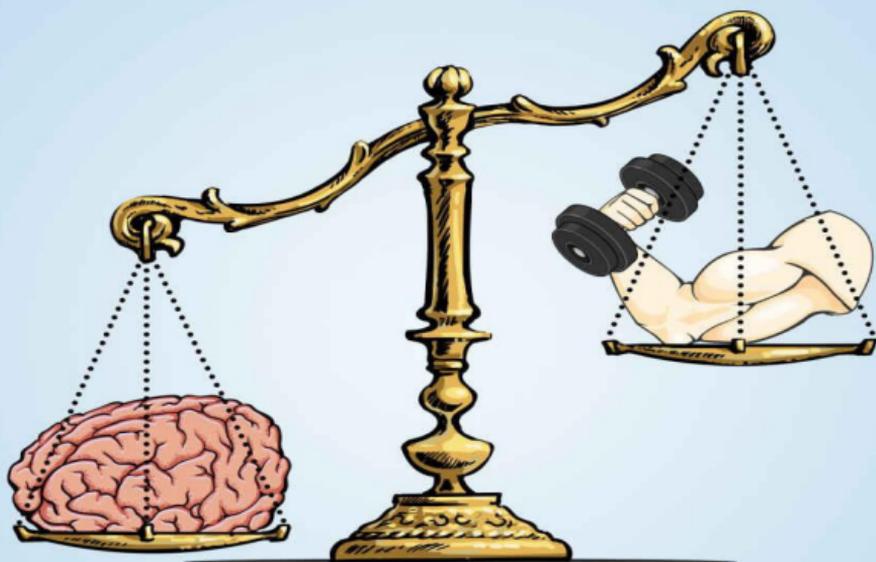


# COME ... PERDERE PESO



CON LA **CORRETTA**  
**MENTALITÀ**

**A. SCIACCA**

**Come perdere peso  
con la corretta  
mentalità**

**Antonio Sciacca**

2018 © Antonio Sciacca

Tutti i diritti riservati

# Introduzione

Quante volte ti è capitato di voler iniziare una dieta per poi abbandonarla a distanza di qualche giorno? Oppure di sottoscrivere un abbonamento in palestra per poi desistere sistematicamente? Qualche volta ti sarà anche capitato di ricercare le soluzioni più assurde e bizzarre per poi perdere tutto l'entusiasmo iniziale e magari riacquistare qualche kg in più rispetto a prima.

Se rientri in almeno una di queste tre

categorie sappi che fai parte della stragrande maggioranza di persone che vorrebbe cambiare la propria immagine perdendo quei kg di troppo, affidandosi a diete che promettono miracoli o ad abbonamenti avventati, cercando scorciatoie facili e veloci, per poi essere fallire sistematicamente. Perché? La risposta è semplice, avete saltato un passaggio.

# Perchè fin ora non hai centrato i tuoi obiettivi

Premettiamo che per perdere peso e raggiungere il corpo che si sogna, spesso l'alimentazione è ancor più importante dell'allenamento, tanto che, come si suol dire, “si è quel che si mangia”.

La parola dieta significa “stile di vita”, quindi per attuarla non basterà seguire una corretta alimentazione; l'aspetto fondamentale è che tu acquisisca la corretta mentalità che ti

possa guidare lungo un percorso che ti porti progressivamente a centrare i tuoi obiettivi nel lungo periodo, altrimenti finiresti nuovamente per perdere tutto l'entusiasmo iniziale e cadresti nuovamente in trappole come l'effetto "YoYo" e ritrovarti a riacquistare più kg di quanto ne avevi persi.

La gente che affronta una dieta con la mentalità sbagliata, senza determinazione o una vera voglia di cambiamento, molto spesso finisce per essere inconsapevolmente vittima di un marketing che fa leva su questo, proponendo manuali dietetici, corsi

online o videolezioni in cui spiegano come dimagrire miracolosamente, per non parlare degli abbonamenti annuali nelle palestre a prezzi “stracciati”.

Tutto ciò è facilmente verificabile con i tuoi stessi occhi: quante palestre propongono abbonamenti annuali a prezzi enormemente ridotti proprio a inizio anno, quando la gente è piena di “buoni propositi”, o nei mesi che precedono l’estate, quando la gente si prepara alla “Prova costume”? Lo fanno perché sanno che molta gente, pur sottoscrivendo un abbonamento che copre un intero anno di allenamenti, alla

fine si presenterà in palestra non più di un paio di volte, giusto il tempo che si esaurisca l'entusiasmo iniziale e si ritorni alla solita routine, magari scaricando la colpa al lavoro, ai troppi impegni, o perché “Non fa per loro”.

Tutte scuse. La verità, come spesso accade, è molto semplice: a questa gente manca la **forza di volontà**, quella forza che ti spinge giù dal divano durante quei pomeriggi in cui proprio non ti va di far assolutamente nulla, ti fa indossare le tue scarpette da training e ti conduce in palestra, nel breve periodo, e a centrare i tuoi obiettivi nel lungo periodo.

# L'importanza della giusta mentalità

In questa guida non parleremo di diete miracolose o allenamenti specifici per perder peso, per i quali è sempre meglio rivolgersi a dei professionisti in materia.

Tratteremo di un qualcosa di più generale, che ti permetterà di centrare i tuoi obiettivi, ritornandoti utile sia nel perder peso, che nella vita.

Alla base di ogni grande cambiamento fisico, vi è sicuramente un grandissimo cambio nell'atteggiamento dell'individuo. Se vorrai perder peso e cambiare la tua vita, ritrovando te stesso, dovrai innanzitutto cambiare il tuo atteggiamento. Viviamo in un'epoca in cui molta gente lamenta di non aver tempo o possibilità, ma non cerca per niente di cambiare ciò. Se tu vuoi perdere peso, devi convincerti innanzitutto che **TU PUOI PERDERE PESO**. Molta gente l'ha fatto, lo sta facendo, e lo farà. L'ostacolo è spesso nella tua testa.

Prova a digitare su YouTube “Calisthenics Body Transformation” e guarda qualche video. Vedrai ragazzi raggiungere traguardi straordinari nel giro di poco meno di un anno, arrivando a rinascere nel proprio corpo, e perché no, in molti casi a crearsi un vero e proprio lavoro, grazie a una passione che hanno coltivato mettendo da parte ogni tipo di scusa e lavorando sodo.

So già che starai pensando: quelli sono ragazzi, sono più giovani, hanno più tempo, più volontà, ecc... Ok, magari non otterrai mai quei risultati (ma tutto sommato chi può saperlo), ma

non ti piacerebbe tra un anno, aver ottenuto almeno la metà, o anche un quarto dei progressi che hanno conseguito loro? Che ti costa iniziare a provarci? L'unica cosa certa è che **tra un anno vorresti aver iniziato a lavorare proprio oggi!**

Come vedremo, il calisthenics è solo un esempio, ci sono tanti altri modi per iniziare, e magari potresti trovare nuove passioni da portar avanti.

# I requisiti fondamentali

In questa guida analizzeremo quindi come centrare i propri obiettivi e raggiungere la nostra forma ideale. I requisiti sono 2: **desiderio di cambiare** e **forza di volontà**.

Ricorda che il primo passo per risolvere un “problema” è capire di averlo, pertanto se stai leggendo questa guida sicuramente possiedi il desiderio di cambiare; quanto alla forza di

volontà, scoprirai come riaccenderla  
attraverso pratici suggerimenti.

# Perché vuoi intraprendere questo percorso e cambiare

Partiamo dalle basi. Prima di capire **come** cambiare, è fondamentale capire il **perché** si vuole cambiare, in quanto il come verrà da sé.

Le ragioni sono un qualcosa di molto soggettivo, c'è chi lo fa perché non si accetta più nel proprio corpo, chi lo fa per determinati eventi come concorsi, gare o matrimoni, o chi banalmente lo fa

per la “prova costume”. Bada bene che se intraprenderai questo nuovo percorso, dovrai farlo soprattutto per te stesso, perché vuoi migliorare la tua persona e non tanto per il giudizio altrui.

Ricorda anche che perdere dei kg in eccesso, avvicinandosi al proprio peso forma non potrà che giovare alla propria salute; a volte capita quest’ultima, nella frenesia della vita quotidiana, passi in secondo piano.. ma in realtà il suo valore è importantissimo, fondamentale, tanto che Schopenhauer affermava che **“un mendicante sano è più felice di un re malato”**.

# Perchè è importante porsi i giusti obiettivi

Una prima dritta molto importante è quella di **mettere per iscritto il proprio obiettivo** e il **perché** si vuole raggiungere, in quanto così facendo si passa da un qualcosa che è solamente nella tua testa, ad una realtà oggettiva che, alla fine della guida, sarai pronto a raggiungere.

Scegli degli obiettivi sia nel **breve periodo** (es. settimanalmente), che nel **lungo periodo** (es. centrare il proprio

peso forma). Ricorda di fissare degli **obiettivi concreti**, per tutta una serie di ragioni. Per esempio, se fisserai l'obiettivo di perdere mezzo kg a settimana, probabilmente centrerai il tuo obiettivo, e tra una settimana sarai soddisfatto dei tuoi progressi, voglioso di continuare questo percorso; viceversa, se fissi l'obiettivo di 3kg settimanali, probabilmente rimarrai deluso nel non riuscire a raggiungere l'obiettivo prefissato, e abbandonerai il percorso intrapreso, come hai già fatto innumerevoli volte.

Inoltre, perdendo elevate quantità di

peso in tempi brevi, ti esporrai al cosiddetto “**effetto YoYo**”: Quando perdiamo peso, il nostro organismo necessita di adattarsi al nuovo regime alimentare e per far ciò richiede un tempo molto maggiore di qualche settimana; perdendo troppi kg in un breve lasso di tempo, non si darà l’opportunità all’organismo di adeguarsi, e quando si smetterà di seguire la dieta (perché se si impongono delle condizioni troppo restrittive, prima o poi si manderà tutto all’aria e si tornerà al normale regime alimentare) si riprenderanno in un batter d’occhio tutti i kg i persi.

Gran parte dei dietologi e nutrizionisti afferma che l'ideale sarebbe perdere non più di **1 kg a settimana**. Ricorda che mantenere il peso è ancor più difficile che perderlo, e perderlo gradualmente renderà il tutto più facile. Il nostro motto d'ora in poi sarà “**senza fretta, ma senza sosta!**”

# Metti per iscritto i tuoi obiettivi

Una volta fissato e messo per iscritto il proprio obiettivo e ciò che ci spinge a raggiungerlo, esponilo in un posto in cui passi frequentemente. In questo modo ogni volta che passerai da lì comunicherai al tuo inconscio tutta la voglia che hai di cambiare, e dovresti imparare a non sottovalutare mai il potere del tuo inconscio! Soprattutto, così facendo, comunicherai al mondo esterno che tu **puoi** e **vuoi** cambiare. Ciò magari potrà sembrarti sciocco o banale, ma in realtà ti darà una grande mano

nell'inseguire i tuoi obiettivi. Quindi fallo.

# Datti degli incentivi

Per aumentare e rinnovare periodicamente la tua determinazione, utilizza degli **incentivi**: man mano che ti avvicinerai al tuo obiettivo primario, poniti tanti piccoli obiettivi intermedi che accresceranno la tua soddisfazione.

Esempi di incentivi potrebbero essere per esempio delle taglie più piccole, indossare perfettamente dei vestiti che prima ci venivano stretti, o ancora dei complimenti da parte di amici e familiari che ci vedono più in forma.

Al contrario, se in determinate settimane non raggiungi il tuo obiettivo o alcun incentivo, non abbatterti; se stai dando il meglio di te, i risultati arriveranno. Tieni sempre a mente il nostro motto ;)

# Elimina le distrazioni

Un altro aspetto di vitale importanza sono le **distrazioni**: più ne avrai, più difficile sarà centrare i tuoi obiettivi. Se ci pensi, il mondo che ti circonda è pieno di distrazioni, e sono proprio queste a fare la differenza tra grandi pantofolai e maratoneti di serie TV o grandi campioni sportivi, tra studenti modello o ragazzi che passano intere giornate davanti ai videogames.

Guardati intorno: quante distrazioni vedi intorno a te? Computers, TV,

Smartphones, sono soltanto i primi di una lunga lista.. Che fare allora, isolarsi da tutto e andare a vivere da eremita in qualche posto sperduto? No, di certo...

Esistono dei metodi per combattere le distrazioni, come l'**ottimizzazione del tempo** e la **pratica di un hobby o uno sport**.

# L'importanza dell'ottimizzazione del tempo

Faremo un esempio che potrà sembrare banale, ma su cui ci sarebbe molto da riflettere. Nel 2017, il 70% degli americani residenti negli USA, è risultato obeso o in sovrappeso. Allo stesso tempo però, un americano medio ogni giorno passa più di **7 ore davanti a uno schermo**, che sia di una TV, PC o smartphone.

Secondo te, se avessero meno distrazioni, e ottimizzassero il tempo

affinché possano praticare sport 1/2 ore al giorno, di quanto si ridurrebbe quel 70%?

Pensa che io stesso, se avessi fatto prevalere le distrazioni, non avrei scritto questo ebook, e cambiato la vita di molte persone. Pensa a quante occasioni, intuizioni o grandi imprese ci sarebbero ogni giorno, se non ci fossero molte distrazioni.

Riporto la citazione di uno scrittore americano:

*“Non dire che non hai abbastanza tempo. Hai esattamente lo stesso numero di ore in una giornata che è stato dato a Michelangelo, Pasteur, Madre Teresa, Leonardo da Vinci, Thomas Jefferson e Albert Einstein.”*

# Come ottimizzare il nostro tempo

Avrai dunque compreso l'importanza che riveste la gestione del proprio tempo. La questione adesso è come tradurre queste belle parole in qualcosa di pratico e quotidiano.

Il primo passo per l'ottimizzazione del proprio tempo è **registrare le proprie abitudini**, capendo quali ti fanno sprecare tempo o quali non ti portano da nessuna parte. Come fare? Cercando sullo store, troverai molte **app** che ti

permetteranno di migliorare la tua routine, aumentare la produttività, migliorare il rendimento e individuare le cattive abitudini. In poche parole, ti permetteranno di ottimizzare il tuo tempo dando la priorità a ciò che per te conta davvero.

Una volta individuate le abitudini positive e negative, creare una rigida **routine** può aiutarti a divenire ancora più produttivo e a ridurre i tempi morti della giornata.

Un'ulteriore tecnica per migliorare la gestione del proprio tempo, adoperata dalle persone di maggior successo, è quella di **dividere la propria giornata in piccoli slot**: a seconda del tempo a tua disposizione, scandisci le tue giornate in slot da 10/15/30 minuti, in modo da aver un maggior controllo sul tempo che impieghi in questa piuttosto che in quell'attività.

Se un'azione richiede meno di 2 minuti per essere compiuta, falla subito.

Ok, ma cosa fare durante il tempo guadagnato grazie all'ottimizzazione del

tempo? Potrai dedicare più attenzione a ciò che per te conta davvero; in questo caso, potresti appassionarti ad un hobby o iniziare a praticare uno sport.

# Come può un hobby aiutarti a perdere peso?

Beh, riflettici. Quando ripensi a uno di quei pomeriggi invernali a casa, quando fuori il maltempo impazza e tu te ne stai dentro al calduccio sul divanetto a non far niente, cosa ti viene in mente che potrebbe completare il quadretto? Una bella cioccolata calda! Oppure ripensa a tutte le volte che, in preda alla noia, hai iniziato a smangiucchiare qualche merendina.

Adesso pensa invece a uno di quei pomeriggi estivi in cui eri a mare, a fare una passeggiata, a pescare o semplicemente a prendere il sole.. inizi a intuire il senso delle mie parole? La verità è che spesso non si mangia solo per fame, ma anche per piacere, tristezza o noia.

Trovare un hobby che ci tenga impegnati certamente **ridurrà gli improvvisi attacchi di fame**, quelli in cui poi si finisce per mangiare schifezze e ci riempiono di sensi di colpa. Inoltre un hobby che ci appassiona aiuta a **ridurre lo stress**, responsabile di

problemi come l'insonnia e il sovrappeso, in quanto chi è stressato tende a mangiare di più a causa di alterazioni del senso di fame e sazietà.

Vi sono tantissimi hobby, trovare quello adatto a te è soltanto una questione di tempo e volontà, quindi inizia subito! Prendi in considerazione hobby come la pesca, il modellismo, il disegno, la musica, la corsa, il giardinaggio, la fotografia, o molti altri ancora! C'è davvero l'imbarazzo della scelta.

# L'importanza dello sport

E' invece di più facile comprensione **l'impatto che lo sport ha sulla perdita di peso**. Pur mantenendo i benefici che puoi trarre da un qualsiasi hobby, come il tenerti occupato e ridurre lo stress, grazie a uno sport, o ancora meglio grazie a una disciplina come il **ju-jitsu**, il **judo**, il **bjj** o il **karate** potrai imparare a **superare i tuoi limiti** ma anche accelerare la perdita di peso, e perché no, **ottenere il corpo dai lineamenti che sogni**.

Tutto dipende da te, dalla tua volontà di cambiare, dalla tua determinazione, dalla tua costanza. Il superare costantemente i tuoi limiti ti porterà a capire che tu sei l'unico vero ostacolo al tuo successo. Se uno studente si impegna e studia, otterrà buoni voti. Se un atleta si allena con costanza e dedizione, otterrà i risultati. Se tu ti impegnerai e seguirai le dritte di questa guida, raggiungerai i tuoi obiettivi.

Perché consigliare una disciplina? Intanto perché è accessibile a tutti. Io stesso pratico le discipline sopra citate e vi garantisco che ho visto confrontarsi

gente di tutti i tipi: ragazzini, adulti, uomini, donne, alti, bassi, grassi e magri. Tutti loro ogni giorno superano i propri limiti, indipendentemente dalla loro età, forma atletica o sesso. Un'arte marziale oltre che il corpo forma la mente, e se è vero che stai leggendo questa guida avrai ormai capito come la propria mentalità sia importante tanto quanto il proprio corpo, se non di più.

# L'importanza dell'alimentazione

Adesso che abbiamo definito i nostri obiettivi motivandoli con dei forti perché, che abbiamo pensato a degli incentivi e che abbiamo quantomeno ridotto le nostre distrazioni, attraverso l'ottimizzazione del nostro tempo e la pratica di un hobby o sport, passiamo al vero protagonista della dieta:  
**l'alimentazione.**

Come abbiamo già visto, le diete che promettono miracoli sono da evitare in

ogni caso; se vi è davvero la volontà di cambiare e di investire sul proprio benessere, il consiglio è quello di rivolgersi a un dietologo o nutrizionista, che saprà di certo indicarvi l'alimentazione più idonea alle vostre esigenze, tenendo conto delle vostre abitudini, dell'età, della fisicità, e di tante altre cose di cui invece non tengono conto le diete che trovate online. La prestazione di un dietologo ha un prezzo irrisorio se si considera la posta in palio.

L'alimentazione infatti, oltre che a essere il principale mezzo per

raggiungere l'obiettivo di perdere peso, è soprattutto la base della salute. In questi casi, il detto prevenire è meglio che curare calza proprio a pennello. Una cattiva alimentazione influisce sull'aumento di peso e sulla perdita di sonno, esponendo al rischio di malattie cardiache. Essa è spesso associata ai cibi troppo grassi come quelli serviti nei fast food, o contenenti quantità eccessive di sale o di zuccheri raffinati, come gli snack confezionati. In questa parte dell'ebook vedremo come è possibile migliorare la propria alimentazione a dei piccoli accorgimenti.

# L'importanza dei piccoli gesti e delle corrette abitudini

Sono proprio i piccoli gesti che caratterizzano il successo o il fallimento dei propri obiettivi. Di seguito riporterò una raccolta di piccoli gesti o consigli che hanno aiutato tante persone a cambiare le proprie abitudini e centrare lo scopo di migliorare il proprio stile di vita, raggiungendo il proprio peso ideale.

Bada bene che quelli esposti sono **consigli generali**, e che come già detto è sempre raccomandato affidarsi a degli esperti professionisti che ti seguano lungo l'intero percorso fino alla tua rinascita.

# Best practices per raggiungere i tuoi obiettivi

- Trova il tuo **equilibrio**  
nell'alimentazione, nello sport e negli  
obiettivi.

Come abbiamo già visto, l'eccesso è  
sempre negativo: l'equilibrio, invece, è  
ciò che gli uomini più saggi rincorrono  
fin dall'alba dei tempi, in tutti i campi  
delle conoscenze e delle facoltà umane.  
Nel tuo caso, ciò si tradurrà in  
un'alimentazione non troppo restrittiva  
né tanto meno permissiva, in un'attività

sportiva costante e graduale, in obiettivi concreti e realizzabili.

- Inizia **piano e gradualmente**. Questo tip è strettamente connesso a quello precedente. Il tuo obiettivo primario è star bene con te stesso, non necessariamente quello di correre una maratona. Inizia con piccoli traguardi, e allenati a infrangere giorno per giorno i tuoi limiti.

- Cambia la tua **mentalità sedentaria**. Anche se sembrerà semplice o scontato,

molta gente non si rende conto di quanti benefici si possano ottenere acquisendo uno stile di vita più attivo. Ciò non si rifà necessariamente allo sport. Se hai la possibilità, fai una passeggiata. Se il tuo lavoro dista poco da casa, vacci camminando, oppure parcheggia un po più lontano del solito e cammina. Considera la possibilità di muoverti in bici piuttosto che in macchina. Se l'ascensore è occupato, fai le scale. Vedi quanti piccoli gesti puoi compiere?

- **Dormi.** L'importanza di un corretto sonno è spesso sottovalutata. Un adulto dovrebbe dormire in media non meno di

7-8 ore, specie se sta seguendo una dieta, ma i dati dimostrano che 4 adulti su 5 non dormano a sufficienza.

Poiché l'obiettivo dell'ebook è di fornirti dei consigli nel modo più sintetico e pratico possibile, mi limiterò a riportare una minima parte dei benefici del sonno, il quale influenza la salute, le prestazioni fisiche, la memoria, l'attenzione e aiuta persino a perdere peso. Con una semplice ricerca google, potresti rimanere sorpreso sulla quantità e l'importanza dei benefici che il sonno apporta alla nostra vita. Cerca di dormire a sufficienza, di ridurre la l'esposizione alla luce un paio di ore prima di addormentarsi, di non

appesantirti o andare a dormire digiuni, di non assumere caffeina di pomeriggio o di sera e di predisporre un ambiente che stimoli un corretto riposo.

- Assumi almeno **2 litri di acqua** al giorno. L'acqua è una delle componenti principali del nostro corpo, e la sua carenza potrebbe avere conseguenze in molti campi della nostra salute. Al contrario, una corretta assunzione d'acqua apporta benefici all'intero corpo, ci rende più energici, migliora il nostro umore e ci aiuta a perdere peso stimolando il metabolismo!

- Rispetta **orari regolari** e costanti per mangiare;

Quando mangi, sii concentrato sul cibo, e non distrarti: mangiare mentre si guarda la TV ci fa perdere la cognizione di quanto cibo abbiamo assunto, riducendo il senso di sazietà;

Mangia meno ma più spesso:  
programmami degli spuntini salutari,  
preferendo sempre frutta e verdura a  
merendine ricche di zucchero o snack  
salati;

Non farti ingannare dai succhi di frutta

industriali e ricchi di zucchero, sempre meglio quelli fatti in casa, specie se proteici;

Limita l'assunzione di zuccheri raffinati e il consumo di sale, usa piuttosto aromi naturali per insaporire il cibo;

Limita l'assunzione di caffè a non più di 3 dosi giornaliere, meglio se decaffeinato;

Mangia almeno un frutto prima dei pasti;

- Ricorda che dieta significa “stile di vita”, quindi non pensare di condurre una buona alimentazione per 5/6 giorni a settimana, per poi abbuffarti nei week-end. Ricorda il nostro motto: senza fretta **ma senza sosta**. Quando pranzi fuori, se ti è possibile preparati il cibo a casa e mangia quello. Se esci con gli amici e sei costretto a mangiare fuori, ripensa al tuo perché: se esso è abbastanza forte, allora mangerai il giusto e non esagererai, nel rispetto del tuo corpo e del tuo percorso.

# L'inizio di una nuova vita

Eccoci arrivati alla svolta. Adesso sai come raggiungere i tuoi obiettivi. Non sarà facile, ma sarà comunque molto meno difficile di quanto tu creda. Questo ebook rappresenta solamente un nuovo punto di partenza: applica i consigli e le raccomandazioni esposte, ma non smettere mai di documentarti, approfondire e acquisire nuove conoscenze, specie se riguardano il tuo benessere o la tua salute in primis. Le parti più difficili del percorso saranno probabilmente l'inizio, e il momento in

cui raggiungerai i primi risultati visibili: non cadere nella trappola di accontentarti troppo presto, sii sempre affamato di nuovi traguardi e successi. Scattati periodicamente delle foto e confronta i risultati; se potrà esserti d'aiuto, tieni un diario in cui scrivi le sensazioni che provi nel raggiungere i tuoi traguardi. Tutto dipenderà da te, dalla tua volontà, dalla determinazione, dalle tua costanza, tenacia, dai tuoi perché. Ricorda sempre che sei proprio tu l'artefice del tuo destino e che niente è possibile.

Ti avverto però che non sarà un cammino sempre rosa e fiori, specie all'inizio. Ma tu non mollerai, uscirai

dallo sconforto ancor più forte di prima.  
Per aiutarti, ho pensato di condividere  
con te le frasi motivazionali che più  
preferisco. Fanne buon uso ;)

**Non arrenderti!**  
**Rischieresti di farlo**  
**un'ora prima del**  
**miracolo**

*- Ci sono molti modi di andare avanti, ma un solo modo di restare fermi.*

*(Franklin Delano Roosevelt)*

*- Non arrenderti mai, perché quando*

*pensi che sia tutto finito, è il momento in cui tutto ha inizio.*

*(Jim Morrison)*

*- Posso accettare la sconfitta, ma non posso accettare di rinunciare a provarci.*

*(Micheal Jordan)*

*- Il miglior modo per predire il futuro è crearlo.*

*(#)*

*- Chiunque può arrendersi, è la cosa più semplice del mondo. Ma resistere quando tutti gli altri si aspettano di vederti cadere a pezzi, questa è la vera forza.*

*(Chris Bradford)*

*- Più lavoro duro, più difficile diventa arrendersi.*

*(Vince Lombardi)*

*- Non chiamarlo sogno, chiamalo piano.*

(#)

*- Il fallimento non è cadere, ma il rimanere a terra.*

*(Mary Pickford)*

*- Scopri chi sei e non avere paura di esserlo.*

*(M. Gandhi)*

*- Se hai un sogno tu lo devi proteggere. Se vuoi qualcosa, vai e inseguila. Punto.*

*(dal film “La ricerca della felicità”)*

*- Ci sono delle volte in cui ti ritrovi con la faccia a terra... Ma ricorda sempre che non si tratta di una fine, è piuttosto l’opportunità di darti uno slancio e cominciare qualcosa di nuovo.*

*(Anna Biason)*

*- La salita è dura ma quando arrivi  
in cima il panorama è fantastico.*

*(Anonimo)*

*- Come raggiungere un traguardo?  
Senza fretta, ma senza sosta. ;)*

*(Johann Wolfgang Goethe)*

# Conclusione

Sei arrivato alla fine dell'ebook, ma sono certo che sei solo all'inizio di un importante percorso ricco di traguardi. Mi sono impegnato a rendere il testo il più pratico e sintetico possibile. Se nonostante ciò vi dovessero essere dubbi su determinati argomenti, puoi scrivermi all'indirizzo [ant.sciaccaAS@gmail.com](mailto:ant.sciaccaAS@gmail.com).

Sentiti libero di scrivermi anche nel caso tu voglia condividere con me i risultati ottenuti, magari accompagnati da foto in modo tale da creare, in futuro, una raccolta per dare un messaggio a

tutta la gente che non si accetta più nel proprio corpo, facendo vedere loro come sia possibile cambiare e rinascere.