

META



OFFICINA TERAPEUTICA
1° Professional Healing Line

La Dieta Metanimica®

**DECODIFICA ORA
COSA NASCONDE
REALMENTE
IL TUO
GRASSO!**



CORRADO MARCHETTI - JARA CENTANNI

Corrado Marchetti e Jara Centanni con il loro stile unico e controcorrente hanno passato decenni della propria vita a decodificare il vero meccanismo del corpo sottile, rivoluzionando il settore con i loro insegnamenti.

Grazie alla loro profonda esperienza interiore e ai loro viaggi in tutto il mondo, hanno creato "*La Metanimica*". La nuova scienza che racchiude in sé il segreto del tuo corpo interiore e del vivere in armonia. Questo è il dono che oggi offrono a te.

Vivono attualmente in Italia e sono fondatori dell'associazione CSP - Centro Studi Pranici dove tengono seminari e offrono i loro servizi e prodotti in tutta Europa in collaborazione con

i migliori terapeuti da loro formati nella loro
scuola.

Se sei curioso di approfondire in fondo a
questo libro troverai il tuo codice metanimico
per accedere gratuitamente ai primi contenuti
del programma.

Entra anche tu nel nuovo mondo della
METANIMICA.

Saremo felici di aiutarti a vivere meglio la tua
vita.



**Decodifica ora cosa
nasconde
realmente il tuo
grasso!**



La Dieta Metanimica

1° Edizione Italiana: Maggio 2016

2° Edizione Italiana: Gennaio 2017

Corrado Marchetti – Jara Centanni

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa o memorizzata o tradotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica sia per uso pubblico che privato senza permesso degli autori. È permesso solo “l'uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste senza previa autorizzazione scritta degli autori.

Gli autori, gli editori e il gruppo csp non sono da ritenere responsabili in nessun caso per un utilizzo improprio di questo libro e per eventuali danni causati da un uso improprio di

queste informazioni. La responsabilità della propria salute e del processo di dimagrimento rimane all'esecutore dello stesso per cui consigliamo di monitorare il decorso con il proprio medico di famiglia facendo regolare analisi. Vogliatevi bene e tenetevi sotto controllo sempre il vostro stato di salute.

Edizioni

CSP

Centro Studi Pranici

www.centrostudipranici.it

*Dedicato ai luoghi speciali che abbiamo
visitato
che hanno ispirato questo libro.*

*Dedicato alle anime speciali che nel
cammino
hanno stimolato in noi il miglioramento.*

*Dedicato a te che vuoi dimagrire e
mantenerti in buona salute per sempre.*

Ringraziamento

*“Grazie luce
guidi il mio respiro
nutri la mia anima
ami il mio cuore.”*

*“Ascolta la luce
fatti guidare
da parole di luce
su pagine bianche*

*Grazie del tuo tempo
prezioso e unico
io sono qui ora*

che offro il mio.

Inspira

Espira “

da

Corrado e Jara

**Decodifica ora cosa
nasconde il tuo grasso!**

**“Questo è il manuale
dedicato a te che devi
perdere tanti chili, e hai già
fallito tante volte.”**

**“È l'approccio
rivoluzionario che parte da
dove è realmente localizzato
il tuo grasso.**

Dentro di te.”

L'antefatto

Questo è il primo manuale scritto da chi ha perso da autodidatta 25 kg, quando tutti gli altri metodi avevano fallito.

È uno scritto autentico e sincero che parla la tua lingua perché dove i medici hanno fallito io sono riuscita con le mie forze a portare il mio corpo verso il VERO processo di liberazione comprendendo cosa nascondevano quegli strati di grasso.

È stata una sfida, una scommessa con me stessa che ho vinto.

Ora lancio a te la stessa sfida.

Decodifica ora cosa nasconde il tuo grasso corporeo!

La presentazione

L'obesità è a tutti gli effetti una malattia che colpisce ogni anno una grande fetta di persone.

Tale malattia colpisce sia uomini che donne, ma negli ultimi anni si è visto un incremento anche nei bambini, complice una maggiore sedentarietà ed un aumento degli apporti calorici nei cibi.

Tale malattia si presenta con un graduale aumento di peso che porta la persona a perdere progressivamente il controllo del proprio corpo portandolo a nutrirlo con sempre maggiori quantità di cibo per saziarlo.

La buona notizia è che ora puoi guarire

da questa malattia.

In queste pagine troverai la soluzione del tuo problema, ed è una soluzione reale e concreta che proviene da chi prima di te era nella tua stessa situazione ed ha passato gran parte della propria vita con questo “peso” passando tra diete, dottori e pillole miracolose, per poi trovare il coraggio di crearsi la propria strada per sciogliere questo problema.

FASE 1

LA SFIDA



La motivazione

In ogni prova, come in ogni malattia devi trovare dentro di te la vera motivazione che ti spinge a voler raggiungere la soluzione. Tale motivazione deve nascere da dentro di te e deve essere forte e stabile, capace di non farti mollare alle prima difficoltà.

La strada della perdita di peso, specie se sei in obesità da tanti anni non è semplice e rapida e devi armarti di tanta pazienza e volontà se te ne vuoi liberare realmente. È inutile cercare scorciatoie, cercando di nascondere il proprio stato. Alcune persone ci convivono da così tanto tempo che non riescono neanche ad accettarla come una vera e propria

malattia, se sei in quella fase allora è difficile che troverai la soluzione.

La prima regola di ogni malattia è accettare che ci sia e che sia lì per farci accorgere che c'è qualcosa di noi da sistemare. Quindi se non la consideri come malattia e non gli dai la giusta importanza non potrai mai riuscire a sconfiggerla. È tuo compito accettarla e comprenderla.

Molti si ricordano del proprio corpo solo quando giunge la bella stagione e vogliono mostrarsi in forma al mare. Ma il tuo corpo non si prende mai delle ferie, è sempre lì a sostenerti, anche durante l'inverno, quindi se la motivazione nasce solo per un

miglioramento estetico, per mostrarsi agli altri, stai sbagliando e costringerai il tuo corpo ogni anno ad un ostinato effetto yo-yo tra l'estate e l'inverno.

Pensare all'estetica significa concentrarsi solo sugli effetti ma non al nucleo del problema, per questo preferisco essere franco e schietto. Devi sapere che pesare di più del normale ti farà morire molto prima, e comunque ti porterà a passare veramente male gli anni prima della tua dipartita.

Non preferiresti passare tutta la vita in salute e felicità e spegnerti serenamente senza sofferenze in età avanzata piuttosto che abusare ora del tuo corpo e programmare l'accorciamento certo

della tua vita futura?

Perché se non prendi ora dei provvedimenti seri il tuo corpo smetterà di funzionare e tu soffrirai per questo. Vuoi sacrificare la tua felicità per un piatto di pasta o delle patatine?

Ama e rispetta questo tuo corpo, amarti significa volerti bene in ogni suo aspetto. Decidi ora di volerti bene e fare qualcosa di concreto per te, perché se non lo fai tu, non lo farà nessun'altro.

Se pensi che voglia fare del terrorismo, leggi qualunque rapporto medico serio e scoprirai come il grasso corporeo in eccesso accorci la tua vita ed è la causa principale di tantissime malattie difficilmente curabili.

Fermati a riflettere, il tuo corpo è tarato fisiologicamente per sostenere un certo peso. Le tue ossa, i tuoi muscoli, i tuoi organi, il tuo cuore sono in grado di sostenere e gestire un certo quantitativo molecolare, ma se tu decidi di iniziare ad ingrassare e tenere per tutta la vita questa massa inutile, i tuoi organi degenereranno molto prima causandoti poi problemi posturali, dolori, fragilità di ossa, difficoltà a deambulare, insufficienze respiratorie e malattie terminali.

In poche parole ti stai comprando un biglietto per una sicura sofferenza.

È questa la vera motivazione che deve scattare dentro di te. Io voglio amarmi,

voglio stare bene e vivere bene e alla grande la mia vita non solo ora ma anche in futuro.

Decidere ora di amarti è il più grande regalo che puoi fare a te stesso, è ora di rimboccarsi le maniche e gettare via lontano tutto quello che è di troppo nel tuo corpo.

Il significato

Se pensi che sei ingrassato perché ti piace mangiare questo è vero solo in parte.

A chi non piace mangiare bene, questo è ovvio ma chi è obeso in realtà non fa tanto caso a cosa mangia, lo fa in modo vorace senza in realtà sentirne il sapore.

Ha solo bisogno di riempirsi fregandosene anche della qualità del cibo immesso.

L'unico parametro diventa il riempirsi perché si sente vuoto.

In realtà quella sensazione di vuoto non cesserà perché non è solamente un vuoto fisico che percepisce con una

dilatazione dello stomaco, ma con un vuoto che è iniziato molto prima.

È un vuoto memorizzato in tempi anche lontani quando ha avuto bisogno di mettere su quei chili di troppo.

Hai iniziato a portare dentro di te qualcosa dell'esterno che stavi vivendo ma non volevi vivere, perché non comprendevi appieno, fermando quel momento mettendo su zavorra perché non riuscivi ad afferrarlo. L'esterno ti faceva male e faceva paura così hai dovuto crearti degli strati di difesa e di separazione.

È per questo che l'obeso accumula, per non dimenticarsi di quella fase.

È per questo motivo che in condizioni di

stress e nervosismo è facile aumentare di peso perché si è totalmente sovraccarichi che si perde di vista se stessi e le cose veramente importanti della vita che diventa veloce e priva di significato. L'accumulo ti costringe a potarlo con te comunque per non perderlo.

Inventati ogni giorno un modo per rendere più felice la tua vita e vedrai che tutto sarà più luminoso e non ti vorrai perdere neanche un attimo di questa gioiosa esperienza.

Le abitudini a tavola

I genitori e la famiglia rappresentano una minaccia ad un sano modo di alimentarsi.

Quello che ho verificato con la mia esperienza è che le cattive abitudini a tavola sono un veicolo per portare il corpo ad un progressivo sfacelo e il problema diventa più grande quando da piccoli memorizziamo tale comportamento dai genitori.

Vi faccio qualche esempio di errori che capitano nelle famiglie.

Se avete avuto una mamma o un papà che per abitudine mangiava in modo

estremamente rapido finendo in un battibaleno il suo piatto, anche voi osservandolo imparerete questa modalità.

Questo è un problema perché la percezione di mangiare e soprattutto quella sensazione di sazietà non riesce ad arrivare alla vostra soglia di consapevolezza, quindi ingurgitate cibo quando ancora lo stomaco non ha fatto in tempo a mandarvi lo stop. In questo modo vi perdete il piacere di assaporarlo nel suo gusto e tutto diventa una corsa a chi è il più veloce a riempirsi la pancia.

Un altro errore che ho visto verificarsi

nelle famiglie con problemi di sovrappeso consiste nel lasciare la pentola a tavola anche se avete già riempito tutti i piatti. Avere la pentola sul tavolo diventa un motivo per dover finire tutta la pentola per non lasciare avanzi.

Questo, se ci pensi bene è uno degli atti più masochistici e soprattutto cattivi che puoi fare verso te stesso. In questo modo diventi un mezzo per risparmiarti il peso di buttare qualcosa o di metterlo nel frigo per il giorno dopo.

In pratica il tuo stomaco diventa il bidone dove finirebbero gli avanzi. L'incubo di buttar via il cibo genera in te l'ingordigia di finire tutto.

Fai attenzione e memorizza che la parte di cibo che si chiama "avanzi" va ribattezzata con "utile per domani"

Tu dovresti pretendere per il tuo corpo sempre cibo sano e di alta qualità nella giusta misura, è questo il tuo miglior modo di amarti sinceramente.

In alcune famiglie il momento del pasto non è più un momento conviviale di scambio, ma diventa una lotta predatoria per sfogare i propri istinti e per non morire di fame.

È una modalità di sopravvivenza del corpo in un'ottica di scarsità di risorse. Un mondo ancestrale primitivo in cui

quando ci si doveva cibare si lottava e si dovevano incamerare più calorie possibile, perché potrebbe non essercene domani.

Non stai più vivendo in quell'epoca, non sei più in guerra per la sopravvivenza. Non stai morendo di fame! Non devi sfogare la tua rabbia strappando l'osso di pollo dal tuo compagno.

Ricorda sempre e scolpisci dentro di te che il cibo sarà sempre abbondante e te ne avanzerà sempre ogni giorno!

Quando iniziarla?

Uno dei miti che vorrei sfatare si basa sulla scelta di fare le diete in periodi estivi.

Ricordo come se fosse ieri, quante persone mi hanno incitato ad iniziare un programma dietetico durante la bella stagione.

Questo approccio, se hai del leggero sovrappeso accumulato durante l'inverno, può anche funzionare ma nel mio caso specifico non ha avuto successo.

In realtà scegliere di mettersi a dieta in periodi invernali può rappresentare per alcune fasce di persone l'unico modo per

sciogliere strati di grasso rimasti sedimentati nell'adipe.

Devi sapere che in inverno il corpo rallenta il metabolismo e tende ad accumulare riserve perché segue i cicli della natura. Quando arriva l'inverno, gli animali e la natura entrano in letargo, anche tu sei all'interno di questa simbiosi, con il tempo quindi il corpo si prepara a trovare un rifugio caldo ed accogliente e aumenta il suo fabbisogno calorico. In sostanza vuole farsi una pelliccia più calda e abbondante per non rimanere sguarnito nei mesi a venire.

Il problema nasce quando nelle passate stagioni abbiamo accumulato troppe scorte, quindi la nostra pelliccia (il

nostro peso eccessivo) è già spessa e nell'estate ci siamo scordati di toglierla.

Questo nel tempo ti porta ad aver accumulato strati su strati di grasso eccessivo che servono per affrontare il freddo dell'inverno.

Puoi capire che questo operato continuo negli anni ti porta ad aver accumulato sempre maggiore quantità di grasso sottocutaneo che non viene utilizzato ma usato come scorta.

Sei già abbondante, quindi devi far comprendere al tuo corpo che deve smettere di fare scorta e utilizzare quello che hai messo già da parte. Per fare questo non deve abbassarsi il metabolismo, quindi è necessario

forzare un po' la mano e costringerlo ad non entrare in quella modalità. Cosa intendo per forzare la mano ma soprattutto cos'è in parole semplici il metabolismo?

Il metabolismo puoi pensarlo come ad una fiamma interiore capace di bruciare quello che ingerisci.

È una caldaia interna capace di bruciare gli alimenti e più questa fiamma è viva e maggiori sono le tue capacità di bruciare calorie con l'effetto di perdita di peso.

Quindi il segreto è proprio in questa fiamma, non devi abbassare questo fornello in inverno.

Io pensavo di essere un caso disperato, e che non fosse possibile aumentare il

mio metabolismo. Avevo provato tutti gli alimenti consigliati ma incredibilmente anche se diminuivo l'introduzione di cibo il mio corpo continuava ad aumentare di peso. Ti sembrerà incredibile ma accadeva questo.

Il metabolismo, ovvero la tua fiamma diminuisce in modo inversamente proporzionale al cibo ingerito. Quindi meno mangiavo meno avevo combustione.

Pensavo di non avere vie di uscita, ma questo mi ha permesso di capire alcune cose di più del mio corpo e di quello di una gran fascia di persone che non riesce a perdere peso e che rimane in un

giro vizioso di tentativi falliti.

Aver accumulato troppe risorse, troppe scorte, troppo cibo ha ingolfato la tua caldaia interiore, pensa ad un braciere, quando inizi a buttarci sopra troppo legna finisci col soffocare la fiamma per mancanza di aria, quindi l'unico modo per far ritornare la fiamma è togliere la legna in eccesso e dare nuovamente ossigeno al suo interno.

Che fatica, quindi basterebbe togliere la nostra legna, ovvero il grasso in eccesso per tornare a dare ossigeno e ad alzare il metabolismo, ma non è così semplice come sembra se i kg che hai messo all'interno sono veramente troppi.

Infatti subentra un secondario effetto ed

è quello il vero motivo dei tanti fallimenti, l'uomo ha una fisiologia meravigliosa quindi è in grado di adattarsi in modo straordinario alle condizioni ambientali esterne per poter sopravvivere. È questa capacità che rende il dimagrimento una sfida molto difficile.

Il tuo corpo ha bisogno a seconda del tuo sesso e della tua corporatura di un certo quantitativo di calorie giornaliere, quindi potresti pensare semplicemente che diminuendo l'apporto calorico giornaliero il tuo peso inizi a calare. Questo non è del tutto vero perché se all'inizio questo corrisponde al vero, dopo un po' di tempo in virtù proprio

della capacità di adattamento corporeo, il tuo corpo inizia ad avvertire questa scarsità di cibo e decide di abbassare la tua fiamma (il tuo metabolismo) per non rimanere senza scorte. In pratica lui pensa che ti trovi nel deserto e che sei costretto a sopravvivere quindi cerca di aiutarti diminuendo il suo fabbisogno giornaliero.

Che fregatura!

Questa capacità straordinaria in realtà si ritorce contro di te e ti boicotta ma c'è una soluzione.

La soluzione

In questo meccanismo ho trovato una soluzione.

Devi ingannare continuamente il tuo corpo e non si deve accorgere di essere senza cibo, così da non smettere mai il processo naturale di combustione interna.

Come funziona questo inganno.

Devi crearti un programma alimentare fatto da piccoli cicli di ristrettezza e improvvisi picchi di abbondanza alimentare.

In pratica devi alternare 3 giorni di ristrettezza calorica con giorni dove ti concedi una maggiore abbondanza

calorica.

Questo modo di alimentarmi ciclico crea quegli scossoni al tuo fisico che gli permettono di non sedersi e di non attivare il processo di autoconservazione del grasso. In pratica il corpo non sente di andare in deficit, quindi non entra in modalità di protezione e preservazione corporea, così il tuo metabolismo continua a macinare e il tuo peso può continuare a diminuire.

È un modo che ti permette anche di vivere molto meglio la tua vita quotidiana perché è molto permissivo e il fatto di concederti periodicamente dei piacevoli momenti di distrazione

culinaria ti crea meno stress e ti crea delle piccole gratificazioni come premio del tuo sacrificio del tuo precedente ciclo restrittivo. È un meccanismo di ristrettezza e gratificazione che genera un'onda capace di produrre varietà ingannando il tuo corpo.

Il cibo non deve diventare monotono, devi stuzzicare il tuo stomaco, lo devi divertire, non lo devi annoiare per tenere la fiamma viva. La noia alimentare genera l'attivazione del processo di conservazione e spegne la fiamma, inoltre se a questo subentra lo stress tutto diventa ancora più difficile. Lo stress infatti porta ad innalzare

alcune sostanze dell'organismo che vanno ad impedire in modo significativo il processo di dimagrimento. Sì, potrebbe sembrare che tutto ci remi contro ma uscirne è possibile se seguirai i consigli che ti sto dando ora. Ma prima devi comprenderli e farli tuoi in modo da attuarli in modo vincente.

La varietà

Non esiste nell'alimentazione un cibo vietato se conservi le giuste calorie giornaliere e quindi le giuste quantità.

Io personalmente ho scelto di essere vegana ormai da molti anni, e ho preferito per il mio corpo un cibo di qualità perché sento che alcuni alimenti vanno contro la mia salute personale.

Questa è una mia scelta di vita ma non è quello che mi ha fatto risolvere i problemi di obesità.

Malgrado il mio peso sia cambiato in modo significativo da quando sono passata da un regime carnivoro ad uno vegetariano ed infine vegano, il

problema che ho avuto è iniziato quando mi sono abituata a mangiare sempre le stesse cose e le stesse quantità.

Anche se avevo sostituito carne, pesce e formaggi con verdure che hanno un ridotto apporto calorico, ne abusavo nelle quantità.

In pratica non pesavo mai il cibo perché pensavo che le calorie fossero pari a zero.

La mia equazione era:

"mangio frutta e verdura così non assumo calorie".

Così mi facevo delle grandi abbuffate di verdura e frutta senza considerare due aspetti:

1. Il mio metabolismo ha smesso in breve tempo di bruciare le calorie in eccesso. Credeva di dover mantenere il mio peso costante perché ho abituato il mio corpo a mangiare sempre le stesse cose, causando una monotonia alimentare.
2. Aumentando le quantità, qualunque sia il tipo di cibo che scegli, il tuo corpo ingrasserà.

Quindi il segreto non consiste nella semplice sostituzione di cibi molto calorici con un'alimentazione a base di verdure, perché se non ti regoli con le quantità il risultato non cambia.

Non puoi mangiare tutte le zuppe che vuoi o aver diritto alla fantomatica insalata o frutta in quantità.

Per una persona con problemi di peso insalata o frutta in quantità significa mangiare senza limiti.

Questo era il mio errore, non cadere nella stessa trappola anche tu.

Non dar retta a chi ti dice che alcuni alimenti non hanno limite di quantità che puoi assumere.

Ti consiglio di scegliere sempre e solo un frutto a fine pasto e non due.

Il potere del dimagrimento nasce nel

momento in cui prepari la tua porzione pesata di verdure creando un "recinto" entro cui sentirti al sicuro.

Leggiti bene il capitolo della soluzione perché prima di procedere devi comprendere bene come funziona il tuo corpo altrimenti non riuscirai.

Il segreto sta nella varietà e in questi cicli e picchi di cui ti ho parlato.

Io mangio carboidrati integrali (pane o piadine) tutte le sere e talvolta anche a pranzo scelgo soluzioni integrali perché più digeribili e meno assimilabili dal corpo.

Alterno continuamente gli alimenti per

creare varietà e divertimento al mio stomaco.

Scelgo piatti con basso contenuto calorico che riempiano però bene il mio piatto e che abbiano quindi un volume significativo da sentirlo nel mio stomaco e che possa vedere visivamente.

Questa è una strategia essenziale per ingannare il tuo corpo.

Piatti di questo tipo sono cous-cous, riso integrale, spaghetti di riso, spaghetti di konjac.

Fai attenzione con salse e sughi, tieni le cose semplici e non complesse, se sei obeso significa che il tuo corpo è

ingolfato e quindi se gli dai tante cose tutte insieme non riesce a smaltirle.

Per ogni pasto scegli pochi alimenti, elimina salse e tutto quello che crea calorie ma non ti sazia, riscopri i piaceri di pasti autentici fatti da te. Evita cibi con troppi conservanti perché sono una spada di Damocle per il tuo dimagrimento, infatti sono fatti per essere conservati quindi non deperiscono, così il tuo stomaco già debilitato non riuscirà ad aggredirli e metabolizzarli.

Evita bibite caloriche, integratori e acque gassate, tè zuccherati che non ti aiutano nel processo di dimagrimento.

Evita i liquidi freddi che interrompono

la tua combustione interna e privilegia dei tè caldi che ti riscaldino e plachino il tuo stomaco quando lo senti brontolare. Io ne prendo periodicamente tra un pasto e l'altro usando invece dello zucchero la stevia che non ha calorie.

Purtroppo ad esempio in estate è facile farsi prendere dalla mania dei succhi di frutta che fanno tanto bene e quindi si comprano e si bevono in quantità. Il problema è che sebbene in quantità minore, anche la frutta ha delle calorie e in più questi benedetti succhi per farli più buoni vengono addizionati con un bel carico di zucchero. Guarda sempre quante calorie sono e soprattutto pesa il

tuo bicchiere per capire ad ogni bicchiere quante calorie stai veramente ingerendo.

Così da stimare quanto ne puoi introdurre al giorno senza intaccare il tuo regime calorico.

Io per diminuire la quantità di calorie uso diluire con l'acqua dei succhi particolarmente calorici, o anche il latte. Così mi tolgo la voglia senza rimpinzarmi di calorie.

Leggete sempre le etichette e gli ingredienti, scoprirete ad esempio che alcuni spaghetti di riso hanno un mare di calorie mentre altri ne hanno tre volte di meno. Magari ti sembra poco ma 200

calorie in più per un piatto con porzione da 100 grammi che magari mangi due volte alla settimana corrisponde ad aumento di calorie mensile di 1600 calorie e non è poco se devi perdere tanti chili e il tuo dimagrimento si deve prolungare per tanto tempo.

Per renderti conto considera che 3500 calorie corrisponde a mezzo chilo.

Quindi ogni cosa che mangi giornalmente o settimanalmente devi ponderarla e capire quante calorie ti porta in un mese. Se scegli ad esempio una merendina da 200 calorie anziché una da 100 calorie in un mese significa ben 3000 calorie di differenza. Quasi mezzo chilo solo per aver scelto un'altra

marca di merendine. Quindi ripeto devi imparare a leggere le etichette e soprattutto devi imparare a pesare i cibi. La bilancia da cucina (meglio se digitale) è un tuo alleato che devi sempre usare quotidianamente. Purtroppo se sei obeso il tuo occhio non è capace di capire quanto è la dose corretta, quindi, per ogni cosa devi leggere l'apporto calorico e guardare sulla confezione la quantità consigliata per una persona. Fai la dose precisa e riponi quanto avanzato. Non cucinare in eccedenza perché questo ti porterà a volerla finire. Impara ad approssimare le quantità per difetto e vedrai che risultati!

Io amo concedermi ogni tanto la pasta, vado al ristorante e mangio anche le patate fritte che adoro con i nachos una volta alla settimana.

Questa permissività e varietà crea l'effetto di quei picchi e piaceri che tengono attivo il mio metabolismo senza annoiarlo.

Anche tu puoi farlo ogni 3 o 4 giorni ad esempio il martedì sera e la domenica a pranzo. Trova e crea il tuo personale ritmo alternato capace di muovere il tuo metabolismo senza creare ingorghi nel tuo stomaco.

L'ingorgo

Se sei obeso, hai accumulato sicuramente tanto grasso e con esso tante tossine e scorie che ostacolano il corretto funzionamento del tuo corpo. Per questo motivo tanti obesi soffrono di tanti disturbi e spesso soffrono di stitichezza.

Soffrire di stitichezza è un problema perché nonostante gli sforzi tendiamo a trattenere per troppo tempo le scorie che finiranno poi per andare in circolo provocando disturbi.

In questo modo il nostro intestino ne soffre, le tue feci rimangono per troppo tempo ferme e questo non è salutare e

rallenta inoltre il dimagrimento.

La cosa bella è che l'ingorgo causa di stitichezza può essere risolto mentre stai dimagrendo.

Dimagrendo ti pulisci e se inizi ad avere una alimentazione regolare come per esempio mangiando delle belle fibre come le bucce delle mele o dei fermenti al mattino e se unisci della regolare attività fisica, il tuo intestino ti ringrazierà perché tornerà a funzionare a pieno regime.

Nella fase iniziale però quando l'ingorgo è costante puoi utilizzare un antico rimedio da sempre usato. Il clistere. È un ottimo strumento per pulire il tuo intestino da scorie sedimentate, ma se

vuoi veramente dare una pulizia definitiva a questa parte puoi recarti anche a fare una idrocolonterapia che è l'equivalente di tanti clisteri ma circoscritti in un brevissimo lasso di tempo.

Tu che leggi potresti storcere il naso, ma ti assicuro che sono dei toccasana per dare un sollievo all'intestino occluso. Devi sapere che i residui di cibo che persistono per troppo tempo nell'intestino alla lunga poi sono delle fonti di creazione di batteri che possono intaccare la pareti intestinali creando malattie ben più gravi.

Fare un clistere è molto semplice e puoi farlo in autonomia a casa tua mentre per

idro-colon-terapia devi recarti da medici specializzati nella tua città.

Una variante del clistere molto efficace che ti consiglio è usare come liquido del caffè le cui proprietà sono note per dare una stimolazione alle pareti intestinali.

A volte pensiamo che il nostro intestino funzioni e che sia un atto naturale espellere le feci. Purtroppo non sempre è così quindi per correggere dei ristagni e delle disfunzioni è opportuno effettuare delle ispezioni anali. Se il canale è bloccato dovete sincerarvene ogni giorno. Se sei in sovrappeso spesso è ostruito così devi aiutarlo ad essere liberato. Questa pratica ti aiuterà anche a prevenire polipi alla fine del colon.

Vedrai che il tuo intestino tornerà a funzionare ma devi imparare a disciplinarti e darti regole precise perché finché non ti sei ripulito non puoi pretendere di riempirti lo stomaco con tantissimi alimenti tutti insieme senza causare danni e nuovi ingorghi. Devi imparare l'arte di saper scegliere e preparare il tuo giusto piatto.

La scelta e la preparazione dei cibi

Saper dimagrire è un'abilità che inizia imparando a scegliere con coscienza quello che porti nel tuo piatto ma soprattutto quello che porti in casa.

Se continui a comprare al supermercato un mare di cibo spazzatura e non osservi con attenzione le etichette ponderando quello che acquisti, finirai poi per consumare quei cibi con ovvie conseguenze per la tua salute.

Quindi l'equazione è semplice, se tu non compri cibo e non lo porti in casa, non lo potrai neanche consumare.

Avere troppi alimenti in casa, ti porta a

pensare troppo al cibo perché lo vedi di continuo nella tua dispensa e nel tuo frigo e fa nascere dentro di te il desiderio di mangiare per fare spazio in casa.

Questa è la prima fase, che consiste nell'imparare a resistere alla tentazione di fare acquisti al supermercato.

Evita l'acquisto di salse, maionesi gelati snack patatine in sacchetto e merendine super-caloriche.

Stai alla larga da quei cibi super-proteici o da fantomatiche barrette per dimagrire, mix vitaminici, cocktail proteici e polveri sazianti.

Per dimagrire non ci sono scorciatoie, devi tornare a scuola e imparare

qualcosa che non sai e devi accettarlo.

Non eccedere mai con il sale o con altre salse salate, perché spesso è già contenuto nei prodotti che acquisti, quindi è superfluo aggiungerne ancora alla pietanza.

Preparare il cibo con amore e con prodotti naturali leggendo le calorie, le composizioni, questo è il segreto. Evita se puoi zuppe surgelate e falle da solo. È faticoso ma con la pentola a pressione farai prima e poi pensa a quanto sarà più faticoso se non perdi peso in futuro camminare.

Vuoi passare tutta la vita ad annaspire mentre fai le scale? Svegliati!

Scegli cibi che ti soddisfino nel sapore ma che abbiano anche il requisito di basse calorie ma una consistenza di volume. Lo scopo iniziale è riempire il volume dilatato del tuo stomaco per non fargli percepire la fame riempiendo il suo spazio vuoto.

Poi mentre dimagrisci le pareti dello stomaco inizieranno a restringersi quindi la fame inizierà a diminuire e ti sentirai sazio.

La composizione del piatto

Considera il piatto come la tua tavolozza di colori che devi portare dentro di te.

Come prima regola scegli il giusto piatto di una corretta dimensione.

Se hai dei piatti giganti a casa buttali perché più sono grandi, più sarai tentato di riempirli.

Usa i giusti piatti, piatti cupi per il pranzo, per la zuppa e per la pasta.

Piatti piani per la cena.

Piatti più piccoli per la frutta.

La circonferenza centrale del mio piatto

piano di casa ha un diametro di 17 cm mentre quello fondo è di ben 15 cm.

Questo è essenziale perché tutto si basa sulla percezione di cibo acquisito quindi se il tuo cervello vede un piatto con all'interno poco cibo penserà di mangiare poco ed attiverà il processo di conservazione ed abbassamento del metabolismo mentre se il piatto è bello pieno la percezione sarà opposta. Si sentirà soddisfatto.

Quando collochi il cibo nel piatto nel caso del piatto piano metti il pezzo principale della cena (ad es. la cotoletta) nella parte sinistra del piatto mentre il contorno colloca nella parte

destra.

Questa disposizione gratifica maggiormente perché la tua parte razionale vedrà un piatto più pieno perché l'occhio sinistro è collegato all'emisfero destro, durante il pasto percepirà la presenza di un cibo consistente e ricco di calorie e assocerà come soddisfacente l'intero piatto anche se nell'altra metà è presente solo un contorno con poche calorie.

Mentre mangi guarda quanto tempo ci metti. Consumare il pasto in pochi minuti è un indice di troppa velocità. In questo caso con il tuo cellulare registrati e poi una volta finito, osservati e guarda

quando sei stato veloce ed ingordo.
Impara osservandoti e correggendoti.

Se sei troppo veloce come pensi di riuscire a gustare una pietanza?

Come può quella pietanza darti un insegnamento da capire per nutrirti?

Poni attenzione a quello che mangi.

Componi il tuo piatto senza mescolare troppi colori. Per mescolare i colori intendiamo di non mettere troppi cibi tutti insieme. Non mescolare i sapori metti pochi ingredienti, ricorda che se sei in sovrappeso il tuo corpo ha già ricevuto tutto in abbondanza, ed è ora di aiutarlo finalmente, quindi non dargli del

superlavoro per digerire. Se vuoi digerire bene in modo poi da non assimilare le tossine, devi scegliere pochi alimenti. Uno, massimo due contorni. Non mischiarli, tienili ben separati nel piatto, non fare intrugli.

Usa il piatto come riferimento per le quantità, puoi mangiare quello che il piatto può contenere escludendo i bordi senza fare strati di cibo o accumuli.

Un solo strato di cibo, un pezzo principale sulla sinistra e uno o due contorni sulla destra.

Se sei nel dubbio, mettine di meno.

Per il pane o la piadina da usare in accostamento alla cena usa un piatto piccolo dove riporlo. Di pane ne basta una fetta mentre per la piadina tagliala a metà e usala due volte.

La pasta devi sempre pesarla prima della cottura informandoti bene in anticipo della quantità media consigliata dai nutrizionisti. Puoi trovare spesso questo valore nel retro del prodotto o in alternativa cercandolo su internet. Impara ad usare la bilancia in ogni situazione.

La bilancia

Getta via la tua vecchia bilancia.

Se vuoi fare un cambiamento reale concediti questo lusso e inizia con qualcosa di nuovo. Regalati una bilancia speciale che segnerà solo il peso dei tuoi desideri.

Compra una bilancia digitale per pesarti e una da cucina per i tuoi alimenti.

Ti consiglio di comprare quella di tipo digitale perché mi è capitato personalmente di usare quelle di tipo meccanico, trovando spesso variazioni significative di peso. Quindi usa uno strumento obiettivo che funzioni a dovere.

Pesarsi deve diventare una regola da cui non devi scappare, non devi viverlo come un indice di successo o di fallimento ma come un normale atto che attesta il tuo stato. Se ne hai paura questo non va bene e ti creerà ansia.

Scegli un giorno della settimana e un orario fisso di quando pesarti così avrai sempre un corretto riferimento sicuro nei prossimi mesi.

Devi sapere infatti che il peso oscilla continuamente anche durante la stessa giornata, quindi è inutile e controproducente per il tuo morale pesarti più volte alla settimana.

Scegli il tuo momento e conservalo ricordandoti di toglierti tutti gli abiti

così il tuo peso sarà assolutamente reale e non soggetto al tuo tipo di abbigliamento.

Ricordati sempre nei momenti di sconforto da dove sei partito e dei tuoi progressi.

Per i tuoi cibi usa tutti i giorni la bilancia in cucina per pesare le quantità come ad esempio la pasta prima della sua cottura. Fai attenzione ad errori della bilancia, e a pesare nel modo corretto. Se ne possiedi un modello dove non riesci a vedere il display perché coperto dal piatto quando lo collochi, usa un bicchiere sulla bilancia e metti il piatto o la terrina sopra di esso. Ricordati ovviamente della tara

del bicchiere e del piatto.

Mettere il turbo

La noia non è una componente adatta a perdere peso, passare troppo tempo a casa o non avere svaghi crea i presupposti per avere tempo per mangiare di più.

Riempi la tua settimana, fatti un planning ed iscriviti a qualche bella attività. Puoi andare al cinema, puoi frequentare un corso di ballo, puoi imparare una nuova lingua, creati degli stimoli per te per crescere.

Devi tenerti impegnato, la tua testa deve focalizzarsi su cose belle e divertenti e che ti facciano bene all'anima così da non aver desiderio di riempirsi in altro

modo. Non rimanere sul divano ad aspettare pigramente l'arrivo del prossimo pasto, divertiti e fatti coinvolgere in qualcosa di nuovo e di interessante. Stupisciti, coccolati e amati giornalmente pensando a te e a cose belle che puoi provare.

Fai una bella lista di cose e corsi che vorresti fare ma hai sempre pensato di non avere la voglia o il tempo. È ora di farle e saranno il tuo veicolo per perdere peso. Usa ora il tuo denaro in modo saggio facendo iscrizioni a qualcosa che ti piace, così da non doverlo usare in futuro per curare i danni della tua obesità. Muovi quel pesante sedere e attivati ora non domani!

E se sei in là con l'età ancora meglio, ci sono un sacco di attività che puoi fare. Magari non frenetiche ma comunque che ti tengano impegnato. Pensa che nella palestra che frequento c'è una signora di oltre 60 anni che tutti i giorni si allena tre ore al giorno e il suo fisico è quello di una diciottenne. Pensa quindi come un giusto peso e un giusto allenamento può far miracoli contro l'invecchiamento. Il vero ritocco plastico chirurgico è quello che puoi fare tu da solo con un sano allenamento e una corretta alimentazione. È questo il segreto della giovinezza.

Indipendentemente da come sono le tue condizioni fisiche puoi sempre trovare il

modo di iniziare un po' di sana attività fisica e mettere il TURBO al tuo dimagrimento. Non ti piacerebbe iniziare ad accelerare lo scioglimento del tuo grasso?

Fai sport e attività che ti divertano, provaci almeno e poi continua con regolarità per i prossimi mesi. Crea una salutare abitudine magari con un amico o un'amica che condivide il vostro stesso obiettivo così da incitarvi a vicenda.

Io personalmente avevo dei problemi fisici ai piedi quindi per me fare attività è sempre stato scomodo e anche doloroso. Ma ho iniziato lentamente fin dove potevo arrivare, ho scelto la

scarpa giusta che mi permettesse di fare attività senza sentire quel dolore al piede, così ho aumentato il mio fiato e il mio ritmo. Fare sequenze di pesi o correre solamente mi annoia ma fortunatamente se ti iscrivi in palestra oramai sono presenti tanti corsi di gruppo di fitness divertenti. La musica e le persone e una guida che ti spinge a non mollare aiuta tantissimo a fare attività fisica. Quell'ora diventa veramente intensa e alleni tutto il corpo.

Nei corsi che frequento alternano fasi di allenamento per sudare con corsa salti e step a fasi di sollevamento di pesi per crearsi i muscoli.

Il segreto in ogni cosa è la varietà,

perché devi imparare ad allenare tutto il tuo corpo ma soprattutto devi trovare un modo che ti stanchi ma che ti diverta.

Devi sapere che non esiste il concetto di dimagrimento localizzato, quindi se vuoi una certa forma devi allenare tutto il tuo corpo in armonia.

Quindi fare attività fisica è indispensabile se vuoi raggiungere dei risultati in tempi brevi, ora ti spiego il perché.

Quando fai attività fisica il tuo corpo consuma calorie sudando ed espellendo tossine e liquidi, quindi in quell'ora di attività forzi il tuo corpo a consumare tante calorie che attinge dalle proprie riserve. Parte dei liquidi vengono

recuperati bevendo acqua ma il tuo sforzo nell'attività fa crescere oltre che il tuo fiato anche le tue fibre muscolari che devono quindi nutrirsi.

Quindi la crescita dei muscoli rappresenta come tante piccole bocche da sfamare che si nutrono proprio di quelle riserve in eccesso che hai accumulato negli anni.

L'attività e i nuovi muscoli aumentano progressivamente il metabolismo perché le fibre muscolari devono crescere e mangiare ed attingono sempre in quantità maggiore cibandosi di quelle belle scorte di grasso che hai messo da parte.

Quindi giornalmente più muscoli hai, più il tuo fabbisogno calorico

giornaliero aumenterà, quindi se conservi lo stesso regime alimentare questo ti permette di perdere peso più velocemente e facilmente. Non è fantastico tutto questo?

Corri subito ad iscriverti in palestra, io ci vado un'ora tre volte alla settimana il lunedì, il mercoledì e il venerdì lasciando la domenica come giorno per delle belle passeggiate impegnative di nordic walking fatto con le bacchette.

Il nordic walking e più in generale la camminata sportiva, oltre ad essere un ottimo esercizio muscolare non intensivo, ha la proprietà anche di stimolare l'evacuazione intestinale per via del suo ritmo che allena

costantemente i muscoli del retto portando ad un rilascio delle scorie.

Se è inverno ancora meglio, puoi forzare ancora di più il dispendio calorico perché il freddo in realtà ti farà consumare ancora più calorie, così se sei in una zona montuosa puoi farti delle splendide passeggiate con le ciaspole che ti permettono di dosare lo sforzo e il tempo dell'attività. In questa fase di dimagrimento è importante camminare senza farti male dosando il tuo grado di resistenza.

In casa puoi mettere dei piccoli pesi alle caviglie mentre fai le pulizie domestiche. Anche un piccolo peso seppur ti sembra poco va a consumare

qualche caloria in più dal tuo corpo.

Ci sono mille modi per consumare calorie, fai le scale, non usare l'ascensore, tieni il corpo in allenamento così da attivare la fiamma del tuo metabolismo.

Ossigenati porta aria al tuo interno guadagnando fiato liberando spazio così che quell'aria nuova serva per aumentare la fiamma della tua caldaia interiore. Fai sport e falla bruciare forte ne vedrai i benefici.

Se ami il relax, puoi integrare (non sostituire) le saune alle tue attività perché sono un buon modo per perdere accumuli di ritenzione idrica ma hanno il loro massimo beneficio nel momento in

cui le accompagni ad una doccia scozzese o ad un bagno prolungato in acqua fredda. Il contrasto è capace di generare una reazione localizzata nel corpo per contrastare l'abbassamento di temperatura e di conseguenza per voi c'è un consumo calorico ed una accelerazione del metabolismo.

Ricordate quindi che se lavorate bene in inverno, in estate tutto sarà più semplice perché il sole e la bella stagione porta una naturale predisposizione a cibarsi di cibi freschi e sani senza aver quel bisogno di abbuffarsi senza motivo con il grigiore invernale.

Le regole

Mettersi delle regole non piace a nessuno. È bello essere liberi ma quando c'è un problema ed hai perso il controllo del tuo corpo le regole ti aiutano a riprenderne possesso.

Ti aiutano a disciplinare la mente e permettono al corpo di essere placato nella sua fame nei giusti ritmi.

Ricorda che hai la forza per dominare i tuoi istinti ma sei tu che devi volerlo.

Fissa dei punti fermi dentro di te, fai un patto con te stesso promettendoti che li seguirai.

Questi che seguono sono i punti che devi scolpire dentro di te.

Quando si segue un programma di dimagrimento non esistono eccezioni. Molti quando ci sono giorni speciali, come natale capodanno, pasqua compleanno pensano di essere dispensati, ma in realtà è la regolarità che ti porta ad un cambiamento e se vuoi farlo ora , non puoi prenderti dei giorni in cui non ami te stesso se vuoi veramente cambiare. Lo so che è più difficile perché tutti intorno a te stanno abusando del cibo e vorresti anche tu farlo ma se hai compreso veramente il tuo lavoro e non vuoi vanificarlo sono questi i momenti in cui devi dire di no a chi intorno a te ti vorrebbe far deviare

dal tuo percorso offrendoti del cibo. Le quote di cibo non devono cambiare perché in realtà non stai facendo una dieta ma stai seguendo un nuovo modo di mangiare.

Cerca di mangiare allo stesso orario riservando il giusto tempo per colazione pranzo e cena.

Sostituisci merende e snack fuori pasti con grandi tazze di tè o di latte allungato o orzo.

Non portare cibo che non puoi mangiare in casa o se devi farlo per la tua

famiglia separa la tua dispensa da quella degli altri.

Pesa sempre sulla bilancia il prodotto nuovo che compri. Capita spesso che quanto riportato sull'etichetta non corrisponda effettivamente al peso reale.

Se finito il pasto hai ancora fame fermati, alzati ed esci immediatamente dalla stanza e metti attenzione su di un'altra attività. La tua fame e lo stress carica di tensione l'ambiente intorno a te quindi il giorno dopo ti consiglio di pulire la stanza, cambia la tovaglia, pulisci per terra, cambia aria. Vedrai che sentirai meno questo effetto i giorni

a seguire. Per eliminare tensioni e stress accumulati nell'ambiente puoi servirti di prodotti specifici come quelli che trovi in questo sito dedicato: *officina.csp.ovh*

Dedica le giuste ore di tempo al tuo riposo, coccolati, concediti delle belle pause dallo stress organizzando viaggi e cose che ti facciano felice.

Quando mangi non devi distrarti. Concentrati sui bocconi e sul sapore. Se ti distrae spegni la televisione.

Le verdure non sono cibo senza calorie. Ogni cosa devi quantificarla. In estate

prepararsi o ordinare delle maxi-insalate con una mare di condimento e di ingredienti è un ottimo veicolo per ingrassare ancora di più.

Se soffri di stitichezza aiuta mentalmente il tuo corpo a scegliere un momento della giornata per le attività di evacuazione corporea. Lo so ti sembra impossibile ora ma almeno devi provarci.

Ricorda inoltre quando sarai pulito e farai attenzione al tuo corpo sentirai veramente quello che c'è bisogno per te. Sentirai quando c'è una vera fame di un particolare alimento fino ad arrivare al

punto di sentire la richiesta di nutrirti di una specifica vitamina portata da un particolare frutto. Ci puoi riuscire anche tu.

Questa dieta funziona anche per chi non deve dimagrire ma soffre di gonfiore, gas addominali, bruciori di stomaco, crampi, mal di testa, prurito alla cute o dolore alla cute dei capelli, alito cattivo, reflusso gastrico, stitichezza grave, dolore lombare, dolore ai reni, mal di schiena e secchezza delle fauci.

Questi sono tutti sintomi di un'intossicazione del tuo corpo.

Spesso quando l'intestino è saturo da

troppo tempo di scorie, devi sapere che tutto il tuo corpo ne può risentire, quindi è essenziale un programma per ripristinare la tua salute.

La nostra dieta ti aiuterà a depurare il tuo intestino dalle scorie accumulate per tornare in salute.

Io sono riuscita non solo a perdere 25 kg ma ho anche riportato il mio corpo in salute grazie all'applicazione della dieta metanimica togliendo tanti disturbi correlati alla mia obesità.

In questo percorso autodidatta che ho intrapreso con il mio compagno ho imparato a conoscere meglio il mio corpo e puoi riuscirci anche tu perché saremo noi e questo libro il tuo

supporto.

Le boe e le zavorre

Uno dei problemi di perdere tanti chili è la difficoltà di mantenere per tanti mesi un impegno costante senza demoralizzarsi e senza vedere risultati immediati.

La scienza del dimagrimento è una di quelle attività dove l'appagamento ovvero “il tuo meritato premio” avviene in un tempo dilatato. Il tuo premio è la tua salute perfetta con il risultato di poter mostrare la tua nuova forma smagliante.

Quando fai qualcosa, un lavoro tipicamente il tuo premio viene elargito sotto forma di denaro. È la tua forma di

ringraziamento e di ritorno della fatica svolta, ma nel caso di attività lunghe questo ritorno può essere molto posticipato ed è per questo che è difficile mantenere una forte motivazione, perché talvolta si ha la sensazione di non aver combinato ancora niente di buono.

Il cambio di forma quando i chili da togliere sono veramente tanti non è immediatamente percepibile, quindi quella gratificazione nel vedere la forma desiderata non avviene in tempi rapidi.

Il tuo corpo se ha accumulato strati di adipe non riesce a mostrare all'esterno i tuoi sforzi in tempi brevi.

Ti faccio un esempio, se devi perdere

25 kg per tornare in una fascia di salute e inizi il tuo programma di cambiamento di forma iniziando a perdere 2/3 kg faticando e facendo sacrifici, il tuo corpo non ti mostrerà subito il risultato come potresti pensare, ma si percepirà un cambiamento esterno di forma solo dopo 5 kg. Inoltre avendo nel tuo immaginario la meta finale di -25 kg mentalmente potresti iniziare a sentirti demoralizzato perché vedi il risultato impossibile da raggiungere e non apprezzi quel grande cambiamento che c'è già stato.

Quando ti senti sconsigliato pensa da dove sei partito. Fatti degli obiettivi intermedi con opportune gratificazioni di

traguardo.

Prendiamo il nostro esempio di partenza in cui devi perdere 25 kg. Se guardi solo questo traguardo lontano potresti perderti tanta è la distanza, ma se vivi di più alla giornata guardando dei traguardi intermedi inserendo delle gratificazioni intermedie tutto diventa più semplice, facile e persino divertente.

La tecnica consiste nel dividere il totale di chili che devi perdere in traguardi intermedi e fissare in quei punti cardine delle boe di mini-traguardi che delimitano il tuo avanzamento verso la meta finale.

Prendendo i nostri 25 kg dividerai questo peso in 5 zavorre da 5 kg che

appenderai simbolicamente alle boe che delimitano il rilascio di queste zavorre.

Quando supererai la prima boa, taglierai la zavorra e avrai raggiunto il primo traguardo, eliminando i tuoi primi cinque chili, poi continuerai nel cercare di varcare il secondo traguardo per tagliare la seconda zavorra e così via fino alla quinta boa che sancirà la tua definitiva vittoria.

Ad ogni traguardo, ad ogni boa metti un premio, che non deve consistere in cibo perché se pensi a questo non sei nella strada giusta. Metti il giusto piacere delle cose, concediti un viaggio per amarti o quell'abito speciale che desideravi.

Quando raggiungi un traguardo parziale compra abiti nuovi e vendi quelli vecchi, devi imparare a guardarti con la nuova forma e il tuo occhio deve osservare il tuo cambiamento e devi fare un atto concreto per mantenerlo. Non devi pensare “magari li tengo perché poi magari mi servono...” Fissa questi punti intermedi nella tua memoria e demolisci la vecchia immagine promettendo a te stesso di non ritornare a fargli visita.

Le boe fungono da traguardi ma sono anche dei campanelli di allarme ricordalo! Le boe servono per segnalare anche che stai entrando in una zona pericolosa, quindi se la corrente ti porta indietro e i chili tornano ad accumularsi

nel tuo girovita, osserva come stai ritornando verso quella boa che avevi già superato.

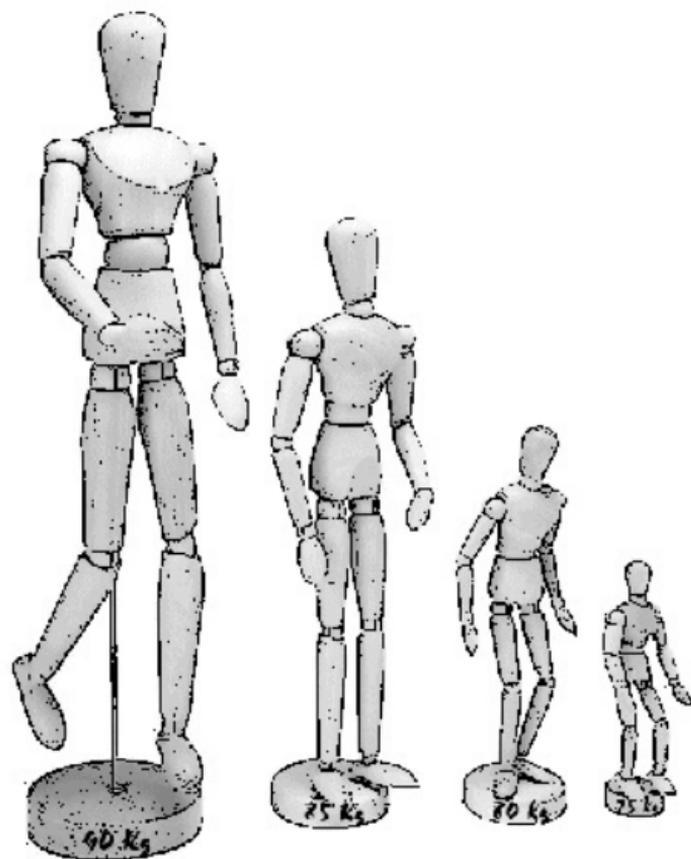
Se vedi l'allarme ricordati della fatica che hai fatto per arrivare fino a lì, sei sicura di volerla rifare di nuovo?

Quando inizia la demotivazione osserva da dove sei partita e quanti traguardi hai già raggiunto, guardati in modo oggettivo e fatti i complimenti per il lavoro svolto. Fallo continuamente. Non dimenticarlo mai.

La tecnica della boa puoi usarla qualunque sia il peso che devi perdere, quindi sia che devi perdere notevoli quantità di peso, sia che il tuo sia un piccolo sovrappeso, puoi adattarla al

tuo scopo suddividendola in traguardi più ravvicinati nel caso di pesi inferiori o aumentando il numero di boe nel caso tu sia in forte obesità.

Il mio consiglio è di non allontanare troppo le boe l'una dall'altra perché per arrivarci avresti bisogno di più fiato e l'effetto demoralizzante potrebbe farsi sentire. Tienile distante massimo 5 kg.



Personalmente avevo dei grossi problemi ai miei piedi, causate dalle tante zavorre, quando camminavo avevo un dolore costante alla pianta dei piedi

che avevo mitigato usando dei plantari. Non vedevo altre soluzioni se non operarmi, ma da quando ho iniziato a perdere le mie tante zavorre progressivamente i miei dolori sono diminuiti fino a scomparire del tutto.

In pratica superando ogni boa e tornando al peso forma ho diminuito il carico sulle piante dei piedi, ed ho ricalibrato la mia postura tornando ad essere proporzionale.

Ho così evitato un'operazione che sarebbe stata del tutto inutile e dolorosa.

Ora posso camminare e correre senza problemi.

Il baricentro

Bene hai superato la prima boa! Sei fantastico e non smetterò mai di ripeterlo.

Ma ricorda sempre che al tuo nuovo peso corrisponde un nuovo baricentro.

Ogni traguardo di 5 kg necessita di un ribilanciamento.

Per capire di cosa parlo fai questo esperimento.

Prendi la tua bilancia e metti sulla tua bilancia un quantitativo di libri fino a raggiungere i 5 kg. Ora prendili in braccio, senti quanto pesano!

Prendi atto che questo eri tu uno o due mesi fa, il tuo corpo i tuoi muscoli i tuoi piedi, le tue ossa avevano continuamente questo peso e lo sopportavano per te.

Prendi atto di questo fardello. Pensa come il tuo corpo, il tuo cuore cosa stavano sopportando e di come stavi e stai abusando di lui.

Ora prova a camminare con questo peso tra le mani fai qualche passo avanti e indietro nella stanza.

Vedi come il tuo modo di camminare cambia, come sei costretto a modificare il tuo baricentro per avere un certo asse nel camminare.

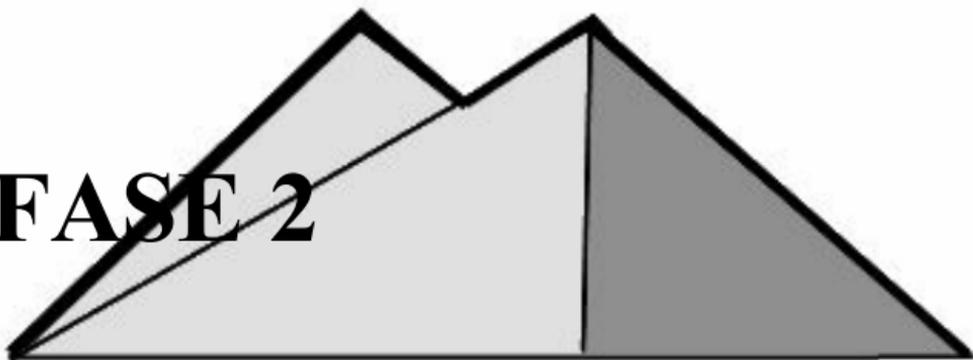
Quindi ti rendi conto che più tempo

passi con un certo peso, più il tuo corpo cerca di controbilanciare dandoti un nuovo asse. Quindi se hai passato tanto tempo con un peso, una volta che ti togli delle zavorre devi cambiare il tuo asse e devi imparare a prendere confidenza con il tuo nuovo peso. Quindi fai degli esercizi per ritrovare il tuo asse, fai esercizi semplici di coordinazione e bilanciamento che aiutino a renderti conto del tuo cambio peso.

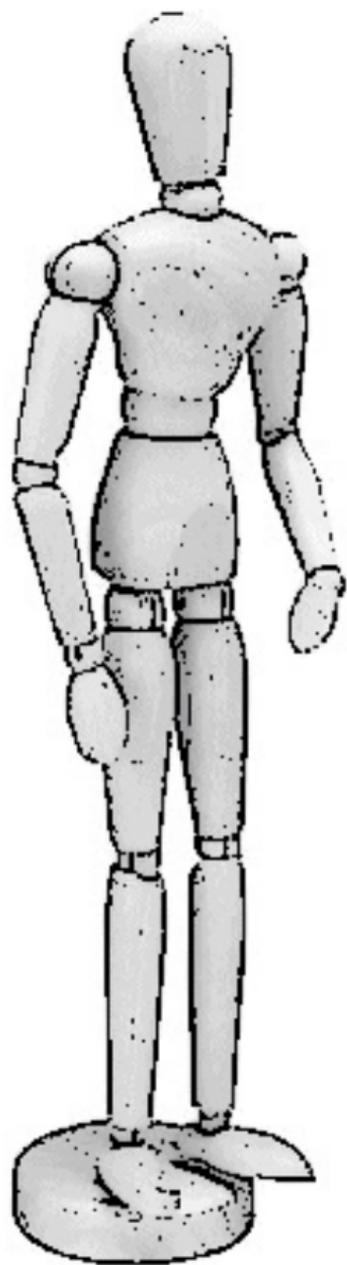
Se vuoi qualche indicazione più specifica personalmente ho praticato e continuo a praticare nel periodo del dimagrimento esercizi di tiro al bersaglio e golf. Sono ottimi esercizi che ti aiutano a prendere coscienza della

tua postura portandoti progressivamente ad abituarti mentalmente al concetto di centro e traguardo. Lo stesso traguardo sancito dalle boe che ti stai abituando a superare velocemente. Sono esercizi che in parte ti aiutano anche a bruciare calorie ma i benefici che ne otterrai sono molteplici, ma soprattutto scoprirai che ti divertiranno anche, ed è quello lo spirito con cui devi affrontare queste attività. Scegli attività che ti rilassino e ti centrino mentalmente e posturalmente: la meditazione, lo yoga, il tai-chi, il tiro con l'arco. Queste sono alcune delle cose che potresti fare, guardati intorno e scoprirai che vicino a casa tua è possibile praticare l'attività che servirà al tuo scopo.

FASE 2



LA LIBERAZIONE



La liberazione degli strati di grasso

Sciogliere gli strati di “ciccia” significa liberare quelle emozioni che non sono state espresse quando sono state stimulate. Se in passato ci sono stati eventi in cui dovevi esprimere tanta rabbia ma non lo hai fatto, queste rimangono congelate. Liberando le zavorre butterai fuori quelle emozioni che non avevi espresso quindi tutta la rabbia verrà finalmente espressa ora in tempi diversi con tutta la sua forza.

A seconda quindi del momento cronologico in cui hai scelto di non accettare la realtà esterna smettendo di

esprimere l'emozione coerente con il tempo e l'esperienza, proverai emozioni diverse perché ancorate ai quei tuoi momenti tristi in cui quella ciccia di troppo è comparsa.

È un viaggio profondo nella tua anima, per questo per alcune persone è più difficile se le memorie sono più dolorose.

Quindi quello che ti capiterà mentre dimagrisci è l'affrontare quelle emozioni e quelle memorie perché osservandoti allo specchio nella nuova forma ti guarderai come eri in quel momento e sarai lì e vivrai esternando ora quello che non hai vissuto.

L'esperienza si manifesterà realmente e

chi sarà intorno a te in quel momento sarà il veicolo per aiutarti nella liberazione.

Se ad esempio non hai vissuto una parte della vita in cui dovevi esprimere il dolore di una perdita, l'emozione sepolta rimarrà ancorata a quegli strati in una fase di congelamento. In pratica hai messo sotto congelatore un'emozione, il grasso conserva e tiene al caldo fino a quando la tua luce illumina e scioglie finalmente quella zona per liberarla e manifestarla all'esterno come un pianto represso che si scatenerà ora per un nonnulla, ma in realtà stai esprimendo quello che non sei stato capace di fare

come reazione ad un evento nella tua famiglia.

Devi sapere che non tutti reagiscono allo stesso modo, quindi ognuno reprime le emozioni in modo diverso, ma se tu sei qui ora con il problema dell'obesità hai questo tipo di modo di reagire, prendine atto e prepara la tua coscienza in un viaggio a ritroso nelle tue memorie per liberarti.

La tua zavorra è stata generata nel tempo da un cocktail di cibo, esperienze ed emozioni e se vuoi liberartene definitivamente devi eliminare non solo il cibo in eccesso ingerito, ma anche gli altri aspetti che non hai “digerito” e compreso in quel periodo.

È solo in questo modo che puoi veramente dimagrire.

Comprendere la zavorra

La zavorra è quell'aspetto che fa modificare la tua forma energetica, che tu vedi esternamente quando ti guardi allo specchio con i tuoi chili di troppo, le tue rotondità, ma che in realtà nascondono quell'evento che ha creato questo tuo cambio di forma interiore.

Non aver digerito un evento, una situazione scomoda, ha “gonfiato” una parte del tuo corpo che aspetta quindi di essere ancora digerita da te.

Finché non diventi cosciente di quella parte non digerita e non la capirai rivivendo e smaltendo quell'emozione, la zavorra rimarrà ancorata lì e se anche

dimagrissi, se non la torni a vivere, il peso ritornerà dopo qualche mese esattamente dove era prima.

È per questo motivo che tante persone fanno tante diete e molte di esse falliscono. Se non cambi la tua forma interiore mentre fai la tua dieta fallirai.

Questo è un aspetto che segue questa legge metanimica:

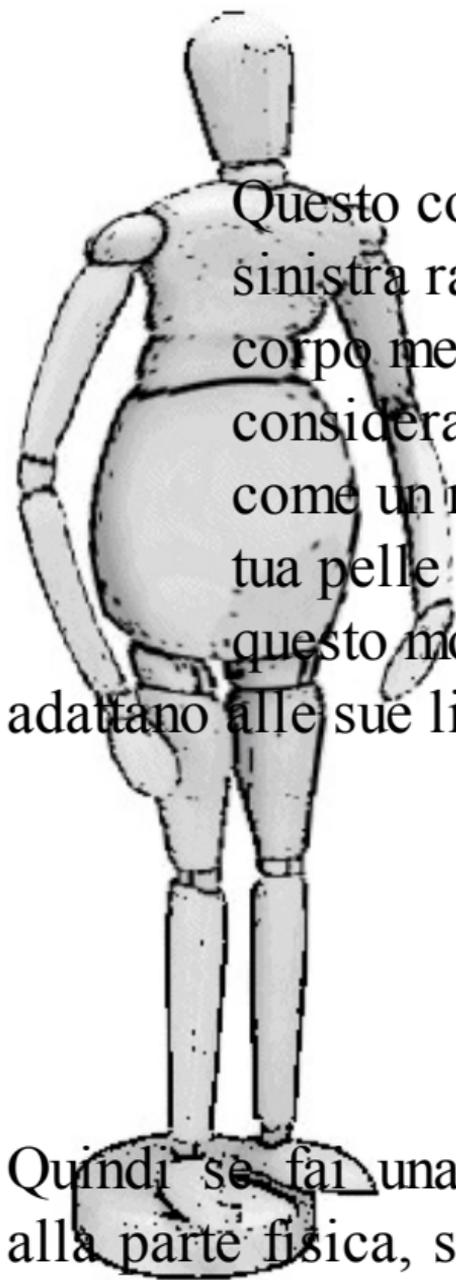
“Il tuo corpo esteriore si conforma sempre al tuo corpo metanimico interiore.”

Quindi se la tua forma interiore

metanimica non cambia, sei destinato sempre ad avere lo stesso peso di sempre perché le molecole fisiche, ovvero il tuo grasso, si accumulerà e si stratificherà sempre nelle stesse zone, perché i tuoi confini energetici sono da te definiti diversamente.

Finché non decidi finalmente di mettere dei nuovi confini ridefinendo la tua forma interiore, solo allora potrai constatare che il cambiamento funziona e sarà duraturo nel tempo.

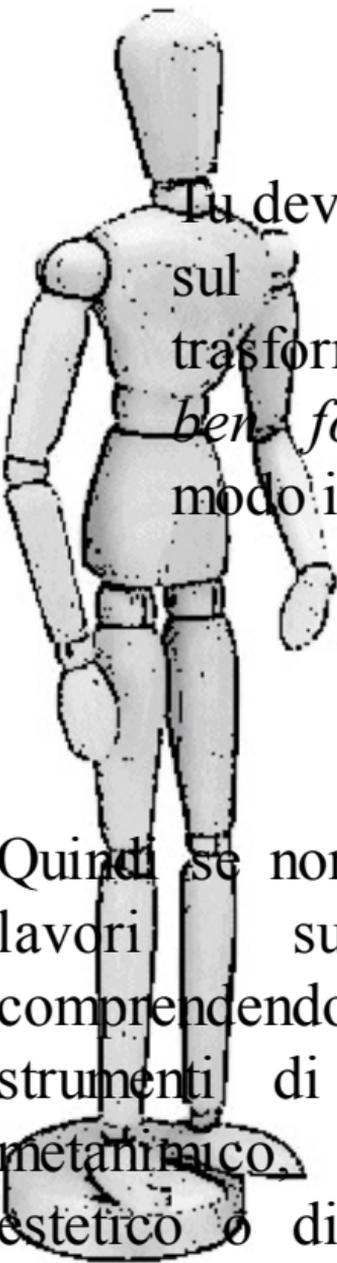
Ti spiego meglio con un disegno.



Questo corpo che vedi sulla sinistra rappresenta il tuo corpo metanimico, puoi considerarlo per semplicità come un modellino di legno. La tua pelle sono gli abiti di questo modellino che si adattano alle sue linee.

Quindi se fai una dieta pensando solo alla parte fisica, stai lavorando solo sui

vestiti, soffrirai perché i vestiti ti staranno stretti e nel tempo tornerai esattamente come prima perché il tuo vero modello ha un'altra forma.



Tu devi concentrarti nel lavorare sul modello *deformato* per trasformarlo in un nuovo modello *ben-formato*. Solo in questo modo i risultati sono permanenti.

Quindi se non cambi all'interno, e non lavori sulle tue memorie comprendendole e acquisendo gli strumenti di lavoro sul tuo corpo *metanirnico*, non ci sarà intervento estetico o dieta che ti aiuterà. Il tuo

corpo esterno continuerà a conformarsi a quello interno. Se quello interno ha una zona “gonfia” anche l'esterno la continuerà a manifestare.

Con questo ragionamento puoi capire l'importanza di un programma che lavora sia fuori che dentro. Più devi perdere cifre importanti di peso e maggiore dovrà essere il tuo impegno su entrambi i fronti.

Se vuoi approfondire la tematica della metanimica, in fondo al libro trovi in regalo il codice che ti permette di ricevere dei video gratuiti sull'argomento.

La decodifica della zavorra

Decodificare la zavorra non è semplice. Quando è particolarmente dolorosa o quando tocca un aspetto sensibile della nostra anima, la nostra memoria mette una censura su alcune zone per non farci troppo male.

Togliere la censura, è il primo ostacolo da affrontare e per fare questo, dobbiamo assicurare la nostra anima, dobbiamo coccolare questa parte di noi come fareste con un bambino piccolo che ha bisogno di attenzioni.

Promettetegli un regalo, un bel premio se si toglierà questa benda ed affronterà la visione di questa memoria. Più la

censura è forte e maggiore deve essere l'incentivo.

Il premio ovviamente non deve essere costituito da dolci o cibo, sia ben chiaro. Ma una gratificazione ci deve essere per stimolarlo e attivarlo nella comprensione.

Deciso e scritto il premio come promessa sicura da mantenere, chiudete gli occhi e concentratevi sull'anno in cui avete accumulato quei chili di troppo.

Se per esempio ora pesate 90 chili e avete deciso di mettere la prima boa a 85 chili, dovete concentrarvi su quel periodo temporale in cui avete accumulato i 5 chili.

Quindi se oggi fosse l'anno 2015 e se il

tuo peso si è mantenuto costante a 90 chili per un paio di anni, la tua attenzione deve rivolgersi al reale periodo di accumulo, avvenuto due anni prima di ora. Nel caso specifico se per prendere quei cinque chili di troppo ci hai messo un anno, la tua attenzione deve essere rivolta all'arco temporale tra il 2012 e il 2013.

Se invece l'accumulo è avvenuto in tempi più brevi o più lunghi la tua attenzione sarà rivolta ad una cronologia mensile o pluriennale.

Nel processo di liberazione le memorie e le censure vengono liberate in senso opposto a quando vengono memorizzate quindi le più recenti saranno le prime

che dovrai affrontare.

Ora concentrati su quel periodo temporale, chiudi gli occhi e tocca con le tue mani la parte fisica che vorresti sciogliere.

Accarezza la zona, come per consolarla come faresti con un bambino ferito, respira lentamente mentre prendi contatto con questa parte trascurata.

Mentre rimani in contatto con la parte, prova ad attendere il riaffiorare del ricordo, lascia che la tua mente si liberi insieme ai tuoi pensieri. Poni attenzione alle immagini che arrivano che parlano proprio di quella zona della tua vita censurata.

Poi riapri i tuoi occhi e scrivi le sensazioni e i pensieri che hai manifestato accettandoli anche se per ora non ne comprendi il significato.

Se non vi viene nulla non preoccupatevi, avete messo in moto un processo interiore di contatto metanimico che è capace di farti recuperare nei giorni a venire i tuoi

La liberazione della zavorra

Liberarti, non significa solo perdere peso, ma togliere quell'àncora che associava quel peso a quella memoria che non volevi “digerire”.

Lasciare una zavorra significa decidere di alleggerirsi, ma non dipende solo dalla capacità di eliminare la parte fisica in eccesso, ma soprattutto nel riconoscerla come corpo estraneo che deve essere compreso per poterlo poi liberare definitivamente.

La liberazione deve essere generata da un cambio della tua forma sottile dentro di te e solo in questo modo puoi essere sicuro che il tuo problema di peso non

tornerà a bussare alla porta.

Ti dico questo per mia esperienza personale. Ho già provato l'effetto yo-yo di prendere peso, fare una dieta e dimagrire un po' per poi ritrovarmi a tornare come prima (e talvolta peggio di prima). Questo succede ed è reale e avvilente lo so e non voglio che tu commetta lo stesso errore.

Penso a tutte quelle donne che non riescono a perdere i chili che hanno accumulato in fase di gravidanza. Provano con una dieta, perdono i chili accumulati ma poi il corpo ritorna a riprenderli tutti. Ci hai mai riflettuto?

Il problema non è solo aver messo su i chili per un fatto fisiologico dipendente

dalla gravidanza ma in realtà risiede in quello che c'è in quei chili. Pensate alle paure che una donna affronta in quel periodo della gravidanza, al contatto della nuova anima che cresce insieme ad un'altra, del nuovo corpo che cresce, alle crisi che affronta e poi lo shock del parto in cui all'improvviso si viene separati da una parte che è vissuta con noi. Questa fase spesso non viene “digerita” e rimane ad accompagnarci per tutta la nostra vita. La forma metanimica ha ricevuto un trauma, parti delle emozioni non sono state comprese appieno così, la tua memoria ha messo una censura per non soffrirne troppo. Finché non libererai queste memorie ripristinando la forma metanimica

originale, il peso continuerà a riformarsi anche se lo toglierai.

Se seguirai il mio metodo, identificando per bene le tue boe, le zavorre e i regali, mentre perderai il tuo peso affioreranno le emozioni che finalmente sei in grado di sostenere, esternandole. Quindi talvolta ti capiterà magari di esplodere con la tua ira o di ridere senza motivo. Segna queste preziose emozioni e accoglile, indicale vicino al percorso legato alla zavorra perché sono queste le emozioni che dovevi fare tue in quel periodo e che non hai espresso. Ora puoi liberartene, fallo senza sentirti in imbarazzo e scrivile accanto al tuo

percorso che identifica la zavorra. Tenerne traccia ti aiuta a riconoscerle e a dare importanza a quel momento della tua vita.

Talvolta la zavorra si rivela in modi inaspettati, magari ti arriva in quel periodo in cui affronti il processo di dimagrimento una multa ingiusta che attiva proprio quell'emozione repressa e ti fa riaffiorare un ricordo di quel periodo. Sono momenti preziosi a cui devi dare importanza ed ascoltarli.

Più i ricordi sono lontani, nascosti e censurati nella tua memoria e maggiormente hai bisogno di questi eventi scatenanti.

Per farti un altro esempio, quando stavo

affrontando la mia ultima boa quella dei -25 chili, mentre camminavo sul marciapiede sono stata investita, da un segway (un mezzo monoposto a due ruote) guidato da un ragazzino. L'incidente è stato strano, io stavo camminando sul marciapiede cercando una farmacia per acquistare delle caramelle per il mal di gola che mi era iniziato fin dalla mattina, il mezzo era anche lui fermo sul marciapiede, mentre passavo la persona che lo stava guidando ha perso il controllo colpendo a tutta velocità la mia gamba destra. Lo scontro è stato doloroso e mi ha provocato un livido sulla gamba. Tornata a casa, ho messo del ghiaccio sulla zona perché il polpaccio si stava

gonfiando e la mia gola è peggiorata. Il giorno dopo sia la gola che il polpaccio erano peggiorati tanto da costringermi ad un giorno di riposo. In quella giornata mi sono ricordata di quando da adolescente desideravo tanto un motorino perché tutti i miei cugini ne avevano uno. Malgrado la mia richiesta a gran voce a casa non sono stata ascoltata, perché in quel periodo ero troppo irruente e giustamente avevano paura che mi facessi del male fisico. Non ho mai accettato questo perché ritenevo ingiusto che i miei cugini l'avessero ed io no. Quindi sia il mal di gola che l'incidente, mi hanno fatto ripensare ai quei momenti quando non

avevo per l'appunto voce per farmi ascoltare ed ho ricollocato nel modo giusto quelle emozioni rivivendole oggi e comprendendo che effettivamente mi sarei fatta del male fisico. Ma questo solo ora lo accetto e lo posso capire. La memoria del mio grasso era ancorata quindi a quell'evento avvenuto in quel periodo cronologico della mia vita.

Così quando finalmente comprendi questo e riconosci la zavorra e le emozioni scrivile subito nel tuo percorso che ti porta alla liberazione della boa.

Quello che hai acquisito ora sono i

meccanismi segreti di perché ti succede questo. Questo cambio di mentalità e questa comprensione crea la vera liberazione e la vera efficacia della tua dieta che ti libererà dalla schiavitù del tuo peso in eccesso e spezzerà definitivamente le catene della tua zavorra.

L'influenza esterna

Ricorda che le persone possono boicottarti, persone insospettabili che non penseresti mai possano farlo. Tua madre, un figlio, un'amica del cuore. Magari non lo fanno con cattiveria ma a livello inconscio la tua perdita di peso è un problema per loro stessi.

Devi sapere che ogni persona che conosci ha in mente una tua immagine di chi sei, quindi associano il tuo carattere a quella immagine che tu hai proiettato verso l'esterno per loro.

Per le persone questo rappresenta un punto fermo, assodato ed acquisito, un punto certo che rende la realtà in cui

vivono e loro stessi più stabili e al sicuro.

Il tuo cambio peso è come un terremoto che rende l'ambiente dove si vive instabile e pericolante per chi ci vive. Viene percepito come pericoloso e insicuro perché le persone soffrono quando le cose diventano instabili, specialmente quando qualcosa di vicino a loro che pensavano fermo cambia all'improvviso e questo per loro rappresenta un piccolo shock a livello animico.

Se stai perdendo grosse quantità di peso, stai proiettando verso l'esterno una nuova immagine completamente diversa, quindi il tuo cambio immagine e il

mancato riconoscimento visivo, fa crollare il loro mondo di certezze, creando per loro un piccolo terremoto.

Quindi in modo inconscio per difendersi e riportare stabilità intorno a se vogliono che tu rimani con la vecchia immagine perché di quella si fidano. Non riescono ad abituarsi alla nuova, è troppo difficile per loro e facendo questo spingono con i loro pensieri, i gesti a farti ritornare sui tuoi passi. Talvolta non c'è un vero e proprio intervento verbale o pratico ma un'influenza sottile percepibile solo a livello animico.

Come fai a capire chi sono? Non c'è una ricetta universale per capirlo ma dei

piccoli segni.

Sono quelle persone che riconosci quando incontrandole ti dicono: “come sei dimagrita come stai bene!! complimenti”, però poi aggiungono “però adesso basta dimagrire stai già bene, poi è pericoloso, scompari ecc..”.

Sono quelle piccole parole tra le righe che in realtà nascondono una loro debolezza interiore, una loro fragilità che cercano di colmare bloccando questo processo troppo veloce da sostenere per loro.

Quindi in una prima fase finché non hai raggiunto e superato numerose boe è meglio isolarsi e perdere qualche amico o amica o stare in compagnia solo di

persone che senti possano aiutarti a raggiungere l'obiettivo. Non pubblicare tue foto sui social finché la tua nuova immagine non è consolidata e radicata dentro di te.

Ricordalo.

Il programma

Ora che conosci tutte le regole, i consigli e perché tutto questo funziona, sei finalmente pronto per iniziare il programma di dimagrimento.

Puoi iniziare a seguire il mio stesso programma di dimagrimento che mi ha portato dove sono ora. Il planning settimanale che trovi allegato non è semplicemente un menù alimentare ma un sistema attivo che crea dinamicità e alternanza che lavora su tre aspetti dell'uomo la forma, la sincronia e l'accordo. Quindi per la prima volta troverai un menù per il tuo stomaco, un menù per la tua anima e un menù per la tua forma. Questa tripla combinazione è

la spinta che ti serve per vincere.

Inoltre se lo desideri potrai ulteriormente approfondire comprendendo cosa c'è veramente dietro al concetto di alimentazione e cosa si nasconde dietro al segreto di forma, sincronia e accordo: la metanimica.

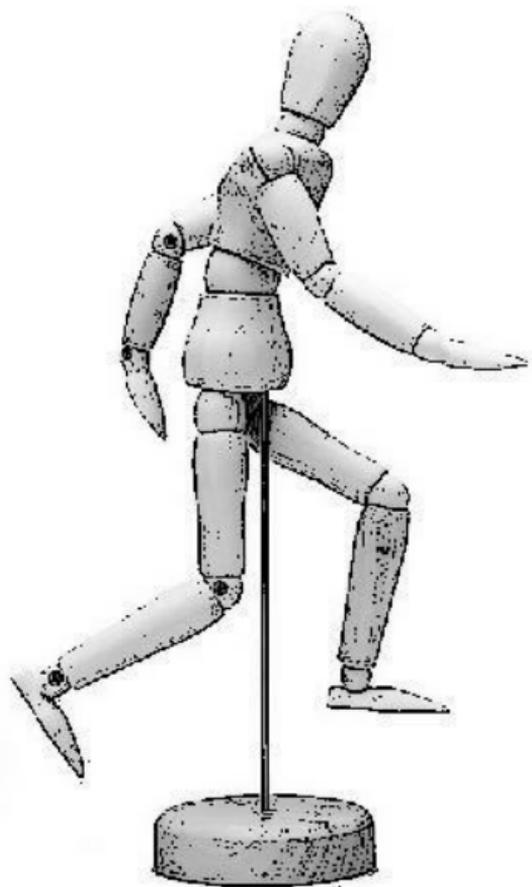
Il programma riservato a chi vuole cambiare davvero il proprio corpo metanimico in meglio.

Ricorda il concetto di alternanza, di varietà in tutto, dagli alimenti al modo di mangiare, alle attività fisiche e non fisiche e soprattutto, preparati ad esprimere le emozioni che hai lasciato congelate dentro di te. Osservalo segui tutti i miei consigli e vedrai i risultati.

Puoi farcela e ti divertirai anche!

FASE 3

IL PROGRAMMA



I 12 passi operativi da eseguire

Ora sei veramente pronto per partire.

Fissiamo insieme la procedura che devi effettuare.

I 12 passi operativi che devi compiere

1 - Decidi quanto peso vuoi perdere in totale

2 - Dividi il peso in boe

3 - Osserva la prima boa

4 - Decidi il tuo regalo legato alla prima boa

5 - Rifletti su quando è avvenuto l'accumulo di grasso

6 - Entra in contatto con la zavorra

7 - Applica quotidianamente il menù alimentare e di forma fisica che ti consiglio.

8 - Pesati periodicamente una volta alla settimana

9 - Scrivi il tuo peso e rispondi alle domande che trovi allegate nel menù spirituale.

10 - Scrivi durante il percorso per la prossima boa le emozioni che scaturiscono, i dolori fisici e i tuoi ricordi ad esso associate.

11 - Una volta superata la prima boa,

scarta il tuo bel regalo.

12 - Fissa dentro di te la tua nuova immagine, cambia i tuoi vestiti, regala quelli vecchi, guardati spesso allo specchio. È un momento importante in cui prendi atto che il tuo corpo è cambiato e con questo anche il tuo baricentro così non devi tenere nulla che possa riportarti a voler assumere la vecchia forma.

Ora sei pronto per la nuova boa ripartendo dal punto tre, scegliendo il tuo nuovo regalo.

Torniamo al nostro esempio in cui pesi

90 chili e ne vuoi perdere 25 fissando 5 boe.

Come prima cosa fissi e ti concentri solo sulla prima boa a 85 chili che corrisponde ad un dimagrimento di 5 chili e come premio scegli qualcosa che ti piace.

Io ho scelto di recarmi per una giornata in una spa di lusso, ma tu scegli quello che desideri.

Quindi scriverai:

Peso Attuale: 90 chili

Il mio stato fisico: Dolori ai piedi

Periodo in cui hai accumulato i 5 kg di Zavorra:

2012-2013

Zavorra che stai lasciando:

La perdita di mio padre

Emozioni Espresse ora che non avevo espresso in quel tempo: Rabbia, pianto e dolore

Prima Boa: 85 chili – **Premio:** Spa

Ti ricordo che per capire la zavorra e le emozioni, è importante che rileggi attentamente il capitolo nella sezione precedente (la fase 2) dedicato proprio a questo scopo ed usa la tecnica che ti consiglio.

Per arrivare al premio della prima boa, troverai allegato nei prossimi capitoli il *menù alimentare* che devi seguire.

Trovi anche il *menù di forma* fisica e mentale dove puoi trovare degli spunti per rimettere in moto il tuo metabolismo e la tua concentrazione. Inoltre per aiutarti ad affrontare il problema trovi quello che ho denominato *menù spirituale* in cui durante il tuo percorso di dimagrimento, settimanalmente potrai indicare il tuo peso e rispondere alle domande create per stimolare una tua riflessione.

Arrivato alla prima boa di 85 chili, prendi il tuo regalo e fissa la nuova boa a 80 chili assegnandoti un nuovo premio e rifacendo nuovamente la scheda e l'analisi della zavorra.

Peso Attuale: 85 chili

Il mio stato fisico: Sento i piedi più leggeri ma ho spesso mal di testa.

Periodo in cui hai accumulato i 5 kg di Zavorra:

2011-2012

Zavorra che stai lasciando:

Problemi e contrasti sul lavoro. Ricordo di quando ero costretto a fare un lavoro che non volevo ed ero sottopagato.

Emozioni Espresse ora che non avevo espresso in quel tempo: Mancato riconoscimento, insoddisfazione.

Seconda Boa: 85 chili – **Premio:** Un nuovo televisore

La scheda, ed in particolare la sezione riguardante le emozioni, devi riempirla in modo progressivo, mentre effettui il tuo dimagrimento ed emergono proprio quelle emozioni e ricordi collegate a quello strato che stai sciogliendo.

La tua scheda

Inizia compilando ora la tua scheda personale, scrivendo in tutta onestà il tuo peso reale. Se ancora lo ignori, prendi la tua bilancia, fai un bel respiro e guarda il tuo peso.

NOME

.....

COGNOME

.....

P E S O

....

Indica perché vuoi perdere questo peso. Qual'è la tua vera motivazione che ti

spinge a farlo?

MOTIVAZIONE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scrivi l'anno in cui il tuo problema di peso è iniziato.

A N N O INIZIO

.....

Ora cerca di ricordare quel periodo,

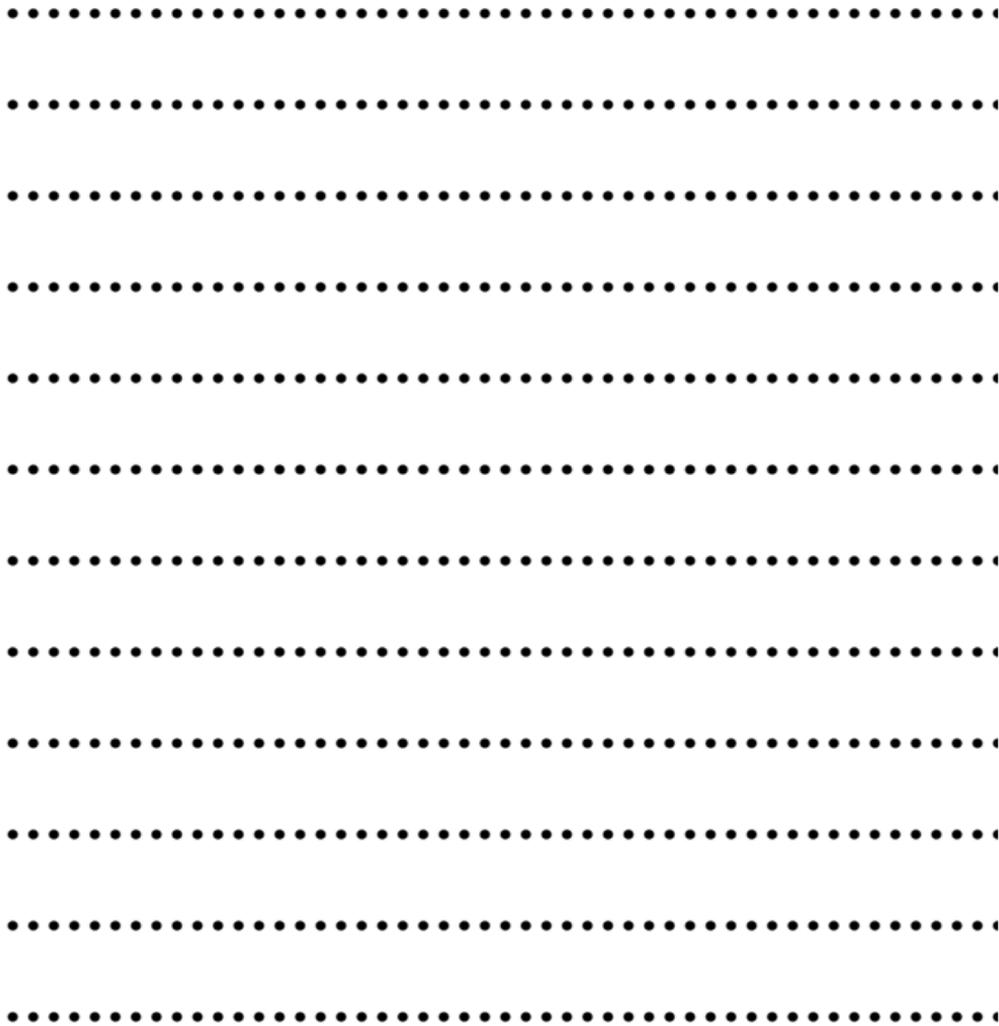
chiudi gli occhi e porta la tua attenzione su cosa è successo in quel momento della tua vita. Le persone che avevi intorno e gli episodi che ti sono successi.

Anche se non ricordi molto non è importante per ora. Le memorie affioreranno lentamente durante il processo di liberazione in modi inaspettati. Talvolta capita anche di sognare o incontrare persone che incarnano quel periodo per aiutarti a far riaffiorare l'esperienza.

**DESCRIVI QUELLO CHE TI
RICORDI DI QUEL PERIODO**

.....

.....

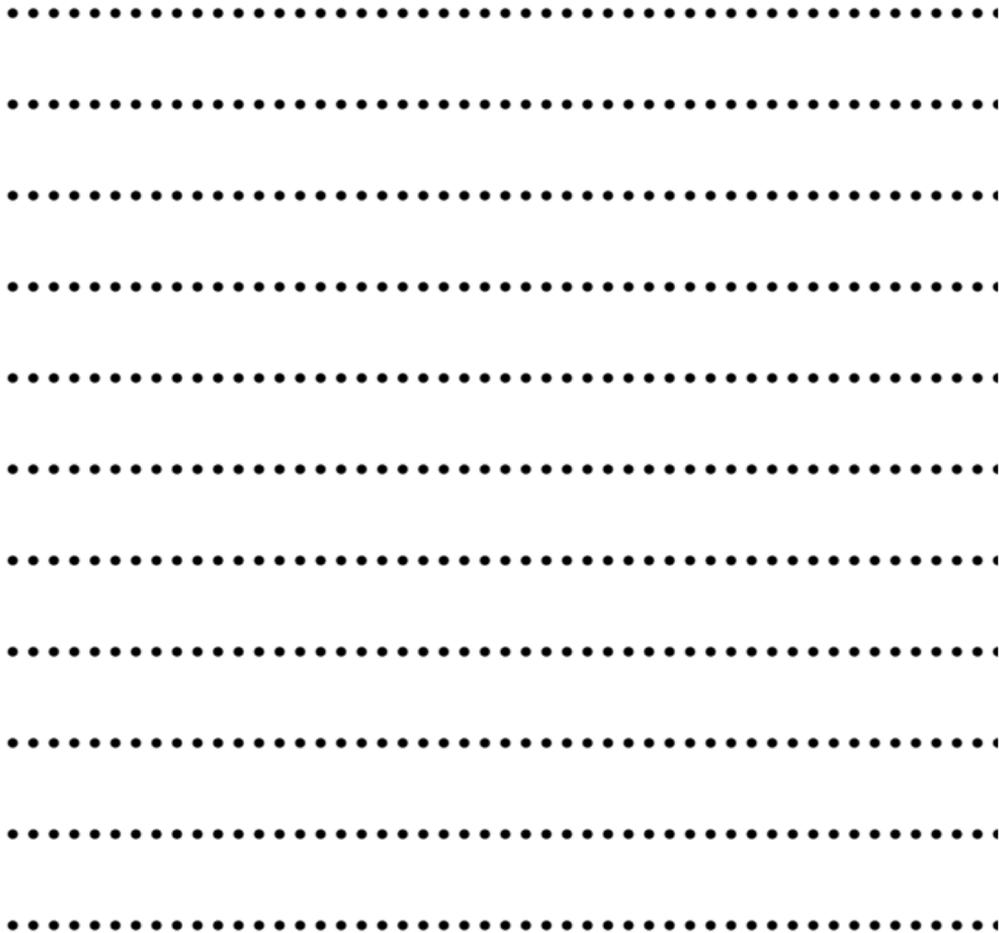


Ora prova ad indicare quello che non hai espresso in quel periodo. Quali sono state le emozioni che non sono state da te esternate. Quello che avresti voluto fare in riferimento ad un evento o ad una relazione con una persona ma non è stato da te esternato. Se ora non ci riesci, ritornaci tra un po' di tempo quando inizierai a provare delle emozioni strane che non comprendi. Solo allora potrai scriverle e capire che si riferivano a quel periodo.

DESCRIVI LE EMOZIONI CHE AVRESTI VOLUTO ESTERNARE

.....

.....



Nella prossima pagina terrai traccia del tuo percorso e potrai indicare la tua meta, il tuo traguardo finale ma soprattutto terrai traccia delle boe e delle zavorre che libererai progressivamente. Ti ho allegato per semplicità 5 schede da usare per 5 boe, ma non sei obbligato ad avere 5 boe se il peso da eliminare non è eccessivo.

Scegli il tuo peso ideale e dividilo in obiettivi intermedi ragionevoli a breve termine.

In alto devi scrivere il tuo peso attuale, mentre in fondo metterai il tuo peso forma desiderato dopo la boa.

Ripeti e compila la scheda sintetica dopo aver raggiunto e superato la boa.

Ricorda di usare una distanza massima di 5 chili tra una boa e l'altra. Come distanza minima suggerisco 1/2 chili a seconda della quantità di grasso che devi eliminare.

Non tenere traccia dei tempi di raggiungimento, non è questo il tuo obiettivo e non deve crearti ansia. Hai tutto il tempo che vuoi per arrivare all'obiettivo. Una volta alla settimana sempre lo stesso giorno alla stessa ora, pesati e segnalo nello spazio settimanale riservato che trovi nel capitolo *menù spirituale*.

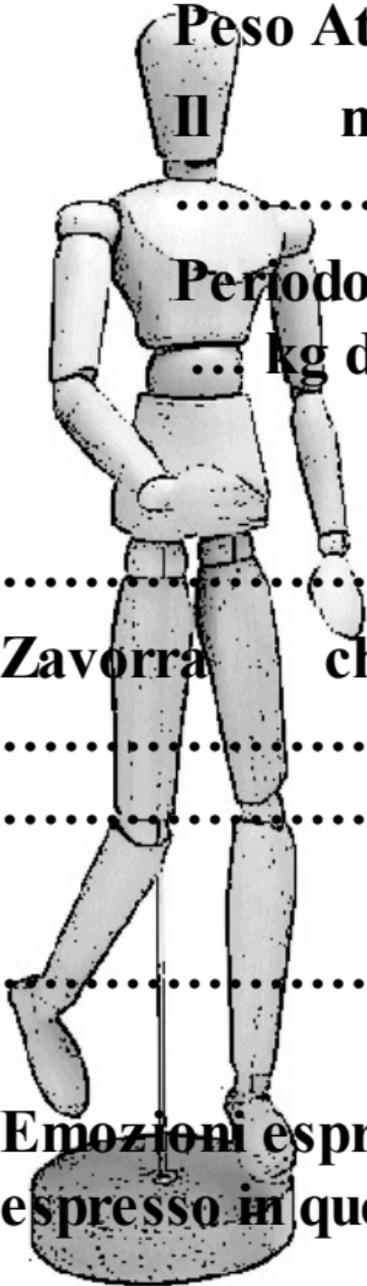
Peso Attuale: ...

Il mio stato fisico:

.....
**Periodo in cui hai accumulato
... kg di Zavorra:**

.....
Zavorra che stai lasciando:

.....
**Emozioni espresse ora che non avevo
espresso in quel tempo:**



Premio:



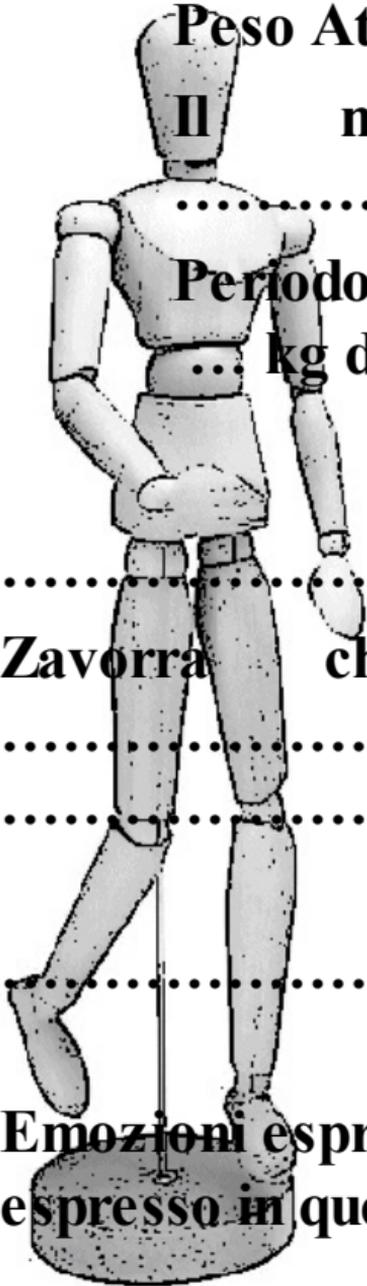
Peso Attuale: ...

Il mio stato fisico:

.....
**Periodo in cui hai accumulato
... kg di Zavorra:**

.....
Zavorra che stai lasciando:

.....
**Emozioni espresse ora che non avevo
espresso in quel tempo:**



Premio:



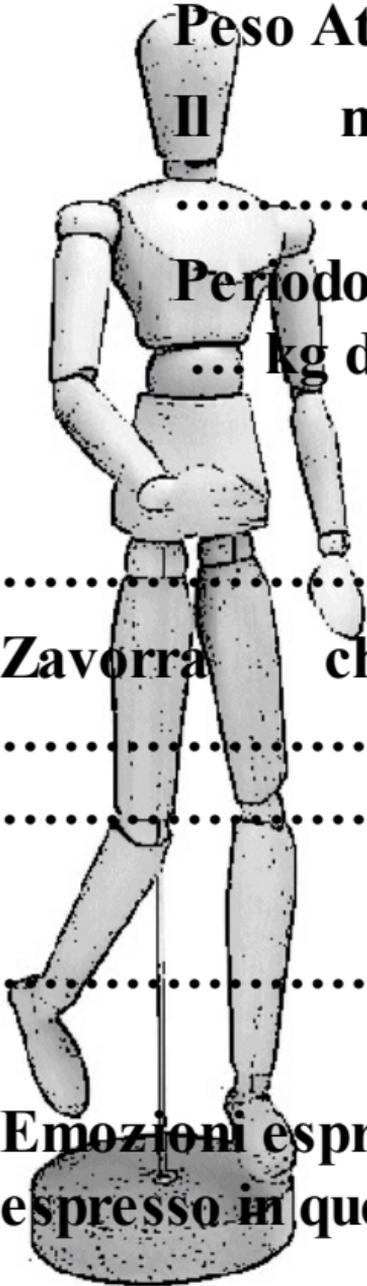
Peso Attuale: ...

Il mio stato fisico:

.....
**Periodo in cui hai accumulato
... kg di Zavorra:**

.....
Zavorra che stai lasciando:

.....
**Emozioni espresse ora che non avevo
espresso in quel tempo:**



Premio:



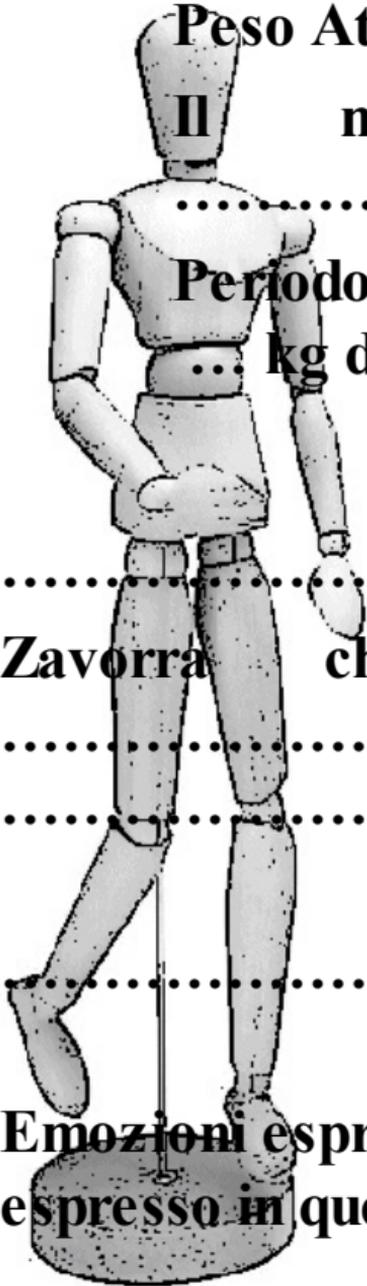
Peso Attuale: ...

Il mio stato fisico:

.....
**Periodo in cui hai accumulato
... kg di Zavorra:**

.....
Zavorra che stai lasciando:

.....
**Emozioni espresse ora che non avevo
espresso in quel tempo:**



Premio:



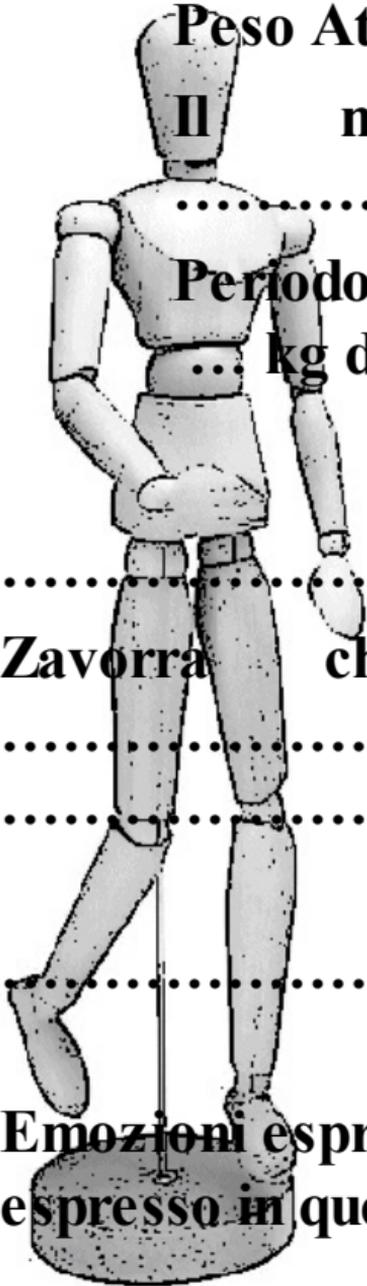
Peso Attuale: ...

Il mio stato fisico:

.....
**Periodo in cui hai accumulato
... kg di Zavorra:**

.....
Zavorra che stai lasciando:

.....
**Emozioni espresse ora che non avevo
espresso in quel tempo:**



Premio:



Il menù alimentare

Quello che segue è il menù alimentare che devi seguire durante il processo di dimagrimento.

Il regime è di circa 1100/1200 calorie a seconda di quanti spuntini fate e dal vostro tipo di alimentazione carnivora, vegetariana o vegana. Se non vi piace qualcosa, sostituitelo con qualcosa di vostro gradimento, facendo attenzione a non superare la quota di calorie previste.

Es. non mi piace la cotoletta di soia, la sostituisco con petto di pollo magro con calorie equivalenti così da non superare la quota prevista per il pasto.

I pasti evidenziati con la scritta *jolly* sono quelli che creano picchi utili per il metabolismo e per il morale, questo non significa che devi abusarne. Valgono sempre le regole di consumo di un piatto ma puoi mangiare quello che vuoi senza pensare alle calorie. Se ti capita di fare il pasto jolly fuori casa, ti consiglio di evitare i self-service o i ristorante dove ad una quota fissa puoi mangiare quanto vuoi. Nella tua situazione è meglio evitarli perché potresti sentirti estremamente tentato di abusarne. Scegli un solo piatto preparato dalla cucina del ristorante e gustatelo. Il pasto jolly è estremamente importante e non devi mai saltarlo perché è un momento in cui

mentalmente ti lasci andare rilassandoti e crea quella varietà e soddisfazione al tuo stomaco che non si sente così privato di qualcosa.

Giorno	Colazione	Pranzo	C
Quantità Calorie pasto	300 calorie	400 calorie	50
Lunedì	Té/latte/orzo + una merendina (massimo 162/165 calorie)	Un piatto fondo di zuppa di lenticchie (fatta da te) + 1 frutto	Un pi cc sc o cc ca gr 1
Martedì	Té/latte/orzo + una merendina (massimo	Un piatto di minestrone di verdure (non	Jo Es m qu

	162/165 calorie)	surgelato) + 1 frutto	pi so
Mercoledì	Té/latte/orzo + una merendina (massimo 162 /165 calorie)	Un piatto di cous-cous integrale (50 gr) fatto con il brodo avanzato del minestrone e verdure + 1 frutto	U: pi cc di cc pi gr pi fr
Giovedì	Té/latte/orzo + una merendina (massimo 162/165 calorie)	Un piatto di tagliatelle di konjac fatto con funghi freschi e sugo pomodoro	U: pi fo sp se cc sp gr

		+1 frutto	pi fru
Venerdì	Té/latte/orzo + una merendina (massimo 162/165 calorie)	Un piatto di spaghetti di riso con ur panna vegetale o so sugo e cc zucchine/ melanzane + 1 frutto	U: pi fo ur ha so cc fa gr pa fru
Sabato	Té/latte/orzo + una merendina (massimo 162/165 calorie)	Zuppa di fagioli fatta da te 1 piatto cupo + 1 frutto	U: pi pc so gr pa

			fr
Domenica	Té/latte/orzo + una merendina (massimo 162/165 calorie)	Jolly Esci e mangia quello che ti piace. Un solo piatto.	U: p se pi cc br gr pi fr

Note per il menù alimentare

Sostituisci tutti gli spuntini tra un pasto e l'altro con questi alimenti qui sotto ricordandoti di usare il dolcificante a base di stevia con zero calorie:

-Té

-Orzo

-Latte di soia allungato con acqua

-Latte di soia e Caffè

Puoi usare anche il latte normale ma devi sapere che contiene più calorie quindi devi allungarlo maggiormente.

Se per colazione non trovi una buona merendina che ti soddisfi con meno di

170 calorie, puoi optare per delle fette biscottate, dei cereali, dello yogurt o della frutta ma non devi mai superare quelle calorie.

Come bevande abolisci alcolici, vino, sostanze gassate e bibite zuccherate. Usa solo acqua liscia temperatura ambiente.

Se usi succhi o té, ricordati di controllare le calorie. Controlla cosa stai bevendo in un bicchiere pesandolo. Evita il più possibile l'olio sostituendolo con la salsa di soia.

Abolisci maionese e creme super-caloriche. Se sei solito grattare il formaggio nella pasta devi smettere di farlo o se proprio non riesci usa quello

vegetale in minime quantità.

Puoi variare i condimenti dei piatti con verdure diverse fatte da te con poco o senza olio.

Fai sempre ruotare i piatti e gli alimenti non mangiarli due volte di seguito.

Per la frutta scegli tra alimenti che ti riempiano come la banana, la mela, masticando e mangiando se commestibile qualche pezzo della sua buccia per prendere più fibre. Alternali.

Puoi sostituire le serate jolly come vuoi. Per esempio se sei solita uscire il sabato

sera scambia la domenica a pranzo con il sabato a sera.

L'unica accortezza è di non giocarti i due jolly in due giorni consecutivi.

Ricordati le regole legate alla preparazione del piatto.

Privilegia frutta e verdura di stagione che ti piace.

Se vuoi puoi inserire dell'insalata come sostituzione al contorno.

Quando puoi non usare alimenti con farina bianca perché difficile da smaltire e impasta il tuo stomaco. Usa farine

integrali per la scelta della pasta del pane e delle piadine.

Nel pasto jolly se proprio non riesci a resistere alla tentazione della pizza, scegline una con la sfoglia molto bassa. Non mangiare la crosta e usa pochi ingredienti come condimento. Ad esempio una marinara o una vegetariana senza mozzarella.

Nella preparazione delle zuppe o dei minestrone segui i consigli che trovi in fondo a questo libro.

Il menù di forma

Il menù di forma ti sarà utile per rimettere in moto il metabolismo, i tuoi muscoli e anche il tuo cervello. Serve per tenerti impegnato e per stimolarti.

Ricorda che puoi fare attività fisica a qualunque età, ovviamente lo sforzo e l'attività che sceglierai sarà diversa a seconda del tuo fisico. Vai in palestra e fatti consigliare dall'istruttore esercizi che puoi fare senza farti male. Se non te la senti di fare nulla, la camminata con le bacchette di sostegno (nordic walking) è l'esercizio più utile e facile che puoi effettuare. Puoi sostituire l'ora

di palestra con almeno due ore di camminata sportiva.

Se hai disturbi e dolori cerca delle scarpe comode, usa delle cavigliere che possano diminuire lo sforzo muscolare. Le scarpe finora più indicate che ho trovato sono le Skechers Go Walk 3, ne trovi di tanti modelli, ognuna ha una suola diversa. Non hai scuse per non fare esercizi! La paragonano ad una scarpa ortopedica con il suo plantare. Provale!

A casa quando puoi metti dei pesi alle caviglie, cammina il più possibile, fai le scale.

A intervalli di tre mesi prenditi delle ferie di una settimana per creare varietà al ritmo, andando ad esempio alle terme, facendo delle belle saune e camminate per visitare posti nuovi e diversi.

Quello che segue è quello che ho chiamato “*menù di forma*” per rimetterti in... forma smagliante! È creato con la mia esperienza personale di dimagrimento e puoi personalizzartelo con le attività che ami di più secondo i tuoi gusti personali. Ogni giorno un'attività per tenerti sveglio e attivo!

Lunedì

- 1 Ora di un corso di gruppo di fitness in palestra

Martedì

- Distratti vai al cinema o esci con gli amici

Mercoledì

- 1 Ora di un corso di gruppo di fitness in palestra con pesi. Es. Body Pump

Giovedì

- Frequenta un corso per stimolare la tua mente. Es. la pittura, la poesia, una nuova lingua, un programma di

armonizzazione metanimico ecc..

Venerdì

- 1 Ora di un corso di gruppo di fitness in palestra sullo step

Sabato

- 2 ore di esercizi per centratura e baricentro e armonia (tiro a segno, golf, yoga, tai-chi, meditazione o ballo)

Domenica

- 2 ore di camminata sportiva (nordic walking) in mezzo alla natura. Fai qualche bella gita ossigenante. In estate

se sei al mare puoi fare delle belle nuotate o dedicarti ad attività divertenti come il sup o la canoa. In inverno affitta le ciaspole e cammina sulla neve.

Qui ora scrivi anche tu il tuo menù di forma

Ricorda che quello che scriverai qui è un patto che sancisci con te stesso.

Lunedì

.....

Martedì

.....

Mercoledì

.....

Giovedì

.....

Venerdì

.....

Sabato



Domenica



Il menù dell'anima

Mentre affronti il tuo cammino di navigazione verso il tuo traguardo, abbiamo creato per te, per stimolarti la riflessione un percorso settimanale pensato come se facessi delle sedute con un operatore metanimico csp.

Una volta alla settimana aiutato dalle schede che trovi qui allegate pesati e scrivi il tuo peso. Leggi la scheda e rispondi in tutta sincerità alla domanda scrivendola nello spazio che trovi a tua disposizione.

Puoi affrontare da solo le domande lungo il tuo percorso di navigazione o puoi farti guidare da un nostro operatore

specializzato capace di sentire a livello energetico gli ostacoli e leggere il tuo corpo interiore con le relative zavorre per lasciarle andare. Sono vere sedute fatte a distanza con i nostri migliori operatori.

Ti faccio un primo esempio di compilazione:

1° Seduta - 1° Settimana

Indica il tuo peso *90 chili*

Argomento: Analizziamo i tuoi problemi fisici.

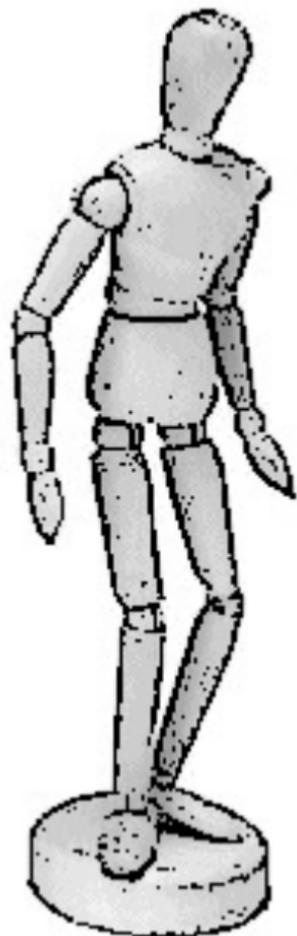
Obiettivo: capire se sei consapevole dei danni fisici generati nel tempo finora.

Domande: Sei consapevole del danno fisico che ti stai procurando trascurandoti?

Risposta: *Talvolta mi capita di non riuscire a salire le scale di casa e fatico nello spostarmi. Prima del mio sovrappeso riuscivo a muovermi più agevolmente.*

Il menù dell'anima vi accompagna per tre mesi e mezzo. ma se il tuo dimagrimento si dovesse prolungare ulteriormente, prenditi una settimana di relax spezzando il ritmo e riesegui il processo ritornando sulla prima settimana.

Affrontiamo insieme il problema



1° Seduta - 1° Settimana

Indica il tuo peso

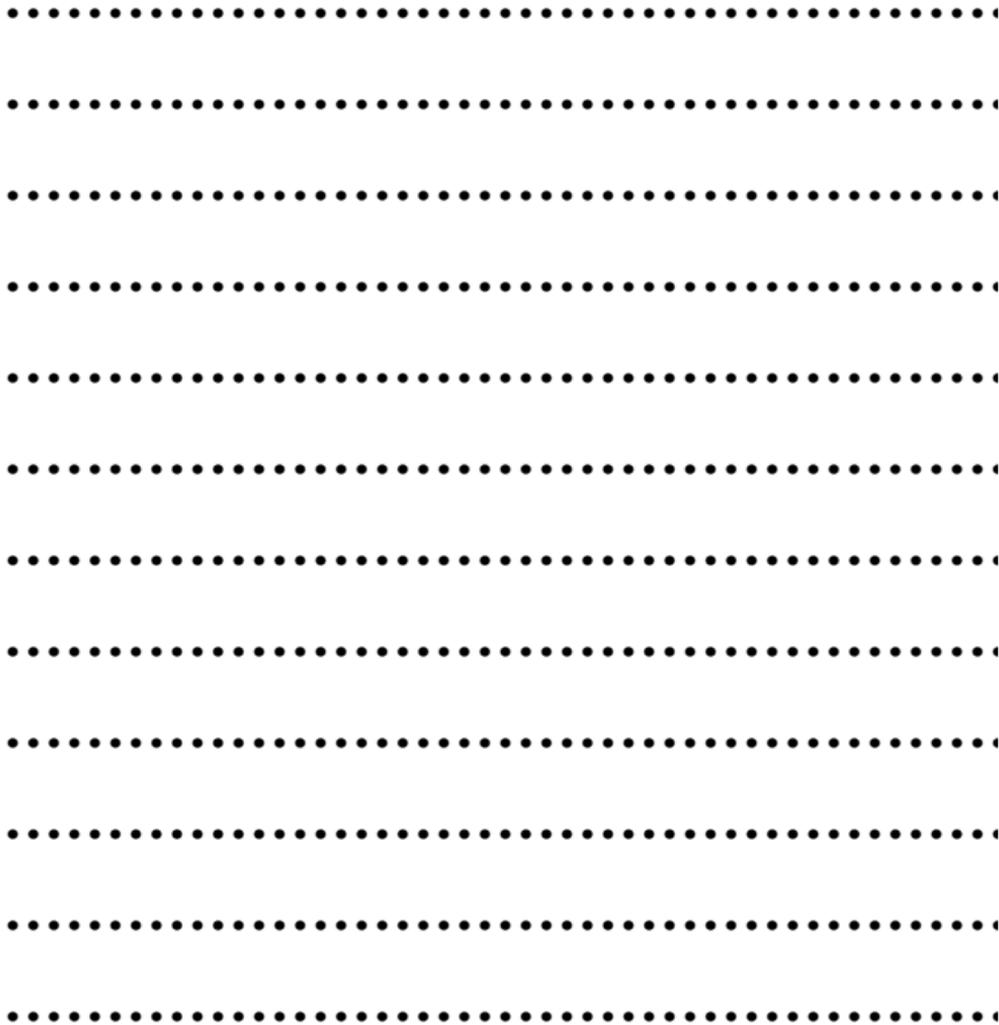
Argomento: Analizziamo i tuoi problemi fisici.

Obiettivo: Capire se sei consapevole dei danni fisici generati nel tempo finora dal sovrappeso.

Domande: Sei consapevole del danno fisico che ti stai procurando trascurandoti?

Compiti: Se non lo hai già fatto acquista una nuova bilancia.

.....
.....
.....



2° Seduta – 2° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Comprensione del peso.

Obiettivo: Prendere consapevolezza dei tempi di danneggiamento.

Domande: Sai quanto pesavi due mesi fa?

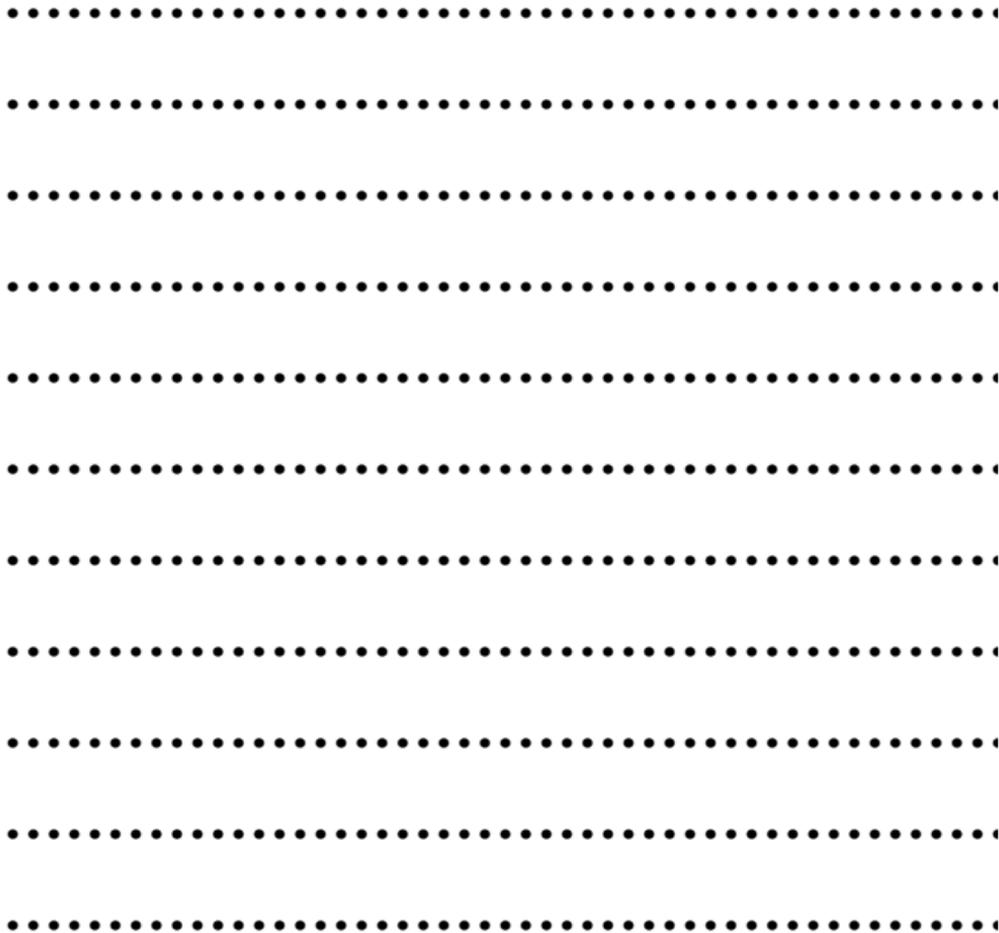
Se riesci a dirci quanto pesavi allora significa che sei cosciente del tuo problema altrimenti non lo eri. Che ne pensi?

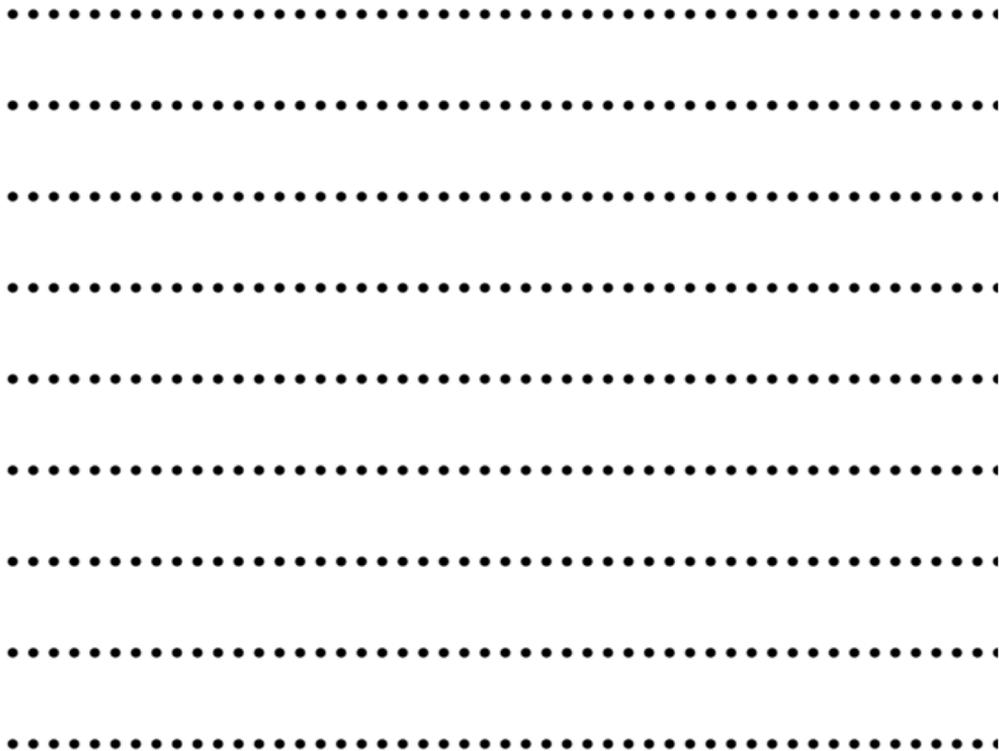
.....

.....

.....

.....





4° Seduta - 4° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: I cibi.

Obiettivo: Comprensione del fallimento passato.

Domande: Hai fatto in passato altre diete? Con la lettura di questo libro hai compreso perché hanno fallito? Stai seguendo le regole e i consigli che ti abbiamo dato?

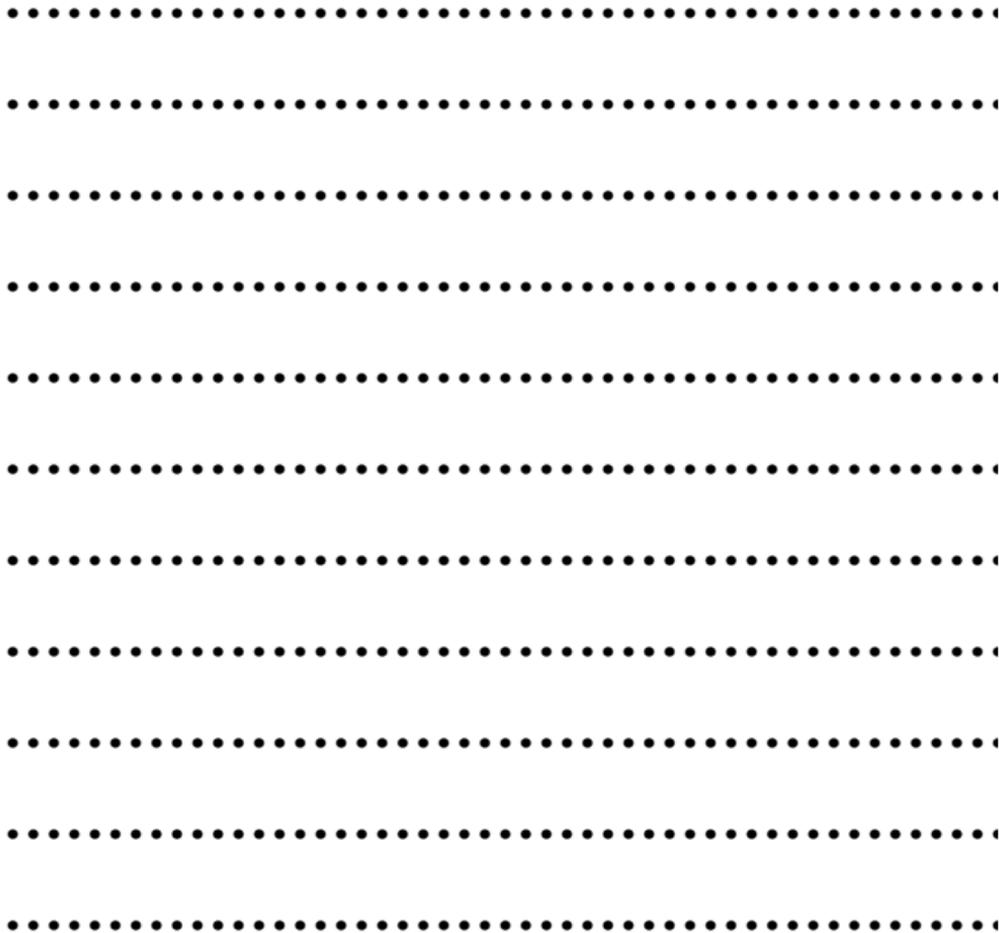
.....

.....

.....

.....

.....



5° Seduta - 5° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Come influisce la tristezza sul tuo modo di mangiare.

Obiettivo: Comprendere che la tristezza è generata da cose esterne che tu non vorresti.

Domande: Quando sei triste mangi di più? Cosa ti rende triste e perché?

.....

.....

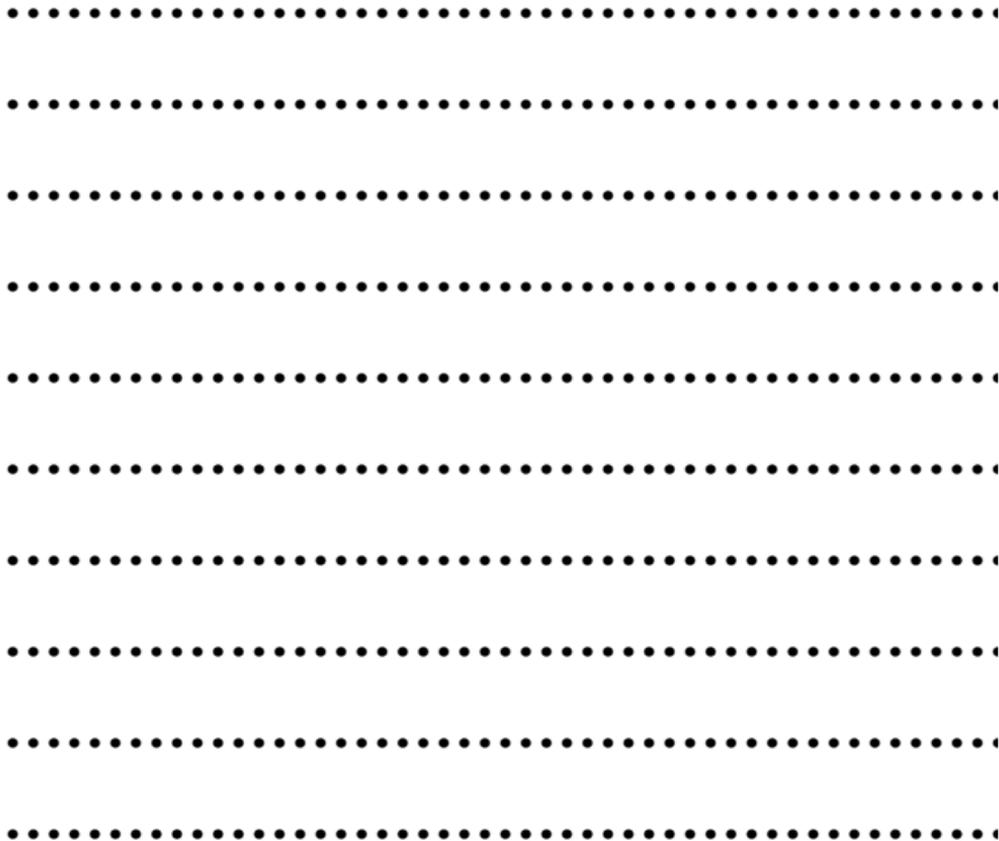
.....

.....

.....

.....

.....



6° Seduta - 6° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Il cibo sano.

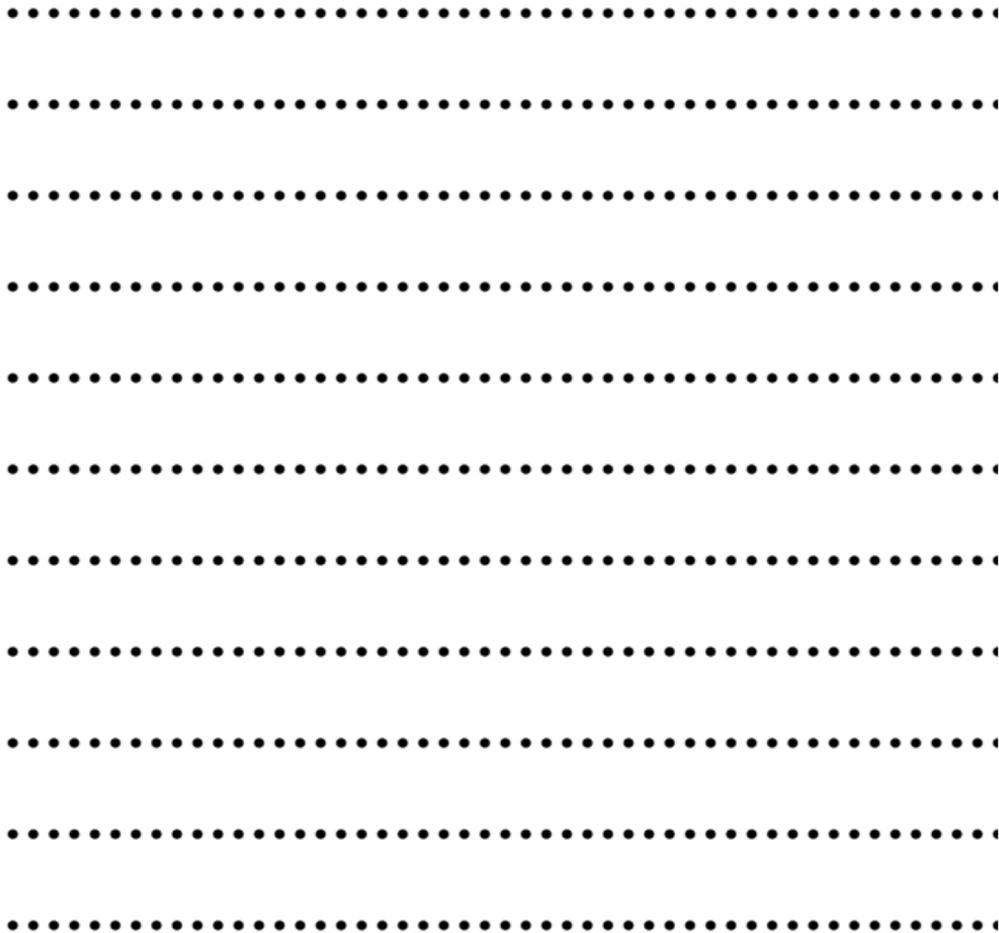
Obiettivo: Cambiare alimentazione.

La Riflessione: Se non decidiamo noi un regime sano di alimentazione diventiamo vittima di cibo spazzatura e di forme erronee di cucinare.

Domande: Cosa ti ostacolava dall'avere un regime di alimentazione sana? L'influenza degli altri? Ti vergogni di dichiarare che vuoi dimagrire quando sei in compagnia durante i pasti?

.....

.....



7° Seduta - 7° Settimana

Indica il tuo peso

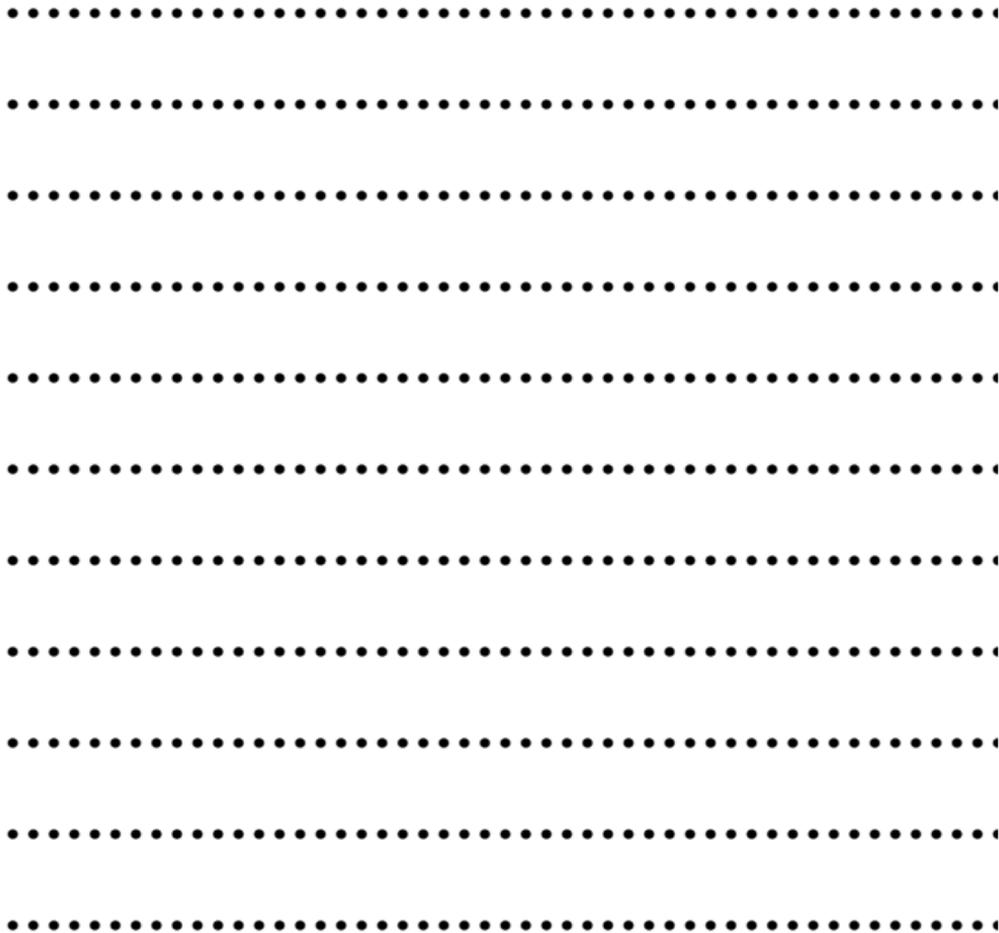
Argomento: Il comportamento a tavola

Obiettivo: Inserire un corretto comportamento a tavola.

Domande: Credi sia importante inserire un corretto comportamento a tavola? Parlare di alcune regole da inserire durante i pasti ti fa sentire limitato o frustrato?

Esercizio da fare: metti uno specchio davanti a te mentre mangi. Non guardare la televisione. Non parlare a tavola.

.....
.....



8° Seduta - 8° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Analisi delle abitudini.

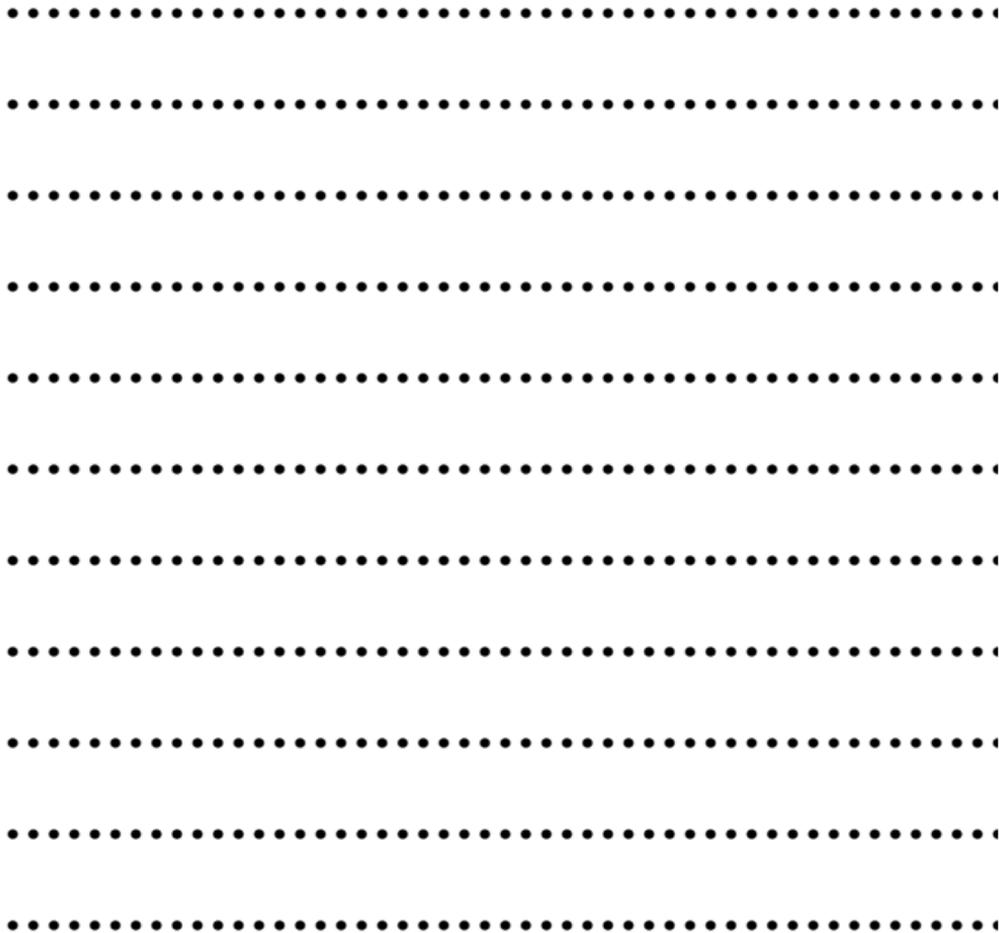
Obiettivo: Inserire buone abitudini.

Domande: Sei diligente ora nel pesare il cibo? Prima lo pesavi?

Riflessioni e compiti: Pesare sempre il cibo prima della cottura aiuta a stabilire un rapporto sano con il cibo senza abusarne. Il cibo a volte rappresenta lo scarico delle nostre tensioni quando siamo stanchi, così ne mangiamo di più per sentirci meglio.

.....

.....



9° Seduta - 9° Settimana

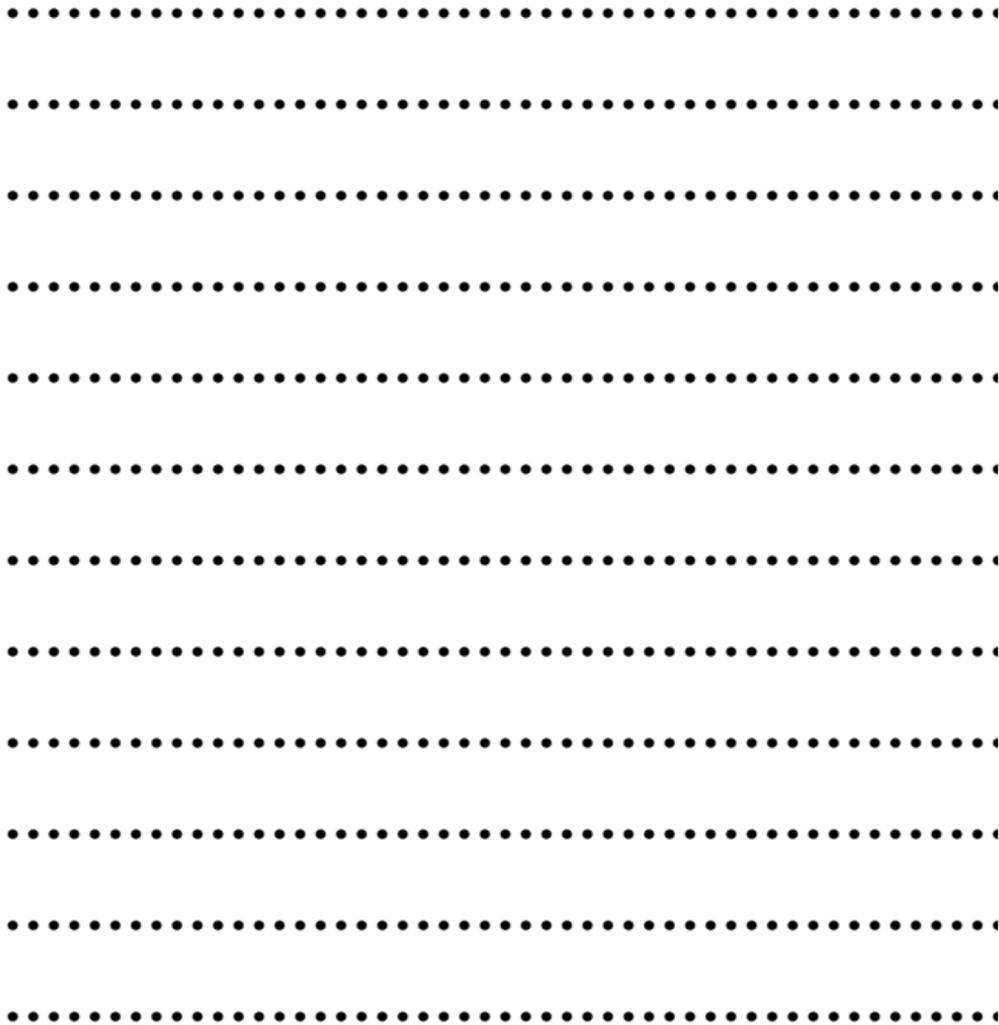
Indica il tuo peso

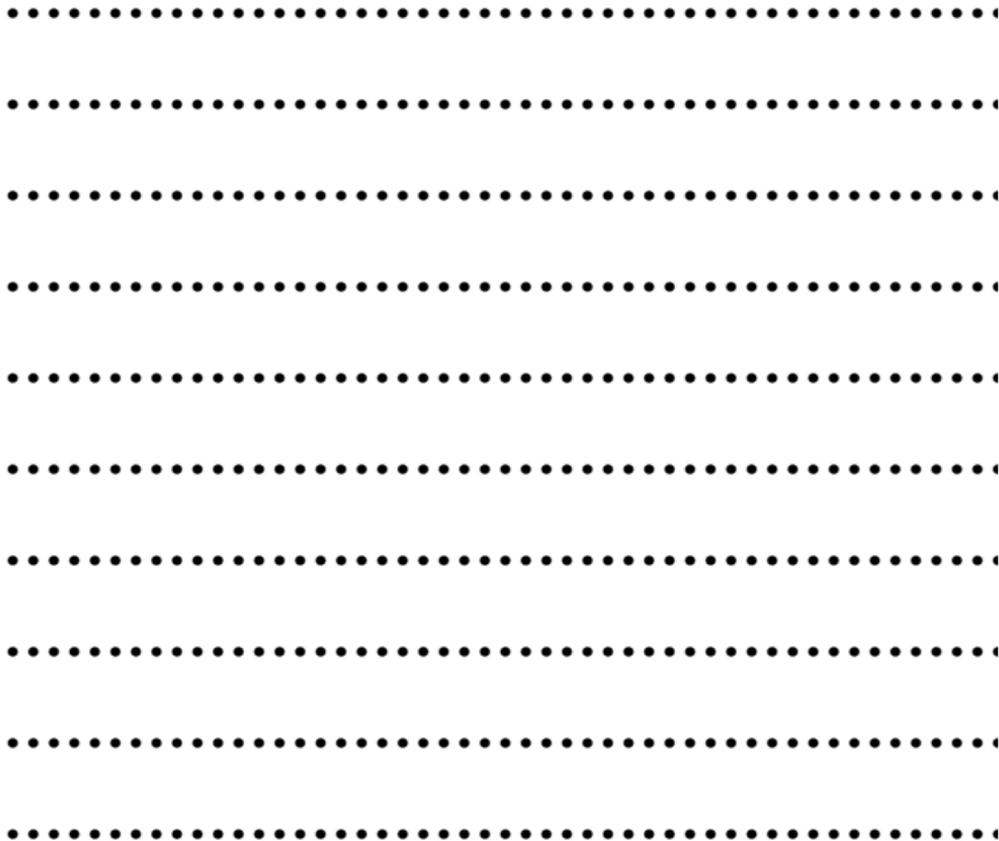
Argomento: Analisi dell'amore.

Obiettivo: L'approvazione.

Domande/Compiti: Cerco amore o consolazione o approvazione nel mangiare? Analizza i momenti in cui cerchi il cibo: dopo un litigio o la sera per stanchezza?

Regole da inserire da oggi se ancora non lo hai fatto: evitate il ghiaccio/ghiaccioli e gelati. Non ingerite mai pasti complessi o pieni di salse (ad esempio: non mangiare mai il pollo insieme al riso o la carne insieme al formaggio).





11° Seduta - 11° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: La memoria alimentare

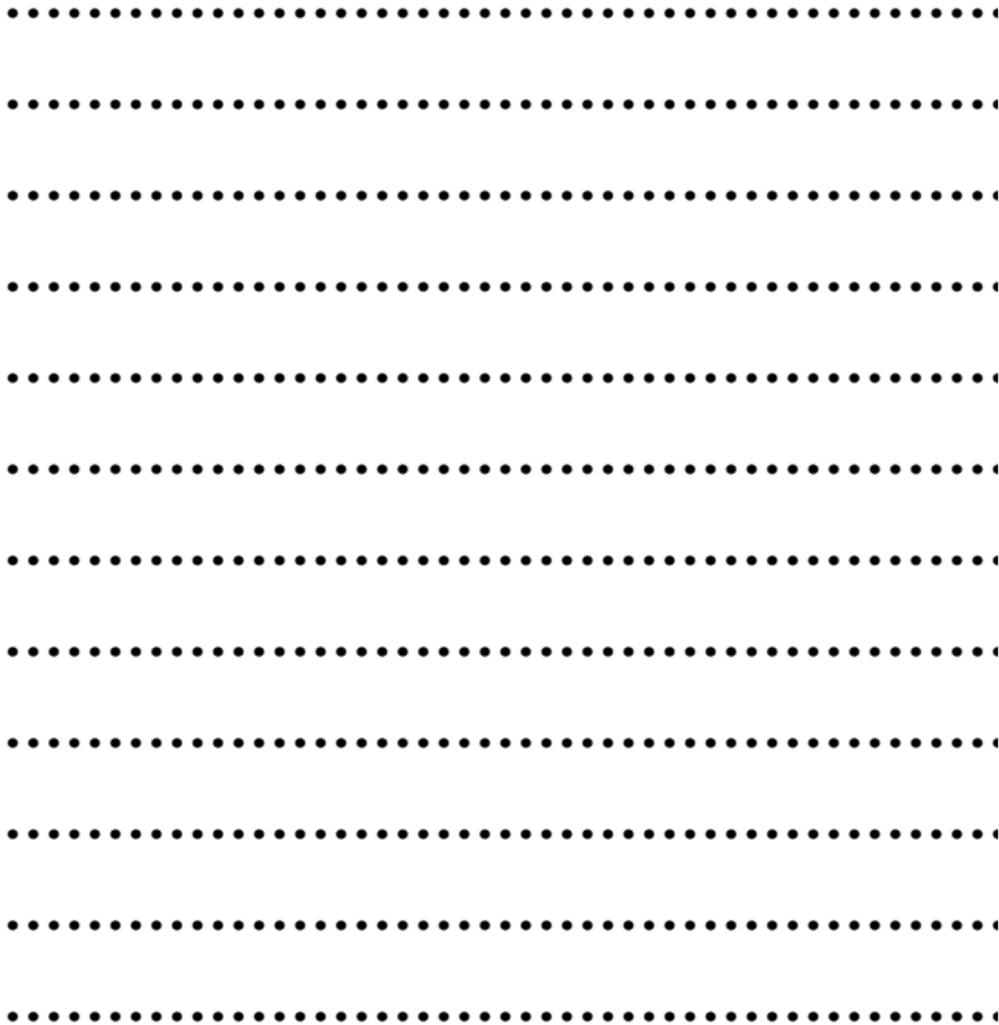
Obiettivo: Fissiamo il menù.

Domande: Ti ricordi cosa hai mangiato ieri e quello che hai mangiato oggi? Prova a scriverlo e a fissarlo perché se non ricordi di aver mangiato, il tuo stomaco sentirà più fame rispetto alla realtà.

Compito: Devi fotografare tutti i pasti che fai da solo o in compagnia durante il giorno per un mese.

.....

.....



12° Seduta - 12° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Salute e sport.

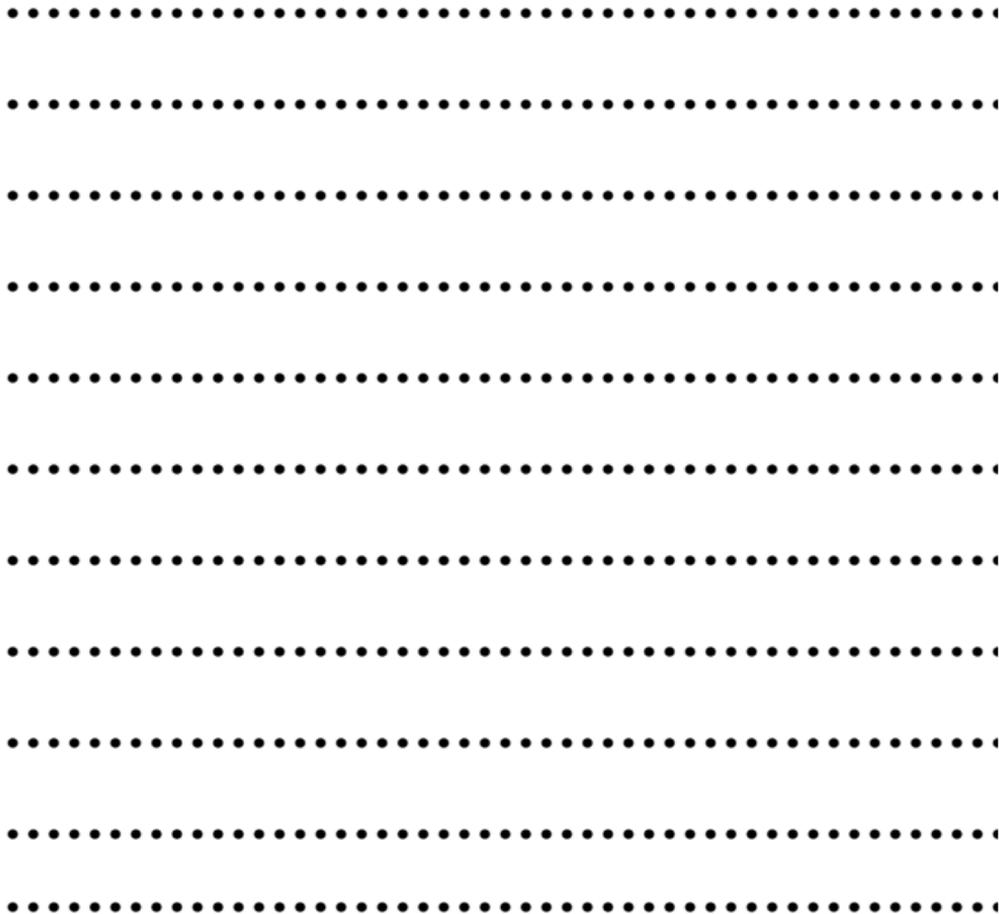
Obiettivo: Acquisire consapevolezza che la salute viene prima di tutto. Riflettere sulla resistenza che hai sull'andare in palestra.

Domande: Quand'è stata l'ultima volta che hai fatto sport? Stai seguendo il menù di forma? Ti rimane difficile?

Compito: Mettete sempre in casa o quando potete delle fasce alle caviglie con dei piccoli pesi di almeno un chilo.

.....

.....



13° Seduta - 13° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: La rinuncia.

Obiettivo: Bilanciare lo stravizio.

Domande: Cosa pensi sia uno stravizio?
Quanti stravizi facevi o fai in una settimana?

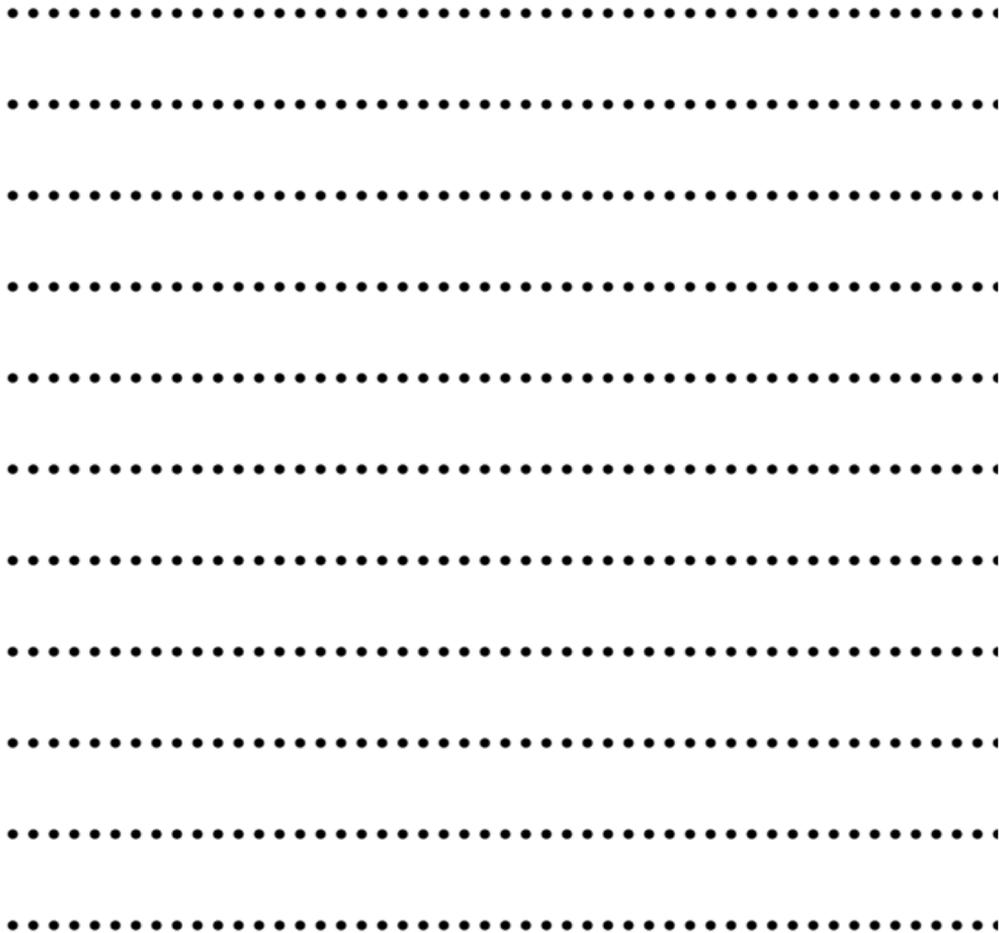
Regola: Imparare a rinunciare ad un pasto eccessivo o a bilanciarlo bruciando con l'attività fisica intensiva le calorie assunte in eccesso.

.....

.....

.....

.....



14° Seduta - 14° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Quanto ti senti a tuo agio con il corpo.

Obiettivo: Comprendere il disagio estetico.

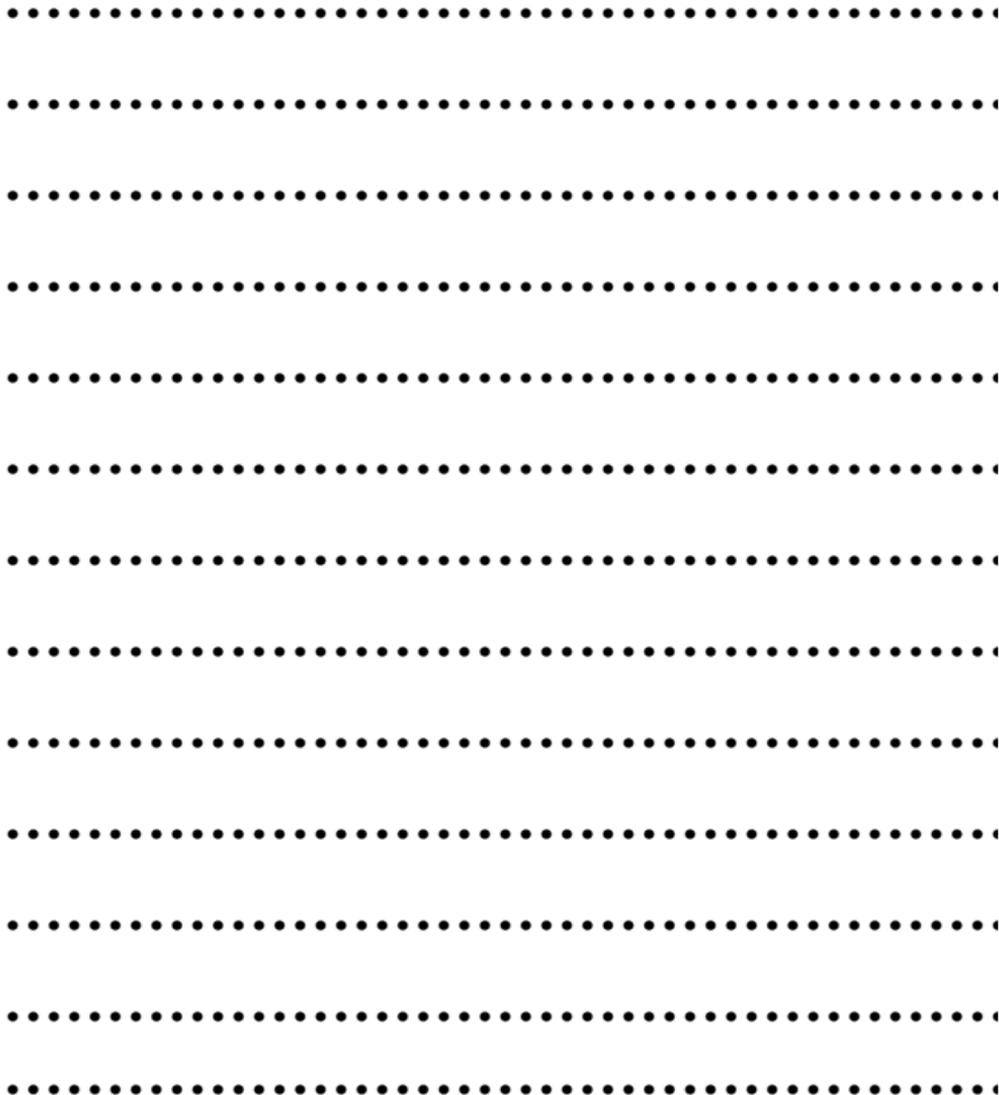
Domande: Ti senti preso in giro o provi vergogna quando sei osservato? In che occasione succede?

Senti disagio quando compri i vestiti e non trovi mai niente che ti vada bene?

Vai al mare? Sei a tuo agio in costume?

Provi vergogna nei rapporti intimi? Nel relazionarti?

.....



15° Seduta - 15° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: Le relazioni.

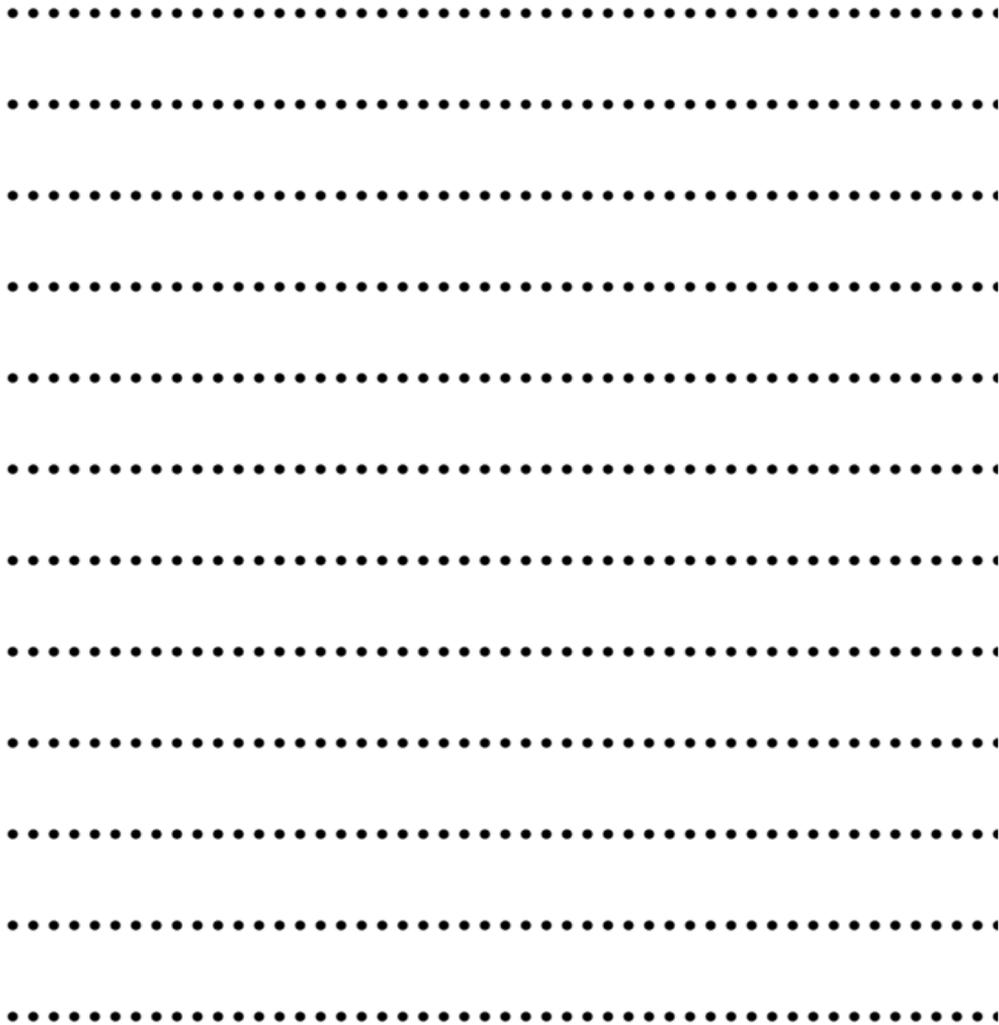
Obiettivo: Analizzare il rapporto con un familiare o un amico in sovrappeso o obeso.

Domande: Lo stimi? È un grande esempio? Vorresti essere come lui/lei? Vuoi assomigliare alla tua mamma o al tuo papà?

Compito: Indaga le somiglianze fisiche e caratteriali che hai con questa persona.

.....

.....



16° Seduta - 16° Settimana

Indica il tuo peso

Argomento: La spesa.

Obiettivo: Comprare solo cose sane.

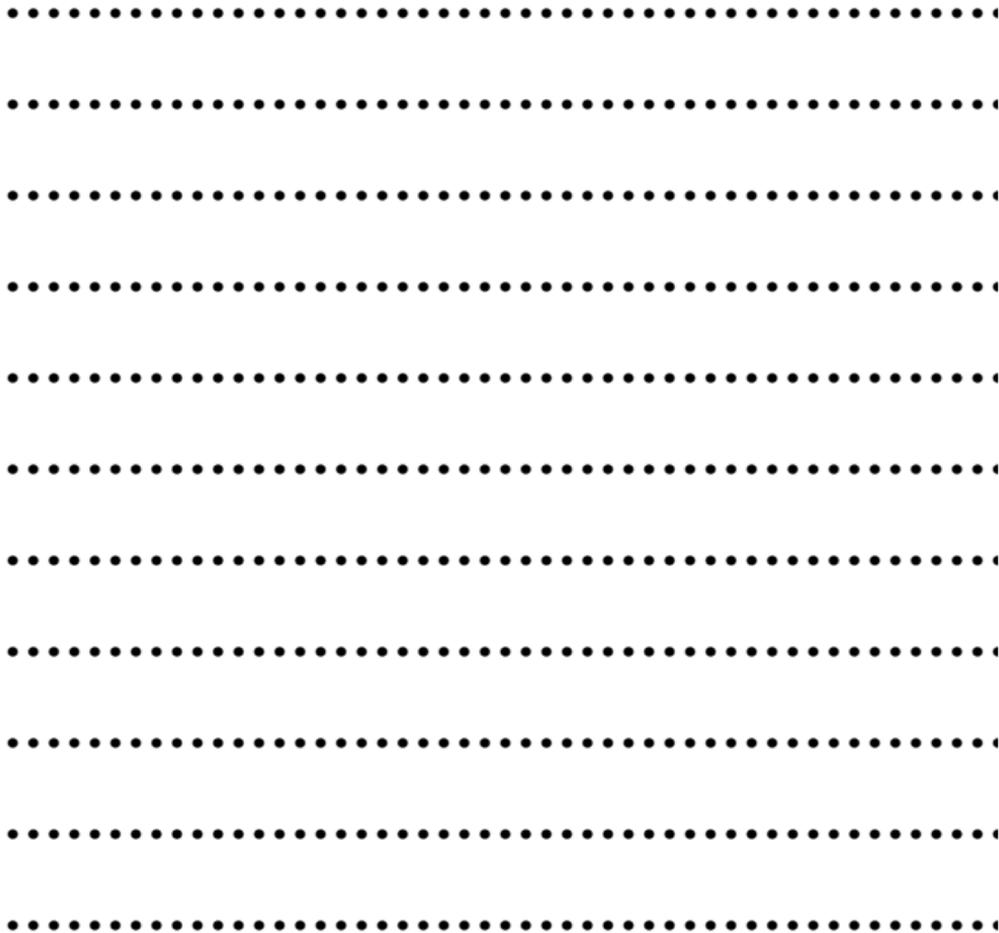
Domande: Cosa ti impedisce o ti ha impedito di acquistare solo cose sane per te?

Compito: Come è cambiata la tua spesa rispetto a prima di iniziare questo programma di dimagrimento? Stai leggendo le etichette caloriche del cibo?

.....

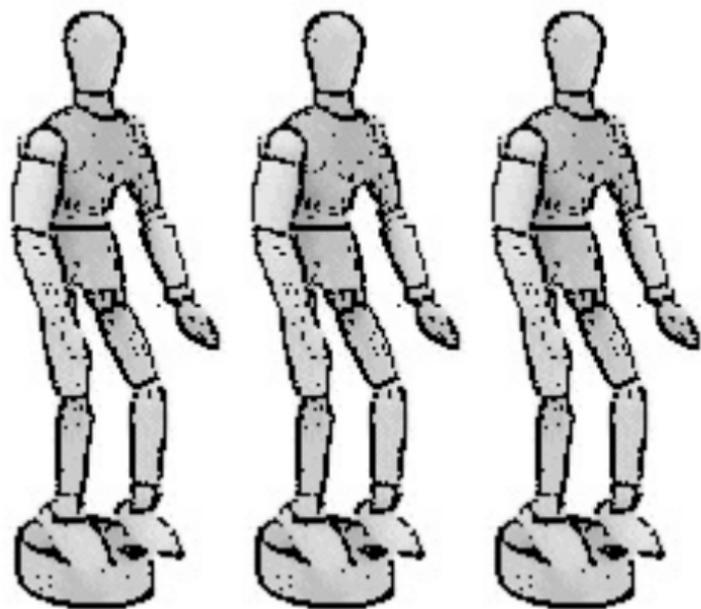
.....

.....



FASE 4

L'APPENDICE



Consigli di cucina

Quelli che seguono sono dei consigli di cucina. Questo non è un libro di cucina e io non sono una cuoca stellata, ma ti riporto dei suggerimenti pratici che ho adottato durante la mia trasformazione. Per il menù completo di cosa devi mangiare un certo giorno, usa la tabella che ti è stata allegata nella precedente sezione di questo libro.

COLAZIONE

Ogni mattina mangio un Buondi Motta all'albicocca o al cioccolato ma non ricoperto, accompagnato con un bicchierone grande di latte di soia.

Questo è un mio gusto personale, l'importante è che non superi le 300 calorie in totale. Trova gli alimenti che ami per la mattina non superando questo budget calorico.

I PRIMI (PRANZO)

Per consumare tutti i tuoi primi sia zuppe che paste usa sempre un piatto cupo.

MINESTRONE

Quando prepari il tuo minestrone, non inserire come alimenti le patate, i fagioli o la pasta. Usa le altre verdure. Conserva il brodo e le verdure in

eccesso per il giorno successivo per fare il cous cous.

COUS COUS

Usane un tipo integrale mettendo come dose 50 grammi per persona. Questo peso a seconda del tipo di cous cous genera un apporto calorico 172kcal.

Pesa i tuoi alimenti da crudo.

Prepara il piatto usando il brodo del minestrone del giorno prima, condisci con verdure, niente olio metti un paio di cucchiaini di pomodoro.

ZUPPA DI LENTICCHIE

Non cucinare le lenticchie con carne o

pasta o pomodoro o panna. Usa solo sale, niente olio.

TAGLIATELLE DI KONJAC

Sono un toccasana per la tua dieta perché sono delle tagliatelle fatte con una radice asiatica. Hanno l'aspetto positivo di occupare tanto volume ma essendo costituite da tanta acqua il suo apporto calorico è bassissimo. Pensa che puoi mangiarne 125 gr e il suo apporto calorico è solo di 10 calorie!

Ce ne sono di diverse marche, io ti consiglio la Slendier.

Quando apri la scatola la tagliatella ha un odore un po' forte, è normale. Togli

tutto il liquido, risciacqualo per bene sotto l'acqua corrente per qualche minuto prima di metterlo nella pentola con l'acqua bollente.

Per massimizzare l'effetto delle poche calorie, cucinalo insieme a dei funghi senza olio e alla panna (io uso quella di soia ma non usare tutto il barattolo).

Puoi trovare il konjac in vendita nei supermercati biologici o nei grossi centri commerciali. Se hai difficoltà nel trovarli puoi ordinarli online ad esempio nel sito di ebay o di amazon ed hanno un costo di circa 3 euro e 30 per la confezione da 250 grammi.

SPAGHETTI DI RISO

Quando compri gli spaghetti di riso fai attenzione alle calorie. Compra quelli che hanno 110 kcal ogni 100 grammi. La tua dose è proprio 100 grammi.

Usa il pomodoro al basilico. Niente olio. Puoi aggiungere anche senza esagerare un tantino di ragù. Io essendo vegana ne preparo uno con il seitan o la soia.

Io lo acquisto presso la catena di supermercati auchan, nella categoria cibi esotici/orientali. Il prodotto è “vesmati” di marca “tasty singapore”.

LA SERA (CENA)

Per cena puoi mangiare una cotoletta da 100gr (234 kcal ogni 100gr) o il cordon bleu da 100gr (264kcal ogni 100gr)

Abituati a preparare e condire con limone, salsa di soia e niente olio.

Se fai palestra alla sera ti verrà più fame quindi prediligi per il giorno della palestra i cibi che nella settimana contengono maggiori calorie, mentre riserva gli altri quando non ci vai.

Quando non vai in palestra mangia hamburger 100gr (187kcal ogni 100gr) o magari del tofu o seitan o polpette (152kcal ogni 100gr).

Vi consiglio la marca di soia Vivera per cotolette di soia o burger o Soya life per cordon bleu e polpette.

Se ami la carne o il pesce, varia la tipologia e usa i condimenti che ti ho consigliato, con l'accortezza di non superare il tuo budget di calorie riservate per la cena.

Quando non cambi all'interno, e non lavori sulle tue
intenzioni comprendendole e acquisendo gli strumenti
adatti sul tuo corpo metanirrico, non c'è alcun
cambio o dieta che ti aiuterà. Il tuo corpo
continuerà a conformarsi a quello inteso. In quella
zona ha una zona "gonfi" solo perché
continua a manifestare.

Con questo ragionamento puoi capire che il tuo
corpo si conforma a quello inteso. In quella
zona ha una zona "gonfi" solo perché
continua a manifestare.

Questa pagina non è un errore di stampa
ma una possibilità per te.

Il libro che stai leggendo è un testo
dinamico che si arricchisce
costantemente con nuove pagine e
consigli su come dimagrire e su come

mantenere poi la tua forma.

Puoi ricevere gratuitamente tutto il nuovo materiale aggiuntivo iscrivendoti alla "sfida". Vai ora su *diet.theprogram.eu*

Il nostro saluto

Io con l'applicazione dei tre menù di lavoro così come li vedi, ho perso 25 kg in circa 6 mesi, pesavo 82 kg e ora sono arrivata a 57 kg.

Capire qual'è il tuo peso forma ideale non è mai facile, devi sentirti bene, devi sentirti armonico e vitale.

Ci sono tabelle di riferimento per scoprire il tuo peso ideale che ti danno un riferimento in relazione all'altezza e al tuo sesso. Ma sono delle stime e come in ogni cosa della vita ci vuole buonsenso e non devi mai esagerare. La tua salute è completamente sotto la tua responsabilità.

Non ho indicato volutamente quanto grasso perderai alla settimana perché dipende da quanto sei pronto ad affrontare la decodifica dello stesso. Se non sei pronto il grasso tornerà ad attecchire perché la tua forma interiore non è cambiata e così per la legge della densificazione metanimica, la parte fisica seguirà i confini della tua forma e tornerai come prima.

Ti lascio con il saluto e l'augurio che questo nostro scritto ti serva da ispirazione per il cambiamento che desideri fuori e dentro di te.

Ricorda che in fondo a questo libro sull'ultima pagina troverai un nostro regalo che puoi avere subito.

Non fartelo scappare!

Testimonianze del mio cambiamento

Quelli che seguono sono alcuni dei commenti più significativi che ho ricevuto da chi mi conosce bene e anche da chi mi era estraneo.

- *“È pazzesco ti ho visto cambiare nell'arco di un mese ma è impossibile cosa ti è successo?”*
- *“Sei ancora tu? Ma cosa hai fatto? Sei un'altra persona.”*
- *“Dimmi come hai fatto!”*

Come puoi notare le persone sono rimaste sbalordite, ma la cosa interessante che ho notato è che hanno

percepito il cambiamento solo quando ho superato le ultime boe che sancivano il mio traguardo. Sulle prime boe nessuno notava il mio sforzo, era come nascosto perché le zavorre non erano ancora staccate da me.

Quando si sono definitivamente staccate è diventato percepibile all'esterno e scioccante per alcuni.

Così le persone hanno iniziato a chiedermi consigli, ed è per questo che ora puoi leggermi qui in questo libro.

Se ti è piaciuto consiglialo pure a chi pensi possa essere di aiuto e vedrai che ti sarà riconoscente per questo.

Il cambiamento è possibile e vedrai che succederà anche a te!



Qui nella foto trovi il mio cambiamento sulla sinistra mi vedi sei mesi prima mentre stavo giocando a golf. Sulla destra è come sono ora oggi.

Note finali degli autori

Se senti di aver bisogno di un aiuto supplementare e per affrontare le tue zavorre e se desideri stare bene e in salute realizzandoti totalmente nella tua vita, guarda se in fondo a questo libro, trovi ancora aperto il programma metanimico che puoi fare da solo in autonomia a casa tua di cui ti regaliamo la prima pillola.

Cerca sulle ultime pagine, se trovi il tuo codice metanimico che ti fa accedere ai contenuti gratuiti ed ai nostri consulenti e operatori.

L'accesso periodicamente viene chiuso per poter dosare il flusso delle persone,

ma puoi comunque richiederci il codice se non lo trovi indicato.

Terminologia della nuova scienza

Metanimica

Scienza che studia come imbrigliare nel miglior modo possibile l'energia che ci circonda secondo le tre leggi di sincronia, forma e accordo.

Densificazione

Processo metanimico in cui la molecola fisica si conforma al corpo metanimico rispettando la sua forma.

Corpo Metanimico

Il reale significato del tuo corpo

interiore decodificabile tramite il programma metanimico.

Zavorra

Il bagaglio energetico di informazione emozionale che il tuo corpo metanimico ha memorizzato deformando la tua forma quando non hai espresso una parte della tua vita.

Boa

Sistema di riferimento che tiene traccia delle zavorre progressive di cui ti vuoi liberare.

Programma Metanimico

Percorso approfondito di studio e pulizia del corpo metanimico.

Pillola Metanimica

Lezione appartenente al programma metanimico per lavorare su una zona specifica del corpo.

Operatore Metanimico

Professionista abilitato formato dalla scuola csp in grado di decodificare il tuo corpo metanimico riconoscendo le zavorre.

Consulente Metanimico

Esperto di prodotti metanimici che può capire cosa può aiutarti a stare meglio.

Codice Metanimico

Il tuo numero personale assegnato da noi che ti permette di accedere al consulente metanimico, alle pillole metanimiche e ai servizi e prodotti.

Bibliografia di prossima pubblicazione

La Metanimica

“la scienza della guarigione”

di Corrado Marchetti e Jara Centanni

Richiedi ora la tua copia in anteprima.

Ringraziamenti Speciali

Un ringraziamento speciale è dovuto alle strutture sportive che hanno contribuito nel cambiamento fisico e posturale.

Palestra ASD Forum Gym - Ancona
Walter Maurizi e Francesca Guzzo

Mia Golf Club ONLINUAN - Camerata
Picena
Marco Quarchioni

TSN Jesi - Poligono di Tiro

UN NUOVO LAVORO

Vuoi essere tra i primi a lavorare con noi in un settore completamente nuovo come la metanimica aiutando gli altri con i nostri prodotti?

Cogli l'occasione e diventa un consulente metanimico.

www.theprogram.eu/consulentemetanimi

Mentre se vuoi intraprendere un percorso esaltante di conoscenza di chi sei veramente e del tuo potenziale è aperta la scuola per operatori csp. Dove

ti metteremo in mano le chiavi di tutta la nostra conoscenza.

www.centrostudipranici.it

CSP

Centro Studi Pranici

IL TUO REGALO

In fondo a questa pagina trovi il tuo codice metanimico con il quale puoi avere tanti vantaggi.

1. Avere subito in regalo la prima pillola metanimica online ed ai futuri contenuti gratuiti.
2. Accedere ai prodotti e ai programmi metanimici riservati solo agli associati.
3. Avere un consulente metanimico personale in grado di aiutarti nello scegliere quello che ti aiuterà a

farti stare bene.

Per attivare subito il tuo regalo inserisci
il tuo codice su

www.theprogram.eu/regalodieta

IL TUO CODICE METANIMICO

Se in questo riquadro non vedi scritto
nessun codice metanimico fai subito la
tua richiesta su

www.theprogram.eu/codicedieta

Un prodotto realizzato da
CSP

Centro Studi Pranici

L'associazione dedicata al benessere e
all'evoluzione dell'uomo.

www.centrostudipranici.it

Indice

[L'antefatto 7](#)

[La presentazione 8](#)

[LA SFIDA 9](#)

[La motivazione 10](#)

[Il significato 13](#)

[Le abitudini a tavola 15](#)

[Quando iniziarla? 17](#)

[La soluzione 21](#)

[La varietà 23](#)

L'ingorgo 28

La scelta e la preparazione dei cibi 30

La composizione del piatto 32

La bilancia 35

Mettere il turbo 37

Le regole 42

Le boe e le zavorre 46

Il baricentro 50

LA LIBERAZIONE 52

La liberazione degli strati di grasso 53

Comprendere la zavorra 55

La decodifica della zavorra 58

La liberazione della zavorra 60

L'influenza esterna 64

Il programma 66

IL PROGRAMMA 67

I 12 passi operativi da eseguire 68

La tua scheda 72

Il menù alimentare 81

Note per il menù alimentare 84

[Il menù di forma 87](#)

[Il menù dell'anima 91](#)

[Affrontiamo insieme il problema 93](#)

[L'APPENDICE 110](#)

[Consigli di cucina 111](#)

[Il nostro saluto 116](#)

[Testimonianze del mio cambiamento
117](#)

[Note finali degli autori 119](#)

[Terminologia della nuova scienza 123](#)

Bibliografia di prossima pubblicazione

125