Questo ha due effetti negativi sulla tua salute e sul tuo punto vita. Il primo è che quando il livello di zuccheri tornerà a calare la fame aumenterà a dismisura e il tuo corpo comincerà ad accumulare grasso. Il secondo è che, nel tempo, svilupperai una diminuzione della sensibilità insulinica, il che significa che il tuo corpo diventerà sempre meno sensibile all'insulina e tutti gli zuccheri andranno a formare un accumulo di grasso. Questa è una delle principali cause dell'obesità nel mondo, grazie alla nostra società moderna basata su fast food e cibi spazzatura.

Fare una ricca colazione alla fine diminuirà la tua sensibilità all'insulina e aumenterà l'appetito.

### *Bugia n. 3: La colazione ti aiuta a dimagrire*

Ci sono montagne di studi che sostengono che fare una colazione ricca e ben bilanciata aiuti a dimagrire. Ma in realtà non esistono valide ricerche a lungo termine che mostrino una diretta correlazione tra una sana colazione e la perdita di peso. Mantenere un deficit calorico, compiere sagge scelte alimentari e aumentare il livello di attività fisica sono le cose che veramente contano quando si tratta di

restare sani e perdere peso.

## **Le tre verità**

### *Verità n. 1*

Quello che ti mostreremo in seguito è che saltare la colazione forzerà il tuo organismo a bruciare velocemente tutti gli zuccheri accumulati. Più tempo passa tra il tuo ultimo pasto (il giorno prima) e quello successivo (che interrompe il digiuno), più farai diventare il tuo corpo una macchina brucia grassi. La chiave di tutto è rimanere lontani dai carboidrati il più a lungo possibile.

### *Verità n. 2*

La seconda verità è che una ricca colazione ha un costo enorme sul sistema metabolico perché diminuisce il tuo rendimento e ti fa rallentare. Pensa alle volte in cui hai mangiato un'abbondante colazione (la maggior parte di noi lo fa in vacanza, quando stiamo in un albergo che serve un allettante buffet mattutino): come ti sei sentito dopo? Pronto a fare un po' di moto? O più stanco e pronto a stravaccarti sul lettino in spiaggia? Molte persone si forzano a fare colazione anche quando non hanno fame.

### *Verità n. 3*

Saltare o rinviare la colazione il più a

lungo possibile ti permetterà di ribaltare la tua strategia in modo da migliorare la sensibilità insulinica e bruciare più grassi. Il tuo maggior consumo calorico sarà allora a cena, fintanto che segui le regole di mangiare solo quando hai fame e smettere quando sei sazio. Sì, puoi ancora fare una leggera colazione se vuoi (questa non è una dieta del digiuno intermittente, devi solo evitare i carboidrati se vuoi accelerare la perdita di peso), se proprio non riesci ad aspettare l'ora di cena.

Questo sistema manterrà il tuo corpo in modalità brucia grassi per tutto il giorno.

Nel tempo abbiamo notato che raramente abbiamo fame la mattina presto.

Cominciamo a sentirci un po' affamati verso le dieci o undici e molto affamati tra mezzogiorno e l'una. Ricorda che la prima regola delle persone magre di natura è mangiare solo quando si ha fame. Quindi, se non sei affamato non mangiare. E smetti di mangiare non appena ti senti sazio. Non ti riempire con una grossa colazione.

## **Cos'è una buona colazione?**

Qui scoprirai che le opinioni divergono. Quello che possiamo dirti è che non è una buona idea combinare proteine con carboidrati, quindi niente uova con il pane o cereali con le patate.

La maggior parte delle persone si sente

molto meglio con una colazione leggera, per esempio fiocchi d'avena (senza zucchero) con mirtilli e fragole, aggiungendo un po' di semi di chia e di lino per avere più fibre. Altre persone preferiscono solo la frutta al mattino; ti consigliamo di non mescolarne troppi tipi, puoi mettere insieme i frutti di bosco e magari aggiungere del melone. E fai attenzione ai frutti che contengono molti zuccheri, come le banane.

Non bere un grande bicchiere di succo d'arancia ogni giorno al mattino. Queste sono calorie inutili, che vanno dritte nel tuo girovita; è meglio bere del tè verde non zuccherato o del tè rosso africano. Un'altra alternativa sono i cereali (naturali e organici, non confezionati)

con latte di mandorle o di riso e qualche bacca. Evita di mangiare grandi quantità di pane, frittelle o alimenti confezionati al mattino. Una valida alternativa sono i frullati di verdure, che possono essere composti da broccoli, chlorella, cavoli, sedano e un po' di proteine naturali. Prova ad aggiungere un po' di acqua o latte di cocco, succo di limone e mezza banana. Noi amiamo i frullati sani e spesso sostituiamo la colazione e il pranzo con frullati pieni di semi, probiotici, verdure o bacche.

**Due dei nostri frullati  
preferiti per mettere in  
moto la giornata**

## Zenzero verde

- Un cetriolo
- Un gambo di sedano
- Due mele verdi
- Due manciate di spinaci
- Succo di mezzo limone
- Due centimetri di radice di zenzero
- Una tazza di acqua di cocco

Puoi mettere anche un po' di spirulina, erba di grano in polvere o chlorella. A noi piace aggiungere anche dei broccoli, qualche seme di lino o bucce di psillio. Frulla tutti gli ingredienti insieme e sorseggia lentamente.

## *Frullato di chia, acai e frutta*

- 675 grammi di fragole
- 500 grammi di uva senza semi
- Due cucchiaini da tavola di polvere di acai
- Tre cucchiaini da tavola di semi di chia
- Una tazza di latte di cocco (facoltativo)

Anche qui ci piace mettere qualche seme di lino o bucce di psillio. Puoi aggiungere anche qualche proteina vegana. In estate, puoi mettere tutti gli ingredienti nel frullatore con dei cubetti di ghiaccio.

## *Mito n. 2: “Devi mangiare*

## *ogni tre ore per stimolare il metabolismo”*

Sentiamo questa leggenda molto spesso, specialmente quando parliamo dei benefici della dieta del digiuno intermittente.

Una forma comune di digiuno intermittente consiste nel rinviare la colazione al pomeriggio (tra l'una e le tre); alcune persone arrivano a non mangiare per uno o due periodi di ventiquattro ore alla settimana. Questo aiuta a ridurre il consumo di cibo di una quantità che va dal 14 al 28 per cento. È meglio sviluppare quest'abitudine gradualmente; una volta alla settimana ci piace fare un giorno di

disintossicazione, in cui ci limitiamo a bere molta acqua, frullati verdi e nient'altro.

Come abbiamo detto precedentemente, mangiare cibi sani è la chiave per restare in salute, ma se vuoi anche bruciare il grasso devi creare un deficit calorico. Riusciamo a realizzarlo mangiando meno senza innescare i meccanismi di sabotaggio nel corpo, seguendo le linee guida e facendoci installare un bendaggio gastrico virtuale. È come attaccare il problema da due lati, e il consumo di cibo si riduce spontaneamente. La dieta intermittente ti aiuta a bruciare più grassi posticipando la colazione. Specialmente se fai del moto al mattino, brucerai più riserve di

zuccheri nel tuo organismo e lo forzerai a bruciare i grassi. Raggiungerai gli stessi obiettivi non mangiando carboidrati a colazione. Per questo, la cosa migliore è un frullato di verdure senza carboidrati la mattina, puoi anche aggiungere un po' di burro di cocco, che ti aiuterà a bruciare il grasso accumulato sulla pancia.

Ora lasciaci fare una lista di altri miti riguardanti il dimagrimento, il metabolismo e la dieta intermittente che intendiamo sfatare, grazie anche a Brad Pilon per la sua incredibile ricerca sull'argomento.

### ***Mito n. 3: “Saltare i pasti***

## *riduce il tuo metabolismo”*

Di questa idea è fautrice l'industria alimentare, probabilmente perché vogliono che tu creda di aver bisogno di mangiare ogni tre ore circa, per aumentare le vendite dei loro prodotti.

In realtà, molti studi provano che il consumo di cibo ha poco a che fare con il metabolismo, almeno a breve termine.

In uno studio, i ricercatori hanno scoperto che, quando facevano digiunare delle persone per tre giorni, il loro indice metabolico non cambiava. Si tratta di settantadue ore senza cibo.

In un altro esperimento condotto da un diverso gruppo di ricercatori, alcune persone digiunarono a giorni alterni per

un periodo di ventidue giorni e anche questo non comportò una diminuzione del loro indice metabolico.

In molti altri studi, non ci fu cambiamento dell'indice metabolico di persone che saltavano la colazione, o che consumavano due pasti al giorno invece di sette.

La conclusione è che la frequenza del consumo di cibo ha poco a che fare con il nostro metabolismo. In effetti, il metabolismo è molto più strettamente legato al peso corporeo.

***Mito n. 4: “Le persone in sovrappeso hanno un metabolismo lento”***

Questa popolare idea è strettamente legata al secondo mito. Di fatto, se il tuo peso aumenta o diminuisce, lo stesso fa il tuo metabolismo.

Sì, questo significa che più grasso porti con te, più alto è generalmente il tuo metabolismo.

### ***Mito n. 5: “Fare moto a digiuno è logorante o pericoloso”***

Nota: questo è assolutamente vero se soffri di qualche problema legato al livello di zuccheri nel sangue (ipoglicemia, diabete ecc.). Per favore, fai un controllo dal tuo medico prima di

cominciare una dieta o un qualsiasi programma di esercizi.

Ma per individui sani non è per niente vero.

Già nel 1987 alcuni ricercatori avevano scoperto che un digiuno di tre giorni non aveva effetti negativi sulla contrazione dei muscoli, sulla capacità di fare brevi esercizi molto intensi o di fare esercizi di moderata intensità più a lungo.

Questo significa che il tuo organismo può facilmente attingere alle sue numerose riserve di energia anche se non mangi prima di fare moto, e anche dopo non aver mangiato per ventiquattro ore.

## ***Mito n. 6: “Perderai la massa muscolare se salti i pasti o fai il digiuno intermittente”***

Questa affermazione è vera solo se non fai qualche tipo di allenamento di resistenza. Pensa ai pazienti degli ospedali. Dopo giorni passati a letto, non usando mai i muscoli, il loro organismo inizia naturalmente a smantellare il tessuto muscolare, perché in sostanza ritiene che questi muscoli siano inutili.

Ma se metti alla prova i muscoli con i tuoi esercizi preferiti (sollevamento pesi, yoga, ginnastica dimagrante ecc.), non perdi la massa muscolare quando digiuni o se ti capita di saltare il pasto.

Una ricerca su uomini e donne in dieta ipocalorica ha provato che, anche con una dieta di dodici settimane composta da solo 800 calorie e 80 grammi di proteine al giorno (che non ti raccomandiamo assolutamente), i soggetti in questione riuscivano a mantenere la propria massa muscolare fintanto che si esercitavano con i pesi tre volte alla settimana.

In un altro studio, alcuni uomini hanno limitato il proprio consumo calorico assumendo quotidianamente mille calorie in meno del solito per sedici settimane. Prendevano parte a un programma di sollevamento pesi per tre giorni alla settimana, e sono riusciti a mantenere tutta la loro massa muscolare,

pur perdendo oltre nove chili di grasso corporeo.

Ciò non significa che queste diete ipocaloriche siano salutari. Il punto è che questa restrizione di calorie non porta a una riduzione di massa muscolare se alleni i muscoli regolarmente.

## ***Mito n. 7: “Il digiuno intermittente non è sano”***

Ancora una volta, la verità è l'esatto opposto.

In effetti, il digiuno intermittente mostra parecchi benefici, come:

- Diminuzione del grasso corporeo e de

peso.

- Mantenimento della massa muscolare scheletrica.
- Diminuzione dei livelli di glucosio ne sangue.
- Diminuzione dei livelli d'insulina e aumento della sensibilità insulinica.
- Aumento dell'ossidazione dei grassi.
- Crescita dei livelli ormonali.
- Diminuzione dello stress legato al cibo

Come puoi vedere, il digiuno intermittente è un metodo sicuro (a meno che tu non abbia una particolare condizione glicemica) e molto efficace per aiutarti a ridurre il consumo totale di calorie in una settimana.

L'aspetto migliore è che non rallenterà il

tuo metabolismo, non brucerà i tuoi muscoli (finché fai allenamento di resistenza piuttosto che cardiofitness) e non ti impedirà di fare moto.

Esaminiamo ancora una questione.

## *Assumere troppo poche calorie può rallentare il metabolismo?*

Se sei come la maggior parte delle persone che desiderano perdere peso, vuoi farlo velocemente. Quindi puoi essere tentato di effettuare cambiamenti drastici nella tua dieta per ridurre sensibilmente il numero di calorie che consumi. Ma ormai è risaputo che

assumere troppo poche calorie per un periodo prolungato può essere controproducente e sabotare i tuoi sforzi per dimagrire.

È importante capire la differenza tra digiuno e inedia. Perché i monaci riescono a rimanere sani con una prolungata dieta ipocalorica? Perché non stanno morendo di inedia, onorano il loro cibo, meditano molto e sono in genere pieni di gratitudine. Si sono allenati ad affrontare i propri problemi emotivi e a sopraffare il sabotaggio interno. Se tu volessi mangiare gli stessi pasti senza il loro approccio, sentiresti subito di avere fame.

## ***Le calorie e la tua salute***

Il modo più efficace per perdere peso è ingerire meno calorie di quante ne impieghi, creando un deficit calorico. Ma se il tuo consumo di calorie diminuisce troppo, l'organismo andrà in riserva e comincerà a ridurre il suo metabolismo, perché ritiene di non ricevere abbastanza cibo. Per questo raggiungerai un punto in cui il tuo organismo rimarrà come bloccato.

Quando l'organismo va in riserva, il tuo metabolismo rallenta, bruciando le calorie il più lentamente possibile per conservare le sue scorte di energia. Per questo chi diminuisce troppo le calorie raggiunge un certo livello e poi smette di perdere peso. Se questo accade,

probabilmente proverai un senso di frustrazione perché i tuoi sforzi non stanno dando i risultati sperati. Questo può portarti a tornare ad abbuffarti e alla fine a riprendere peso. Hai gettato la spugna... Riconosci questo comportamento? Accade al 66 per cento delle persone che seguono una dieta.

Oltre a sabotare i tuoi sforzi per dimagrire, assumere troppo poche calorie per un prolungato periodo di tempo può anche danneggiare la tua salute. Quando il tuo organismo va in riserva, sei ad alto rischio di:

- Bassa pressione sanguigna e battito cardiaco lento.
- Alterazioni del ritmo cardiaco.
- Squilibri elettrolitici, specialmente

carezza di potassio.

- Calcoli biliari.
- Perdita di capelli.
- Fragilità delle unghie.
- Interruzione del ciclo mestruale nelle donne.
- Crescita di fine peluria su tutto il corpo.
- Vertigini.
- Difficoltà di concentrazione.
- Anemia.
- Gonfiore nelle giunture.
- Fragilità delle ossa.
- Depressione.

*Venire a patti con le calorie*

Le calorie non sono il tuo nemico. Sono parte essenziale di una vita sana e dinamica. Per questo le diete alla moda che ti obbligano a eliminare troppe calorie ti fanno sentire apatico, debole e pronto a smettere.

Il programma “Dimagrire nel sonno” è completamente diverso: invece di seguire la dieta del momento, svilupperai nuove e ragionevoli abitudini alimentari e inizierai a muovere di più il tuo corpo un passo alla volta; questo permette alla maggior parte delle persone di perdere costantemente da mezzo chilo a quasi un chilo ogni settimana.

È evidente che le persone che perdono peso in questo modo (facendo migliori

scelte nutrizionali, mangiando porzioni più piccole e facendo moto) hanno anche una maggiore probabilità di non riprenderlo.

Pianifica di seguire nuove abitudini alimentari che sarai capace di mantenere indefinitamente, e permettili sempre un po' di libertà in occasioni speciali.

## ***Conclusione: la scienza dell'uomo delle caverne***

Il nostro vero karma è che dobbiamo convivere con il fatto che i nostri corpi sono geneticamente gli stessi dei nostri antenati cavernicoli.

I programmi dietetici che promettono un dimagrimento di cinque o dieci chili in

trentaquattro settimane (abbiamo tutti visto questi tipi di diete pubblicizzate di continuo) omettono di dirti che dovresti ridurre le calorie per almeno dodici settimane se vuoi perdere una significativa quantità di peso.

Quindi non solo dovrai diminuire di molto le calorie ma anche il tuo metabolismo ne risentirà, rendendo quasi impossibile il dimagrimento. Perderai massa muscolare e accumulerai frustrazione. Per questo molte persone non riescono a perdere peso anche mangiando al di sotto del loro fabbisogno calorico.

Abbiamo visto migliaia di persone continuare a commettere questo errore (la legge della follia) e io stesso l'ho

fatto. Seguiamo il consiglio di Einstein e  
cambiamo le nostre idee e abitudini... e  
conseguiamo i nostri obiettivi.

# Capitolo 13

# **L'esercizio fisico può farti ingrassare**

Si pensa che l'esercizio fisico sia utile per perdere peso, e molte persone che vogliono dimagrire cominciano a fare ogni genere di esercizi. A ogni nuovo anno arrivano i buoni propositi di cambiare vita. Tra i dieci propositi che la gente sceglie di più ci sono: fare più moto, perdere peso, smettere di fumare e passare più tempo a riflettere. Entro

febbraio, la maggior parte delle persone torna alle sue normali abitudini e meno del 15 per cento continua con i propositi espressi a Capodanno.

## *Cinquantacinque anni di esercizio fisico*

[Roy] Ho fatto moto e arti marziali dall'età di sei anni, ho allenato migliaia di persone, ho lavorato con campioni del mondo e quindi ne so qualcosa di esercizio fisico. Ho provato molti differenti tipi di aerobica e fitness, sollevamento pesi ed esercizi di stretching. Quello che mi interessa ora sono gli esercizi più efficaci per perdere peso, prolungare la vita e aumentare la

resistenza e la forza muscolare.

Esaminiamo diversi tipi di esercizi e gli effetti che hanno, iniziando con il metodo più famoso: la ginnastica aerobica.

## **Aerobica**

Cominciamo subito sfatando un mito: l'aerobica è utile per perdere peso.

Sapevi che lavorare sulla “zona brucia grassi” promossa dall'aerobica può in realtà farti accumulare peso e grasso? Il fatto è che bruci le calorie solo quando fai esercizio, ma non dopo. Le persone solitamente bruciano prima le riserve di zuccheri quindi, dopo gli esercizi, a causa del calo degli zuccheri, possono

sentire il bisogno di mangiare e/o bere qualcosa di zuccherato, riducendo così l'effetto di un'ora di aerobica.

## **La storia di Joe**

Venticinque anni fa io (Roy) vivevo a Los Angeles, e tutte le mattine alle cinque ero già in palestra con qualche studente di arti marziali a provare speciali esercizi per cominciare la giornata. Ogni mattina vedevamo Joe in palestra. Passavamo circa due ore in quei locali ad allenarci, e anche Joe era sempre lì. Un giorno iniziai una conversazione con lui e gli chiesi delle sue abitudini. Passava tre ore e mezza in palestra ogni mattina (per sei giorni alla

settimana), facendo due lezioni di aerobica e sollevando qualche peso; faceva mezz'ora di pausa tra le due lezioni, quindi si allenava di fatto quasi tre ore al giorno. Joe era ovviamente in gran forma e gli chiesi perché lo facesse. Rispose che era la sola maniera per mantenere il suo stile di vita. Amava fare un buon pasto e bere qualche bicchiere di vino tutte le sere, e per non ingrassare faceva esercizio dalle cinque e trenta alle otto del mattino, prima di andare al lavoro. Disse: "Odio stare a dieta, così ho trovato un modo per mangiare cosa voglio, quando voglio e rimanere al peso che desidero. Sono felice e in forma.". Non penso che troverai molte persone come Joe, ma

esistono. So che se mi alleno due volte al giorno perderò peso, ma non è sostenibile per un lungo periodo di tempo. Ci sono opzioni e metodi più semplici ed efficaci rispetto a quello usato da Joe.

## **CrossFit**

Nel CrossFit le persone sono spinte al limite. Forzare in modo eccessivo e troppo a lungo l'organismo può essere controproducente e provocare seri danni. Si pensa che il programma di CrossFit, che prevede una gran quantità di esercizi ad alta intensità, possa provocare lesioni anche gravi. La cultura del CrossFit spinge le persone

oltre i loro limiti e l'allenamento ad alta intensità può portare a una grave condizione chiamata rabdomiolisi, in cui il tessuto muscolare si disintegra e sostanze nocive vengono portate dal sangue nei reni, che non riuscendo a gestire il carico si bloccano. La rabdomiolisi è una condizione molto rara, e il CrossFit è il solo sport che sembra causarla. Per molti il CrossFit può comunque essere un buon esercizio, ma non è consigliato per la maggior parte delle persone.

***E l'età? Sei troppo vecchio per fare moto?***

Milioni di persone credono

erroneamente di essere troppo vecchie, fuori forma o malandate per sfruttare la potente capacità dell'esercizio fisico di ringiovanire e far tornare indietro l'orologio.

## **Perché il cardiofitness non va bene per te**

Una dei motivi è perché è noioso da morire. Certo, mentre stai seduto su una cyclette o corri sopra un tapis roulant per quarantacinque minuti puoi distrarti con un po' di musica oppure guardando la tivù o un film.

Ma la ragione molto più importante è che il cardiofitness non produce risultati di perdita di peso duraturi.

Ci sono dei benefici per la salute? Certo! Ma puoi avere questi stessi benefici (e anche migliori) con esercizi più brevi, più stimolanti e tonificanti. Se fai attenzione, noterai che anche la pubblicità del cardiofitness sta cambiando. L'industria sta cominciando a dar retta alla scienza e a comprendere che breve e intenso è meglio di lungo e noioso.

## **La storia di Joy**

Non ero una bambina atletica. Non avevo genitori sportivi o altri modelli che m'introducessero allo sport. Quando l'infantile desiderio di movimento fu sostituito dalla pigrizia adolescenziale,

cominciai a odiare l'esercizio fisico. Le lezioni di ginnastica a scuola mi facevano sentire inadeguata e insicura. Mi sembrava che tutti fossero migliori di me negli sport e, siccome non ero capace, non mi piaceva per niente dovermi allenare. Ricordo che un giorno l'insegnante di ginnastica mi fece diventare lo zimbello della classe chiamandomi "testa di pomodoro": dovevamo correre fino a una collina e io rimasi presto senza fiato, tanto che il mio viso divenne rosso fuoco. Così, invece di allenarmi, scelsi di evitare l'esercizio fisico ogni volta che potevo. La mia salvezza fu che usavo la bicicletta ogni giorno per andare a scuola e tornare a casa, il che

significava almeno un'ora di movimento all'aria aperta. Meglio di niente, ma non abbastanza per poter partecipare agli sport di squadra o ad altre attività sportive. Quindi pensavo che sport e movimento in genere fossero qualcosa di "faticoso e umiliante" e credevo semplicemente di non esserci portata. Decisi di fare mio il motto di Winston Churchill: "Niente sport."

Avevo ventidue anni quando decisi di cominciare a correre. A quel tempo il guru del jogging Ulrich Strunz si divideva fra Austria e Germania. Andai a una delle sue conferenze e fui attratta dalla sua teoria che ognuno può imparare a correre divertendosi. Decisi di fare un tentativo. Iniziai alternando la

corsa alla camminata per alcuni minuti alla volta, e alla fine fui in grado di prendere parte a numerose corse a scopo sociale. Avevo infranto la mia regola di rinunciare allo sport e per la prima volta mi ero divertita a fare movimento. In verità divenni così patita della corsa che soffrivo se per un giorno non potevo farlo. Mi svegliavo alle cinque e trenta per riuscire a correre prima di svegliare i miei figli per la scuola. Correre era la mia salvezza, la mia terapia e il mio tempo da dedicare a me stessa. Pensavo di avere tutto sotto controllo fino a un Capodanno: ero stata fuori a correre alle sei del mattino, come sempre, e stavo tornando a casa, quando mia madre mi fermò bruscamente. Non dimenticherò

mai come mi guardò, notando le mie ciglia e sopracciglia gelate (c'erano venti gradi sottozero quel giorno), e disse: "Ti sei mai chiesta da cosa stai scappando?". Rimasi scioccata. Mi guardai in modo critico e mi accorsi di avere un aspetto magro, anzi scheletrico. Certamente non sembravo sana. Oggi so che stavo prosciugando il mio corpo con tutto quel correre. Stavo svuotando le mie risorse e letteralmente perdendo i muscoli.

Quel giorno scelsi di abbandonare quel comportamento autodistruttivo, di scavare dentro di me per trovare cosa fosse che non volevo vedere. Questo innescò un grande processo di trasformazione nella mia vita, e passo

dopo passo fui capace di affrontare alcuni grossi problemi.

Oggi capisco quanto sia importante il giusto tipo di esercizio e l'equilibrio tra le varie parti della vita. Non corro più per ore ogni giorno ma cerco di mantenere un equilibrio facendo sollevamento pesi (con i kettlebell, quelli con le maniglie, con cui ho un rapporto di amore-odio), un po' di cardiofitness, stretching quotidiano, yoga e altri esercizi. Il risultato è che sto molto meglio, ho molta più energia e sono una persona più felice, tranquilla e contenta. I miei cari mi dicono che sono anche una compagnia molto più piacevole.

## *Ricerca scientifica*

Ecco cosa ha da dire la ricerca sul cardiofitness:

Utter A.C. et al., *Influence of diet and/or exercise on body composition and cardiorespiratory fitness in obese women*, "International Journal of Sport Nutrition", settembre 1998, 8(3), pp. 213-22.

In questo studio durato tre mesi, alcune donne praticarono quarantacinque minuti di cardiofitness al giorno, per cinque giorni alla settimana, e non persero più peso di quelle che facevano solo la dieta. A me sembra solo una colossale perdita di tempo.

Ci sono altre ricerche che provano che

non si trattava solo di un caso.

Redman et al., *Effect of calorie restriction with or without exercise on body composition and fat distribution*, “The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism”, 2 gennaio 2007.

In questo studio, i soggetti praticavano cinquanta minuti di cardiofitness, cinque giorni alla settimana, e anche in questo caso non persero più peso di quelli che facevano solo la dieta.

Be', forse se aumentassimo la durata a un'ora intera al giorno, per sei giorni alla settimana, allora il cardiofitness produrrebbe dei risultati significativi? Di nuovo: no!

McTiernan et al., *Exercise effect on weight and body fat in men and women*,

“Obesity”, giugno 2007, 15, pp. 1496-1512.

Durante questo studio di un anno, alcuni soggetti praticarono esercizi di aerobica per sessanta minuti al giorno, per sei giorni alla settimana (chi mai ne ha il tempo?), e persero solo un chilo e mezzo in media in un intero anno.

È un sacco di fatica! Trecentododici ore di cardiofitness significano tredici giorni non-stop per perdere non più di un chilo e mezzo... questo è il peggior allenamento di sempre.

## ***La buona notizia***

Ma possiamo tirare un sospiro di sollievo. C'è un'alternativa migliore:

brevi e intense sessioni di esercizio fisico raggiungono risultati superiori.

Un recente studio pubblicato sulla rivista “European Journal of Applied Physiology” ha scoperto che bastano quindici minuti di un intenso allenamento di resistenza a circuito per aumentare il metabolismo per tre giorni interi. E si tratta solo di quindici minuti di esercizio. Questo è il tipo di allenamento che stai cercando: qualcosa di fattibile che dia grandi benefici a lungo termine.

## ***Un'altra buona notizia: la longevità***

Altri studi hanno ottenuto risultati simili,

con allenamenti a intervalli della durata di quattro minuti che producevano una maggior perdita di peso rispetto a lunghi e prolungati esercizi di cardiofitness. Quello che io (Roy) ho scoperto è una notizia ancora migliore: considerando la variabilità del ritmo cardiaco (HRV), gli allenamenti a intervalli erano più utili di ogni altro tipo di esercizio per migliorare la HRV. Perché è importante? La HRV è un modo oggettivo di misurare gli intervalli tra i battiti cardiaci. Più fluttuazioni ci sono, più a lungo vivrai. Ciò significa che il tuo cuore si adatta meglio alle diverse circostanze. Un bambino che ha un'alta HRV si riprende molto velocemente dalla fatica. Più mantieni il battito

cardiaco costante quando fai moto, peggiore sarà l'esercizio. Per questo, correre per lunghe distanze come nelle maratone non va bene per la tua HRV rispetto a fare uno sprint per una breve distanza, poi riprendersi e scattare di nuovo. Quindi, se hai una cyclette, è meglio pedalare velocemente per uno o due minuti per sei volte, riposando tra una volta e l'altra. Non sederti a pedalare per un'ora a velocità costante. Lo stesso vale per il tapis roulant, l'ellittica e le altre macchine per esercizi.

***L'intensità dell'esercizio è più importante della sua***

## *durata*

Anche poco fa bene. Questo è il messaggio di un nuovo studio pubblicato sulla rivista “American Journal of Health Promotion”, che ha dimostrato che anche pochi minuti di veloce attività fisica possono essere utili per proteggerci dall’obesità.

“Abbiamo imparato che, per prevenire l’aumento di peso, l’intensità dell’attività fisica è più importante della sua durata”, ha affermato la ricercatrice Jessie X. Fan, dell’Università dello Utah. “Questa nuova conoscenza è importante perché meno del 5 per cento degli adulti americani oggi raggiunge il livello consigliato di attività fisica settimanale secondo gli attuali

parametri. Sapere che anche brevi momenti di attività veloce possono avere un effetto positivo è un messaggio incoraggiante per promuovere una vita più sana.”

Oggi giorno, gli adulti statunitensi dovrebbero fare centocinquanta minuti alla settimana di esercizio fisico, da moderato a vigoroso. Misurandolo ipoteticamente con un accelerometro, significa fare una camminata a cinque chilometri all'ora.

Questo studio è basato su dati provenienti da 2202 donne e 2309 uomini, di età compresa tra i diciotto e i sessantaquattro anni, che facevano parte del programma National Health and Nutrition Examination Survey,

indossando degli accelerometri dal 2003 al 2006. I partecipanti allo studio ricadevano in una delle seguenti quattro categorie di intensità dell'esercizio: lunghi esercizi ad alta intensità, brevi esercizi ad alta intensità, lunghi esercizi a bassa intensità e brevi esercizi a bassa intensità.

I ricercatori scoprirono che anche le persone che facevano gli esercizi brevi ad alta intensità ottenevano dei benefici nel loro indice di massa corporea. Per esempio, per le donne, dedicare un minuto in più ogni giorno a un esercizio ad alta intensità era collegato a un diminuzione di 0,07 dell'indice di massa corporea.

Inoltre, per ogni ulteriore minuto di

esercizi ad alta intensità al giorno le probabilità di obesità scendevano del 5 per cento nelle donne e del 2 per cento negli uomini.

## *Crea sinergia tra esercizio e alimentazione*

Ecco il vero segreto: nessun esercizio fisico ti aiuterà mai a perdere peso se non metti ordine nella tua alimentazione. Sfortunatamente, l'alimentazione è un campo problematico per la maggior parte delle persone, e seguire rigorosamente una dieta a lungo termine può essere quasi impossibile.

Ma non aver paura: il programma “Dimagrire nel Sonno” spezzerà questo

circolo e ti farà percorrere una strada completamente nuova.

L'esercizio fisico dovrebbe essere una parte della tua routine quotidiana, ma con i nostri consigli potrai farlo in modo breve e intenso, ottenendo benefici superiori che con lunghi e noiosi esercizi di cardiofitness.

## ***Rafforzati prima di fare l'HIIT (High Intensity Interval Training)***

Ti preghiamo di tenere ben presente che è fondamentale irrobustirti gradualmente se sei fuori forma (e se non fai esercizio fisico da un po'. Se parti da zero,

normalmente dovresti metterci quattro settimane). Vedrai che poi vorrai aumentare i tuoi esercizi il prima possibile per godere dei vantaggi dell'*High Intensity Interval Training* (HIIT).

## ***Come sapere se quello che stai facendo funziona?***

Dovresti conoscere i tre segnali metabolici che ti permettono di sapere se i tuoi sforzi stanno avendo effetto o sono solo una perdita di tempo. Di fatto, quando segui questi tre segnali, puoi stimolare il tuo metabolismo a bruciare i grassi a passo accelerato fino a settantadue ore dopo l'esercizio. Nuove

ricerche dimostrano che, quando fai attenzione a questi tre segnali, puoi ottimizzare i tuoi sforzi per bruciare grasso e tonificare i muscoli in soli sei-quindici minuti. E puoi farlo a ogni età. Personalmente mi piace fare movimento fino a sudare e raramente ci metto meno di venti minuti, ma se non ho tempo o sono in viaggio, posso ottenere gli stessi risultati in quattro minuti. L'idea è di riuscire a bruciare grasso anche dopo aver finito gli esercizi, facendo delle pause di almeno due minuti.

## **Segnale metabolico n. 1**

Ecco la prima chiave per scatenare la capacità del tuo metabolismo di bruciare

i grassi e modellare i muscoli: restare senza fiato. Questo a causa dell'effetto anaerobico di un intenso allenamento a intervalli. Ciò significa che allenarti ad alta intensità ti assicura che cuore e polmoni siano attivati a sufficienza. Più sei in forma, più intenso dovrà essere l'esercizio per farti restare senza fiato. Questa condizione attiva un campanello d'allarme metabolico che rilascia catecolamine. Le catecolamine sono anche conosciute come gli ormoni "pedale dell'acceleratore", perché istruiscono l'organismo a disgregare il grasso corporeo di riserva e a bruciarlo per ottenere energia, accelerando il processo metabolico.

Uno studio del 2002 pubblicato sulla

rivista “European Journal of Applied Physiology” dimostra che un tipo particolare di esercizio fisico breve può farti perdere il fiato, elevando il tuo indice metabolico fino al 21 per cento nelle ventiquattro-quarantotto ore dopo l’allenamento.

## **Segnale metabolico n. 2**

Gli scienziati un tempo pensavano che la sensazione di bruciore che proviamo durante gli esercizi fisici fosse un segnale della formazione di prodotti di scarto (acido lattico). Invece, una ricerca pubblicata nel luglio 2009 sul “British Journal of Sports Medicine” dimostra che questa sensazione di

bruciore è un segnale metabolico che indica contemporaneamente una perdita di peso e una crescita muscolare. Ciò avviene perché l'organismo è indotto a rilasciare l'ormone della crescita (HGH), il principale ormone ringiovanente. Il che significa pelle senza rughe, enorme energia, ossa forti e un corpo sano e tonico. Esercizi efficaci che durano solo pochi minuti producono una gran quantità di questi segnali metabolici, provocando un aumento dell'ormone della crescita e di altri ormoni anti-età che aiutano a far tornare indietro l'orologio. Quindi, se vuoi rimanere giovane, pieno di energia e attraente, fai attenzione al bruciore.

Se senti una sensazione di bruciore, puoi

dire a te stesso: “Sto bruciando grasso, sono una macchina brucia grassi, e sto diventando sempre più giovane e sempre più sano.” Lo chiamiamo “il nostro mantra brucia grassi”.

## **Segnale metabolico n. 3**

Senza dubbio hai già sentito questo segnale sollevando qualcosa di pesante. Sforzarsi e ansimare sono tutti segni che stai attivando fibre muscolari di tipo II. Uno studio del maggio 2008 del professor Juha Hulmi e altri dimostra che questo sforzo attiva la produzione di testosterone, importante sia per gli uomini che per le donne. Il testosterone aiuta le donne a rafforzare le ossa e a

prevenire l'osteoporosi; inoltre solleva l'umore diminuendo stress e ansia. Per gli uomini, il testosterone aumenta l'energia e la motivazione, sviluppa muscoli scolpiti e un fisico potente.

Questo è cruciale perché sia negli uomini che nelle donne il testosterone diminuisce man mano che invecchiamo. Quindi assicurati di usare a tuo vantaggio questo effetto, anche se non hai bisogno di sollevare pesi. Il tuo stesso peso corporeo si presta molto bene per fare esercizi metabolici "intelligenti" (vedi sotto).

## *Come comincio?*

Dunque, se quello che fanno gli altri non

brucia i grassi e non produce risultati, che cosa lo fa? La risposta è: rimani senza fiato, fai bruciare i grassi ed esercitati intensamente, tutto nello stesso momento, nello stesso allenamento, nel minor tempo possibile.

Ecco un esempio di allenamento con brevi esercizi a corpo libero che puoi provare oggi stesso per stimolare il metabolismo e il dimagrimento. Ci piace fare questo allenamento ogni volta che siamo in viaggio e non c'è una palestra nelle vicinanze, o non abbiamo tempo di andarci.

## **L'allenamento da viaggio di Joy e Roy**

- Trenta secondi di *prisoner squat* (piegamenti delle gambe con le mani dietro la testa)
- Trenta secondi di flessioni
- Trenta secondi di *jumping jack* (salte con divaricazione delle gambe)
- Ripeti tre o quattro volte.

Nel tempo, quando sarai più forma, potrai prolungare ogni esercizio fino a un minuto. Poi aggiungerai dei *burpee* [Ndr: per approfondimenti si veda <http://it.wikipedia.org/wiki/Burpee>].

L'obiettivo è fare ogni esercizio per un minuto e mezzo e poi passare al successivo.

Questo allenamento richiede solo sei minuti e brucerai molti più grassi che

con quelle lunghe, prolisse e noiose sessioni di cardiofitness.

L'allenamento da viaggio di Joy e Roy potenzia tutti e tre i segnali metabolici in sei minuti, non in sessioni giornaliere di un'ora che consumano tutto il tuo tempo libero, e neanche con allenamenti ad altissima intensità che ti fanno saltare come un matto, con il rischio di crearti problemi alle ginocchia, alle spalle o alla schiena.

Non solo questo, il potente stimolo metabolico fornito da questi movimenti "intelligenti" libera un'onda d'urto che brucia i grassi e modella i muscoli per due o tre giorni dopo l'allenamento.

Ho visto questo tipo di allenamento metabolico in azione personalmente

perché io e Joy ne utilizziamo varie forme, con fantastici risultati subito visibili.

Molti studi dimostrano che questi efficaci movimenti possono bruciare fino al 66 per cento di calorie in più e il 900 per cento di grassi in più (non è un errore di stampa), e migliorare dell'82 per cento il tono muscolare. Ricorda, più duro non è meglio, più intelligente è meglio.

## ***I preferiti di Roy: i kettlebell***

Se riesci a trovare un allenatore di kettlebell nelle vicinanze, potrai imparare a usarli. Puoi ottenere dei risultati lavorando con questo sistema di

allenamento russo per soli quattro minuti al giorno. Le donne possono sviluppare forti muscoli del torace e dei glutei. È l'allenamento più intenso e soddisfacente che io conosca, quando è eseguito nel modo giusto.

## *Bruciare calorie con le attività quotidiane*

È importante non affidarsi solo all'esercizio fisico per perdere peso, e poi passare il resto della giornata guardando la tivù o seduti davanti al computer. Gli esercizi ad alta intensità che ti proponiamo qui ti ringiovaniranno e ti daranno più energia, usala saggiamente.

Per quanto riguarda la quantità di calorie bruciate, la differenza tra uno stile di vita sedentario e uno dinamico è sbalorditiva.

Sarai felice di sapere che puoi bruciare una gran quantità di calorie anche solo svolgendo le tue attività quotidiane.

“La ricerca mostra che le persone fisicamente attive durante la giornata possono bruciare trecento calorie in più al giorno”, afferma Pete McCall, un fisiologo che lavora presso l’American Council on Exercise. “In dodici giorni, questo vuol dire una perdita di mezzo chilo in più di peso.”

**Bruciare le calorie: NEAT**

McCall afferma che queste trecento calorie in più al giorno possono provenire dalla termogenesi da attività non associabile all'esercizio fisico (NEAT), che rappresenta l'energia che spendi quando non stai dormendo, mangiando o facendo attività fisiche strutturate come jogging o sport.

Le attività NEAT includono cose come camminare, andare in bicicletta, scrivere al computer, lavorare nell'orto e fare le pulizie di casa. Anche l'agitazione è considerata un'attività NEAT che può far lavorare di più la tua macchina brucia calorie.

Queste attività ti aiutano a bruciare calorie aumentando il tuo indice metabolico. Per questo gli agricoltori e i

lavoratori manuali in genere tendono ad avere indici metabolici più alti rispetto alle persone che hanno uno stile di vita più sedentario. In effetti, tra due persone della stessa statura ci può essere una differenza di duemila calorie bruciate attraverso la NEAT al giorno.

Abbiamo vissuto in Olanda per un periodo, e un aspetto che abbiamo notato in quel paese è la grande quantità di biciclette. Gli olandesi amano usare la bicicletta per andare al lavoro o fare compere, anche in tarda età. Vanno in bicicletta persino quando c'è brutto tempo. Prova a pedalare controvento per un'ora: si tratta di un bel po' di attività NEAT. Negli Stati Uniti l'automobile è il mezzo di trasporto preferito e a volte

è il solo mezzo per andare al lavoro. Ma se hai la possibilità di muovere il tuo corpo in bicicletta, magari pedalando in mezzo alla natura, pratica questa attività nel tempo libero.

## **Sommare le calorie bruciate**

Le calorie bruciate attraverso la NEAT si possono facilmente calcolare.

Secondo la dietista texana Kimberly Lummus, in trenta minuti una persona che pesa circa settanta chili può bruciare il seguente numero di calorie:

- Rastrellare le foglie = 147 calorie
- Fare giardinaggio o strappare le erbacce = 153 calorie

- Fare e disfare i bagagli = 191 calorie
- Passare l'aspirapolvere = 119 calorie
- Pulire la casa = 102 calorie
- Giocare con i bambini (moderatamente) = 136 calorie
- Falciare il prato = 205 calorie
- Passeggiare = 103 calorie
- Stare seduti a guardare la tivù = 40 calorie
- Andare al lavoro in bicicletta (su una superficie piana) = 220 calorie

## **Bruciare le calorie: un po' di più ogni giorno**

Se stai cercando di aumentare il numero di calorie che bruci, sforzati di fare più

“attività fisiche spontanee” durante il giorno. Il modo migliore è ridurre il tempo che passi seduto, inserendo attività brucia calorie alla tua routine quotidiana.

Le seguenti attività possono aumentare le calorie bruciate durante il giorno:

- usa il corridoio per andare da un collega invece di telefonargli o mandargli un'e-mail;
- usa le scale invece dell'ascensore o della scala mobile;
- pulisci casa;
- porta fuori il cane a passeggiare più spesso;
- vai al lavoro in bicicletta o camminando invece che in auto;

- parcheggia la tua auto lontano e cammina più a lungo fino alla tua destinazione;
- fai una passeggiata ogni giorno al mattino o dopo cena;
- fai escursioni con gli amici nei fine settimana;
- vai a piedi fino a un negozio invece di usare l'auto, se la camminata dura meno di venti minuti;
- se hai una casa a due piani, sali e scendi le scale più volte durante il giorno;
- concediti una pausa di tre minuti ogni ora per fare qualche breve e semplice esercizio.

# **Consiglio n. 1 di Joy e Roy sull'acqua**

Una perfetta maniera per aumentare la tua attività NEAT è bere tre litri di acqua al giorno; questo ci ha straordinariamente aiutato ad alzarci più spesso dalla sedia. A causa della grande quantità di acqua che ingeriamo, dobbiamo andare in bagno ogni mezz'ora. Così abbiamo creato due abitudini. La prima è, appunto, camminare fino al bagno, che è distante dalla nostra scrivania, forzandoci quindi a farlo più spesso. La seconda è prenderci qualche minuto per un breve esercizio fisico, che aiuta la circolazione sanguigna, ci schiarisce la

mente e (come è stato scientificamente provato) resetta il cervello, in modo da funzionare meglio. Questo è il beneficio in più di bere molta acqua; in effetti ti aiuta a perdere peso in molti modi.

## **Consiglio n. 2**

Indossa un pedometro per misurare il numero di passi che fai durante il giorno. Non appena hai un'idea di quante ne fai in media, fissa degli obiettivi sempre più alti per te e trova dei modi per compiere qualche passo in più ogni giorno. Prima di rendertene conto, ti ritroverai a correre su per le scale, a offrirti volontario per spazzare la veranda e a trovare delle ragioni per

andare a far la spesa. Più ti muovi, più avrai voglia di muoverti. Ci sono anche delle applicazioni che puoi usare per misurare le tue attività quotidiane e migliorare la tua performance.

### **Consiglio n. 3**

Quando vai a fare compere o in ufficio, parcheggia più lontano. Di solito cerchiamo il posto libero più vicino, ma prova a parcheggiare abitualmente a un isolato di distanza. Questo aumenterebbe la tua attività NEAT e ti aiuterebbe a creare uno stile di vita attivo. Anche fare le scale fa certamente una grande differenza. Puoi inventarti altri metodi creativi per aggiungere chilometri o

passi alla tua giornata, così il tuo corpo diventerà più forte e sano.

## *Cinque ragioni per camminare di più*

Abbiamo affermato che un allenamento ad alta intensità è la cosa migliore per perdere peso, per continuare a bruciare grasso anche dopo gli esercizi e per attivare più ormoni che ringiovaniranno il corpo.

Detto questo, la verità è che tutte le attività in cui acceleri il battito cardiaco e stimoli la circolazione hanno un certo impatto sulla tua vita. Una delle ragioni è che facendo qualcosa con il tuo corpo stimoli la circolazione linfatica e bruci

calorie, fattori sempre positivi se vuoi perdere peso. Per questo camminare è uno degli esercizi migliori, dopo andare in bicicletta al lavoro o al supermercato. Camminare è un ottimo modo per fare esercizio fisico, e inoltre migliora l'umore, aiuta la digestione e bilancia lo stress. Se c'è un parco vicino a casa tua, puoi fare una camminata tutti i giorni; ancora meglio se vivi vicino a sentieri escursionistici. Puoi farla diventare un'abitudine quotidiana, al mattino o dopo il lavoro.

Passeggiare ogni giorno può aiutarti a restare in forma e, se sei obeso o in sovrappeso, è il modo migliore per iniziare a fare moto. Inoltre aiuta a rafforzare le ossa.

# 1. **Camminare aiuta la digestione**

Secondo una ricerca apparsa sul “New York Times”, una passeggiata dopo i pasti aiuta la digestione e tiene sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue. Inoltre, allontanarsi fisicamente dal tavolo da pranzo elimina la possibilità di continuare a mangiare ancora. Nel corso degli anni, i ricercatori hanno scoperto che una camminata dopo i pasti, anche di soli quindici minuti, può di fatto favorire la digestione e migliorare i livelli di glucosio nel sangue. In uno studio del 2008, alcuni ricercatori tedeschi osservarono cosa accadeva se alcune

persone, dopo un lauto pasto, bevevano un caffè espresso o un digestivo alcolico (brandy o un liquore aromatizzato) oppure camminavano a passo lento sul tapis roulant. Scoprirono che camminare velocizzava il passaggio del cibo attraverso lo stomaco, mentre le bevande non avevano alcun effetto.

**CONCLUSIONE:** Invece di buttarsi sul divano, fare una passeggiata di circa quindici minuti dopo i pasti può aiutare la digestione e il controllo degli zuccheri nel sangue.

## **2. Camminare fa bene alle ossa**

Non aumenterai la muscolatura come

faresti se sollevassi dei pesi, ma comunque camminare ti rafforza. Solo un avvertimento: evita di mandare messaggi con il cellulare mentre cammini. Quelli che lo fanno sono più soggetti a incidenti perché hanno minore equilibrio e sono meno consapevoli dell'ambiente che li circonda.

### **3. Camminare richiede poco sforzo**

Se non sei pronto per l'HIIT, allora camminare è un buon modo di iniziare. Se il tuo obiettivo è perdere peso, cerca di camminare per almeno venti minuti al giorno. Se sei ancora in difficoltà con l'alimentazione e non riesci a rinunciare

ai carboidrati o al cibo spazzatura, o se sei all'inizio del programma "Dimagrire nel Sonno" e vuoi subito dei risultati, aumenta la durata delle tue passeggiate fino a un'ora al giorno. L'ideale sarebbe fare diecimila passi al giorno (procurati un pedometro per poterli contare).

IT-Walking (camminata a intervalli): inizia con passo veloce per aumentare il battito cardiaco, fai dei brevi scatti e riposati e poi riprendi a scattare, fai almeno sei scatti durante la passeggiata, in cui cammini più veloce che puoi o direttamente corri.

## **4. Camminare può migliorare l'umore**

Stare seduti per molte ore senza mai alzarsi non va bene. Anche quando fai del moto per un'ora ma poi stai seduto per un periodo molto lungo ogni giorno, neutralizzi il tuo allenamento quotidiano. Specialmente quando stai seduto tutto il giorno sotto luci fluorescenti, l'aver molto lavoro da fare al computer e dover gestire un sacco di e-mail e noiose riunioni può essere frustrante e stressante. Quindi, vai a fare una passeggiata tutti i giorni. Dando per scontato che non camminerai vicino a un ingorgo autostradale, i nuovi stimoli che troverai durante la passeggiata e l'aria fresca possono aiutarti a calmarti e ad avere accesso alla parte creativa del tuo cervello. Inoltre ti aiuta a sgombrare la

mente e può sostituire la meditazione. È un modo veloce per disintossicarsi sia mentalmente sia fisicamente.

## **5. Camminare cura la pigrizia e toglie lo stress**

Camminare è utile quando non sei pronto a fare gli esercizi più intensi; camminando rimani comunque attivo, ed è una vittoria riuscire a farlo quotidianamente. Se è possibile, aggiungi un po' di stretching alla tua passeggiata, così tieni in forma il corpo e mantieni le articolazioni e i muscoli flessibili e perfettamente funzionanti.

# Capitolo 14

# Dieci consigli per accelerare il dimagrimento

Se davvero ti interessano la tua salute o il tuo peso (per perdere i chili di troppo, recuperare la salute o mantenerla), l'alimentazione è fondamentale. Ti incoraggiamo a cominciare mangiando quello che vuoi all'inizio del programma. È essenziale che tu spezzi il ciclo digiuno-abbuffata in modo da poterti riconnettere con l'intelligenza

naturale del tuo organismo. Devi imparare ad ascoltare i bisogni del corpo, a capire la differenza tra fame emotiva e fame reale e a riprendere il controllo delle tue emozioni. Riesci a farlo seguendo le linee guida che abbiamo precedentemente delineato.

## *Prendi un impegno e mantienilo*

[Roy] Ero scontento del mio aspetto esteriore e del grasso in eccesso (specialmente sulla pancia e intorno al girovita), ma avevo la scusa che, viaggiando molto spesso, non potevo seguire uno stile di vita sano, fare moto ogni giorno e mangiare cibi più salutari.

Una parte di me sapeva che non ero onesto con me stesso, ma era un modo per consolarmi. Il pensiero sottinteso era che la vita era già abbastanza intensa e aggiungere un regime di esercizi fisici e il controllo dell'alimentazione non mi avrebbe reso più felice. Ma c'era sempre questo conflitto quando vedevo la mia pancia allo specchio, e mi sentivo a disagio se gli "amici" facevano dei commenti al riguardo. Quando un giorno persino mia figlia di tre anni, indicando la mia pancia, mi chiese se lì dentro c'era un bambino, capii che era venuto il momento di cambiare. Decisi che avrei trovato la persona più brava nel campo del dimagrimento e le avrei chiesto aiuto. Il resto fu facile. Feci la mia

ricerca, sentii parlare di Sheila Granger e il mio viaggio cominciò. Dopo aver studiato con lei e con molti altri per mettere insieme il miglior programma possibile, Joy e io svilupparammo “Dimagrire nel Sonno”. Io persi tutto il mio grasso in eccesso e fui finalmente di nuovo fiero del mio corpo.

Il mio percorso cominciò assumendomi un impegno, prendendo l'importante decisione di cambiare. Ora sono al timone della mia nave, più magro di diciotto chili e del tutto a mio agio con il mio stile di vita fatto di cibi sani, esercizio fisico e controllo dell'alimentazione.

Seguo scrupolosamente le linee guida e prendo nuove decisioni riguardo a quello che

mangio. È tutto iniziato con una riflessione su cosa volessi veramente dalla vita: solo quando avrai questa chiarezza potrai decollare come un razzo.

Una volta che sei sulla buona strada e ti accorgi di quanto sia facile, puoi fare un passo avanti e riconsiderare il tuo consumo nutrizionale e il tuo stile di vita in generale.

Prendere parte a un programma olistico come il nostro ti dà l'opportunità di osservare onestamente il modo in cui mangi, vivi e ti senti. Per questo ti abbiamo chiesto di rispondere ad alcune domande all'inizio del libro, in modo da delineare uno status quo dettagliato.

## *I due elementi di un dimagrimento duraturo*

Devi capire anche che, per restare sano con l'avanzare dell'età, è importante fare in modo che il tuo stile di vita produca un minimo effetto karmico ritardato sul futuro.

La salute e il peso corporeo dipendono da due elementi:

1. L'alimentazione e lo stile di vita.
2. La condizione emotiva e mentale.

In effetti, il successo di una dieta dipende per l'80 per cento circa dai benefici derivanti da uno stile di vita sano, mentre il restante 20 per cento è

dovuto all'esercizio fisico.

## ***Gli alimenti biologici fanno bene a noi e al Pianeta***

Un'alimentazione sana che ci permetta di vivere a lungo si basa su cibi freschi, preferibilmente biologici e il meno possibile trattati.

## **Cosa devi cercare?**

Ecco un elenco di indicatori di cibi salutari e di alta qualità che dovresti cercare al supermercato. Se un alimento soddisfa i seguenti criteri, molto probabilmente è una buona scelta e rientra nella categoria del "cibo vero",

fondamentale per stare in buona salute, perdere peso e rimanere magro.

- Viene coltivato senza ricorrere a pesticidi e fertilizzanti chimici (descrizione che vale per i cibi biologici, ma anche per alcuni non biologici).
- Non è geneticamente modificato (gli effetti degli alimenti OGM non sono ancora stati verificati).
- Non contiene ormoni della crescita, antibiotici o altri farmaci (basti pensare ad animali come mucche e polli).
- Non contiene ingredienti artificiali, compresi i conservanti chimici (i cibi trattati con coloranti e conservanti non ci fanno bene).

- È fresco (tieni sempre presente che, dovendo scegliere tra un prodotto biologico scaduto e uno tradizionale fresco, probabilmente il secondo è meglio).
- Non proviene da un allevamento intensivo, in cui gli animali vivono in condizioni vergognose. Di certo non vorrai mangiare cibo contaminato dagli ormoni dello stress di quelle povere bestie.
- Viene allevato nel rispetto delle leggi della natura (ciò significa che gli animali devono seguire una dieta naturale, non ingurgitare un miscuglio di cereali e prodotti di derivazione animale ed essere allevati all'aperto con spazio a sufficienza per

muoversi).

- Viene coltivato in modo sostenibile (con quantità minime di acqua, senza impoverire il suolo e trasformando i rifiuti animali in fertilizzanti naturali piuttosto che inquinanti ambientali).

Il cibo può rappresentare un aiuto o un problema per l'organismo. In quest'ultimo caso può impedirti di vivere una vita sana e di ritornare a essere naturalmente magro.

Se sei magro ma ti alimenti di cibo spazzatura, in base agli effetti karmici a lungo termine potresti ammalarti e sovraccaricare il corpo di tossine.

Il programma che ti proponiamo ti aiuterà a diventare una persona magra,

in salute e felice, in modo naturale.

Non ci limiteremo solo a farti perdere peso, andremo fino in fondo.

Se l'idea ti piace, allora sei sulla buona strada, perché è in linea con il messaggio che riceverai. Ti accorgerai ben presto di preferire gli alimenti naturali e inizierai a investire nella salute e nel benessere fisico.

## ***Il libero arbitrio***

Siamo tutti dotati del libero arbitrio che ci permette di opporci al programma naturale del nostro corpo e ai suoi bisogni. Non sei obbligato a fare niente, non devi mangiare in modo sano, non devi bere acqua, puoi fare quello che

vuoi: sembra proprio che tu agisca di tua spontanea volontà.

Ma in realtà non è così, perché una parte della tua mente è stata programmata in modo che tu non scelga liberamente, seguendo convinzioni non tue, e che sia abituato a mangiare certi alimenti finché non ne scopri di nuovi. Le scelte che fai non sono completamente frutto del tuo libero arbitrio, ma sono la conseguenza del modo in cui è stato programmato il tuo subconscio. In altre parole, molte abitudini che hai sviluppato nel corso del tempo sono state modellate in base a quello che hai visto e che ti è stato detto. Il libero arbitrio ti è stato tolto quando eri piccolo e dovevi rispettare la volontà dei tuoi genitori. Non hai

imparato a dare ascolto al tuo corpo, ma a seguire determinate regole e abitudini imposte dall'esterno.

Quello che faremo è ridarti il potere del libero arbitrio, affinché sia tu l'unico a decidere e a scegliere per te stesso.

Imparerai a prestare di nuovo ascolto al tuo corpo e a collaborare con esso per restare in salute, vitale, magro e in forma ottimale.

Il programma che abbiamo sviluppato per te rimuoverà i condizionamenti negativi e ti insegnerà invece ad ascoltare il tuo corpo, ad allontanarti dai vecchi schemi e a scoprire cosa è meglio per te. Passo dopo passo, scoprirai cosa ti fa sentire meglio, cosa ti dà energia e cosa ti rende sano.

Tornerai a essere il capitano della nave e sarà più bello che mai.

## *Cambiare le proprie abitudini in meglio*

Immagina di uscire con gli amici: qualche stuzzichino, un paio di cocktail, e a questo punto ormai la dieta è andata a farsi benedire, quindi perché non aggiungere anche un bel dessert? Questa logica ha un nome: l'effetto "chi se ne importa". In pratica, quando oltrepassi un limite che ti sei prefissato, perdi il controllo e vai fino in fondo. Il seguente studio ha analizzato proprio questo effetto.

Alcuni ricercatori hanno servito una

fetta di pizza a un dato numero di persone. Sebbene le porzioni fossero uguali, alcune fette erano state tagliate in modo da *sembrare* più grandi o più piccole. In seguito, ai partecipanti è stato chiesto di assaggiare dei biscotti e di prenderne quanti ne volessero. Chi era a dieta (o chiunque tenesse sotto controllo l'apporto calorico) e *credeva* di aver avuto una fetta di pizza più grande ha mangiato più biscotti: il 50 per cento in più degli altri.

L'effetto sullo stato d'animo è risultato ancora più interessante. Mangiando le fette più "grandi", chi tendeva a mangiare troppo si è sentito peggio, mentre chi tendeva a limitare la dieta si è sentito meglio. Magari in segreto sono

stati felici di essersi concessi un piccolo piacere, come capiterebbe anche a noi. Questo esperimento ci mostra quanto la nostra mente possa ingannarci.

## *Siamo emotivi*

Approfondite ricerche sul perché decidiamo di comprare qualcosa hanno più volte provato che siamo esseri emotivi, che facciamo scelte emotive, che solo in seguito razionalizziamo. E siamo bravissimi a far sembrare razionale una decisione basata sulle emozioni.

Ecco un'interessante prova di questa teoria. Alcuni anni fa, il neuroscienziato Antonio Damasio fece una scoperta

rivoluzionaria. Studiava le persone con un danno nella parte del cervello che gestisce le emozioni e scoprì che sembravano normali, tranne per il fatto che non erano capaci di provare emozioni. Inoltre tutte avevano qualcosa di particolare in comune: non riuscivano a prendere decisioni. Erano capaci di descrivere cosa avrebbero dovuto fare in termini logici, tuttavia trovavano molto difficile prendere decisioni anche semplici, come per esempio cosa mangiare. Quindi, al momento di decidere, le emozioni sono molto importanti. In effetti, anche quando crediamo di aver preso delle decisioni logiche, la scelta è presumibilmente quasi sempre basata sull'emozione.

# Cosa significa questo per la perdita di peso?

Se ti senti agitato o stressato, non sei nella condizione ideale per fare sagge scelte alimentari. Pensa alle ultime volte in cui hai mangiato del cibo indiscutibilmente poco sano, e poi ricorda in che stato emotivo ti trovavi in quel momento. Non è forse vero che il vasetto di gelato o il sacchetto di patatine sono più allettanti quando ti senti turbato, solo, triste o stressato? Quindi ora pensa a quanto sia liberatorio essere in possesso di facili tecniche che ti aiutano a equilibrare le tue emozioni senza dover ricorrere al cibo. Non devi più affogare le tue

emozioni negli zuccheri ma puoi gestirle in maniera forte e positiva.

## ***Il digiuno porta ad abbuffarsi***

Quando mangi troppo poco e ti privi dei piatti deliziosi di cui hai voglia, le probabilità di ritrovarti all'estremo opposto aumentano. Ecco perché spesso chi segue una dieta poi riprende peso, invece di restare stabile. Non devi ricadere in questo ciclo distruttivo: stai imparando a gestire le tue emozioni e hai molti altri alleati che ti sostengono, come il bendaggio gastrico virtuale e il Brain Training.

## ***Impara a sostituire***

## *un'abitudine sbagliata con un'altra più salutare*

Mantieni le abitudini sane cominciando con un piccolo cambiamento alla volta. Incorpora nella tua alimentazione grassi buoni, fibre e proteine magre per riempirti di cibi nutrienti, e concediti qualche manicaretto con moderazione. Ti sentirai più soddisfatto (a livello emotivo e fisico) e potrai sfoggiare una bella pancia piatta.

## **Le abitudini**

In questa categoria rientrano gran parte delle azioni che compi ogni giorno, e la cosa meravigliosa è che non devi

nemmeno pensarci. Puoi pianificare la giornata la mattina mentre ti trucchi o ti fai la barba, senza bisogno di concentrarti nel dettaglio sulle varie operazioni.

Tuttavia, l'aspetto negativo delle abitudini si manifesta quando cerchi di modificarle. Questo perché le abitudini sono programmate nel cervello. Il tuo cervello ha creato delle sinapsi (strutture che permettono la comunicazione delle cellule del tessuto nervoso tra loro) per semplificarti la vita. Per cambiare un'abitudine, devi cambiare le sinapsi nel tuo cervello. E qui entrano in gioco i nostri strumenti: nel programma "Dimagrire nel Sonno" il tuo cervello viene allenato ad acquisire

nuove connessioni sinaptiche e a creare abitudini sane notte e giorno.

## **Ecco dieci suggerimenti per accelerare il dimagrimento**

Le abitudini più difficili da interrompere riguardano ciò che vorresti smettere di fare, dal mangiarti le unghie a fumare, a mangiare meno.

Il motivo per cui è così difficile abbandonarle è che di norma cerchi di non fare *qualcosa* non facendo *niente*. Il problema è che il cervello non è predisposto per aiutarti. Ogni volta che ti trovi in una situazione in cui solitamente ricorri a un'abitudine che adesso vuoi perdere, il cervello ti

spinge a compiere proprio quell'azione. Ciò significa che devi ricorrere alla forza di volontà per impedirti di seguire il suggerimento della mente.

## Tre consigli per cambiare abitudini

1. *Sostituisci un'azione con un'altra.*

Invece di sforzarti continuamente di evitare un'abitudine, cerca di crearne una nuova che si attivi nella stessa situazione. Se vuoi smettere di mangiarti le unghie, compra una limetta e limale. Ogni volta che ti trovi in una situazione in cui le

mangiavi, abituati a fare un'altra cosa. I fumatori che vogliono smettere di solito hanno risultati migliori quando sostituiscono la loro (cattiva) abitudine con una più sana, come fare moto. Uno dei nostri amici era un fumatore incallito, ma decise di smettere. Non solo aveva fumato molto, ma in generale aveva condotto una vita poco sana, mangiando cibo spazzatura, bevendo grandi quantità di alcol e muovendosi solo dalla scrivania al frigorifero e poi al letto. Quando smise con le sigarette, decise di andare fino in fondo: cominciò a correre e a seguire una dieta sana, e nel giro di sei mesi non solo era

diventato un felice non-fumatore ma era abbastanza in forma da correre la sua prima maratona. Quando gli chiedemmo il perché di questo cambiamento estremo, rispose: “Fumare era una parte così importante della mia vita che senza questa abitudine mi sentivo come vuoto, così ho deciso di sostituire le cattive abitudini con altre molto buone. E subito mi sono sentito così bene che ho voluto alzare ancora di più i livelli di benessere. Non mi sono mai sentito meglio.”.

## 2. *Coinvolgi un amico.*

È facile che la tua forza di volontà vacilli, quindi cerca aiuto. Se stai

cercando di smettere di fumare, dillo ai tuoi amici. Quando hai voglia di una sigaretta, chiamane uno e parlagliene. Potrà aiutarti a resistere.

### 3. *Costringiti a pensare.*

Le abitudini funzionano con il pilota automatico perciò, quando cerchi di modificare un comportamento, fai in modo di non agire in modo automatico. Per esempio, fai qualcosa che non avresti normalmente fatto in quel momento, come bere un bicchiere d'acqua. Se cerchi di perdere peso, cambia la disposizione dei piatti in cucina, così non potrai più mangiare come

facevi. Dovrai pensare a ogni gesto che compì inserendo nuovi comportamenti.

[Roy] Sono una persona abbastanza impaziente. Mi piace vedere i risultati e non c'è niente che odio di più di rimanere bloccato e sentire o vedere che non succede niente. Per questo nel programma "Dimagrire nel Sonno" ho inserito semplici cambiamenti che eliminano o bruciano le calorie in eccesso e ti faranno perdere più peso nel corso di un anno. Nel precedente capitolo abbiamo già parlato dell'HIIT e anche dei vantaggi di camminare ogni giorno, che dovrebbero far parte del tuo piano per avere un corpo sano e magro.

## *Fai attenzione alle piccole cose*

Una delle cose più importanti che ho imparato riguardo alla consapevolezza di ciò che si mangia è tenere traccia di quello che finisce nella mia bocca e poi verificare i risultati sulla bilancia. Così so quali piaceri mi portano fuori strada e cosa è meglio evitare. Ero solito bere del vino durante i pasti ma ho scoperto che non ne vale la pena, a meno che non ci sia qualcosa da festeggiare. Saltando o diminuendo la quantità dei carboidrati come il riso (il mio preferito), la polenta (secondo alimento preferito), le patate (le adoro), la pasta (si può vivere senza pasta?), sono dimagrito più

velocemente. Se davvero ne voglio un po', ne prendo delle porzioni più piccole rispetto al passato, mangiando invece più verdure e insalata.

## *Sette consigli che ti aiuteranno a perdere grasso*

### **1. Gli snack: nemici o amici?**

Devi cambiare le tue abitudini riguardo agli snack, specialmente se lavori o vivi in un ambiente dove c'è abbondanza di stuzzichini, come i biscotti in ufficio insieme al caffè o i dolcetti per i bambini a casa.

### *Primo passo: Eliminazione*

Se sai di non poter resistere a biscotti, brioches e muffin, non tenerli nella tua dispensa. Elimina tutte le tentazioni e sostituiscile con alimenti più sani.

### *Secondo passo: Anticipazione*

Se devi andare a mangiare da qualche parte con gli amici o la famiglia e sai che avrai difficoltà a controllarti, prima di arrivare prendi una decisione riguardo a quello che mangerai, e attieniti a questa.

Circondati di molti cibi sani, per esempio metti in un cesto della frutta, come mele, arance, uva ecc. Sostituisci i cibi cotti con carote alla

julienne, sedano e altre verdure crude. Sgranocchia degli spuntini salutari che combinano una piccola quantità di grassi e proteine, come fettine di mela spalmate con noci o mandorle; una mela essiccata o un mango possono essere delle sane alternative, in dosi moderate.

## **2. Elimina i condimenti ipercalorici e gli zuccheri**

Bisogna evitare di aggiungere zucchero a qualsiasi cosa ed eliminare le bevande zuccherate (lo sciroppo di glucosio è un disastro). Quindi, se vai in una caffetteria, non aggiungere edulcoranti a

quello che bevi. Non gradiamo molto i dolcificanti ma, se proprio li vuoi usare, prova la stevia e il monk fruit. L'unico inconveniente è che dovresti portarli con te perché molti locali pubblici non li mettono a disposizione dei clienti. Nel lungo periodo, sarebbe meglio disabituarsi al sapore dolce, perché è un fantasma del passato (la tua infanzia). Evita la maionese e sostituiscila con la senape sugli hamburger o i panini, e ordina sempre a parte il condimento dell'insalata, così puoi controllare quanto ne assumi.

### **3. Mangia molte verdure e insalate**

I due terzi del tuo piatto dovrebbero essere costituiti da verdure o insalata. Il rimanente terzo può essere diviso tra proteine e carboidrati amidacei (preferibilmente uno solo dei due). Se decidi di prendere un secondo piatto, cosa improbabile quando segui il programma “Dimagrire nel sonno”, dovrebbe essere di sole verdure. Le persone che abitualmente mangiano cinque o più porzioni di frutta e verdura al giorno riescono più facilmente a perdere peso.

## **4. Stai alla larga dai fast food**

Uno studio su 1713 adulti che sono

riusciti a perdere peso ha dimostrato che chi mangia in un ristorante fast food meno di due volte alla settimana ha più successo nel dimagrire. Se frequenti i fast food, segui la regola precedente: prendi molte verdure e smetti di mangiare non appena ti senti sazio. Solo perché sei in un ristorante fast food, non significa che tu debba per forza mangiare velocemente; farai bene se mangerai con consapevolezza.

## **5. Elimina le bevande caloriche**

Ne abbiamo già parlato e sai che l'acqua è la tua migliore amica e ti aiuterà a dimagrire. La maggior parte

delle persone sa che le bevande gassate e zuccherate aumentano le calorie, ma continua a credere che il tè dolce e i succhi di frutta siano salutari. Si tratta di un grosso errore, perché il tè zuccherato non ha meno calorie di una bibita, ed è meglio mangiare il frutto che berne il succo, specie se confezionato.

## **6. Rendi conto a qualcuno**

Cerca un amico di dieta in modo da controllarvi a vicenda, oppure un gruppo di supporto. Tieni un diario: annotare ciò che mangi ogni giorno ti porta via solo pochi minuti ma può raddoppiare le possibilità di riuscita del tuo dimagrimento. Io (Roy) ho verificato che effetto hanno certi cibi sul mio corpo e

in questo modo ho imparato cosa devo evitare a tutti i costi, cosa posso mangiare e in quale quantità.

## **7. Ordina porzioni più piccole**

Specialmente dopo aver iniziato il programma “Dimagrire nel Sonno”, il tuo cervello ha ancora bisogno di tempo per rompere i vecchi schemi che ti hanno fatto ingrassare. Quindi inizia da subito a ordinare porzioni più piccole e, per esempio, chiedi a chi serve a tavola di eliminare i carboidrati e aggiungere più verdure. I dati suggeriscono che chi ordina porzioni più piccole o condivide una portata al ristorante riesce più

facilmente a dimagrire. Se è possibile, ordina una porzione piccola o un antipasto o la quantità per bambini. Se eri abituato a ordinare degli antipasti, salta questa parte e prendi solo i piatti principali, adatta il menu alle tue esigenze e dai istruzioni specifiche al cameriere: niente carboidrati, molte verdure (preferibilmente senza salse), condimento a parte, ecc.

## ***Festeggia il tuo successo***

Per cambiare il tuo futuro, devi credere di potercela fare. Devi lavorare sulle tue convinzioni e costruire la tua autostima. Chi crede di poter riuscire a dimagrire ce la fa alla grande. Come puoi

conquistare questa fiducia in te stesso? Prenditi un momento per darti una pacca sulla spalla quando fai delle scelte sane e raggiungi i tuoi obiettivi a breve termine.

Tutti questi piccoli e semplici cambiamenti ti porteranno nel tempo a perdere più peso.

# Epilogo

# **Fai sul serio quando si tratta di dimagrire?**

Hai letto questo libro, e probabilmente anche altri, hai provato diverse diete e modifiche al tuo stile di vita. Sulla base dei nostri risultati, crediamo di aver creato un metodo che funziona con chiunque voglia davvero perdere peso e non riprenderlo. Non con gli irriducibili che cercano solo una soluzione rapida per poi tornare alle vecchie abitudini da

cui sono nati tutti i loro problemi.

Non siamo affiliati all'industria della dieta, non vendiamo pillole né regimi dietetici a basso apporto calorico; siamo life coach olistici e ci siamo fatti una reputazione grazie ai nostri risultati. Teniamo workshop in tutto il mondo per professionisti della salute, per medici olistici e per il grande pubblico.

Insegniamo a uomini d'affari, atleti, celebrità e a chi vuole semplicemente diventare più magro, più sano, più felice e avere più successo.

Dunque, se fai sul serio e vuoi ottenere dei risultati, hai tra le mani gli strumenti giusti.

Ti facciamo i nostri migliori auguri e non vediamo l'ora che ci racconti del

tuo successo.

Con affetto, Joy e Roy Martina

# Appendice: inizia il tuo percorso

Passo 1: Tieni un diario che sia sacro per te.

Passo 2: Scrivi sul tuo diario le risposte alle domande che ti porremo e torna a rileggerle ogni mese.

## *Dove ti trovi ora?*

Ecco una serie di domande che ti aiuteranno a riflettere sulla tua situazione attuale: scrivi le risposte sul

tuo diario o su un foglio di carta.

- Quanta energia hai durante il giorno? Quando ti senti più stanco?
- Com'è il tuo livello generale di stress? Riesci a prendere sonno facilmente di notte?
- Dormi abbastanza? Ti svegli sentendo riposato o devi trascinarti a fatica fuori dal letto al mattino?
- Senti il “bisogno” di un bicchiere di vino o di birra o bevi solo occasionalmente?
- Bevi abbastanza acqua (due o tre litri giorno)? Bevi bibite dietetiche (dove lo zucchero è stato sostituito da sostanze tossiche come i dolcificanti artificiali)? Riesci facilmente a fare a

meno di queste bibite per una settimana? Quali bevande zuccherate e piene di caffeina potresti sostituire con acqua?

- Fai esercizio fisico? Riesci a salire le scale o a fare una camminata senza avere il fiatone? Puoi giocare con i tuoi figli senza sentirti vecchio?
- Che cosa scatena di più le tue emozioni? Come e quando ti arrabbi? Cosa deve fare qualcuno per farti stressare? Qual è stata l'ultima volta in cui hai perso la calma? Come hai reagito quando è successo?
- Le tue emozioni incidono sulle tue abitudini alimentari? Quando sei stressato mangi di più o di meno? E che tipi di cibo scegli?

- Quali cibi desideri di più? Quali snack mangi? A quale alimento rinunci con maggior difficoltà?
- Cosa si mangiava per tradizione nella tua famiglia? A quali cibi i tuoi genitori non potevano rinunciare?
- Quale cibo ti veniva dato come premio da bambino? Quali alimenti erano “speciali” per te allora?
- Ti ricompensi mangiando? E se sì, con cosa? Come ti senti dopo esserti concesso questi premi?
- Come ti senti in generale dopo aver mangiato? Pieno di energia e felice o più stanco e colpevole?
- Quanto spesso programmi del tempo per te stesso? Quanto tempo passi facendo cose per te stesso? Cosa fai

in questo tempo?

- Quanto tempo investi nei tuoi rapporti più importanti (dopo quello con te stesso), con le persone che ami? Come passi questo tempo? È emotivamente gratificante per te?
- Quali relazioni ti procurano maggiore stress? Cosa dovresti fare per risolvere questo stress? Cosa ti trattiene dal fare la pace con le persone coinvolte in queste relazioni o dal dire loro la tua verità?
- Quali sono le tue più grandi paure? In che cosa ti stai sabotando, rimandando così il tuo miglioramento? Cosa dovresti smettere di fare?
- Se potessi scegliere cinque miracolos

cambiamenti nella tua vita, quali sarebbero?

Ed ecco alcune delle nostre domande preferite sulla vita, per andare più a fondo:

- Impariamo dai nostri errori, eppure abbiamo sempre paura di farne uno. È vero anche per te?
- Che rischi correresti se sapessi di non poter fallire?
- Qual è la tua più grande forza? Hai dimostrato questa forza in qualche azione recente?
- Quali sono le cinque cose che ami di più nella tua vita?
- Quanti anni avresti se non sapessi la t

età?

- Quando smetti di soppesare i pro e i contro, e passi all'azione?
- Quando, nel tuo recente passato, ti sei sentito più vivo e appassionato?
- Con cosa entri in contatto più facilmente, e perché?
- Che consiglio daresti a un bambino molto piccolo?
- Cosa è peggio: fallire o non provarci?
- Perché facciamo cose che non ci piacciono e amiamo quello che non facciamo mai?
- Cosa stai evitando?
- Quale lavoro/causa/attività ti farebbe alzare dal letto felice per il resto della tua vita? Lo stai facendo ora?

- Di che cosa sei più grato?
- Qual è la cosa che vorresti cambiare nel mondo?
- Pensi d'influenzare il tuo mondo, o è l'ambiente che influenza te?
- Fai quello in cui credi o ti accontenti di quello che fai?
- In cosa sei impegnato?
- Che cosa ti preoccupa di più: fare le cose nel modo giusto o fare le cose giuste?
- Se la gioia diventasse la moneta nazionale, che tipo di lavoro ti renderebbe ricco?
- Sei stato il genere di amico che tu stesso vorresti accanto?
- Le cose che ti turbavano anni fa hanno ancora importanza oggi? Cosa è

cambiato?

- Preferiresti avere meno lavoro da fare o più impegno in un lavoro che ti piace?
- Che permesso ti serve per andare avanti? Cos'hai da perdere se lo fai?
- Quanto diversa sarebbe la tua vita se non ci fossero criticità nel mondo?
- Facciamo sempre delle scelte. Scegli tua storia o quella di un altro?

(di Blake Alexander Hammerton)

Scrivi le risposte a queste domande sopra un foglio di carta o sul tuo diario. Non giudicarti o biasimarti per la tua situazione attuale. Questo esercizio serve per aiutarti a valutare il tuo status quo e soprattutto a definire i tuoi

obiettivi futuri.

## ***Fissa i tuoi nuovi obiettivi***

Adesso arriva la parte divertente. Prendi un altro foglio di carta e scrivi 101 obiettivi che vuoi raggiungere. Cerca di essere il più preciso possibile. Sii coraggioso, e considera ogni parte della tua vita. Cosa vuoi realizzare in questa vita, cosa vorresti aver fatto prima di lasciare la Terra? Dopo aver scritto gli obiettivi che vengono in mente facilmente, come una nuova casa, una nuova automobile o perdere peso, sarai sorpreso da ciò che verrà fuori.

Nel suo best seller *I Principi del Successo*, Jack Canfield suggerisce la

meravigliosa idea di scrivere un libro degli obiettivi. Compra un diario o un album per fotografie e crea una pagina per ogni tuo obiettivo. Divertiti a illustrare ciascuna pagina: ritaglia delle immagini dalle riviste, utilizza foto tue, rendendola una festa per gli occhi. Secondo la legge dell'attrazione, il tuo libro degli obiettivi (insieme al "poster della visione" del tuo corpo) diventerà il copione che la tua mente subconscia e l'Universo seguiranno.

Quando scrivi i tuoi obiettivi, fai attenzione al modo in cui li specifichi. Non stai solamente scrivendo i tuoi desideri, devi essere chiarissimo nel tuo ordine all'Universo. Quindi, invece di scrivere genericamente: "Voglio essere

in forma”, scrivi qualcosa come: “Voglio correre un chilometro e mezzo in dieci minuti entro il xxx (scegli una data).” Inoltre assicurati di fissare qualche traguardo più difficile, per rendere il suo raggiungimento parte della tua crescita e del tuo sviluppo personale. È una buona idea definire alcuni obiettivi che presentino per te qualche difficoltà inconsueta e che richiedono quindi che impari qualcosa di nuovo per raggiungerli.

# **Brain Training**

# **Dimagrire nel**

# **Sonno**

Grazie per aver condiviso insieme questo percorso. Le tecniche illustrate nel libro sono un valido aiuto per dimagrire e acquisire un nuovo stile di vita. Il metodo ha grandi potenzialità; in tanti ci hanno già raccontato gli effetti positivi che ne hanno tratto. Come tutti i metodi deve essere applicato nella vita quotidiana, proprio per questo abbiamo

creato il programma di Brain Training specifico per accelerarne gli effetti in modo semplice e naturale, utilizzando le ore del sonno.

T'invitiamo ad andare sul sito [www.dimagrirenelsonno.it](http://www.dimagrirenelsonno.it) e a scaricare gratis il primo file audio del Brain Training (Preparazione al Bendaggio Gastrico Virtuale), così puoi iniziare fin da subito a sperimentarne i benefici. Se ti piace e vuoi approfondirlo, acquista il Brain Training completo (in streaming o in formato fisico). Il programma consiste di una serie di file audio mirati con il manuale relativo che ti spiega come utilizzarli nel sonno e di video con le tecniche di Equilibrio Emozionale per gestire la fame emotiva e lo stress.

Ti auguriamo di raggiungere i risultati che desideri. Scrivi il tuo commento sul sito [www.dimagrirenelsonno.it](http://www.dimagrirenelsonno.it) per farci sapere com'è andata. Buon dimagrimento!

# BRAIN TRAINING PROGRAMMA COMPLETO



Disponibile lo Streaming  
immediato da

[www.dimagrirenelsonno.it](http://www.dimagrirenelsonno.it)



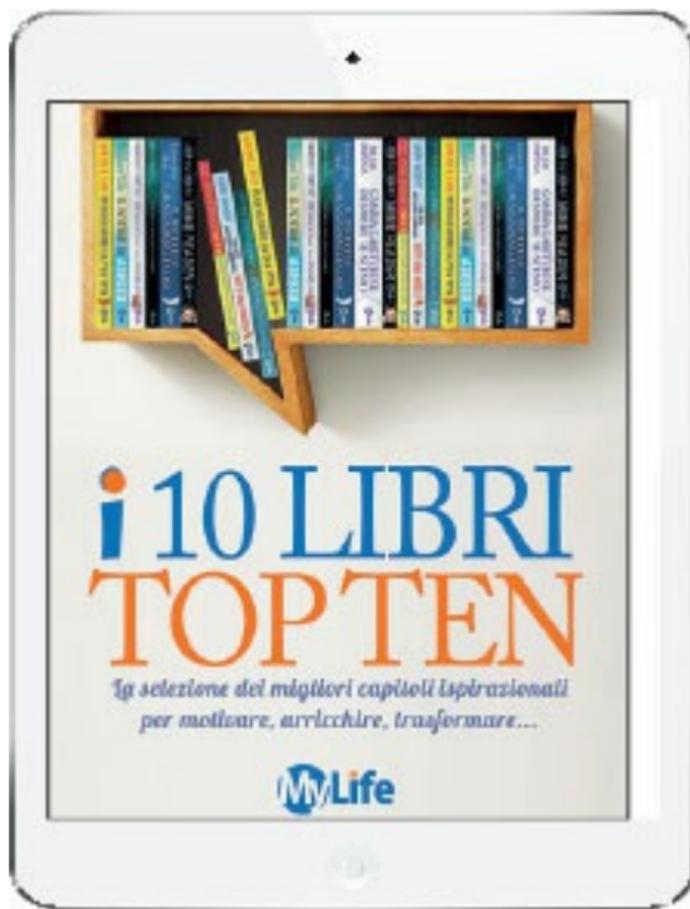


Disponibile anche in Cd  
Mp3 e Pen Drive USB da

[www.dimagrirenelsonno.it](http://www.dimagrirenelsonno.it)



# EBOOK GRATUITI



Visita:

[www.mylife.it/omaggi](http://www.mylife.it/omaggi)



e scarica gratis eBook in omaggio per te  
estratti dai migliori Best Seller.

*Buona lettura ;-)*



# ENTRA NELLA COMMUNITY

My Life la Community #1 in Italia per  
la Crescita Personale



Guarda gratis 500 ore di video su  
**[www.mylife.it/tv](http://www.mylife.it/tv)**

la prima WebTV italiana di Self Help  
con oltre 50 milioni di video visualizzati



Iscriviti al canale You Tube:  
**[www.youtube.com/mylifetvit](http://www.youtube.com/mylifetvit)**



Unisciti ora al gruppo Facebook di My  
Life

per essere aggiornato in tempo reale:

**[www.facebook.com/edizionimylife](http://www.facebook.com/edizionimylife)**

Per informazioni: Telefono 0541 341038 -

Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)

# SEGUI I CORSI

My Life la Community #1 in Italia per  
la Crescita Personale



Dal vivo in sala  
**[www.mylife.it/eventi](http://www.mylife.it/eventi)**



Subito in streaming  
**[www.mylife.it/streaming](http://www.mylife.it/streaming)**



Con i video corsi in DVD  
**[www.mylife.it/videocorsi](http://www.mylife.it/videocorsi)**

Per informazioni: Telefono 0541 341038 -  
Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)

# TI È PIACIUTO QUESTO EBOOK?

Quando leggi un bel libro spesso emerge il desiderio di condividere le emozioni vissute durante la lettura.

Ora puoi farlo!

C'è una community di lettori in attesa di leggere il tuo parere e i tuoi consigli.

Vai sul sito **[www.mylife.it/biblioteca](http://www.mylife.it/biblioteca)**, cerca il titolo del libro e scrivi cosa ne

pensi.

Nella Biblioteca di My Life trovi anche  
tanti articoli,  
recensioni, estratti che puoi consultare  
gratuitamente  
per scegliere il tuo prossimo libro da  
leggere  
o per consigliarlo a un amico.

Ti aspettiamo in Biblioteca ;-)

[www.mylife.it/biblioteca](http://www.mylife.it/biblioteca)



Per informazioni: Telefono 0541 341038 -  
Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)