

LA DIETA TRANQUILLA PER LEI

azioni e suggestioni
per un
dimagrimento
sostenibile
e a lunga durata

di *Gianpaolo Galli*



**La dieta tranquilla per lei:
azioni e suggestioni per un
dimagrimento sostenibile e a lunga
durata.**

di

Gianpaolo Galli

Copyright – 2012 – Gianpaolo Galli

Tutti i diritti riservati.

Alle donne della mia vita:

Giovanna, Giulia e Laura.

Indice generale

[Avvertenza](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo 1. Perché si mette su la ciccia?](#)

[I comportamenti assurdi dei grassi e degli obesi.](#)

[Come definire il proprio obiettivo di peso corporeo.](#)

[L'importanza di avere un certo "peso".](#)

[Chi mai potrà essere l'agente del tuo cambiamento?](#)

Che ne dici?

Capitolo 2. Esegui tre azioni, ogni giorno.

Quanto pesi e come devi pesarti.

Cosa e quanto mangi.

Come e quanto ti muovi.

Che ne dici?

Capitolo 3 Da dove nasce la possibilità di cambiare.

Che ne dici?

Capitolo 4. Con pazienza.

La cultura dell'immediato.

Il risparmio energetico.

La pazienza del seme.

Che ne dici?

Capitolo 5. Orror vacui nello stomaco
(evitiamo di sentirci affamati e
deprivati).

Che ne dici?

Capitolo 6 L'abc dei principi
nutrizionali e degli alimenti.

I carboidrati.

I grassi.

Le proteine.

Acqua.

Che ne dici?

Capitolo 7. Imparerai a "confezionare"
la tua dieta.

Sei grande e responsabile: scegli
tu.

I criteri.

I criteri per verificare la giusta
scelta.

Mai agli estremi.

Lento, molto adagio.

Che ne dici?

Capitolo 8. Imparerai a confezionare il tuo programma di movimento.

Che ne dici?

Capitolo 9 Come sfruttare al 100% il tuo medico di base

Che ne dici?

Capitolo 10. Foto ricordo.

Che ne dici?

Capitolo 11. Sottoscriviamo questo patto.

Che ne dici?

Capitolo 12. Delle “cadute” e di come rialzarsi subito.

Che ne dici?

Bibliografia

Appendice A La lista di controllo (check list) della Dieta Tranquilla.

Appendice B. Indice di massa corporea: cosa indica e come si calcola.

Avvertenza

Quanto leggerai in questo libro non può essere ritenuto come sostitutivo del parere professionale del tuo medico curante.

L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a tua discrezione e a tua responsabilità.

L'autore si sottrae da qualunque responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsiasi indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico ti raccomando di consultare uno specialista o il tuo medico curante, così come suggerito, vivamente e più volte,

nel capitolo nove.

“Molto ragionamento e poca osservazione, conducono all’errore.

Molta osservazione e poco ragionamento conducono alla verità”

Alexis Carrel

*(premio Nobel per la medicina nel
1912)*

Introduzione

Con quale ragionevolezza si possono seguire le azioni e le suggestioni di un metodo dietetico proposto da un Tizio

che non è un medico, non è un dietista e non è un personal trainer?

Io seguirei i suoi consigli solo se questo Tizio avesse raggiunto dei risultati di dimagrimento importanti e se non presagissi la benché minima stramberia nelle azioni che consiglia, cioè se quello che mi suggerisce di fare fosse puro buon senso.

In 5 mesi ho perso 5 chili (a luglio 2011 pesavo 105,8 chili, ora, dicembre 2011, ne peso 100,7) applicando il puro buon senso,

Questo “buon senso” è quello che voglio

raccontarti in questo libro (se non lo fosse ti prego di scrivere un messaggio sulla bacheca del sito

blog.dietatranquilla.com/commenti/intro

La mia sfida è questa: non ritenere per vera una sola parola di questo libro se prima non l'avrai sperimentata e riscontrata nella tua esperienza.

Non si dimagrisce con il solo sforzo di volontà.

Con lo sforzo di volontà i risultati non permangono nel tempo.

E' una violenza contro te stessa.

E allora? Come si fa a dimagrire senza sentire i morsi della fame o senza dover sognare di notte i nostri piatti preferiti? Come si fa a perdere peso senza doversi iscrivere in palestra e fare sforzi che nessuna persona grassa ha la benché minima voglia e piacere di fare?

E perché tutti gli “sforzi” che molte persone fanno per dimagrire con decine di diete diverse non sono andati a buon fine?

Dimagrire rimarrà solo un sogno oppure è possibile perdere la ciccia senza

riprendere maggior peso di quanto se ne sia perso con tanta fatica, fisica e mentale?

A questo punto ho da darti due notizie. Vuoi prima quella bella o quella brutta?

Va bene, ho capito!

Ti dico prima la brutta: non esistono segreti o bacchette magiche che consentano di far dimagrire una persona nel giro di qualche ora, senza fatica!

Non esiste la fatina che ti farà risvegliare al mattino bella, magra e senza il peso con cui ti sei coricata la sera prima.

La notizia bella è questa: sì, è possibile dimagrire senza sentire la fame, pesare gli alimenti come farebbe un farmacista e senza dover sudare e far fatica in palestra.

E la fregatura dove sta?, ti starai chiedendo...

La fregatura è che, col tempo, cambierai.

Cambierai; e non solo nel corpo.

Dovrai imparare a darti il tempo che ti

serve per sorprenderti in azione.

Nel vederti e nel vedere cosa fai mentre fai la spesa, mentre prepari da mangiare, mentre mangi, mentre cammini o guardi la televisione o leggi sul divano o durante le attività che svolgi nella tua giornata.

Dovrai imparare a darti il tempo di “immaginati” e “raccontarti” nel futuro, quando il tuo corpo diventerà quello che ti sarai immaginata e che ti sarai “raccontata”.

Dovrai imparare a darti il tempo giusto affinché il tuo corpo identifichi e

modifichi le tue azioni alimentari e di movimento e modifichi il modo di bruciare la benzina che fa andare avanti il tuo corpo, modificando quindi il tuo metabolismo.

Dovrai imparare a darti il tempo giusto per sorprenderti contenta di aver capito il “segreto” di come si possano cambiare tutte le abitudini.

Dovrai imparare.

Non da sola e non senza una guida che ti mostrerà gli argini entro cui condurre il cammino di questo viaggio.

Nella nostra vita frenetica siamo continuamente sollecitati a darci nuove mete, a visitare paesi diversi e nuovi.

Il viaggio della Dieta Tranquilla è un viaggio che faremo e rifaremo più volte. Non è detto che al primo tentativo si arrivi alla meta sperata. C'è di bello che il viaggio lo si può riprovare, anzi, lo si deve riprovare finché non si arriva là dove ci siamo prefissati di arrivare.

Per chi arriverà alla meta al primo tentativo, consiglio di rileggere il libro per riscoprire con maggior convinzione e maggior efficacia le base del viaggio

della Dieta Tranquilla.

Ci sembra noioso rivedere cose già viste, ma non è sempre e solo così.

E' vero invece che solo vedendo e rivedendo cinque, dieci o anche quindici volte la stessa cosa si incomincia a capirla, si incomincia a diventare più familiari con essa e si inizia a comprenderla, o a ri-comprenderla meglio.

La Dieta Tranquilla è efficace quanto più si riprende in mano e quanto più si è lenti e pazienti nel godere il cammino che faremo insieme.

Ecco le principali tappe del nostro cammino:

-nel capitolo 1 affronteremo a viso aperto la dura e cruda verità del perché si ingrassa, sia dal punto di vista fisiologico, che dal punto di vista psicologico;

-nel capitolo 2 inizieremo a compiere tre nuove azioni quotidiane; ci peseremo (tutti i giorni), terremo traccia scritta di cosa mangiamo e terremo traccia scritta di quanto e come ci muoviamo;

-nel capitolo 3 sogneremo e fantasticheremo (è il capitolo che preferisco, scusa l'inciso);

-nel capitolo 4 impareremo con pazienza a darci tempo per capire come cambiare le nostre abitudini e perché la dieta, il processo di perdita di massa grassa, non può essere un processo veloce, ma deve essere un processo lento, se vogliamo mantenere i risultati di dimagrimento e non ingrassare di nuovo;

-nel capitolo 5 vedremo come distruggere totalmente la sensazione di fame e di buco nello stomaco;

-nel capitolo 6 affronteremo l'abc dei principi nutrizionali, la base scientifica che è la base di buon senso per identificare la tua dieta;

-nel capitolo 7 imparerai a confezionare

la tua dieta;

-nel capitolo 8 imparerai a confezionare il tuo programma di movimento, risparmiando un sacco di soldi sull'iscrizione ad una palestra;

-nel capitolo 9 troverai consigli su come sfruttare al 100% il tuo medico di base e a come farlo diventare parte attiva del tuo processo di dimagrimento;

-nel capitolo 10 ti metterai in posa per fare la foto ricordo di come eri e per scattare la prima foto di come sei mentre stai dimagrendo;

-nel capitolo 11 ti propongo di sottoscrivere con me un patto: in molti

possiamo godere del fatto che raggiungerai il tuo obiettivo di **peso di maggior benessere**; questo tuo nuovo benessere verrà condiviso con chi è stato meno fortunato;

-nel capitolo 12 ti mostrerò come reagire e cosa fare nei momenti di “caduta” e di abbassamento di energia nei confronti della tua dieta, ma ancor di più, del tuo benessere.

Capitolo 1. Perché si mette su la ciccia?

Perché si ingrassa?

Perché si mettono su chili?

Perché abbiamo messo su tanta ciccia?

E soprattutto, perché dobbiamo rispondere a queste domande? Qual è il loro valore?

Il valore è che dobbiamo imparare a conoscerci. Dobbiamo imparare a capire meglio com'è fatto il nostro

corpo. In particolare dobbiamo capire perché nel corso della nostra vita abbiamo messo su chili.

C'è un aspetto fisiologico molto semplice: si ingrassa perché la quantità di calorie che ingeriamo con il cibo è superiore al nostro fabbisogno quotidiano. Se nella nostra automobile mettiamo più benzina di quanta possa contenerne il serbatoio allora la benzina fuoriesce.

Il nostro corpo è stato pensato in maniera molto più efficiente.

Funziona in maniera tale che, se c'è più “benzina” di quanta ne serva per

muoverci, allora la “benzina” in eccesso non è fatta traboccare ma è immagazzinata, in modo tale da poterla riutilizzare nei periodi in cui di benzina in giro ce n'è di meno.

La “benzina” in più è trasformata e accumulata in grasso: questo è il motivo per cui si diventa grassi e ci si trova in sovrappeso.

Da questo principio basilare si ricava che per perdere la “benzina” immagazzinata, cioè il nostro grasso, dobbiamo far lavorare di più il nostro corpo per bruciare la benzina in eccesso e dobbiamo immettere minori quantitativi giornalieri di benzina.

Possiamo farlo lavorare di più andando in palestra e sudando come dei matti, oppure possiamo camminare tranquillamente e passeggiare gustandoci il paesaggio. Sta di fatto che, se ci muoviamo di più, bruciamo più energie e quindi possiamo consumare quella parte di energia in eccesso nascosta dentro le nostre cellule adipose, cioè la benzina in più che nel nostro corpo si è trasformata in grasso.

Dobbiamo far entrare meno benzina, quindi mangiare di meno, e muoverci un po' di più per spendere e bruciare maggiori quantitativi di benzina

accumulata (il cibo che abbiamo convertito in grasso).

Ma se tutta la questione della dietetica, del ritornare cioè ad un peso salutare, fosse soltanto legata a queste semplici e brevi regole, non avremmo i problemi che tutte le persone grasse e in sovrappeso hanno.

Chi è in sovrappeso o è obeso ha notevoli difficoltà a:

- 1) perdere peso;
- 2) mantenere stabilmente il nuovo peso corporeo raggiunto.

Per non parlare poi della difficoltà psicologica: che è l'ostacolo in assoluto più duro da superare per chi vuole iniziare una vera e propria dieta o vuole imparare a seguire un nuovo regime dietetico.

Perché a noi grassi, e in particolare alle persone che possono essere definite obese, non passa neanche per l'anticamera del cervello l'idea di poter iniziare una dieta e quindi di doversi mettere a “stecchetto”, “tirare la cinghia” e andare a fare sport per buttare giù il peso.

Quello che ci interessa è capire perché

siamo diventati grassi o perché nel tempo abbiamo accumulato adipe.

Se comprendiamo il motivo per cui siamo diventati grassi, possiamo dire che contemporaneamente inizieremo a dimagrire?

La psicanalisi freudiana è basata su questo assunto: se andiamo a capire o a scoprire i motivi che hanno causato un comportamento negativo, allora il rendersi conto di questi motivi è, di per sé, un inizio di cambiamento per disinnescare i comportamenti negativi, cioè le nevrosi.

Se scopriamo perché siamo diventati grassi, vuol dire che possiamo incominciare a dimagrire?

Io ho il sospetto, anzi, ormai ne sono più che certo, che sia proprio così: se riusciamo a scoprire o a riconoscere, con tranquillità e semplicità, quali sono i motivi psicologici che ci hanno indotto a rifugiarci nel cibo, sarà più facile poter disinnescare le motivazioni alla base di quei comportamenti e di quelle abitudini che ci hanno fatto prendere il peso che ci portiamo addosso.

Se riconosciamo questi motivi, potremo anche “perdonarci” il fatto di voler

cambiare e di volere che il nostro corpo assuma delle forme più salutari ed armoniose.

Così potremo finalmente provare e sentire sulla nostra pelle il benessere psicofisico che deriva dal raggiungimento del nostro peso ideale, che io amo definire come il peso del nostro maggior benessere.

Per me il fatto di essere ingrassato sino a raggiungere venti chili in eccesso rispetto al mio peso forma è dipeso dal fatto che il cibo è stato una soddisfazione immediata ed economica.

Il cibo è una soddisfazione a effetto immediato ed è una soddisfazione tra le più economiche che esistano al mondo.

Noi tutti abbiamo bisogno di soddisfazioni; vogliamo essere riconosciuti, vogliamo essere apprezzati, vogliamo essere amati. Quando nella nostra vita in un modo o nell'altro queste cose non accadono, ci auto-soddisfiamo e ci premiamo con soddisfazioni immediate e a buon prezzo: gelati, pizza, brioches, cioccolato, caramelle, e tutte quelle buonissime “schifezze” alimentari che esistono in questo mondo.

Il cibo, sin dai primi giorni di vita, è sempre stato usato anche per premiare, punire, calmare i comportamenti incomprensibili di quel piccolo esserino che eravamo. Tanto più diventavamo grandi e tanto più genitori e parenti ci premiavano con degli zuccherini, dei dolcetti o con del cibo dolce. Se poi una persona ha la sfortuna di essere particolarmente sensibile al picco glicemico (concetto che riprenderemo nei prossimi capitoli), allora abbiamo le basi certe e scientifiche per capire perché quella persona possa giungere con elevata probabilità nel corso della sua vita al sovrappeso o alla obesità.

Questa riflessione è vera per me. Magari

tu hai avuto un'altra esperienza e un'altra motivazione.

Riconoscere queste cose ha voluto dire incominciare a capire qual è il vero rapporto col cibo o qual è il falso rapporto col cibo e quindi incominciare a trovare una dieta o un sistema di miglioramento del peso corporeo che potesse rimettere a posto tutte le problematiche senza aggiungerne o crearne di nuove.

Se il cibo è percepito come fonte di auto soddisfazione e questa percezione la evidenziamo, la rendiamo consapevole e la guardiamo come uno dei tanti fattori della realtà, allora possiamo anche

allontanare mentalmente da noi quest'idea consolatoria del cibo.

Come dice Steven Covey, autore de “L'ottava abitudine delle persone efficaci”, possiamo allargare lo spazio che esiste tra lo stimolo e la reazione e, con la nostra libertà, modificare il tipo di reazione che applichiamo ogni qual volta si presenta uno stimolo.

Siamo insoddisfatti? Il mangiare non è l'unica risposta a nostra disposizione allo stimolo esistente dell'insoddisfazione.

Non nascondo che fino a cinque mesi fa mi gratificavo delle mie giornate lavorative con il gelato a metà pomeriggio e con un altro gelato nel dopo cena.

Non nascondo che nei mesi invernali incominciavo a premiarmi sin dal primo mattino facendo una lauta colazione con una burrosa fetta di pandoro spalmata di crema alla nocciola (la cui marca è la prova inconfutabile dell'esistenza di Dio!).

In questo modo la giornata poteva iniziare a livelli soddisfacenti.

Il problema è che questi livelli di soddisfazione sono stabili come il moto ondoso.

Hanno picchi e avvallamenti ciclici, per cui ogni due/tre ore, c'è la necessità di assumere nuovi quantitativi di zuccheri.

Se traduciamo questo ragionamento in chili, posso affermare che in vent'anni sono aumentato di venti chili rispetto al mio peso salutare.

Dieci chili in più li ho presi subito dopo aver smesso completamente di fumare.

Questo episodio riconferma quanto detto prima.

In un momento di stress causato dall'aver cambiato un'abitudine quasi suicida (fumavo 40 sigarette al giorno), il cibo era l'unica consolazione, momentanea a basso costo, per riuscire ad affrontare e a vincere la crisi.

E non ti sarà difficile ricordare che, nella tua vita o nella vita delle persone che hai conosciuto, ci sono stati cambiamenti del peso corporeo proprio in momenti di stress, quali la perdita di qualche familiare, il verificarsi di separazioni, divorzi, malattie di persone care o lutti.

Abbiamo bisogno di consolazioni, ma dobbiamo sapere che queste brevi

“soddisfazioni alimentari” possono avere degli effetti negativi prolungati nel tempo; riconoscere che il cibo è diventato una fonte di consolazione permette di cominciare a collocarlo nella giusta ottica per poterlo considerare per quello che invece effettivamente è: il cibo serve per nutrirsi.

Obesità, diabete e problemi cardiaci sono effetti indesiderati, raggiunti mentre pensavamo a soddisfarci, nell'immediato, con il mangiare.

Ricapitoliamo: se una persona è stata cresciuta in un ambiente in cui il cibo

viene anche utilizzato come espressione di affetto e/o di consolazione, e questa persona è sensibile ai picchi glicemici e insulinici, allora è più facile che sviluppi una tendenza ad ingrassare. Se per di più la vita si diverte a giocarci anche tiri mancini, allora sarà ancor più facile arrivare a situazioni di forte sovrappeso o di obesità.

L'aspetto fondamentale e liberante di tutto questo discorso è che se anche nella nostra vita il cibo per un lungo periodo è stato consciamente o inconsciamente un fattore di superamento di stress, quindi un fattore "consolatorio", presa coscienza di queste dinamiche, esso può ritornare ad

essere fattore di nutrimento salutare e mezzo necessario ed efficiente per farci ritornare in salute.

I comportamenti assurdi dei grassi e degli obesi.

Prima di iniziare la mia Dieta Tranquilla mi sono accorto che avere venti chili di troppo vuol dire andare in giro con due cartelle piene zeppe di libri in ogni istante della mia giornata (ogni istante vuol dire ogni secondo della giornata: in un giorno ci sono 86.400 secondi; con due cartelle addosso!).

Solo il pensiero mi fa stancare.

Una bottiglia di acqua da un litro e

mezzo pesa 1,6 chilogrammi. Avere venti chili in più è come andare in giro con due confezioni da sei bottiglie da 1 litro e mezzo (quelle che si trovano nei supermercati) in ogni istante della propria giornata.

Oppure è come andare in giro con venti pacchi di farina da un chilo o con venti pacchi di zucchero.

Da provare: la prossima volta che vai al supermercato prendi due confezioni da 6 bottiglie l'una e cammina in giro per il supermercato fino a quando non sei stanca (devi portarle tu, mica portare in giro le bottiglie sul carrello della spesa!). Quanti minuti sei riuscita a

camminare?

Se non pensiamo e proviamo queste piccole esperienze non capiamo l'assurdità di essere in sovrappeso!

Solo prendendo coscienza di queste piccole assurdità si capisce perché sia improbabile che una persona in sovrappeso debba fare dello sport per dimagrire.

E' il corpo stesso della persona in sovrappeso che si rifiuta categoricamente di fare nuovi sforzi oltre a quelli che già fa per portarsi in giro tutto il grasso in più ogni secondo

della sua vita!

Per chi vuole dimagrire perché è in forte sovrappeso rimangono solo tre opzioni: camminare (in piano), andare in bicicletta (in piano) o nuotare.

Io preferisco camminare.

Come definire il proprio obiettivo di peso corporeo.

Ora ci troviamo nella necessità di dover definire il tuo obiettivo, cioè quale sarà il tuo peso corporeo di maggior benessere.

Ci sono decine e decine di libri che identificano il modo migliore per stabilire i propri obiettivi in qualsiasi campo, da quello finanziario a quello sportivo. Tutti riconoscono che l'unico modo che funziona efficacemente è quello di definire gli obiettivi in termini positivi.

Non dobbiamo definire il nostro obiettivo dietetico nei termini di “come perdere chili”.

Come può affascinare o motivare e quindi persuadere all'azione il fatto di dover “perdere” qualcosa?

Dobbiamo definire il nostro obiettivo in termini di “chili da raggiungere”.

Dobbiamo definire degli obiettivi seguendo il metodo smart (intelligente). Smart è l'acronimo composto dalle seguenti parole:

Simple (semplice)

Measursable (misurabile)

Affordable (raggiungibile)

Reliable (fattibile)

Time bounded (raggiunto entro un determinato tempo).

Questo è il riferimento entro cui andremo a definire i nostri due numeri:

il peso (espresso in chilogrammi) e la data.

Il tuo obiettivo deve essere formulabile con una frase come questa:

Per il mese di dell'anno arriverò a pesare chili, per arrivare al mio stato di maggior benessere psicofisico.

Esempio:

Per il mese di giugno 2012 arriverò a

pesare 85,3 chili, per arrivare al mio stato di maggior benessere psicofisico.

La data non può essere una data vicina.

Sono buffonate quelle diete che garantiscono di perdere chili in pochi giorni o in poche settimane. Non crederci, ma molti ormai lo sanno benissimo: questi sono espedienti di marketing per farti cadere nella trappola di quella dieta o di quel sistema dietetico.

Quello che vuoi ottenere è arrivare al tuo peso di maggior benessere fisico e mantenerlo per tutta la tua vita.

Voglio che arrivi a questo obiettivo con tutto il tempo necessario che ti serve per imparare a conoscere e modificare leggermente le tue abitudini, e quindi è necessario che il tempo sia lungo, perché le abitudini si apprendono soltanto dopo un po' di tempo.

Non puoi che definire il tuo obiettivo temporale utilizzando i seguenti nomi: mesi o anni.

È fattibile, auspicabile e di buon auspicio arrivare al proprio peso ideale perdendo al massimo uno o due chili al mese. Se vuoi perdere 10 chili e mantenere tale obiettivo nel tempo, evitando l'effetto yo-yo, devi mettere in

conto che ti occorrerà seguire questo sistema dietetico e modificare le tue abitudini per un periodo che va tra i cinque e i dieci mesi.

Questa è una dieta tranquilla, lenta, fattibile, sostenibile ed efficace (cioè che arriva all'obiettivo e lo mantiene nel tempo).

Nello slogan della Dieta Tranquilla non entreranno mai parole come “giorni” o “settimane”.

Io voglio raggiungere risultati duraturi e sono convinto che anche tu li vuoi.

Quello che occorre fare è definire un obiettivo positivo e misurabile e un termine di tempo entro cui arrivare a tale obiettivo.

Devi arrivare a specificare e identificare il tuo nuovo peso corporeo, quello in cui ti sentirai in uno stato di benessere psico-fisico migliore rispetto a quello che provi ora.

Non decidere di perdere peso per essere bella, né per farti piacere da altri, né per assecondare mode o luoghi comuni; voglio che tu raggiunga il tuo peso ideale perché a quel livello di peso ti sentirai meglio, molto meglio di ora.

Questo stato di benessere e salute è associato ad un peso corporeo.

Devi scoprire questo peso, devi scoprire il tuo numero “magico” e salutare.

Per me l'obiettivo dietetico è quello di arrivare a pesare l'85,3 chili nel giro di 12/18 mesi. Partendo da un peso massimo di 106 chili, ne deriva che devo perdere circa 20 chili nel giro di 12 18 mesi.

È fondamentale definire il termine entro cui arrivare alla meta.

Non possiamo decidere che andremo a New York un giorno, possiamo invece decidere che quest'estate, tra il 10 e il 15 agosto, andremo a New York.

Definire dei termini temporali aiuta a programmare il nostro cervello per raggiungere tale obiettivo.

Ma come possiamo definire qual è il peso associato al nostro stato di miglior salute e di miglior benessere?

Ci viene in soccorso l'Organizzazione Mondiale per la Sanità (World Health Organization), che ha definito un parametro che identifica qual è lo stato

di salute associato al peso di una persona. Le tabelle fornite dall'OMS sono quelle con cui paragonare il nostro peso per vedere se ci troviamo in uno stato di sovrappeso o addirittura di obesità (di tipo uno o di tipo due), oppure se il nostro peso è normale e regolare.

Il peso regolare è il peso in corrispondenza del quale ritornerai a sentirti bene; sarai in uno stato di salute ideale e verranno drasticamente ridotti i rischi di malattie importanti quali il diabete e i problemi cardiocircolatori.

Personalmente ho scelto il limite superiore della fascia di peso definito

come quello “regolare” da queste tabelle.

Come si definisce il proprio peso ideale?

Leggi l'Appendice B.

Una volta che hai definito il tuo peso ideale avrai definito il tuo numero magico, il tuo numero salutare.

Quando avrai raggiunto il tuo obiettivo di peso di maggior benessere ed efficienza fisica, avrai raggiunto un obiettivo importantissimo nella tua vita.

Una cosa che ti consiglio subito di fare è quella di scrivere sul tuo diario dietetico, in prima pagina, qual è il peso a cui vuoi arrivare.

Dopo di ch , scrivi questo peso anche su un post-it e incollalo alla tua bilancia. Tutte le mattine sarai aiutata a confrontare il peso che leggi sulla bilancia con il peso che hai definito come “tuo obiettivo di maggior benessere”.

Psicologicamente un elemento che ammazza qualsiasi desiderio di porre in essere l'obiettivo di dimagrire e di stare pi  in forma   quello di definire i chili che occorre perdere.

Voglio che tu parta dal peso che vuoi raggiungere come tuo obiettivo: perdere chili è una conseguenza, non è il tuo obiettivo ideale.

Il tuo vero obiettivo è di arrivare al tuo peso salutare, quello di maggior benessere.

Voglio che arrivi a quel peso corporeo in corrispondenza del quale ti sentirai bene, ti sentirai carica di energia, libera di muoverti e di fare tante cose nuove.

Quel numero, quello che identifica il peso ideale, è il numero che ti si scolpirà nella testa e che ti guiderà,

anche in maniera inconsapevole, nel modificare tutte quelle abitudini che ti hanno portato allo stato in cui ti trovi adesso.

Quel numero magico si materializzerà, pian piano, sulla tua bilancia.

L'importanza di avere un certo “peso”.

Sin da piccolo sono sempre stato uno dei ragazzi più alti e grandi nella mia classe. Questa situazione mi ha consentito di essere una persona che “valeva la pena rispettare”.

La massa corporea di una persona, essere bassi e gracili piuttosto che essere alti e grossi o semplicemente essere di corporatura “normale”, ha una certa influenza sia su di noi che sulle persone che ci stanno accanto. Ha anche un'influenza su come pensiamo che gli altri ci percepiscano.

I miei compagni più piccoli e più mingherlini non erano rispettati come lo ero io.

È innegabile: a coloro che sono alti e grossi viene tributato un certo rispetto. Di loro abbiamo paura. E anche se non sono alti ma sono abbastanza grossi abbiamo dentro di noi la sensazione di

doverli rispettare e trattare con cura.

Se uno è sempre stato identificato, dai propri genitori e dai propri compagni di scuola, come “alto” e “grosso”, perderà peso con molta difficoltà e con molta fatica.

Perché perdere o modificare la propria “identità”?

Perché perdere o diminuire dei “vantaggi” acquisiti?

Se avere una certa massa corporea comporta dei lati positivi, il decidere di diminuirla può causare delle difficoltà sulla concreta possibilità di riuscita del

processo di dimagrimento.

Vuoi un esempio molto semplice?

Quando ho perso i miei primi cinque-sei chili seguendo il metodo della Dieta Tranquilla, mia moglie, più e più volte, mi ha detto: “Basta dimagrire, non voglio che scompari”.

È innegabile ed inevitabile che i rapporti con le altre persone influiscano sulla nostra autostima e sul modo con cui ci percepiamo in genere.

Uno dei primi segni di cambiamento, quale quello di perdere un po' di chili,

evidenzia subito che:

- è vero che la massa corporea di una persona viene ritenuta di un certo valore dalle persone che le stanno intorno;
- la gente intorno a noi farà di tutto per non farci cambiare.

La gente intorno a noi, come nell'esempio di mia moglie, è abituata a una certa idea di noi e dell'immagine che ha di noi.

Se noi cambiamo fisicamente anche loro sono costretti a cambiare l'immagine che hanno di noi.

Da qui la “preghiera” di mia moglie di non perdere più chili e di smetterla di dimagrire ulteriormente.

Perché se io dimagrisco di più, lei ha meno "me" da abbracciare, se io sono di meno, lei ha meno “massa” (o sicurezza?) su cui appoggiare.

Quindi, i motivi reconditi che ci spingono a NON perdere peso sono:

1. mangiare è una

soddisfazione immediata
e a basso costo;

2. la massa corporea di una persona grassa o obesa ha un certo valore positivo: perché allora far venir meno questa importanza?
3. le persone che ci conoscono non vogliono che noi cambiamo: faranno di tutto per non farci cambiare e per farci rimanere sempre uguali a noi stessi.

Questi sono i tre motivi di ordine psicologico e relazionale che NON ci aiutano a prendere la decisione di dimagrire e non aiutano a porre in essere tutte le azioni necessarie per dimagrire.

Abbiamo la necessità di conoscerci a fondo per identificare tutti gli elementi che possono frenarci dal perseguire l'obiettivo del nostro peso più salutare.

Così come è assurdo portarsi in giro tutti i chili che abbiamo in eccesso (chi mai andrebbe in giro con due zaini pieni di libri ogni istante della giornata?), altrettanto è importante conoscere quegli elementi che possono frenarci dal raggiungimento del nostro obiettivo.

D'altronde chi inizia a pianificare un grande viaggio deve mettere in lista tutte le cose che potrebbero essere di intralcio o andare storto nel raggiungimento della meta.

Identificare questi elementi “frenanti” è un aspetto fondamentale e importante della Dieta Tranquilla.

Questa presa di coscienza ci rende più liberi di raggiungere, con la doverosa dose di certezza e di lentezza, il nostro peso di maggior benessere.

Chi mai potrà essere l'agente del tuo

cambiamento?

Un mito o una credenza da sfatare è quella che cambiare è impossibile.

Ritenere per vero che cambiare sia impossibile, o molto difficile, vuol dire assicurarsi di ottenere il risultato “creduto”, cioè di non cambiare.

Ritenere il cambiamento impossibile o difficile può essere un retaggio culturale che ci può frenare effettivamente dalla possibilità di cambiare.

Ritenere per vero questo modo di pensare rende realmente impossibile il proprio cambiamento.

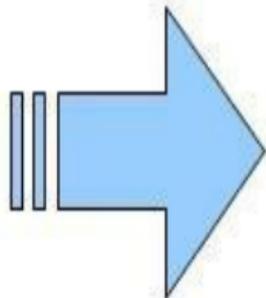
Abbiamo sentito molte storie di persone che si trovano nella nostra stessa situazione: persone in sovrappeso che hanno provato a mettersi a dieta e il più delle volte abbiamo sentito che la dieta non ha funzionato, oppure è stata abbandonata, oppure che la persona che era riuscita a dimagrire ha ripreso più chili di prima.

Farai anche tu lo stesso percorso?
Ovviamente no!

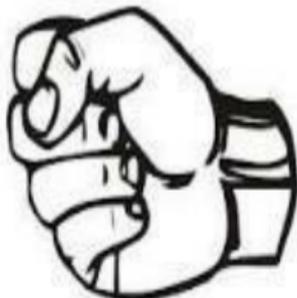
Grazie a Dio abbiamo il dono della libertà e la libertà è quello spazio che si frappone tra lo stimolo e la risposta.

Gli animali non hanno nessuno spazio tra stimolo risposta.

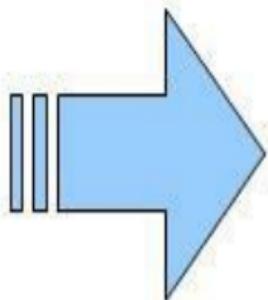
Provate a prendere un gatto per la coda e vi accorgerete che tra il provare a prendere il gatto e l'essere feriti in maniera grave dal felino, tutto accade in un attimo.



Stimolo



Risposta



Stimolo



Risposta



Illustrazione 1: Lo spazio tra stimolo e risposta

Noi, uomini e donne, abbiamo invece la possibilità di scegliere e di differire la risposta a qualsiasi stimolo.

Questo spazio è lo spazio che ci rende simili a Dio, e quindi ci rende soggetti attivi nel mondo e attori protagonisti di noi stessi.

Ovviamente questo può accadere entro certi limiti: non possiamo decidere di perdere 40 chili in otto ore e riuscirci!

Non aiuta però il fatto di ritenere, nel segreto del nostro cuore, che cambiare sia impossibile, che cambiare sia difficilissimo.

Non occorrono interventi divini.

Non occorrono congiunzioni astrali particolari.

Solo tu, cara amica, puoi decidere il cambiamento di te stessa.

Incomincia ad immaginare di poter cambiare.

Incomincia a sognare di poter essere tu l'agente di cambiamento di te stessa.

D'altronde, chi è il soggetto che compie l'azione?

Tu.

E chi ha deciso, in maniera conscia o inconscia, di compiere quell'azione?

Qual è l'unico soggetto al mondo che può decidere di non compiere quell'azione o di modificarla in parte?

Sei tu!

Il metodo della Dieta Tranquilla è un metodo per pochi: per i pochi che hanno deciso di prendersi sul serio, che hanno deciso di essere persone capaci di scegliere, decidere e muoversi di conseguenza.

Questo spunto di riflessione è importante non solo per ciò che riguarda la dieta dimagrante; è lo spunto base per poter cambiare in tutti gli aspetti della vita.

I limiti a questo modo di pensare sono l'immaginazione che abbiamo e la realtà stessa.

Non posso dimagrire di 40 chili in otto ore, a meno, forse, di un intervento chirurgico, ma posso immaginare di dimagrire di 40 chili nel giro di 2 o 3 anni.

Ritengo che questo sia il punto decisivo.

Ed è il punto decisivo che si gioca maggiormente nell'esercizio della visualizzazione o dell'ascolto immaginario.

Devi, in un certo qual modo, riuscire a *vederti* più magra e costruire nella tua mente quell'immagine di te nuova; vedrai che quel *tuo* obiettivo di dimagrimento si realizzerà e che la tua mente ti aiuterà a farlo .

Devi, in un certo qual modo, riuscire a *raccontarti* o esporre alle tue amiche e ai tuoi parenti di come puoi sentirti più magra, devi riuscire a costruire nella tua

mente quei suoni e quelle sensazioni fisiche; sentirai che quel *tuo* obiettivo di dimagrimento si realizzerà e che la tua mente ti aiuterà a farlo.

È una questione di fede.

È una questione di fiducia.

Devi solo immaginarti come possibile questo risultato.

Devi ritenere come fattibile questo risultato.

Non è forse vero che nella tua vita hai

già ottenuto dei bei risultati?

Non li stimiamo a sufficienza o non ce ne ricordiamo. Se ripenso a tutto il cammino che finora ho percorso nella mia vita, anche grazie ai parenti e agli amici e alle buone occasioni che il buon Dio mi ha mandato...

Dobbiamo riconoscere che siamo riusciti a realizzare dei risultati importanti e molto soddisfacenti.

Ma il più delle volte ce ne dimentichiamo. Questo dimenticarci ci fa nascere il dubbio di essere incapaci di realizzare dei risultati importanti.

Non è vero!

Siamo capaci, siamo liberi, possiamo decidere, possiamo agire.

Se è vero che l'uomo si scopre in azione e scopre nelle sue azioni i suoi fattori costitutivi è altrettanto vero che nell'azione l'uomo sostanzia i suoi desideri.

La Dieta Tranquilla sfrutta all'ennesima potenza questo punto di forza. Usa questo punto di forza per far leva sull'aspetto più importante e decisivo in qualsiasi processo di decisione e di cambiamento.

Tu hai a disposizione tutti gli strumenti necessari e sufficienti per poter decidere e per realizzare i cambiamenti positivi che desideri!

Se nel corso del tempo di sentirai scoraggiata o demotivata nel seguire le suggestioni e le azioni consigliate dal metodo della Dieta Tranquilla, ti prego, cara amica, di ritornare a questo paragrafo e di rileggerlo.

Anzi, imparalo a memoria..

Ripetiamo insieme questa frase: io ho a disposizione tutti gli strumenti necessari

e sufficienti per poter decidere e per realizzare tutti quei cambiamenti positivi che desidero!

Un'altra volta: io ho a disposizione tutti gli strumenti necessari e sufficienti per poter decidere e per realizzare tutti quei cambiamenti positivi che desidero!

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 1](#), e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita pure anche la tua amica del cuore)!

Capitolo 2. Esegui tre azioni, ogni giorno.

In questo capitolo inizierai a compiere tre nuove azioni quotidiane e cioè:

- ti peserai tutti i giorni;
- terrai un diario di cosa e quanto mangi;
- terrai un diario di quanto e come ti muovi.

Quando una nave è per mare, il capitano è costretto a fare almeno una volta al

giorno la registrazione della posizione geografica. Tramite sistemi di misurazione deve capire a che punto si trova rispetto alla destinazione del suo viaggio.

Questo è il primo passo che devi compiere con il sistema della Dieta Tranquilla.

Hai raggiunto il tuo peso attuale in seguito a come e a quanto hai mangiato e a come e quanto ti sei mossa.

È un processo semplicissimo: alcune azioni ripetute quotidianamente, cioè mangiare e muoversi, portano come risultato al tuo peso attuale.

Non puoi pensare di modificare il tuo peso se prima non scopri quali sono le abitudini che necessariamente “implicano” il tuo peso attuale.

Per prenderne coscienza e far crescere la tua consapevolezza, devi registrare quotidianamente il tuo peso, cosa mangi, come e quanto ti muovi, per un periodo che va dalle tre alle quattro settimane.

Quello che ti chiedo di fare è di pesarti tutte le mattine e di tenere traccia tutti i giorni di ciò che hai mangiato, di quanto hai mangiato e di come e quanto ti sei mossa nella giornata.

Devi farlo per tre o quattro settimane di seguito, senza modificare o alterare alcun comportamento.

Devi sorprenderti e scoprirti in azione. Devi tenere traccia dei tuoi comportamenti per “vedere” e renderti conto dei miglioramenti che avrai fatto verso il tuo obiettivo.

Quanto pesi e come devi pesarti.

Nello specifico cosa vuol dire pesarsi tutte le mattine?

Ti consiglio, anzi, ti invito proprio a

comprarti una bilancia digitale.

La bilancia digitale è una bilancia che va a pile e che mostra su un display il tuo peso corporeo espresso in chilogrammi ed in etti.

E' una bilancia che ha una pila che rimane accesa giusto quei 10 o 15 secondi al giorno. Può costare tra i 20 e i 70 euro; questo è un investimento fondamentale per la tua dieta.

Io ho incominciato a pesarmi tutte le mattine: è la prima cosa che faccio appena sceso dal letto. Ancor prima di andare a fare i miei bisogni personali, accendo la bilancia e mi peso così come sono. Se dormi nuda pesati nuda, se

dormi col pigiama, pesati con il pigiama, se dormi in mutande e maglietta, pesati in mutande e maglietta.

Fallo tutti i giorni e registra il tuo peso. A fianco della tua bilancia ci deve essere un quadernetto o una serie di Post-it in cui devi segnare il peso che hai rilevato quel giorno.

Se vuoi, puoi tener traccia del tuo peso sul file Excel che è disponibile presso il sito www.dietatranquilla.com/risorse/. In automatico ti consentirà di visualizzare graficamente l'andamento del tuo peso corporeo.

Pesandoti tutti i giorni noterai che da un giorno all'altro ci possono essere molti etti di differenza.

Questo è normale: dipende da come hai mangiato, dalla tua regolarità intestinale, se hai perso liquidi attraverso il sudore e quindi se hai fatto tanto o poco movimento. Dipende da tantissimi fattori.

Una cosa è certa: il peso corporeo, da un giorno all'altro, subisce delle variazioni. Il fatto di avere una bilancia digitale che segni anche gli etti ti aiuterà a realizzare e a capire meglio l'esistenza di queste variazioni.

Ripeto, queste variazioni sono normali

ed è giusto che ci siano. Se hai mangiato degli alimenti diuretici il tuo corpo perderà più peso perché avrai perso più acqua, se hai mangiato tanto la sera prima inevitabilmente avrai più peso e se per qualche giorno non riuscirai a fare i tuoi “bisogni”, peserai di più.

Esiste tutta una serie di fattori che fanno sì che il peso corporeo vari da un giorno all'altro anche in maniera sensibile.

Quindi, la prima cosa che devi fare al mattino, quando inizi la giornata, è quella di pesarti.

La seconda cosa che devi fare è quella di registrare il tuo peso sul tuo diario.

Alla fine della settimana ti suggerisco di osservare l'andamento grafico del tuo peso.

Io ho iniziato a registrare il mio peso corporeo non in un momento di osservazione ma proprio a partire dal momento in cui ho iniziato a modificare i miei comportamenti alimentari e di movimento.

Le mie nuove abitudini si sono riflesse inevitabilmente sull'andamento del mio peso che, come vedi nell'illustrazione n. 2, ha una tendenza generale discendente, cioè dall'alto al basso (l'aumento di

peso alla fine di dicembre è una
evidenza empirica che le feste natalizie,
anche se affrontate con buoni propositi,
possono essere uno scoglio pericoloso:
basta non arenarcisi sopra e riprendersi
al più presto, come evidenzia la fase
discendente all'inizio d'anno nuovo).

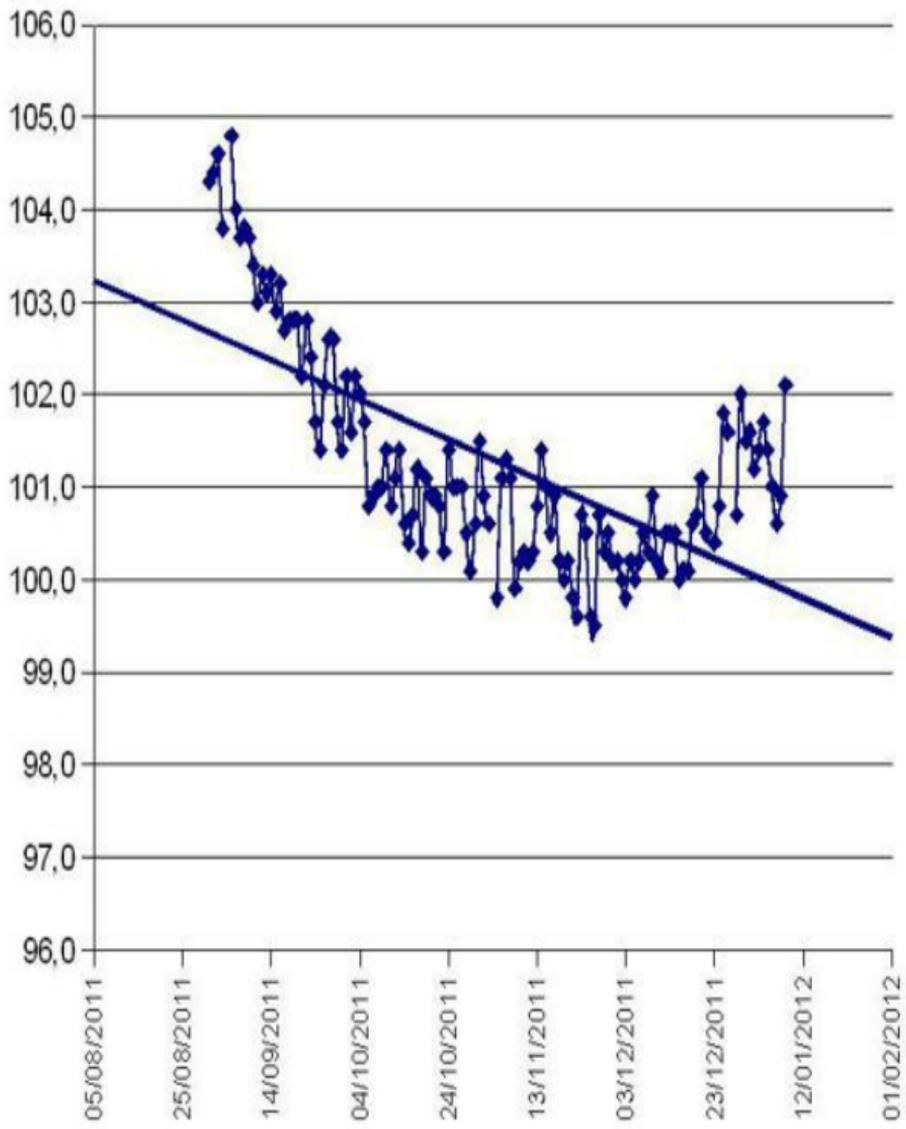


Illustrazione 2: Andamento del peso corporeo dell'autore

Questo significa che sono stati messi in atto dei cambiamenti e questi cambiamenti si sono manifestati nella variazione del peso corporeo. Ho modificato le abitudini, ho mangiato meno e mi sono mosso di più, e come risultato ho ottenuto di “bruciare” una parte di massa adiposa del mio corpo.

Cosa e quanto mangi.

Un altro aspetto fondamentale è quello

di prendere coscienza delle tue abitudini alimentari. Quindi devi essere cosciente, mentre prepari da mangiare o mentre mangi, di cosa stai mangiando e del quantitativo dei cibi. Non ti chiedo di pesare il cibo e di tenere conto delle calorie (se sei una tipa scrupolosa lo puoi fare liberamente).

Non mi interessa che tu faccia la farmacista: non stai preparando dei farmaci e quindi non mi interessa tenere la conta dei grammi di ciò che mangi.

L'occhio è capace di registrare questi quantitativi. Basta però che tieni degli appunti sui nomi dei piatti principali e degli ingredienti che li compongono.

Se vuoi puoi aiutarti con una macchina fotografica. Sarà interessante confrontare le foto che farai ai tuoi piatti all'inizio di questo percorso, con le foto che farai magari tra sei o dodici mesi per vedere come avrai deciso di cambiare gli alimenti e i quantitativi.

Questo periodo di osservazione dura dalle tre alle quattro settimane. Per registrare cosa hai mangiato occorre appuntare sul proprio diario che a colazione ti sei mangiata 10 biscotti e quattro spalmate di Nutella, piuttosto che una fetta di pan d'oro con una generosa spalmata di marmellata, piuttosto che tre mele, due banane e una tazza di latte con quattro cucchiaini di

zucchero.

Stessa cosa a mezzogiorno e alla sera. A mezzogiorno scrivi che hai mangiato un piatto di pasta con mezzo chilo di burro e quattro cucchiaini di parmigiano reggiano, piuttosto che due pizze o due cotolette. Scrivi quello che hai mangiato e scrivi soprattutto la tipologia dei condimenti utilizzati.

E' cosa risaputa che gli alimenti che ci fanno ingrassare di più sono i grassi e gli zuccheri. Quindi ti prego di segnare in maniera dettagliata quanti cucchiaini di olio o quante "coltellate" di burro utilizzi, quanti dolci mangi e quanto

zucchero aggiungi nei tuoi pasti o nei tuoi spuntini.

Segna tutto.

Non ti chiederò di fare la conta calorica di quello che hai mangiato, non lo ritengo utile. Ritengo sia più utile prendere coscienza di quello che stai facendo attraverso l'annotazione sul diario di quanto e cosa mangi e di quanto e come ti muovi. Questo semplice atto del tenere un diario migliorerà in assoluto la capacità di poter arrivare al tuo peso di maggior benessere.

Come e quanto ti muovi.

Devi tenere un diario anche per ciò che riguarda il movimento: cioè devi lasciare traccia scritta della quantità e della tipologia di movimento che fai nella tua prassi quotidiana.

Scrivi quanto ti muovi o quanto stai ferma.

Se stai seduta quattro ore al giorno su un divano, segna che stai mediamente seduta quattro ore al giorno su un divano, più otto ore alla scrivania. Scrivi i minuti che cammini in una giornata. Se la tua massima camminata al giorno è quella dei cinque minuti che fai da casa tua all'edicola o al bar, scrivi questi cinque minuti.

Dobbiamo scoprirci in azione e le azioni che valgono di più ai fini della determinazione del nostro peso corporeo sono:

- come mangiamo;
- quanto mangiamo;
- come ci muoviamo;
- quanto ci muoviamo.

Devi prendere coscienza delle tue abitudini e dei tuoi comportamenti.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 2](#) e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita anche le tue amiche)!

Capitolo 3 Da dove nasce la possibilità di cambiare.

*“Noi siamo fatti della stessa sostanza
dei sogni “*

(La Tempesta, atto IV, William
Shakespeare)

Ricordi quelle immagini che si vedono spesso in televisione, quelle in cui un atleta sta per fare il salto in alto o quelle in cui un atleta sta per fare il salto in lungo o quelle in cui degli atleti si trovano ai blocchi di partenza per iniziare la corsa dei 100 metri piani?

Prima di iniziare la loro gara si prefigurano mentalmente l'azione stessa. E sappiamo anche che alcuni atleti si prefigurano il momento in cui saliranno sul podio e verranno osannati e festeggiati dal pubblico. Fanno questo per darsi una carica motivazionale e per darsi un'immagine fattiva ed efficace di quello che vogliono ottenere.

Nel loro cervello si costruiscono un “film mentale” di quello che dovranno fare e dell'obiettivo che vogliono raggiungere: si fanno un film mentale di quello che vogliono essere.

Hanno l'immagine ultima a cui vogliono tendere. Vogliono arrivare a sorpassare

l'asticella, vogliono arrivare a tagliare il nastro d'arrivo, vogliono arrivare a vedersi osannati dal pubblico.

Cosa c'entra tutto questo con la tua dieta?

Se vuoi arrivare a perdere peso, anche in maniera consistente, devi imparare dai grandi campioni come ottenere dei grandi risultati.

Devi imparare a visualizzarti nel tuo nuovo corpo.

Io ho iniziato a fare questo esercizio in maniera inconscia. Poi mi sono accorto

che doveva essere una cosa
fondamentale, ed in effetti lo è.

Caro amica, devi incominciare a fare
questo gioco d'immaginazione: prova a
scattare una foto di come sarai quando
avrà raggiunto il tuo peso di maggior
benessere.

Prova a immaginarti il tuo nuovo volto,
prova ad immaginare se sarà sorridente,
prova a immaginare come sarai e quanti
anni in meno dimostrerai.

Tutti noi abbiamo bisogno di
immaginare il nuovo stato fisico che

desideriamo ottenere.

Dobbiamo sognare ad occhi aperti, vogliamo sognare ad occhi aperti, per avere un'ipotesi figurativa di come saremo e di come vogliamo essere. Abbiamo bisogno di desiderare uno stato che è possibile figurare e immaginare, uno stato in cui siamo più belli, più sani e abbiamo più energia.

All'inizio potrebbe non essere facile, soprattutto perché alcune persone preferiscono far funzionare il proprio cervello usando le parole.

Vanno benissimo anche le parole!

E' per questo che, chi non riesce a visualizzarsi, cioè fa fatica a vedere un'immagine chiara di sé nel futuro con il suo peso di maggior benessere, potrà raccontarsi nel futuro, come si racconta alle amiche il viaggio che si è deciso di fare questa estate.

Se all'inizio sembrerà difficile, con il continuo allenamento diventerà sempre più facile.

Inizia a fare questo esercizio sedendoti comodamente sul tuo divano o sulla tua sedia o, se preferisci, sdraiandoti sul

letto. Chiudi gli occhi e incomincia a respirare lentamente. Nei primi momenti concentrati solo sul tuo respiro e lascia che gli altri pensieri se ne vadano liberamente per i fatti loro: lasciali andare.

Non devi scacciarli, devi soltanto concentrarti sempre più sul tuo respiro.

Inspira ed espira.

Inspira ed espira.

Lascia che nel tuo cervello si materializzino con calma quelle immagini in cui ti ritroverai con maggiore energia e benessere. Quelle

immagini magari le ha già viste nell'album delle tue foto, quando eri giovane ed adolescente, quando, intorno ai vent'anni, avevi una figura corporea con minor chili e minor peso, con una faccia più giovanile, distesa, rilassata, e gioiosa.

Quei sorrisi sono legati a quella forma corporea più esile, più longilinea, più leggera. Vuoi ritornare a quello stato e vuoi riottenere quella condizione di benessere e di salute.

Se non lo hai sperimentato nella tua vita, puoi immaginare lo stato di benessere e di salute che vedi in altre persone che

apprezzi e stimi.

Abbiamo visto nei film o nelle commedie i nostri attori preferiti con corpi più magri, più rilassati e più belli. Non cadere nella trappola di voler essere come loro: tu sei tu e vali molto di più. Userai quei pochi aspetti positivi che vedi in loro per immaginare te stessa più magra e più positiva.

Affina sempre più questo esercizio e ripetilo per cinque minuti al giorno. Prova a farlo per 30 giorni. Puoi anche farlo velocemente, cioè riprendere nella mente le immagini che ti stanno diventando più familiari, anche in quei minuti in cui incomincerai a prepararti il

tuo pranzo o la tua cena.

Associa quelle immagini di benessere fisico con l'azione di preparare il tuo pasto. Associa la sensazione di benessere al fatto di saper dosare e decidere in maniera saggia quali alimenti ha bisogno il tuo corpo per stare meglio ed avere maggiore energia.

Ci sono persone che hanno come metodo di ragionamento della propria mente non tanto le immagini o le parole ma le loro sensazioni fisiche.

Puoi fare questo esercizio di affinamento dei tuoi obiettivi fisici anche utilizzando queste sensazioni.

La sensazione di essere meno ingombranti, di essere meno estesi, di essere più leggeri e essere meno pesanti. La sensazione di poter galleggiare nell'acqua e di essere sollevati malgrado la forza di gravità e di poter galleggiare, di poter fluttuare nell'aria, più leggeri, più leggeri dell'aria, come i palloncini che lasciavamo andare da bambini e che volavano in cielo.

Queste sensazioni fisiche che proviamo sulla pelle, nei muscoli e nelle ossa possono aiutarci a capire quali sono le sensazioni che proveremo quando peseremo di meno e quando saremo sempre più vicini, in maniera lenta, tranquilla e paziente, al nostro peso di

maggior benessere.

Vogliamo fare come i registi o come gli architetti che inquadrano tra le loro dita le immagini che vorranno vedere sullo schermo. Vogliamo fare come i pittori, che traspongono sulla loro tela “mentale” le immagini che vedono con i loro occhi.

Vogliamo incominciare a costruire un'immagine di noi più esile, più bella, più armoniosa e di maggior benessere.

Così come Gaudì volle iniziare la costruzione della Sagrada Familia con l'innalzamento completo di una delle

facciate, per dare agli operai e alle persone che lavoravano al cantiere della chiesa un'immagine ideale a cui tendere con il loro lavoro, così noi vogliamo iniziare, prima di entrare nel dettaglio di ciò che riguarda gli alimenti e i movimenti, a darci l'immagine di dove noi stessi vogliamo arrivare con il nostro corpo.

Vogliamo darci un obiettivo visibile e realizzabile.

La nostra immaginazione sarà guidata dal nostro buon senso.

Un conto è sognare e un conto è immaginare le cose possibili, magari di

lunga e difficile realizzazione, ma che saranno il nostro obiettivo.

Vogliamo sognare dei sogni realizzabili, vogliamo arrivare a quell'immagine, vogliamo arrivare a vivere quello che ci siamo raccontati. Vogliamo arrivare a sperimentare su di noi quella sensazione piena di benessere che ci siamo prefigurati.

Ecco perché dobbiamo fare questo esercizio di sogni ad occhi aperti, e dobbiamo farlo tutti i giorni. A me capita sempre più di frequente che quando ho un problema, anche di natura lavorativa, il mio cervello diventi sempre più sensibile, durante le

giornate, anche nei momenti di tranquillità, alle informazioni relative a quel problema.

Stessa cosa dobbiamo fare col nostro obiettivo di peso di maggior benessere. Dobbiamo costantemente e ininterrottamente darci questa immagine mentale e piano piano il nostro cervello, anche in maniera inconscia, ci aiuterà a identificare i comportamenti che ci allontanano da quell'immagine-obiettivo e a individuare invece quei comportamenti che possono avvicinarci sempre più a quell'immagine di corpo che desideriamo per poter realizzare il nostro obiettivo di maggior benessere.

Potremmo avere decine di sistemi dietetici funzionanti, scientifici, e a prova di stupido, ma se noi segretamente e inconsciamente abbiamo in testa come vera immagine di noi un'immagine “grassa”, allora il nostro corpo tenderà sempre più ad assomigliare a quell'immagine che abbiamo di noi.

Abbiamo una bussola interna e tendiamo sempre più alla rotta impostata su quella bussola. Se non cambiamo questa bussola e la direzione che essa segna, non riusciremo a modificare le nostre azioni quotidiane per dirigerle verso il nostro obiettivo.

Questo è il capitolo più importante, è quello che mi piace di più. Mi piace l'idea che possiamo pitturare i nostri obiettivi, che possiamo dare loro forma, che possiamo vederli adesso per come saranno nel futuro, possiamo parlarne adesso per come saranno allora.

Da questo esercizio nasce una sensazione di libertà estrema.

Questa sensazione di libertà estrema è anche la forza quotidiana che avremo bisogno di sfruttare per contrastare le abitudini che abbiamo acquisito nei mesi, negli anni e nei decenni della nostra vita.

La realtà che vogliamo modificare è dura ma l'immagine verso cui vogliamo modificare questa realtà c'è, è un'immagine a volte fragile e presente solo nel nostro cervello, ma queste sono le condizioni necessarie e sufficienti perché possiamo rendere reali quelle immagini.

Se non avessimo quest'immagine, se non trovassimo queste figure di obiettivi interni a noi, non potremmo arrivare fattivamente ad avvicinarci sempre di più a quella figura ideale e armoniosa di noi.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 3](#) e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita anche la tua amica)!

Capitolo 4. Con pazienza.

La cultura dell'immediato.

Avete in mente quelle pubblicità in cui si proclama che si possono perdere otto chili in sette giorni, o quell'altra in cui si può dimagrire tre chili in una notte, o quell'articolo che racconta di come si può dimagrire di cinque chili mangiando un unico alimento o cose simili?

Come mai con così tante diete facili e immediate ci sono così tante persone con problemi di peso? Sono arrivato

alla conclusione che le diete veloci o immediate sono destinate a fallire.

A fallire nel lungo periodo.

Risultati immediati richiedono cure drastiche.

Cure drastiche non possono essere sostenute nel tempo.

Quello che invece può rimanere nel tempo è ciò che viene prodotto lentamente e con un lavoro costante. I risultati duraturi sono i risultati prodotti da azioni prolungate nel tempo. C'è il detto che la goccia scava la roccia. In realtà non è che con una goccia si può

scavare una roccia. Solo un quantitativo infinito di piccolissime gocce che, costantemente, nel tempo, agiscono sulla roccia, possono levigare la roccia stessa.

Il medesimo procedimento deve accadere con una dieta.

Sono arrivato a pesare 106 chili perché in maniera costante, cioè giorno dopo giorno, pasto dopo pasto, ho assunto più energie, sotto forma di alimenti, di quelle “spese” dal mio organismo per vivere.

Questa evidenza non nasce solo da

un'attenta autoanalisi ma
dall'osservazione della realtà.

Il risparmio energetico.

Il nostro corpo è una macchina molto complessa. E' una macchina “pensata” per mantenerci in vita.

Per questo motivo il nostro corpo, quando si sente minacciato da una scarsità di alimenti, cioè quando ci mettiamo a dieta, entra in una fase di “risparmio energetico”.

In questa fase di risparmio energetico il nostro corpo modifica il modo con cui “spende” le proprie energie. Se il nostro

fisico capisce di essere in un momento di carestia, incomincia a bruciare meno energie rispetto ad un momento di normalità.

Sono convinto che questa sia la base scientifica per cui le diete veloci siano destinate a diventare, nel lungo periodo, “sistemi di ingrassaggio”.

Come fare in modo che una dieta possa dare risultati duraturi e sostenibili?

Occorre trovare un sistema che non faccia percepire al nostro corpo che siamo in un periodo di carestia voluta, cioè la dieta.

Non dobbiamo far diminuire drasticamente le calorie che assumiamo con gli alimenti.

Soltanto con un piccola riduzione di cibo da ingerire, ma mantenuta e protratta nel tempo, possiamo fare in modo di perdere i chili in eccesso senza riacquistarli successivamente.

Questo perché il corpo non si è “accorto” del periodo di carestia e quindi non ha modificato il suo tasso di consumo delle energie (modificando il metabolismo) e poi perché nel tempo

avremo acquisito una abitudine nuova, cioè avremo modificato le nostre vecchie abitudini di assunzione di cibo e le abitudini di movimento.

Perdere otto chili in due settimane o perdere otto chili in un periodo compreso tra quattro e otto mesi, ha degli effetti totalmente diversi.

Perdere chili in poche settimane è una trovata pubblicitaria estremamente positiva per chi vende giornali o sistemi dietetici.

Perdere chili nell'arco di mesi non frutta tanti soldi a chi fornisce questi consigli

(ricorda però che devi ancora leggere l'undicesimo capitolo!) ma fa ottenere i risultati e fa mantenere tali risultati nel tempo. La necessità che hanno i nuovi sistemi dietetici, cioè quella di far perdere immediatamente dei chili, serve per dare un contentino immediato alle nostre menti iper reattive ed educate, nella cultura odierna, ad ottenere tutto senza il benché minimo sforzo.

Perdere dei chili nell'arco di mesi ha il vantaggio di richiedere meno sacrifici di quelli richiesti dai sistemi dietetici che si risolvono in settimane.

La grande differenza è che il risultato è duraturo, sostenibile e stabile.

Io sono riuscito a perdere tra i cinque e i sei chilogrammi in tre mesi estivi semplicemente non mangiando, come mio solito, i miei due gelati quotidiani e avendo semplicemente modificato la colazione del mattino.

Al posto della solita colazione all'italiana, con marmellata, biscotti, o crema da spalmare alle nocciole (evviva la Nxxxxxa!) e tutte le cose più dolci di queste mondo (con caffè e tre cucchiaini di zucchero), l'ho modificata in una colazione “internazionale”: una fetta di pane integrale, una fetta di formaggio e una fetta di prosciutto o di tacchino.

Queste due piccole modifiche, mantenute tutti i santi giorni, ripeto, tutti i santi giorni, mi hanno consentito di perdere, senza nessuna fatica, o senza nessun senso di rinuncia, sei chili in 3-4 mesi.

Siccome parliamo di mesi, è obbligatorio parlare di pazienza.

La pazienza del seme.

Parlare di pazienza, di costanza, di assiduità, nella nostra cultura moderna, è come parlare di cose impossibili, inesistenti.

Ma la realtà, il mondo in cui viviamo, è basato sul tempo e quindi sul concetto di pazienza.

La realtà richiede che il seme di una pianta o di un frutto debba maturare nel corso di mesi sotto terra prima di poter crescere e dare frutto. Richiede che gli alberi impieghino anni o decenni per crescere. Richiede che un bimbo debba crescere nella pancia della sua mamma per 38 settimane (pari a 266 giorni o pari a nove mesi).

Questi processi durano così tanto per ragioni fisiologiche e scientifiche, non sono processi che possono essere velocizzati, almeno allo stato attuale della conoscenza scientifica.

D'altronde anch'io non sono ingrassato di 12 chili in tre settimane. Non sono arrivato a pesare 106 chili da un giorno all'altro.

È stata un'azione quotidiana protratta per anni nella direzione non voluta, ma inevitabile: quella di aumentare il mio peso corporeo.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 4](#) e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita anche la tua amica)!

Capitolo 5. Orrore vacui nello stomaco (evitiamo di sentirci affamati e deprivati).

È inevitabile.

La paura più grossa che si ha quando si inizia una dieta o un sistema di dimagrimento è quella di provare la paura dei morsi della fame.

E questo, se vuoi, è un aspetto umoristico, in quanto un ciccione come me, una persona grassa, o un obeso, è tale perché ha quasi sempre fame.

Quindi, chiedere alle persone in sovrappeso di mettersi a dieta è come chiedere a una persona che ha i calli di pestarsi con un martello le dita dei piedi.

È per questo motivo che è necessario che qualsiasi sistema di dimagrimento riduca al minimo, o azzeri totalmente, la possibilità che chi usa tale sistema debba “sentire” fame.

Ho già affrontato l'argomento psicologico della fame, quando ho sostenuto, nel capitolo 1, che una generale insoddisfazione nella vita può essere identificata con la sensazione di

fame.

Ma oltre a ciò il nostro fisico obiettivamente usa degli stimoli di natura fisica per sollecitarci ad ingerire delle quantità di cibo.

Quindi il problema vero è capire quando questa sensazione è una sensazione psicologica o quando questa sensazione è una sensazione di natura fisiologica.

La sensazione di natura fisiologica è dettata dalla presenza dei picchi glicemici.

Questo fenomeno, illustrato molto bene

dal dottor Barry Sears nella serie dei libri sulla dieta a zona, è un fenomeno che ha un andamento ad onda, con dei picchi e con degli avvallamenti. Questo fenomeno è dettato principalmente da quanti zuccheri ingeriamo per mezzo degli alimenti.

Quante volte hai provato quella forte sensazione di sonnolenza dopo un pasto “pesante”; cioè ricco di pasta o riso e di pane o patate o polenta e con il dolce alla fine?

Pasta, pane, riso e patate sono carboidrati ad alto contenuto glicemico, cioè ad alto contenuto di zuccheri.

Durante il processo di digestione questi zuccheri vengono rilasciati nel sangue e l'insulina entra in circolo per abbassare i livelli di zucchero. E' un sistema di controllo adottato dal nostro fisico per evitare di avere un quantitativo eccessivo di zuccheri nel sangue.

Dopo un'abbuffata di zuccheri o di carboidrati ad alto contenuto glicemico, abbiamo una sensazione di sonno causata dalla produzione di insulina. Quando l'insulina abbassa il livello di zuccheri, o il livello di zuccheri diminuisce per il normale funzionamento del nostro metabolismo (perché li bruciamo), dopo tre o quattro ore, il nostro corpo “segnala” la necessità di

assumere nuove energie.

Da qui nasce la sensazione di fame.

Questo è il processo che sta alla base di un altro fenomeno importante: se mangiamo dei pasti ricchi di grassi o ricchi di proteine non ci sentiamo tanto sazi quanto ci sentiremmo se mangiassimo lo stesso quantitativo di carboidrati ad alto contenuto glicemico.

Quindi questo processo è un processo ad andamento sinuoso, cioè è un processo che può essere descritto con una curva a forma di onda, con dei picchi e degli

avvallamenti.

Tanto più la nostra alimentazione è basata su zuccheri o carboidrati ad alto contenuto glicemico, tanto più sarà forte la sensazioni di sazietà, quando ne mangiamo, e di fame, quando finisce l'effetto dell'insulina e quindi sentiremo una forte sensazione di “buco nello stomaco”.

Grazie ai libri del dottor Sears sulla dieta a zona sono arrivato a capire che è possibile entrare in un regime dietetico o di dimagrimento sostenibile se aumentiamo il numero di pasti giornalieri.

Noi italiani siamo abituati a fare una colazione, un pranzo e una cena.

Nella dieta a zona viene consigliato di aumentare il numero di pasti fino ad arrivare a fare 5 o 6 pasti al giorno.

Io preferisco il termine assunzione di cibo al posto che “pasti” perché ovviamente non farai cinque pasti con tre portate, ma farai due o tre pasti “importanti” e degli spuntini che possano soddisfare o anticipare la sensazione di “fame”

In questi spuntini cercherai di assumere dei cibi a basso contenuto glicemico e con un certo quantitativo di proteine.

Quindi in una giornata, durante il mattino, è possibile ipotizzare una colazione e uno spuntino a metà mattina che ti consente di non arrivare affamata al pranzo di mezzogiorno. In questo caso al pranzo di mezzogiorno sarà possibile diminuire il quantitativo solito di cibi assunti. A metà pomeriggio farai un altro spuntino per consentirti, ancora una volta, di recuperare energie e non arrivare affamata e con lo stomaco “bucato” dalla fame a cena.

Se la cena viene fatta abbastanza presto, magari prima delle sette di sera, è possibile ipotizzare un altro piccolo spuntino prima di coricarsi.

Se ti ricordi i vecchi film americani, i

bambini venivano mandati a letto con un bel bicchiere di latte.

Quindi prima di addormentarti se non hai problemi di digestione puoi fare uno spuntino con un bicchiere di latte o una confezione piccola di yogurt. Il latte o lo yogurt hanno l'aspetto positivo di essere cibi con basso contenuto glicemico, con la giusta quantità di grassi e la giusta quantità di proteine.

Se la tua dieta si basa su un sistema di assunzione di cibo che conta tra le quattro e le sei assunzioni di cibo nel corso della giornata, allora non proverai la sensazione di fame e la brutta

percezione di essere deprivata di qualcosa che per tutti noi è fondamentale: il cibo.

Puoi fare una dieta senza dover sentire quella sensazione di dover vivere in una costante mancanza di cibo e di sicurezza. Ti ricordi che ho descritto il cibo come una soddisfazione immediata ed estremamente economica?

In questo modo eviterai di fare due abbuffate giornaliere e distribuirai una minor quantità di cibo in un maggior numero di volte durante la giornata. Ti assicuro che questo sistema per me ha funzionato: aumentando il numero di volte in cui assumerai il cibo durante la giornata non sentirai la sensazione di

fame e riuscirai a mangiare di meno.

Pertanto ti sarà possibile riuscire a mantenere la dieta per un periodo prolungato, e quindi a non dover sentire il senso della fame o della mancanza di cibo.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 5](#) e continuiamo a discuterne insieme.

Che ne pensi?

Capitolo 6 L'abc dei principi nutrizionali e degli alimenti.

Prima di decidere come sarà il tuo nuovo sistema alimentare, cioè la tua dieta, devi conoscere quei pochi concetti base su cui poggia la scienza dell'alimentazione.

Devi comprendere cosa sono gli alimenti, quali funzioni positive svolgono e quali possono essere i loro effetti negativi sul nostro organismo.

Conoscendo appieno le funzioni utili degli alimenti e cercando di mitigarne

gli aspetti negativi, hai le basi su cui costruire e personalizzare la tua dieta.

Gli alimenti a cosa servono?

Il cibo serve per fornire al corpo l'energia per svolgere le proprie funzioni.

Come tutte le macchine che svolgono un lavoro, il corpo ha bisogno di una fonte di energia che gli consenta di lavorare.

Il corpo è una macchina fantastica: difatti, oltre ad aver bisogno di benzina per potersi muovere, ha bisogno anche di elementi per aggiustarsi e ripararsi. Il corpo quindi è una macchina

straordinaria che si auto-mantiene e si auto-ripara. Infine il nostro fisico, soprattutto nell'età dello sviluppo, è anche una macchina che cresce e si auto-costruisce.

Gli alimenti in generale servono a questi obiettivi: fornire al nostro organismo energia e materiale per la crescita, la manutenzione e la riparazione.

Gli alimenti, cioè quegli elementi naturali che devono essere assunti dal corpo umano per poter essere trasformati in energia e “materiale costruttivo”, si suddividono nelle seguenti tipologie:

- carboidrati;
- grassi;
- proteine;

Vi sono poi altri elementi importanti quali le vitamine, i sali minerali e l'acqua.

I carboidrati.

Sono carboidrati la verdura, la frutta, il pane, la pasta, il riso, le patate e lo zucchero, che forniscono al nostro fisico energia immediata. Quando sentiamo fame o abbiamo un calo energetico,

riceviamo un segnale dal nostro corpo che ci avvisa che c'è bisogno di fare rifornimento. I carboidrati vengono lavorati e semplificati, nel processo di digestione, in glicogeno (zucchero).

Il glicogeno è la benzina che le cellule umane bruciano per svolgere le loro funzioni.

Quindi tutti i carboidrati hanno un indice glicemico, cioè un numero che è associato a quell'alimento e che indica quanto sia veloce la trasformazione di questo elemento in glicogeno.

Quanto più un carboidrato ha un indice glicemico alto, tanto più la sua energia è immediata. L'argomento dell'indice

glicemico è importante perché per ottenere risultati interessanti in qualsiasi dieta o sistema di dimagrimento, occorre tenersi il più possibile lontano da alimenti con indici glicemici alti, e quindi è meglio preferire alimenti con indici glicemici bassi.

Il riso è un carboidrato ad elevato indice glicemico mentre le lenticchie sono un carboidrato a basso indice glicemico. Le patate sono un carboidrato ad alto indice glicemico mentre i fagioli hanno un indice glicemico basso.

L'indice glicemico è importante perché quanto più un alimento contiene zuccheri tanto più forniamo energia al nostro

corpo. Il surplus, cioè quanto fornito in più rispetto a quanto è necessario (cioè a quanto occorre bruciare) si depositerà nelle cellule adipose, cioè nella parte grassa del nostro corpo.

Ricorda: un maggior quantitativo di zuccheri nella tua dieta comporta un aumento di volume delle cellule adipose.

I grassi.

I grassi sono alimenti che forniscono energia che si accumula come deposito nell'adipe.

I formaggi, l'olio di oliva, i grassi

animali (le parti bianche presenti nella carne e negli insaccati), il burro e il tuorlo dell'uovo sono alimenti che forniscono energia a rilascio lento.

Un aspetto negativo degli alimenti grassi è quello di fornire colesterolo al nostro corpo. Il colesterolo, depositandosi nelle vene e nelle arterie, può provocare problemi cardiaci, scompensi circolatori, ictus e altre gravi malattie.

I grassi forniscono il maggior numero di calorie per ogni grammo di alimento ingerito, quindi soprattutto i grassi sono quelle tipologia di alimento che dobbiamo limitare nella nostra assunzione quotidiana di cibo.

Più alimenti grassi ingeriamo, più ingeriamo calorie in eccesso.

Le proteine.

Le proteine, presenti nelle carni degli animali, nelle carni dei pesci, nell'albume dell'uovo e in alcune tipologie di vegetali (fagioli e soia), sono alimenti che forniscono i “mattoni” con cui il nostro corpo è costruito. I nostri muscoli, le nostre ossa e in generale tutti i nostri tessuti sono costituiti dalle proteine. Mangiando alimenti proteici consentiamo al nostro corpo di crescere, di aumentare di massa muscolare, se compiamo esercizio fisico, e di “autoripararci” in

caso di ferite.

Un altro aspetto positivo dell'assunzione degli elementi basati sulle proteine è che questi elementi, oltre a essere materiale da costruzione, sono anche materiale energetico a scarso rendimento.

Difatti se indichiamo col valore 100 l'assunzione totale di calorie che assumiamo tramite alimenti proteici, 30 di queste calorie vengono consumate nel processo di digestione.

Un terzo dell'assunzione delle energie introdotte tramite le proteine viene speso nel processo di digestione delle proteine stesse.

Questo semplice fatto della natura e della biologia è una manna per chi vuole dimagrire!

Meno zuccheri, meno grassi e più proteine vuol dire assumere meno benzina efficiente e assumere più benzina scadente. Non faremmo mai questo ragionamento se dovessimo pensare alla nostra automobile ma, siccome nel nostro corpo abbiamo benzina in eccesso (se potessimo venderla diventeremmo ricchi!) quando dobbiamo fare “rifornimento” alimentare è meglio fare rifornimento di “benzina scadente”: le proteine! In questo modo possiamo arrivare ad avere migliori risultati in termini di salute e

benessere.

Elementi importantissimi che non occorre far mancare mai in una dieta sono le vitamine e i sali minerali.

Le vitamine vengono assunte normalmente mangiando verdura e frutta mentre i sali minerali si trovano in quasi tutti gli alimenti.

Se poi per le nostre razioni di verdura e frutta sceglieremo verdura fresca di stagione, preferendo quella a basso contenuto glicemico, otterremo i nostri risultati migliori e più salutari.

Acqua.

L'acqua è un alimento “improprio”.

È un alimento fondamentale ma non è un alimento che apporta energie.

È così fondamentale per noi umani che in questo alimento ci siamo nati. Il liquido amniotico infatti è composto per il 99% di acqua. Se il nostro corpo rimane senza assumere acqua per 5 o 6 giorni, questa mancanza diventa causa di morte.

L'abbondanza di acqua invece consente al nostro fisico di svolgere le sue funzioni basilari in maniera più efficace,

più semplice e con minore dispendio di energie.

Il nostro corpo, a seconda dell'età, è composto tra il 50% (in età avanzata) e il 75% (nei bambini) di acqua.

Le funzioni principali dell'acqua nel nostro organismo sono le seguenti:

- funzioni diuretiche (quelle funzioni che consentono il filtraggio, tramite i reni, per espellere le sostanze di scarto prodotte e accumulate dal nostro organismo);

- regolare la temperatura corporea (tramite la sudorazione, quindi l'espulsione di quantità di acqua, e dispersione del calore in eccesso che potrebbe danneggiare il nostro corpo);
- in ogni cellula del nostro corpo l'acqua consente ai vari sistemi ed elementi di muoversi e di scambiare sostanze per osmosi (il passaggio di nutrimento da una cellula all'altra attraverso l'attraversamento delle

pareti cellulari).

L'acqua quindi serve per depurare l'organismo, per consentire il mantenimento della corretta temperatura corporea e per trasportare i sali minerali e le vitamine presenti negli alimenti.

Ai fini del dimagrimento o della perdita di massa grassa, è consigliabile bere almeno 1 litro e mezzo di acqua (e non di bibite zuccherate quali succhi di frutta o succhi di arancia zuccherati).

Questo quantitativo di acqua deve essere consumato principalmente fuori dai pasti.

Troppa acqua nel momento del pasto rende più difficoltoso il processo di digestione. Quindi beviamo pure un bicchiere di acqua ad ogni pasto o dopo ogni spuntino ma portiamoci sempre con noi, sul luogo di lavoro, una bottiglia d'acqua da 1 litro e mezzo da bere tutti i giorni.

Se nella nostra dieta facciamo uso preferenziale di proteine, abbiamo bisogno di dare una mano ai nostri reni nel ripulirci da sostanze azotate, frutto del processo di digestione delle proteine.

Quindi se preferiamo questa dieta un po' più ricca di proteine abbiamo bisogno di dare un maggior aiuto ai nostri reni

bevendo di più.

Assumendo più acqua andremo più volte a fare "plin-plin". Questo è un segnale positivo: i nostri reni stanno funzionando bene.

Ed è per questo motivo che vale la pena portarsi al lavoro il peso di circa un litro e mezzo di acqua; tanto la ri-depositiamo da qualche altra parte facendo... “plin-plin”.

Se aumenteremo la quantità di movimento nel corso della nostra giornata rispetto a quello tenuto abitualmente, avremo bisogno di acqua per espellere le sostanze di rifiuto dei

processi di utilizzo di energia e nei processi di demolizione-costruzione dei muscoli (cosa che avviene nel processo di allenamento).

L'acqua è salute, l'acqua è benessere.

Per questo nella tua dieta l'acqua è protagonista.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 6](#) e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita anche la tua amica)!

Che ne dici?

Capitolo 7. Imparerai a "confezionare" la tua dieta.

Sei grande e responsabile: scegli tu.

Non so cosa ne pensi tu, ma quando una persona mi dice quello che devo fare, mi girano le balle: a prescindere!

Ritengo che, se sei maggiorenne, sei sufficientemente grande per poter compiere le tue scelte usando quanto di buono ti ha dato il buon Dio: il buon senso.

Il dottor Dukan, famoso per la sua dieta e per i suoi libri, dice che le persone in

sovrappeso hanno bisogno di essere guidate per filo e per segno nel loro modo di mangiare.

Sono totalmente in disaccordo con questa affermazione.

Non ti dirò mai che devi mangiare 15 g di zucchero al giorno o 15 g di olio al giorno. Sono affari tuoi.

Chi è così responsabile da scegliere la propria dieta e di mantenerla metodicamente per un lungo periodo di tempo è anche in grado di ottenere risultati positivi e duraturi.

Quello che posso fare in questo capitolo è darti delle linee guida su come confezionare la “tua” dieta.

Uno degli aspetti più negativi nel seguire una dieta è quello di dover pesare costantemente tutti gli alimenti e di dover dosare i quantitativi “energetici” giornalieri secondo un sistema preciso e metodico.

Con il sistema della Dieta Tranquilla questo problema viene totalmente evitato.

Se hai tenuto traccia per almeno 30 giorni delle tue abitudini alimentari e

del tuo peso, ti è apparso evidente come il sole che le tue abitudini alimentari influiscono sul tuo peso.

Modificando le tue abitudini alimentari e di movimento, modificherai l'andamento del tuo peso.

E' sbalorditivamente semplice! E' così!

I criteri.

Per individuare un sistema di dimagrimento che abbia la sua massima efficacia, senza sottoporci a restrizioni che ci porterebbero a smettere dopo poco la dieta, ritengo che sia utile

diminuire quegli alimenti che più ci allontanano dal nostro obiettivo: se vuoi dimagrire per raggiungere il tuo peso di maggior benessere devi eliminare quegli alimenti che più ti rallentano verso il raggiungimento di questo tuo obiettivo.

Dovi eliminare cioè quegli alimenti che hanno il maggior apporto energetico. Quindi i primi alimenti a dover essere ridotti sono i grassi. Per ogni grammo di grasso che mangi apporti al tuo organismo 9 chilo-calorie. Se nel corso della giornata assumi 100 g di grasso tra burro, olio e grassi animali (tipo il tuorlo dell'uovo e le parti grasse delle carni e degli affettati), ingerisci 900 chilo-calorie che, se non bruciate, si

depositeranno sul tuo corpo sotto forma di massa grassa, cioè di “ciccia”.

Di quanto devi diminuire ?

Ritengo che un obiettivo adeguato sia quello di ridurre i grassi di un 30%. Se nel corso della giornata assumi 100 grammi di grassi, prova, per una o due settimane, a mangiarne solo 60 grammi.

Se nel tuo diario giornaliero ti sei appuntata che in un giorno mediamente usi tre cucchiaini di olio tra tutti i tuoi pasti, un buon inizio è quello di usare due cucchiaini di olio per tutta la giornata.

Ritengo che un buon alleato della nostra

dieta sia il nostro occhio. Sono convintissimo che sia capace di individuare e scorgere, nei nostri piatti, quali siano gli alimenti di natura grassa e quali siano le dosi che noi abitualmente usiamo.

Se pensiamo al nostro piatto di pastasciutta, notiamo, una volta svuotato del contenuto di pasta, se in esso vi rimangono tante tracce di condimento, e quindi di grasso.

Avremo raggiunto il nostro obiettivo di diminuire del 30% l'ingerimento di alimenti grassi se in nel nostro piatto, una volta finita la pasta, non ci sarà tutto quel condimento che c'era prima e che

“pulivamo” con un bel pezzo di pane per fare “scarpetta” o , come si dice dalle mie parti, per fare la “puccia”.

Così eviterai di ripulire il piatto dal condimento, che sappiamo bene essere una grande goduria, ma che è quello che ti ammazza rispetto al raggiungimento del tuo obiettivo di maggior benessere.

Il secondo elemento che ha la maggior resa in termini di energie e che quindi è il nostro “secondo” nemico sono i carboidrati ad alto contenuto glicemico.

Se nel tuo diario giornaliero hai scritto

che mangi 100 g di zucchero al giorno,
come per i grassi, prova a ridurli del
30%!

Potresti obiettarmi che ti piace il gusto
del dolce.

Hai ragione, ma non è una cosa imposta
dalla natura.

Non ci sei nata.

L'hai acquisito nel tempo.

Difatti non abbiamo mai chiesto a nostra
madre di aggiungere al latte che
succhiavamo da lei delle porzioni di
zucchero.

Lo abbiamo imparato dopo; è diventata un'abitudine acquisita, non è iscritta nel nostro DNA e quindi è un'abitudine appresa e, pertanto, modificabile.

Quello che puoi fare è diminuire gradualmente le dosi o tagliarle di netto: scegli tu.

Se al posto di dieci cucchiaini di zucchero voi arrivare a mangiarne sei, puoi avvicinarti a questa cifra togliendo un cucchiaino di zucchero per ogni settimana.

Dopo due settimane avrai abituato il tuo palato a questo nuovo livello di “dolcezza”.

Ogni grammo di zucchero puro produce 4 calorie. Per quanto riguarda gli zuccheri devi tener conto anche delle quantità presenti nelle bibite gassate o nei succhi di frutta, o a quelle presenti nei dolci (biscotti, marmellate, creme di nocciola, pasticcini, e torte).

Se sei abituata a bere bibite gassate e zuccherate, ti consiglio di provare quelle con la dicitura “senza zucchero” o “light” o “sugar free”.

Scegliendo queste ultime tipologie di bevande riuscirai a diminuire del 50 per cento l'apporto calorico dipendente dalle bibite.

La terza tipologia di alimenti su cui puoi concentrare la scelta della diminuzione di cibo sono i carboidrati e specialmente quelli ad alto contenuto glicemico: pane, pasta, riso e patate.

Se ad esempio mangi tre panini al giorno, puoi decidere di scendere a due.

Nella mia esperienza ho visto che ho ottenuto notevoli risultati diminuendo il numero di piatti di pasta mangiati in un giorno. Se al posto di due piatti di pasta al giorno, ne mangio uno, ottengo una significativa riduzione di peso.

Gli alimenti da preferire e quindi da aumentare relativamente ai quantitativi sono quelli ricchi di proteine.

Quando dico preferire non intendo la sostituzione totale (nel paragrafo “Mai agli estremi” verrà ripetuto meglio questo concetto).

Se al posto del piatto di pasta aumenti di poco la quantità di proteine (cioè carne, pesce, formaggi magri o albume d'uovo) nella tua dieta quotidiana, ingerisci un alimento che ha la caratteristica di avere poco rendimento dal punto di vista energetico. Difatti, se 100 è il valore delle calorie ingerite con le proteine, soltanto 66 verranno effettivamente utilizzate, in quanto 33 debbono essere

utilizzate per il processo di digestione delle proteine stesse.

Attenta: questa dieta non diventerà una dieta proteica, perché occorre sempre un bilanciamento di tutti gli alimenti.

Questa dieta si basa su queste priorità:

meno grassi;

meno zuccheri;

meno alimenti con indice glicemico alto;

un po' più di proteine.

I criteri per verificare la giusta scelta.

Una volta che hai identificato e “confezionato” la tua dieta secondo i criteri indicati, come potrai verificare se la tua dieta è giusta e salutare?

Ritengo che ci siano fondamentalmente due criteri: il primo è se ti senti fisicamente meglio rispetto al tuo precedente modo di mangiare.

Il secondo criterio è ovviamente quello dettato dalla bilancia. Se hai perso peso vuol dire che la tua dieta personalizzata funziona. Ma lasciami sottolineare che il primo criterio è il più importante. Vedremo meglio nel prossimo capitolo

come potrai utilizzare il tuo medico di base per verificare oggettivamente che tu stia meglio. Ricorda però che sei dotata della possibilità di giudicare del tuo stato psicofisico generale.

Non è soltanto un problema di stato fisico, ma psico-fisico.

Hai trovato la dieta giusta per te se non solo stai bene fisicamente, ma soprattutto se stai bene psicologicamente: cioè se non ti senti “costretta”, oppure non ti senti “privata” di qualcosa di fondamentale per te.

Sentirsi bene fisicamente, cioè con più energia, con più voglia di fare e di

muoversi, con più energia mentale, e anche sentirsi bene complessivamente, indica che hai trovato la dieta giusta per te: cioè la dieta cucita apposta per te.

Il secondo criterio è verificare che sia dimagrante. E questo lo verifichi guardando la bilancia. E' possibile perdere peso ma perdere anche massa muscolare. Questo è ovviamente da sconsigliarsi. Vedrai che tale timore viene risolto all'origine con l'indicazione di muoverti un po' di più, come verrà detto nel prossimo capitolo.

Mai agli estremi.

Due corollari molto importanti a questa proposta di dieta è che non bisogna mai assolutizzare le scelte sugli alimenti.

Non possiamo “ideologicamente”, cioè aprioristicamente, decidere di abolire totalmente i grassi dalla nostra dieta o di abolire totalmente gli zuccheri o di far prevalere totalmente le proteine. Siamo “animali” “onnivori”.

Il nostro corpo ha bisogno di tutte le tipologie degli alimenti. E ne ha bisogno costantemente. Non possiamo pensare di passare intere giornate a cibarci solo di mono alimenti, come viene consigliato in molte diete estive e drastiche. Abbiamo bisogno di grassi e di carboidrati e abbiamo bisogno di

zuccheri e di proteine e di vitamine e di oligominerali e di acqua: mai assolutizzare (anche se questo rifiuto dell'assolutizzazione è esso stesso una assolutizzazione, è l'unica assolutizzazione concessa (bravo a chi riesce a leggere a voce alta questa ultima frase senza che gli si incastri la lingua tra i denti!)).

Gli antichi dicevano che “nel mezzo sta la virtù “: questo principio è un gran valore anche all'interno della Dieta Tranquilla.

Lento, molto adagio.

Un altro aspetto fondamentale, forse quello che caratterizza maggiormente questo sistema dietetico, è che **tutto il processo deve essere estremamente graduale e lento.**

Non dobbiamo arrivare a perdere più di due chili in un mese. Sarebbe un risultato eccessivo, sia in termini di stress per il nostro fisico, sia in termini di stress causato dal cambiamento delle nostre vecchie e amate abitudini.

La lentezza del raggiungimento del tuo risultato ha come obiettivo fondamentale quello di farti acquisire consapevolezza di te stessa e delle tue abitudini e di farti “adattare” ai nuovi comportamenti

alimentari che hai scelto.

Tutte le diete “veloci”, quelle che promettono di perdere chili in giorni o in poche settimane, sono percepite, da chi le applica, come dei sacrifici non sostenibili nel tempo.

Difatti l'effetto che normalmente si ottiene è che quelle diete funzionano solo per quei determinati giorni o settimane in cui le si fanno.

Quando si cambia il modo di mangiare e si smette la dieta, perché sentita su di sé come grande restrizione, si ritorna alle stesse abitudini di prima e si acquisisce un peso maggiore di quello che si aveva quando si era deciso di dimagrire.

Questo effetto è conosciuto universalmente come effetto yo-yo (ricordi quel gioco da bambini? Quello con il rotolo di legno che sale e scende continuamente?).

Così, scende e sale il peso di chi si sottomette a queste diete deliranti.

Tu, invece, vuoi raggiungere un risultato duraturo.

Le tue nuove abitudini alimentari e le tue nuove abitudini di movimento ti porteranno lentamente a raggiungere il

tuo obiettivo di peso.

Questi nuovi comportamenti, protratti nel tempo, ti consentiranno di rimanere sull'obiettivo di peso per lungo tempo, anzi, per sempre.

La lentezza e la pazienza, elementi caratterizzanti di questa dieta, sono fattori usati dalla natura stessa.

E' per questo che funzionano.

Tutti gli esseri viventi hanno processi di crescita lenti.

Il processo di dimagrimento, per essere duraturo, non può che essere lento.

Chi non è paziente avrà il grande vantaggio di imparare, con questo metodo, la pazienza stessa!

Le soluzioni miracolose o le bacchette magiche sono presenti solo sulle pagine delle riviste di salute e sulle confezioni degli alimenti o degli integratori dietetici. In natura non esistono.

In natura esistono processi e la maggior parte dei processi naturali sono processi lenti, lo ripeto.

Questa dieta ti consentirà, con molta probabilità, di arrivare al tuo peso obiettivo di maggior benessere senza la gran parte degli aspetti negativi dei

sistemi dietetici “veloci”, “immediati” e drastici.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del](#)

[capitolo 7](#) e continuiamo a discuterne
insieme (smettila di invitare la tua solita
amica! Invitane altre)!

Capitolo 8. Imparerai a confezionare il tuo programma di movimento.

Se il cibo e gli alimenti sono la benzina che consente al tuo corpo di muoversi e di rimanere in vita allora puoi perdere peso, cioè perdere massa grassa, se utilizzi, o meglio, se bruci l'energia in eccesso che ti porti addosso.

Per utilizzare questa energia non c'è altro modo che quello di muoversi.

Il movimento corporeo è ciò che fa bruciare più energie a parità di altre condizioni.

Io sono sempre stato un tipo sedentario, e sono certo che molte lettrici di questo libro sono sedentarie come me.

Non ho mai amato sudare o far fatica.

Anzi, sono cose che ho sempre detestato e quindi qualsiasi processo di dimagrimento basato su una forte attività fisica non mi ha mai affascinato e quindi non l'ho mai utilizzato.

Sta di fatto, però, che per dimagrire occorre muoversi.

Tu puoi scegliere come e quanto muoverti.

Io ho scoperto un'attività fisica estremamente funzionale; mi piace eseguirla e con essa sono riuscito ad avvicinarmi al mio obiettivo di peso di maggior benessere: è la semplice attività del camminare.

Correre, sollevare pesi, compiere una sostenuta attività aerobica sono forme di consumo di energia che consentono di bruciare tanti grassi.

Non sono attività che fanno per me.

Se tu sei come me, è molto probabile che non siano attività che facciano per te.

Ma siccome, come me, hai un notevole surplus di energia immagazzinata nel tuo grasso corporeo, devi bruciare tale energia per aiutare il tuo corpo a perdere peso, cioè a perdere massa grassa.

Un altro aspetto importante del muoversi è che con il movimento o con un “allenamento pacato”, s'inverte quel processo di risparmio energetico

accennato nel capitolo 4.

Se ti abitui ad incrementare anche di poco l'attività di movimento del tuo corpo, modifichi anche il tuo metabolismo: brucerai più energie anche in stato di riposo.

Questo è un aspetto fantastico del nostro corpo e per questo ringrazio il Progettista e il Costruttore del mio e del tuo corpo!

Se ti muovi di più succede anche che la leggera quantità di proteine assunte in più rispetto alla tua normale alimentazione, vada ad incrementare la

struttura muscolare, ossea e tendinea del tuo corpo.

In questo modo si incrementerà di poco la tua massa muscolare e farai diminuire di molto la massa grassa.

Ovviamente tutto questo dovrà accadere secondo la tempistica lenta e tranquilla tipica di questa dieta.

Quando ho capito che dovevo semplicemente muovermi e camminare di più, pian piano sono riuscito a trovare nel corso della mia giornata momenti per fare una camminata che prima non avevo.

Ad esempio: siccome faccio un lavoro di otto ore davanti al video terminale, la legge per la sicurezza dei lavoratori mi obbliga ad una pausa di 15 minuti ogni due ore per riposare la vista. Prima di iniziare questo mio viaggio di scoperta dei segreti del mio equilibrio fisico, trascorrevò questi minuti di pausa davanti alla macchinetta del caffè della mia azienda a parlare con i colleghi.

Ora passo questo tempo a camminare e a passeggiare. Sono quasi 25 minuti al giorno di camminata che prima non facevo: vuol dire fare 9 ore al mese di camminata che prima non facevo. In un anno vuol dire perdere 4 chili e mezzo di massa grassa e siccome camminare è

un'attività che mi consente di rilassare la testa e gli occhi e di riflettere e di guardare le cose belle che ci sono in questo mondo, durante il week-end mi concedo il piacere di camminare per un'ora circa al giorno.

Questa attività che sembra banale e minimale in realtà fa la differenza. Mi sono accorto di quanto essa sia fondamentale per dimagrire quando c'è stato il cambio dell'ora legale e quando siamo entrati nel periodo autunnale. Avendo meno ore di luce al giorno mi sono accorto che svolgevo meno attività fisica durante il giorno ed è per questo che nel mio grafico relativo al peso corporeo il periodo che va da fine

ottobre alle prime settimane di dicembre è stato un periodo di stasi di peso, cioè di non diminuzione né di aumento ma semplicemente di equilibrio.

Ero arrivato a un livello di equilibrio per cui non perdevo più peso.

Involontariamente e inconsciamente avevo diminuito la mia attività fisica in funzione delle ore di luce presenti durante la giornata.

Difatti d'estate andavo a camminare mediamente due o tre volte alla settimana per circa mezz'ora con mia moglie, e in ottobre questo non l'ho più fatto a causa della minor illuminazione solare.

Questa semplice attività, il camminare, svolta con costanza in primavera ed estate, non svolta nello stesso modo in autunno e in inverno, mi ha fatto arrivare ad un punto di equilibrio e di arresto nella perdita di chili.

È per questo che mi sono ripromesso, quando posso farlo, cioè principalmente nel fine settimana, di concedermi camminate più lunghe.

E siccome non mi piace fare fatica ma mi piace godere della mia passeggiata, le mie camminate sono per il 99% in pianura. Ti capiterà di osservare, quando incomincerai a perdere peso, che la tua camminata diventerà più

leggera e più sciolta.

Se vuoi iniziare a camminare, inizia a farlo in maniera graduale. Usa un bel paio di scarpe comode con vestiti comodi.

Nel tempo ti accorgerai di poter sostenere più minuti di camminata e ovviamente di poter “bruciare” più chilometri (e più grassi). Ti accorgerai di poter incrementare la velocità, cioè il numero di passi che puoi fare in un determinato minuto.

Mi sono accorto che un buon passo è quello cadenzato dal fischiettare il nostro Inno nazionale, Fratelli d'Italia.

Se mentalmente, o anche non mentalmente, incominci a fischiettare il motivo “Fratelli d'Italia, l'Italia s' è desta...” e cammini al passo dettato dal tempo di questa canzone, terrai una velocità che consente di bruciare il maggior numero di energie “grasse”, cioè di bruciare il contenuto delle cellule adipose che formano la tua e la mia massa grassa.

Sono arrivato addirittura, dopo aver perso sei chili, a decidere di correre!

Va bé ...corricchiare.

L'ho fatto una volta, perché me la sentivo, e poi non l'ho più rifatto ma

potresti addirittura arrivare ad avere il piacere e la voglia di correre perché pesi di meno e perché ti senti più libera e leggera.

Queste sono le cose che per me funzionano.

Sperimenta le attività che possono funzionare per te.

Magari non ti piace camminare, magari vivi in città e questo non ti consente una passeggiata piacevole e distensiva come potresti fare in una zona con strade ciclo-pedonali in posti ambientalmente molto belli.

Magari a te piace nuotare. Il nuotare ti libera dal peso della gravità terrestre e consente un maggior rilassamento delle giunture e delle vertebre.

Se questo va bene per te, benissimo!
Fallo.

Se provi e non ti piace cerca un altro modo per bruciare più energie rispetto al tuo modo normale di vivere e muoverti.

È per questo che ti ho chiesto di tenere traccia di come e quanto ti muovi: devi trovare un modo per muoverti di più secondo un metodo da te perseguibile tutti i giorni: ripeto, tutti i giorni.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 8](#) e continuiamo a discuterne insieme.

Capitolo 9 Come sfruttare al 100% il tuo medico di base

Come avrai ben capito il metodo della Dieta Tranquilla si basa sull'utilizzo del buon senso. Sono convinto che ne siamo pieni.

Ne siamo provvisti tutti.

Ma occorre, avendo buon senso, verificare “oggettivamente” quello che farai.

Se sei come me, nel gruppo degli obesi o nel gruppo delle persone in

sovrappeso, immagino che il tuo medico ti abbia più volte consigliato di perdere peso.

Il sovrappeso e l'obesità sono uno dei maggiori fattori di rischio per l'infarto cardiaco e per molte altre malattie.

Magari ti ha proposto di dimagrire più e più volte e tu eri certa di non farcela.

Ora con questo libro hai un metodo facile, praticabile ed efficace che ti consentirà di raggiungere il peso del tuo maggior benessere e di poter ritornare contenta dal tuo medico per raccontargli

la buona novella: che vuoi sentirti meglio perdendo un po' di massa grassa.

Potrebbe succedere però che, pur avendo utilizzato il buon senso, sentendoti bene e avendo perso i chili con la dieta che ti sei confezionata su misura, questa dieta non sia oggettivamente buona e salutare per te.

Per questo ti consiglio vivamente di farti accompagnare in questo percorso dal tuo medico curante.

Vai a trovarlo ogni sei mesi.

Perché ogni sei mesi ?

Perché se seguirai i consigli di questo libro ti troverai a perdere, nel giro di sei mesi, cinque o sei chili.

Sei mesi sono un tempo adeguato per vedere gli effetti che hai introdotto con la modifica delle tue abitudini. Ritengo necessario, prima di iniziare effettivamente a modificare le tue abitudini, cioè quando incominci a tenere traccia delle tua normale routine di alimentazione e di movimento, che tu faccia un check-up con il tuo medico. Soprattutto chiedigli di fare un esame completo del sangue.

Un esame del sangue completo fissa su

carta oggettivamente i parametri del tuo stato di salute.

Gli esami del sangue sono una misura oggettiva e scientifica di questo stato.

Se andrai a trovare il tuo medico “sfruttandolo” come consigliere per raggiungere il tuo miglior stato di salute, renderai più contenta te e anche il tuo medico.

Questo perché il medico può essere considerato, anzi lo dovrebbe essere, come il responsabile del nostro stato psicofisico.

Dovremmo andare da lui non per curare le malattie, ma per prevenirle!

Perdendo i chili in sovrappeso aiuterai te stessa e il tuo medico a prevenire possibili malattie. In questo modo “useremo” al meglio il nostro medico di base.

È fondamentale andare da lui o da lei se hai delle allergie o delle intolleranze alimentari: i consigli generali e le linee guida che riguardano l'alimentazione devono essere precisati in altro modo a causa del tuo trascorso biologico.

È un fatto noto e risaputo che con l'aumentare del peso e della massa grassa di una persona aumentano anche i

fattori di rischio di malattie importanti.

Il medico non potrà che essere contento di vederti se hai deciso di migliorare il tuo stato di salute.

Questo ti serve come controllo aggiuntivo e ti serve come incoraggiamento a proseguire nell'azione di miglioramento del tuo stato di benessere.

E' vero che un miglioramento dell'indice di massa corporea non implica, per necessità, che il corpo stia bene, ma con un indice di massa corporea elevato difficilmente si sta meglio.

Siccome sei tu a scegliere la tua dieta, potrebbe succedere che le tue scelte non siano giuste per te o potresti trovarti in uno stato fisico particolare per cui queste indicazioni debbano essere migliorate e personalizzate rispetto alla tua condizione fisica.

Soltanto il tuo medico di base è in grado di aiutarti più precisamente nell'esame obiettivo sul tuo stato di salute con esami medici approfonditi e verificare che non ci siano condizioni anomale rispetto allo stato medio di salute.

Se soltanto il 5% delle persone obese o in stato di sovrappeso migliorassero il loro stato di salute diminuendo la loro massa grassa, avremmo un 5% in meno di malattie.

Pensa cosa vuol dire in termini di costi relativi alla Sanità e che livello di risparmi si realizzerebbero sulle casse del nostro Stato italiano!

Quindi il consiglio è che, essendo noi italiani avvantaggiati ad avere un servizio medico gratuito, è meglio usare a nostro vantaggio tale servizio.

Pagheremo al limite il ticket per gli esami del sangue ma sono soldi spesi

bene: per la nostra salute e per il nostro maggior benessere fisico e psichico.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del](#)

[capitolo 9](#) e continuiamo a discuterne
insieme (e se vuoi invita anche la tua
amica)!

Capitolo 10. Foto ricordo.

È inevitabile.

Io ho avuto bisogno di conferme. Tutti abbiamo bisogno di conferme.

Ho avuto bisogno della conferma di essere sulla giusta strada, che l'idea cioè di una dieta sostanzialmente lenta fosse la dieta giusta e vincente per me.

Per questo è necessario pesarsi tutte le mattine.

Quando incominci a registrare il tuo peso e le tue abitudini alimentari e di movimento, ti consiglio vivamente di scattare una foto di te a figura intera per poterla poi confrontare, tra un po' di tempo, quando la dieta avrà sortito parte dei suoi effetti.

La differenza visiva sarà solo l'inizio degli aspetti positivi di questo sistema dietetico.

Avrai altre conferme anche quando

scoprirai che guadagnerai buchi della cintura per non farti cadere i pantaloni o la gonna.

Ti accorgerai semplicemente sotto la doccia che il tuo corpo si è modificato.

Parte del grasso che ti ha contraddistinto incomincerà ad asciugarsi.

E quelle zone un po' più piene, diventeranno un po' più vuote.

Se non hai voglia di fare una foto a figura piena cerca nel tuo album o nella foto che hai tra i cassetti una foto in cui sei al massimo del tuo peso corporeo.

Nel frattempo cerca anche le foto di quando eri molto più giovane, di quando eri più magra, bella, luminosa e più in forma di adesso.

Ti aiuteranno nell'immaginare il tuo nuovo fisico (ricordi l'esercizio dei sogni ad occhi aperti?).

Poi ti chiedo una grande cortesia: se vuoi, mostra le tue foto e racconta la storia di come pian piano hai capito e adattato a te questo sistema dietetico, di come lo hai messo adeguatamente in opera. Pubblica le tue foto sul sito della Dieta Tranquilla

www.dietatranquilla.com/storie

Stare bene, raggiungere il punto di massimo benessere personale è il primo e unico obiettivo e se condividi con altri il percorso che hai fatto sarai in qualche modo “costretta” a rimanere fedele a questa “nuova” te stessa.

Sfrutterai così il potere che gli altri hanno su di te, perché ti dichiarerai con questa tua nuova modalità, una modalità in cui l'esser dimagrita diventa quasi un aspetto secondario di una persona che sta meglio con sè, con il suo corpo e con gli altri.

In molti siti di diete ci sono foto di persone che si mostrano prima della

dieta e foto scattate dopo la dieta.

A me è sempre venuto il dubbio che fossero degli espedienti di marketing fatti con dei foto- ritocchi e che non si potesse mai entrare in contatto con le persone che prima erano grasse e poi sono dimagrite.

Se vorrai inserire le tue foto o un tuo video con la tua storia sul sito www.dietatranquilla.com/storie, dovrai però essere disponibile ad essere contattata da chi vuole verificare di persona quello che le hai raccontato.

Presenta quello che ha funzionato e

anche, se c'è, quello che non ha funzionato.

La condivisione di più esperienze di persone che da obese hanno deciso e sono riuscite a raggiungere il peso del loro maggior benessere, è un'esperienza di grandissimo valore.

Se poi sei convinta di questa strada e persuasa dell'efficacia e della bontà di questo metodo, fallo conoscere a chi ne ha bisogno e insegnalo.

Fa in modo che questa persona possa leggere questo il libro. Aiutala con i tuoi

suggerimenti, i tuoi segreti, e la tua esperienza personale.

L'obiettivo non è solo quello di dimagrire: è quello di aiutare le persone a stare fisicamente e psicologicamente meglio.

Non essere fisicamente e anche psicologicamente appesantiti da una condizione oggettiva di rischio ci rende più liberi ed energici.

Mens sana in corpore sano.

Ecco perché vogliamo raggiungere il peso corrispondente al nostro miglior stato di benessere.

Un benessere in cui ti senti libera di muoverti, di correre, perché avrai a disposizione energie che prima neanche sognavi di possedere.

Il tuo sistema digerente, lo stomaco, il fegato, i reni, il tuo intestino avranno minori carichi di lavoro e lavoreranno in maniera più efficace ed efficiente. Avrai molte più energie per realizzare i tuoi desideri e i tuoi sogni.

Avrai più energie per aiutare le persone

che hanno bisogno anche loro di raggiungere lo stato di maggior benessere e insieme, come vedrai nel prossimo capitolo, potremmo aumentare il livello di benessere e felicità di moltissime altre persone.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 10](#) e continuiamo a parlarne insieme (e se vuoi invita anche la tua amica)!

Capitolo 11.

Sottoscriviamo questo patto.

Cara amica,

ti propongo di sottoscrivere con me
questo patto.

Io sono certo che il metodo della Dieta
Tranquilla è un metodo che, se applicato
con costanza, funziona.

È un metodo che, se applicato nel tempo,
ti farà perdere i chili di troppo e ti farà
arrivare al tuo peso di maggior

benessere.

Il prezzo di questo libro è nettamente inferiore al valore reale dei benefici che ottieni applicando i principi della Dieta Tranquilla.

Per questo motivo ti chiedo di ricompensarmi solo dopo aver raggiunto i tuoi risultati.

Ricompensami con un euro per ogni chilo perso.

Vai sul sito della Dieta Tranquilla (www.dietatranquilla.com/1europer1chilo) e nella sezione “1 euro per 1 chilo”

pagami i tuoi chili persi.

Per ogni chilo perso per raggiungere il tuo peso di maggior benessere paga 1 euro, che mi riconosci come ricompensa per averti aiutato e accompagnato a raggiungere i tuoi risultati.

Per ogni euro che riceverò da te sotto questa forma, cioè come ricompensa a risultati ottenuti, io lascerò il 25% in donazione a una di queste due associazioni: metà del ricavato in donazione (il 12,5% del tuo euro x chilo) all'associazione AVSI, per i progetti di adozioni a distanza, e l'altra metà (l'altro 12,5% del tuo euro x chilo) al Banco Alimentare (associazione

italiana che dona cibo a chi non riesce a procurarselo).

Ricapitolando: per ogni euro pagati da te, 0,125 euro andranno al Banco Alimentare e 0,125 euro andranno all'AVSI.

Se il libro otterrà un gran successo l'anno prossimo (2013), darò in beneficenza il 30% e così via.

Mi sembra un'offerta ragionevole e corretta.

E' favorevole per persone che hanno effettivamente bisogno.

La tua decisione e le tue azioni possono avere un effetto favorevole e positivo per tutti.

Prova immaginarti come è bella e funzionale l'idea che gente che una volta era grassa e che ora è ritornata al suo peso di maggior benessere, ora sia in grado di "ripagare" i chili in eccesso a favore di persone che non hanno la possibilità di mangiare, o di poter mangiare in una famiglia stabile, all'estero come in Italia.

Con questo metodo, con la Dieta Tranquilla, non sarai il solo a ricevere i benefici delle tue azioni e dalle tue nuove abitudini di benessere. Oltre a te,

anche altri, come me, ma senz'altro più sfortunati di me, potranno ricevere effetti positivi.

In questo rapporto di reciproca soddisfazione, tu sarai più magra e più contenta, e insieme daremo la possibilità di mangiare a chi questa possibilità non riesce a soddisfarla tutti giorni. Per quanto riguarda le adozioni dell'AVSI, riusciremo a creare delle condizioni per cui in paesi poveri le famiglie povere riescano a mantenere i propri figli.

Dieta Tranquilla diventa così un successo per tutti.

Io sottoscrivo questo contratto con questa mia firma. Apponi virtualmente e mentalmente la tua qua sotto e agisci di conseguenza secondo la tua libertà.

Ogni trimestre metterò sul sito le ricevute delle donazioni fatte alle due associazioni. Se la “Dieta Tranquilla” ha funzionato per te, e hai sottoscritto e rispettato questo patto, e ne sei soddisfatta, invita altre cinque persone a te care a leggere questo libro e a seguire il tuo esempio.

Con stima e affetto per quanto sei riuscita ad ottenere e a ridare agli altri.

Gianpaolo Galli

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 11](#) e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita anche la tua amica)!

Che ne dici?

Capitolo 12. Delle “cadute” e di come rialzarsi subito.

*Cadere non è pericoloso, ne è
disdicevole.*

Ma non rialzarsi è tutte e due le cose."

Konrad Adenauer

Capiterà!

Non so se una, due oppure ventitré volte.

Capiterà che per un ragionevole e banalissimo motivo devierai dalla tua dieta.

Basterà un semplice cambio di ora legale o una debole depressione o una contrarietà sul lavoro. Oppure perché in inverno si cammina di meno, si mangiano cibi più grassi (zampone, cene natalizie, panettoni con creme al mascarpone e dolcetti di vari tipi) o perché ti ha preso quella voglia di dolci che per un po' eri riuscita a mettere a tacere, ma che questa volta ti ha preso perché il tuo capo ufficio ha incominciato a guardare la nuova collega venticinquenne.

Oppure per quella battuta di poco gusto che ti ha fatto lo scemo della compagnia (che sai che è scemo, ma lui e così scemo che riesce a provare sulla tua pelle che le parole possono fare più male di una pugnalata).

Quindi capiterà.

E allora?

Vuol forse dire che sei “costretta” a ritornare alle vecchie e solite abitudini e che indipendentemente da ciò che sto provando a dirti, è proprio vero che cambiare e dimagrire è impossibile?

Siamo condannati ad essere sempre e solo noi stessi? Grassi, apatici e pigri?

Solo tu puoi dare la risposta. Sappi però che la stai dando tu e tale risposta non è imposta dal nostro codice genetico o dalle congiunzioni astrali o dalle mille ipotesi che ci attraversano il cervello per giustificare le nostre cadute.

Alzati e cammina!

Sei caduta?

Decidi: o rimani lì a piangerti addosso e a far vedere quanto sono dolorose le tue

povere ferite oppure rialzati e rimettiti a camminare.

“Ma chi mi assicura che non riaccadrà? Guarda come è facile perdere il lavoro fatto in mesi di paziente tenacia, di cura nel decidere come far la spesa, di sacrifici in camminate e in ore di palestra e di scegliere la bicicletta al posto della macchina. Ne ho le tasche piene!”

Alzati e cammina!

Alzati e cammina! Alziamoci e ricominciamo a camminare insieme.

Che ne dici?

Questo capitolo ti è stato utile?

Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare?

Ci sono consigli ed esperienze, tue o di qualche tua amica, che vuoi raccontarci?

Vieni sulla [pagina dei commenti del capitolo 12](#) e continuiamo a discuterne insieme (e se vuoi invita anche la tua amica)!

Che ne dici?

Bibliografia

Albanesi R., *“Il manuale completo dell'alimentazione. La dieta Italiana.”*.
Ed. Thea

Albanesi R., *“Correre per vivere meglio. Dal principiante all'agonista”*.
Tecniche Nuove

Arcelli E., *“Che cos'è l'allenamento”*.
Sperling & Kupfer

Arcelli, Sorbini, *“Magri & forti”*.
Sperling & Kupfer

Association Medicale Kousmine

Internationale, *“Il metodo Kousmine”*.
Tecniche Nuove

Carr A., *“E' facile controllare il peso se sai come farlo”*. EWI

Carr A., *“E' facile smettere di fumare se sai come farlo”*. EWI

Conti D. *“Il libro del giusto peso per sempre”*. Sperling & Kupfer

Covey S. R., *“Le 7 regole per avere successo”*. Franco Angeli

Covey S. R., *“The 8th habit”*. Simon & Schuster

Dukan P, *“La dieta Dukan”*. Sperling &

Kupfer

Flether, Pine, Penman “*La dieta senza dieta*”. Corbaccio

Hardy D. , “*The compound effect*”.
Vanguard Press

Muti E., “*Ricettario dietetico*”.
Demetra

Sears B., “*La zona omega 3rx*”.
Sperling & Kupfer

Tracy B., “*No Excuses! The Power of Self-Discipline*”. Vanguard Press

Appendice A La lista di controllo (check list) della Dieta Tranquilla.

Ordine	Contenuto
1	Il primo passo l'hai già fatto: comprando questo libro hai già deciso, in un posto forse ancora un po' segreto del cuore, che perderai gran parte della massa grassa accumulata in tutti questi anni. I miei migliori complimenti
	Stabilisci qual è il tuo obiettivo

di dimagrimento: deve essere chiaro qual è il tuo peso ideale (il peso di maggior benessere). Calcola il tuo indice di massa corporea attuale ed il tuo indice di massa corporea ideale (appendice B.) Sottrai il tuo peso corporeo attuale al peso ideale ottenendo così i chili che ti separano dal tuo obiettivo. Dividi il risultato per due. In questo modo ha ottenuto grosso modo i mesi che ti ci vorranno per arrivare al tuo peso ideale. Potrebbe essere tra sei mesi, tra un anno, tra due anni o anche tra 4: oggi hai iniziato questo viaggio. Brava! (...e non avere

3

Vai a trovare il tuo medico per un esame di controllo generale (chiedigli di fare anche quelli del sangue) e per informarlo della tua decisione di perdere peso. Chiedi esplicitamente se non ci sono controindicazioni a questa tua decisione.

4

Compra una bilancia pesapersona digitale: in questo modo potrai vedere i chili e gli etti. Puoi così osservare se stai aumentando di peso e se lo stai perdendo.

Compra un quaderno per tenere registrazione giornaliera del tuo

5

peso corporeo, di ciò che mangi di quanto e come ti muovi e di come ti senti (impara a fissare su carta i comportamenti che ti scopri adottare durante la giornata, soprattutto i tuoi pensieri).

6

Tutte le mattine, appena svegliati ancor prima di essere andata a fare i tuoi bisogni urgenti, sali sulla bilancia e pesati. Trascrivi sul quaderno la data e il peso (chili ed etti). Oppure tieni la registrazione dei dati nel foglio Excel "Registrazione_Peso.xls" che trovi nella sezione Risorse del sito www.dietatranquilla.com/risors

7

A tavola presta attenzione alla tipologia di cibi che stai mangiando, alla quantità dei condimenti e alle porzioni (se vuoi, fai delle fotografie dei tuoi piatti e chiedi di pubblicarle sul sito www.dietatranquilla.com). Alla sera trascrivi brevemente quello che ti ha colpito sul tuo diario.

8

Fai l'esercizio della "visualizzazione" o del "racconto". Come ti vedi quando sarai più magra? Come ti "racconti" quando avrai perso tutto il peso in eccesso? Come ti

sentì quando avrai raggiunto il tuo peso ideale (Come ti vedi? Come sarai vestita? Che espressione di viso avrai? E gli altri? Come ti vedranno? Con quale sguardo ti

guarderanno?)

Ripeti i punti 6, 7 e 8 per almeno un mese senza alterare i tuoi comportamenti alimentari.

Guarda te stessa in azione e registra le tue osservazioni sul diario.

Quando fai la spesa presta attenzione alle etichette che descrivono il contenuto calorico del cibo che stai comprando.

Incomincia a camminare o a passeggiare. Fallo in mezzo al verde, evita le strade affollate, piene dei fumi che escono dalle marmitte delle auto e dei camion che vanno a diesel.

11

Goditi il paesaggio, goditi l'andatura, goditi l'aria che stai respirando e il bene che ti stai facendo. Goditi il lento scomparire dei grassi che il tuo corpo brucia per farti camminare. Goditi questo processo di dimagrimento: lento, energetico ed efficace.

Portati al lavoro o preparati a

12	<p>casa una bottiglia di acqua da 1 litro e mezzo. Bevila tutta fuori dai pasti.</p>
----	--

	<p>Ogni volta che perdi cinque o sei chili di massa grassa vai a trovare il tuo medico per una visita di controllo.</p>
--	---

13	<p>Raccontagli come stai, raccontagli gli aspetti positivi di come ti senti e, se ce ne fossero, anche quelli negativi. Condividi e verifica oggettivamente con lui l'effettivo incremento di salute che stai ottenendo grazie al fatto che segui le indicazioni di questo metodo.</p>
----	--

Ogni volta che perdi cinque o sei chili di massa grassa prenditi il tempo per scrivere a due o tre dei tuoi migliori amici per raccontargli i tuoi risultati e per consigliare il metodo che hai tra le mani.

Raccomandando loro il libro sulla Dieta Tranquilla ottieni due risultati molto importanti:

14

1) mi fai più felice (perché aumenteranno le vendite del libro e ci saranno più persone che si liberano di una gran peso! :-));

2) ti sentirai più motivato a continuare questo viaggio verso il raggiungimento del tuo peso ideale e quindi del tuo maggior

benessere corporeo e
psicologico.

Questo appendice ti è stata utile? Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare? Consigli ed esperienze che vuoi raccontarmi ?

Vieni sulla [pagina dei commenti dell'appendice A](#) e continuiamo a

discuterne insieme! Che ne dici?

Appendice B. Indice di massa corporea: cosa indica e come si calcola.

E' un parametro usato in medicina per verificare lo stato di peso forma.

Si calcola dividendo il peso, espresso in chilogrammi, per il quadrato dell'altezza (espressa in metri).

Esempio: se una persona pesa 105,8 chili ed è alta 1 metro ed 85 centimetri, l'indice di massa corporea si calcola facendo 105,8 diviso $(1,85*1,85)$: cioè

105,8 diviso 3,42 che è uguale a 30,91.

Se andiamo a vedere dove si trova il valore 30,91 nella tabella sottostante (presa dal sito dell'organizzazione mondiale per la salute “World Health Organization”) vediamo che 30,91 è compreso tra 30 e 34,99 che sono i limiti che identificano la situazione di una persona obesa di classe I.

Stato nutrizionale	Min	Max
Obeso classe III	$\geq 40,00$	

Obeso classe II	35	39,99
Obeso classe I	30	34,99
Sovrappeso	25	29,99
Regolare	18,5	24,99
Sottopeso	16	18,49

Se volessimo vedere invece qual è il peso regolare per una persona alta 1 metro e 85 centimetri dovremo calcolare i risultati di queste due semplici equazioni:

Min (dello stato nutrizionale
“Regolare”) = $18,5 * (\text{altezza} \times \text{altezza})$

Max (dello stato nutrizionale
“Regolare”) = $24,99 * (\text{altezza} \times \text{altezza})$

che nell'esempio di prima vuol dire:

$$\begin{aligned} \mathbf{Min} &= 18,5 \times (1,85 \times 1,85) = 18,5 \times 3,42 \\ &= 63,32 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \mathbf{Max} &= 24,99 \times (1,85 \times 1,85) = 24,99 \times \\ &3,42 = 85,53 \end{aligned}$$

Una persona alta 1,85 è in uno stato nutrizionale regolare se pesa tra i 63 e

gli 85 chili.

Sempre nell'esempio concreto la persona che pesa 105,8 chili (obesa di classe 1) che volesse tornare a pesare come una persona regolare e decidesse come proprio peso obiettivo 85,3 chili (che è l'obiettivo dell'autore di questo libro) dovrebbe perdere 20,5 chili.

Se una persona perde in media uno o due chili al mese arriverebbe nel peso forma tra gli 11 e i 20 mesi dopo aver deciso e cambiato effettivamente le proprie abitudini alimentari seguendo il processo della Dieta Tranquilla.

Ricorda: i risultati lenti durano, quelli immediati, no!

Perché i risultati sono prodotti dalle abitudini.

Questo appendice ti è stata utile? Ci sono aspetti interessanti che vuoi approfondire?

Ci sono omissioni che vuoi colmare? Consigli ed esperienze che vuoi raccontarmi ?

Vieni sulla [pagina dei commenti dell'appendice B](#) e continuiamo a discuterne insieme! Che ne dici?

Table of Contents

[Avvertenza](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo 1. Perché si mette su la ciccia?](#)

[I comportamenti assurdi dei grassi e degli obesi.](#)

[Come definire il proprio obiettivo di peso corporeo.](#)

[L'importanza di avere un certo "peso".](#)

[Chi mai potrà essere l'agente del tuo cambiamento?](#)

[Che ne dici?](#)

[Capitolo 2. Esegui tre azioni, ogni giorno.](#)

[Quanto pesi e come devi](#)

pesarti.

Cosa e quanto mangi.

Come e quanto ti muovi.

Che ne dici?

Capitolo 3 Da dove nasce la possibilità
di cambiare.

Che ne dici?

Capitolo 4. Con pazienza.

La cultura dell'immediato.

Il risparmio energetico.

La pazienza del seme.

Che ne dici?

Capitolo 5. Orrore vacui nello stomaco
(evitiamo di sentirci affamati e
deprivati).

Che ne dici?

Capitolo 6 L'abc dei principi
nutrizionali e degli alimenti.

I carboidrati.

I grassi.

Le proteine.

Acqua.

Che ne dici?

Capitolo 7. Imparerai a "confezionare"
la tua dieta.

Sei grande e responsabile:
scegli tu.

I criteri.

I criteri per verificare la
giusta scelta.

Mai agli estremi.

Lento, molto adagio.

Che ne dici?

Capitolo 8. Imparerai a confezionare il
tuo programma di movimento.

Che ne dici?

Capitolo 9 Come sfruttare al 100% il tuo medico di base

Che ne dici?

Capitolo 10. Foto ricordo.

Che ne dici?

Capitolo 11. Sottoscriviamo questo patto.

Che ne dici?

Capitolo 12. Delle “cadute” e di come rialzarsi subito.

Che ne dici?

Bibliografia

Appendice A La lista di controllo (check list) della Dieta Tranquilla.

Appendice B. Indice di massa corporea: cosa indica e come si calcola.