

RUGGERO STELLINO

# DIMAGRIRE SENZA DIETA

*Con il metodo OMEGA R.E.I.*



SALUTE E BENESSERE

# **Dimagrire Senza Dieta**

*Anche Tu Puoi DIMAGRIRE, Vivere Sano e Vivere una vita Lunga, Felice e piena di Grazia ORA, con la Riprogrammazione Emozionale Inconscia*

**di Ruggero Stellino**

**Copyright 2018 Ruggero Stellino,**

**Tutti i diritti riservati**

Altre opere di [Ruggero Stellino](#):

[Dimagrire Velocemente con la  
MENTE](#)

[Più Giovani, Belle e Sexy Dopo i 40  
Anni](#)

[La Cellulite Non Esiste](#)

[Ama il Tuo Corpo e Smettila di  
Ingrassare](#)

[Dimagrire Velocemente con i  
Kettlebell](#)

Tu Puoi Smettere di Fumare  
Addominali Sexy per Donne

Dieta Mix:

La Dieta del Digiuno Programmato  
Dimagrire Velocemente Camminando  
Come Dimagrire Velocemente  
Dimagrire con la Dieta Chetogenica

METABOLIC

Dimagrire Expert 3X:

Meditazione Facile per Principianti  
Come Essere Felici

Ho'oponopono Italiano

Autostima Vincente per Ragazzi

Meditazione Ho'oponopono con i  
Mandala

*“Se avete fiducia nelle vostre  
capacità,  
riuscirete a raggiungere qualsiasi  
obiettivo”*

*Ho scritto questo libro per tutte quelle persone che hanno deciso di cambiare (in meglio) il loro corpo, la loro salute e la loro vita iniziando un viaggio emozionante alla scoperta di nuove, sane e meravigliose abitudini...*

*Dedico questo libro a mia moglie Luisa  
e mia figlia Concetta, che brillano  
come stelle nel mio cuore e che mi  
accendono il cuore ogni volta che il  
mio sguardo incrocia il loro. Siete e  
resterete il bene più prezioso, ciò di cui  
sono più grato al cielo...*

# Sommario

## NOTA IMPORTANTE

INTRODUZIONE: La storia dell'autore  
Ruggero Stellino e del metodo Dimagrire  
Omega R.E.I.

Prima di cominciare...

Questo non è il solito libro...

Fai di quest' Anno il Migliore della Tua Vita!

Step n° 1: Misura la tua massa grassa e il tuo  
indice metabolico

Step n° 2: Stabilisci un obiettivo ben formato

Step n° 3: La magia dell'intenzione

Step n° 4: Equilibrio Emozionale

Step n° 5: Le 7 Abitudini delle Persone Magre

## Step n° 6: Cronoalimentazione 16/8

### Conclusione



# NOTA IMPORTANTE

Purtroppo quando devo scrivere un libro mi ritrovo sempre con lo stesso problema, cioè se usare il genere maschile o femminile. Mi piacerebbe usarli tutti e due ma il risultato sarebbe qualcosa come: bello/a, meraviglioso/a, stupendo/a, eccetera. Ovviamente questo andrebbe ad ostacolare la lettura anziché facilitarla. Quindi, solo per comodità e solo perché oltre il 90% di chi legge i miei libri sono donne, userò il genere femminile, ma tu (se sei un uomo) trasformalo interiormente al maschile mentre leggi come se io stessi parlando

proprio con te.



# **INTRODUZIONE: La storia dell'autore Ruggero Stellino e del metodo Dimagrire Omega R.E.I.**

Questo libro è il risultato di anni di ricerche, prove e perfezionamenti sulle tecniche concepite per allenare la tua mente a reagire in modo simile a quella delle persone magre di natura.

La storia comincia con...

*“...c'era una volta, nella città di Barletta, un ragazzo che quasi senza*

*accorgersene si ritrovò in forte sovrappeso e questo gli causò una **terribile sofferenza**. Quando si sedeva, la cinta dei pantaloni gli stringeva la pancia come una morsa e quasi gli mancava il respiro, tanto che arrivò al punto di vestirsi solo con le tute sportive. Quando poi si piegava per raccogliere un oggetto o per allacciarsi le scarpe era un'impresa titanica, il suo volto diventava rosso come un pomodoro.*

*Non ti sto poi a raccontare come si sentiva d'estate, quando tutti vanno al mare in costume e mezzi nudi in giro, egli era costretto a indossare delle magliette larghe perché con quelle*

*aderenti si vedeva la classica  
“ciambella”. Ma la cosa più brutta e  
che con il passare del tempo e con  
l’aumentare del peso (soprattutto  
grasso e pancia gonfia) cominciò ad  
avere problemi di salute: ipertensione,  
colesterolo alto e cominciò a soffrire di  
insufficienza respiratoria notturna,  
finché un giorno decise che era giunto  
il momento di cambiare, perché non  
sopportava più l’idea di vedersi allo  
specchio ridotto in quelle condizioni,  
ma soprattutto non sopportava l’idea  
che si stesse ammalando all’età di soli  
20 anni!*

*Così cominciò a provare un sacco di  
diete. **Le provò tutte!!!!** E quando*

*dico tutte, intendo dire  
veramente tutte: dieta a Zona,  
Dissociata, ABCDE, Metabolica,  
Macrobiotica, e chi più ne ha più ne  
metta! Alcune strategie alimentari  
furono valide ma difficilmente attuabili  
nella vita quotidiana di chi lavora e ha  
una vita molto attiva o passa molto  
tempo fuori casa, altre invece furono  
una delusione totale, perché  
promettevano miracoli ma poi, nella  
pratica, si rivelarono del tutto  
inefficaci (per non dire **nocive e  
pericolose** per la salute!). In poche  
parole: **era molto confuso e  
ovviamente di risultati zero!!***

*Così iniziò a pensare che, forse,*

*piuttosto che concentrarsi sulla dieta, avrebbe dovuto iniziare a praticare un qualche tipo di **attività fisica**. E anche qua non ti dico quanti problemi e quanti allenatori incompetenti gli capitarono. Spese parecchi soldi per iscriversi a corsi di vario genere. Ad essere sincero qualche risultato lo ebbe, ma non era assolutamente quello che voleva ottenere! Anche praticando dell'attività fisica con impegno, stava ottenendo poco e nulla.*

*E così provò, come ultima spiaggia, ad utilizzare gli integratori alimentari per perdere peso abbinati a qualche farmaco per accelerare il metabolismo. Anche qui **spese parecchi soldi**. I*

*risultati? Un disastro TOTALE!! Alcuni integratori gli diedero dei problemi allo stomaco, mentre i farmaci per accelerare il metabolismo gli procurarono quasi un **infarto!!!** Ti consiglio con tutto il cuore di non utilizzare **mai** farmaci per dimagrire.*

*Insomma, aveva speso un sacco di tempo, energie e denaro, per poi alla fine ottenere cosa??! In poche parole: **era ormai demoralizzato dagli scarsi risultati.** Era arrivato al punto di convincersi che forse, tutto sommato, era meglio lasciar perdere il suo sogno di avere un bel fisico e di tornare a stare in forma, tutto sommato, **la sua non era una questione di vita o di***

**morte.**

*Poi, per fortuna, pensò: “ci sono tante persone che come me le hanno provate tutte e sono rimaste deluse, ma ci sono anche altre persone più determinate che non hanno mollato ma hanno avuto successo e quindi... ci deve essere un modo giusto per ottenere risultati!”*

*A quel punto comincio a studiare decine di libri al mese sul dimagrimento, comincio a informarsi, provò e riprovò, comincio a frequentare corsi di dimagrimento, poi corsi per diventare istruttore di fitness e dimagrimento, poi corsi di PNL*

*(Programmazione Neuro Linguistica) e corsi di autostima e equilibrio emozionale, perché si rese conto che il vero problema non era solo quello di perdere peso, ma soprattutto quello di mantenere per sempre quel peso raggiunto, e per fare questo capì che bisognava riprogrammare la mente inconscia, **allenarla** tutti i giorni, **bisognava allenare la mente a pensare in modo diverso** se voleva ottenere risultati diversi, se voleva finalmente salire su una bilancia senza provare terrore, delusione e sensi di colpa. Bisognava equilibrare le emozioni e imparare ad amare e accettare se stessi.*

*Dopo un anno cominciò anche a praticare sport a livello agonistico fino a diventare campione Italiano di Bodybuilding nei pesi medi (75 kg). Insomma, nell'arco di circa due anni passò dall'essere un ragazzo sovrappeso e con una salute pessima all'essere un campione Italiano, con 20 kg in meno sul suo corpo, un ottima salute e un Coach specializzato nel dimagrimento, e oggi, dopo più di 25 anni di studi e pratica, quel ragazzo è una persona magra e felice, con una missione ben precisa, quella di far dimagrire milioni di persone mettendo a disposizione tutto quello che ha imparato...”*

Ciao, mi chiamo **Ruggero Stellino** e sono l'autore del programma di dimagrimento **Dimagrire Omega R.E.I.** e del libro che hai tra le mani *La storia che hai appena finito di leggere è in realtà la mia storia*. Sono passati circa 25 anni da quando ho cominciato a interessarmi all'attività fisica e mentale specializzandomi nel dimagrimento, nella tonificazione muscolare, nella motivazione e nella riprogrammazione mentale ed emozionale inconscia.

Ancora oggi, parlando con tanta gente che vuole dimagrire, continuo a

constatare che la difficoltà maggiore è l'aspetto mentale, emozionale e motivazionale. L'80% dei risultati che otteniamo nella vita, e quindi anche nell'attività fisica o nel portare avanti una dieta, dipende dall'aspetto psicologico. La motivazione, le emozioni, l'accettazione di noi stessi, le credenze verso le proprie possibilità, la sicurezza in se stessi e la concentrazione, sono tutti strumenti in grado di aiutarci, ma che non vengono mai usati nel modo giusto e strategico. Oggi più che mai la capacità di gestire le risorse mentali ed emozionali può fare la differenza tra il successo e il fallimento. Per questo motivo, in questo libro, voglio farti conoscere le basi

delle tue risorse mentali e come farle funzionare al meglio grazie alle tecniche di equilibrio emozionale e riprogrammazione mentale inconscia per portare avanti le giuste strategie per perdere peso definitivamente.

Detto ciò faccio una precisazione: purtroppo o per *fortuna*, non sono uno psicologo né un medico, mi considero soltanto un ricercatore indipendente, non ho né il titolo né il permesso legale di consigliare niente a nessuno, infatti tutto quello che ti insegnerò in questo libro fa parte della mia esperienza personale, nessuno dei concetti che presento è di per sé vero o falso. Essi semplicemente riflettono i miei risultati personali

ottenuti in questi 25 anni che mi hanno portato a specializzarmi nel dimagrimento, ma soprattutto riflettono gli straordinari risultati ottenuti con questo metodo di dimagrimento da migliaia di persone che ho aiutato a dimagrire (di cui il 90% donne). Detto ciò, sei libera di mettere in dubbio tutto quello che leggerai, ma sono sicuro che se metterai in pratica i principi che studierai in questo libro, trasformerai completamente il tuo fisico, la tua mente e la tua vita.

*Perché sono così sicuro?*

Questo lo scoprirai leggendo pagina per pagina questo libro!

Posso dirti per esperienza che molte persone sincere e dedite come te, sperimentano tantissima frustrazione quando cercano di diminuire anche di pochi centimetri il loro giro vita. Nei centri dove ho lavorato, le persone che seguivo erano talmente esasperate che spesso mi dicevano: «ti prego, dimmi soltanto **COSA** devo fare per dimagrire e **COME** lo devo fare, è tutto quello che voglio!».

Ti rivelo quindi un piccolo segreto:

*“La strada del già conosciuto non è  
e non può essere la strada per un*

*risultato straordinario!”*

## *Perché devi leggere questo libro?*

Perché in questo libro scoprirai quali sono le migliori tecniche e strategie vincenti utilizzate dai migliori coach del mondo specializzati nel dimagrimento, nella PNL e nella riprogrammazione mentale inconscia che hanno già fatto la differenza per migliaia di persone. Innanzitutto grazie per aver scelto di leggere questo libro, ma soprattutto grazie per avermi scelto come tuo coach e tuo amico per aiutarti a migliorare la tua vita, il tuo corpo e renderti felice, poi voglio congratularmi con te perché ti

stai distinguendo da tutte quelle persone  
la fuori che vogliono o vorrebbero avere  
una vita e una salute migliore, un corpo  
migliore e vorrebbero perdere peso ma  
che in realtà *non stanno facendo niente*  
per ottenere tutto questo. Tu invece hai  
investito il tuo tempo e la tua fiducia per  
essere adesso lì seduta a leggere un  
libro scritto da una persona che magari  
non conosci nemmeno e che ti sta  
promettendo di farti vivere meglio,  
perdendo finalmente quei chili in  
eccesso che ti porti addosso da troppo  
tempo.

Lo so che questa può sembrarti una  
promessa presuntuosa, ma io ti prometto  
però che se avrai voglia di metterti in

discussione e se avrai voglia di “giocare” insieme a me, da qui ai prossimi capitoli del libro è molto probabile che anche tu possa portare a casa quelle che sono le metodologie e le strategie più concrete e pratiche per farti migliorare fisicamente e perché sicuramente anche tu come tante altre persone hai grandi ambizioni, desideri e sogni, ma sognare e desiderare non basta e non è sufficiente se vogliamo realizzare veramente qualcosa.

Devi conoscere innanzitutto quali sono gli ostacoli che non ti permettono di cambiare, quali sono quei *killer* o quegli ostacoli che ti limitano ad ottenere ciò che vuoi. Il primo ostacolo

che molte persone incontrano nel processo di cambiamento è proprio quello di non sapere ciò che vogliono, la maggior parte delle persone si focalizza costantemente su ciò che **non** vogliono, su ciò che vogliono **evitare** e su quello dal quale vogliono **scappare**. Ma se continui a focalizzare le tue attenzioni su ciò che non vuoi o su ciò che vuoi evitare rischi di ottenere proprio il contrario, perché il cervello va dove noi portiamo la nostra attenzione. Tanto più immaginiamo un qualcosa, che sia positivo o negativo, che sia qualcosa che vogliamo tenere o qualcosa che vogliamo evitare, tanto più tendiamo ad attrarlo a noi. Quindi quello che ti chiedo di fare sin da subito e di non

pensare a quello che non vuoi, ma pensa a cosa **Vuoi** ottenere dalla lettura di questo libro.

Se il primo limite delle persone è di non sapere ciò che vogliono, il secondo è che non sanno **Come** fare per ottenere ciò che vorrebbero, ovvero sia non hanno le strategie per raggiungere ciò che vorrebbero. Sapere che cosa si vuole è importante, avere l'entusiasmo per farlo è fondamentale, ma senza una **strategia** precisa, senza conoscere il percorso rischiamo di perderci lungo il sentiero. Così facendo rischiamo di perdere anni e anni in ricerche e magari in sofferenze inutili, quando potremmo evitare tutto questo semplicemente

cercando qualcuno che ha già trovato soluzioni e applicare la ricetta del suo successo, perché è così che funziona la tecnologia e il progresso, imparare dagli errori precedenti di qualcun' altro per imparare poi ciò che funziona veramente, in questo modo puoi apprendere le strategie vincenti da chi le ha già applicate semplicemente perché le ha già provate nella propria vita e hanno funzionato, hanno prodotto gli stessi risultati che noi vogliamo ottenere. In questo modo possiamo risparmiare decenni di sofferenze e di sbagli e imparare tecniche che altri hanno dovuto studiare e provare per anni e che con le giuste strategie noi possiamo imparare in soli pochi minuti.

E poi c'è il terzo limite, se il primo è che le persone non sanno cosa vogliono, il secondo è che non sanno come ottenerlo, il terzo è che ci hanno provato ma con scarsi risultati e adesso sono sfiduciati, sono disillusi perché hanno provato a perseguire ciò che realmente volevano ma non ci sono riusciti, magari perché non avevano la giusta psicologia per ottenere quello che volevano, oppure ci sono riusciti ma non avevano la giusta psicologia per sostenerlo nel tempo, perché ci sono risultati ottenibili e risultati sostenibili, e noi quelli che cerchiamo sono i risultati sostenibili, non è solo importante saper ottenere un risultato ma anche mantenerlo, non è

importante perdere 10 kg, ma è importante anche non riacquistarli.

Secondo te, di tutte le persone che conosci e che si sono messe a dieta, quante di loro hanno fatto qualche tipo di progresso riconoscibile negli ultimi, diciamo, 3 mesi? Nessuno? E negli ultimi 6 mesi? Sono disposto a darti un anno. In quanti sono progrediti in modo apprezzabile? La mia stima? Meno del 5%. E questo significa, semplicemente, **che il 95% di tutti i metodi d'allenamento usati, di tutte le diete effettuate, in realtà, non funzionano.** Una vecchia definizione di pazzia è:

*“Fare la stessa cosa attendendosi un risultato diverso”*

Quello che imparerai in questo libro, è fare qualcosa di diverso e ti prometto che se lo fai, otterrai un risultato diverso, *migliore*. Ho deciso di scrivere questo libro per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati. All'interno di questo libro troverai tecniche e strategie mentali ed emozionali, esercizi e aneddoti in grado di aiutarti a ottenere il meglio di te stessa. Imparerai a motivarti, capirai i segreti per ottenere i risultati che vuoi, imparerai a raggiungere i tuoi obiettivi e

a realizzare il tuo desiderio di dimagrire. In questo libro non ti dirò cosa mangiare o non mangiare per dimagrire, ma ti dirò *chi devi diventare* per dimagrire...

*“Se le cose non vanno come vuoi, significa che c'è qualcosa che non sai”*

Quindi, in conclusione, **perché** devi leggere questo libro? Perché in realtà, questo libro ti donerà una nuova vita. Una vita nella quale non sarai più imbarazzata dal tuo peso o dalla forma

del tuo corpo. Una vita piena di grazia, felicità e una maggior autostima. *E cosa più importante, una vita più lunga e sana per anni e anni.*

### *Come leggere questo libro?*

L'atteggiamento essenziale che dovrai assumere nella lettura di questo libro è la *curiosità*. La curiosità consiste nel chiedersi: “**come** posso dimagrire?”, “**come** si fa?”. In questo libro ti sarà proposto un metodo completamente nuovo per dimagrire e rimetterti in forma. Se comincerai ad essere curiosa e ti chiederai: “**cosa** devo fare?”, “**perché** lo devo fare?”, “**come** lo devo fare?”, “**e se** non lo faccio cosa

succede?”, allora otterrai delle risposte.

È molto importante che ti dedichi attivamente alla sperimentazione del metodo, devi essere disposta a fare qualsiasi cosa, per il puro piacere di scoprire cosa accadrebbe se lo facessi, devi essere disposta a sperimentare continuamente cose nuove, per scoprire cos'è che ti fa ottenere il risultato che desideri. Con questo metodo farai cose che forse non hai mai fatto prima, e non hai alcun modo di scoprire, se non prima di averle sperimentate, cosa può succedere mettendole in pratica. Se sei esitante nell'esecuzione di un certo esercizio e credi di non essere sicura di riuscirci solo perché non hai mai fatto

niente di simile, allora ti suggerisco di fissarti nella mente la formula magica di Fritz Perls:

*“Smettila di pensare! Affidati ai tuoi  
sensi,*

*Fallo e Basta!”*

All'interno del libro le cose da fare sono state organizzate secondo un criterio cumulativo. Andando avanti, giorno dopo giorno, non sarai più in grado di tenere tutto a mente in modo conscio. A quel punto smettila di pensare e affidati ai tuoi sensi, in poche

parole, **fallo e basta!** Questo è il miglior modo di eseguire quello che imparerai, farlo e basta, così scoprirai di possedere delle capacità che non immaginavi di avere e otterrai i migliori risultati.

Con questo libro voglio metterti in grado di trasformare il tuo corpo e la tua vita, modificando il tuo atteggiamento mentale. Qui ti insegnerò molto di più di qualche tecnica da aggiungere a ciò che già conosci, non ti dirò solo cosa fare per poi liquidarti rapidamente. Ricordi il detto:

*“Se ti do un pesce ti sazio per un*

*giorno, se ti insegno a pescare ti sazio  
per tutta la vita”*

Con questo libro voglio insegnarti a pescare...

*E se decidi di non mettere in pratica quello che dico nel libro?*

Se non metti in pratica quello che ti ho messo a disposizione in questo libro, allora dovrai impegnarti a cercare un'altra soluzione per dimagrire, perché se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai ad essere quella che sei oggi! E tu non vuoi essere come sei oggi! Tu vuoi un corpo migliore! Non è

vero?

Se decidi di lasciare questo libro nella tua libreria per cercare altre soluzioni, è come se tu decidessi di entrare in un “**bosco**” (rivolgerti a qualcuno che dovrebbe indicarti la strada giusta per dimagrire ), **attraversarlo** ( provando un sacco di diete e allenamenti, inutilmente ), **ma poi smarrirsi, non trovare più la strada per uscire** ( ti arrendi, credi che dimagrire sia impossibile per te ). In questi ultimi 25 anni, insieme a migliaia di persone, ho attraversato quel “**bosco**”, provando decine di **sentieri** fino a trovare la “**strada giusta**” per uscirne fuori, e con questo libro anche tu

puoi scoprire qual' è la strada giusta per dimagrire veramente. Sicuramente questo libro non farà i miracoli, sicuramente troverai degli ostacoli durante il percorso, ma questo libro è stato creato apposta per superare quegli ostacoli che incontrerai mentre cercherai di raggiungere il tuo obiettivo...

*“ Ogni ostacolo, ogni muro di mattoni è lì per un motivo preciso, non è lì per escluderti da qualcosa, ma per offrirti la possibilità di dimostrare in che misura ci tieni. I muri di*

*mattoni sono li per fermare le persone  
che non hanno abbastanza voglia di  
superarlo, sono li per fermare gli  
altri... ”*

E tu cosa hai deciso? Vuoi perderti insieme agli altri nel bosco o vuoi rompere quei muri? Se hai deciso di rompere quei muri, allora devi unirti a me, io posso aiutarti a distruggere quei muri!

*“Se vuoi volare con le aquile,  
non nuotare con le papere!”*

Ora hai a disposizione due possibilità: aspettare ancora rischiando altre delusioni e frustrazioni, sperando magari in qualche pillolina magica che ti dia una soluzione facile e meno faticosa, oppure decidere anche tu di prendere in mano la situazione **adesso**, mettendo in pratica i miei consigli e di regalare a te stessa un fisico magro, tonico e in ottima salute! Quindi non aspettare, datti da fare già da **oggi**!

***LEGGI – COMPRENDI – APPLICA  
-PERSEVERA RAGGIUNGI  
L'OBIETTIVO!***

Io ti incoraggio con questo libro ad allenare la tua mente e il tuo corpo, ad aprire il tuo cuore e a nutrire la tua anima. Ho dedicato la maggior parte della mia vita ad aiutare le persone nella trasformazione delle loro vite, fornendo loro strumenti pratici e tecniche per migliorare se stesse fisicamente e mentalmente. Io credo molto nel tuo potere di diventare ciò che sei destinata a essere, anche se ti sei arresa. Sono sicuro al 100% che puoi perdere peso con il programma **Dimagrire Omega R.E.I.** e diventare una persona magra di natura. Io amo mangiare del buon cibo sano e godermi la vita, sono un

appassionato praticante di fitness e non vado mai a dormire arrabbiato. Ma so anche cosa significa odiare il proprio corpo, sentirsi in colpa per aver fallito per l'ennesimo programma di dimagrimento o l'ennesima dieta, soffrire per la fame, essere dipendenti dallo zucchero e essere in sovrappeso. Lo so perché ci sono passato, l'ho affrontato e ho **vinto** la battaglia. Oggi sono una persona sana, felice e magra, e tu puoi fare lo stesso. Io sono qui per aiutarti...

*“E’ arrivato il momento di diventare chi devi essere...”*

**Buona lettura!**

“ Sono sicuro che anche tu puoi farcela....”

**Ruggero Stellino**



# Prima di cominciare...

*“Tre uomini ricevettero in dono dei semi.*

*Il primo li chiuse in una scatola e col tempo se ne scordò.*

*Il secondo se li mangiò subito tutti.*

*Il terzo li piantò, li innaffiò e li coltivò...”*

Bene, in questo libro ti sto donando

tutti i “*semi*” che ti servono per iniziare a lavorare sulla tua mente, il tuo corpo e la tua felicità. In realtà manca un unico seme, che non troverai in questo libro e in nessun libro perché dovrai mettercelo tu in prima persona: è l’**azione**!

Ogni percorso che si vuole intraprendere inizia sempre con un primo passo. Se non si compie quel primo passo, si rischia di rimanere immobili per tutta la vita.

*“Devi iniziare ad agire, ad applicare e sperimentare”*

Spero che le informazioni contenute in questo libro siano *semi* di conoscenza che ti aiutino a dimagrire, scegliere di essere felice, sana e in forma indipendentemente dalle circostanze e dalle situazioni. Se non metti in pratica ciò che leggerai in questo libro il rischio è quello di *chiudere i semi in una scatola* e scordartene.

Studia, leggi, nutriti di informazioni, *pianta il tuo seme, innaffialo e coltivalo* mettendo in pratica le tecniche del programma **Dimagrire Omega R.E.I.** che leggerai in questo libro. Scopri, sperimenta, ma ricordati sempre di *non credere ad una sola parola di quello che leggerai*, metti sempre in

pratica ciò che apprendi e verifica i risultati su te stessa. L'apprendimento è un processo attivo. ***Solo facendo si impara.*** Non limitarti a leggere semplicemente pagina dopo pagina. Sprecheresti il tuo tempo. Se vuoi ottenere dei risultati devi concederti il tempo di fare gli esercizi che troverai. Credimi, ne vale la pena. Ricorda:

*“Solo le conoscenze delle quali si fa uso costantemente si fissano nella mente.”*

Il secondo motivo di questo consiglio

si può riassumere con questa frase:

***“Mettili in DUBBIO qualunque cosa!”***.

E per qualunque cosa non intendo solo quello che leggerai in questo libro, ma anche tutto ciò che sai già, tutto ciò che credi vero o falso e soprattutto ciò che dici ogni giorno a te stessa. Se applichi già da oggi questa regola nella tua quotidianità e la fai applicare anche ai tuoi figli otterrai subito un miglioramento nella tua vita e nella loro. Nel momento in cui dubitiamo di qualcosa che ci viene detto o di cui siamo certi, inizia la crescita e l'evoluzione.

*“Chi ascolta dimentica, chi vede ricorda, chi fa impara.”*

Inoltre ti consiglio di rileggere questo libro dall'inizio alla fine almeno una volta al mese. Ti chiederai perché rileggere il libro una volta al mese se lo hai già letto. Bella domanda. La risposta è semplice: ***la ripetizione è la madre dell'apprendimento.***

Quindi, più leggi il libro, più esegui gli esercizi proposti, più velocemente i concetti esposti diventeranno naturali e automatici.

**P.S.** Purtroppo quando devo scrivere

un libro mi ritrovo sempre con lo stesso problema, cioè se usare il genere maschile o femminile. Mi piacerebbe usarli tutti e due ma il risultato sarebbe qualcosa come: bello/a, meraviglioso/a, stupendo/a, eccetera. Ovviamente questo andrebbe ad ostacolare la lettura anziché aiutarla. Quindi, solo per comodità e solo perché il 90% delle persone che hanno provato il programma **Dimagrire Omega R.E.I.** fino ad oggi sono donne, ho deciso di usare il genere femminile, ma tu (se sei un uomo) trasformalo interiormente al maschile mentre leggi, come se io stessi parlando proprio con te.



# Questo non è il solito libro...

Devi sapere che questo non è il solito libro di dimagrimento: è più un libro di rottura personale, perché le informazioni che leggerai ti costringeranno a riconsiderare alcune abitudini e alcuni principi che ritieni universali solo perché “*così fanno tutti*” e che magari vanno avanti in automatico da anni. A seconda della tua visione del mondo, amerai questo metodo di dimagrimento o lo odierai, ma è giusto che sia così perché è così che si cresce e non

attraverso l'apatia...

Ad un seminario del dottor Roy Martina, egli disse scherzosamente :  
*“Mia madre in vita sua ha perso più chili di quanto pesa un elefante adulto. Purtroppo li ha sempre ripresi tutti”*.  
Milioni di persone hanno provato decine di diete diverse e sono delle enciclopedie ambulanti al riguardo e sulle differenze tra l'una e l'altra.

Se anche tu hai provato più di cinque o sei diete, ormai sei esperta in materia e sai tutto su quel che **non funziona**.  
Ogni libro sul dimagrimento che leggi affronta un aspetto o una teoria diversa riguardo alle diete o all'attività fisica.

Possiamo dire che le diete e i vari tipi di attività fisica siano tutti validi, ma la domanda è: *perché non funzionano con tutti e soprattutto perché i loro effetti non durano per sempre?*

Ogni giorno milioni di persone cominciano una dieta ipocalorica, con pochi carboidrati e pochi grassi, c'è chi sceglie la dieta a Zona, chi la dieta Paleo, chi la dieta del dottor Sorrentino, chi la dieta del Gruppo Sanguigno, quella Metabolica, eccetera. La maggior parte della gente ha provato diverse diete in passato e si è sempre ritrovata nello stesso circolo vizioso: **prima perde peso e poi, con il passare del tempo, finisce per riprenderlo.** Finora

stare a dieta e soffrire la fame ha solo portato migliaia di persone alla depressione e a una disperata lotta quotidiana contro il cibo. Magari anche tu hai già percorso questa strada e sei rimasta delusa.

Ma questo è successo solo perché tutto quello che hai provato fino ad oggi probabilmente non rispettava i seguenti 7 principi:

**1. Quello che hai provato ha cambiato il tuo stile di vita e le tue abitudini alimentari?**

**2. Ti ha reso più felice ed emotivamente più stabile?**

**3. Era salutare per il tuo corpo?**

**4. Era possibile seguirlo per il resto della vita?**

**5. Era semplice e divertente oppure avvertivi una certa resistenza?**

**6. Dovevi usare la forza di volontà per seguirlo oppure andavi in automatico?**

**7. Era efficace? Perdevi peso in modo regolare, nonostante qualche piccola battuta d'arresto?**

Il programma **Dimagrire Omega**

**R.E.I.** contiene tutti e sette questi principi. Questo programma di dimagrimento è un sistema che consente di programmare la mente e perdere peso in modo facile ed efficace, con risultati positivi a lungo termine che superano il **97%!**

Ora scoprirai che per perdere peso la dieta è meno importante di quanto tu creda. Ti spiegherò la teoria che devi conoscere e ti dirò veramente come incrementare il metabolismo per bruciare i grassi. Potrai spezzare il circolo vizioso in cui si trovano milioni di persone in tutto il mondo, che ingrassano gradualmente e soffrono degli effetti disastrosi del sovrappeso

sulla loro salute. Non importa se devi perdere 5, 10 o 40 chili, tu puoi vincere questa sfida, diminuire la tua percentuale di grasso corporeo e raggiungere finalmente il tuo obiettivo di ***DIMAGRIRE, Vivere Sano e vivere una vita Lunga, Felice, piena di Grazia e Facilità ORA!***

Ho scritto questo libro perché ho il bisogno di condividere quello che ho scoperto, e cioè che tutti abbiamo il potere di cambiare la nostra vita senza dipendere da nessuno e niente al di fuori di noi stessi, così che tu possa cambiare il tuo corpo e la tua vita trovando la Pace, la Felicità e la Libertà che ho trovato io e che sicuramente stai

cercando anche tu. Se c'è qualcosa nella tua vita che non funziona come vuoi, se non sei felice, se non hai il corpo che vuoi e non sei in pace con te stessa e con il mondo, allora ti chiedo solo di leggere questo libro con il cuore, *perché questo libro arriva esattamente nel momento in cui deve arrivare alla persona che ne ha bisogno*, quindi in realtà non sei tu che hai trovato questo libro ma è questo libro che ha trovato te. Ha trovato te proprio in questo momento particolare, forse perché stai cercando qualcosa che ti possa aiutare a cambiare vita, forse perché stai cercando delle risposte e vedrai che questo libro, se lo interpreterai nella maniera giusta e

arriverai a leggerlo fino alla fine, ti  
servirà a trovare la risposta a quello che  
stai cercando per cambiare il tuo corpo  
e la tua vita...

*Da questo momento hai solo due  
possibilità:*

*o chiudere questo libro e restare  
come sei o girare la pagina e scoprire i  
Segreti per DIMAGRIRE, Vivere Sano e  
vivere una vita Lunga, Felice, piena di  
Grazia e Facilità ORA!*



# **Fai di quest' Anno il Migliore della Tua Vita!**

Quanto vale il tuo aspetto fisico? E il tuo benessere?

Te lo dico io, TANTO!

E nei prossimi giorni voglio dare valore al tuo benessere e alla tua voglia di cambiamento.

*“Il momento per iniziare è ORA! Non rimandare a domani quello che puoi fare OGGI.”*

Quindi:

1. Compra un quaderno e fa che diventi il tuo diario sacro per te. Questo diario sarà lo strumento che ti accompagnerà nel viaggio verso il tuo nuovo corpo e la tua nuova vita, una vita sana, lunga, piena di felicità e gioia. Qui anoterai i consigli, gli esercizi e le strategie vincenti che leggerai nelle pagine di questo libro dove tu nei prossimi giorni userai e dove potrai annotare il tuo cambiamento.

2. Sappi e ricorda a te stessa

che alla fine TUTTO sarà perfetto. Cancella dalla mente TUTTO ciò che non concorda con l'intenzione di fare di quest'anno il migliore della tua vita.

3. Prima di cominciare rispondi e scrivi sul tuo diario le domande che trovi qui sotto, fallo ogni mese. Queste domande ti aiuteranno a riflettere sulla tua situazione attuale.

## **Le domande del mese**

- Quanta energia hai durante il giorno?

In quale momento della giornata ti senti più stanca?

- Com'è il tuo livello generale di stress? Riesci a prendere sonno facilmente di notte?
- Dormi abbastanza? Ti svegli sentendoti riposata o devi trascinarti a fatica fuori dal letto al mattino?
- Senti il “bisogno” di bere vino o birra oppure bevi solo occasionalmente?
- Bevi abbastanza acqua (due o tre litri al giorno)? Bevi bibite zuccherate e piene di caffeina? Riesci facilmente a fare a meno di queste bibite per una settimana?

- Fai esercizio fisico? Riesci a salire le scale o a fare una camminata senza avere il fiatone? Puoi giocare con i tuoi figli o con il tuo cane senza sentirti vecchia?

- Che cosa scatena di più le tue emozioni? Come e quando ti arrabbi? Cosa deve fare qualcuno per farti stressare? Qual è stata l'ultima volta in cui hai perso la calma? Come hai reagito quando è successo?

- Le tue emozioni incidono sulle tue abitudini alimentari? Quando sei stressata mangi di più o di meno? E che tipi di cibo scegli?

- Quali cibi desideri di più? Quali

snack mangi? A quale alimento rinunci con maggior difficoltà?

- Cosa si mangiava per tradizione nella tua famiglia? A quali cibi i tuoi genitori non potevano rinunciare?
- Quale cibo ti veniva dato come premio da bambina? Quali alimenti erano “speciali” per te allora?
- Ti ricompensi mangiando? E se sì, con cosa? Come ti senti dopo esserti concesso questi premi?
- Come ti senti dopo aver mangiato? Piena di energia e felice o stanca, assonnata e colpevole?
- Quanto spesso programmi del tempo

per te stessa? Quanto tempo passi facendo cose per te stessa? Cosa fai in questo tempo?

- Che cosa faresti se sapessi di non poter fallire?
- Quanti anni avresti se non sapessi la tua età?
- Cosa ti farebbe alzare dal letto la mattina che ti renderebbe felice per il resto della tua vita? Lo stai facendo ora?
- Fai quello in cui credi o ti accontenti di quello che fai?

**Le domande del giorno**

Rispondi a queste domande ogni mattina appena ti svegli, queste domande servono per indirizzare la tua concentrazione su tutto ciò che di buono c'è attualmente nella tua vita, mettendoti nelle condizioni giuste per entrare in uno stato orientato verso i risultati che vuoi ottenere:

- Per cosa sono felice OGGI?
- Di cosa sono grata oggi?
- Chi amo?
- Chi mi ama?
- Cosa farò OGGI per migliorare la mia vita?

· Come posso rendere questa giornata davvero speciale?

*Ovunque sarò, qualunque cosa farò  
OGGI,*

*sarà molto meglio di quanto io possa  
immaginare adesso!*



# **Step n° 1: Misura la tua massa grassa e il tuo indice metabolico**

*“Un giorno un asino si sporse  
troppo nel pozzo e perdendo  
l’equilibrio vi cadde dentro...*

*...il pozzo era profondo e l’asino,  
non potendo risalire, iniziò a ragliare  
disperatamente. Il contadino non  
appena lo udì accorse per aiutarlo,  
cominciò a pensare su cosa fare, ma il  
punto era che il pozzo era praticamente  
secco e l’asino molto vecchio. Il*

*contadino cominciò a pensare che non valeva la pena ingegnarsi e sforzarsi per cercare di recuperare l'animale.*

*A quel punto chiamò alcuni contadini perché lo aiutassero a seppellire vivo l'asino. Ognuno di loro prese una pala e cominciò a buttare terra all'interno del pozzo. L'asino non tardò a rendersi conto di quello che stavano facendo e cominciò a ragliare ancora più forte.*

*Dopo un po' l'asino non emise più alcun suono...*

*...il contadino si affacciò allora nel pozzo per vedere se fosse già morto, ma con grande stupore, non solo*

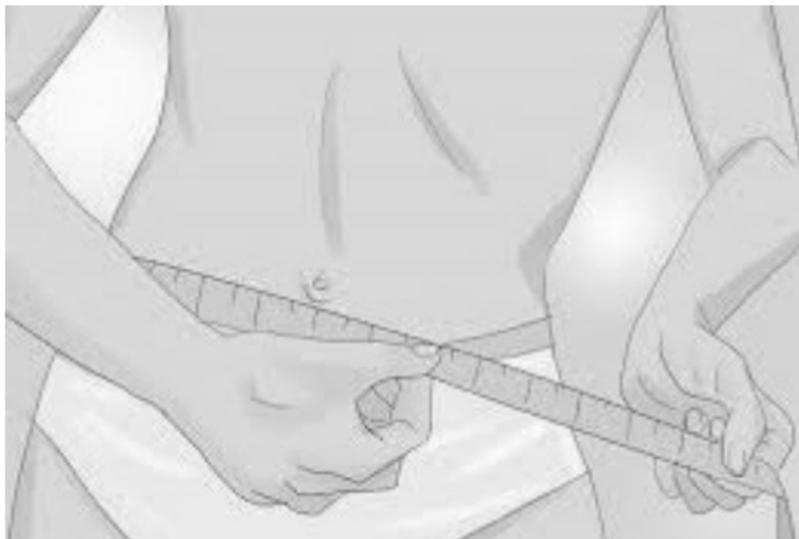
*era ancora vivo, ma si stava scrollando di dosso la terra e avendola fatta cadere al suolo ci saliva sopra.*

*In men che non si dica l'asino riuscì ad arrivare all'apertura del pozzo e a uscirne trotando.”*

Le favole di crescita personale come quella che hai appena letto ci portano a riflettere sul fatto che la vita è fatta anche di momenti difficili, momenti in cui il peso della terra sulle nostre spalle tende ad affondarci in pozzi profondi. Ma l'asino della storia ci ricorda che l'unico modo per risalire da quel pozzo è di **non arrendersi mai!** Anche se in

passato hai provato tante diete o faticosi allenamenti in palestra senza ottenere risultati, non significa che mai ci riuscirai.

La soluzione migliore per dimagrire o per risolvere un qualsiasi problema è sempre la solita: **affrontarlo**. Se vuoi dimagrire, migliorare il tuo corpo e vivere una vita felice devi accettare la responsabilità di cambiare, ma per cambiare bisogna capire cosa dobbiamo cambiare, e il primo passo da fare è quello di misurare il tuo peso, la tua massa grassa e il tuo indice metabolico...



***Perché** devi misurare la tua massa grassa?*

Prima di cominciare un percorso di dimagrimento devi misurare la tua percentuale di grasso **perché** devi **sapere da dove parti per decidere dove arrivare**. Solo così puoi verificare

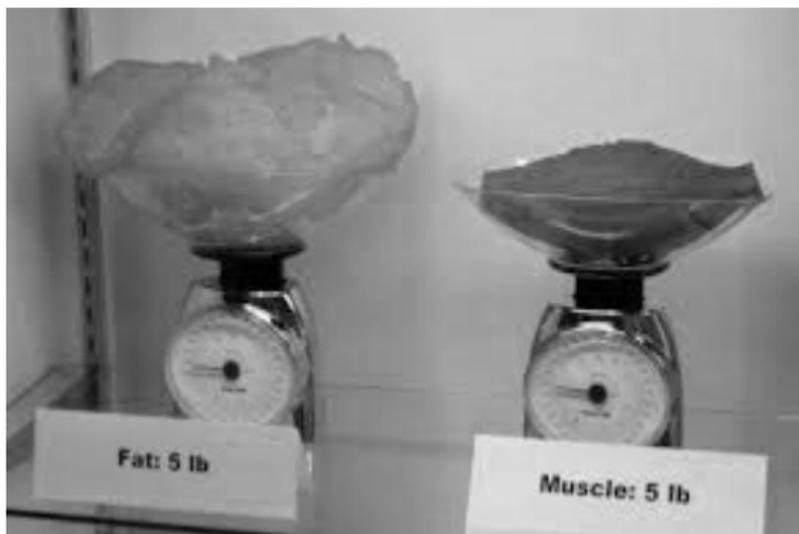
i risultati, testare l'efficacia di un metodo, valutare la costituzione dell'organismo e avere dei punti di riferimento e dei parametri di confronto nel tempo. Per fare ciò useremo una valutazione *antropometrica*.

Sapendo che il corpo umano è formato da massa magra (scheletro, muscoli ed organi interni), massa grassa (tessuto adiposo) e acqua, effettuare una valutazione antropometrica serve a valutare la struttura e la composizione del tuo corpo. Nella valutazione antropometrica, oltre a conoscere il peso e l'altezza, possono essere presi in considerazione altri parametri, come le circonferenze, le pliche cutanee ed il

biotipo costituzionale. Avere tutte queste informazioni, è un utile strumento, poiché considerare solo il peso corporeo senza stimarne le circonferenze o le percentuali di massa magra e massa grassa, può far incorrere nell'errore di valutazione di eventuali miglioramenti dovuti ad un programma di training.

Ti faccio un esempio: se dopo aver effettuato un mese di training volto al dimagrimento, il tuo peso non varia (alla bilancia), non significa che non sei dimagrita, infatti a parità di peso la massa magra occupa meno spazio rispetto a quella grassa, come puoi vedere nella figura qui sotto (*lo so che*

*fa schifo, ma rende bene l'idea).*



Attraverso la valutazione del peso, abbinato a quello delle circonferenze corporee, se queste risultano diminuite significherà che avrai perso massa grassa ed aumentato la massa magra e quindi risulterai dimagrita.

***Come si fa la valutazione antropometrica?***

Il metodo che ti consiglio di usare in questo libro per la valutazione antropometrica e quella di effettuare le misurazioni con un metro a nastro in alcuni punti specifici, più il peso e l'altezza.

Quindi, spogliati ed effettua tutte le misurazioni sulla pelle, stringendo con il metro moderatamente, senza comprimere la pelle. Prendi ogni misura tre volte e calcola la media. Per le donne servono due misure ( quella delle anche e la circonferenza all'altezza dell'ombelico ), poiché dal loro rapporto si ricava la struttura fisica, che negli uomini invece si ottiene dalla circonferenza del polso.

Il peso corporeo va preso al mattino a stomaco vuoto, possibilmente su una bilancia tarata, così come l'altezza che per via della forza di gravità col passare delle ore tende a diminuire leggermente. Nelle valutazioni successive, è bene tenere sempre la stessa procedura di valutazione.

## **Calcolo della percentuale di grasso per la donna**

Esegui queste 5 operazioni:

1) Misurati le anche nel punto più largo e la vita all'altezza dell'ombelico. È molto importante prendere le misure

all'altezza dell'ombelico e non nel punto in cui la vita è più stretta.

2) Misura la tua altezza senza scarpe.

3) Annota l'altezza, la misura del girovita e la misura delle anche nell'apposita tabella.

4) Cerca queste misure nella relativa colonna della tabella 1 e segnati le costanti corrispondenti sullo stesso modulo.

5) Somma le costanti A e B, quindi sottrai C e arrotonda al numero intero più vicino.

Questa è la tua percentuale di massa grassa.

## **Percentuale di massa grassa per la donna**

Circonferenza media delle  
anche.....

*(serve per la costante A)*

Circonferenza media  
dell'addome.....

*(serve per la costante B)*

Altezza..... *(serve per la costante C)*  
)

Utilizzando la tabella 1, incolonna qui

sotto le costanti corrispondenti a  
ciascuna misura:

Costante A=.....

Costante B=.....

Costante C=.....

**Percentuale approssimativa di  
massa grassa**

$(A+B-C) = \dots\dots\dots$

**Tab.1 – Costanti di conversione per il calcolo della percentuale di massa grassa nelle donne**

Anche		Addome		Altezza	
cm	Costante A	Cm	Costante B	cm	Costante C
76,2	33,48	50,8	14,22	139,7	33,52
77,4	33,83	52,0	14,40	140,9	33,67
78,7	34,87	53,3	14,93	142,2	34,13
80,0	35,22	54,6	15,11	143,5	34,28
81,2	36,27	55,8	15,64	144,7	34,74
82,5	36,62	57,1	15,82	146,0	34,89
83,8	37,67	58,4	16,35	147,3	35,35
85,0	38,02	59,6	16,53	148,5	35,50
86,3	39,06	60,9	17,06	149,8	35,96
87,6	39,41	62,2	17,24	151,1	36,11
88,9	40,46	63,5	17,78	152,4	36,57
90,1	40,81	64,7	17,96	153,6	36,72
91,4	41,86	66,0	18,49	154,9	37,18
92,7	42,21	67,3	18,67	156,2	37,33
93,9	43,25	68,5	19,20	157,4	37,79
95,2	43,60	69,8	19,38	158,7	37,94
96,5	44,65	71,1	19,91	160,0	38,40
97,7	45,32	72,3	20,27	161,2	38,70
99,0	46,05	73,6	20,62	162,5	39,01
100,3	46,40	74,9	20,80	163,8	39,16
101,6	47,44	76,2	21,33	165,1	39,62
102,8	47,79	77,4	21,50	166,3	39,77
104,1	48,84	78,7	22,04	167,6	40,23
105,4	49,19	80,0	22,22	168,9	40,38
106,6	50,24	81,2	22,75	170,1	40,84
107,9	50,59	82,5	22,93	171,4	40,99
109,2	51,64	83,8	23,46	172,7	41,45
110,4	51,99	85,0	23,64	173,9	41,60
111,7	53,03	86,3	24,18	175,2	42,06
113,0	53,41	87,6	24,36	176,5	42,21
114,3	54,53	88,9	24,89	177,8	42,67
115,5	54,86	90,1	25,07	179,0	42,82
116,8	55,83	91,4	25,60	180,3	43,28
118,1	56,18	92,7	25,78	181,6	43,43
119,3	57,22	93,9	26,31	182,8	43,89
120,6	57,57	95,2	26,49	184,1	44,04
121,9	58,62	96,5	27,02	185,4	44,50
123,1	58,97	97,7	27,20	186,6	44,65
124,4	60,02	99,0	27,73	187,9	45,11
125,7	60,37	100,3	27,91	189,2	45,26
127,0	61,42	101,6	28,44	190,5	45,72
128,2	61,77	102,8	28,62	191,7	45,87
129,5	62,81	104,1	29,15	193,0	46,32
130,8	63,16	105,4	29,33		
132,0	64,21	106,6	29,87		
133,3	64,56	107,9	30,05		
134,6	65,61	109,2	30,58		
135,8	65,96	110,4	30,76		
137,1	67,00	111,7	31,29		
138,4	67,35	113,0	31,47		
139,7	68,40	114,3	32,00		
140,9	68,75	115,5	32,18		
142,2	69,80	116,8	32,71		
143,5	70,15	118,1	32,89		
144,7	71,19	119,3	33,42		
146,0	71,54	120,6	33,60		
147,3	72,59	121,9	34,13		
148,5	72,94	123,1	34,31		
149,8	73,99	124,4	34,84		
151,1	74,34	125,7	35,02		
152,4	75,39	127,0	35,56		

## **Calcolo della percentuale di grasso per l'uomo**

Esegui queste 5 operazioni:

1. Misurati la circonferenza della vita all'altezza dell'ombelico, prendi la misura tre volte e calcola la media.

2. Misurati la circonferenza del polso della mano dominante , misurando tra la mano e il polso in cui questo si piega.

3. Annota queste misure nell'apposita tabella.

4. Sottrai la misura del polso dalla misura della vita e trova il valore corrispondente sulla tabella 2, la percentuale di massa grassa si trova in questa tabella, direttamente all'incrocio tra la riga corrispondente al tuo peso e la colonna corrispondente alla misura VITA MENO POLSO espressa in centimetri.

## **Percentuale di massa grassa negli uomini**

Circonferenza media della vita

.....

Circonferenza media del polso

.....

Ripeto, sottrai la misura del polso dalla misura della vita, utilizza la tabella 2 scorrendola fino a trovare il tuo peso. Quindi cerca la colonna corrispondente alla tua misura VITA MENO POLSO . L'intersezione delle due colonne riporta il numero corrispondente alla tua percentuale di massa grassa.

**Calcolo della percentuale di massa grassa nell'uomo**

Per leggere la tabella n°2 clicca qui:

[TABELLA MASSA GRASSA UOMO](#)

## **Ora calcola l'Indice Metabolico**

L'indice metabolico è il miglior modo per misurare i tuoi progressi mentre segui un programma di dimagrimento. Ho imparato come si misura l'indice metabolico ad un corso del Dottor Mauro G. Di Pasquale, (medico nello stato dell'Ontario, in Canada, con specializzazione in alimentazione e medicina sportiva, ex campione del Mondo di Powerlifting ).

L'indice metabolico tiene conto di

tutte quelle variabili che altri metodi non possono contemplare, e inoltre avrai sempre un'istantanea della tua composizione corporea e dei tuoi progressi. L'indice metabolico è un rapporto che si misura con il peso, l'altezza e la percentuale di grasso. Per calcolarlo bisogna utilizzare una piccola formula. Bisogna inserire il peso in chilogrammi, l'altezza in metri quadri e la percentuale di grasso che hai misurato in precedenza, nella seguente formula:

**(peso corporeo in kg) : (altezza in metri quadri) x 10,3 : % di grasso corporeo = indice metabolico.**

Ti faccio un esempio riferito ad un

mio amico atleta di arti marziali che ho seguito per la sua preparazione atletica:

**(peso corporeo in kg) : (altezza in metri quadri) x 10,3 : % di grasso corporeo = I. M.**

**65,5 kg 3,0625 (h 1,75 cm) x 10,3 : 7  
% = 31,4**

quindi l'indice metabolico è **31,4**

Per misurare la tua altezza in metri quadri guarda la tabella sotto, in realtà non devi misurare niente, trova semplicemente la tua altezza e vedi a quale misura in metri quadri corrisponde.

## **Altezza in metri quadri**

Altezza in centimetri > Altezza in  
metri quadri

$$150 > 2,25$$

$$151 > 2,2801$$

$$152 > 2,3104$$

$$153 > 2,3409$$

$$154 > 2,3716$$

$$155 > 2,4025$$

$$156 > 2,4336$$

$$157 > 2,4649$$

$$158 > 2,4964$$

$$159 > 2,5281$$

$$160 > 2,56$$

$$161 > 2,61$$

$$162 > 2,6244$$

$$163 > 2,6569$$

$$164 > 2,6896$$

$$165 > 2,7225$$

$$166 > 2,7556$$

$$167 > 2,7889$$

$$168 > 2,8224$$

$$169 < 2,8561$$

$$170 > 2,89$$

$$171 > 2,9241$$

$$172 > 2,9584$$

$$173 > 2,9929$$

$$174 > 3,0276$$

$$175 > 3,0625$$

$$176 > 3,0976$$

$$177 > 3,1329$$

$$178 > 3,1684$$

$$179 > 3,2041$$

$$180 > 3,24$$

181 > 3,2761

182 > 3,3124

183 > 3,3489

184 > 3,3856

185 > 3,4225

186 > 3,4596

187 > 3,4969

188 > 3,5344

189 > 3,5721

190 > 3,61

191 > 3,6481

192 > 3,6864

$$193 > 3,7249$$

$$194 > 3,7636$$

$$195 > 3,8025$$

$$196 > 3,8416$$

$$197 > 3,8809$$

$$198 > 3,9204$$

$$199 > 3,9601$$

$$200 < 4$$

L'indice metabolico è più preciso delle classiche tabelle altezza-peso. Per esempio, io risulato essere più pesante di

quello che dovrei essere secondo le tabelle altezza-peso, quindi, secondo loro io sono sovrappeso! Ma in realtà io ho solo l'8% di grasso! Quindi dov'è l'errore?

Il problema è che io ho una massa muscolare maggiore rispetto ad una persona sedentaria, quindi anche se secondo le tabelle altezza-peso risulterei in sovrappeso, in realtà ho un aspetto magro e muscoloso, mentre una persona sedentaria alta e pesante come me risulterebbe grassa e flaccida. Come possiamo vedere nell'esempio presente nella figura sottostante, due persone con lo stesso peso e la stessa altezza, presentano caratteristiche di massa

magra e massa grassa completamente diverse.



La cosa importante dell'indice metabolico è che ti darà un punto di partenza e da quel punto un'indicazione di come stai procedendo passo per passo durante il tuo percorso di dimagrimento. Più alto è l'indice metabolico, migliore sarà il tuo miglioramento e più ti avvicinerai ai tuoi obiettivi.

*L'indice metabolico ideale per la donna media è tra i 13-20*

*Mentre per l'uomo è tra i 22-32*

**Ora calcola il tuo indice metabolico e scrivilo qui sotto**

Peso corporeo in kg.....

*Dividilo* per l'altezza in metri  
quadri.....

*Moltiplica* x 10,3

*Dividilo* per la % di grasso  
corporeo.....

= indice metabolico.....

In realtà, l'indice metabolico serve per verificare che stai perdendo grasso e non massa magra. Perché ricordati che un fisico senza una massa magra tonica è un fisico magro ma flaccido. Tu devi puntare ad un fisico magro e tonico,

soprattutto se sei una donna e vuoi dei bei glutei, ricordati che i glutei sono muscoli, quindi sviluppalili e rassodalili quei muscoli, altrimenti non avrai mai un sedere tondo e sodo! Adesso che hai determinato il tuo indice metabolico e sai come misurare i progressi nella perdita di peso e di grasso, puoi cominciare il tuo programma di dimagrimento.

**Buon lavoro!**



## **Step n° 2: Stabilisci un obiettivo ben formato**

*“ Il segreto per ottenere quello che vuoi è sapere ciò che vuoi ”*

*“Aveva un sorriso compiaciuto...*

*...io volevo batterlo a tutti i costi, dovevo batterlo a tutti i costi. Lui mi guardava e si prendeva gioco di me dicendomi che mi avrebbe spezzato il braccio. Sapeva di essere più forte di me. Fu una dura lotta. Era troppo forte per me, sapevo di non poterlo battere, infatti il mio intento era quello di farlo*

*stancare e farlo arrendere.*

*Quell'incontro di braccio di ferro durò almeno 10 minuti. Non so come, ma da qualche parte riuscivo ancora a trovare le energie...*

*In quel periodo, nel 1993, ero un militare di leva prolungata e 5 mesi prima di quell'incontro di braccio di ferro, ero stato messo in punizione per una bravata che avevo fatto. La punizione consisteva nel non poter andare a casa per 6 mesi. Però poi mi fu data un'opportunità dal mio ufficiale per annullare quella punizione. Dovevo vincere la gara di braccio di ferro organizzata dalla nave dove prestavo servizio rappresentando*

*la mia categoria di radiotelegrafisti, che veniva considerata la categoria delle “signorine”. Avevo solo 3 mesi per prepararmi per una cosa che non avevo mai fatto in vita mia. Quello era l’unico modo che avevo per poter tornare a casa dalla mia famiglia e i miei amici per qualche giorno. Così cominciai ad allenarmi per vincere, dovevo vincere assolutamente...*

*Durante l’incontro, provavo un enorme stanchezza nel braccio, in realtà, tutto il mio corpo era esausto. Sentii che cominciarono a venirmi i crampi in tutto il corpo, ma non potevo assolutamente cedere. Ero distrutto, però lottai ancora e ancora per non*

*farmi battere. Lottai fino all'ultimo. Dovevo farcela ad ogni costo. Quello era il mio "obiettivo", un obiettivo pianificato 3 mesi prima..."*

### *Perché devi stabilire un obiettivo?*

Saliresti su un autobus senza sapere da che parte va? Allo stesso modo ci ritroviamo spesso, per una serie di motivi, a volere qualcosa senza avere una direzione, ecco perché è importante stabilire un obiettivo ben formato.

*Forse non lo sai, ma solo meno del 5% della popolazione si pone un*

*obiettivo da raggiungere. Tutti dicono che porsi un obiettivo è importante, eppure quasi nessuno ne ha uno... e tu cosa vuoi fare?*

Il raggiungimento di un obiettivo è molto importante per iniziare a costruire convinzioni potenzianti per la tua nuova identità di persona magra. Un'importante scoperta che ho fatto studiando la Programmazione Neuro Linguistica è che si ottengono risultati di gran lunga migliori quando trasformiamo i nostri sogni in obiettivi scritti, quando sappiamo dove ci troviamo e dove vogliamo andare, si tratta semplicemente

di scoprire come fare ad andare da dove siamo a dove vorremmo essere e di compiere i passi necessari.

Per questo all'inizio di un progetto – come lo studio di questo metodo per dimagrire – vale la pena dedicare un po' di tempo ad annotare le ragioni che ti spingono a leggere questo libro e le motivazioni per le quali vuoi dimagrire. È altrettanto importante che l'obiettivo sia formulato in un modo particolare, per via del modo in cui funziona il nostro cervello. L'obiettivo deve essere “*ben formato*”.

Un obiettivo ben formato deve contenere quello che **vuoi**, non quello

che non vuoi. Deve essere **specifico** e basato sui sensi. Devi essere in grado di determinare quand'è che stai andando nella giusta direzione. Devi sapere cos'è che riesci a vedere, udire e provare quando raggiungerai il tuo obiettivo e ti starai muovendo nella giusta direzione. La direzione dev'essere qualcosa di cui hai tu il controllo e che è in tuo potere fare. Per finire, l'obiettivo ben formato è qualcosa su cui hai riflettuto a dovere, qualcosa che valga la pena di perseguire. Dev'essere buono per te e avere un impatto positivo nelle diverse aree della tua vita, sia nell'immediato che a lungo termine.

Quindi, **perché** stabilire un obiettivo?

Perché in questo modo aumenterai drasticamente le probabilità di raggiungere quello che vuoi, di poter ottenere il corpo che vuoi. Ed è proprio questo che io voglio : che tu riesca ad ottenere molto più di quanto abbia sognato di realizzare la prima volta che hai aperto questo libro.

Ora, prima di passare al come formulare un obiettivo ben formato, prenditi 5 minuti e rispondi a questa domanda:

*Qual' è l'obiettivo e il risultato che vuoi raggiungere con la lettura di questo libro?*

Annota le tue ragioni, il risultato che

vuoi raggiungere e il tuo obiettivo nel tuo diario e poi vai avanti con la lettura per capire come formulare un obiettivo ben formato.

## **Come formulare un obiettivo ben formato**

1) La prima regola di un obiettivo ben formato è che sia espresso in **Positivo** per aiutare la mente a focalizzare e visualizzare il risultato.

Alla domanda: qual è il tuo obiettivo, la maggior parte delle persone risponde *“non voglio più essere grassa”*, *“non voglio più portare la taglia 50”*, *“non*

*voglio più mangiare la cioccolata”,*  
*“non voglio più abbuffarmi”,* eccetera.  
La formulazione di queste affermazioni punta l'attenzione su quello che non vogliamo, piuttosto che su quello che vorremmo. Ma formulare queste frasi ha un effetto esattamente opposto da quella che è la nostra intenzione, perché il cervello non riconosce la negazione e perciò prende per buono proprio quello che noi vogliamo evitare, tutto ciò che la tua mente immagina in maniera vivida, ti condurrà esattamente in quella direzione. Se tu speri di non sbagliare, con molte probabilità è quello che la tua mente ti porterà a realizzare. Nota cosa succede alla nostra mente quando utilizziamo il **“non”**:

1. Gli diamo una direzione verso cui andare che non è quella desiderata

2. La focalizziamo su qualcosa che non vogliamo

3. Avvaloriamo quell'immagine negativa che abbiamo della situazione

4. Remiamo contro noi stessi perché consciamente decidiamo dove vorremmo andare e inconsciamente andiamo verso l'opposto

Sarebbe quindi molto più utile formulare frasi che dichiarino cosa vogliamo piuttosto che cosa non vogliamo, così indirizzeremo la mente in quella direzione.

**-voglio essere una persona magra e in forma**

**-voglio portare la taglia 44**

**-voglio vedermi bella senza vestiti**

**-voglio pesare 55 kg**

Nessuno conosce il proprio futuro e quindi non potrai mai sapere in anticipo se riuscirai o fallirai nel tuo obiettivo, ma proprio per questo devi aiutarti con il linguaggio interno, utilizzando le parole giuste, **positive**, che ti condurranno verso il futuro che tu immagini. Quindi elimina la parolina “**non...**” perché, ripeto, la tua mente non riconosce gli ordini impartiti in forma

negativa.

Ti faccio un esempio: se ti dico NON pensare ad un elefante rosa, NON ci pensare, NON pensare ad un elefante rosa, ...a cosa hai pensato? All'elefante rosa? Ne ero sicuro ! Anche se ti dico di non pensarci, in quello stesso istante la tua mente, per poter eliminare quell'immagine, deve prima rappresentarsela ... e li ti frega.

Ricordati che la tua mente non riconosce ordini impartiti in forma di negazione. Quindi, se ti dico: “*Non devi essere grassa*”, a cosa pensi? All'essere grassa, ovviamente. Ti viene in mente un'immagine di te stessa

esattamente come non vuoi più essere. Ma come, il tuo obiettivo è un altro e tieni a mente ciò che non vuoi più essere? Come dire: “oggi in tv mi guardo un film che **non** mi piace, lo vedresti? Sicuramente no. Sicuramente diresti “oggi **voglio** guardare un film che mi piace”.

Quindi ti ripeto che la cosa più importante è che un obiettivo sia espresso in positivo. Quindi non dirai: “Non voglio più essere grassa”, piuttosto dirai: “**Voglio essere magra**”. Ora la prima domanda che devi farti per formulare un obiettivo ben formato è:

Cosa **voglio**, esattamente?

Cosa **voglio**, al posto di ciò che ora ho?

Come **voglio** essere, al posto di quello che ora sono?

Ricordati di rispondere in positivo, **io voglio...**

2) Il tuo obiettivo di peso deve essere **specifico e misurabile** per verificarne, con dati concreti, l'andamento e il raggiungimento.

Tu dici che vuoi essere magra, io ti chiedo, quanto vuoi essere magra? L'obiettivo che ti prefiggi, infatti, deve essere misurabile, e perché lo sia, devi

attribuire ad esso un dato matematico che ti permetta di capire esattamente di quanto ti stai avvicinando alla meta e quando l'hai raggiunta. È una sorta di linea del traguardo.

Il desiderio di diventare magrissima non è un obiettivo, dobbiamo parlare di chilogrammi e di percentuale di grasso da raggiungere. “*Perdere grasso*”, “*diminuire il girovita*”, “*tonificare*”, non sono obiettivi, ma affermazioni vaghe e poco definite che al massimo possiamo far rientrare tra i sogni e i desideri. Sogni e desideri però non possono essere misurati e valutati in alcun modo. Non esiste uno standard con cui misurare i progressi e arrivare un

bel giorno a dire “*si, ho raggiunto il mio obiettivo!*”. Questo è il motivo principale per cui tanti atleti, anche geneticamente dotati, non raggiungono risultati di eccellenza. Quale incentivo hanno ad allenarsi più duramente, a seguire per mesi un piano alimentare strutturato e ad astenersi da comportamenti controproducenti se non è presente nella loro mente un obiettivo definito e strutturato?

Gli obiettivi sono qualcosa di ben diverso dai sogni. Prima di tutto devono essere chiari e misurabili. Non ci devono essere interpretazioni sul loro raggiungimento: **un obiettivo è centrato oppure no, non ci sono vie di mezzo.**

Un obiettivo deve essere il più specifico possibile, ogni volta che definisci un obiettivo, devi far coincidere il “*cosa*” con un numero : “*pesare 7 kg in meno*”, “*raggiungere una percentuale di grasso corporeo del 6%*”, “*ridurre il girovita da 94 a 78 centimetri*”.

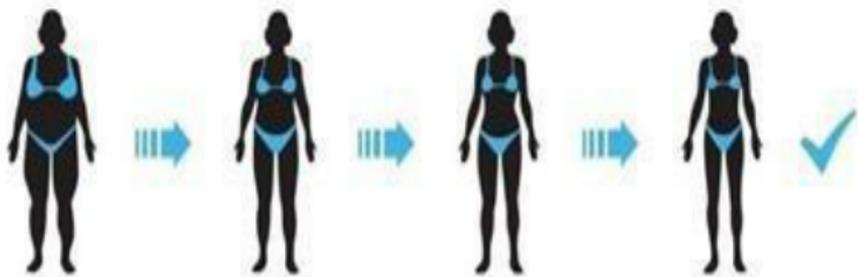
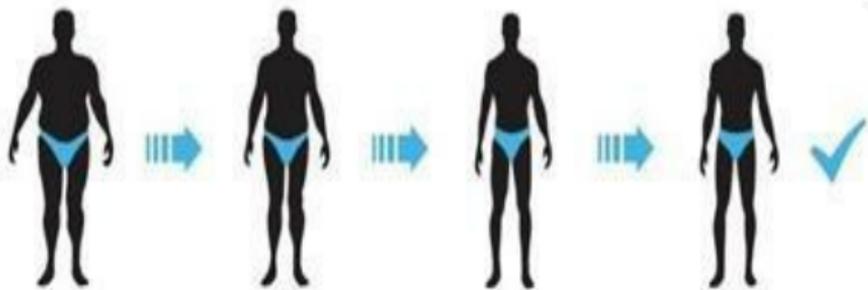
Definire numericamente l’obiettivo per renderlo misurabile ti permette di controllare e valutare i progressi e di capire se hai intrapreso la strada giusta o se devi apportare dei correttivi. Un obiettivo ben definito, inoltre, genera auto motivazione e induce disciplina. Se sai dove sei in ogni momento e sai dove devi arrivare, sarai sempre motivata a dare il massimo e fare ogni giorno

quanto necessario per raggiungere il tuo traguardo.

Oggi sono così Voglio essere così

STATO ATTUALE à STATO  
DESIDERATO

(presente) (futuro)



E ricorda che per riuscire ad essere ogni giorno come tu vuoi diventare non esiste motivazione migliore del vedere il metro a nastro stringersi attorno al girovita, la pliche ridursi e il peso sulla bilancia scendere! Il cammino non sarà

facile: tanto più i tuoi obiettivi saranno ambiziosi, tanto più sarà irto di difficoltà, ci saranno giorni in cui non ti andrà di proseguire, ti sentirai demotivata, quindi dovrai essere molto determinata. Ma per sostenerti sarà sufficiente ricordarti che **“ora sei qui e devi arrivare qui”**.

Un obiettivo per essere motivante deve essere anche leggermente difficile da raggiungere. Giocare sul sicuro non ti aiuta, quando fissi un obiettivo, devi avere un po' di paura. La paura di non poterlo raggiungere. Questo genererà quella tensione positiva che ti permetterà di superare i tuoi limiti e migliorare. Attenta però. Definire un

obiettivo difficile non significa che deve essere impossibile o irrealistico, fissare un traguardo troppo ambizioso o che non rientra nella tua sfera d'influenza ti porterà solo a frustrazione. L'obiettivo deve semplicemente essere impegnativo, se non lo è, probabilmente non darai il massimo per raggiungerlo. Decidere di perdere 20 kg in 6 mesi è impegnativo. Perdere 2 kg in 6 mesi è più facile e più realistico, ma non rappresenta un'aspirazione, infatti, dopo qualche giorno già ti scorderai di quell'obiettivo.

*“Punta alle stelle per cadere in cima alla montagna”*

Una volta fissato l'obiettivo principale da raggiungere, o l'obiettivo di lungo termine, dovrai stabilire i cosiddetti "*Step intermedi*", ossia i punti di riferimento che ti serviranno per capire se stai procedendo lungo la strada giusta e nei tempi corretti. Ad esempio se l'obiettivo di lungo termine è di perdere 20 kg, dovrai fissare degli obiettivi di breve termine, mensili o settimanali che, se da un lato ti serviranno da punti di riferimento per valutare i tuoi progressi verso l'obiettivo finale, dall'altro ti faciliteranno dal punto di vista psicologico nell'affrontare questo

percorso.

Concentrarsi sul perdere peso al ritmo di mezzo chilo scarso alla settimana è ben diverso che concentrarsi sul perderne 20 in sei mesi. Questo ti permette di mantenerti in linea e di non dire, arrivata al limite che ti eri data: *“Ops! Ho perso solo sette chili invece dei venti che avevo pensato, ma ormai manca un mese...non ce la farò più!”*. Prima te ne accorgi e meglio è, così la tua rotta è più precisa. È un po’ come avere una bussola, se ti sposti un po’ dalla direzione che avevi deciso, te lo segnala in tempo reale e tu hai modo di correggere la rotta. La misurabilità è molto importante perché impone una

scadenza di tempo al tuo obiettivo e lo distingue da un sogno. La scadenza mette pressione al completamento del lavoro. Secondo te, perché le bollette da pagare hanno una scadenza? Perché altrimenti nessuno li pagherebbe, per gli obiettivi è la stessa cosa. Un obiettivo senza scadenza, anche se ben definito, non è un obiettivo, è una chiacchierata da bar o da social network.

Quando definisci un obiettivo devi sempre stabilire entro quando lo vuoi raggiungere. I limiti temporali, infatti, oltre che darti i riferimenti per fissare gli Step intermedi, generano grande motivazione! Per calcolare il tempo necessario al raggiungimento dei tuoi

obiettivi devi capire quanto grasso è possibile perdere in modo sano e minimizzando la perdita di massa magra. L'errore più grave che la maggior parte delle persone che vogliono dimagrire compiono è di non darsi il tempo necessario per perdere peso correttamente. È da questa fretta che discendono quasi tutti gli errori: mangiare troppo poco, eliminare o ridurre eccessivamente i carboidrati, abusare di proteine e di troppa attività aerobica, eccetera.

Il tuo obiettivo temporale dovrà essere quello di andare più lentamente possibile, perdere quanto più grasso possibile e non avere riduzioni di forza

e di energia durante il dimagrimento. Per calcolare quanto tempo sarà necessario per raggiungere i tuoi obiettivi devi pertanto sapere quanto grasso è possibile consumare nell'unità di tempo in modo sano ed evitando le conseguenze negative di cui abbiamo parlato.

Alan Aragon, nel libro "*Lean Diet Plan*" di Lou Shouler suggerisce che la perdita di grasso non dovrebbe superare i valori riportati qui sotto:

## **Perdita di grasso corporeo (BF)**

---

<b><u>BF%</u></b>	<b><u>BF% al Mese</u></b>
<b>+25%</b>	<b>3-4%</b>
<b>20-25%</b>	<b>2-3%</b>
<b>13-19%</b>	<b>1-2%</b>
<b>-13%</b>	<b>-1%</b>

Fino al 19% di grasso corporeo è possibile perdere dall'1 al 2% al mese (che significa dallo 0,25% allo 0,5% a settimana). Quando si scende sotto il 13%, la perdita di grasso dovrebbe stare attorno all'1% mensile e diminuire gradualmente, anche fino allo 0,5%

mensile man mano che la BF si avvicina al 5-6% . Quindi se pesi 100 kg e hai il 30% di massa grassa e il tuo obiettivo è arrivare al 10% di massa grassa, dovrai perdere il 4% di massa grassa al mese, per i primi 2 mesi, poi il 3% per i prossimi 3 mesi, poi l'1-2% al mese per i mesi successivi. Una volta che hai stabilito il tempo e la quantità di grasso che puoi perdere in modo sano, senza compromettere la tua massa magra e garantendoti sufficiente energia per le attività quotidiane e l'attività fisica, sei pronta per entrare nel vivo della progettazione e costruire il tuo programma di dimagrimento.

Comunque se non hai voglia di

calcolare la massa grassa e le percentuali di peso da perdere, sappi che la quantità ottimale di peso da perdere, se devi ridurre il peso di 20/30 kg, è di massimo un kg alla settimana, se ne devi perdere dai 5 ai 10/15 di kg, l'ideale è perderne 0,500 kg alla settimana.

Quindi se per esempio pesi 100 kg e hai il 30% di massa grassa e vuoi perdere 20 kg (20% di massa grassa) il tuo obiettivo deve essere:

**Positivo:** io voglio pesare...

**Specifico:** io voglio pesare 80 kg...  
*(100 kg meno i 20 kg da perdere)*

**Misurabile:** io voglio pesare 80 kg entro 5 mesi... (*un kg alla settimana per 20 settimane*)

Prima di continuare con la lettura, scrivi **subito** sul tuo quaderno-diario, il tuo obiettivo positivo, specifico, misurabile:

*Io voglio pesare ..... kg entro il ..... (scrivi la data precisa).*

Fatto? OK andiamo avanti...

3) Il tuo obiettivo deve essere sotto la tua totale **Responsabilità** affinché tu

possa raggiungerlo senza dipendere da altri.

Il raggiungimento dell'obiettivo dipende da te, non da me, non dalla PNL, né dal dietologo. Se credi che comprare questo libro ti dia la motivazione per dimagrire solo perché hai speso dei soldi, ti sbagli, se credi che andare dal dietologo e spendere 300 euro ti dia la motivazione per metterti a dieta, ti sbagli. In questo modo stai scaricando su di me o sul dietologo la responsabilità che, invece, dovresti accollarti tu, ovvero quella di seguire, con disciplina, il libro che stai studiando o la dieta che hai avuto dal dietologo. Quindi, se ti comporti così ,

non ce la farai, oppure questo tentativo durerà poco come tutti i precedenti.

Ne parlo perché sono riuscito ad ottenere, prima di te, degli ottimi risultati e perché anch'io sono riuscito a seguire la stessa procedura, e tuttora la seguo, proprio perché sono regole di vita e non di terapia. Anch'io le ho sperimentate, le seguo abitualmente e, quindi, conosco le scuse che ognuno si inventa per sfuggirne.

Quindi il raggiungimento del tuo obiettivo non deve dipendere da questo libro, ma esso sarà il mezzo per raggiungere l'obiettivo, poi sarai tu ad **impegnarti** nel seguire esattamente le

strategie che ti darò nel libro, solo se seguirai alla lettera quello che leggerai, e metterai in pratica quello che dirò di fare, allora, potrai dire di aver o non aver raggiunto l'obiettivo per colpa del libro o per colpa tua. Devi impegnarti. La parola **“impegno”** significa **“dedicarsi senza riserve e con responsabilità”**, cioè dare il 100% di tutto quello che si ha a disposizione per raggiungere l'obiettivo di dimagrire. Io ti sto dando tra le mani uno strumento potentissimo per aiutarti a dimagrire, ma la responsabilità di usarlo bene dipende solo da te...

Quindi il tuo obiettivo sarà:

*io voglio pesare ..... Kg*

*entro il ..... (scrivi la data  
precisa),*

*e mi impegno davvero a raggiungere  
questo obiettivo!*

Aggiungi sul tuo diario...

4) Il tuo obiettivo deve mantenere i **vantaggi del presente**, affinché non ci siano autosabotaggi interiori.

Ora chiediti quali vantaggi hai nel non dimagrire, nel restare come sei adesso. Forse hai un po' di pancia o hai

la classica “ciambella”, però stai bene così, tanto a tuo marito piace un po’ di “ciccia”. Almeno così te ne stai tranquilla, non devi fare sport, non ti devi sforzare, non ti devi impegnare, non devi prenderti responsabilità, puoi mangiare quello che vuoi. Magari mangiare un dolce ti fa rilassare. È un po’ come avere il vizio del fumo. Si vorrebbe smettere ma non si riesce, perché sono troppi i vantaggi **secondari** che le nostre attuali abitudini ci assicurano. I vantaggi secondari sono benefici inconsci che una dipendenza, come fumare una sigaretta, ci offre: chi fuma di solito lo fa per rilassarsi, quindi, se smette, non sa in quale altro modo rilassarsi”.

Possiamo fare un altro esempio con le persone depresse che traggono piacere dal fatto che nei momenti di crisi, i loro familiari accorrono, dando loro attenzioni e affetto. Le persone depresse associano la crisi all'amore dei propri cari e, quindi, inconsciamente, il loro malessere diviene una specie di droga della quale non possono fare a meno. Con questo esempio voglio farti capire che l'idea di non poter fare a meno dei vantaggi secondari è in grado di condizionare profondamente la psiche di una persona, limitandola nel raggiungimento del proprio obiettivo. Quindi, nel fissare l'obiettivo e nel perseguirlo, devi anche

assicurarti di poter, in qualche modo, conservare i vantaggi del presente.

Se mangiare di continuo ti fa rilassare o ti fa scaricare lo stress, sappi che ti puoi rilassare anche in altri modi, ad esempio con un hobby, con un bel bagno caldo, ascoltando musica, leggendo un libro, insomma, rilassandoti senza danno per la tua linea, così come puoi scaricare lo stress facendo sport, camminando o facendo sesso (che è una forma di attività fisica). Adottare nuove regole e nuove abitudini potrebbe darti in qualche modo fastidio, se non le rendi a te consapevoli. I vantaggi del presente sono quei bisogni ai quali trovi soddisfazione, in questo caso attraverso

il mangiare, rilassandoti e scaricando lo stress. Quindi ora poniti le seguenti domande:

*Perché non dovrei dimagrire?*

(per esempio, perché mangiare tanto mi fa rilassare)

*Quindi, cosa posso fare per mantenere il bisogno di rilassarmi sostituendo il consumo eccessivo di cibo?*

Oppure:

*Perché non dovrei dimagrire?*

(per esempio, perché mangiare tanto mi aiuta a scaricare lo stress)

*Quindi, cosa posso fare per mantenere il bisogno di scaricare lo stress sostituendo il consumo eccessivo di cibo?*

Scrivi queste domande sul tuo diario e datti una risposta...

5) Il tuo obiettivo deve essere **ecologico**, cioè rispettare i tuoi valori,

la tua salute e la tua etica morale.

L'obiettivo deve essere *ecologico*, ma non nel senso del rispetto verso l'ambiente, quanto, del rispetto dovuto a se stessi, alla propria salute, al proprio fisico e ai propri valori. Se per perdere 10 kg velocemente tu ti tagliassi una gamba, avresti subito raggiunto l'obiettivo, ma faresti molto male al tuo corpo e potresti anche morire. Allo stesso modo, se tu decidessi di non mangiare più, sicuramente dimagiresti molto, ma molto probabilmente non vivrai a lungo, o ancora, se per perdere peso decidessi di passare tutto il giorno a correre, nuotare, fare sport, eccetera, sicuramente dimagiresti, ma dovrai

rinunciare a tutti i vantaggi del tuo presente nei quali trovi soddisfazione. Tutto questo non è un modo “ecologico” per raggiungere il tuo peso forma. Ci sono, invece, molti altri modi, assai più ecologici, per raggiungere lo stesso risultato.

Il metodo che ti propongo in questo libro è strutturato per essere quanto di più ecologico esista, infatti si tratta di regole semplici che si basano sull'equilibrio del fisico di ognuno di noi e sulle richieste che il nostro corpo ci fa. Le strategie e le tecniche mentali ed emozionali che troverai si possono attuare nel totale rispetto dei propri valori morali e parametri fisiologici,

quindi il metodo è del tutto ecologico.  
Ora poniti le seguenti domande:

*Quali sono le conseguenze per la mia salute se perdo peso?*

*Quali sono le conseguenze per la mia salute se NON perdo peso?*

*Quali sono le conseguenze per le persone che mi circondano se perdo peso?*

Scrivi queste domande sul tuo diario e datti una risposta...

Riguardo a quest'ultima domanda: *“Quali sono le conseguenze per le persone che mi circondano se perdo peso”*, una signora mi disse che il suo timore era quello che perdendo peso e tornando bella come era prima, suo marito tornasse ad essere *“geloso”*, perché tutti gli uomini si giravano a guardarla. Quindi lei preferiva restare in sovrappeso, così nessuno la guardava come prima e suo marito non era geloso, in questo modo il valore della famiglia che lei aveva era salvo. Qualunque sia

la conseguenza per chi ti circonda, se perdi peso, devi risolverla prima di cominciare il programma di dimagrimento, altrimenti, quella sarà la causa, conscia o inconscia, per il fallimento del tuo obiettivo.

## 6) **Scrivi e Dichiarati** il tuo obiettivo.

Tempo fa, ho partecipato ad un corso di crescita personale dove ho imparato il grande segreto per cambiare il mio modo di pensare e di “agire”: *le dichiarazioni!*

*“Quello che senti lo dimentichi,*

*quello che vedi lo ricordi,  
quello che fai lo capisci”*

Ma che cos'è una dichiarazione? La dichiarazione è un'affermazione fatta in modo intenso, ad alta voce. È uno strumento prezioso. Perché? Perché tutto quello che ci circonda è costituito da energia. L'energia viaggia con vibrazioni e frequenze. Ogni dichiarazione che facciamo ad alta voce, ha una sua frequenza di vibrazione, un'energia che vibra attraverso le cellule del nostro organismo, e se allo stesso tempo tocchiamo con una mano una parte del nostro corpo, possiamo percepire la sua

risonanza. Le dichiarazioni trasmettono un messaggio potente al nostro inconscio. Per questo motivo, quando arriverai alla fine di questo capitolo ti chiederò di fare una cosa: toccare una parte del tuo corpo con una mano e fare una dichiarazione verbale. Dichiarare significa dire ufficialmente l'intenzione di intraprendere un percorso di azione. Una dichiarazione non afferma che una determinata cosa è vera. Se io dichiaro: *“io sono magro, il mio corpo è magro”*, questo non significa che sono veramente magro, bensì che ho l'intenzione di diventare o essere magro. Questa è una posizione accettabile per la nostra mente, perché non stiamo dicendo che questa cosa è vera in questo momento,

ma che si tratta di una proiezione nel futuro. Stiamo creando nella nostra mente l'intenzione di essere magri. Inoltre, le dichiarazioni ci aiutano a intraprendere le azioni necessarie per trasformare in realtà la nostra intenzione.

La maggior parte della gente dice che bisogna vedere per credere. Forse ha ragione: bisogna “**vedere**” nella nostra mente, credere in quello che “**vediamo**” nella nostra mente, per poi “**vederlo**” materializzarsi nella vita reale. Tutto quello che è stato creato dall'uomo è stato “**visto**” prima nella sua mente. L'unico modo per cambiare il tuo mondo “*esterno*” o il tuo corpo, consiste nel

cambiare prima di tutto il tuo mondo “*interno*”. È tutto molto semplice: i tuoi pensieri conducono ai tuoi sentimenti, i tuoi sentimenti conducono alle tue azioni, le tue azioni conducono ai tuoi risultati.

$$\textit{Pensieri} + \textit{Sentimenti} + \textit{Azioni} =$$

***Risultati!***

Questa formula si chiama “*processo della manifestazione*”. Ti sei mai chiesta da dove vengono i pensieri? I pensieri nascono dai “file” di informazioni custoditi nella mente. Di

conseguenza, proprio come i computer, se cambiamo la programmazione, i file, possiamo cambiare anche i risultati.

Quindi il primo passo verso il cambiamento è la consapevolezza. Non puoi cambiare una cosa nella tua mente se prima non sai che esiste. Devi essere consapevole che la tua mente ha un programma installato dal sistema in cui viviamo, un programma che ci viene installato sin da quando nasciamo, prima dai nostri genitori, poi dalla scuola e dalla chiesa, poi dalla gente che frequentiamo. Per esempio, a tutti noi viene insegnato a usare la mano destra come mano dominante, la usiamo per scrivere, per mangiare, per lavarci i denti, eccetera. Ma questo non significa

che non possiamo usare meglio anche la mano sinistra. Tutti noi con un po' di pratica possiamo trasferire tutte le azioni che facciamo con la mano destra alla mano sinistra, semplicemente cambiando il nostro programma mentale specifico su quell'azione. Quindi se vuoi raggiungere un obiettivo specifico, devi pensare e agire come pensa e fa chi ha già raggiunto quell'obiettivo. Se l'ha fatto qualcun'altro, lo puoi fare anche tu! Fai sapere alla tua mente quello che vuoi, immaginalo, crealo e soprattutto credici! Poi ogni giorno esprimi quello che vuoi con le tue dichiarazioni. La ragione principale per cui la gente non ottiene quello che vuole è che non sa

cosa vuole; una volta deciso cosa vuoi, una volta definito il tuo obiettivo ben formato, dichiaralo nel modo giusto. Questa è la strada del guerriero. Il fallimento non è ammesso!

*“Se vuoi volare con le aquile,  
non nuotare con le papere!”*

Se vuoi diventare magra e tonica, comincia a studiare come hanno fatto altre persone a dimagrire, comincia a pensare e ad agire come loro, oppure semplicemente fai quello che ti dico di fare in questo libro, perché è già stato

fatto da migliaia di persone con ottimi risultati, e se lo hanno fatto loro, lo puoi fare anche tu!

*“Se continui a fare quello che hai sempre fatto,*

*continuerai ad essere quella che sei sempre stata”*

Conosci già il tuo modo di fare e pensare, ora impara a cambiare. Il mio scopo è quello di insegnarti qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso, pensare in modo diverso, agire in modo diverso per ottenere risultati diversi. Adesso è il

momento di agire! Completa, scrivendo nel tuo diario, il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e leggilo ad alta voce, toccando il tuo corpo con una mano (per esempio, puoi mettere la mano destra sulla parte sinistra del tuo petto).

## **DICHIARAZIONE**

***Io*** .....

*(scrivi il tuo nome)*

***voglio pesare*** ..... ***Kg***

***entro il*** ..... *(scrivi la data precisa),*

*e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!*

*Mi impegno davvero a diventare magra e tonica!*

*Firma.....*

Ricorda che l'ordine delle priorità per raggiungere il tuo obiettivo è :

**ESSERE, FARE, AVERE.**

Se vuoi diventare magra, devi prima **ESSERE** magra nella tua mente. Poi

devi FARE le azioni giuste per diventare magra (allenare la tua mente, allenare il tuo corpo, mangiare in modo corretto) per poi AVERE un corpo magro e tonico.

*E se non riesco a raggiungere il mio obiettivo?*

Se la paura di non riuscire rappresenta per te una realtà, sappi che anche se non raggiungi il tuo obiettivo, riuscirai comunque a migliorare notevolmente il tuo fisico. La paura è il motivo numero uno del perché poche persone si pongono un obiettivo da raggiungere. Esse credono

inconsapevolmente che se non hanno obiettivi, non hanno modo di fallire, ma non capiscono che così non avranno mai successo in niente, tutti abbiamo paura, paura di sbagliare, paura di cambiare, paura di allontanarci da qualcuno, paura, paura, paura...

Se ti poni di perdere 20 kg in un anno, ma alla fine dell'anno ne hai persi "solo" 10, significa che non hai raggiunto l'obiettivo che ti eri prefissata, ma hai comunque migliorato il tuo fisico in modo significativo. Quindi i tuoi sforzi sono stati comunque meritevoli. Ecco perché ti chiedo di *puntare alle stelle per poi cadere in cima alla montagna...* se vuoi perdere 20 kg,

allora punta a perderne 30, così male che vada, ne perderai 15-20, è il tuo obiettivo “vero” sarà realizzato. Più la sfida è difficile, meglio imparerai a porre nuovi standard per te.

Se pensi che dimagrire sia veramente impegnativo e complicato, allora poni la seguente domanda : *avrà più successo se persegui un obiettivo utilizzando una strategia che funziona, oppure no ?* A te il giudizio. Il principio basilare è quello di fissare un obiettivo e di lottare per conseguirlo, a volte riuscirai a raggiungerlo rispettando la tua tabella di marcia, a volte ci metterai più tempo di quello previsto, altre volte non otterrai quanto ti eri prefissato,

l'importante è continuare a pianificare e impegnarsi, non desistere, vedrai che arriverai al traguardo. Noi esseri umani tendiamo continuamente a stare meglio o stare peggio. Se tu hai comprato questo libro e hai già scritto il tuo obiettivo, allora significa che hai deciso di migliorare e di stare meglio, è questo è fantastico! Se la tua motivazione è abbastanza forte, puoi trovare il modo di fare praticamente qualsiasi cosa, se il tuo *“perché”* è grande, puoi trovare qualsiasi *“come”*.

*“Se la tua motivazione è abbastanza forte, puoi trovare il modo di fare*

*praticamente qualsiasi cosa, se il tuo  
“perché” è grande, puoi trovare  
qualsiasi “come” ... “*

*“...durante quell’incontro di  
braccio di ferro, il mio “perché” era di  
vincere per poter tornare finalmente  
per qualche giorno dalla mia famiglia  
e i miei amici, “come” fare per  
vincere, era quello di non farmi  
battere, dovevo vincere facendo  
arrendere l’avversario per stanchezza.  
Lottai fino all’ultimo minuto e alla fine  
lui si arrese e io vinsi. Avevo il braccio  
completamente rigido e indolenzito.  
Provavo euforia e orgoglio di aver*

*lottato per qualcosa e di avercela fatta.  
Ricordo ancora le parole del mio  
avversario “ma cosa hai mangiato a  
colazione, un cavallo intero?  
Comunque complimenti per la  
**determinazione**”.*

Qualsiasi cosa tu voglia ottenere, che si tratti di una macchina nuova, di una casa nuova o di perdere peso, devi sempre essere **determinata** a farlo.

*“La cosa migliore del passato è che  
è passato.*

*La cosa migliore del presente è che è*

*un dono.*

*La cosa migliore del futuro è che  
deve ancora venire.”*

**Richard Bandler**



# LA TAVOLA DELLA VISIONE



*Le persone si lamentano  
perché la motivazione non dura.*

*Se è per questo neanche una doccia,  
per questo la facciamo ogni giorno.*

Ora diamo fisicità a questo obiettivo  
e creiamo la tua Tavola della Visione .

Per questo esercizio ti serve un po' di  
materiale: forbici, colla, pennarelli,  
cartoncino grande, foto ritagliate da  
riviste a colori. Puoi cercare foto di  
posti che vorresti visitare o attività che  
vorresti fare quando sarai in forma.  
Cerca delle fotografie in cui appari  
felice (solo il viso). Ritagli da riviste e  
opuscoli di corpi che ti piacciono e altre

immagini che rappresentano i tuoi obiettivi (oltre alla perdita di peso), come salute, energia, felicità, amore...

Attacca foto e immagini sul pannello di cartone o sul foglio. Sostituisci i volti delle modelle con immagini di te stessa. Non ti preoccupare se sembrano strane o sproporzionate; lo scopo principale è di avere una visione chiara di te con la forma corporea che desideri, tutto su una sola pagina. Aggiungi citazioni o frasi che ti ispirino e che possano essere motivanti (In questo libro ne troverai tante).

Aggiungi qualunque cosa ti ispiri: piccoli oggetti incollati, lustrini, strass.

Scrivi ben evidente il tuo obiettivo e la sua scadenza, scrivi perché lo vuoi, quali valori o convinzioni ti possono aiutare a realizzarlo.

Facciamo un esempio:

***Io*** .....

*(scrivi il tuo nome)*

***voglio pesare*** ..... ***Kg***

***entro il*** ..... *(scrivi la data precisa),*

***e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!***

***Mi impegno davvero a diventare magra e tonica perché così mi piacerò***

*di più, mi sentirò più in salute, farò le scale senza fiatone, potrò indossare quello che voglio, (aggiungi quello che vuoi...)*

*Firma.....*

Prendi tutto il tempo che ti serve per creare questo cartellone e rendilo speciale. Questa è la tua Tavola della Visione. Mettici quello che vuoi! Falla bellissima e poi appendila in modo che sia visibile ogni giorno. Guardala ogni giorno e immagina i sentimenti che proverai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo.

La legge dell'attenzione focalizzata ci dice che se c'è qualcosa che vuoi veramente raggiungere o avere nella tua vita, devi comportarti come se ce l'avessi già. Quindi ti consiglio di uscire a comprare un nuovo capo d'abbigliamento della taglia che vorresti portare. Questo rappresenterà il traguardo che vuoi raggiungere, appendilo all'esterno del tuo guardaroba o vicino alla tavola della visione, dove tu possa vederlo spesso. Quest'ancora visiva ti aiuterà a mantenere la rotta verso la realizzazione del tuo obiettivo. Ogni volta che ci passi davanti e lo vedi, fermati un momento e poni l'attenzione sui sentimenti positivi, sulle

immagini di come ti sentirai meravigliosamente bene e che aspetto fantastico avrai quando sarai in grado di indossarlo.

È essenziale, per il tuo successo, che tu ti immedesimi in tutte le esperienze che hai inserito nella tua Tavola della Visione: tu che indossi quel nuovo capo di abbigliamento, tu che corri nel parco, tu che ti muovi sicura...

Chiudi gli occhi e immagina quelle scene... poi ingrandisci le immagini come se fossi davanti allo schermo di un cinema... aumenta la luminosità della scena... aumenta il suono dei rumori o delle voci intorno a te... aumenta

l'intensità dei colori...

Fai questo esercizio di  
visualizzazione tutti i giorni.



# PROCURATI UNA RAPPRESENTAZIONE VISIVA DI QUELLO CHE STAI FACENDO.

Se devi perdere 20 kg, ogni volta che perdi un kg creati una testimonianza visiva del tuo successo. Per esempio puoi prendere un sacco in grado di riempirsi con 20 kg di sabbia o di sale e ogni volta che perdi un kg, riempi quel sacco con un kg di sabbia o di sale. Quando avrai perso 20 kg e avrai riempito il sacco con 20 kg di sabbia o

di sale, quel sacco servirà per ricordarti quanto peso in più ti portavi addosso. Questa rappresentazione visiva ti aiuterà a non riacquistare quel peso inutile in più e a mantenere l'obiettivo raggiunto.





# LA TUA MENTE NON HA LIMITI

La storia che leggerai tra poco parla proprio di questo: di un uomo che un giorno ha scoperto di possedere il potere di creare dal nulla quello che desiderava... da quel giorno non ha più smesso di utilizzare il suo potere e oggi è una delle persone più famose di tutti gli Stati Uniti.

Non ho inventato io questa storia, ma l'ho letta in un libro che scrisse nel 1998 proprio il protagonista della storia

che stai per leggere. Nei primi anni del 1980, Scott (questo è il nome del protagonista), sentì per caso un amico parlare di un metodo infallibile per realizzare i propri desideri, si chiamava “*tecnica delle affermazioni*”.

*Il metodo era molto semplice e consisteva nel visualizzare mentalmente il desiderio e scriverlo su un foglio per quindici volte ogni giorno, fino a quando il desiderio si realizza.*

Il suo amico spiegò a Scott che questo metodo funzionava a prescindere dalla fede o dal pensiero positivo e la cosa ancora più interessante era che

questa tecnica influiva direttamente sull'ambiente esterno e non agiva soltanto a livello psicologico. In altre parole, questa tecnica prometteva di generare incredibili coincidenze che portavano dritto alla realizzazione dell'obiettivo.

Scott era una persona molto razionale e non credeva affatto che questa tecnica potesse in qualche modo funzionare, ma pensò che provare non gli sarebbe costato nulla. Prese carta e penna e seguì le istruzioni che gli erano state indicate. Non sto ora a dirti che cosa scrisse, in quanto si trattava di una questione personale, sta di fatto che nel giro di pochi mesi *“l'obiettivo si realizzò,*

*esattamente come l'avevo scritto*“, afferma lo stesso Scott nel suo libro.

Scott però era diffidente e non credeva che un singolo avvenimento bastasse per poter affermare che questa tecnica funzionava davvero. Allora Scott tentò una seconda volta e scelse un altro obiettivo, questa volta decise di provare a guadagnare dei soldi nel mercato delle azioni, iniziò a scrivere diligentemente il suo obiettivo e aspettò. Finché una notte si svegliò all'improvviso con delle precise parole che gli risuonavano in testa: *“Compra azioni della Chrysler”*. In quel periodo quell'azienda stava attraversando uno dei momenti più neri della sua storia, ma Scott decise lo

stesso di tentare e comprò qualche azione dell'azienda. Incredibile ma vero, nel giro di pochissimi giorni le quotazioni dell'azienda cominciarono a risalire e Scott trasse degli ottimi rendimenti da quell'investimento. Non poteva crederci... ci provò ancora e investì di nuovo su un'azienda che gli garantì altri ottimi guadagni.

Visto che la tecnica delle affermazioni aveva dato fino a quel momento esiti più che positivi Scott decise di applicare la tecnica ad un altro ambito: voleva essere ammesso alla prestigiosa Università di Berkeley, in California. Il problema era che già una volta aveva tentato di entrare in

quell'università, non riuscendo però a superare l'esame di ammissione. In quell'occasione ottenne un punteggio di 77 punti su 100 e il punteggio minimo che permetteva l'ammissione era di 90 punti su 100.

Scott scrisse nero su bianco il suo obiettivo, voleva entrare in quell'università con un punteggio di 94 punti su 100. Andò esattamente così, Scott superò l'esame di ammissione con un punteggio di 94 punti e si laureò all'Università di Berkeley nel 1986.

Qualche anno più tardi Scott aveva un altro grande obiettivo da raggiungere, voleva diventare un grande fumettista.

Era ben consapevole che aveva circa 1 possibilità su 10.000 di essere accettato come fumettista di un grande quotidiano. Ma tentò ugualmente e fu assunto come fumettista ufficiale di uno dei maggiori quotidiani americani.

Poi volle fare qualcosa di ancora più grande, voleva **diventare il “disegnatore di fumetti più famoso del mondo”** e sapeva che il livello del suo successo sarebbe stato calcolato in base al numero di copie vendute dei suoi libri. Nel giugno 1996 il suo libro *“Il principio di Dilbert”* ottenne il primo posto dei libri più venduti della classifica del New York Times, ed è rimasto in testa alla classifica per tutta

l'estate. Nel mese di novembre uscì il suo secondo libro, "*Il manuale di management di Dogbert*", che divenne anch'esso un best seller e per un'intera settimana occupò sia il primo che il secondo posto della classifica dei libri più venduti al mondo. Bè, durante questa settimana Scott è stato il fumettista più famoso del mondo, proprio come aveva scritto sul suo foglio.

Come avrai certamente intuito, la persona di cui ti ho appena raccontato la storia è **Scott Adams**, il celebre creatore della famosa striscia a fumetti *Dilbert*, il fumetto pubblicato su oltre 1500 giornali in tutto il mondo, che racconta in maniera ironica il triste

mondo della vita impiegatizia.

Scott racconta la storia della tecnica delle affermazioni, nel suo libro *“Il futuro secondo Dilbert”* che ha pubblicato nel 1998. In questo libro l'autore non cerca in nessun modo di spiegare i motivi per cui questa tecnica funziona, lasciando ogni tipo di conclusione al suo lettore. Oggi i libri di Scott Adams sono tradotti in tutte le lingue e presenti in tutte le librerie del mondo.

*“Spesso i giornalisti mi chiedono se mi sarei mai aspettato il successo che ha ottenuto la striscia di fumetti Dilbert. A dire la verità, non me lo*

*sarei mai aspettato, se non avessi avuto questa strana esperienza con la tecnica delle affermazioni. Quindi la risposta è sì, me lo aspettavo”.*

~ Scott Adams, *Il futuro secondo Dilbert*

L'esperienza di Scott Adams con la tecnica delle affermazioni, fa sorgere spontanea una domanda: **possiamo veramente realizzare i nostri desideri con la nostra mente?**

Per esperienza personale ti posso confermare che la tecnica delle affermazioni funziona (altrimenti non avrei scritto questa storia...), quindi comincia già da oggi a scrivere le tue

affermazioni sul tuo diario (se non hai ancora scritto niente sul tuo diario, fallo subito). Il metodo è molto semplice e consiste nel visualizzare mentalmente il tuo obiettivo e scriverlo su un foglio per quindici volte ogni giorno, fino a quando il desiderio si realizza.

Quindi prendi il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e ogni giorno scrivilo sul tuo diario per 15 volte visualizzando mentalmente il tuo desiderio che si avvera:

***Io*** .....

*(scrivi il tuo nome)*

***voglio pesare ..... Kg***

***entro il ..... (scrivi la data  
precisa),***

***e mi impegno davvero a raggiungere  
questo obiettivo!***

***Mi impegno davvero a diventare  
magra e tonica perché così mi piacerò  
di più, mi sentirò più in salute, farò le  
scale senza fiatone, potrò indossare  
quello che voglio, (aggiungi quello che  
vuoi...)***

Nel prossimo Step, analizzeremo più da vicino una tecnica specifica che ti permetterà di manifestare i tuoi obiettivi. Stai per scoprire la

potentissima tecnica del *Protocollo per  
la Magia dell'Intenzione...*



# Step n° 3: La magia dell'intenzione

*L'Intenzione è il punto di partenza di ogni sogno.*

*È il potere creativo che soddisfa tutte le nostre esigenze.*

**Deepak Chopra**

Bene, ora hai misurato la tua massa grassa, hai stabilito il tuo obiettivo e

quindi sai esattamente quanto peso e quanta massa devi perdere e entro quanto tempo, ma questo non basta, per realizzare il tuo obiettivo hai bisogno della *Magia dell'Intenzione*...

Quando vogliamo camminare o muovere un braccio, la nostra *intenzione* scatena milioni di reazioni chimiche e di impulsi elettrici che obbediscono alle leggi della natura. Questo fenomeno accade anche ben oltre il corpo fisico.

L'energia e l'informazione esistono ovunque in natura; a livello della pura consapevolezza, non c'è nient'altro che energia e informazione. Questo significa

che non ci sono confini ben definiti tra il nostro corpo fisico e il nostro corpo esteso – l'universo.

*Tu sei ciò che è il tuo **desiderio** più profondo. Com'è il tuo desiderio, così è la tua **Intenzione**.*

*Com'è la tua intenzione, così è la tua **volontà**. Com'è la tua volontà, così è la tua **azione**.*

*Come la tua azione, così è il tuo **destino**.*

Detta in questo modo, quindi, l'Intenzione si associa al concetto proposto da **Wayne Dyer** quale **forza universale** che permette l'atto stesso della **creazione**, in tutti gli ambiti, e alla

quale abbiamo libero accesso grazie alla nostra caratteristica di essere parte olografica dell'Universo stesso, dal quale anche l'Intenzione trae origine.

In questo step tratteremo in modo approfondito la Magia dell'intenzione, ma sappi fin d'ora che l'energia universale *può essere focalizzata su ciò che desideri e che tu puoi influenzarla*. Devi comunicarle ciò che desideri, e più la tua intenzione è specifica meglio è.

Per creare la Magia devi comprendere che tutto quello che hai adesso è stato creato da ciò che hai fatto in passato (il tuo modo di pensare, la

mancanza di conoscenza, le tue abitudini e le tue convinzioni). Sicuramente quello che stai per leggere ora non lo hai letto in nessun libro di dimagrimento... ma all'inizio del libro ti avevo avvisato che questo non è il solito libro sul dimagrimento, questo è **Dimagrire Omega R.E.I.!** Quindi leggi con curiosità e soprattutto metti in pratica quello che leggerai da questo momento in poi, e ti prometto che non te ne pentirai. Andiamo avanti...

Per inviare l'intenzione devi portare il cervello in uno stato modificato cosicché possa connettersi all'energia universale. Esistono molti modi per farlo, ma prima vediamo che cos'è uno

stato modificato.

## **Il normale stato di veglia: l'attività cerebrale sulle frequenze Beta**

Quando siamo svegli e attivi, la nostra attività cerebrale, misurata con uno strumento medico chiamato elettroencefalogramma (EEG), presenta determinate frequenze che si muovono molto rapidamente. Questo è uno stato caotico e non armonioso ed è lo stato che utilizziamo per il 90 per cento della giornata. Questo è lo stato Beta. In questo stato, la nostra mente è molto critica riguardo a ciò che può e non può essere, e ben poco spazio è lasciato

all'immaginazione. La mente critica è molto attiva e filtra tutte le informazioni in base al tuo condizionamento e alle esperienze passate.

## **Il primo livello dello stato modificato: l'attività cerebrale sulle frequenze Alfa**

Quando ci sediamo, sdraiamo e ci rilassiamo sospendendo le attività, magari ascoltando della musica o guardando un bel panorama della natura, le onde cerebrali si calmano immediatamente, diventano più lente e armoniose. Questa attività, più lenta, si chiama Alfa. Ora la cosiddetta parte

critica della mente è meno attiva e noi siamo molto più aperti a uno spostamento della nostra consapevolezza verso dimensioni diverse dal mondo in cui viviamo; inoltre la nostra capacità di accedere alla memoria si affina. Assorbiamo più facilmente le informazioni, senza filtrarle, e il nostro corpo può rigenerarsi e ricaricare l'energia. Non siamo più nello stato di coscienza beta, quello della sopravvivenza attiva. L'ego diventa meno attivo e possiamo ricordare cose di un passato lontano. È per questo che, prima di addormentarti, all'improvviso può affiorare alla mente qualcosa che avevi dimenticato. Molti riescono a mantenere a lungo questo

stato durante la meditazione.

## **Lo stato profondamente modificato: l'attività cerebrale sulle frequenze Theta**

Se dormiamo profondamente, entriamo in uno stato di sonno chiamato Theta. Ora l'attività delle onde cerebrali rallenta ancora di più e il subconscio è completamente aperto a cambiare o ad accedere a fonti più raffinate di energia o informazioni. Il potere della nostra immaginazione è completamente aperto perché non filtriamo più le informazioni che riceviamo in base a ciò che sappiamo già, perciò possiamo iniziare

a vedere immagini che ancora non conosciamo e a recepire informazioni di cui ancora non disponiamo. Questo è lo stato in cui siamo aperti a ricevere le informazioni più profonde da Fonti di Intelligenza Superiori. Possiamo creare questo stato danzando al ritmo primordiale di percussioni che inducono la trance o digiunando per alcuni giorni o semplicemente attraverso speciali tecniche che imparerai in questo libro.

*Lo stato preferenziale in cui dobbiamo entrare per inviare l'intenzione sta in un punto tra alfa e theta.*

## **Credere o non credere?**

Ciò in cui credi influenza la tua vita in molti modi. Ciò che fai regolarmente determina il risultato. Quindi, se credi che mangiare meno o svolgere più esercizio fisico ti renderà magra, ma continui a mangiare troppo e a non fare esercizio fisico, resterai in sovrappeso, sarai frustata e vivrai con un conflitto che determinerà l'insorgere di una malattia. Ma se anche non credi che il dimagrimento si ottiene con l'attività fisica e una corretta alimentazione, eppure segui questo regime, dimagrirai. Perciò le convinzioni possono aiutare oppure no, ma per lo più ti impediscono di fare le cose.

## **Fare o non fare**

Tutto dipende da cosa fai, non da così credi! Per questo motivo, non è importante se credi a quello che stai leggendo in queste pagine : l'unica cosa importante è mettere in pratica queste tecniche. In questo step ti svelerò una formula potentissima che ho imparato ad un corso di Roy e Joy Martina per inviare l'intenzione, **il protocollo della Magia dell'Intenzione.**

Questa tecnica mi ha cambiato la vita in breve tempo. Il motivo per cui questa tecnica è così potente è che ti permette di accedere rapidamente allo stato

**Theta.** E' così semplice che tutti possono metterla subito in pratica, anche tu!

## **Come accedere allo stato Theta**

Il modo per accedere istantaneamente allo stato delle onde cerebrali Theta è chiudere gli occhi e poi farli roteare verso l'alto, come se stessi guardando dentro il tuo cranio. Quando rotei gli occhi verso l'alto, accedi allo stato di trance che vediamo nei soggetti sotto ipnosi o in chi parla in stato di trance. Nei primi 20-30 giorni devi continuare a roteare gli occhi il più possibile nella fase del *protocollo della Magia*

*dell'Intenzione*; dopo circa 20-30 giorni le onde cerebrali entreranno immediatamente nello stato theta non appena rotei gli occhi verso l'alto, e vi resteranno anche quando gli occhi saranno in posizione normale.

Quando sei nello stato Theta, la parte sinistra del cervello (quella razionale) diventa meno attiva, mentre la parte destra (quella intuitiva e creativa) diventa più attiva e aperta a ricevere informazioni dall'universo. In questo stato sei in modalità wireless.

## **Scienza del DNA**

Sai che gli scienziati russi riprogrammano il DNA umano usando le parole e le frequenze?

La scienza del DNA ha finalmente spiegato fenomeni che fino ad oggi erano misteriosi come la chiaroveggenza, l'intuito, l'autoguarigione... e molto altro. Queste scoperte affascinanti sono state fatte dagli scienziati russi che si sono avventurati nel territorio del DNA, inesplorato da parte dei ricercatori occidentali. Questi ultimi infatti hanno limitato i loro studi al 10 per cento del nostro DNA, responsabile della produzione delle proteine. Ciò significa che hanno considerato il restante 90 per cento come "spazzatura".

Al contrario, una squadra di ricercatori russi, guidata dal biofisico e biologo molecolare Pjotr Garjajev, si è rifiutata di accettare che una così ampia parte del DNA non fosse ritenuto degno di essere studiato. Per spiegare i misteri di questo territorio inesplorato, hanno comparato la linguistica alla genetica in uno studio non convenzionale per testare l'impatto delle vibrazioni e del linguaggio sul DNA umano. Hanno scoperto qualcosa di inaspettato: ***il DNA immagazzina dati come la memoria di un computer.*** Non solo, il nostro codice genetico usa regole grammaticali e sintattiche in modo molto simile al linguaggio umano! Hanno capito inoltre

che la formazione delle coppie alcaline di DNA segue una grammatica regolare e ha un insieme di regole. Pare quindi che tutte le lingue dell'uomo non siano altro che verbalizzazioni del DNA.

*Questo significa che possiamo cambiare il nostro DNA pronunciando parole e frasi.* La chiave per farlo sta nell'usare la frequenza giusta.

Attraverso l'applicazione di frequenze radio e luci modulate, i russi sono riusciti a influenzare il metabolismo cellulare e persino a porre rimedio a difetti genetici. Il team ha ottenuto incredibili risultati usando le vibrazioni e il linguaggio. Per esempio, i ricercatori sono riusciti a trasmettere

schemi di informazioni da un insieme di DNA a un altro. Alla fine, sono stati in grado di riprogrammare le cellule in un altro genoma: hanno trasformato embrioni di rana in embrioni di salamandra senza bisturi né incisioni. Il lavoro dei russi fornisce la prova scientifica dei potenti effetti provocati sugli esseri umani dalle affermazioni e dall'ipnosi.

Il nostro DNA è intrinsecamente programmato per reagire al linguaggio. I maestri esoterici e spirituali lo sanno da secoli. Tutte le forme di affermazioni e di *“potere del pensiero”* derivano in parte da questo principio di fondo. La ricerca russa ha contribuito a spiegare

come mai queste tecniche esoteriche non hanno successo con tutti. Dal momento che una chiara “comunicazione” con il DNA necessita della frequenza corretta, i soggetti con processi interiori estremamente sviluppati saranno maggiormente in grado di creare un canale di comunicazione consapevole con il DNA. ***Trovarsi in uno stato di alterazione (preferibilmente in Theta) avrà un impatto maggiore sul DNA!*** I soggetti dotati di una consapevolezza superiore avranno meno bisogno di qualsiasi genere di dispositivo (per l’applicazione di frequenze radio o luminose). Gli studiosi di questa scienza ritengono che, con la consapevolezza, le

persone possano ottenere risultati attraverso le loro parole e i loro pensieri.

Gli scienziati russi hanno scoperto che anche il fenomeno dell'intuizione o "ipercomunicazione" ha le sue basi nel DNA. Questo termine viene usato quando una persona accede improvvisamente a informazioni che stanno al di fuori delle sue conoscenze di base. Oggigiorno si tratta di una situazione rara, perché i tre fattori che ostacolano l'ipercomunicazione (lo stress, l'ansia e un cervello iperattivo) sono molto più diffusi. Per alcune creature, come le formiche, l'ipercomunicazione fa parte della vita

quotidiana. Quando una formica regina viene fisicamente rimossa dalla sua colonia, le sue suddite continuano a lavorare e a costruire secondo i piani. Se viene uccisa, invece, le formiche non hanno più uno scopo e tutto il lavoro finisce. Apparentemente, finché la formica regina è viva, riesce ad accedere alla coscienza di gruppo della sua colonia attraverso l'ipercomunicazione.

Ora che i russi stanno analizzando i fondamenti dell'ipercomunicazione, gli esseri umani potrebbero essere capaci di riconquistare l'uso completo di questa capacità. Ciò che gli scienziati hanno scoperto è che il nostro DNA può

produrre “condotti spazio-temporali magnetizzati” (come i ponti di Einstein-Rosen nello spazio, detti anche gallerie gravitazionali). I ponti di Einstein-Rosen collegano diverse aree dell’Universo, e permettono la trasmissione di informazioni al di fuori dello spazio e del tempo. Se fossimo in grado di attivare e controllare consciamente queste connessioni, potremmo usare il nostro DNA per trasmettere e ricevere le informazioni dalla rete di dati dell’Universo. Potremmo anche contattare altri partecipanti della rete. *Queste scoperte sono talmente rivoluzionarie da suonare quasi incredibili.* Secondo le persone

attivamente interessate nelle ricerche russe sul DNA, queste scoperte riflettono i principali cambiamenti che stanno avvenendo sulla Terra, nel Sole e nella galassia. Queste trasformazioni stanno influenzando anche il DNA umano ed elevando la coscienza in modi che forse riusciremo a comprendere solo in futuro.

**Ma a cosa serve a noi sapere tutto questo per dimagrire?**

Il DNA ci dà la possibilità di scegliere quale programma vogliamo per la vita. Il DNA è l'interfaccia tra lo spirito e i tre mondi dimensionali. Il

corpo è plasmato dal potenziale possibile nel codice genetico, filtrato da ciò che lo spirito e l'anima decidono di attivare. Puoi avere un programma attivo per una vita breve, piena di malattie, oppure puoi chiuderlo e scegliere (consapevolmente) di attivare le parti del DNA che esprimono longevità e felicità. La scelta spetta a te. Ci sono due modi per compierla: usando le credenze e la visualizzazione oppure le affermazioni per attrarre ciò che vuoi verso di te (come emerso dalle scoperte russe); attraverso il modo in cui ti esprimi. Se scegli di focalizzarti sul negativo e ti lamenti sempre, attivi nel DNA il programma a breve termine saturo di infelicità. Abbiamo la

possibilità di scegliere, non dobbiamo essere vittime. Il DNA ci connette con il nostro spirito, così possiamo comunicare dicendogli esattamente quello che vogliamo, senza bisogno di indicargli come fare. Dobbiamo solo essere precisi nell'esprimere ciò che vogliamo che faccia e il risultato che desideriamo ottenere. Ripeto:

*Il DNA ci connette con il nostro spirito, così possiamo comunicare dicendogli esattamente quello che vogliamo, senza bisogno di indicargli come fare. Dobbiamo solo essere precisi nell'esprimere ciò che vogliamo che faccia e il risultato che desideriamo ottenere.*

Lo spirito è come un meccanico: se vuoi che la tua auto viaggi più velocemente o se preferisci limitare i consumi, vai dal meccanico e gli spieghi quali sono le tue esigenze, ma certo non gli dici come fare. Lasci che sia lui a occuparsi della parte tecnica, essendo l'esperto. Considera il DNA come un'antenna con cui attingere alle risorse dell'Universo.

Secondo molti scienziati nel campo della meccanica quantistica, il tempo lineare non è l'unico esistente. Ci sono universi o dimensioni parallele. La forza di tutto questo è che lì si trova qualcuno esattamente come noi, che sta vivendo un'esistenza simile alla nostra. C'è una

dimensione, là fuori, dove ciò che vogliamo manifestare è già avvenuto con grazia, facilità e gioia. In quella realtà parallela è già disponibile l'informazione su come creare ciò che vogliamo in modo magico. La chiamiamo "*modello dell'esperienza magica*". Quando lo scarichiamo nel nostro campo energetico, ci colleghiamo all'esperienza e accediamo al come. Restiamo automaticamente connessi con quella dimensione e, quando ciò accade, le due realtà iniziano a fondersi e le esperienze che desideri vivere diventeranno sempre più spesso parte del tuo mondo. Quindi se vuoi dimagrire, il primo passo è crederci intensamente, e puoi farlo con le

affermazioni, le visualizzazioni e il  
Protocollo per la Magia  
dell'Intenzione...

## **Protocollo per la Magia dell'Intenzione**

**1. Preparazione.** Stabilisci chiaramente ciò che vuoi, dì a te stessa che la tua Mente Superiore sa meglio di te come fare per ottenerlo e afferma che sei pronta, disposta e capace di accettare la sua guida. Distaccati da ciò che vuoi e dal desiderio di ottenerlo chiudendo gli occhi, e fai tre profondi respiri, inspirando ed

espirando, mentre immagini di connetterti al nucleo della Terra e alle radici dell'energia fino al magma incandescente al centro. Lascia che il magma sia come un aspirapolvere che asporta tutti i desideri, la negatività e le tensioni, finché non ti senti rilassata e libera da attaccamenti al risultato. All'inizio è normale che questo processo richieda qualche minuto. Ora il tuo cervello è sulle frequenze alfa.

## **2. Passare allo stato theta.**

Rotea gli occhi verso l'alto, come

se stessi guardando verso il centro del cranio. Ora la tua mente passa in modo automatico allo stato theta. Pronuncia queste parole:

*“Anche se non so come fare per raggiungere il peso di ..... Kg (scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) quello che so è che il mio obiettivo ora si manifesta e io sono appagata per questo e ringrazio, Grazie, Grazie, Grazie!*

**3. Aprire il Dna per cancellare la programmazione difettosa.** Visualizza la doppia elica del DNA che si apre fino a quando somiglia a una scala, dopodiché pronuncia queste parole:

*“Io cancello, cancello, cancello con l’amore incondizionato e giocoso dell’universo tutte le vecchie credenze, le vecchie abitudini, tutta la programmazione difettosa, le informazioni negative, le strutture e gli*

*schemi che mi impediscono di raggiungere il peso di ..... Kg (scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) adesso!”.*

Ora visualizza il tuo DNA che si ripulisce, poi visualizza la doppia elica del DNA che si chiude finché diventa simile a una scala spiraliforme (la sua forma normale) . Inspira ed espira.

**4. Connessione ad una dimensione parallela in cui ciò che desideri è già accaduto.**

Visualizza un'altra dimensione parallela in cui ciò che desideri creare è già stato creato da te con grazia, facilità e gioia. Connettiti alla felice sensazione di vivere una vita magica, con un corpo magro, in forma e in ottima salute dove tutto si svolge in modo agevole e giocoso e tu sei circondata da persone meravigliose, positive e amorevoli. Dopodiché pronuncia queste parole:

***“Scarico, scarico, scarico il nuovo modello dell’esperienza in cui ho già manifestato il mio obiettivo di pesare ..... Kg***

*(scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) con **grazia, facilità e gioia, adesso!**”.*

Ora senti una sorgente di fiducia e gioia attraversare il tuo corpo e il tuo cuore. Senti la certezza che raggiungerai quell'obiettivo penetrare nella mente e nelle cellule; sai che questa è la tua strada: è ciò che accadrà. Inspira ed espira.

**5. Gratitudine e Benedizione.** Senti nel tuo cuore

la gratitudine e la benedizione per la vita meravigliosa che hai e che continui a creare, quindi pronuncia queste parole:

***“Grazie, Grazie, Grazie universo per tutti i doni che sto ricevendo. Sono grata e aperta a ricevere molto di più. Me lo merito e sono degna di riceverlo!”***

Ora senti una sorgente di gratitudine e gioia attraversare il tuo corpo e il tuo cuore. Inspira ed espira.

6. **Formula finale.** Pronuncia queste parole:

*“ Ora dichiaro che il mio obiettivo di pesare ..... Kg (scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) è creato e così sia, così sia, così sia. ”*

Adesso visualizza una piccola piramide dorata, dentro la quale è contenuto il tuo obiettivo, che prende fuoco nello spazio ed esplose in mille scintille di tutti i colori, quindi torna saettando in tutti gli angoli dell'universo e del

mondo (come un bellissimo fuoco d'artificio), dopodiché emana un potente sospiro dicendo:  
*“Ahhhhh”*.

**Consiglio:** Leggi il Protocollo dell'Intenzione a voce alta e registra tutto sul tuo cellulare con la tua voce e un sottofondo musicale rilassante a 432HZ



# **Step n° 4: Equilibrio Emozionale**



# ORA BASTA AUTOSABOTARTI, È ARRIVATO IL MOMENTO DI AMARE TE STESSA!

L'amore per se stessi è importante per riuscire a cambiare stile di vita e vivere una vita felice e soddisfacente, specialmente quando l'obiettivo è quello di perdere peso. Quello che ho scoperto in questi ultimi anni lavorando con migliaia di persone in sovrappeso è che alcuni comportamenti sono ricorrenti: la maggior parte di loro non si amano,

hanno una bassa autostima, hanno un'immagine negativa di sé e si criticano molto duramente, maltrattano il loro corpo con cibo spazzatura, frequentano persone che li sminuiscono e credono di non meritare l'amore degli altri. La *mancanza di autostima* è un'altra espressione della mancanza di amore per se stessi. Ti faccio qualche esempio:

- il tuo compagno è stanco e imbronciato e ti domandi che cosa hai fatto di sbagliato;
- esci con un uomo che poi non ti chiama più e allora pensi che debba esserci qualcosa di sbagliato in *te*;
- il tuo matrimonio finisce e sei sicura

di aver fallito;

- il tuo corpo non corrisponde alle immagini presentate su qualche rivista di moda e così ti senti inferiore;

- hai paura dell'intimità e di permettere agli altri di avvicinarsi troppo, così hai rapporti sessuali occasionali;

- non prendi decisioni perché sei certa di sbagliare.

In questo step scoprirai perché il modo in cui ti vedi determina quello in cui ti tratti, e scoprirai perché è importante che tu impari ad amarti se vuoi diventare una persona magra.

Inoltre ti insegnerò dei semplici ma efficaci esercizi pratici per aiutarti a innamorarti di te stessa.

Quando ti ami, ti accetti e ti apprezzi esattamente come sei, tutto funziona meravigliosamente nella vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli miracoli. Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti produce ordine mentale.

La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo.

*Le persone che si vogliono bene e  
amano il proprio corpo  
non maltrattano né se stesse né gli  
altri.*

***Louise Hay***

L'amore verso se stessi comincia quando non ci criticiamo. Il giudizio negativo ci imprigiona proprio nello schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Se sono anni che continui a criticarti e non ha funzionato, ora cerca invece di

apprezzarti e vedi cosa succede...

L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Ma attenzione, amare se stessi non significa essere vanitosi, presuntuosi e arroganti, questi sono sentimenti di paura e non di amore, amare se stessi significa avere un grande rispetto per se stessi e un senso di gratitudine per il miracolo del nostro corpo e della nostra mente. Quando ami te stessa provi amore per la vita, per la gioia di essere viva, tutto quello che ti circonda ti sembra bello, ami le persone, gli animali, gli alberi e tutta la natura in tutte le sue forme, hai sete di sapere, ami il tuo corpo e la tua meravigliosa mente,

ami l'universo...

Quando nasciamo siamo esseri perfetti. I neonati non devono fare nulla per essere perfetti; lo sono già e agiscono come se lo sapessero. Sanno di essere il centro dell'Universo. Non hanno paura di chiedere quello che vogliono. Esprimono liberamente le proprie emozioni. Quando un neonato è arrabbiato te ne accorgi subito, anzi, se ne accorge anche tutto il condominio! Anche quando è felice lo capisci subito, perché il suo sorriso illumina la stanza. I neonati sono pieni di amore. Poi crescendo, impariamo a farne a meno, ma i neonati no, loro non lo possono sopportare. Loro amano ogni parte di se

stessi. Anche tu eri così. Eravamo tutti così. Poi impariamo dagli adulti ad amarci meno iniziando a negare la nostra perfezione.

## **E tu ti ami veramente?**

Ora devi cominciare a darti da fare con alcuni esercizi molto potenti e velocissimi per riprogrammare attivamente l'immagine che hai di te stessa e installare alcune nuove e potenti convinzioni. Bevi mezzo litro di acqua e poi fai subito gli esercizi che seguono almeno due volte al giorno e nell'ordine in cui sono stati scritti (esercizio n°1- esercizio n° 2- ecc.).

## **Esercizio n° 1 – lo Switch**

Mettiti davanti ad uno specchio, guardati negli occhi, pronuncia il tuo nome e continua con la seguente affermazione:

*“mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere brutta, grassa e indegna, e mi amo e mi accetto completamente e*

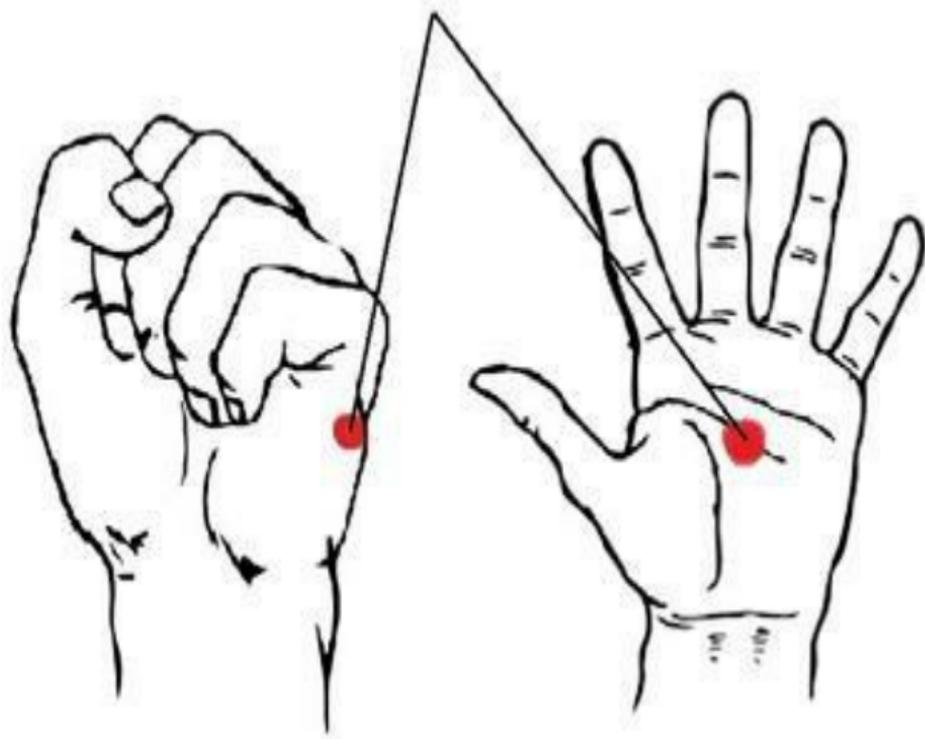
*profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bella, magra e degna del meglio che la vita ha da offrire”.*

Mentre pronunci questa affermazione fai lo “**Switch**”. Lo Switch è un esercizio che opera il cambiamento e neutralizza le tue convinzioni negative e limitanti. Questo esercizio è importante per indurre il tuo cervello a non sabotarti più. Purtroppo limitarsi a ripetere solo le affermazioni positive non funziona, esse fanno subito venir voglia al tuo cervello di ribellarsi, e così tutto il tuo lavoro sarebbe inutile. Il

segreto è quello di riuscire a distrarre la mente cosciente facendo lo “Switch” mentre pronunci la tua affermazione prima in negativo, poi in positivo. In questo modo, riconosci che non ti piaci – infatti pensi di essere grassa, brutta, ecc. – così la tua mente cosciente non deve iniziare a ribellarsi e accetterà le nuove convinzioni che installerai. Inoltre lo “Switch” stimola molti punti di agopressione nelle mani e attiva gli organi corrispondenti nel corpo. Lo “Switch” è anche un rapido espediente per incrementare la tua energia e alleviare la tensione e il mal di testa.

## Ma come si fa lo “Switch”?

Come una mossa di karate, colpisci con il pugno sinistro il palmo aperto della mano destra e poi viceversa, e fallo molto velocemente.



Mentre esegui questo movimento davanti ad uno specchio afferma:

*“io.....mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere brutta, grassa e indegna, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bella, magra e degna del meglio che la vita ha da offrire”.*

Fatto? Che effetto ti fa? Come ti senti dicendo a te stessa che ti ami e ti accetti

così come sei? Ti assicuro che ci sono persone che non riescono a guardarsi allo specchio e dirsi ti amo...

Ma com'è possibile che ci trasformiamo da neonati consapevoli della propria perfezione e di quella della vita, in persone piene di problemi, che sentono di non valere niente e di non meritare amore?

*“Pensa allo sviluppo di una rosa a partire da quando è ancora un timido bocciolo. Fiorendo nel pieno del suo splendore e fino all'ultimo petalo, essa è sempre bella, sempre perfetta, sempre in mutamento.*

*Lo stesso vale per noi. Siamo sempre perfetti, sempre belli, sempre in mutamento. Facciamo del nostro meglio con la comprensione, la consapevolezza e la conoscenza che abbiamo. Mano a mano che acquistiamo maggiore comprensione, consapevolezza e conoscenza agiamo in modo diverso.”*

***Louise Hay***

## **Esercizio n°2 – Ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine**

*“C’è una leggenda che narra di un giovane uomo che mentre vagava per il deserto passò attraverso una deliziosa oasi primaverile con uno specchio d’acqua cristallina. L’acqua era così dolce che riempì la sua borraccia di pelle cosicché lui potesse portarne un po’ indietro all’anziano del suo paese*

*che era stato il suo maestro.*

*Dopo 4 giorni di viaggio, arrivato in paese, regalò l'acqua al vecchio maestro che la prese e la bevve, dopodiché fece un caldo sorriso e ringraziò generosamente il suo studente per quella dolce acqua. Il giovane uomo tornò al suo villaggio con il cuore pieno di felicità.*

*Più tardi, il maestro lasciò che un altro studente assaggiasse l'acqua. Quest'ultimo la sputò, dicendo che era terribile. Che era diventata stantia per via del contenitore di pelle.*

*Allora lo studente chiese al maestro: "maestro, l'acqua era nauseante.*

*Perché avete detto che vi piaceva?” Il maestro rispose: “tu hai assaggiato solo l’acqua. Io ho assaggiato il dono. L’acqua era semplicemente il contenitore di un atto di gentilezza e niente può essere più dolce di questo.”*

Questa storia ci insegna una lezione molto importante che possiamo comprendere meglio quando riceviamo un dono da un bambino che non ha nessun valore economico come un semplice cuoricino disegnato su un pezzo di carta e che ad un occhio poco attento potrebbe sembrare un semplice scarabocchio, ma il vero valore si trova nell'**intenzione** dietro il gesto.

*La gioia è la forma più semplice di  
gratitudine.*

***Karl Barth***

**Grazie – Grazie – Grazie – Grazie  
– Grazie**

Dopo aver sperimentato centinaia di tecniche spirituali e di crescita personale, ho riscontrato nella pratica della **gratitudine** uno dei metodi più “dolci” ma potenti per eliminare la negatività e aumentare la felicità

personale. Negli ultimi anni diversi autori hanno studiato gli effetti di questo potente stato d'animo positivo sulla salute e sul benessere.

Robert Emmons e Michael McCullough sono due dei principali autori americani che hanno studiato il potere della gratitudine descrivendola come un punto di forza della personalità e la capacità di essere consapevoli di quello che c'è di positivo nella propria vita. Le persone grate esprimono il loro apprezzamento agli altri in modo sincero, di cuore e non per essere educati. Possedere un alto livello di questa forza interna, ti dà uno stato emotivo di meraviglia, riconoscenza e

apprezzamento per la vita, e ti farà sentire più felice, più sana, con più energia e meno stressata e ansiosa.

Dire grazie col cuore significa essere consapevoli del fatto che niente è scontato in questa vita, che ogni cosa che ci arriva è un dono, letteralmente, anche ciò che può sembrare al momento negativo o ingiusto, è un'occasione che ci viene data per evolvere verso il risveglio spirituale. La gratitudine è un codice di accesso alle vibrazioni dell'abbondanza e della prosperità. Quando diciamo grazie, stiamo mandando un messaggio all'Universo che dichiara la nostra totale fiducia nelle Sue leggi perfette e affermiamo la nostra

certezza che ogni cosa avverrà per il nostro meglio. Per alcuni Maestri spirituali la parola “**Grazie**” è un vero e proprio mantra con un potere vibrazionale molto forte, esattamente come quello di altri mantra più conosciuti e universalmente accettati come tali. Personalmente la reputo una parola magica e sono sempre in connessione con la sua vibrazione. Se ringrazi per ogni singolo grammo che comincerai a perdere seguendo questo programma di dimagrimento, vedrai che raggiungere il tuo obiettivo di pesare.....kg entro la data che hai deciso, sarà molto più facile e divertente.

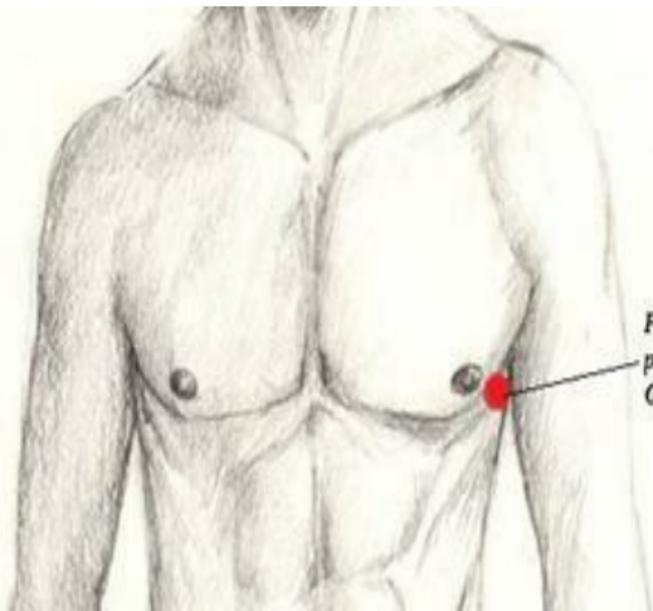
Uno dei migliori modi per coltivare il seme della gratitudine consiste nel praticarla quotidianamente ricordando a te stessa tutto ciò per cui puoi essere grata nella tua vita. Uno dei metodi migliori per fare questo consiste nell'eseguire l'esercizio di ***Equilibrio Emozionale*** per l'autostima e la gratitudine.

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche quando mi sento indegna di avere quello che voglio e ho poca autostima di me stessa a livello più profondo, fin dalla prima volta che*

*mi sono sentita **indegna** e con poca **autostima** e ora scelgo di non sentirmi **indegna** e con poca **autostima** e di tornare completamente nel mio potere di essere **degn**a di avere quello che voglio, **degn**a di chi sono e di essere **grata** della mia vita e di tutte le cose belle che ho.*

Mentre dichiarare questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con le cinque dita della mano destra sotto l'ascella sinistra all'altezza del capezzolo se sei un uomo o dove passa l'elastico del reggiseno se sei una donna.



Punto di Acupressione  
per l'autostima e la  
Gratitudine

Continua a picchiettare recitando  
questa preghiera di gratitudine

*Amore Divino, Creatore  
dell'universo infinito, la tua presenza  
mi circonda giorno e notte. La tua luce  
mi mostra la via, il tuo amore mi  
guarisce e il tuo potere mi protegge da*

*tutto il male e dalla negatività.*

*Dal profondo del mio cuore e della mia anima ora esprimo la mia gratitudine e il mio amore per te. Sono grata per tutto ciò che ho nella mia vita;*

*per ogni respiro, per ogni movimento, per ogni pensiero, per tutte le immagini che vedo, per tutti i sapori che gusto, per tutti i suoni che ascolto, per tutte le sensazioni che sento; per ogni pasto che consumo, per tutto ciò che possiedo, per tutta la gioia che provo, per tutta l'amicizia che ho, per tutti i doni che ricevo in modi di cui non sono consapevole e per i risultati*

*che ottengo nel raggiungere il mio obiettivo di pesare.....kg, entro il.....*

*Sono grata per tutte le piccole cose che do per scontate, un luogo in cui dormire, abiti da indossare, il denaro che guadagno e spendo, i lussi che posso permettermi, l'istruzione che ricevo e anche le sfide che affronto e che supero.*

*Apprezzo ogni lezione che imparo e so che tutto ciò che mi accade è per il mio bene. So che ho creato ogni parte della mia realtà e per questo mi assumo la piena responsabilità.*

*Con il potere della Sorgente ora*

*risano i conflitti irrisolti nella mia vita; lascio andare tutto ciò che mi impedisce di connettermi con l'amore della Sorgente. Ti prego di perdonarmi per la mia ingratitudine.*

*Ora scelgo di entrare nell'infinito campo di gratitudine e amore e, con il potere della Sorgente Divina, resto continuamente sintonizzato sulla gratitudine. Ricevo più doni di quanto mi accorga e accolgo tutti i doni che ancora hai in serbo per me.*

*Tutte le volte che mi connetto all'amore e alla gratitudine, trasformo ogni sfida in un dono. Io so già che raggiungerò il mio obiettivo di*

*pesare.....kg entro il.....E così  
sia.*

*Grazie, Grazie, Grazie!*

La gratitudine è una delle “forze”  
interne più potenti per eliminare gli stati  
d’animo negativi e creare felicità nella  
tua vita e in quella delle altre persone.  
Ma perché questo esercizio e i prossimi  
esercizi di ***Equilibrio Emozionale*** che  
ti insegnerò sono così potenti e  
funzionano meravigliosamente per  
cambiare velocemente le emozioni  
negative? Questo ce lo spiega la  
Medicina Cinese...

## **Medicina Cinese, Meridiani e Corpo Energetico**

E' importante sapere che tutti i disturbi emozionali che ogni giorno sperimentiamo sono dovuti ad un blocco nel flusso di energia del Corpo Energetico. Ripristinando questo flusso possiamo vedere le nostre emozioni cambiare, la nostra felicità aumentare, il nostro corpo più forte. Oltre al corpo fisico, ognuno di noi possiede un corpo energetico; i suoi principali elementi sono costituiti dai chakra e dai meridiani ed è proprio attraverso questi ultimi

microscopici canali che scorre quella che è chiamata *energia vitale*.

Negli anni '60, grazie agli studi del professor Kim Bong-Han, si poté per la prima volta dare voce scientifica all'argomento. Kim Bong-Han nacque in Corea nel 1916, studiò medicina all'università di Seul e fu professore di fisiologia alla Seul National University. Nel 1963 egli fondò l'istituto per la ricerca sui meridiani di agopuntura in Pyongyang. Negli anni successivi pubblicò dei lavori scientifici che descrivevano la fitta rete di minuscoli canali che non appartenevano né al sistema circolatorio sanguigno, né al sistema circolatorio linfatico. Il

professore descrisse un sistema completamente nuovo, costituito da nodi e tubuli, che prese il nome di sistema Bong-Han e che identificò con i punti ed i meridiani dell'agopuntura. Nel 1966 l'istituto venne chiuso e da allora non si hanno più notizie del Professore.

E' curioso osservare che gli studi del Professor Kim Bong-Han rimasero per moltissimi anni sconosciuti all'occidente fino a quando, nel 2002, un gruppo di ricercatori della Seoul National University, non li riportò alla ribalta. I ricercatori sud-coreani, nel 2010, riuscirono a rilevare l'esistenza di questo sistema di micro-canali e nello stesso anno lo rinominarono **Primo**

**Vascular System (PVS).** Il PVS risulta, quindi, essere il supporto fisico per i punti dell'agopuntura e dei meridiani. Gli studi su questo affascinante sistema sono solo agli inizi e credo che ci attenderanno magnifiche sorprese in futuro.

Ti suggerisco di cercare su Google il “Primo Vascular System” e vedere realmente le immagini dei meridiani messi in evidenza da particolari traccianti utilizzati al fine di esaltare queste strutture. Finalmente la scienza ufficiale ha concretamente scoperto ed accettato la presenza di questi micro canali. Quando picchiettiamo sui punti di pressione, stiamo di fatto andando a

stimolare il sistema dei meridiani in modo che il flusso energetico venga bilanciato nel corpo, mente e spirito.

Per poter funzionare correttamente, il nostro corpo deve essere attraversato in modo fluido da questa energia. L'energia nei meridiani, deve quindi scorrere liberamente per poter alimentare tutti i nostri organi e tessuti. L'energia, nel corpo energetico, circola dall'alto verso il basso, entra dalla testa, procede lungo tutto il corpo ed esce attraverso mani e piedi. Quando l'energia non scorre più liberamente accade che questi blocchi generino dei disturbi che riguardano la mente, il corpo e lo spirito. Nel momento in cui questo blocco energetico

è stato eliminato, la persona sta meglio, ha più energia, più concentrazione ed il proprio livello di felicità si incrementa.

Picchiettare sui punti dei meridiani energetici permette di incrementare tale flusso e di rimuovere, quindi i blocchi. Possiamo subito verificare come, dopo il picchiattamento, le nostre emozioni, i nostri pensieri, le nostre preoccupazioni, le nostre paure, la nostra rabbia e le nostre intuizioni cambino rapidamente. Nel momento in cui tale flusso scorre correttamente, sperimentiamo felicità, amore, gioia, ossia emozioni positive. Quando, invece, siamo in presenza di blocchi, sperimentiamo panico, infelicità, ansia, tristezza, stanchezza,

ossia emozioni negative.

Con il picchiettamento dei punti di pressione abbinato alle affermazioni, risulta semplice quindi cambiare il nostro stato emozionale. Applicare questa tecnica al nostro sistema energetico (meridiani) significa lavorare direttamente sulla causa delle emozioni negative. Le emozioni, infatti, fungono da spia sulle condizioni del nostro sistema energetico. Esse hanno una componente fisica che è chiaramente percepibile nel nostro corpo (senso di stanchezza, pressione, freddo, caldo, sudorazione abbondante, bocca secca, etc.). Questi sono tutti messaggi che arrivano dal nostro corpo energetico e

che si manifestano attraverso la parte fisica.

Basta applicare il picchiettamento abbinato alle affermazioni per cambiare la qualità dell'energia nel corpo energetico e di conseguenza modificare le sensazioni a livello del corpo fisico. Risulta evidente che Corpo Energetico e Corpo Fisico sono intimamente legati e che i due si influenzino a vicenda. Pensiamo, ad esempio, a quando siamo malati: oltre al malessere fisico sperimentiamo anche sensazioni di ansia, paura e tristezza che appartengono al Corpo Energetico (emozioni negative). La tecnica del picchiettamento abbinata alle affermazioni rappresenta,

dunque, un efficace strumento per poterci liberare da tutta una serie di problematiche, sia a livello emozionale, sia a livello fisico. Quindi ora vediamo come lasciare andare la tristezza e vivere con gioia con questa tecnica...

## **Esercizio n°3 – Lascia andare la tristezza e vivi con gioia**

*Un gruppo di ex studenti universitari andarono a trovare il loro vecchio Professore di Economia. Molti di loro avevano trovato delle ottime posizioni in Banche d’Affari, Società di Consulenza ed importanti Multinazionali.*

*Ben presto il Professore ed i suoi ex studenti si ritrovarono a parlare*

*della vita, della felicità, del lavoro e dello stress.*

*Nel pieno della discussione, il vecchio Professore, sempre attento alle buone maniere, volle offrire loro del caffè e andò in cucina.*

*Nel giro di pochi minuti un'inconfondibile fragranza di caffè si diffuse per l'intero appartamento ed il Docente tornò con un vassoio pieno di tazze, ognuna diversa dalle altre: alcune di porcellana, altre di vetro, altre di cristallo, alcune di aspetto molto semplice, altre all'apparenza molto costose.*

*Il Professore aspettò con pazienza*

*che ognuno dei suoi ex studenti scegliesse la sua tazza preferita. Quando ciascuno ebbe la sua tazza di caffè in mano, il Professore disse:*

*“Come avrete notato, tutte le tazze che sembravano belle e costose sono state prese per prime, lasciando per ultime le tazze semplici. E’ normale che ciascuno di voi cerchi di ottenere le **cose migliori**. Ma questa è anche la fonte del vostro stress. Ricordate? Quello che volevate davvero era il caffè, non le tazze: ma ognuno di voi si è affrettato a prendere le tazze migliori guardando di sottocchio cosa avesse scelto il compagno al suo fianco.”*

*Certo di aver ottenuto l'attenzione dei suoi ex studenti, il vecchio Professore concluse il suo discorso: "Cari ragazzi, la vita è il caffè e la felicità è il suo aroma; il lavoro, lo status sociale, ed i vari gingilli di cui ci piace circondarci, non sono altro che tazze. Sono solo oggetti che contengono il caffè ed il suo aroma. Nulla di più. Non permettete mai alle vostre "tazze" di decidere per voi: imparate a godervi il caffè!"*

Spesso ricerchiamo la felicità nel posto sbagliato. Questa semplice storia

può aiutarti ad avere una nuova prospettiva sulla vita e la ricerca della gioia e della felicità.

Spesso siamo talmente presi dalla “tazzina” che **dimentichiamo davvero il caffè**. Corriamo così tanto che ci siamo dimenticati per *cosa* stiamo correndo. Diamo per scontato che la nostra felicità sia in un lontano futuro. Speri che forse arriverà un giorno che tutte le caselle saranno al loro posto: ma la verità è che le “caselle” non vanno mai al loro posto. La verità è che siamo talmente abituati a rimandare tutto, che rimandiamo anche la nostra *felicità*, dimenticando che la felicità è già dentro di noi...

Una scoperta importante che ho fatto in questi ultimi anni, è che l'emozione è creata dal movimento. Il modo in cui usiamo il nostro corpo determina le nostre emozioni. Hai mai visto una persona depressa e triste? Di solito si presenta con spalle curve, movimenti lenti, sguardo basso.

Hai mai visto una persona allegra e sicura di se? Di solito si presenta con sguardo alto, busto eretto, movimenti energici. Ma forse quello che non sai è che se sei depressa e assumi la fisiologia di una persona sicura di se e felice, dopo pochi minuti ti sentirai felice!

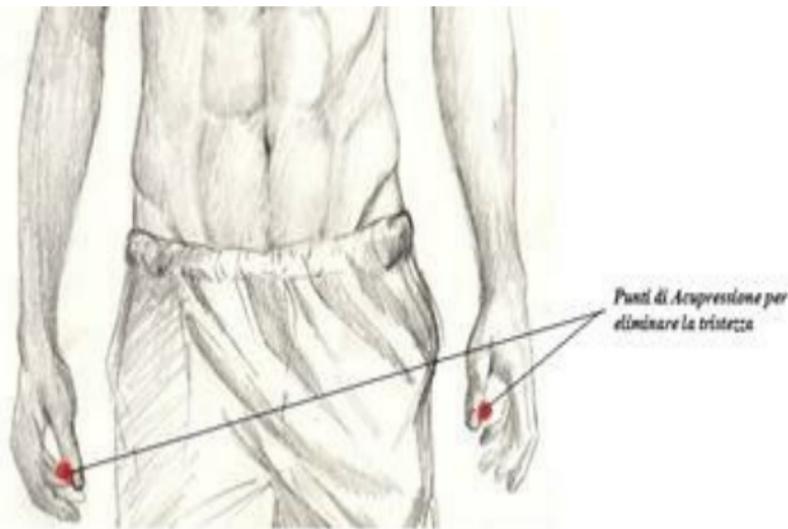
Una volta che impari a usare il tuo corpo quando ti senti triste o depressa, puoi cambiare quelli stati d'animo o evitarli, semplicemente cambiando la tua fisiologia. Quindi, nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba.

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa  
completamente anche quando sono  
dispiaciuta e triste a livello più*

*profondo, fin dalla prima volta che ho sentito questo **dispiacere e questa tristezza** e ora scelgo di lasciare andare questo **dispiacere e questa tristezza** e di tornare completamente nel mio potere di **gioia**. Io sono maestra nel **lasciare andare la tristezza**. Mi piace lasciare andare **questa tristezza**.*

Mentre dichiari questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare all'interno dei pollici.



Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole *SI! SI! SI!*

Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto, ti sembrerà stupido, ma ricordati che con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che

diventerà abituale.

Quindi per i prossimi giorni fallo!  
Hai mai sentito dire:

*“Un giorno ti volterai a guardare  
tutto questo e riderai”*

Se è così perché non voltarti a ridere ora? Perché aspettare? Impara a mettere costantemente il tuo corpo in stati d'animo piacevoli, qualsiasi cosa succede.

## **Esercizio n°4 – Smettila di preoccuparti e vinci le tue paure**

Preoccuparsi è uno spreco di energia totale...

Conosco persone che sono capaci di preoccuparsi di tutto, che passano molto tempo a preoccuparsi di eventi futuri che poi non si avverano mai. Pensa invece a quanto saranno più piacevoli i tuoi pensieri e quindi le tue giornate quando comincerai a pensare a quello che vuoi

anziché concentrarti sulle tue paure. Uno dei primi motivi per cui le persone non portano a termine quello che cominciano e rimandano continuamente a domani è la **Paura**.

*La Paura? E di cosa dovrei aver paura?*

Te lo dico subito, hai paura di fallire, ma anche di avere successo, hai paura dei cambiamenti che potrebbero realizzarsi nella tua vita, hai paura delle nuove responsabilità che potrebbero sopraggiungere se riesci in quel progetto, hai **paura dell'incertezza...**

Sì, perché potrebbe andare tutto bene, ma potrebbe andare anche male, e

potresti fare la figura della stupida davanti agli amici e ai collegi...

Potrei riempire la pagina elencando tutte le paure che si nascondono dietro ogni cambiamento. Naturalmente si tratta spesso di **paure inconsce**, di cui nemmeno tu sei consapevole, ma quelle paure sono la prima causa che ti portano a dire a te stessa quella maledetta frase: *“domani comincio la dieta – domani comincio a fare attività fisica – domani comincio a curare la mia salute – domani comincio a...”*.

Quando sei a un passo dal portare a termine il tuo obiettivo o ti manca poco così per realizzare il tuo sogno di avere

un corpo da modella, ma avverti una certa resistenza, e trovi continue scuse per rimandare finché la tentazione di evitare quella situazione prende il sopravvento, significa che la paura si è impossessata di te. Il problema più grande è che la paura e la tendenza a non finire ciò che cominci, creano un circolo vizioso da cui è sempre più difficile venire fuori: *più paura hai e più tendi a rimandare a domani, più rimandi a domani e più cresce la paura.*

La paura blocca ogni azione, non ti fa andare avanti e finché non prendi consapevolezza delle tue paure, le razionalizzi e le affronti, resterai bloccata.

*"Fare nulla, è più rischioso di fare qualcosa e fallire"*

**Seth Godin**

Ora è arrivato il momento di interrompere la dipendenza dai pensieri basati sulla paura e cominciare a goderti la vita con questo esercizio di **Equilibrio Emozionale** .

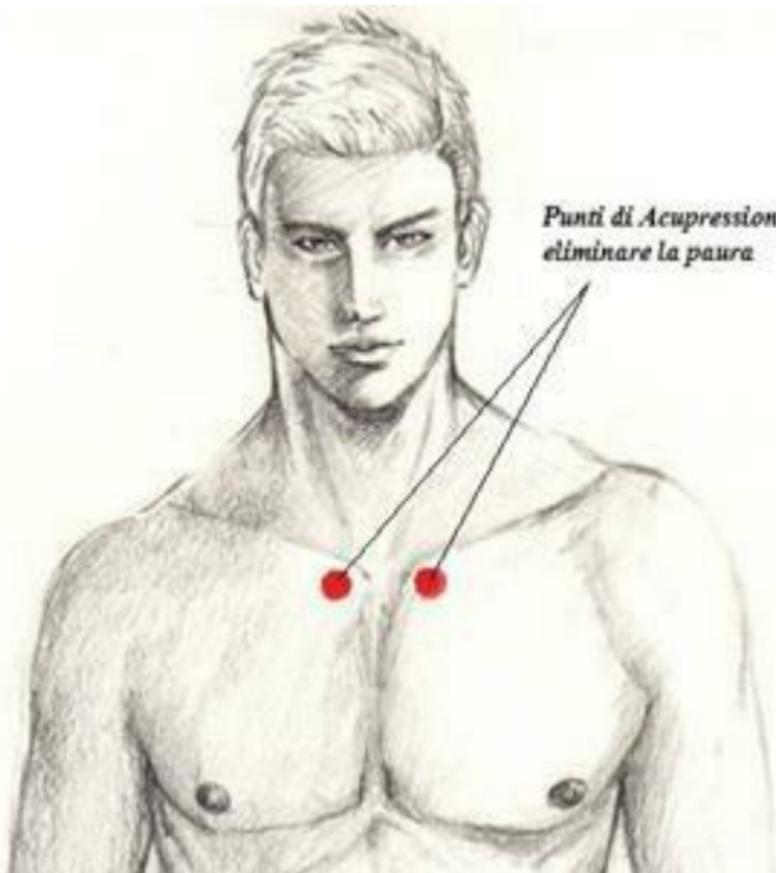
Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche quando ho **paura***

*di non riuscire a raggiungere il mio peso forma di.....kg, entro il.....  
(scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) a livello più profondo, fin dalla prima volta che ho sentito questa **paura** e ora scelgo di lasciare andare questa **paura** e di tornare completamente nel mio potere di **coraggio e determinazione**. Io sono coraggiosa e determinata a raggiungere il mio peso forma di.....kg, entro il.....(data).*

Mentre dichiari questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con le cinque dita di entrambe le mani i due punti che si trovano all'inizio delle clavicole.

*Punti di Acupressione per  
eliminare la paura*



## **Esercizio n°5 – Liberati dalla rabbia e dal rancore e impara a perdonare**

Il prossimo passo è il perdono. Portare rancore ti tiene bloccata nel passato, t'impedisce di andare avanti, di realizzare la vita che desideri e di raggiungere il tuo obiettivo di dimagrire. Il perdono è la risposta a quasi tutti i problemi fisici e mentali. Se non siamo in armonia con il flusso della vita nel

presente, vuol dire che siamo rimasti fermi nel passato. Può trattarsi di rimpianto, tristezza, dolore, paura o senso di colpa, biasimo, rabbia, risentimento e a volte persino del desiderio di vendetta. Ciascuno di questi stati emotivi è causato dalla mancanza di perdono, dal rifiuto di lasciare andare il passato e di accedere al presente. L'**amore** è sempre la risposta a ogni tipo di guarigione. E il cammino che ci porta verso l'amore di se stessi è il perdono.

*“Una storia racconta di due amici che camminavano nel deserto. In*

*qualche momento del viaggio cominciarono a discutere, e un amico diede uno schiaffo all'altro.*

*Questi addolorato, ma senza dire nulla, scrisse nella sabbia: "Il mio migliore amico oggi mi ha dato uno schiaffo".*

*Continuarono a camminare finché trovarono un'oasi, dove decisero di fare un bagno.*

*L'amico che era stato schiaffeggiato cadde in una buca sotto l'acqua e rischiò di affogare, ma il suo amico, senza esitare, nuotò verso di lui e lo salvò. Dopo che si fu ripreso, scrisse su una pietra: "Il mio migliore amico oggi*

*mi ha salvato la vita".*

*L'amico che gli aveva dato lo schiaffo e lo aveva salvato domandò: "Quando ti ho ferito hai scritto nella sabbia, e adesso lo fai su una pietra, perché?"*

*L'altro rispose: "Quando qualcuno ci ferisce dobbiamo scriverlo nella sabbia, dove i venti del perdono possano cancellarlo. Ma quando qualcuno fa qualcosa di buono per noi, dobbiamo incidere nella pietra, dove nessun vento possa cancellarlo".*

Sicuramente sarà capitato anche a te di subire dei torti nella vita. Spesso in queste occasioni tendiamo a reagire con

sentimenti di rabbia e rancore nei confronti di coloro che ci hanno feriti, senza renderci conto che i primi a soffrirne saremo proprio noi.

*Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu.*

**Lewis B.**

Perdonare non significa giustificare il suo comportamento scorretto. Puoi perdonare la persona senza scusare il comportamento. Il perdono è innanzitutto un gesto d'amore che fai verso te stesso in quanto ti consente di lasciare andare

quei pensieri e sentimenti negativi per concentrarti su aspetti più positivi.

L'incapacità di perdonare è caratterizzata da sentimenti di rabbia e risentimento e tutto questo è dannoso per la tua salute. Le persone che tendono ad arrabbiarsi spesso hanno infatti un rischio maggiore di avere attacchi di cuore o altri disturbi cardiovascolari o un indebolimento del sistema immunitario. All'opposto invece la capacità di perdonare ha numerosi benefici, tra i quali:

- Essere liberi da inutili stress e ostilità
- diminuire il rischio di

disturbi cardiovascolari

- sistema immunitario più forte
- pressione sanguigna più bassa
- relazioni più sane

## **Gli ostacoli più grossi al perdono**

Capisco benissimo che all'inizio non è facile perdonare. Sicuramente queste sono frasi che anche tu dici per auto-sabotarti:

*1. Il perdono è qualcosa che faccio per l'altro*

Sbagliato ! Il perdono è un regalo che fai a te stesso. Trattenere negatività toglie tantissime risorse, che puoi utilizzare per cose migliori...

***2. L'altra persona deve fare qualcosa prima che io possa perdonarlo***

Se stai aspettando che un'altra persona si accorga che ti ha fatto del male, stai mettendo nelle mani di quella stessa persona il **potere** del perdono. Quindi riprendi il controllo, decidi di non pensare al passato e scegli di perdonare.

***3. Se perdono vuol dire che quello che ha fatto l'altro***

## *andava bene*

Perdonare non manda questo messaggio! Anzi dice che vogliamo tagliare col passato e tutte le sensazioni negative ad esso collegate.

### *4. Devo avere sensazioni positive per la persona che sto perdonando*

Anche se è vero che perdonare può modificare il dolore in compassione, non è necessario sostituire le sensazioni negative con altre positive. L'importante è la volontà di rilasciare le energie negative.

### *5. Se la perdono posso*

## *essere ferito ancora*

Rilasciando il passato non dimenticate la lezione che avete imparato. Fate tesoro dell'esperienza, ma togliete il dolore associato alla stessa.

### *6. Ho bisogno di capire per poter perdonare*

Spesso il capire una cosa non porta alla soluzione. Forse non capirete mai il perché di un'azione e potrebbe darsi che non lo capisca nemmeno l'altra persona. Evita di cadere in questa trappola e perdona anche senza capire il perché.

## **Test del perdono**

Poniti le seguenti domande: Vorresti avere avuto un'infanzia differente? Genitori migliori? Pensi che la tua educazione sarebbe potuta essere migliore? O che avresti dovuto fare meglio? Sei arrabbiata per le tasse e pensi che siano ingiuste? Pensi di non meritare abbondanza e prosperità? Sei distratta e hai difficoltà a concentrarti? Pensi di meritare di più dalla vita? Pensi che la vita sia ingiusta e che non ti siano state concesse le carte giuste? Sei insoddisfatta al lavoro? Vivi situazioni di conflitto con i colleghi? Sei frustrata dalla tua situazione finanziaria? Sei risentita per il fatto che gli anni passano

e le cose non migliorano? Ti senti in colpa o ti vergogni per qualche cosa fatta in passato?

Se hai risposto «sì» a una o a più di queste domande, allora devi praticare il perdono!

## **Come perdonare?**

Il perdono può essere molto sfidante, specie con qualcuno che non ammette l'errore... Ricorda che i benefici del perdono sono per te. Detto questo ecco alcuni esercizi per imparare a perdonare e guarire il tuo corpo e la tua anima.

## **Esercizio delle tre lettere per imparare a perdonare**

Questa tecnica consiste nello scrivere 3 lettere alla persona che pensi ti abbia ferito. Una al giorno per 3 giorni.

Come prima cosa pensa ad una situazione in cui sei stata ferita da qualcuno che non sei riuscita a perdonare o peggio ancora verso cui provi sentimenti di vendetta e rancore.

Nella *prima lettera* sfoga tutta la tua rabbia. Non trattenere nulla, puoi anche minacciare vendetta se questo ti fa sentire bene. Per alcuni di noi, questo è un passo necessario da compiere prima di poter perdonare al cento per cento. A

volte il bambino dentro di noi ha bisogno di essere vendicato prima che sia libero di perdonare. Chiudi gli occhi, siediti in un posto dove puoi stare in silenzio e in pace. Pensa alle persone più difficili da perdonare. Che cosa ti piacerebbe fargli? Che cosa dovrebbero fare per ottenere il tuo perdono? Scendi nei dettagli. Quanto a lungo vuoi che soffrano o facciano penitenza? Continua a scrivere finché non ti resta nulla da dire, sfoga tutta la tua rabbia. Una volta che hai finito di scrivere questa lettera, strappala e non farla leggere mai, oppure bruciala. Vedere le proprie parole trasformarsi in fumo può avere un potente effetto liberatorio. Di solito a questo punto ti senti leggera, ed è più

facile pensare al perdono. Tuttavia questa lettera, affinché sia liberatoria, è meglio scriverla una volta sola, solo il primo giorno.

Nella *seconda lettera* esprimerai meno rabbia e vendetta, anche se sono ancora presenti. Tuttavia, in questa lettera prova a fare uno sforzo cercando di capire chi ti ha ferito, cercando di provare compassione per quello che ti ha fatto. Ricordati che le persone ferite, feriscono. Quando hai finito di scrivere, strappa o brucia la lettera.

Nella *terza lettera* prova a dare un'interpretazione diversa della situazione. In questo passo consenti a te

stesso di cambiare punto di vista sulla situazione. Per esempio invece di vederla come una tragedia potresti interpretarla come una possibilità di crescita. Molto spesso eventi di questo tipo nascondono delle lezioni importanti per la nostra vita, lezioni che tendono a ripresentarsi finché queste non sono riconosciute. Anche qui, una volta terminato, strappa o brucia la lettera.

A questo punto diventa necessario integrare questo cambiamento a un livello profondo. Questo significa assimilarlo a livello **fisico, mentale, e spirituale** e farlo diventare una parte di te. E' come salvare quello che hai fatto sull'hard

disk del tuo computer-cervello, solo in questo modo il processo di perdono diventerà permanente. Per fare questo esistono vari modi, uno dei metodi migliori è...

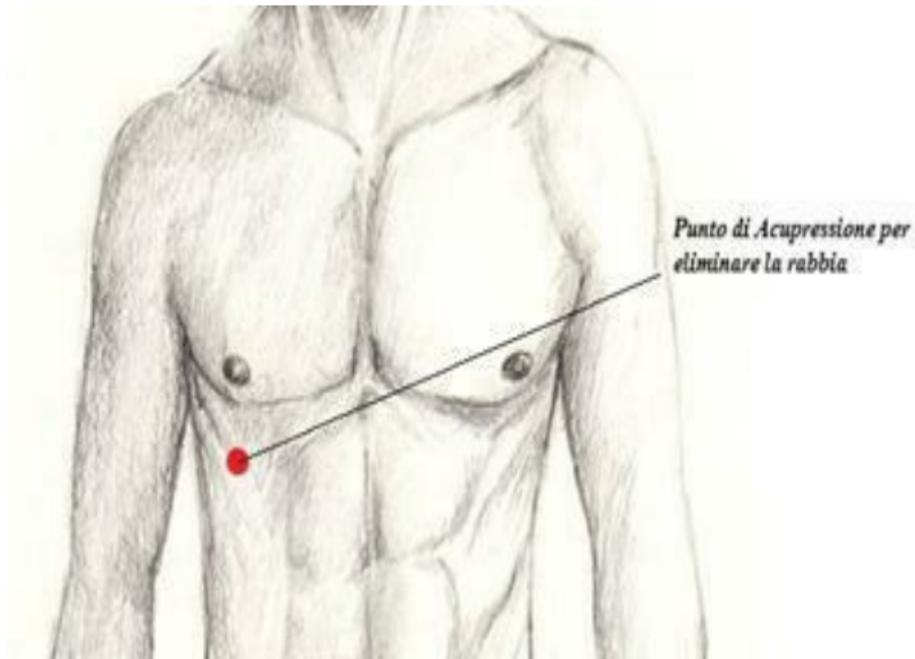
## **L' Esercizio di Equilibrio Emozionale per la rabbia**

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa  
completamente anche quando sono  
arrabbiata a livello più profondo e non  
riesco a liberarmi da questo dolore o  
senso di colpa, fin dalla prima volta*

*che ho sentito questa  
rabbia/dolore/senso di colpa e ora  
scelgo di lasciare andare questa  
rabbia/dolore/senso di colpa e di  
tornare completamente nel mio potere  
di compassione e perdono. Io perdono  
tutti, perdono me stessa e scelgo di  
amarmi.*

Mentre dichiarare questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con le cinque dita sotto le costole in direzione del capezzolo della parte destra del busto (dove si trova il fegato).



Ora continuando a picchiettare e visualizzando con l'occhio della mente la persona o la situazione responsabile della tua rabbia e del tuo rancore afferma:

- *Rivoglio il mio potere e ti*

*restituisco il tuo potere.*

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

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

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

· *Il passato rimane nel passato, ora ne taglio i cordoni, solo l'amore potrà tenerci uniti. Ti auguro ogni bene, come lo auguro a me stessa.*

## **Esercizio del quadro del perdono**

Questo è un esercizio che tutti adorano. L'esercizio consiste nel prendere un cartellone, preparare 4 colori a tempera o acrilico: il verde, il giallo, il blu e il rosso.

Prendi un pennello, bagnalo con il colore verde che nel nostro caso useremo per rappresentare la “rabbia” che provi verso la persona che ti ha fatto del male o ti ha offeso e con energia scarabocchia il cartellone con quel

colore scaricando tutta la tua rabbia.

Quando ti senti più calma, prendi il colore giallo che in questo caso rappresenta il colore dell'intelligenza. Ora che hai scaricato la rabbia, capisci che quell'emozione è veleno puro per la tua mente e il tuo corpo, lo capisci perché sei intelligente, quindi prendi il colore dell'intelligenza (il giallo) e dai delle pennellate sul verde.

Ora che sei ancora più calma e sai di essere una persona intelligente, prendi il colore blu che in questo caso rappresenta il colore dell'anima, il colore di Dio, e dai delle pennellate sul verde e il giallo **PERDONANDO** la

persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona **intelligente e saggia**.

Adesso prendi l'ultimo colore, il rosso, che in questo caso rappresenta il colore dell'amore e dai delle pennellate sui tre colori precedenti dando **AMORE** alla persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona **speciale!**

Se osservi il quadro, vedrai solo delle piccole macchie di verde sul fondo che ti ricordano di aver seppellito la tua rabbia con l'intelligenza, il perdono, l'amore e di aver liberato un prigioniero condannato alla sofferenza, **te stessa**.

## **Esercizio n°6 – ICC (integrazione chakra della Corona e del Cuore)**

Ora devi definire chi vuoi essere e installare le tue nuove convinzioni con questo movimento “magico” equilibrando i tuoi centri energetici (chiamati chakra) permettendo così di mettere da parte la testa e connetterti al tuo cuore. Il fatto di doverti focalizzare sul movimento, unito all’effetto che questo ha sui tuoi centri energetici,

permette al cervello di accettare più facilmente le affermazioni positive. E' come se la tua mente cosciente si levasse di mezzo e si aprisse la porta della tua mente subconscia.

## **Ecco come fare l'ICC**

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

- *io mi amo e mi rispetto  
così come sono*
- *sono una persona  
straordinaria e sto per diventare  
magra*
- *mi piace mangiare cibi  
sani*
- *ogni giorno mi avvicino  
sempre di più al mio obiettivo di  
pesare... ..kg e diventare una  
persona sana, magra e felice*
- *ogni giorno divento più  
bella e radiosa*
- *io sono un esempio di  
salute e benessere*

· *io sono amore, sono coraggiosa, sono potente, sono felice, sono inarrestabile, sono meravigliosa, sono passione, sono vivace, sono fortunata, sono grata per tutte le cose belle che ho*

· *io merito di avere un corpo magro e lo accetto ora!*

E con questo ultimo esercizio abbiamo completato questa prima parte del libro un po' "*particolare*" ma potentissima per ottenere risultati importanti. Per facilitare l'esecuzione degli esercizi ho creato una scheda

riassuntiva da stampare e appendere  
sullo specchio.

**Scheda riassuntiva n°2 da stampare  
e appendere sullo specchio**

(scaricala da [QUI](#) )



teoria dei 5 movimenti energetici...

## **I 5 Movimenti Energetici**

La teoria dei 5 Movimenti Energetici della Medicina Cinese si fonda su un sistema di corrispondenze che partendo dall'osservazione della natura ci permette di collegare aspetti del nostro organismo anche molto lontani ed apparentemente privi di legami fra loro.

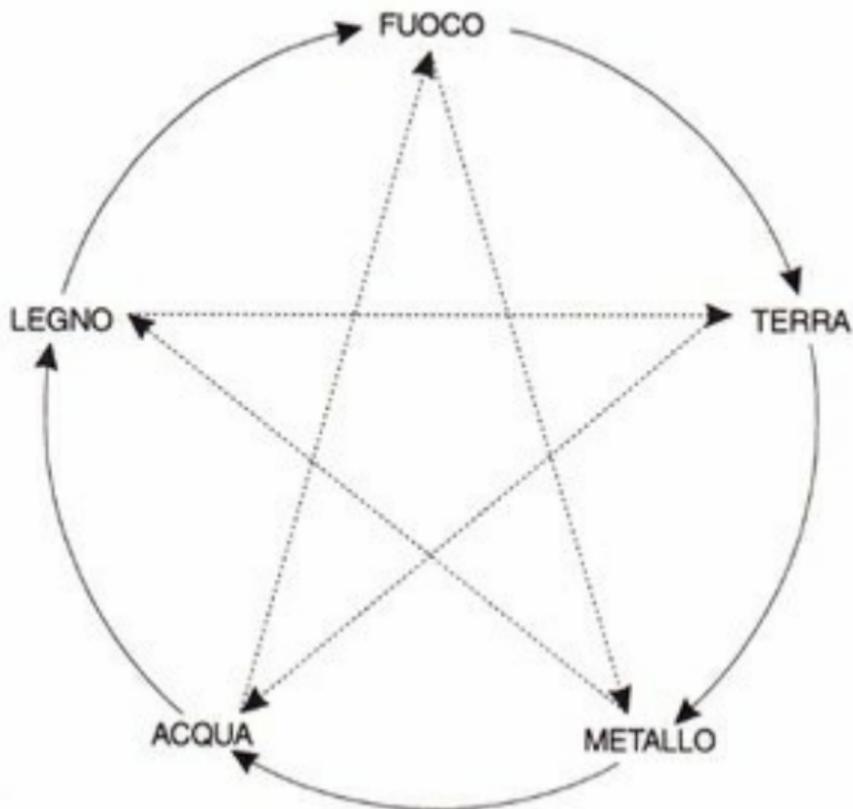
Partendo dalla definizione delle diverse qualità dell'energia nelle diverse stagioni è possibile stabilire

delle relazioni fra organi, tessuti, emozioni, funzioni fisiologiche, squilibri funzionali e aspetti costituzionali attraverso cui meglio comprendere cosa accade nel nostro corpo e quali possono essere le cause dei nostri squilibri.

Sia nella natura sia nel nostro organismo l'energia si mette in moto in Primavera (Legno), si espande in Estate (Fuoco) e si destruttura in Tarda Estate (Terra) poi rientra e prende forma in Autunno (Metallo) e arriva infine al suo massimo approfondimento in Inverno (Acqua), dove troviamo già l'inizio della trasformazione verso la rinascita. Allo stesso modo l'energia circola nell'organismo passando per tutti gli

organi che sono rappresentati dai Cinque Movimenti (o Logge energetiche) e che corrisponderanno alle qualità espresse in quel momento.

Se il nostro corpo sarà in sintonia con le energie della natura tutto andrà bene. Ma se tale armonia non sarà possibile potremmo soffrire di disturbi legati alle diverse funzioni degli organi corrispondenti.



- L'elemento Fuoco è fonte di vita: è calore, nutrimento, permette la trasformazione delle energie. Nella sua forma in

eccesso provoca distruzione.  
L'elemento Fuoco è rappresentato dal sole con la sua capacità di trasformare e far rinascere. Il Fuoco è un agente di cambiamento rapido e irreversibile, distrugge una forma per crearne un'altra. All'elemento Fuoco (l'Estate) appartengono il cuore, i vasi sanguigni, l'intestino tenue e l'orecchio interno. L'emozione è la gioia, **l'esercizio abbinato all'elemento Fuoco è lo Switch.**

· La Terra è l'elemento che permette tutte le trasformazioni; è il luogo dove tutto viene accolto, trasformato ed elaborato, per poi

essere ridistribuito in una forma rinnovata. Il seme viene accolto dalla Terra e viene trasformato, con l'apporto dell'acqua e del sole; viene poi restituito sotto forma di qualcosa di utilizzabile. Terra è anche il pianeta che ci ospita, che ci tiene ancorati al suolo: simbolo di radicamento, ancoraggio, sostegno.

All'elemento Terra (la tarda Estate) appartengono lo stomaco, la milza, il pancreas e le ghiandole mammarie (Terra è l'elemento nutritivo). L'emozione è la preoccupazione e la mancanza di autostima. **L' esercizio abbinato all'elemento Terra e**

## **quello della Gratitude.**

· L'ideogramma cinese di Metallo significa oro: un metallo, quindi, di grande valore, inossidabilità e durezza. L'elemento Metallo rappresenta lo scambio e permette il rapporto con l'esterno. E' la capacità di accettare l'esterno all'interno, di ricevere e trasmettere i messaggi, di comunicare con l'ambiente esterno pur rimanendo se stessi. Ovvero l'interiorizzazione e la capacità di scegliere ciò che è utile e buttare ciò che è inutile. Se l'energia del Metallo è in buone condizioni ci si sente in continuo

scambio con l'universo.

All'elemento Metallo (Autunno) appartengono il polmone, il naso, il grosso intestino (colon), la pelle e i peli. L'emozione è la tristezza. Così molte problematiche della pelle e squilibri intestinali sono legati all'elemento Metallo.

**L'esercizio abbinato all'elemento Metallo è quello della Tristezza.**

· L'Acqua costituisce l'inizio e la fine di ogni processo nell'essere umano. È l'energia che viene fornita all'atto del concepimento. La durata della nostra vita e la buona salute

dipendono dalle sue  
caratteristiche, e dalle nostre  
azioni che possono mantenerne il  
contenuto il più a lungo possibile.  
L'Acqua è la radice della vita.  
L'elemento Acqua fornisce anche  
la volontà di sopravvivere. In  
condizioni di pericolo conferisce  
la fredda capacità strategica di  
prendere misure opportune per la  
sopravvivenza. All'elemento  
Acqua (Inverno) appartengono i  
reni, la vescica, le ossa, i denti, il  
sistema nervoso e le ghiandole  
endocrine. L'emozione è la paura.  
**L'esercizio abbinato  
all'elemento Acqua è quello  
della Paura.**

· Il movimento Legno esprimere la forza della natura, l'impulso a manifestare la propria identità individuale. Un aspetto del Legno è la capacità di fare progetti e prendere decisioni. E' importante che progetti e decisioni si adattino a circostanze mutevoli: è necessario essere flessibili affinché i progetti si realizzino. Al movimento Legno, che in Medicina Cinese corrisponde alla Primavera, appartengono il Fegato, la Cistifellea (Vescicola Biliare), i muscoli, i tendini e gli occhi. Ha il suo apice nell'equinozio di Primavera.

Nella vita dell'uomo è l'adolescenza. Il periodo della giornata è la mattina presto. E' il risveglio. Se qualcuno ha qualche difficoltà a svegliarsi, ci può essere qualche problematica a livello energetico nell'elemento Legno. Gli squilibri del fegato, della bile, dei muscoli, ma anche degli occhi dipendono da un vuoto o da un pieno dell'energia posseduta da questo elemento. Relativamente ai 5 movimenti, nella sessualità il Legno è l'azione: l'incapacità a portare a termine un rapporto sessuale (es. erezione) è un problema di Legno. La mancanza di desiderio (voglia)

è un problema di Acqua.  
L'emozione è la rabbia e il  
rancore. **L'esercizio abbinato  
all'elemento Legno è quello del  
Perdono.**

## **Il Ciclo costruttivo**

Il Ciclo Costruttivo lega due elementi in un'intima relazione chiamata "madre/figlio". In questo ciclo ogni elemento viene considerato come l'agente che favorisce la "crescita" del successivo, ovvero:

- *il Legno fa ardere il Fuoco,*
- *il Fuoco produce la Terra (ceneri),*

*· la Terra da cui si possono estrarre i Metalli,*

*· i Metalli (fondendo) diventano liquidi e simili all'Acqua,*

*· l'Acqua è indispensabile per la crescita delle piante e del Legno,*

*· il Legno fa ardere il Fuoco.*

Ne consegue che:

*· tonificando il fegato si rinforza il cuore,*

*· tonificando il cuore si rinforza la milza,*

· *tonificando la milza si rinforzano i polmoni,*

· *tonificando i polmoni si rinforzano i reni,*

· *tonificando i reni si rinforza il fegato.*

## **Il Ciclo distruttivo**

Nel ciclo distruttivo ogni elemento ne controlla un altro. Questo legame viene chiamato ciclo di controllo o distruttivo. In altre parole possiamo descriverlo dicendo che:

· *il Legno (radici) imbriglia la Terra,*

- *il Fuoco fonde i Metalli,*
- *la Terra incanala l'Acqua,*
- *il Metallo taglia il Legno,*
- *l'Acqua spegne il Fuoco.*

Esaminando le varie relazioni di controllo possiamo vedere come:

- *un eccesso di attività del fegato danneggia stomaco e milza,*
- *un eccesso di attività del cuore danneggia polmoni ed intestino crasso,*
- *un eccesso di attività della milza danneggia reni e vescica,*
- *un eccesso di attività dei polmoni*

*danneggia fegato e cistifellea,*

*· un eccesso di attività dei reni  
danneggia cuore e intestino tenue.*

Alcune di queste relazioni sono ovvie anche nella comune pratica medica. Per esempio, la tonificazione del rene (acqua) provoca, per aumento dell'eliminazione di sostanze liquide e solide, la tonificazione (decongestione) del fegato (legno) e la dispersione del cuore (fuoco), che non deve più spingere nella circolazione sanguigna una eccessiva quantità di liquidi.

## **I Cinque Elementi Psicici**

Nella Medicina Cinese, le cause interne delle malattie sono designate come i Cinque Elementi Psicici, ne segue l'elenco con le aree dove viene sentita la loro influenza:

*- la Gioia in eccesso danneggia il Cuore e l'Intestino Tenue,*

*· la Rabbia in eccesso ferisce il Fegato e la Cistifellea,*

*· l'eccesso di Preoccupazione danneggia lo Stomaco, la Milza e il Pancreas,*

*· la Tristezza in eccesso danneggia i Polmoni e l'Intestino Crasso,*

*· un eccesso di Paura danneggia i*

## *Reni e la Vescica.*

Bene, ora che hai definito il tuo obiettivo, ora che sai esattamente quanto peso perdere e in quanto tempo, ora che hai imparato come “inviare” l’intenzione con la magia dell’intenzione e come riequilibrare le tue emozioni grazie alle tecniche energetiche dell’Equilibrio Emozionale, possiamo fare il passo successivo con lo **Step n°5...**



# **Step n° 5: Le 7 Abitudini delle Persone Magre**



# NUOVE ABITUDINI

*Un giorno, un filosofo andò da un maestro Zen.*

*Arrivato dal maestro gli dice:*

*“sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi. Ho studiato anni e anni, sono diventato un esperto, ma adesso ne voglio sapere di più”.*

*“Posso offrirti una tazza di tè?” gli domanda il maestro.*

*E incomincia a versare il tè da una*

*teiera. Quando la tazza è colma, il maestro continua a versare il liquido, che trabocca...*

*“Ma che cosa fai?” sbotta il filosofo.*

*“Non vedi che la tazza è piena?”*

*“Come questa tazza” gli dice il maestro “anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro...”*

*come posso spiegarti lo Zen se prima non vuoti la tazza?”*

*Perché devo cambiare le mie  
abitudini?*

Perché se vuoi ottenere risultati è importante che “vuoti” la mente, come il filosofo deve vuotare la tazza che è troppo piena, perché possa entrarci altro. In tutti questi anni hai imparato concetti e acquisito abitudini che non ti sono state utili, ( perché se lo fossero, saresti già dimagrita...). Adesso se vuoi dimagrire veramente, hai a disposizione questo libro, questo percorso per disimparare e imparare un nuovo tipo di mentalità e atteggiamento che ti porterà a

dimagrire e a mantenere il peso raggiunto.

Siamo tutti esseri che vivono di **abitudini**. Stesse modalità di pensiero, ci comportiamo sempre nello stesso modo, ci arrabbiamo sempre per gli stessi motivi, ci rechiamo al lavoro e facciamo sempre la stessa strada, facciamo la spesa sempre negli stessi negozi, mangiamo sempre gli stessi cibi e lo facciamo sempre negli stessi orari, le motivazioni che ci spingono a mangiare male sono sempre le stesse e il più delle volte non certo per fame...

Insomma, siamo “**un mare di abitudini**”. Si perché il nostro cervello

funziona così: pensa, sperimenta e se gli piace replica. Lo fa per tante volte fino a quando quel comportamento, pensiero, abitudine diventa la sola alternativa a disposizione. Quindi tutto succede in automatico, e senza pensarci ci ritroviamo a:

-aver finito di mangiare in 10 minuti invece che nei sani 20 minuti (*più avanti capirai perché è importante consumare un pasto in un tempo minimo di almeno 20 minuti e non in 5 minuti in fretta e furia*).

-svuotare la scatola dei biscotti quando siamo annoiati o arrabbiati.

-decidere di non fare un po' di attività

fisica a favore dei piatti da lavare o del pavimento da pulire.

-smangiucchiare davanti alla televisione (e magari la metà del tuo tempo libero lo passi proprio davanti alla televisione o al computer o sul cellulare).

Insomma tutta una serie di abitudini non utili, soprattutto se hai deciso di perdere quella “ciambella” di grasso intorno al girovita o quei cuscinetti odiosi sui fianchi che davvero non sopporti più! E la lista potrebbe essere lunga pagine e pagine. Ma senza avere la presunzione di scrivere pagine e pagine di abitudini che non ci sono utili, forse

varrebbe la pena di cercarne almeno qualcuna, almeno le più evidenti, così da renderci conto di cosa facciamo durante il giorno, perché altrimenti ci ritroviamo a dire che siamo ingrassati (o non riusciamo a dimagrire) senza mangiare niente! **Non si ingrassa mai senza mangiare niente.** Mai! E' solo un modo per crearci degli alibi dietro cui nascondere i nostri comportamenti non utili.

*“ Le cattive abitudini sono come  
catene*

*troppo leggere da sentire finché*

*non diventano troppo pesanti da  
portare “*

**Warren Buffet**

*Come faccio a cambiare le mie abitudini?*

Da questo momento, comincia ad osservare le tue abitudini! Almeno quelle che in qualche modo condizionano i tuoi risultati in termini di perdita di peso. Scrivi e registra nel tuo diario, cosa succede e cosa fai durante il giorno:

1) *Mangi solo quando hai fame, o mangi anche quando non hai fame ma solo perché è ora di pranzo o cena o perché sei nervosa, triste o annoiata ?*

2) *Mangi ogni giorno quello che ti piace senza esagerare con dolci e zuccheri in generale o sei sempre a dieta?*

3) *Mangi lentamente e consapevolmente o ingurgiti cibo mentre fai altro (leggere il giornale, guardare le email, eccetera)?*

4) *Smetti di mangiare quando sei sazia oppure devi*

*consumare per forza tutto quello che hai nel piatto?*

5) *Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, solo acqua, oppure bevi più bibite dolci che acqua?*

6) *Quando mangi di più, da sola o in compagnia?*

7) *Fai esercizio fisico regolarmente? (Camminare, ballare, yoga, insomma qualunque cosa ti*

*faccia muovere...).*

Queste sono le **sette abitudini** che fanno la differenza tra l'essere magra e l'essere grassa, di chi ascolta spontaneamente il proprio organismo e segue senza saperlo la maggior parte di queste abitudini. Tieni presente però che esistono altri quattro tipi di persone magre di natura:

1. chi ha un metabolismo velocissimo tipo gli adolescenti, per cui, qualsiasi cosa fanno restano magri (forse oggi un pò meno, a causa della vita sedentaria e per l'alimentazione

“spazzatura”).

2. Chi ha problemi di disfunzioni tipo l'ipertiroidismo.
3. Chi mangia pochissimo a causa dello stress
4. Gli atleti in generale

## **Osservati!**

C'è in tutto quello che fai uno schema abitudinario, c'è perché ti è indispensabile per risparmiare tempo ed energie. C'è perché così funziona il tuo cervello. E se ti prendi la cura di scoprire gli schemi abituarinari dei tuoi comportamenti relativamente al cibo... beh.. una volta che sai come fai, puoi iniziare a modificarli ed iniziare a fare altro. Non possono esserci cambiamenti se non sai da dove parti. Se invece sai da dove parti, poi puoi modificare quello che fai e con la

ripetizione, **creare nuove abitudini**. Ma come si fa a creare nuove abitudini? E quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?

Durante un corso di formazione, mi hanno insegnato che per modificare un abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se voglio cambiare una mia abitudine devo condizionarmi a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale.

## **Ma da dove nasce questa regola dei 21 giorni?**

La regola dei 21 giorni nasce da Maxwell Maltz, autore di **Psicocibernetica**, un manuale di auto-miglioramento che ha venduto più di 30 milioni di copie e ha influenzato un'intera generazione di guru dello sviluppo personale come Tony Robbins e Brian Tracy. Maltz era un chirurgo plastico e aveva notato uno schema ricorrente tra i suoi pazienti: dopo aver subito un intervento, per abituarsi al loro nuovo aspetto, avevano bisogno di 21

giorni. Anche chi aveva subito un'amputazione, sentiva ancora la sensazione di avere l'arto per 21 giorni. Da questi fenomeni osservati, Maltz dedusse che servivano circa 21 giorni affinché una vecchia immagine mentale si dissolva e una nuova si solidifichi. Ma questo non significa che 21 giorni bastano per acquisire una nuova abitudine, in realtà 21 giorni è il **tempo minimo** per acquisire una nuova abitudine sostituendola con una vecchia. Quindi, in realtà quanto tempo occorre per acquisire una nuova abitudine?

Ecco i risultati delle ricerche:

la **European Journal of Social**

**Psychology** ha effettuato uno studio per rispondere a questa domanda. I ricercatori scelsero un gruppo di 96 persone e le seguirono per un periodo di 12 settimane, ogni persona del gruppo doveva adottare una nuova abitudine per 12 settimane e riportare quando l'abitudine fosse diventata automatica. Il risultato fu che ci volevano più di 2 mesi prima che un nuovo comportamento divenisse automatico. Il numero esatto fu di 66 giorni, ma si trattava di una media poiché nel gruppo i tempi per acquisire una nuova abitudine furono dai 18 ai 254 giorni, quindi in conclusione, 21 giorni sono il tempo minimo per acquisire una nuova abitudine o eliminare una vecchia

abitudine, 2 mesi sono il tempo medio, 254 giorni il tempo massimo registrato dallo studio effettuato.

Io ti consiglio di cambiare un'abitudine per volta, una al giorno. In questi primi giorni imparerai a sostituire le tue vecchie abitudini con delle nuove e sane abitudini che poi si rinforzeranno nei 21 giorni successivi mentre magari continuerai a imparare altre nuove abitudini. In questo modo avrai 21 giorni (che è il tempo minimo) per acquisire delle nuove abitudini e mesi per rinforzare quelle nuove abitudini fino a farle diventare automatiche, come se le avessi sempre fatte.

Una scoperta che ho fatto lavorando con le persone sovrappeso è stata che erano grasse perché erano intrappolate in una serie di abitudini e in un atteggiamento che gli impediva di dimagrire in maniera definitiva.

*“Per cambiare fuori devi prima cambiare dentro”*

Se vuoi ottenere risultati diversi da quelli che hai ottenuto o non hai ottenuto fino ad oggi, devi fare qualcosa di diverso, devi cambiare le tue vecchie abitudini con delle nuove abitudini, devi

“modellarti” ai comportamenti delle persone magre naturali e alle persone che fanno sport e che hanno un atteggiamento positivo.

Hai presente i maestri di yoga o i monaci tibetani? Ne hai mai visto uno in sovrappeso? Sono tutti magri, sembrano tutti felici e di solito vivono una vita molto lunga, io personalmente ho avuto il piacere di conoscere tre monaci tibetani tutti e tre tra i 90 e i 100 anni magri e in piena forma fisica. Qual è il loro segreto? È semplice. Trattano il loro cibo con rispetto; pregano e ringraziano per il cibo che hanno prima di iniziare a mangiare. E, cosa più importante, si gustano il cibo con calma,

non mangiano mai in fretta, sentono gli aromi e le spezie, e masticano ogni boccone finché non si scioglie completamente. Non mangiano mai in maniera distratta, facendo qualcos'altro nel frattempo. Quando mangiano, mangiano e basta. Inoltre, non si abbuffano mai, ma si fermano quando si sentono sazi.

Nei prossimi steps ti insegnerò delle semplici strategie per perdere peso e non riprenderlo più. Alla fine del libro sarai sulla buona strada per diventare una persona magra di natura per il resto della tua vita. Non ci credi? Segui tutti gli steps per almeno quindici giorni e sono sicuro che noterai un'enorme

differenza nel tuo modo di mangiare e di vivere la tua vita.

Detto ciò, cominciamo subito a cambiare le tue abitudini, ma prima di farlo è importante che tu risponda alle domande che ti ho elencato prima, se non lo hai ancora fatto, fallo ora, scrivile sul tuo diario e poi continua a leggere.

*Fatto?*

Bene, ora diamo un'occhiata alle 7 abitudini che fanno la differenza tra l'essere magra e l'essere grassa e vediamo come migliorarle...



ABITUDINE N°1  
MANGIA QUANDO HAI  
FAME...  
MA SOLO QUANDO HAI  
FAME!



*Perché devo mangiare solo quando ho fame?*

Questa parte del programma Dimagrire Omega R.E.I. di solito confonde i partecipanti al programma. Quello che in realtà voglio e che tu inizi ad ascoltare l'intelligenza naturale del tuo corpo e quindi imparare a capire quando il tuo corpo ha *veramente fame*. Quello che devi imparare è la differenza tra fame emotiva e vera fame fisica. Il tuo corpo è dotato di un sistema in grado di indicarci il momento in cui hai bisogno realmente di mangiare. La fame è un bisogno dell'organismo, così come

lo è bere e dormire, senza rispettare questi tre bisogni, non si può vivere. La fame è un bisogno, è un segnale che l'organismo usa per indicare che stai per allontanarti dalla zona del “piacere”. Tutti gli animali, in natura, tendono ad allontanarsi dal dolore per avvicinarsi al piacere, **e tu non sei un'eccezione!**

Anche tu fai parte del regno animale, e come tale rispondi alle stesse leggi biologiche di tutti gli altri animali. Diventa consapevole di tutto questo, accettalo, e capirai tante cose di te stessa... quindi, come tutti gli animali impara a mangiare quando hai fame, e non quando lo dice l'orologio.

Elimina l'abitudine del pranzo, della cena e della colazione. Conosci qualche animale che vive libero in natura che pranza, cena o fa colazione? Conosci qualche animale che vive libero in natura obeso? Insegna alla tua famiglia a mangiare quando ognuno di voi ha fame. Questo non è mancanza di rispetto per la famiglia, la mancanza di rispetto per la famiglia, per me, e vedere qualcuno che ha fame, ma non può mangiare finché non ci si siede tutti a tavola. Ho conosciuto donne che anche se avevano fame, per esempio, alle ore 13:00, non potevano mangiare, perché dovevano aspettare i loro mariti che tornavano dal lavoro alle ore 16:00, altre,

smangiucchiavano durante la giornata, ma poi quando mangiavano a pranzo con i loro mariti, mangiavano senza aver realmente fame, mangiavano solo per rispetto verso il marito. Altre mangiano durante la mattinata perché hanno fame, ma poi mangiano anche a pranzo senza avere fame ma solo perché è l'ora di pranzo e bisogna mangiare perché qualcuno ha deciso che verso le ore 13 gli esseri umani devono pranzare...

***questo ti fa ingrassare!***

Cosa c'è di male ad essere d'accordo nel mangiare ognuno per conto suo e solo quando hai veramente fame e non quando qualcuno decide per te che è ora

di mangiare?

*Impara a mangiare quando hai fame.*

*Ma solo quando hai fame!*

Se ci pensi, dietro questa regola, c'è un'idea fondamentale, ovvero quella di dare retta ai propri **sensi**. Dobbiamo imparare a farlo poiché non siamo più abituati. Quante volte chi ti è vicino o la cultura ti hanno condizionato a fare l'esatto contrario? I genitori, da piccola, ti hanno insegnato a fare esattamente l'opposto, dicendoti: *“È ora di pranzo, mangia e finisci tutto quello che hai nel*

*piatto!”* Ora, però, sei adulta e la nuova regola è: *“Ascolta il tuo corpo”, “mangia solo quando hai fame”*.

Il problema è che, invece, mangiamo in ogni occasione, ad esempio quando siamo nervosi per placare l'ansia, e si parla, in questo caso, di fame nervosa o emotiva. Può succedere anche che si mangi perché, pur non avendo particolarmente fame, abbiamo visto una pubblicità che ci ha fatto venire voglia di un dato cibo. Nella società attuale anche la visione di un'immagine è in grado di farci venire fame. Ad esempio, se ti faccio vedere un bel piatto di pizza fumante, con la mozzarella che si sfilaccia mentre il boccone si avvicina

alle labbra che succede? Che ti viene fame e inizi a produrre saliva...



Si tratta di un riflesso condizionato, lo stesso di cui ci parlava, un centinaio di anni fa, Ivan Pavlov, il teorizzatore del condizionamento. Lavorando con i

suoi cani, si era reso conto che esisteva la possibilità di condizionare una certa reazione a un dato segnale. Ogni volta che dava da mangiare ai suoi cani faceva precedere il pasto dal suono di una campanellina. L'ha fatto diverse volte fino a rendersi conto che era sufficiente il suono della campanellina, anche in orario diverso da quello dei pasti, per far arrivare il cane affamato che iniziava a sbavare e salivare anche se non vedeva la sua ciotola con il pasto. Quindi, a quel punto, lo stimolo della fame non era più condizionato dalla vista del cibo, era sufficiente il suono della campanellina per scatenare la conseguente risposta fisica.

Anche a noi esseri umani accade la stessa cosa, siamo preda inconsapevole dello stesso meccanismo. Spesso, quando avvertiamo lo stimolo dell'appetito, non si tratta di vera fame ma solo di un condizionamento esterno, perché, magari, sono le 13 e ci corre l'obbligo di mangiare o abbiamo visto la pubblicità di un cibo che ci piace in modo particolare o, ancora, ci è passato sotto il naso il profumo di una pietanza che adoriamo.

*Come fare, quindi, a riconoscere la vera fame da un semplice condizionamento esterno?*

Possiamo aiutarci con la scala delle dieci diverse intensità dello stimolo della fame di Paul McKenna, un sistema fantastico per sapere esattamente quando incominciare a mangiare e quando fermarti.

## La scala della fame

- 1) **Indebolito**
- 2) **Famelico**
- 3) Affamato
- 4) Leggermente affamato
- 5) Indifferente
- 6) Soddisfatto
- 7) Sazio
- 8) **Pieno**

## 9) **Strapieno**

## 10) **Nauseato**

Impara a riconoscere queste dieci sensazioni. Prova, già in questo momento, a concentrarti e a capire quanta fame hai. Fissa l'attenzione sulla sensazione di fame che proviene dal tuo stomaco. Da uno a dieci quanta fame hai in questo momento?

Come regola generale, avrai voglia di mangiare quando ti renderai conto di essere tra il livello 3 e 4 della scala e vorrai smettere di mangiare quando sarai intorno al livello 6 o 7, quando

cioè ti sentirai piacevolmente soddisfatta o sazia, ma non ancora piena o strapiena. L'obiettivo sarà quello di non arrivare mai più ai livelli periferici della scala, quindi cerca di mantenerti sempre tra il livello 3 e il livello 7.

Se impari ad ascoltare il tuo corpo, potrai capire se davvero hai fame e quanta ne hai, se si tratta di vera fame o se è soltanto fame nervosa o dovuta a noia, quella che ti assale quando non hai nulla da fare o ancora se si tratta solo di un'abitudine. Per quanto riguarda questo punto, per capire se si tratta solo di fame nervosa, prova a fare questo semplice esercizio:

prendi un foglio grande A4, disegnaci sopra un punto interrogativo grande e scrivici sotto la seguente domanda: ***Ho davvero fame o voglio solo cambiare il mio umore?***





*Ho davvero fame o voglio solo  
cambiare il mio umore?*

Poi appendi quel foglio nel frigo e nel mobile dove hai il cibo, il punto interrogativo è lì per ricordarti di fermarti prima di afferrare uno snack e di renderti conto se realmente hai fame. Se hai ancora dei dubbi, bevi mezzo litro di acqua, poiché è impossibile definire la differenza tra il segnale di sete e quello della fame, è un'ottima idea bere dell'acqua quando ti viene fame, subito dopo aver bevuto l'acqua fai questo esercizio di **Equilibrio Emozionale** per diminuire lo Stress e quindi la fame nervosa:

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche se in questo momento sono **stressata e credo di avere fame** a livello più profondo, fin dalla prima volta che ho sentito questo **stress e questa sensazione di fame** e ora scelgo di lasciare andare questo **stress e questa sensazione di fame** e di tornare completamente nel mio potere di **gioia, facilità, grazia e rilassamento.***

Mentre dichiarare questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con il dito indice sotto il naso.



Se dopo 20-30 minuti hai ancora la sensazione di fame allora significa che si tratta di vera fame, valuta il livello di fame con la scala di Paul McKenna e mangia quello che vuoi.



# ABITUDINE N°2 MANGIA QUELLO CHE TI PIACE



*Perché devo mangiare quello che*

*voglio e non quello che mi consigliano nelle diete?*

Perché se il tuo obiettivo è solo quello di perdere peso, allora lascia perdere il fatto che mangiare la frutta e la verdura fa bene alla tua salute, perché se mangiare la frutta e la verdura non ti piace, la tua dieta durerà solo un giorno, forse due... se invece ci tieni anche alla tua salute (e fai bene), allora, piano piano, impara ad inserire nella tua alimentazione la frutta e la verdura ma senza toglierti il “*piacere*” di mangiare quello che ti piace quando ne hai voglia. Non privarti ogni giorno del tuo alimento preferito, altrimenti la tua mente può percepire questo come un

avvicinarsi al “*dolore*” e un allontanamento dal “*piacere*”, e per riavvicinarsi al “*piacere*”, il tuo pensiero sarà rivolto sempre verso quell'alimento...

*“Quello di privare se stessi degli alimenti che ci piacciono, è la causa numero uno per il fallimento delle diete.”*

Le statistiche ci dicono che il 90% delle persone che si mettono a dieta per perdere peso, FALLISCONO!

La PNL ( Programmazione Neuro Linguistica ), ha scoperto che la differenza tra quel 90% che fallisce e quel 10% che riesce a raggiungere il proprio obiettivo è nel loro atteggiamento mentale. Coloro che non riescono a dimagrire, sono quelli che si oppongono alle due leve motivazionali più potenti per l'essere umano:

- **allontanarsi dal dolore**
- **avvicinarsi al piacere**

Per la maggior parte delle persone mettersi a dieta è un “*dolore*” psicologico enorme, rappresenta una costrizione, un sacrificio. La persona che si mette a dieta, quindi si sforzerà,

se dotata di una buona forza di volontà, di seguire una corretta alimentazione, evitando di mangiare come in realtà desidererebbe. Se con grande disciplina continuerà a farlo, arriverà con grande sforzo a raggiungere il peso desiderato. Ecco che finalmente, felice per il risultato raggiunto, potrà porre fine ai suoi sforzi, tornando a mangiare senza privarsi di niente! Ovviamente, riprendendo lo stesso regime alimentare che usava quando era in sovrappeso, riacquisterà in breve tempo anche lo stesso peso di quando era in sovrappeso e a quel punto, cosa farà? Sarà costretta a rimettersi svogliatamente e dolorosamente a dieta.

Dall'altra parte le statistiche parlano chiaro: questo schema è così diffuso che oltre il 97% delle persone che si sottopongono ad una dieta, entro tre anni dal risultato raggiunto arrivano addirittura a superare il peso che avevano prima di sottoporsi alla faticosa Dieta. Le poche persone che, dopo essersi messe a dieta mantengono per sempre e senza alcuno sforzo il peso raggiunto sono quelle che hanno pian piano associato il “*piacere*” al nuovo stile di vita, perché alimentarsi correttamente e fare esercizio fisico con regolarità le fa stare bene, è estremamente piacevole e non rappresenta in nessun modo qualcosa

che richieda un intervento eccezionale di volontà.

Quindi mangia in modo sano, frutta, verdure, pesce, uova (tutto ciò che ti offre la natura in teoria va bene per il tuo organismo), ma non privarti mai durante il giorno, ogni giorno, nel mangiare quello che ti piace. In genere accade il contrario: ti viene voglia di un dolce, hai voglia di un pezzo di cioccolata, apri il frigo e poi ti dici: *“No, non posso mangiare la cioccolata, mi sono messa a dieta e se la mangio ingrasserò”*. Tuttavia continui ad aver voglia di cioccolata, vuol dire che al tuo corpo, in quel momento, va bene la cioccolata e dovresti mangiarla. Se non

lo fai ti convinci che seguire una dieta è solo un “sacrificio”, qualcosa che ti procura “*dolore*” e inizi ad odiare le diete stesse e tutto ciò che riguarda il controllo del peso. Cosa voglio dirti con questo? Che devi liberarti dai condizionamenti esterni e ascoltare il tuo corpo. Se hai voglia di cioccolata, mangiala e ti sentirai meglio.

La PNL studiando il comportamento di centinaia di persone, a infatti osservato che i magri naturali seguono tutti delle date regole psicologiche e mentali. A una domanda ben precisa tutti rispondevano di mangiare ciò che volevano ma **solo quando avevano realmente fame**. Non seguivano regimi

alimentari particolari e non erano preda di condizionamenti, mangiavano solo ciò che volevano realmente. Quindi la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) non ha inventato un metodo, lo ha scoperto, lo ha semplicemente modellato da persone che già di natura erano magre e che, in qualche modo, riuscivano a controllare il proprio peso. Lo facevano con successo ma senza essere consapevoli di come riuscissero a farlo, perché chi è magro non pensa di seguire delle regole, si comporta in un dato modo per natura o per sue convinzioni. Le persone naturalmente magre oggetto dell'esperimento, in questo caso, scoprirono in se stesse il metodo che non sapevano assolutamente di

applicare.

Questa è una regola che ti fa stare bene controllando il proprio peso a lungo termine. Quindi, ricorda, mangia ciò che vuoi, non ciò che dovresti, non ciò che pensi di dover mangiare. Perché se è un dovere non è più qualcosa di piacevole per il corpo, lo associ al dolore e torniamo al problema di base per cui alle diete si associa dolore.

Un'altra cosa importante, e che quando mangi una pietanza, se non ti piace, lasciala, non sentirti in colpa per aver buttato quel cibo. Come dice mia moglie: *“fai finta che lo hai mangiato”*. Perché se ti ostini a mangiarlo, anche

questo viene percepito come “*dolore*” dalla tua mente, e quindi per avvicinarsi al “*piacere*”, cosa credi che farà la tua mente? Ti farà mangiare un'altra pietanza che a te piace, per provare “*piacere*”, e tu ingrassi!

*Non mangiare quello che non ti piace  
e non mangiare quello che pensi sia  
giusto mangiare.*

A questo punto potresti chiederti se, seguendo questa regola, alla fine non ti troveresti a mangiare solo cioccolata o torte o altri cibi “spazzatura”. Ti

assicuro che non è così. A questo proposito è stato fatto un esperimento molto importante: hanno chiuso in una casa, per circa una settimana, alcuni bambini e adulti con a disposizione moltissimo cibo e la possibilità di mangiare ciò che volevano. Vi erano buffet enormi con gelato, dolci, fritti e quanto ci può essere di più goloso e altri tavoli con cibo più sano. Dopo un primo momento in cui erano stati mangiati solo i cibi più golosi e malsani, il gruppo si era poi orientato verso cibi più sani. In questo non c'era stata differenza fra bambini e adulti, il che vuol dire che il livello minore o maggiore di maturità non ha avuto peso. Evidentemente, a un certo punto, il corpo di ognuno si è

ribellato all'assunzione continua di gelato e dolci e si è orientato verso l'assunzione di cibi più sani.

*Come posso usare questa regola senza la paura di non riuscire a dimagrire?*

Se proprio non resisti senza mangiare il tuo dolce preferito ogni giorno, allora mangialo, ma se hai paura che questa regola non ti faccia dimagrire, allora mangialo nell'orario giusto per non ingrassare, dalle ore 13 alle ore 16.

*Dalle 13:00 alle 16:00 è il momento migliore per assumere*

*carboidrati, perché gli ormoni T3 e T4 che sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti, sono ai massimi livelli. Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso.*

Mentre di sera, prima delle 22:00, l'ideale sarebbe mangiare proteine accompagnate da verdure, per stimolare il GH o ormone della crescita che ha il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento.

Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa. Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi e l'aumento della massa magra. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo l'utilizzazione del glucosio. Inoltre limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine.

***In pratica ti fa dimagrire solo di grasso senza perdere le forme muscolari: proprio quello che vogliamo noi!***

Ecco come faccio io per rispettare questa regola:

**A colazione non mangio niente:** questo mi aiuta a disintossicare l'organismo dal cibo mangiato il giorno prima e, non assumendo calorie durante la mattinata e avendo le riserve di glicogeno vuote, vado ad utilizzare la massa grassa come fonte energetica. (Io so che per molte di voi non fare colazione è come una "bestemmia", ma vi assicuro che fare colazione non fa

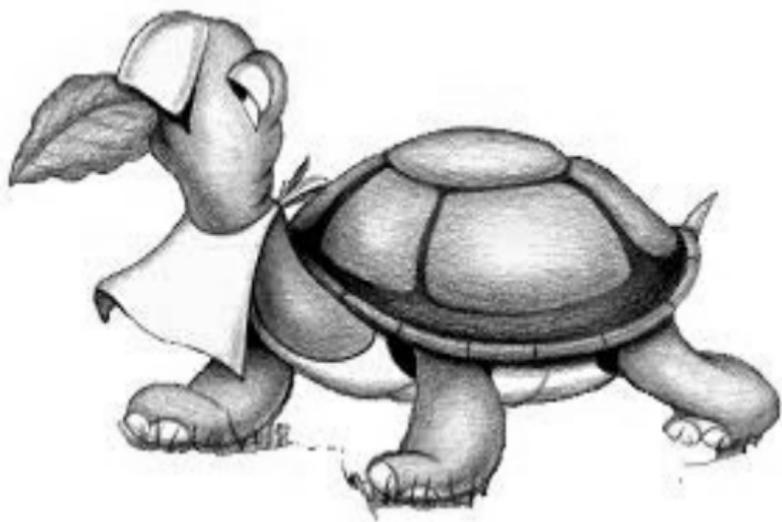
così bene come vi dicono, informatevi bene, provate almeno per un paio di settimane e vedrete la differenza...).

**A pranzo:** dalle ore 13 alle ore 16, mangio tutto quello che mi piace.

**A cena:** prima delle ore 20:00 mangio solo un po' di frutta o un bel piatto di verdure fresche.



# ABITUDINE N°3 MANGIA LENTAMENTE E CONSAPEVOLMENTE



*Perché devo mangiare lentamente*

## *assaporando il cibo?*

Perché è nella bocca che noi percepiamo il gusto. Mangiando lentamente possiamo gustarci di più il cibo, con la consapevolezza di quello che stiamo mangiando. Inoltre, devi sapere che il nostro sistema corporeo, impiega **20 minuti** per fare il calcolo calorico, cioè a comunicare al cervello che il cibo ingerito fino a quel momento è sufficiente. Quindi mangiando lentamente, diamo al nostro organismo il tempo necessario per capire se è sazio, se invece mangi velocemente, potresti mangiare molto di più nell'arco di quei 20 minuti.

Se a pranzo divori tutto in soli 10 minuti, se inizi a mangiare con foga perché sei affamata e perché magari il tempo che hai a disposizione è poco, quando si avverte il senso di sazietà, è ormai troppo tardi, perché si è già esagerato con un bel piattone di pasta da due etti e, magari, per finire, un gelato enorme.

Al contrario, se mangi più lentamente, senza distrazioni, senza stress, quindi assaporando e gustando ogni boccone, hai il tempo di ascoltare il tuo corpo e di accorgerti se sei sazia. Se mangi con troppa foga non dai tempo al sistema corporeo di dare il segnale di stop al tuo cervello.

*“Assaporare il cibo ben masticato ci  
permette*

*anche di percepire meglio se un  
particolare*

*alimento ci sta facendo bene o male.*

*Inoltre affina il nostro controllo*

*sulla quantità di cibo che  
consumiamo.”*

Anche la masticazione è un aspetto molto importante per non aumentare di peso e per la corretta digestione, che come sappiamo, è alla base di un buon

stato di salute. Parlare di masticazione potrebbe sembrare inutile e scontato, invece è fondamentale. Masticare poco e velocemente è un vizio molto diffuso. In pochi ci pensano, e in pochissimi lo ritengono importante. Abbiamo cominciato quasi tutti a mangiare frettolosamente già da piccoli, anche per questo è oggi più difficile cambiare abitudine, purtroppo ci viene automatico mangiare velocemente masticando poco o male. I primi pasti del bambino dopo lo svezzamento sono costituiti da cibo morbido e facile da ingerire, questo perché si cerca ovviamente, di fornire alimenti adatti ad un apparato masticatorio e digestivo in sviluppo. Quando però i denti sono ormai tutti

formati e le ghiandole digestive sono efficienti, non c'è motivo di continuare a dare ai bambini pappine e frullati. Però quasi tutti i cibi per l'infanzia (fino all'età adulta) sono particolarmente raffinati: composti liquidi, creme (dolci o salate), biscotti che si sciolgono all'istante, pasta e pane bianco, riso raffinato, merendine, marmellate, ecc.

Sono rari i genitori che abitmano i bambini a mangiare frutta e verdura; questo è un vero peccato, perché oltre a tutte le caratteristiche positive che si hanno nel mangiare soprattutto frutta, questi alimenti rappresentano anche un utile esercizio di masticazione. Frutta e verdura sono spesso costituiti da fibra

che non si scioglie velocemente, e che quindi necessita di essere parzialmente frantumata per poterla inghiottire. Ciò comporta un buon allenamento e crea l'abitudine a masticare più a lungo, un'abitudine che poi rimarrà anche in età adulta.

## **Conosci il FLETCHERISMO?**

Masticare bene è un consiglio che arriva dai medici dell'antichità fino ad arrivare in epoca moderna all'americano Horace Fletcher (1849-1919). Fletcher fu un propagandista attivo e propugnatore di un metodo per star bene e per dimagrire masticando

molto accuratamente il cibo. Dalla masticazione faceva dipendere tutto, egli teorizzava che ogni boccone dovesse

essere masticato almeno **32 volte**: una per ogni dente. Fletcher era stato in grave sovrappeso e riuscì a dimagrire seguendo i propri consigli. Agli inizi del Novecento, il “Fletcherismo” era diventato un vero e proprio metodo pseudosalutista di mangiare, fondato su una masticazione particolarmente accurata, che prevedeva di inghiottire il cibo non prima del suo completo scioglimento. I suoi numerosi libri, sono avvalorati da numerose spiegazioni “scientifiche” dei vari esperti di saliva, digestione ed escrezione. Anche se

datate, la maggioranza di queste informazioni sembrano essere tutt'oggi valide. Molti medici di allora dettero ragione a Horace Fletcher condividendo le sue teorie, tra cui JK Kellogg, che divenne suo grande estimatore.

Nell'ospedale Sanitarium a Battle Creek (Michigan), il dottor Kellogg cominciò a prescrivere un'accurata masticazione per tutti i pazienti ottenendo buoni risultati.

I ricercatori contemporanei hanno riscoperto la masticazione lenta e lunga proposta da Horace Fletcher, anche se con alcune modifiche. Nuovi studi scientifici hanno riscontrato che masticando molto si mangia di meno.

Masticare almeno trentadue volte ogni boccone come consigliato da Fletcher sembra essere un consiglio non così rilevante. Non è una questione di numeri, dipende dal cibo che stiamo masticando, in ogni caso masticare bene ogni boccone è senza dubbio una misura igienica naturale e tutt'oggi raccomandata. Concentrarsi sulla masticazione ha numerose conseguenze positive, in alcuni casi può perfino aiutare la morfologia del viso e quindi aumentare la bellezza, come sostengono anche i dentisti.

Masticare meglio riduce anche la necessità di bere durante i pasti, un'altra brutta abitudine poiché ciò diluisce i

succhi gastrici rallentandone la digestione. Masticare troppo velocemente e male favorisce la necessità di ingerire grandi quantità di cibo alla ricerca di prolungare il più possibile il piacere di mangiare. Già da piccoli, impariamo a vedere il cibo non come un nutrimento, ma come un “qualche cosa di piacevole” che serve per soddisfare soprattutto la gola. Questo comportamento condiziona lo stimolo della sazietà all'esagerato riempimento dello stomaco. Ma attenzione, mangiare piano non sempre significa masticare bene. Molte persone pur mangiando molto lentamente, non masticano nel modo corretto. Si può mangiare lentamente nel senso di

muovere piano le mandibole, parlare o fare lunghe pause tra un boccone e l'altro, per poi buttar giù il cibo non sufficientemente masticato. Un'abitudine sbagliata, esattamente come quella di mangiare velocemente.

*“Se hai capito l'importanza della masticazione e il perché devi mangiare lentamente e in modo consapevole prova a mettere in pratica queste teorie già dal prossimo pasto.”*

Ci vorrà del tempo, ma in pochi giorni ti abituerai a masticare bene e a

lungo senza particolare fatica.

Avvertirai subito i benefici: ti sentirai meno pesante e con più energia.

*Come posso imparare a mangiare lentamente?*

Ora farai un esercizio che ti piacerà tantissimo.

Prepara una pietanza che ti piace tantissimo, non pensare alle calorie o a quanti grassi contiene, deve essere una pietanza che a te piace tantissimo, può essere una fetta di torta, un piatto di lasagne, un panino, eccetera, (ovviamente non esagerare con la

quantità). Prepara anche un piatto enorme di insalata cruda (pomodori, cetrioli, finocchio, zucchine, eccetera). Mezzora prima di mangiare quella pietanza bevi mezzo litro di acqua.

Ora siediti in un posto tranquillo, senza distrazioni, metti un sottofondo musicale tranquillo, meglio ancora una musica di meditazione con frequenze a 432HZ da ascoltare in cuffia (*ascoltare della musica rilassante diminuisce del 66% il livello di cortisolo nell'organismo. La musica, può avere un importante effetto calmante sul cervello soprattutto quando si è sottoposti a molto stress*),

Poi metti davanti a te il piatto di insalata cruda e la tua pietanza preferita.

Comincia a mangiare l'insalata, ma fallo in questo modo:

Prendi la posata.

Prendi l'insalata

Portala nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca, pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, non pensare ai tuoi impegni quando mangi, allontana i tuoi pensieri da tutto ciò che risulta negativo per la tua mente.

Cerca di masticare ogni boccone per una trentina di volte (anche se abbiamo visto che il numero di volte è irrilevante, per la nostra mente è meglio avere un obiettivo specifico, quindi masticare lentamente per trenta volte il boccone è più specifico di masticare lentamente e basta).

Ripeti la sequenza:

Prendi la posata.

Prendi l'insalata

Portala nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca,

pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, mastica trenta volte ogni boccone, ma questa volta fallo con gli occhi chiusi!

*Secondo uno studio condotto in Svizzera, si è dimostrato che, quando le persone venivano bendate, mangiavano il 25% in meno di quello che avrebbero mangiato se avessero potuto vedere. Da alcuni esperimenti condotti dal professor Brian Wansink, è stato dimostrato che se siamo distratti durante i pasti, non solo non ci rendiamo conto di ciò che stiamo mangiando, ma mangiamo sostanzialmente di più.*

Ripeti la sequenza fin quanto non ti sei quasi saziata nel mangiare l'insalata. Dopo di che ripeti la stessa cosa con la tua pietanza preferita:

Prendi la posata.

Prendi la pietanza

Portala nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca, pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, mastica trenta volte ogni boccone, fallo con gli occhi chiusi!

Quindi procedi con calma in modo

che il tuo squisito pasto duri all'infinito. Se gusti il tuo boccone e mangi consciamente e lentamente, infatti, hai modo di accorgerti se stai mangiando per vera fame o solo per noia o nervosismo. In tal caso hai tutto il tempo per renderti conto della situazione e interromperti in tempo utile.

Ok, esercizio finito. Come ti sei sentita nel mangiare in questo modo? Ti senti sazia? Sì, sicuramente ti senti sazia e soddisfatta pur avendo mangiato meno delle calorie che mangi normalmente. Più avanti vedremo anche come diminuire ancora di più le calorie che ingerisci.

Ricapitoliamo la sequenza da seguire:

-mezzora prima bevi mezzo litro di acqua, per diminuire la sensazione di fame.

-ascolta in cuffia un sottofondo musicale con musica a 432HZ

-Mangia prima un insalata cruda fino a sazieta' (contiene poche calorie e ti aiuta a diminuire la sensazione di fame)

-Mangia la tua pietanza preferita (in questo modo non ti sembrerà di stare a "dieta", ma mangerai comunque meno calorie del solito)

-Gustati il cibo che hai nella bocca,

pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, mastica trenta volte ogni boccone, fallo con gli occhi chiusi!

Mangia in questo modo:

Prendi la posata

Prendi il cibo

Portalo nella bocca

Lascia la posata

Gustati il boccone con gli occhi chiusi e masticalo trenta volte

Ripeti la sequenza.

Fai questo esercizio almeno una volta

al giorno per i primi 21 giorni, poi lo farai tutte le volte che mangi, ma lo farai senza contare più quante volte mastichi e non lo farai più con gli occhi chiusi perché ormai la tua mente si sarà abituata a mangiare inconsciamente in modo lento, consapevole e dando al tuo organismo il tempo necessario di capire se è veramente sazio.

*“Ciò che vediamo e ciò che udiamo divengono l’oggetto dei nostri pensieri. I nostri pensieri diventano le nostre emozioni. Le nostre emozioni influenzano le nostre reazioni. Le reazioni diventano abitudini e sono le*

*nostre abitudini a decidere il nostro  
destino.”*

**Bob Gass**



# ABITUDINE N°4 SMETTI DI MANGIARE QUANDO SEI SAZIA



*Che significa?*

Così come non devi mangiare se un alimento non ti piace, allo stesso modo non devi continuare a mangiare se sei sazia, solo perché c'è ancora cibo nel tuo piatto. Nessuno ti costringe a finire tutto quello che metti o ti viene messo nel piatto!

*Perché non devo consumare tutto quello che ho nel piatto?*

Perché anche questo è un errore. Un errore che di solito deriva dall'insegnamento ricevuto dai nostri genitori. Quando eri piccolo ti dicevano che dovevi finire di mangiare tutto quello che c'era nel piatto, altrimenti non

potevi andare a giocare. Oppure perché lasciare il cibo nel piatto è maleducazione o è un peccato... (se sei ospite di qualcuno e credi che sia maleducazione lasciare il cibo nel piatto, basterebbe fare i complimenti alla cuoca mentre mangi, non c'è bisogno di aspettare fino alla fine, oppure puoi dare la colpa a me dicendo che stai leggendo questo libro J).

Se invece credi che sia peccato lasciare il cibo perché nel mondo c'è qualcuno che mangerebbe quello che tu lasci, allora pensa al fatto che quel qualcuno sta sempre lì, senza cibo, anche quando tu mangi tutto quello che hai nel piatto. Puoi aiutare quelle

persone senza cibo diversamente e non ingozzandoti di cibo che non ti va. Oggi, da adulto, so che purtroppo il fatto che io mangi 30 grammi di pasta in più per finire il piatto, non cambierà la vita di quelle persone sfortunate dell'Africa. Se così fosse rinuncerei volentieri all'intero piatto. Da bambino, invece, un discorso del genere ha una grossa presa emotiva ed è difficilissimo liberarsene anche in età adulta. Ma ti basta pensare che mangiare quei 30 grammi di pasta in più non aiuta il povero dell'Africa ma invece fa essere te in **sovrappeso**.

## **L'esperimento del professor Wansink**

*Il professor Wansink ha effettuato un esperimento: in una mensa universitaria, ha fatto due buchi sotto un tavolo, poi ha messo due scodelle sui buchi con sotto due tubi attaccati. L'esperimento consisteva nel riuscire a riempire le scodelle di nascosto, senza che i ragazzi che consumavano il pasto se ne accorgessero. Da un'altra parte del tavolo invece, mise due scodelle normali. Quando arrivarono i ragazzi, disse loro che stava effettuando un*

*esperimento sulla qualità della minestra.*

*In realtà fu servita a tutti la stessa pietanza. La differenza era che quelli a cui erano capitate le scodelle coi buchi, non si accorsero che queste venivano gradualmente riempite mentre mangiavano. Quindi cosa è successo? Anziché fermarsi quando erano sazi, continuarono a mangiare sino a finire l'intero contenuto della scodella. Il risultato dell'esperimento fu che quei ragazzi mangiarono il 70% in più rispetto agli altri ragazzi che avevano le scodelle normali.*

***Come faccio a cancellare dalla mia mente queste credenze?***

Per allenare il tuo cervello ad eliminare queste credenze, devi lasciare nel piatto il 10% del cibo che devi mangiare, sempre, anche se hai ancora un po' fame, anche se pensi di avere fame, anche se quel cibo è il tuo preferito, anche se è stato cucinato con fatica e amore. Vedrai che, presto, ti diverrà normale e ti renderai conto che ti sarà automatico fermarti al momento in cui sei sazia. Lo farai senza stress, senza dolore e senza sacrificio ma con il piacere di sentirti bene quando hai finito.

Ti ricordi dei 21 giorni per cambiare abitudini? Se per 21 giorni, ovvero per le prossime tre settimane, ti abitui a lasciare nel piatto il 10% del cibo, alla fine ti diverrà normale farlo. Non ti sentirai più in colpa e non sentirai più il peso di chi ti chiede: “*Perché lo lasci?*”, imparerai a disinteressartene. In questo modo la tua mente inconscia si abitua all'idea di fermarti quando sei sazia e non perché devi per forza finire quel piatto. Per perdere peso e mantenerlo devi imparare a lavorare con il tuo corpo e non contro di lui. Devi diventare sensibile al tuo termostato interno così da riuscire a smettere di mangiare quando sei sazia e non perché

devi per forza consumare tutto quello che hai nel piatto.

*E se dopo mezz'ora ho di nuovo fame?*

Se dopo mezzora ti viene di nuovo fame, non preoccuparti, mangia ma ricordati di lasciare anche questa volta il 10% o anche di più nel piatto.

*E se proprio non riesco a lasciare il 10% del cibo nel piatto?*

Se proprio non riesci a lasciare il 10% del cibo nel piatto, prova a togliere

il 10% prima di cominciare a mangiare  
e mettilo da parte in un altro piatto  
vuoto.



# ABITUDINE N°5 BEVI LA GIUSTA QUANTITÀ DI ACQUA



*“Se non bevi la giusta quantità  
d'acqua giornaliera il tuo corpo non*

*riesce a trasformare il grasso in energia e tu fatichi a dimagrire anche se mangi di meno”*

*“Ciao Ruggero, sono Rosa Sciancalepole,*

*ti scrivo questa mail per ringraziarti e raccontarti del mio recente successo nel dimagrire. So che avrei potuto dimagrire molto di più se avessi saputo seguire tutti i tuoi consigli sugli esercizi mentali e fisici quotidiani. Comunque essere riuscita ad eliminare le mie 7/8 lattine di Coca Cola al*

*giorno grazie al tuo esercizio su “come eliminare le compulsioni”, è già un miracolo (guarda su [www.felicementeok.it](http://www.felicementeok.it) l'articolo su come eliminare le compulsioni).*

*Negli ultimi 9 mesi, sono dimagrita di 17 kg. Ora posso di nuovo indossare quei pantaloni attillati che non mettevo da 5 anni e che pensavo non avrei mai più potuto portare. Anche il mio fidanzato ha dovuto ammettere che il mio aspetto è migliorato molto in questi 9 mesi. Il mio successo è dovuto oltre all'aver eseguito l'esercizio su come eliminare le compulsioni, anche alla costanza di bere ogni giorno circa 2 litri di acqua naturale. Porto sempre*

*con me la mia bottiglia d'acqua naturale da 2 litri, bevo sempre mezzora prima dei pasti e due ore dopo i pasti come mi hai consigliato tu. Ora mi sento di nuovo giovane, vibrante e piena di energia!*

*Grazie, grazie, grazie...”*

*Perché devi bere la giusta quantità di acqua?*

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica. Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del

solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20% di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

Perché ti dico questo? Perché desidero che inizi a comprendere che se non c'è la giusta quantità di acqua le tue cellule non riescono a lavorare! Se non lavorano, il tuo intero corpo non lavora bene, non "risponde ai comandi". Se sei a dieta o meglio se hai intenzione di seguire i consigli di questo libro, farai meno fatica se bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo,

l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa l'**obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , **Fereydoon Batmanghelidj**, egli sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è "buona" per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua. Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e

bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina. Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

*Quando hai sete, il tuo corpo vuole  
acqua, solo acqua!*

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento. Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

***Mangiamo anche quando in realtà  
il nostro corpo ha sete...***

*Le persone che bevono acqua  
mezzora prima dei pasti e 2-3 ore dopo  
i pasti, riescono a separare le due  
sensazioni sete-fame.*

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare

peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

*Come faccio a sapere quanta acqua devo bere?*

Per conoscere la quantità d'acqua giusta per te, alcuni esperti consigliano di fare questo semplice calcolo:

*peso x 3 : 100 = Acqua necessaria*

*esempio su di una persona che pesa 70 kg.*

*70 x 3 = 210 : 100 = 2,10 Litri.*

Fai subito il calcolo. Quanto pesi? Moltiplica per 3, dividi per 100. Quanta acqua dovresti bere? Se la stai già bevendo, complimenti! Sei sulla strada

giusta e se ancora non stai ottenendo risultati è perché probabilmente bisogna rivedere altre cose...

Se invece non lo stai facendo, probabilmente stai pensando che per te è difficile raggiungere il giusto quantitativo di acqua, perché non senti lo stimolo della sete, perché per lavoro sei spesso in giro, eccetera...

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezzora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i pasti, più altri due bicchieri durante la giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al

giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico precedente.

## **Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:**

1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora

prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

2) Ricordati di non bere durante i pasti, così da non diluire i succhi gastrici impegnati nella digestione, ma ricordati sempre di bere mezzora prima in modo da attenuare la fame.

3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso,

perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno.

Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

Con l'aumento dell'assunzione di acqua, il meccanismo della sete diventa più efficiente. Regolando l'assunzione di

acqua in base agli orari dei pasti, si impedisce al sangue di addensarsi come conseguenza dell'ingestione di cibo.

## **Ma che acqua devo bere?**

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze contenute in essa. Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180°, più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un

valore tra 50 milligrammi e 500 milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

**E se bevo meno della quantità d'acqua necessaria al mio corpo, cosa succede?**

1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.

2) Potresti avere difficoltà di

concentrazione.

3) Quasi sicuramente potresti soffrire di stitichezza (ti ricordo che la normalità è "andare al bagno" 1 o 2 volte al giorno).

4) Dal punto di vista estetico, la pelle potrebbe apparire spenta e secca.

5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").

6) Il tuo corpo non riesce a disintossicarsi bene, quindi potresti avere doloretto, mal di

testa, e altri piccoli disturbi.

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i pasti. Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare

meglio in salute.

*“l'acqua è la forma meno costosa  
di medicina per un corpo  
disidratato”*

Ma vediamo anche cosa ti succede quando bevi la giusta quantità d'acqua. Ricorda che la maggior parte del nostro corpo è composta da acqua come ad esempio:

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua

migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.

2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.

3) Le nostre articolazioni hanno bisogno di essere lubrificate. Bere acqua ti farà sparire qualche "acciacco o doloretto" e ti preserverà da problemi articolari.

4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue funzioni, compresa quella di farti **dimagrire**.

Ora voglio farti leggere uno studio dell'università di Washington che dice:

a) Un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte per quasi il 100 % delle persone a dieta.

b) La mancanza d'acqua è il fattore N° 1 della causa della fatica durante il giorno.

c) Studi preliminari indicano

che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.

d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di

cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a "bruciare grasso", l'alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l'acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo

stimolo dell'appetito in maniera naturale. In secondo luogo l'acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo. Ma se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a

pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la perdita di peso.

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore (energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei

risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal 4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. *In pratica, bere acqua aiuta a*

*stimolare il metabolismo ed a  
consumare più calorie!*

## **E se amo bere il caffè?**

Se ami bere il caffè e non vuoi farne a meno, allora subito dopo la tua solita tazzina di caffè bevi subito un bicchiere in più di acqua, perché il caffè contribuisce alla disidratazione del corpo. Lo stesso accorgimento vale per gli alcolici.

## **Acqua e limone**

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto

di vitamina C.

- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta
- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della

pelle e le rughe

- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone è salutare e benefico e berlo al mattino con l'acqua può solo essere d'aiuto per prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.

## L'effetto placebo

Se una persona va dal medico perché si sente debole e gli chiede uno stimolante energetico e il medico gli consiglia di prendere un medicinale calmante (l'effetto contrario) dicendogli però che quel medicinale è uno stimolante energetico, nel 90% dei casi si otterrà l'effetto indicato: *il paziente si sentirà energico e stimolato piuttosto che sedato e privo di energia*. In altre parole, l'effetto esercitato da ciò che credi è più potente di qualsiasi sostanza chimica contenuta in un farmaco. Da qui

nasce una nuova scienza: la guarigione psicofisica. I nuovi medicinali vengono sempre testati in doppio cieco con un placebo e molti di essi non superano i test proprio perché questo effetto è più forte delle sostanze chimiche che contengono.

Il fenomeno dell'effetto placebo è la dimostrazione più diretta e concreta della straordinaria influenza che la mente esercita sul corpo e sui suoi meccanismi di funzionamento. Gli esperimenti fatti per verificare l'efficacia dell'effetto placebo sono davvero numerosi, tra i più noti ricordiamo quello fatto sulle verruche nel 1934, che rivelò l'estrema efficacia

del placebo. I pazienti malati di verruche vennero divisi in due gruppi, i pazienti del primo gruppo vennero curati con il farmaco più utilizzato a quel tempo per contrastare le verruche, mentre ai pazienti del secondo gruppo fu somministrato un farmaco praticamente identico, ma solo all'apparenza, era infatti completamente privo di qualsiasi principio attivo farmacologico. La sperimentazione prevedeva naturalmente che nessun paziente di entrambi i campioni sapeva se stava assumendo il farmaco vero o il placebo. Non solo, neanche i medici sperimentatori conoscevano il contenuto dei medicinali, perché anche loro avrebbero potuto involontariamente influenzare il

paziente. Questa cautela nella sperimentazione è chiamata “doppio cieco” ed è tutt’oggi considerata l’unica strada percorribile per valutare correttamente i risultati di un esperimento in medicina, in psicologia ed in parapsicologia. I risultati furono che il 53% dei pazienti curati con il farmaco “vero” guarirono, mentre tra coloro che furono curati con il farmaco placebo, guarì il 48% dei pazienti. I numeri parlano chiaro, l’efficacia dell’effetto placebo può essere quasi pari a quella delle cure tradizionali.

In poche parole, se credi che qualcosa ti faccia bene o male, così sarà! La tua convinzione condiziona gli effetti

della sostanza chimica che assumi.  
Dunque, in base all'effetto placebo questo significa che se quando bevi l'acqua credi che grazie ad essa tu dimagrirai, non importa che sia vero o falso, l'organismo si conforma a quello che ritieni vero o che secondo te dovrebbe succedere. Ora scoprirai come sfruttare il potere dell'effetto placebo grazie a...

## **L'acqua blu solarizzata e informatizzata**

L'acqua blu solarizzata è facile da fare, deliziosa da bere ed è un potente rimedio da utilizzare per la guarigione del corpo, dell'anima ma anche per aiutarti a dimagrire grazie anche all'effetto placebo. Come ti ho spiegato nello Step n° 4 (Equilibrio Emozionale), a livello molto molto profondo siamo fatti di energia ma ai livelli meno profondi il nostro corpo è formato per una grandissima percentuale da acqua. Come sappiamo il nostro corpo umano è

formato per il 75% di acqua, ed essa ha un ruolo fondamentale nella nostra vita, perché trasporta le vibrazioni e le frequenze energetiche. L'acqua blu solarizzata è così potente perché è in grado di fornire straordinarie proprietà: la potente energia del sole, fonte di tutta la vita e le affascinanti proprietà calmanti e di guarigione del colore blu.

## ACQUA E SOLE DANNO LA VITA

Oltre ad essere estremamente salutare quest'acqua aiuta a purificare i programmi emozionali profondi e

negativi installati nel nostro subconscio, che automaticamente si ripetono più e più volte. L'acqua blu solarizzata guarisce le ferite emotive e i blocchi, li porta in superficie e ci permette di liberarli, in modo di tornare in uno stato puro, per poi ripartire senza i "rumori" di fondo dei pensieri negativi. **Quest'acqua induce la positività, la pace e l'amore.** Ecco perché ti consiglio di bere mezzo litro di quest'acqua prima degli esercizi di Equilibrio Emozionale.

## **Perché il blu?**

Il blu è il colore del quinto chakra, il centro del cosiddetto potere, detto

anche **chakra della gola** (Vishuddha). Il chakra della gola è estremamente importante perché è il modo attraverso in cui l'energia può muoversi dai centri energetici superiori a quelli inferiori, e viceversa. È il primo centro di frequenze più alte e solo quando è completamente pulito e aperto, si possono raggiungere stati superiori di coscienza. È un ponte tra il mondo fisico e quello spirituale, tra il cuore e la mente. E' stato scientificamente dimostrato che il colore blu ha un impatto tremendamente potente sul nostro cervello, sul processo decisionale e di comportamento.

## **L'energia dell'acqua**

Un mio amico specializzato in radiestesia ha calcolato il valore energetico (VE) dell'acqua. Più il livello energetico dell'acqua è alto più essa ci dona la vita e ci fa stare bene. L'unità di misura è il **Bovis** che prende il nome di colui che ha scoperto tutto ciò. Ecco qualche numero riguardo al VE dell'acqua (guarda le proporzioni):

- Acqua del supermercato: VE 400-500
- Acqua del rubinetto: VE 800
- Acqua blu solarizzata: VE 6500 – 7000

- Acqua blu solarizzata **con affermazioni positive**: VE tra 8000 e 10000

- Acqua di Lourdes: VE **38.000** (ecco perché a Lourdes avvengono i miracoli)

La domanda sorge spontanea: *quale acqua preferisci bere?* Altra cosa importante è comprendere che **anche le parole sono frequenze**.

**Quindi qual è la procedura per creare l'Acqua Blu Solarizzata e Informatizzata?**

Prendi una bottiglia BLU di vetro come quella qui sotto (le trovi su

Amazon),



È inoltre necessario assicurarsi che il tappo con il quale si chiude la bottiglia non sia fatto di metallo. Può essere in vetro o in sughero, ma non usare mai il metallo! Il tappo serve solo come

protezione contro la polvere o gli insetti che potrebbero entrare nella bottiglia.

Riempi la bottiglia di acqua normale e lasciala al Sole per almeno un'ora e mezza al mattino. SOLO AL MATTINO MI RACCOMANDO.

Ricorda di controllare le previsioni del tempo. Se vedi che il sole ci sarà per tanti giorni finisci l'acqua e rimettila al sole il giorno dopo. Il mio consiglio è comunque quello di NON FINIRE MAI L'ACQUA e di rimpinguarla una volta che è arrivata a 1/3. **L'acqua solarizzata andrà ad influenzare l'acqua nuova perché il rapporto è di 1 a 10**

Prima di bere scuoti la bottiglia, appoggiala vicino al tuo cuore e recita la seguente affermazione:

*“Ogni sorso di quest’acqua incrementa il mio metabolismo e trasforma il mio corpo in un’efficace macchina brucia grassi, ORA!”*

Poi mentre bevi visualizza l’acqua che entra nel tuo corpo e che aumenta il tuo metabolismo cominciando subito a bruciare il grasso in eccesso. Succederà che nelle successive due settimane, noterai quattro cose:

***1- Ti sentirai molto più energica e dinamica.***

**2- Comincerai a perdere peso più velocemente.**

**3- La tua pelle sembrerà più fresca e idratata.**

**4- La tua digestione sarà migliore.**

Quindi cosa aspetti? Vai subito a bere il tuo bicchiere d'acqua...



ABITUDINE N°6  
FREQUENTA PERSONE  
CHE TI ISPIRANO, TI  
SFIDANO A RAGGIUNGERE  
STANDARD PIÙ ELEVATI  
E TI RENDANO MIGLIORE



*"Stai con persone che ti ispirino, che ti sfidino a raggiungere standard più elevati, persone che ti rendano migliore. Evita di sperperare il tuo tempo prezioso con chi non aggiunge*

*nulla alla tua crescita."*

## **Joel Osteen**

### *Cos'è il gruppo dei pari?*

Il gruppo dei pari in psicologia dello sviluppo è quel gruppo di individui che condivide interessi, hobby, ambienti e, in linea generale, è formato da persone che condividono caratteristiche simili. L'importanza del gruppo dei pari non è assolutamente limitata al solo periodo di sviluppo degli adolescenti, anzi, ai fini di una crescita personale costante, è di fondamentale importanza relazionarsi

con persone che sostengono il nostro sviluppo personale anche in età adulta. Le persone con cui trascorriamo il nostro tempo esercitano una grande influenza su di noi: sul nostro comportamento, sulle nostre aspirazioni, sui nostri valori. Se vuoi dimagrire e tornare in forma dipende anche da chi frequenti...

Gli esseri umani, infatti, tendono a imitare i loro simili, in particolare le persone che sono loro più vicine. Jim Rohn sostiene che **“Siamo la media delle cinque persone che frequentiamo maggiormente”**, e questo dato la dice lunga su quanto sia importante selezionare e/o scegliere in modo attivo

chi frequentare. Essendo degli animali sociali, in quanto esseri umani, il frequentare le altre persone è una condizione naturale ed essenziale per il nostro benessere psicofisico. I problemi nascono quando la cerchia di persone che frequentiamo non solo non ci aiuta a crescere, ma ci frena e blocca addirittura! Le persone con cui trascorriamo la maggior parte del nostro tempo hanno una grande influenza su di noi. Nel bene e nel male influenzano i nostri comportamenti, le nostre capacità, le nostre convinzioni, i nostri valori e in definitiva la nostra identità. E' un istinto innato. Modelliamo fin da bambini “*scimmiottando*” i comportamenti dei grandi e il prenderne consapevolezza è

molto importante, così puoi scegliere attivamente chi frequentare.

*“Chi va con lo zoppo impara a zoppicare”*

Ricordi il detto **“Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei?”**

Ora, se il solo frequentare altre persone influisce implicitamente così tanto sui nostri comportamenti e su quello che pensiamo, prova a immaginare cosa accade quando le stesse esplicitano quello che pensano. Ti è già capitato di parlare con parenti,

amici e conoscenti in generale di una tua idea, sogno, obiettivo e questi, pur mostrando interesse, ti hanno “vomitato” il loro punto di vista e le loro convinzioni limitanti esortandoti a lasciar stare?

*La via verso il successo, in qualsiasi impresa ti cimenti, è molto più ardua se sei circondata da persone che ti “remano contro”, distraendoti dai tuoi obiettivi!*

Il freno a mano che queste persone ti fanno attivare funziona quindi in due modi. Il primo è di natura implicita, sarai influenzata dal loro modo di vedere il mondo. Quello che vedi,

ascolti e provi insieme a loro avrà sempre un impatto su di te. Il secondo è di natura esplicita, le loro parole possono essere dei macigni! Ti diranno ti lasciar perdere, che è inutile, impossibile, difficile, che è una perdita di tempo, che non riuscirai a raggiungere il tuo obiettivo di cui parlerai con loro.

Quando mi occupo esclusivamente di far raggiungere alle mie clienti un corpo tonico e magro, consiglio loro di frequentare il più possibile persone che li aiutano in questo obiettivo. Se vuoi dimagrire è molto più difficile e allunga molto i tempi se nello stesso tempo frequenti persone che tra pranzo, cene e uscite varie si

abbuffano (**implicito**). Difficoltà che aumenta se oltre a vedere gli altri che si abbuffano, questi ti invitano anche a mangiare male (**esplicito**).

*“Dai assaggia questo pezzo di torta”*. *“Hai già provato le pizzette?”*  
*“Dai, inizia la settimana prossima la dieta, ora rilassati con noi”*.

Considerato che tendi a essere simile alle persone che compongono il tuo gruppo dei pari, che è raro che una persona superi le aspettative che il suo gruppo nutre su di lei e che frequentando persone che hanno già sviluppato le abilità che intendi apprendere ti permetterà di modellarle e quindi sarà

molto più facile farle tue, è indubbio che inizi ora a ragionarci seriamente su chi frequenti e che cominci a frequentare meno le persone che cercano di deviarti dal tuo obiettivo di dimagrire e che frequenti di più persone che hanno cura del loro aspetto fisico e persone sportive o comunque molto attive in generale.

## **L'effetto granchio**

Se prendi un secchio e lo riempi di granchi, vedrai che se uno di loro tenterà di scappare dal secchio, gli altri lo tireranno giù piuttosto che permettergli di andarsene. Solitamente i granchi aspettano finché il loro compagno più coraggioso è quasi riuscito a scappare prima di afferrarlo e tirarlo giù nel secchio. Questo è uno strano fenomeno, e lo si ritrova anche in noi esseri umani, in poche parole ci ostacoliamo l'un l'altro, invece di aiutarci reciprocamente a crescere...

Una ricerca di Vouchercloud ha rivelato che una donna che si mette a dieta perde mediamente, per *gelosia*, due amiche ogni sei chili di peso persi. Perché? Perché nessuna vuole essere la più grassa del gruppo! Quando una di loro comincia a perdere peso, ad essere felice e ad attirare l'attenzione su di se, le altre si sentono tagliate fuori. La stessa regola vale anche per tuo marito o il tuo compagno, un'altra statistica effettuata su ventiquattromila donne in sovrappeso ha rivelato che il dimagrimento ha creato problemi nel rapporto di coppia, problemi che si sono risolti quando le stesse donne sono tornate al loro peso "fuori forma".

Questo succede perché quando una persona perde peso, migliorando l'aspetto fisico ma anche quello mentale ed emotivo, le persone intorno ad essa sono portate a confrontarsi con se stesse e con la possibilità che questa persona si allontani da loro e le abbandoni.

*Quindi **Perché** devi scegliere il tuo giusto gruppo dei pari?*

1) Perché tendiamo a diventare simili alle persone che compongono il nostro gruppo dei pari. Ciò significa che le caratteristiche dominanti di un gruppo sono “contagiose”. Frequenta persone pigre e molto probabilmente diventerai pigra, frequenta persone sportive e

molto probabilmente diventerai una sportiva.

2) Perché è raro che una persona superi le aspettative che il suo gruppo dei pari nutre su di lei. Spesso, infatti, pur di non distinguerci troppo dalle persone di cui ci interessa la compagnia, tendiamo a conformarci a ciò che esse si attendono da noi.

3) Perché se frequenti persone che hanno sviluppato più di te l'abilità che intendi perseguire, eleverai il tuo standard. Questa è una conseguenza delle due regole precedenti ed è un principio di grande rilevanza. Un modo per accelerare il nostro processo di

dimagrimento, nutrendolo con buoni esempi e modelli è quello di scegliere un gruppo di pari che abbiano raggiunto un livello migliore del nostro nelle aree che vogliamo sviluppare. In questo modo, asseconderemo la nostra tendenza all'emulazione ponendoci esempi di successo.

## **Il segreto di Forrest**

*Forrest è un ragazzo che, sin dalla tenera età, aveva una deformazione ossea alle gambe e i medici gli avevano impedito di correre costringendolo a dei tutori che gli limitavano i movimenti, facendolo assomigliare ad uno zombie mentre camminava.*

*Il suo passo a gambe tese era davvero preso in giro a scuola da tutti i compagni che, indubbiamente si prendevano gioco di lui. Gli davano*

*dello storpio e dello stupido.*

*Eppure Forrest, aveva la capacità di non dare il minimo peso a questi insulti - controbattendo dentro di se con la frase "Mamma dice sempre che Stupido è chi lo stupido fà".*

*Un giorno però, avviene una cosa che stupisce anche lui e che comincia ad allinearsi con il suo vero essere (quello di ragionare avanti, oltre gli schemi).*

*Infatti, a seguito dell'ennesima burla dei suoi compagni, Forrest viene inseguito venendo spaventato dai mocciosi a tal punto che - al segnale di Jenny "Corri Forrest, Corri" - il nostro*

*amico prende e corre, distruggendo le "catene" che i medici gli avevano imposto d'obbligo.*

*In un attimo Forrest, prende una velocità pazzesca, rendendosi conto, solo più avanti, di aver completamente seminato i mocciosi che lo rincorrevano in bici.*

*Da storpio, come tutti gli dicevano, era diventato un fulmine che "Correva come il vento che soffia".*

Ma ecco il punto: Come qualunque persona che vuole migliorarsi, anche tu ti troverai sempre a che fare con persone

che ti attaccheranno per quello che fai - se non le hai già trovate. Ti diranno che sei un illusa o che semplicemente sei stupida a credere a tutte quelle persone che sono riuscite a migliorare la propria salute in breve tempo, o a dimagrire in modo definitivo, semplicemente perché hanno deciso che così doveva essere...

Ma quello che devi fare è mettere lo “scudo” intorno alle tue orecchie e installare l’attitudine di Forrest nel tuo essere. Continua ad essere sempre convinta di quello che fai. E anche se la società, gli amici, i parenti “*il tuo gruppo dei pari*” ti mettono i “*tutori*” alle gambe come il piccolo Forrest, tu sappi solo questo:

*Se sei consapevole di dove stai andando e non lasci che la realtà degli altri diventi anche la TUA realtà, potrai conquistare qualsiasi cosa ti metti in mente.*

Durante il processo di dimagrimento, la sola persona che conta sei TU. In questo momento tu stai ridefinendo cosa è possibile, tu stai utilizzando il potere della tua mente, tu ti stai riconnettendo con il tuo IO sano, magro e felice, tu ci riuscirai, punto e basta!

Le persone importanti per te e che ti

vogliono veramente bene e ti rispettano, capiranno che quello che stai facendo è utile per la tua salute e per il tuo benessere emozionale, mentre quelle che non lo faranno significa che non sono importanti per te. Cerca di essere di ispirazione per i tuoi amici e vedrai che chi ti vuole veramente bene ti rispetterà e probabilmente ti “imiterà” mentre gli altri scapperanno via...

*Quindi Come fare per far sì che il gruppo dei pari che frequentiamo ci permetta di raggiungere il nostro obiettivo?*

Sicuramente è di vitale importanza

scegliere con consapevolezza il nostro gruppo dei pari, selezionando accuratamente le persone che ne fanno parte. Sceglierai persone che ti elevano, ti stimolano e in linea generale ti portano valore. Frequenta persone felici, allegre e con sane abitudini, che fanno sport e che mangiano cibi sani e genuini. E quelli che non hanno queste caratteristiche? E' palese che per cause di forza maggiore condividerai il tuo tempo anche con conoscenti, amici e parenti che in buona fede limiteranno il raggiungimento del tuo obiettivo. Basta frequentarli il meno possibile ed essere consapevoli dell'influenza che hanno su di te.

In conclusione di questo capitolo ti lascio alla risposta di alcune domande per aiutarti a riflettere sul tuo gruppo dei pari.

- Tieni ai loro giudizi?
- Chiedi loro consiglio?
- Modifichi le tue opinioni adeguandole alle loro?
- Le prendi spesso a modello?
- Che tipo di persona vogliono che diventi?
- Se assomigliassi a loro, come saresti? Ti piacerebbe?

Entrando più nello specifico e

magari analizzando la lista delle persone che frequenti, per ogni persona segnata ti puoi domandare:

- Questa persona ti aiuta a raggiungere quello che per te è importante?

- Ti aiuta a dimagrire e tornare in forma?

- Lei ci è già riuscita?

- Puoi chiederle consiglio?

- Modellarla ti avvicinerà o allontanerà dal risultato che vuoi?

*“Dimmi con chi vai e ti dirò se vengo anch’io”*

Riassumendo in parole semplici:

- *Limita la compagnia di chi ha caratteristiche che non vuoi avere.*

- **FREQUENTA CHI  
VUOI DIVENTARE!**



# ABITUDINE N°7

## FAI ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE

Pratico attività fisica da oltre 25 anni, sono stato campione Italiano di Bodybuilding, ho allenato migliaia di persone e quindi posso dire che ne so qualcosa di esercizio fisico. Quello che faccio ora sono gli esercizi più efficaci per restare magro, aumentare la resistenza, la forza muscolare e soprattutto allungare la vita (il mio nuovo obiettivo è quello di vivere fino a 125 anni, magro e in ottima forma fisica

e mentale fino all'ultimo giorno, e lo dimostrerò...). Milioni di persone credono (sbagliando) di essere troppo vecchie e fuori forma per sfruttare il potere di ringiovanire e far tornare indietro l'orologio del tempo. Quindi vai avanti nella lettura solo se riesci ad accettare l'irragionevole affermazione che l'invecchiamento può invertire la propria direzione. Continua a leggere solo se osi credere che la "*Fonte della Giovinezza*" esiste veramente. Se credi che ringiovanire non sia possibile, continuare a leggere questo libro sarà una perdita di tempo. Se, al contrario, riesci ad accettare l'idea che "l'impossibile" sia alla tua portata,

potrai ottenere un gran numero di benefici.

Nel 2016 ho scoperto il segreto dei monaci Tibetani che possiede la chiave per la giovinezza, salute e vitalità durature. Per migliaia di anni questo segreto apparentemente magico è rimasto celato nella segretezza dei monasteri Himalayani isolati. Questo segreto venne proposto all'attenzione del mondo occidentale per la prima volta quasi cinquant'anni fa in un libro di Peter Kelder. Da allora, il libro con tutte le informazioni che contiene è stato tralasciato e dimenticato.

La mia esperienza, oltre alle

testimonianze e alle annotazioni che mi provengono da chi ha messo in pratica questo segreto, dimostra in modo assolutamente soddisfacente, almeno per quanto mi riguarda, che il segreto dei monaci Tibetani funziona! Non posso promettere che sia in grado di cancellarti cinquant'anni d'età, che ti trasformino nel corso di una notte o ti facciano vivere fino a centoventicinque anni, ma so che possono aiutare chiunque a sembrare più giovane e a sentirsi molti anni di meno, e ad acquistare un maggior senso di benessere. Se la pratica del segreto sarà quotidiana, noterai dei risultati in meno di trenta giorni. Dopo due mesi, all'incirca, constaterai benefici più

sostanziali. Qualunque sia il ritmo dei tuoi progressi, è sempre un momento eccitante quello in cui gli amici cominciano a fare commenti sul tuo aspetto che sembrerà loro più giovane e sano. Se il segreto dei monaci Tibetani funziona davvero, la domanda che fondamentalmente ci si pone è: *come mai? Com'è possibile che questo segreto abbia un effetto tanto profondo sul processo d'invecchiamento del corpo?* È interessante notare che la spiegazione data da Peter Kelder nel suo libro che tra poco leggerai , trova sostegno in alcuni recenti progressi scientifici. La fotografia Kirlian, che rivela come il corpo sia circondato da

un invisibile campo elettrico o “aura”, suggerisce di fatto che siamo “nutriti” da una qualche forma di energia che permea l'universo. È vero, inoltre, che l'aura Kirlian di una persona giovane e sana è diversa da quella di una persona anziana e in cattiva salute.

*C'è solo un modo per scoprire se il segreto dei monaci Tibetani ha effetto su di te ed è quello di provarlo.*

Devi solo essere disposta a investire una piccola quantità di tempo (15 minuti al giorno) e di energia nella pratica quotidiana del segreto. Se dopo qualche settimana perdi interesse e esegui il segreto dei monaci Tibetani solo di

quando in quando, non aspettarti di ottenere risultati straordinari.

Fortunatamente, chi ha cominciato a praticare trova per lo più la routine quotidiana dell'esecuzione del segreto non solo facile, ma anche piacevole.

Ora è arrivato il momento di svelarti il segreto dei...

## 5 Riti Tibetani

...un pomeriggio un certo Peter Kelder si sta rilassando su una panchina del parco, leggendo il giornale della sera. Un signore anziano gli si siede vicino e cominciano a parlare. L'uomo si presenta come il **colonnello Bradford**, un ufficiale dell'esercito inglese in pensione. La sua carriera lo ha condotto fin nei più remoti angoli del globo, e il colonnello Bradford attira l'interesse di Kelder con i racconti delle sue avventure. I due si salutano con la

promessa di rivedersi. Infatti si incontrano tutti i giorni e alla fine stringono una solida amicizia. Una sera, mentre sono insieme, il colonnello gli annuncia una sorprendente decisione che ha preso. Quando egli era in India, alcuni anni prima, aveva udito una storia curiosa e indimenticabile che riguardava i lama di un monastero situato in qualche luogo remoto e selvaggio dell'Himalaya tibetano. In quel monastero, un'antica sapienza tramandata per migliaia di anni prometteva la soluzione di uno dei grandi misteri del mondo. Secondo la leggenda, i lama del monastero erano eredi del segreto della Fonte della Giovinezza...

Il colonnello rimase colpito e incuriosito da questi racconti e cominciò a raccogliere informazioni sulle vie da seguire per raggiungere quella località. Il suo desiderio di trovare la Fonte della Giovinezza lo spinse a ritornare in India. Passarono alcuni anni in silenzio, fino a quando un giorno una lettera annunciò che il colonnello aveva raggiunto il suo obiettivo e stava per tornare. Poco tempo dopo, quando i due amici si ritrovarono, Kelder rimase scioccato dalla strabiliante trasformazione. Il colonnello **Bradford**, inaspettatamente, mostrava le sembianze che avrebbe dovuto avere negli anni della sua giovinezza, molto tempo prima. Invece

di un vecchio curvo e pallido con un bastone da passeggio così come lo conobbe lui, vide una figura alta, eretta con il volto ringiovanito e i capelli crescevano folti e neri con rare tracce di grigio. Il colonnello Bradford si apprestò a raccontare al suo emozionato amico tutto quello che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parlò di anni di lotte e di sforzi ricompensati infine dal successo. *La scoperta del remoto monastero tibetano in cui gli occupanti non “invecchiavano mai”.*

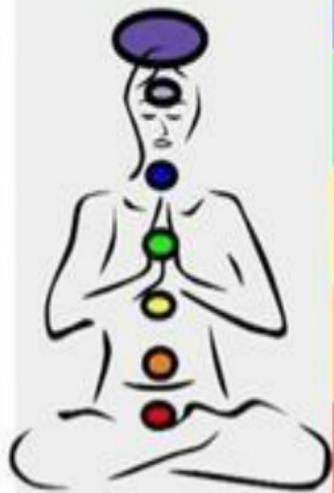
*“Per le prime settimane dopo il mio arrivo”, disse il colonnello, “mi sentii*

*come un pesce fuor d'acqua". "Ogni cosa che vedevo era per me fonte di meraviglia, a volte potevo a stento credere ai miei occhi. Presto, la mia salute cominciò a migliorare. Riuscivo a dormire profondamente di notte, ed ogni mattina mi svegliavo sentendomi sempre più fresco ed energico. Di lì a poco, mi resi conto che il mio bastone da passeggio mi era necessario solo durante le escursioni sui monti". "Nelle settimane e nei mesi seguenti, il mio aspetto continuò a migliorare, ed il cambiamento divenne sempre più evidente per tutti coloro che mi conoscevano".*

Quindi il colonnello Bradford spiega esattamente in che modo ha ottenuto questo notevole ringiovanimento.

*“La prima cosa importante che mi venne insegnata al mio ingresso nel monastero”, disse il colonnello, “fu questa: il corpo ha sette centri di energia che potremmo chiamare **vortici**. Gli Indù li chiamano **chakra**. Essi sono dei potenti campi elettrici, invisibili ai nostri occhi ma assolutamente reali.”*

**I 7 Chakra** sono **punti nevralgici** del corpo umano in cui si raccoglie l'**energia**.



**Chakra della corona:** connesso con il sistema nervoso

**Chakra del terzo occhio:** connesso all'ipofisi

**Chakra della gola:** legato alla tiroide

**Chakra del cuore:** legato al timo (coordina tutti gli altri centri)

**Chakra del plesso solare:** legato al pancreas

**Chakra del soffio vitale:** controlla gonadi, ovaie, utero

**Chakra della radice** si lega alle ghiandole surrenali, sangue ed ossa

*“Questi sette vortici controllano le sette ghiandole a secrezione interna nel sistema endocrino, e le ghiandole endocrine, a loro volta, regolano tutte*

*le funzioni del corpo, compreso il processo di invecchiamento...”. “In un corpo sano, ognuno di questi sette vortici ruota a grande velocità consentendo all’energia vitale, chiamata anche Prana ovvero energia eterica, di fluire liberamente verso l’alto attraverso il sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici comincia a rallentare, il flusso di energia vitale risulta inibito o bloccato, ecco, questo potrebbe essere un altro modo per definire l’invecchiamento ed un precario stato di salute.”*

*“In un individuo sano i vortici rotanti si estendono dall’interno del*

*corpo verso l'esterno, ma nei vecchi, nei deboli e nei malati, raggiungono sì e no la superficie. Il modo più rapido per riacquistare giovinezza, salute e vitalità è quello di avviare il normale movimento rotatorio dei centri. **Un risultato che si può ottenere con cinque semplici esercizi.** Ciascuno di essi, preso a sé, è efficace, ma sono necessari tutti e cinque per ottenere i migliori risultati. In realtà, non sono esercizi veri e propri; i Lama li chiamano **riti** ed è con questo termine che mi riferirò a essi d'ora in poi".*

# 15 Riti Tibetani

1



2



3



4



5



## **PRIMO RITO:**

Il primo rito è semplice. Viene praticato allo scopo esplicito di accelerare la velocità dei vortici. Giocando, i bambini lo fanno di continuo...

1



Tutto ciò che devi fare è stare in piedi eretto e allargare le braccia in modo da

portarle orizzontali al pavimento. Adesso ruota su te stesso finché non avverti un leggero capogiro. È molto importante che ruoti da sinistra verso destra. In altre parole, se tu mettesti un orologio sul pavimento a faccia in su, ruoteresti nella stessa direzione delle lancette. All'inizio, la maggior parte degli adulti riesce a ruotare su di sé solo 5/6 volte prima di farsi venire un bel capogiro. In qualità di principiante non devi sforzarti di fare di più. E se ti vien voglia di sederti o di sdraiarti per riprenderti dallo stordimento, fallo senza problemi.

Per cominciare, effettua il rito fino al punto in cui avverti un leggero capogiro.

Col tempo, la pratica dei cinque riti ti metterà in grado di ruotare sempre di più sentendoti sempre meno intontito.

**N.B.** Se durante l'esecuzione ti gira la testa, non è la rotazione a rappresentare il problema, ma il modo in cui la si porta a termine. Se volete interrompere la rotazione, divaricate i piedi portandoli alla stessa ampiezza delle spalle, toccatevi i palmi delle mani davanti al petto e guardatevi i pollici. Vi aiuterà a ritrovare l'equilibrio.

*L'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 giri.*

## **SECONDO RITO:**

2



Nel secondo rito, per prima cosa ci si sdraia a terra in posizione supina. È

miglior stendersi su un tappeto spesso o su una superficie imbottita.

I Lama praticano i riti su ciò che gli occidentali chiamano un tappeto da preghiera largo sessanta centimetri e lungo due metri. È discretamente spesso ed è fatto di lana e di una fibra vegetale. Il suo scopo è unicamente quello di isolare il corpo dal pavimento freddo. Tuttavia, si attribuisce un significato religioso a tutto ciò che fanno i Lama, da cui il nome tappeto di preghiera.

Dopo esserti steso sul dorso, distendi completamente le braccia lungo i fianchi e appoggia i palmi delle mani sul pavimento tenendo le dita unite.

Poi solleva il capo da terra ripiegando il mento sul petto. Nel far ciò, solleva le gambe con le ginocchia tese, portandole in posizione verticale. Se riesci, estendi le gambe all'indietro verso la testa, ma senza piegare le ginocchia. Poi, lentamente riporta a terra sia il capo che le gambe tenendo le ginocchia tese. Rilassa tutti i muscoli, poi ripeti il rito. Ogni volta che lo esegui, instaura un ritmo respiratorio: **inpira profondamente quando sollevi le gambe e il capo, espira completamente quando li abbassi.**

Tra un'esecuzione e l'altra, quando stai rilassando i muscoli continua a

respirare mantenendo lo stesso ritmo. Quanto più profondamente respiri, tanto meglio è. Se non riesci a tendere perfettamente le ginocchia, piegale quanto ti è necessario. Continuando a eseguire il rito riuscirai a tenderle al massimo. L'errore più comune è quello di sollevare contemporaneamente le gambe e la parte inferiore della schiena. Così facendo, la schiena si indebolisce. Quando sollevate le gambe, fate aderire la schiena al pavimento. In tal modo, farete sì che il movimento parta dai talloni. Spingete i talloni lontano dal corpo. Le dita dei piedi vanno verso i polpacci. Questa posizione attiva gli estensori delle gambe. Potete anche collocare le mani sotto ai glutei,

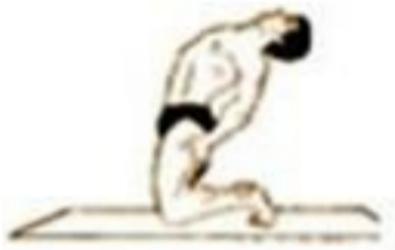
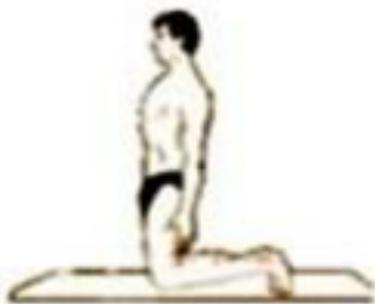
aiutando così le gambe ad assumere la posizione verticale.

Se soffrite di lordosi (massima curvatura della parte inferiore della schiena), prima di alzare le gambe appoggiate completamente i piedi sul pavimento. E non abbassate le gambe tese. Riportate a terra per primi i piedi e lasciateli scivolare sul pavimento fino a distendere completamente le gambe.

***L'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 ripetizioni.***

## **TERZO RITO:**

3



Il terzo rito deve essere praticato immediatamente dopo il secondo.

Anch'esso è molto semplice:

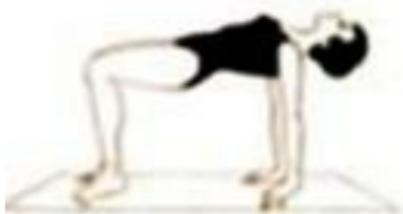
tutto quello che devi fare è inginocchiarti sul pavimento tenendo il corpo eretto. Appoggia le mani sui muscoli delle cosce. Adesso inclina in avanti il capo e il collo e ripiega il mento sul petto. Poi inclina dolcemente il capo piegandoti contemporaneamente all'indietro e inarcando la spina dorsale. Mentre ti inarchi, per sostenerti afferra le cosce con le braccia e le mani. Dopo l'inarcamento, torna alla posizione iniziale e ripeti daccapo il rito. Come nel secondo rito, è opportuno instaurare uno schema ritmico di respirazione. **Inspira profondamente quando inarchi la spina dorsale. Espira**

**quando ritorni in posizione eretta.**

Il respiro profondo è altamente benefico, quindi introduci nei polmoni quanta più aria possibile. ***L'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 ripetizioni.***

# **QUARTO RITO:**

4



Per prima cosa, siediti a terra con le gambe distese davanti a te e divaricale

di circa trenta centimetri. Tenendo il busto eretto, appoggia i palmi delle mani sul pavimento di fianco ai glutei. Poi piega il mento in avanti sul petto. A questo punto sprofonda il capo fin dove è possibile. Contemporaneamente solleva il corpo in modo che le ginocchia si pieghino mentre le braccia rimangono tese. Il busto dovrebbe formare con la parte superiore delle gambe una linea retta, orizzontale al pavimento. Le braccia e la parte inferiore delle gambe formeranno una linea verticale perpendicolare al pavimento. Poi, tendi ogni muscolo del corpo. Infine, tornando alla posizione iniziale seduta, rilassa i muscoli e riposati prima di ripetere il

procedimento.

La respirazione è importante anche per questo rito. **Inspira profondamente quando sollevi il corpo. Trattieni il respiro quando tendi i muscoli. Espira completamente quando scendi a terra.**

Continua a respirare rispettando lo stesso ritmo durante il periodo di riposo tra un'esecuzione e l'altra. ***L'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 ripetizioni.***

## **QUINTO RITO:**

5



Per eseguire il quinto rito il corpo deve essere rivolto al pavimento. A mo'

di sostegno poggia le mani sul pavimento e fletti le dita dei piedi. Durante tutta l'esecuzione del rito mani e piedi devono trovarsi alla distanza di sessanta centimetri, le braccia e le gambe tese. Inizia con le braccia perpendicolari al suolo e la schiena inarcata cosicché il corpo ne risulti incurvato. A questo punto inclina dolcemente il capo all'indietro il più possibile. Poi piegati all'altezza dei fianchi e solleva il corpo fino a fargli formare una V capovolta. Contemporaneamente porta in avanti il mento ripiegandolo sul petto.

È tutto qui. Riportati alla posizione di partenza e ricomincia daccapo tutto il

rito.

In capo a una settimana la persona media considererà questo rito uno dei più facili da compiere. Quando sarai diventato abile lascia cadere il corpo dalla posizione sollevata fino a fargli quasi toccare il pavimento senza peraltro entrarne veramente a contatto. Tendi i muscoli per un attimo sia nel punto di elevazione che in quello di abbassamento.

Segui lo stesso schema respiratorio utilizzato nei riti precedenti. **Inspira profondamente quando sollevi il corpo. Espira completamente quando lo abbassi.**

*Anche qui l'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 ripetizioni.*

## **Piano di allenamento**

*“L’unica differenza fra il vigore e la giovinezza, la vecchiaia e una salute malferma è il ritmo veloce a cui ruotano i vortici. Normalizzate quel ritmo e il vecchio tornerà a essere come nuovo”*

L’apprendimento di questa disciplina passa attraverso una fase di progressione e ripetizioni. Non si parte mai dalle 21 ripetizioni. Si comincia a

seconda delle proprie condizioni fisiche da 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 o 18 ripetizioni. Poi si aggiungono due ripetizioni ogni due settimane. Quello che conta sono la regolarità e la qualità, non la quantità di ripetizioni che si fanno. I monaci tibetani praticano i riti sul tappeto della preghiera. Per noi occidentali va più che bene uno di quei tappetini di plastica usati per lo Yoga. Rigorosamente a piedi scalzi.

## **Quando eseguire i 5 riti tibetani**

Questo tipo di esercizi possono essere praticati in qualunque momento della giornata. Meglio se fatti al mattino a digiuno, ma si possono eseguire anche alla sera. Mai però fare gli esercizi subito dopo mangiato e mai farsi una doccia fredda dopo gli esercizi.

*“Ovunque io vada”, proseguì il colonnello “all’inizio la gente chiama questi riti esercizi isometrici. È vero*

*che i cinque riti sono utili per stirare i muscoli irrigiditi e le articolazioni, e che migliorano il tono muscolare. Ma non è questo il fine che essenzialmente si propongono. Il vero e proprio vantaggio che si ricava dall'esecuzione dei riti è la normalizzazione della velocità dei vortici in rotazione, avviando il loro movimento rotatorio a una velocità adatta a un uomo o a una donna di, diciamo, venticinque anni di età”.*

*“In quegli individui”, spiegò il colonnello, “tutti i vortici ruotano alla stessa velocità. D'altra parte, se potessi vedere i sette vortici che comunemente possiedono un uomo o*

*una donna di mezz'età, ti renderesti conto immediatamente che sono drasticamente rallentati, che stanno girando a velocità differenti e che nessuno di loro funziona in armonia con gli altri. I più lenti provocano un deterioramento di quella parte del corpo, i più veloci sono causa di nervosismo, ansia e spossatezza. Perciò, è la condizione anormale dei vortici la causa di un cattivo stato di salute, del deterioramento e della vecchiaia”.*

## **I benefici dei 5 tibetani e il segreto dell'eterna giovinezza**

A differenza delle altre attività fisiche, nei 5 tibetani l'importante non è quello che facciamo, ma l'attenzione e la *presenza* nella pratica. Solo nella pratica costante – vuole la tradizione – si nasconde il segreto del successo.

I benefici dei cinque tibetani sono essenzialmente:

- *incremento dell'energia;*
- *incremento della chiarezza mentale e della*

*capacità di concentrazione;*

- *rafforzamento e maggior flessibilità dei muscoli;*

- *miglioramento della respirazione;*

- *rafforzamento del corpo;*

- *riduzione dello stress;*

- *generazione della calma mentale;*

- *rallentamento del processo di invecchiamento del nostro corpo.*

I riti tibetani lavorano sull'apparato muscolo-scheletrico e respiratorio, ma

hanno anche il potere indotto di liberare la mente, come da tradizione dello Yoga.

Il principale beneficio tratto dall'esecuzione dei 5 tibetani è la normalizzazione dello squilibrio ormonale a cui tutti siamo soggetti. Gli esercizi stimolano le ghiandole endocrine presenti negli organi in questione, il nostro sistema circolatorio, i meridiani e tutta un'altra serie di "pezzi" del nostro corpo, agendo sul livello biochimico di enzimi e ormoni. Questo ci mantiene agili e flessibili e di conseguenza ci fa sentire meglio, contribuendo anche a migliorare il nostro equilibrio emozionale.

Riequilibrare intenzionalmente l'attività delle nostre ghiandole / chakra determina uno stato di salute fisica, energetica, psichica e mentale ottimale. Ci sono diverse opinioni in proposito e quelle che vanno per la maggiore indicano da uno a due mesi il tempo necessario per iniziare a notare dei benefici.

Riassumendo, i 5 tibetani:

- stimolano le nostre ghiandole endocrine;
- normalizzano il movimento rotatorio;
- armonizzano il flusso

energetico

- risolvono gli squilibri ormonali;
- ci rendono più agili e ci aiutano a mantenere la forma.

## **Il punto di vista medico sui 5 tibetani**

Diversi medici hanno espresso il proprio parere su queste pratiche, e possono essere in sintesi riassunti così:

- la pratica dei riti migliora la circolazione, favorendo l'eliminazione delle tossine immagazzinate nel tessuto grasso del nostro corpo, negli organi e nelle articolazioni;
- i cinque esercizi migliorano il flusso di ossigeno

verso il cervello, con la naturale conseguenza che questo funziona meglio;

- la stimolazione dei chakra sarebbe di fatto una stimolazione del sistema endocrino.

- **Fanno dimagrire.**

Avrai notato che ci sono persone che sembrano vecchie a quarant'anni e altre che paiono giovani a sessanta. Ciò che determina la differenza è l'atteggiamento mentale. Se sei in grado di vederti giovane nonostante la tua età, anche gli altri ti vedranno in quel modo.

*“Dopo aver iniziato la pratica dei riti, mi sforzai di cancellare dalla mia mente l'immagine che avevo di me stesso come di un uomo vecchio e debole. Al suo posto, impressi nella mente l'immagine di me stesso nel fulgore dei miei anni. E rinsaldai quell'immagine con la forza del desiderio. Il risultato è quello che vedi ora.”*

## **Il colonnello Bradford**

Molte persone pensano che sia impossibile modificare il modo di vedere se stessi. Credono che il corpo sia programmato per diventare presto o

tardi vecchio e debole e nulla li scuoterà da tale prospettiva. Nonostante ciò, non appena iniziano la pratica dei cinque riti, cominciano a sentirsi più giovani ed energici. Questo li aiuta a cambiare la visione che hanno di sé. A poco a poco cominciano a immaginarsi più giovani, e dopo qualche mese, *avranno un aspetto più giovane...*

## *Dimagrire Camminando*



**Perché è importante camminare per**

dimagrire?

Perché purtroppo non piace a tutte seguire costantemente uno sport, andare in palestra oppure andare a correre. A ciò, dobbiamo aggiungere anche i problemi quotidiani: orari ridotti, questioni familiari, e poco tempo per se stessi. Inoltre molte persone hanno seri disturbi alle ossa o alle articolazioni. Questo potrebbe essere una conseguenza dell'obesità. In ogni caso, non tutti riescono (almeno inizialmente) ad andare a correre o ad allenarsi in palestra.

Quindi che fare per accelerare il dimagrimento?

*“Tutto ciò che si deve fare per accelerare il dimagrimento è smettere di fare la fame e muoversi di più, in modo che il metabolismo aumenti. E il modo davvero migliore di accelerare il metabolismo è quello di diventare più attivi. Molto semplicemente, lo stare seduti su una sedia consuma più energie dello stare sdraiati. Stare in piedi consuma più dello stare seduti. Camminare o salire le scale aumenta il tuo metabolismo e il tuo bisogno energetico. Puoi arrivare quasi a raddoppiare il tuo tasso metabolico basale, se sei davvero attiva fisicamente, smaltendo un sacco di energia extra.”*

## **Dott. Susan Jebb**

Quindi, se proprio non vuoi o non puoi fare attività fisica in palestra, allora non ti resta che camminare di più!

In uno studio del dottor James Hill, è stato scoperto che il numero di passi che una donna di età compresa tra i diciotto e i cinquanta anni compie in un giorno è di circa cinquemila passi, mentre le donne in sovrappeso fanno circa duemila passi in meno di quelle in peso forma.

Rifletti un attimo su questo punto:

*soltanto duemila passi in più al  
giorno*

*possono fare la differenza tra essere  
magri e essere grassi!*

Ma vediamo nello specifico **perché** camminare a passo veloce fa dimagrire. Le calorie bruciate che appaiono sui display delle ormai diffusissime macchine cardiovascolari, hanno un'influenza trascurabile nell'ambito del dimagrimento (perdita di peso dovuta solo al grasso). Per dimostrarlo prendo in prestito una formula che calcola la quantità di grasso consumata in funzione del peso corporeo in kg e della distanza

compiuta in km:

grasso consumato = distanza compiuta  
x peso corporeo : 20

Quindi una persona che pesa 80 kg e che compie 10 km (una distanza certamente non trascurabile) riesce a perdere solo “*40 grammi di grasso*”. Dopo questa tragica notizia e prima che tu smetta per sempre anche semplicemente di camminare, bisogna sottolineare che in realtà le cose non stanno proprio così...

Infatti, esistono due tipi diversi di perdita di peso: **immediata** e **duratura**. L'immediata è il calo di peso che si ha subito dopo un training e si tratta della

somma dei seguenti fattori: acqua (persa con il sudore, a volte anche diversi kg), glicogeno epatico e muscolare (diversi etti) e il grasso vero e proprio (come abbiamo visto prima, poche decine di grammi).

Visto che il glicogeno e l'acqua sono ripristinati entro qualche ora, il vero e duraturo dimagrimento è dovuto soltanto alla perdita di grasso: in pratica quasi niente. Ora, visto che in realtà svolgendo attività aerobica si dimagrisce molto più velocemente, è chiaro che alla base ci sono altri meccanismi che ci permettono di perdere grasso (se così non fosse, la persona di 80 kg per perdere solo 480

grammi dovrebbe correre 10 km al giorno per dodici giorni di seguito!). anche se non sono del tutto chiariti, si suppone che tali meccanismi siano i seguenti:

- l'esercizio fisico fa produrre alle ghiandole surrenali importanti quantità di catecolamine (adrenalina e noradrenalina), che sono responsabili della mancanza del desiderio di assumere cibo per il periodo immediatamente seguente la seduta di allenamento. Sono prodotte anche durante il training. Ciò determinerebbe, alla fine, un minor apporto calorico e quindi il

conseguente dimagrimento;

- l'allenamento ottimizza il funzionamento dell'ipotalamo, specificatamente in due centri, cioè il centro della fame (che fa scatenare l'appetito) e il centro della sazietà (che, di contro, inibisce il centro della fame). Le persone sedentarie mangiano troppo in quanto questi siti cerebrali non sono regolati a dovere e quindi mangiano di più di quanto bruciano, ingrassando. Nell'attività sportiva invece, specialmente se aerobica, si producono delle particolari sostanze, le endorfine, oppiacei

che danno una piacevole sensazione di benessere, allentando quelle tensioni che possono essere la causa dell'assunzione indiscriminata di cibo;

- le sedute di allenamento di tipo aerobico leggere ma continue, se durano almeno 20-40 minuti, **accelerano** il metabolismo per circa **12 ore** per alcuni e di **48 ore** per altri. In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso, probabilmente per l'attivazione degli ormoni

tiroidei.

*In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso!*

Ecco **perché** dimagriamo di più di 40 grammi al giorno!

Le calorie bruciate sono a carico soprattutto dei cosiddetti adipociti bruni, che sono delle cellule adipose di limitata quantità rispetto al totale dei restanti adipociti, chiamati bianchi, che compongono la stragrande maggioranza del nostro grasso corporeo. Gli adipociti bruni sono capaci di subire rapidi processi metabolici con la produzione di calore solo a carico del

grasso. Nel neonato è presente inizialmente solo il grasso bruno, ma con il passare degli anni viene sostituito dal bianco che è molto meno facilmente metabolizzabile. È anche per questo motivo che andando avanti si tende ad ingrassare. Recenti ricerche hanno scoperto che la quantità di grasso bruno varia di molto da individuo a individuo e quindi, a seconda della quantità (come al solito determinata dalla genetica) ognuno di noi avrà una sua tendenza a mettere su grasso più o meno velocemente.

Alcuni studiosi hanno proposto la cosiddetta “*ipotesi del glicogeno*”. Il corpo umano può immagazzinare nel

fegato e nei muscoli la quantità necessaria per una giornata sotto forma di glicogeno. Tale riserva, è parzialmente “rabboccata” ad ogni pasto, ma difficilmente fino alla capacità massima. Il punto tra vuoto e pieno di glicogeno è, molto probabilmente, dovuto a caratteristiche individuali ed influenzate da fattori quali la diversità e l’appetibilità dei cibi disponibili, le abitudini alimentari e le pressioni sociali. I soggetti che con l’attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno (o in cui sono bassi normalmente) bruciano grasso più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all’orlo di riserve di glucosio (insomma che mangiano più

carboidrati).

*I soggetti che con l'attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno bruciano grasso più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all'orlo di riserve di glucosio.*

Assodato il fatto che camminare a passo veloce o fare attività aerobica leggera in generale è indispensabile per un ottimale dimagrimento, vediamo **come** deve essere dosata in intensità e volume.

**Come** dosare l'intensità e il volume

della camminata.

Ritornando a noi, la somministrazione dell'allenamento aerobico deve essere graduale e con la giusta intensità. Un buon indice, può essere il battito cardiaco, e può essere utilizzata la seguente formula:

$$\underline{\text{Range battito cardiaco} = (220\text{-età}) \times 60/70\%}$$

In pratica per una persona di 20 anni, la frequenza cardiaca ottimale per bruciare grasso deve essere compresa nel range 120-140 BTM ( $220-20=200 \times 60/70\% = 120-140$  BTM). Stare al di sopra di questa intensità allena il sistema cardiovascolare, ma non fa

dimagrire maggiormente.

*“Stare al di sopra di questa intensità allena il sistema cardiovascolare, ma non fa dimagrire maggiormente!”*

Infatti, è perfettamente inutile cercare di resistere stoicamente alla fatica di un'attività aerobica stremante, in quanto, paradossalmente, si rischia di perdere al massimo lo stesso grasso di quello consumato a frequenze cardiache inferiori. Anzi, visto che ad un range maggiore del 70% della massima frequenza cardiaca, si consumano più zuccheri, il nostro organismo per reintegrare il glicogeno aumenta lo stimolo alla fame e si rischia quindi **di**

**mangiare di più ed ingrassare!** E' l'attività di lunga durata che va ad una "miscela" composta dal 70% di grassi e dal 30% di carboidrati, mentre un'attività leggera e/o breve lavora alimentata dal 50% di entrambi i nutrienti. Visto che il nostro obiettivo è bruciare più grasso possibile è ovvio puntare essenzialmente su episodi aerobici **moderati e lunghi**.

A conforto di questo c'è una ricerca compiuta nell'Oklahoma (Stati Uniti), su delle ragazze dall'età media di 21 anni. Dopo essere state alimentate allo stesso modo per quattro giorni e tenute a digiuno per 10 ore prima del test, hanno corso sul tapis roulant a differenti

velocità, con consumi varianti dal 30 al 55% del loro massimo consumo di ossigeno. Ebbene, il grasso consumato in un minuto era del tutto simile a tutte le velocità.

**Lo ripeto: correre velocemente non fa dimagrire di più! Correre lentamente o camminare velocemente sì!**

Detto questo, io ti consiglio di cominciare ad allenarti camminando a passo veloce con 3 sedute settimanali da 15-25 minuti per poi arrivare gradualmente a 60 minuti al massimo. È perfettamente inutile iniziare subito o quasi con feroci sedute giornaliere di

un'ora; il metabolismo dopo un po' si abituerrebbe e, dopo che gli facciamo fare, una maratona al giorno? Se invece aumentiamo strategicamente le sedute e/o i minuti il metabolismo subisce dei piccoli colpi di acceleratore, rimanendo sempre su di giri.

Questo è lo schema che userai:

**Camminata  
veloce**

**Durata in  
minuti**

Settimana 1

15 minuti x 3  
volte a settimana

Settimana 2

20 minuti x 3  
volte a settimana

25 minuti x 3

Settimana 3	volte a settimana
	30 minuti x 3
Settimana 4	volte a settimana
	35 minuti x 3
Settimana 5	volte a settimana
	40 minuti x 3
Settimana 6	volte a settimana
	45 minuti x 3
Settimana 7	volte a settimana
	50 minuti x 3
Settimana 8	volte a settimana
	55 minuti x 3
	60 minuti x 3

Settimana 9	volte a settimana
Settimana 10	60 minuti x 4 volte a settimana
Settimana 11	
Settimana 12	60 minuti x 5 volte a settimana
Settimana 13	60 minuti tutti i giorni

Se si ha la possibilità di farlo, quando il minutaggio arriva attorno ai 50 minuti, fai due sedute (mattino e sera) da 20-25 minuti ciascuna; il metabolismo sarà così “attivato” per due volte nella stessa giornata. Se poi vuoi accelerare

ancora di più la perdita di grasso, possiamo attuare uno stratagemma che funziona molto bene: **allenarsi a digiuno**.

Noi abbiamo una riserva di glicogeno muscolare ed epatico che, in condizioni di riposo, dura mediamente 12 ore. Ora, normalmente se ceniamo alle 20:00, ci corichiamo, e ci svegliamo alle 8:00, passano proprio 12 ore. Se quindi camminiamo a passo veloce appena alzati e senza fare colazione, il nostro organismo si ritrova quasi senza zuccheri e quindi è costretto ad attingere energie subito dai grassi, senza aspettare i canonici 15/20 minuti. Non solo, a lungo andare si abitua i muscoli a

consumare più facilmente i grassi, visto che per adattarsi alla mancanza di glicogeno, il nostro organismo migliora il meccanismo di utilizzazione dei lipidi; **in questo modo si bruciano più grassi anche a riposo.** Il mio consiglio è questo:

1. appena ti svegli bevi mezzo litro di acqua tiepida con il succo di mezzo limone e fai l'esercizio di equilibrio emozionale (*i 5 elementi*).

2. Poi esegui i 5 riti Tibetani per stimolare i chakra e il sistema endocrino e ricaricare il sistema energetico.

3. Dopo (se ti è possibile) vai fuori e fatti una bella camminata, o se hai un tapis roulant o una elittica, usa quelli!

4. Una volta terminata la passeggiata o l'allenamento sull'attrezzo, bevi mezzo litro di acqua e fatti una doccia. Vedrai che dopo ti sentirai una bomba energetica per tutta la giornata...

# *Tabata Workout*

## *Tabata* Workout

**00 20** Work

**00 10** Rest



**Due ore** per fare la spesa, **4 minuti** per allenarti con il **Circuito Tabata!**

*L'efficacia del Tabata Training sta principalmente nel breve tempo in cui si raggiungono e si toccano con mano i primi risultati. Se hai poco tempo e non vuoi passare ore in palestra, il Tabata è la via migliore.*

**Cos'è** il circuito Tabata e **perché** devo farlo?

Il metodo *Tabata Training* venne concepito nel corso di una ricerca scientifica del 1996 dal Dr. Izumi

Tabata e il suo team presso il *National Institute of Fitness and Sports* di Tokyo. L'équipe giapponese stava analizzando dei protocolli di allenamento e il loro effetto sui sistemi energetici degli atleti con l'obiettivo di trovare il modo di migliorare il condizionamento anaerobico e aerobico. Essi paragonarono due diversi protocolli, la normale attività aerobica a frequenza costante (70% VO<sub>2</sub>max per 60 minuti) su cicloergometro, e un protocollo intermittente su cicloergometro della durata di 4 minuti che nelle fasi di picco ad alta intensità raggiungeva valori sovramassimali sul consumo di ossigeno. Il protocollo sfruttava sia i meccanismi aerobici che

anaerobici e prevedeva 20 secondi di prestazione ultraintensa ad intensità sovramassimali (circa 170% VO<sub>2</sub>max) per 20 secondi, alternata ad un periodo di riposo di 10 secondi, in un ciclo consecutivo ripetuto più volte la cui durata raggiungeva i 4 minuti (7-8 cicli). Il gruppo che svolgeva la normale attività aerobica a frequenza costante ottenne un aumento piuttosto significativo del VO<sub>2</sub>max (10% circa) ma non aveva ottenuto alcun beneficio sul miglioramento della capacità anaerobica. Il gruppo che sperimentò il *Tabata* ottenne un incremento del 14% VO<sub>2</sub>max e un incremento del 28% della capacità anaerobica.

I ricercatori conclusero che la normale attività aerobica a frequenza costante migliora la potenza aerobica ma non migliora la capacità anaerobica, mentre l'esercizio intermittente ad alta intensità (poi battezzato *Tabata training*) può migliorare sia il condizionamento aerobico che anaerobico in maniera significativa, probabilmente tramite l'intenso stimolo di entrambi i sistemi energetici. Questo fu il primo studio a dimostrare che un protocollo vascolare possa migliorare in modo così significativo sia la potenza aerobica che quella anaerobica. Secondo i ricercatori:

*"l'incremento del 14% del*

*VO2max in sole sei settimane fu uno dei più alti valori mai registrati nella scienza dell'esercizio fisico".*

L'intensità del primo protocollo (70% del VO2max) non stressava il metabolismo anaerobico (produzione di lattato e debito di ossigeno), quindi era prevedibile che la capacità anaerobica sarebbe rimasta invariata. D'altra parte, nei soggetti del gruppo ad alta intensità ad esaurimento, il picco dei livelli di lattato nel sangue indicarono che il metabolismo anaerobico veniva stressato al massimo. Quindi non sorprese che la capacità anaerobica fosse aumentata in modo significativo.

Un recente studio condotto da Olson (2013) ha voluto determinare il costo energetico del *Tabata training* durante e a seguito del protocollo. La ricerca ha coinvolto 15 individui (12 donne, 3 uomini) la cui spesa calorica è stata misurata prima, durante e 30 minuti dopo un allenamento Tabata mediante il monitoraggio del VO<sub>2</sub>max. In questo caso il Tabata non prevedeva l'uso delle macchine cardio, ma era composto da 8 cicli di *jump squat* senza carico. I risultati hanno mostrato che i partecipanti consumavano 13.5 kcal al minuto. Olson ha anche scoperto che a distanza di 30 minuti, il tasso metabolico di ogni individuo era doppio

rispetto allo stato prima dell'allenamento.

*"Questo particolare stile di interval training ha profondi effetti anche sul metabolismo post-esercizio a breve termine. Ci vorrebbero **cinque volte** la quantità di esercizio cardio tipica, come una camminata intensa **di 20 minuti**, per spendere lo stesso numero di calorie che vengono bruciati in **4 minuti di Tabata**".*

**Michele Olson**

Un'altra ricerca recente condotta da

Emberts et al. (2013) ha voluto stabilire l'intensità relativa e il dispendio energetico del *Tabata training*. La ricerca ha coinvolto 16 soggetti allenati (8 donne e 8 uomini) a cui vennero prescritti due protocolli Tabata su esercizi calistenici e pliometrici. Il protocollo consisteva in 4 segmenti, ognuno dei quali prevedeva un differente protocollo *Tabata* da 4 minuti in calistenia e pliometria. I 4 segmenti venivano svolti in successione separati da 1 minuto di recupero totale. Il dispendio calorico era mediamente di 14.5 kcal/min, mentre il dispendio calorico totale variava tra le 240 e le 360 kcal per i 20 minuti di allenamento. L'intensità media durante i due

protocolli *Tabata* risultava a circa l'86% HRmax, a circa il 74% VO2max e circa un punteggio di 15 (duro) sulla scala RPE. I ricercatori conclusero che una sessione di *Tabata* da 20 minuti, utilizzando vari circuiti di esercizi calistenici e pliometrici, è conforme alle linee guida del ACSM per migliorare la resistenza cardiorespiratoria. Inoltre, i vari cicli sono stati ben tollerati dai soggetti ed hanno comportato un aumento della spesa calorica al di là di quello che normalmente è stato rilevato col completamento di un normale protocollo da 4 minuti.

## **Tabata e dimagrimento**

In base ai risultati positivi ottenuti sul miglioramento della capacità aerobica e anaerobica, il *Tabata training* è stato frequentemente proposto in ambito fitness come un efficace metodo per dimagrire, visti anche i vantaggi in termini di durata totale dell'allenamento (4 minuti esclusi riscaldamento e defaticamento). Sebbene gli effetti del *Tabata training* sul dimagrimento non siano mai stati stabiliti tramite ricerche dirette, ciò che supporta tali ipotesi sono i riscontri positivi ottenuti

in generale dall'applicazione del *High Intensity Interval Training* in molte ricerche scientifiche, dove spesso i risultati si sono rivelati superiori all'attività aerobica tradizionale a moderata intensità sia in termini di dispendio calorico e lipidico nel post-allenamento fino a 24 ore, che in termini di effettivo dimagrimento.

Nonostante l'esercizio cardiovascolare aerobico ad intensità moderata consumi più lipidi durante l'esercizio, il dispendio energetico totale, quindi anche nel post-esercizio, è maggiore in proporzione all'intensità dell'esercizio. Questo dato è particolarmente significativo

considerando che, nonostante l'esercizio ad alta intensità consumi più carboidrati, il dispendio calorico per svariate ore a seguito dell'allenamento si sposta maggiormente sull'ossidazione di lipidi piuttosto che glucidi e naturalmente questo aumenta maggiormente a seguito dell'esercizio ad alta intensità.

L'esercizio cardio ad alta intensità influisce in positivo sul profilo ormonale, in quanto eleva maggiormente i livelli di ormoni lipolitici quali il GH e le catecolammine (adrenalina, noradrenalina) e causa una minore elevazione dei livelli di cortisolo, ormone catabolico sul tessuto muscolare più sensibile alla durata dell'esercizio.

Considerando la durata molto breve dell'allenamento *Tabata* e i potenziali risultati positivi sulla riduzione della massa grassa, ciò potrebbe far riflettere sui vantaggi nella tempistica prevista in questo protocollo rispetto all'aerobica tradizionale a parità o a superiorità di risultati (**4 minuti contro 45-60 minuti delle attività aerobiche tradizionali**), e mettere ancora una volta in risalto il potenziale favorevole dell'esercizio anaerobico (*Interval training*) sul dimagrimento, come suggerisce la letteratura scientifica recente.

**Come si esegue il circuito Tabata?**

Il Tabata è composto da **20 secondi di esercizio alla massima intensità** (sprint) susseguito a **10 secondi di recupero passivo o a bassissima intensità**.

**L'alternanza**

**sprint/recupero** nell'allenamento Tabata è fisso a 20 sec – 10 sec e non può mai variare. L'allenamento Tabata si può fare anche tutti i giorni, una sessione dura 4 minuti e a seconda del numero di sessioni che vengono ripetute all'interno dell'allenamento è possibile comporre allenamenti da 4-8-12-16-20-24 minuti ecc...

**Il Tabata originale dura 4 minuti** con un riscaldamento di 5 minuti e un defaticamento di 5 minuti.

**Quale** esercizio usare per il Tabata?

Comincia con il riscaldamento eseguendo i 5 Riti Tibetani per sole 3 ripetizioni per ogni rito. Dopo il riscaldamento esegui il circuito Tabata per 4 minuti (20 secondi esercizio/10 secondi riposo x 8 volte) con l'esercizio **Burpees**.

**Cosa** sono i Burpees?

I Burpees sono un esercizio che richiede lo sforzo di tutto il corpo. I muscoli stimolati sono praticamente quasi tutti dato che si fa lo squat, i piegamenti sulle braccia, gli addominali, eccetera. Il condizionamento oltre che muscolare è anche aerobico ed è perfetto per chi si allena per fare sforzi improvvisi intervallati a fasi più “calme” come il Tabata.

**Come** si fanno i Burpees ?



1. Mettiti in piedi
2. Scendi in posizione di squat
3. Metti giù le mani e lancia le gambe indietro, come se fossi pronto a fare una flessione
4. Fai un piegamento sulle braccia (se non riesci a fare il piegamento sulle braccia, appoggia

le ginocchia per terra così da facilitare il piegamento)

5. Appena sei tornata su dal piegamento, torna in posizione di squat

6. Salta in alto dalla posizione di squat

7. Quando scendi ammortizzi la caduta con le gambe per finire nuovamente in posizione di squat

8. Ripeti la sequenza dal punto n°3 fino a quando passano i 20 secondi, poi recupera 10 secondi e ripeti fino a completare i minuti.

Se non ti è chiara la descrizione

dell'esercizio, guarda il video [QUI](#).

## **Defaticamento**

Appena finiti i 4 minuti del circuito Tabata, **non fermarti di colpo!** Se dopo un circuito ti fermi di colpo, ti siedi o ti sdrai per terra ansimando, il cuore deve lavorare in modo irragionevolmente duro per recuperare. Hai ancora un debito di ossigeno e muovere i muscoli, specialmente le gambe camminando, riporta il sangue al cuore. Se ti fermi di colpo il cuore deve lavorare più duramente. **Non fermarti completamente sino a quando il ritmo cardiaco e la respirazione ritornano**

**quasi alla normalità.** Dopo l'allenamento cammina e continua a camminare fino a quando il battito cardiaco non diminuisce.

Ti consiglio di effettuare i burpees con il circuito Tabata nel pomeriggio, a giorni alterni, alternandolo con l'esercizio dello Swing...

*Non sai cos'è lo Swing?* Bene, allora continua a leggere...

# Lo Swing con il Kettlebell



Cos'è lo Swing con il Kettlebell e

**perché devo farlo?**

Prima di dirti cos'è lo Swing con il Kettlebell e perché devi farlo, voglio farti una domanda: *sai qual'è il vero segreto per avere un fisico magro e tonico?* **L'esercizio fisico con il sovraccarico!**

Tutte vogliono perdere peso velocemente e senza fatica, ma nessuna ci riesce. Cominciamo col dire che il modo giusto per dimagrire è quello di perdere massa grassa. Tutti i metodi che sostengono di farti dimagrire velocemente non sono credibili, perché con essi la perdita di peso avviene principalmente a causa della perdita di

massa magra e alla perdita di acqua. Affidarsi alla disidratazione non va bene, i rischi sono troppi, e l'importanza di un corpo idratato è importantissimo, come hai già visto nel capitolo sull'acqua.

Anche perdere massa magra non va bene! Perdere massa magra significa abbassare il metabolismo, e un metabolismo basale basso significa bruciare poco grasso. Una delle regole più importanti è quella di perdere mediamente un chilo di “massa grassa” alla settimana. Ovviamente nei primi giorni si vedranno pochi cambiamenti, perché il corpo si comincia a trasformare, comincerà a rimodellare le

cellule adipose, gli ormoni, gli enzimi e gli altri tessuti. Per i primi 30 giorni il peso potrebbe restare lo stesso, perché il tuo corpo sta costruendo massa magra mentre brucia grasso. E questo è importante perché come abbiamo detto prima, più massa magra c'è, più il tuo metabolismo aumenta, più il tuo corpo brucia grasso anche a riposo. L'unico modo per mantenere un buon equilibrio tra mantenimento di massa magra e diminuzione di massa grassa è l'attività fisica.

*“Più massa magra c'è, più il tuo metabolismo aumenta, più il tuo corpo brucia grasso anche a riposo!”*

Più precisamente l'energia usata a riposo proviene dal 40% dai carboidrati e dal 60% dall'ossidazione dei grassi, questo significa che più alta è la percentuale di massa magra che hai, più grasso consumi anche quando non fai niente. E questa non è una mia opinione, ma è la scienza che lo dice. Se vuoi dimagrire, rassodarti e modellare il tuo corpo, devi fare attività fisica con un sovraccarico, utilizzando dei pesi anche leggeri ma con alte ripetizioni.

*Devi mirare a costruire, potenziare e tonificare la massa magra!*

Sfatiamo il mito che sollevare pesi fa solo ingrossare i muscoli e non servono

per dimagrire. Tutti possono trarre un beneficio enorme da un buon allenamento con sovraccarichi. Sai perché alle donne non piace allenarsi con i sovraccarichi? Perché è faticoso, mentre stare seduti sulla cyclette a pedalare mentre si guarda la televisione è più comodo... ma tu sei una donna forte, non è vero?

**Forza = Tensione = Tono = Fisico  
Magro!**

Tutto qui. In generale, più diventerai forte e resistente negli esercizi, più diventerai magra e tonica. Hai presente i fisici delle ballerine? Bene, loro sono magre ma anche molto forti. Hai

presente i fisici di chi pratica arti marziali? Bene, anche loro (sia uomini che donne) sono magri ma anche molto forti.

L'allenamento per la forza e quello per il tono muscolare non è altro che questo : **tensione residuale in un muscolo rilassato.**

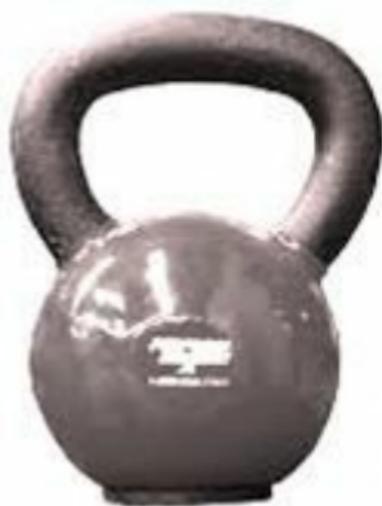
Quello che dovrai fare non è altro che un tipo di “**aerobica pesante**” con l'obiettivo di farti diventare più forte, più tonica e allo stesso tempo farti bruciare tantissimo grasso! Risultato: **fisico magro e tonico!** Non un fisico magro e *molliccio*. In giro ci sono donne che si vantano di essere magre, ma non

hanno un accenno di curve visivamente gradevoli. Una donna magra, ma con i glutei “schiacciati” o inesistenti, non è bella da guardare (se il tuo obiettivo è quello di piacere agli altri, ovviamente). Quindi diventa forte, diventa magra, ma con un fisico modellato!

Attenzione, con questo non ti sto dicendo di iscriverti in palestra per fare bodybuilding, l'allenamento che dovrai fare lo puoi eseguire tranquillamente a casa tua e non ha niente a che fare con il bodybuilding. Quello che ti serve per allenarti è solo un KETTLEBELL . E con questo rispondiamo alla prima domanda:

Che **cos'**è un KETTLEBELL ?

Il KETTLEBELL è una sfera di ghisa con una maniglia.



**kettlebells**

È un attrezzo antico capace di

trasformare un corpo grasso e flaccido in un corpo magro, tonico e duro come la roccia. Ma perché devi allenarti con un KETTLEBELL e non con dei normali pesi? Perché i KB (KETTLEBELL) creano un onere superiore rispetto ai semplici manubri o bilancieri o peggio ancora alle macchine da palestra.

Quando comincerai ad usarlo capirai cosa significa allenarsi con un KB. Esso è uno strumento molto efficace per rafforzare i tessuti connettivi, specialmente quelli della schiena.

Questo attrezzo rude ha risolto molti problemi alla schiena di tante persone, rinforzandole. I KB bruciano grasso corporeo come nessun'altra forma di attività può fare. Essi sono praticamente

indistruttibili e occupano poco spazio, costano molto ma molto meno di una cyclette o tapis roulant o di una palestra casalinga.

Solo i KB ti faranno diventare forte, esplosiva, flessibile, resistente e magra tutto contemporaneamente. Ci sono 100 motivi diversi che rendono migliori i KB, metà di essi si possono spiegare e l'altra metà li devi sperimentare. Se non mi credi, pazienza, ne hai il diritto. Però ti giuro che tutte le donne che ho convertito ad usare i KETTLEBELL, ora non venderebbero i loro KB per nessun motivo al mondo. Parecchie di loro gli hanno dato persino un nome come se fosse un loro figlio... ( il mio KB

personale l'ho chiamato SAMURAI ).

Chi prova i KB per la prima volta resta scioccato dalla differenza con le attrezzature convenzionali e lussuose delle palestre commerciali. Le macchine isolano ogni volta un certo gruppo muscolare, eliminando completamente l'uso dei muscoli stabilizzatori. Il KB invece è unico per il modo in cui rinforza i muscoli stabilizzatori e di sostegno. Se hai già provato senza successo ogni dieta o programma d'allenamento possibile per perdere quegli ultimi 5 kg, usando i KB ci riuscirai. Riuscirai ad avere un aspetto magro e definito. Il KB è una palestra estrema da tenere in mano.

Tradizionalmente i KB Russi sono prodotti in POOD ( una vecchia unità di misura Russa ). Un POOD equivale a 16 kg. Le dimensioni più popolari in Russia sono:

- 1 POOD = 16 kg
- 1,5 POOD = 24 kg (misura standard utilizzata dall'esercito Russo)
- 2 POOD = 32 kg (detto “il doppio”) i doppi sono per gli atleti avanzati che gareggiano.

Poi ci sono i KB di oltre 32 kg chiamati “BULL DOG”. Di solito i BULL DOG sono KB da 40 fino ai 48

kg. Io personalmente mi alleno con il KB da 32 kg (*il mio samurai*).

Ci sono aziende che producono KB classici di ghisa di alta qualità, in stile russo, con peso che parte dai 4 kg fino ad arrivare ai 48 kg.

Con quale KB devi cominciare?

Se sei una donna nella media, cioè che hai già praticato palestra o comunque qualche sport, allora comincia con un KB da 8 kg. Se sei una donna debole o sedentaria che non ha mai fatto sport, comincia con un KB da 4 kg.

Se sei come la maggior parte delle

donne, non venirmi a dire che hai paura a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”, io, quando gareggiavo nel bodybuilding, per aumentare il mio peso corporeo di soli 5 kg di muscoli ho dovuto sollevare pesi di 200 kg. Quindi non preoccuparti, ci vuole ben altro per diventare muscolose, altrimenti tutte le donne che hanno avuto figli dovrebbero essere muscolose (non credo che sollevare un neonato di 4-8 kg vi abbia fatto crescere i muscoli).

Ma ti prometto che sollevare e tirare quel kb di 4-8 kg ti costruirà un corpo da DEA. Ripeto, se perdi peso e basta, ti ritroverai con un fisico più magro ma anche più molle e flaccido, ma se fai

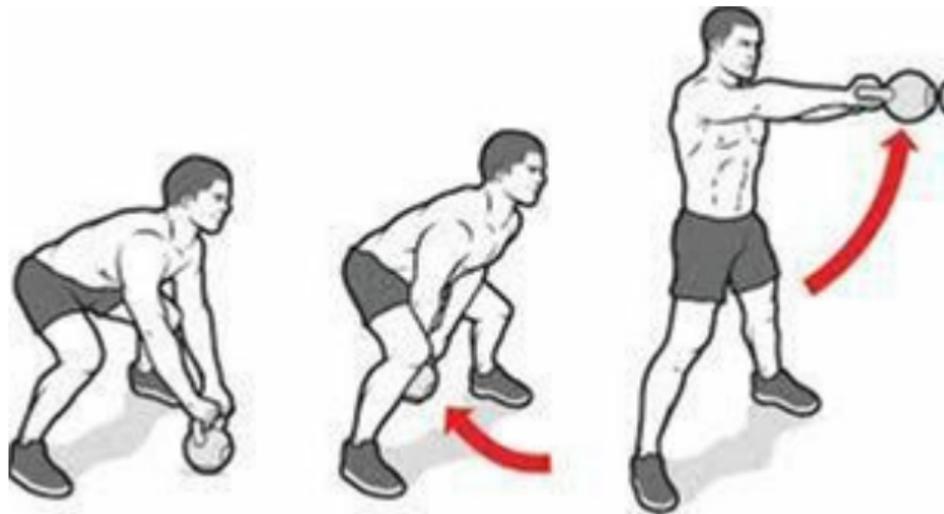
attività fisica, e lo fai con i  
KETTLEBELL, il tuo fisico diventerà  
magro ma sodo e con delle belle forme.  
Quindi non hai scuse... ALLENATI!

Se invece sei un uomo nella media,  
cioè che hai già praticato palestra o  
comunque qualche sport o fai già un  
lavoro dove sollevi pesi, allora  
comincia con un KB da 12/16 kg. Se sei  
un uomo sedentario che non ha mai fatto  
sport, comincia con un KB da 8 kg.

### *E lo Swing ?*

Lo SWING è l'esercizio di base del  
Kettlebell Training. Se impari lo

SWING e lo pratichi con costanza, questo esercizio ti ripaga 100 volte 100. Lo SWING allena cosce, glutei, addominali, intercostali, dorsali, spalle, bassa schiena, cuore e polmoni. L'intero corpo lavora come un unica unità motoria. Non servono 50 esercizi per modellare il tuo corpo, ma solo SWING, SWING, SWING...



Lo SWING è esattamente quanto indicato dal nome: lo slancio di un Kettlebell fra le gambe, facendolo poi risalire con un colpo d'anca fino all'altezza del petto. Le braccia restano stese ma sciolte, la potenza è generata dalle anche. Posizionati circa 30 centimetri dietro il Kettlebell, abbassati

portando indietro il sedere e afferra la maniglia con entrambe le mani. Slancia il Kettlebell sotto di te, poi con un colpo d'anca portalo su fino all'altezza del petto. Prendi aria quando vai giù con il Kettlebell e butta fuori l'aria quando vai su.

*Ed è con questo esercizio che comincerai a perdere l'1% di grasso a seduta!*

**P.S.** Se non ti è chiara l'esecuzione dello swing, guarda il video su come eseguire l'esercizio [QUI](#)

**Come** si fa a perdere l'1% di grasso

a seduta facendo lo Swing con il Kettlebell?

Se qualcuno ti promette che puoi dimagrire senza impegnarti, allora stringi forte il tuo portafogli e scappa via. Questo è uno dei motivi per cui ti consiglio come unico attrezzo per allenarti il KETTLEBELL. Ti basterà usarlo per soli 5 minuti per capire immediatamente che puoi ottenere risultati inimmaginabili. C'è però un prezzo da pagare... (non ti preoccupare, non c'è bisogno che stringi il tuo portafogli e scappi via), il prezzo da pagare è tanto, tanto sudore. Ottenere risultati importanti non è facile, ma non è neanche impossibile. Se non ci sei

riuscita fino ad oggi, sicuramente è perché non hai mai seguito un programma d'allenamento “*fuori dal normale*”, per dimagrire non basta fare un po' di corsa o di cyclette, o andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, certo, queste attività sono meglio di niente, ma se vuoi un fisico magro ma anche tonico devi SCALARE LA MONTAGNA!

Ma che significa? Significa dedicarsi a lungo termine ad un allenamento progressivo, raggiungendo capacità fisiche superiori. Non importa a che livello ti trovi ora, l'importante è che tu cominci ora ad allenarti, puntando ad un

obiettivo che può sembrare impossibile. I cambiamenti significativi nella tua composizione fisica sono legati ad un significativo progresso fisico. Se vuoi perdere 40 chilogrammi di grasso, o vuoi semplicemente rassodare il tuo fisico fino a farlo diventare tonico e magro, allora devi scalare la montagna dello SWING.

*“Nessuno ottiene grandi risultati senza un grande impegno”*

Ma in cosa consiste scalare la montagna? Scalare la montagna significa

arrivare a fare 1000 (mille) ripetizioni di SWING. Quando avrai raggiunto quel numero, i risultati saranno sconcertanti, non solo dimagrirai, ma non ingrasserai più! Se credi che fare 1000 (mille) ripetizioni sia impossibile per te, allora torna al primo capitolo e rileggiti tutto il libro , per favore, tieni presente che migliaia di persone prima di te hanno eseguito questo allenamento con successo, è stata dura, ma l'hanno fatto! Ho visto quintali di “sacchi di sabbia” riempirsi e quintali di grasso scomparire.

Ma **come** faccio a fare mille ripetizioni di SWING se riesco a farne appena 30-40? Io ti chiedo: come puoi

mangiare un bue intero? Una fetta per volta, un giorno per volta, quindi arriverai a mille ripetizioni, facendo qualche ripetizione in più ad ogni allenamento ( se sei vegetariana, scusami se ho usato l'esempio del bue, ma rende meglio l'idea).

Ma se *credi* ancora di non farcela, se *credi* che per te è impossibile farcela, allora leggi questa storiella...

## **La gara dei ranocchi**

*“Quel giorno si sarebbe tenuta una famosa competizione di ranocchi. Il primo a raggiungere la sommità della*

*torre sarebbe stato il vincitore.*

*La folla giunse da ogni parte della città ad ammirare la gara ma non appena iniziò si accorsero di quanto fosse alta quella torre. I ranocchi cominciarono a saltare con grande determinazione ma tra la folla cominciarono a farsi largo alcuni commenti: “È impossibile. Non ce la faranno mai”.*

*I ranocchi continuavano con impegno e tenacia a saltare ma tra le persone cominciarono a farsi sempre più forti i dubbi su quella gara. La gente non credeva possibile che i ranocchi potessero raggiungere la*

*cima della torre: “È troppo alta! Non ce la possono fare!”. Alcuni ranocchi udendo tali commenti cominciarono ad abbandonare la competizione, mentre altri continuarono la loro corsa.*

*Nel frattempo la folla proseguiva con i suoi commenti: “Poveretti, che pena! Non ce la faranno mai!”. Altri ranocchi ascoltando quei commenti si accorsero di quanto fosse realmente alta la torre e seppur con grande dispiacere si ritirarono dalla gara. Le persone che osservavano la competizione continuavano a commentare a gran voce: “E’ troppo alta, non ce la faranno mai!”.*

*Di lì a poco tutti i ranocchi si diedero per vinti, tranne uno che, con grande fatica, arrivò fino alla vetta della torre. Tutti vollero sapere come quel ranocchio avesse fatto a compiere un'impresa così difficile e quando si avvicinarono a lui per chiederglielo fecero una curiosa scoperta: quel ranocchio vincitore... era sordo!”*

Questa storiella di crescita personale ci ricorda la pericolosità delle **credenze limitanti**. Nel momento in cui una credenza limitante comincia a farsi spazio dentro di noi, siamo portati a mettere in atto un comportamento

paradossale, cerchiamo in ogni angolo, in ogni situazione e in ogni persona quei dettagli che sono coerenti con quanto stiamo cominciando a credere e trascuriamo invece quelli che li metterebbero in dubbio. La rana vincitrice della storia è l'unica a non farsi condizionare da ciò che dice la folla a gran voce. Tutte le altre sentendo i commenti delle persone cominciano a mettere in dubbio le loro capacità, iniziano a dare valore a quelle parole. Via via che ogni rana abbandona la gara non fa altro che *rafforzare* questa credenza limitante in tutte le altre.

Sono sicuro che mentre le rane abbandonavano la gara avevano un

preciso pensiero in testa: *“Hai visto, avevano proprio ragione. La torre è troppo alta e ripida!”*. Queste parole rappresentano un meccanismo di difesa nel quale tendiamo a sconfinare. In fin dei conti se non ce l’ho fatta è perché effettivamente non era fattibile. Poi però arriva quella rana sorda a mettere tutto in discussione.

Ricorda sempre che **le nostre credenze determinano i nostri risultati**: se pensi di non essere in grado di svolgere un determinato compito stai pur certa che avrai, ahimè, perfettamente ragione.

Se credi di non riuscire ad eseguire

le MILLE ripetizioni di Swing, stai pur certa che non ci riuscirai, ma se invece credi di potercela fare, allora ci riuscirai, migliaia di persone prima di te lo hanno già fatto, migliaia di persone prima di te sono diventate magre, belle e in forma grazie alle 1000 ripetizioni di Swing...

*Ecco come cominciare:*

Usiamo il circuito **Tabata** per 4 minuti. Devi contare quante ripetizioni fai nei 20 secondi. Poi fai il totale.  
Esempio:

20'' – 15 ripetizioni

10'' – recupero

20'' – 15 ripetizioni

10'' – recupero

20'' – 13 ripetizioni

10'' – recupero

E così via fino a completare i 4 minuti ( 8 cicli da 20'' – 10''), poi scrivi il totale ( per esempio 100 ripetizioni). Quindi oggi hai fatto **100 (cento)** ripetizioni. Per aumentare le ripetizioni devi aumentare di un ciclo (20'' – 10'') ogni volta che ti alleni o comunque quando ti senti pronta per farlo. In questo modo riuscirai ad arrivare a **1000 (mille)** ripetizioni di Swing in

breve tempo.

Quindi nel prossimo allenamento farai 8 cicli da 20'' – 10'' + un altro ciclo di 20'' – 10'' (per un totale di 9 cicli)

Nell'allenamento successivo farai 10 cicli da 20'' – 10''

Nell'allenamento successivo farai 11 cicli da 20'' – 10''

Nell'allenamento successivo farai 12 cicli da 20'' – 10''

E così via per tutti gli altri allenamenti... ***Buon Swing!***

# **Protocollo allenamento giornaliero**

## **Mattina:**

- Appena ti svegli bevi mezzo litro di acqua tiepida con il succo di mezzo limone, fai l'esercizio di equilibrio emozionale (i 5 elementi)
- Poi esegui i 5 riti Tibetani per stimolare i chakra e il sistema endocrino e ricaricare il sistema energetico,

- Dopo (se ti è possibile) vai fuori e fatti una bella camminata, o se hai un tapis roulant o una elittica, usa quelli!

- Una volta terminata la passeggiata o l'allenamento sull'attrezzo, bevi mezzo litro di acqua e fatti una doccia.

- Dopo la doccia (o dopo almeno 20 minuti aver bevuto l'acqua) fai colazione

# Piano d'allenamento settimanale della mattina

—

Camminata veloce

Riti Tibet

Settimana

giorni

**Settimana 1**

15 minuti x 3 volte a settimana  
x rito

**Settimana 2**

20 minuti x 3 volte a settimana  
x rito

<b>Settimana 3</b>	25 minuti x 3 volte a settimana x rito
<b>Settimana 4</b>	30 minuti x 3 volte a settimana x rito
<b>Settimana 5</b>	35 minuti x 3 volte a settimana x rito
<b>Settimana 6</b>	40 minuti x 3 volte a settimana x rito
<b>Settimana 7</b>	45 minuti x 3 volte a settimana ripetizioni x rito
<b>Settimana 8</b>	50 minuti x 3 volte a settimana ripetizioni x rito
	55 minuti x 3 volte a settimana ripetizioni x rito
<b>Settimana 9</b>	60 minuti x 3 volte a settimana ripetizioni x rito

<b>Settimana 10</b>	60 minuti x 4 volte a settimana ripetizioni x rito
<b>Settimana 11</b>	
<b>Settimana 12</b>	60 minuti x 5 volte a settimana ripetizioni x rito
<b>Settimana 13</b>	60 minuti tutti i giorni ripetizioni x rito
<b>Dalla settimana 14 in poi</b>	Continua come la settimana 13 con 21 rip.

## **Pomeriggio:**

Comincia con il riscaldamento eseguendo i 5 Riti Tibetani per sole 3 ripetizioni per ogni rito.

## Piano d'allenamento settimanale del pomeriggio

**Lunedì:** Burpees Tabata 4 minuti

**Martedì:** Swing Tabata 4 minuti

**Mercoledì:** Burpees Tabata 4 minuti

**Giovedì:** Swing Tabata 4 minuti

**Venerdì:** Burpees Tabata 4 minuti

**Sabato e Domenica:** *Goditi la vita!*

Nelle settimane successive resta tutto uguale tranne che per lo Swing, dove devi cercare di aumentare i minuti (o cicli) fino ad arrivare a 1000

ripetizioni!

E con questo abbiamo completato anche questa seconda parte del libro dedicata alle *7 abitudini* delle persone magre naturali. Per riassumere tutto ho creato anche qui una scheda riassuntiva da stampare e appendere al muro.

**Scheda riassuntiva n°3 da stampare  
e appendere sullo specchio**

(scaricala da [QUI](#) )

# Le 7 Abitudini delle Persone Magre

**Stile di vita sano**

**Alimentazione**

Alimentarsi con regolarità, almeno 3 volte al giorno, con una colazione abbondante, un pranzo moderato e una cena leggera. Evitare di saltare i pasti e di mangiare troppo. Preferire i cibi freschi e naturali, ricchi in fibre e nutrienti. Limitare il consumo di cibi trasformati, ricchi in zuccheri e grassi saturi.

**Attività fisica**

Praticare attività fisica regolare, almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 minuti di attività intensa. Integrare con esercizi di forza e stretching.

**Stress**

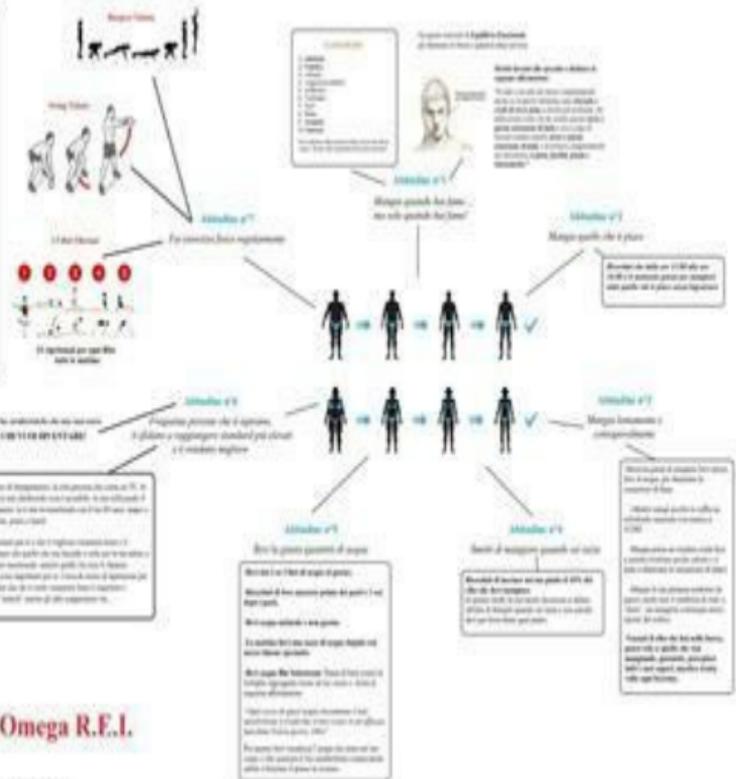
Gestire lo stress in modo sano, attraverso tecniche di rilassamento, meditazione o attività piacevoli.

**Alcol e fumo**

Limitare il consumo di alcolici e evitare il fumo di tabacco.

**Altri fattori**

Prendersi cura della salute dentale, dormire a sufficienza e mantenere un ambiente di vita sano.



**Dimagrire Omega R.E.I.**

**Ruggieri Stellino**



# Step n° 6:

## Cronoalimentazione 16/8

Se davvero ti interessa la tua salute e diminuire il tuo peso l'alimentazione è fondamentale per perdere i chili di troppo, recuperare la salute o mantenerla. All'inizio del programma, nelle abitudini dei magri naturali ti ho incoraggiato a cominciare mangiando quello che vuoi. Questo è essenziale per farti spezzare il ciclo digiuno-abbuffata in modo da poterti riconnettere con l'intelligenza naturale del tuo organismo. Devi imparare ad ascoltare i bisogni del

corpo, a capire la differenza tra fame emotiva e fame reale e a riprendere il controllo delle tue emozioni. Questo riesci a farlo seguendo le linee guida che hai precedentemente letto e (spero) messo in pratica. Ora però voglio parlarti di un tipo di alimentazione che ti permette di mangiare quello che vuoi, ma allo stesso tempo ti permette anche di disintossicare il tuo corpo e di perdere peso e soprattutto massa grassa in modo naturale, semplicemente rispettando i cicli cronologici del tuo organismo.

Sono sicuro che non hai mai sentito parlare di **Cronoalimentazione 16/8**, e sicuramente non ne sentirai parlare da

nessun'altra parte se non nel mio primo libro **Dimagrire Expert 3X** e ovviamente anche in questo libro. Partiamo dalle basi...

## *L'alimentazione cronologica*

Sviluppata negli ultimi anni da un medico italiano, Mauro Todisco (che tra l'altro è uno dei medici seguaci del Dottor Di Bella), l'alimentazione cronologica si è rivelata il trend attualmente più efficace per un ottimale apporto nutrizionale. Ma in questo caso non si tratta della solita dieta bizzarra, che ogni tanto va di moda, ma una vera e propria scienza fondata su precisi cicli ormonali. Io personalmente seguo questo tipo di alimentazione con ottimi risultati così come anche tutte le persone che

seguito hanno avuto ottimi risultati.

L'alimentazione cronologica si basa sul principio che i nostri flussi ormonali sono significativamente diversi nell'arco della giornata e quindi la qualità dei cibi ha diversa valenza a seconda dell'ora di assunzione. Ma andiamo a vedere, punto per punto l'azione e l'attività oraria degli ormoni che possono influenzare significativamente la ripartizione dei nostri pasti. Partiamo dall'insulina: l'insulina è un ormone prodotto dal pancreas e tra le sue molteplici funzioni, quella principale è di permettere l'ingresso del glucosio dentro le cellule. Si può considerare un ormone

*decisamente ingrassante* in quanto permette alle cellule adipose di produrre trigliceridi (praticamente l'85% dei grassi di deposito sottocutaneo), bloccando nel contempo l'enzima che li scinde e facendo partire quello che produce lo stoccaggio dei grassi. Inoltre aiuta la trasformazione del glucosio in ulteriori acidi grassi.

Gli ormoni cortisonici sono invece secreti dalle ghiandole surrenali, anche loro hanno molte funzioni ma la più interessante per i nostri scopi sembra essere quella di aumentare il livello di glucosio nel sangue. Essi agiscono nel meccanismo di trasporto dello zucchero dentro la cellula e nella diminuzione del

suo utilizzo. Queste azioni possono creare un aumento della scissione dei trigliceridi e conseguentemente degli acidi grassi che gli ormoni cortisonici possono poi utilizzare come energia al posto del classico glucosio. In pratica questi ormoni contrastano l'insulina nella sua azione di utilizzazione del glucosio per il nostro pannicolo adiposo. Essi sono al massimo livello al mattino (molto probabilmente per preparare l'organismo all'attività giornaliera), rimangono molto alti anche fino al primo pomeriggio, per poi scendere progressivamente fino al minimo notturno.

Gli ormoni T3 e T4 sono prodotti

dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. *Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso.* Il T3 raggiunge il suo livello massimo intorno alle ore 13 e il T4 alle ore 16.

*“Il T3 raggiunge il suo livello massimo intorno alle ore 13 e il T4 alle ore 16...”*

Memorizza bene questa informazione,

perché è proprio in queste 4 ore che puoi mangiare il tuo cibo preferito, soprattutto carboidrati ( pasta, dolci, ecc.).

L'ormone della crescita ha invece il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento. Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa. Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche *nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi e l'aumento della massa muscolare*. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva

l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo l'utilizzazione del glucosio. Inoltre limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine. **In pratica ti fa dimagrire solo di grasso senza perdere le forme muscolari:** proprio quello che vogliamo noi. I livelli dell'ormone della crescita si mantengono molto alti fino ai venti anni, per poi decrescere progressivamente fino ai trenta, da dove poi avviene un ulteriore calo.

**Per stimolare in modo naturale l'aumento dell'ormone, può essere usato con successo l'uso di buone**

**quantità di proteine a cena ( il pasto più vicino al riposo notturno) e la quasi totale eliminazione dei carboidrati, in quanto interferiscono con il picco notturno di GH.** L'associazione nei pasti di carboidrati e proteine può far aumentare anche del **doppio** la secrezione di insulina da parte del pancreas. Si dovrebbero quindi dissociare i pasti.

Quindi come avrai capito ci sono 3 regole semplicissime da rispettare per bruciare grasso in modo naturale rispettando i cicli ormonali del tuo corpo:

- 1) Carboidrati dalle 13 alle**

2) **Proteine a cena**

3) **Dissociare i pasti**

Ora ti chiederai. *E la colazione?*

Con calma, presto ti dirò cosa devi fare a colazione...

Per completare il quadro bisogna infine spiegare che esistono due somatotipi fondamentali di sovrappeso: **l'androide** e il **ginoide**.



Il tipo androide, che caratterizza soprattutto gli uomini, ha il grasso accumulato soprattutto nella parte superiore del corpo. Le sezioni più colpite sono : l'addome, il busto, le

spalle e la nuca. Responsabili principali di questa distribuzione sono gli ormoni maschili, gli androgeni, che presenti in maniera superiore al normale nella donna, possono causare lo stesso tipo di sovrappeso. A predisporre tale accumulo di grassi sottocutanei sono gli ormoni cortisonici, che negli androidi sono particolarmente alti. Come abbiamo già visto, tali ormoni trasformando gli aminoacidi in glucosio, possono, se sopra la norma, predisporre all'ingrassamento.

L'ipotalamo, la ghiandola che comanda l'ipofisi a produrre i cortisonici può però essere inibita da due neurotrasmettitori, noradrenalina e

GABA. Visto che i precursori di queste due sostanze sono prodotti a partire da tre aminoacidi e cioè fenilalanina/tirosina (noradrenalina) e acido glutammico (GABA), per frenare la produzione eccessiva dei cortisonici bisogna consumare una buona quantità di proteine. Di contro, un altro neurotrasmettitore, la serotonina, che aumenta la sua concentrazione con l'assunzione di carboidrati, ha invece una funzione stimolante sull'ipotalamo. Quindi per l'androide la morale è: **meno carboidrati e più proteine.**

Nel sovrappeso "ginoide" il grasso si distribuisce invece nel basso addome, nella parte superiore delle cosce, nei

glutei e nei fianchi. È dovuto all'azione degli ormoni femminili e quindi sono maggiormente le donne a soffrirne. Per far capire come si può combatterlo è utile fare una piccola digressione sul funzionamento del nostro sistema nervoso.

Quello centrale controlla tutte le funzioni volontarie del nostro corpo, cioè i movimenti che noi comandiamo con il pensiero conscio. Invece il sistema nervoso autonomo presiede alle funzioni involontarie come per esempio il mantenimento della temperatura corporea, della sudorazione, del battito cardiaco, stomaco, intestino e il metabolismo.

Tutte queste funzioni avvengono senza che noi ce ne rendiamo conto. L'autonomo è composto da due sezioni in antagonismo l'una con l'altra: **il sistema nervoso simpatico e il parasimpatico**. In generale, il simpatico favorisce il lavoro fisico e mentale mentre il parasimpatico risparmia e immagazzina le energie quando non c'è uno sforzo intenso. Oltre ad altre funzioni il simpatico riduce la secrezione di insulina, permette la scissione dei trigliceridi accumulati nel sottocutaneo e accelera il metabolismo. Il parasimpatico invece ottimizza l'accumulo dei grassi di deposito, aumenta la secrezione di insulina e

l'assimilazione dei nutrienti. È logico che questa lotta continua fra le due sezioni, a seconda della prevalenza dell'una o dell'altra, permette di avere il metabolismo più alto o più basso. Normalmente di giorno prevale il simpatico mentre di notte domina il parasimpatico. In pratica si deve mangiare abbondantemente durante il giorno e fare una cena più contenuta per non aiutare l'accumulo dei grassi.

L'obesità ginoide normalmente è quindi caratterizzata da un'eccessiva attività del parasimpatico. Andiamo adesso a vedere come agire a livello dell'ipotalamo (la ghiandola che sottintende al funzionamento di tutte le

altre funzioni ormonali), per ottimizzare il metabolismo. L'ipotalamo è fortemente influenzato da due nuclei; il nucleo ventromediale, che ha la funzione di stimolare il sistema simpatico a scindere i trigliceridi di deposito e il nucleo ventrolaterale che predispose il parasimpatico a depositare i grassi. La serotonina, che come già detto aumenta con l'apporto di carboidrati, stimola l'attività del nucleo ventromediale che ha una funzione esattamente opposta a quello ventrolaterale. Quest'ultimo è così ostacolato e riduce conseguentemente la sua azione ingrassante. Per i "ginoidi", quindi, la quota di carboidrati non va tenuta bassa, purché si seguano comunque i principi

della cronoalimentazione.

Ricapitolando, per mantenere il livello di grasso corporeo basso e contemporaneamente non perdere le forme muscolari (ricordati sempre che un bel corpo deve essere magro ma modellato, con delle belle forme) bisogna:

- Consumare nella prima parte della giornata i carboidrati in modo che gli ormoni cortisonici più alti contrastino l'azione ingrassante dell'insulina, stoccando quindi tutto il glucosio in più utile glicogeno. **Il pasto più abbondante dovrà essere il pranzo** in quanto alle 14 e alle 16

c'è il picco degli ormoni tiroidei T3 e T4, che velocizzano ulteriormente il metabolismo. I carboidrati non andrebbero assunti con le proteine.

· La sera solo pasti con proteine senza carboidrati, per non interferire con il rilascio del GH.

In mezzo a tante informazioni nutrizionali e tipologie di diete è facile perdere la bussola e andare in confusione mentale sulla scelta di questa o di quella strategia alimentare. Tuttavia l'esperienza sul campo mi ha suggerito che, come con i vari tipi di allenamento, molte volte ogni individuo sembra reagire più o meno bene alla stessa linea

alimentare, inoltre bisogna fare i conti con le diverse necessità dei soggetti; infatti, molte diete richiedono un certo tempo e molta precisione nella preparazione dei pasti che non tutti possono (o vogliono) avere. Senza contare che tra l'accuratezza richiesta da alcune diete e l'attenzione nella grammatura dei pasti, nel complesso molti potrebbero perdere la pazienza!

Se sei un soggetto in sovrappeso, con l'obiettivo principale di dimagrire, con tempo scarso a disposizione e con poca disponibilità accurata dei pasti (praticamente la gran parte delle persone che seguo), l'alimentazione cronologica è normalmente ben

accettata. La semplicità di applicazione (il fatto che non c'è nessun controllo sulla grammatura dei cibi e il buon livello di efficacia) ne ha decretato il successo in quasi tutti gli individui in cui è stata applicata. Ti propongo di seguito i due schemi, uno per soggetti con grasso superfluo “androide” e uno per i “ginoidi”.

I principi dell'alimentazione cronologica sono riassumibili nelle seguenti regole di comportamento, osservando le quali è possibile ridurre il peso corporeo semplicemente seguendo i ritmi biologici del nostro organismo.

1) I cereali e i loro derivati (pane, pasta, riso, grissini, farina, semolino, biscotti, cracker, fette biscottate, fiocchi d'avena o di mais, ecc.) vanno consumati nella prima parte della giornata (dalle 13 alle 16). La stessa norma vale per i legumi (ceci, fagioli, lenticchie, ecc.) e le patate. Il pranzo deve essere il pasto più abbondante della giornata. Per i primi piatti, a pranzo, la quantità da non superare è quella contenuta nel giro interno di un normale piatto di servizio. Il pane può essere mangiato a pranzo; però, il suo consumo dovrà essere modesto (non più di una fetta). Niente pane a

cena. A pranzo puoi anche mangiare il tuo dolce preferito.

2) Tra i cibi a base di carboidrati, sono da evitare quelli sottoposti a suddivisione fine o eliminazione delle fibre. Allo zucchero bianco, perciò, è da preferire quello di canna o meglio ancora il miele, e per lo stesso motivo ai cereali senza crusca quelli integrali. Riso e patate, inoltre, sono più indicati di pane e pasta, che si digeriscono più velocemente.

3) La carne, il pesce, le uova e i latticini devono, alternandosi, costituire il pasto serale

(dalle 19:00 alle 20:00). Tre volte alla settimana si possono consumare, in sostituzione ai primi piatti, cibi proteici anche a pranzo. Per la quantità di alimenti a base di proteine, soprattutto pesce, puoi mangiarne a sazietà, ovviamente non esagerare...

4) Gli ortaggi e le verdure possono essere presenti in entrambi i pasti.

5) La frutta di stagione va mangiata entro le ore 17:00, puoi mangiarla mezzora prima del pranzo o tre ore dopo, ma deve essere evitata a cena. L'ideale, in ogni

modo, sarebbe utilizzarla per la merenda pomeridiana, in quest'ultimo caso preferendo però i frutti meno zuccherini (ananas, mandarini, pompelmi, fragole, ciliegie, angurie, pesche, meloni, lamponi). La frutta deve essere introdotta intera e non sotto forma di succhi o spremute. La frutta sciroppata va evitata.

6) Il consumo di vino e birra va evitato a pranzo, un'assunzione moderata (un bicchiere) di queste bevande, se è gradita, è invece consentita al pasto prevalentemente proteico della sera, in quanto l'alcool facilita la digestione delle proteine.

7) I condimenti non vanno usati in maniera smodata, ma neanche aboliti; da privilegiarsi i grassi vegetali (soprattutto l'olio d'oliva) rispetto a quelli animali come burro, strutto e lardo.

8) I menù devono essere variati e appetitosi: non è necessario fare la fame, non ci sono pene da scontare; il peggior nemico del dimagrimento è la noia (e la ripetitività).

9) Può essere utile assumere qualche caffè durante la mattinata ma senza dolcificante e non dopo i pasti contenenti carboidrati. Vino, birra e

caffè non vanno mai associati ai  
carboidrati

**Cronoalimentazione: tipo  
Androide**

**Alimenti Orario di assunzione**

Cereali e derivati dalle 13 alle  
16

Legumi dalle 13 alle 16  
patate

Carne dalle 19 alle 20

Pesce *3 volte a settimana*

Uova *puoi mangiarle anche a pranzo*

Latticini *al posto dei carboidrati*

Carote dalle 13 alle 14

Funghi secchi

Carciofi

Barbabietole

Broccoli

Cavoli di bruxelles

Verze

Rape

pomodori

Altre verdure dalle 13 alle 20

Banane

Uva

Fichi Questi frutti, se possibile,  
per il

Cachi tipo Androide sono da evitare

Castagne

Frutta secca

**Altra frutta non oltre le 17**

## **Cronoalimentazione: tipo Ginoide**

### **Alimenti Orario di assunzione**

Cereali e derivati dalle 13 alle 16

Legumi dalle 13 alle 16

patate

Carne dalle 19 alle 20

Pesce

Uova

latticini

---

Carote

Funghi secchi

Carciofi

Barbabietole

Broccoli dalle 13 alle 16

Cavoli di bruxelles

Verza

Rape

pomodori

---

Altre verdure dalle 13 alle20

---

Banane

Uva

Fichi non oltre le 16

Cachi

Castagne

Frutta secca

**Altra frutta non oltre le 17**

---

Ok, ora ti starai chiedendo, ma questa benedetta colazione, non c'è? Infatti è proprio qui che si trova il segreto dell'alimentazione cronologica a **tempo compresso 16/8**. Vediamo di cosa si tratta...



**VIETATO  
MANGIARE  
(OGNI TANTO)**

---

-

**Alimentazione Cronologica a Tempo  
Compresso**

-

***“La formula segreta per perdere  
grasso”***

Qualche anno fa, navigando per il

web, lessi una teoria “nuova e affascinante” che riguardava il modo di alimentarsi.

Tale teoria appariva in controtendenza rispetto ai consigli che circolano spesso nell’ambiente del fitness e in opposizione con alcune linee guida della corretta alimentazione. Alcuni dei principi che venivano **contestati** erano ad esempio i seguenti:

- *Meglio mangiare poco e spesso (fondamentale per mantenere il metabolismo “attivo”)*
- *Non saltare la colazione*
- *Fare “una colazione da re, un pranzo da regina e cena da povero”*
- *Non saltare i pasti (sarebbe dannoso*

*per la salute)*

- Non digiunare (il metabolismo si “rallenterebbe” e si induce un catabolismo proteico)*
- Mangiare spesso per evitare gli sbalzi della glicemia*
- Non eccedere con le proteine (il loro rateo di assimilazione è limitato)*
- Non allenarsi a digiuno (favorirebbe il catabolismo muscolare e la perdita di forza negli sport anaerobici)*

Questa nuova teoria mi è apparsa da subito affascinante poiché su quel sito c'era scritto nero su bianco che perdere peso usando quel tipo di alimentazione

avrebbe **limitato** molto la perdita di massa muscolare. Quindi meno grasso ma con un fisico più tonico! Iniziai così a studiarla e a documentarmi leggendo sia gli articoli scientifici condivisi sul sito di Martin Berkhan, che approfondendo l'argomento tramite ricerca bibliografica autonoma. Ho scoperto così che tale teoria-modo di alimentarsi viene chiamata con il termine di *“digiuno intermittente”* (intermittent fasting-IF).

Viste le numerose evidenze scientifiche a favore del IF, ho pensato che fosse lecito chiedersi se quei famosi principi fossero poi sempre validi o sono invece dei miti o, come spesso

succede, la verità sta nel mezzo? Quale potrebbe essere il miglior modo di divulgarle? Il mondo delle palestre e delle diete come si sa è pieno di falsi miti, e tali miti vengono tenuti in vita da:

### ***1. Ripetizione.***

*Se qualcosa viene ripetuto abbastanza spesso tutti cominciano a crederci e diventa la “verità”. Se tutti dicono la stessa cosa, deve essere vero. Il fatto che le celebrità del fitness e delle diete propagano questi miti non aiuta. La maggior parte delle persone pensa che, se queste persone lo dicono, deve essere vero.*

### ***2. Interessi commerciali.***

*Ad esempio, nel settore degli integratori, viene spesso divulgato il messaggio che mangiare frequentemente offra un vantaggio metabolico e così facendo, ovviamente, vengono acquistati più integratori. Infatti, chi non ha il tempo di preparare e consumare sei pasti caldi al giorno si rivolge a polveri che sostituiscono i pasti, frullati e barrette proteiche. Non c'è alcun incentivo commerciale a dire alla gente che tre pasti al giorno sono più che sufficienti.*

### ***3. Scarso aggiornamento.***

*Aggiornarsi è fondamentale poiché in vent'anni la scienza ha fatto dei*

*passi da gigante e non è pensabile non chiedersi se alcune teorie debbano essere confermate o confutate.*

In questo libro, perciò, ho voluto dimostrare che i consigli i quali circolano spesso nell'ambiente del fitness ed alcune linee guida della corretta alimentazione, non sono l'unico modo per alimentarsi in maniera sana e salutare, ma che sono solamente delle linee guida valide per alimentarsi ed esistono anche altri metodi che dovrebbero essere presi più in considerazione, per esempio: ***il digiuno intermittente.***

*Il digiuno intermittente (IF) è una dieta che alterna fasi di digiuno di 16 ore a fasi di alimentazione di 8 ore.*

Il digiuno intermittente è un modo abbastanza facile per avere una restrizione calorica, anche se va contro a molte credenze popolari e le linee guide dell'alimentazione, come per esempio: mangiare poco e spesso, saltare la colazione fa male, mangiare spesso fa accelerare il metabolismo e non farlo lo abbasserebbe, mangiare frequentemente per prevenire il rischio del catabolismo muscolare, ecc.

Molte di queste non sono verità, ma solamente consigli per prevenire eccessi

di calorie o una alimentazione sregolata. Per esempio si è visto che mangiando con una dieta che ha una intermittenza tra alimentazione e digiuno si abbia una **minor perdita di massa magra** rispetto ad una equivalente in kcal di restrizione calorica classica. E si è visto che in normocalorica vi è un miglioramento della composizione corporea, cioè perdita di grasso e guadagno di massa magra.

Forse il motivo si può trovare nei cambiamenti ormonali/fisiologici. Il digiuno provoca un aumento dei livelli del GH, quest'ultimo promuove la lipolisi ed il rilascio degli acidi grassi dagli adipociti. Il digiuno **riduce** i

livelli d'insulina e ne migliora la sensibilità, l'insulina inibisce la lipolisi. Il digiuno provoca un aumento dell'adrenalina e noradrenalina, le quali aumentano la spesa energetica nel digiuno a breve termine, attivano anche la lipasi, ormone sensibile presente nel tessuto adiposo stimolando il rilascio del grasso corporeo.

**Mangiare spesso non accelera il metabolismo**, ci sono molti studi che lo dimostrano. Questo mito forse è nato dalla maleinterpretazione della termogenesi dietoindotta. Ogni qualvolta che noi mangiamo abbiamo paradossalmente una spesa energetica per digerire e assorbire il cibo, questo

tasso metabolico è differente per le proteine, carboidrati o grassi... questa spesa energetica è proporzionale alla quantità delle KCAL ingerite. Quindi 2000kcal mangiate in 1 o in 3 o in 9 pasti hanno sempre lo stesso tasso metabolico.

Le credenze popolari dicono che mangiare tanto la sera, faccia ingrassare. **Non esistono studi controllati che mostrano dove i pasti più grandi, se mangiati la sera hanno una influenza negativa sulla composizione corporea.**

Le persone che mangiano a tarda notte, come lo spuntino davanti alla tv,

probabilmente pesano di più, ma non è il fatto che mangiano la notte, ma il loro stile di vita ad essere sbagliato. Ci sono studi che dicono l'esatto contrario rispetto alle credenze popolari, sembra che ci sia un **miglioramento della composizione corporea in una restrizione calorica se i pasti più abbondanti, soprattutto a base di proteine, sono mangiati la sera.**

Un digiuno a breve termine fino ad un max di 16 ore come viene consigliato nel digiuno intermittente non provoca una diminuzione del tasso metabolico, ma anzi un leggero aumento a causa dell'adrenalina e noradrenalina. **Solamente dopo 60 ore vi è una**

**riduzione del tasso metabolico.** Il digiuno intermittente non prevede obbligatoriamente allenamenti a digiuno. Però si è visto che la forza e l'allenamento di resistenza a bassa intensità non sono influenzati dopo un breve digiuno. E ci sono studi che mostrano migliori concentrazioni a riposo di glicogeno muscolare dopo un allenamento a digiuno.

---

*Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se*

*qualcosa ti suona pazzesco, chiediti perché pensi che sembra folle, e fai una tua ricerca e sperimentalo prima di avere dei pregiudizi e condannarlo.*

---

Questo è quello che io ho fatto, ho fatto una ricerca scientifica, ne ho parlato con due miei amici dietologi, l'abbiamo sperimentata prima su di noi (con ottimi risultati, considerando che non avevamo molto grasso da perdere, ma nonostante ciò ha funzionato alla grande), poi abbiamo esteso la prova, io sui miei clienti e loro sui loro pazienti, e i risultati sono stati pazzeschi, le

persone erano contente perché perdevano peso ma senza fare la fame, perché dopo il digiuno di 16 ore, di cui non dimenticare che 8 ore di digiuno sono notturne, dopo dicevo, dalle 13 alle 16 potevano mangiare praticamente quello che volevano (pasta, pizza, dolci, ecc.) e questo a livello psicologico non rendeva la dieta un problema, inoltre ti ricordo che dopo 21 giorni tutti si abituavano a non mangiare a colazione, tutti, e tutti dopo questi 21 giorni durante la mattinata dicevano di sentirsi più energici, attivi e lucidi mentalmente...

**Quali sono gli svantaggi del digiuno**

## **intermittente?**

Nella mia esperienza, ho trovato pochissimi effetti collaterali con il digiuno intermittente. Il problema più grande che ho trovato, e la più grande preoccupazione che la maggior parte delle persone ha, è che il digiuno intermittente porterà ad avere poca energia, poca lucidità mentale e paura immensa di morire di fame durante il periodo di digiuno. Le persone sono preoccupate che saranno infelici per tutta la mattina perché non hanno mangiato alcun cibo, e quindi il loro lavoro, o qualsiasi altro compito che dovranno fare, sarà inefficiente.

Sì, il passaggio iniziale dal mangia quando vuoi al digiuno intermittente può essere un po' una scossa al sistema. Tuttavia, una volta che si supereranno i giorni di transizione (21 giorni), il tuo corpo si adatterà rapidamente a imparare a funzionare altrettanto bene mangiando solo un paio di volte al giorno.

*“Allora perché mi sento di malumore quando salto la colazione?”*

A mio modesto parere, una buona parte del malumore è il risultato delle tue abitudini alimentari. Se si mangia ogni tre ore, il tuo corpo inizierà ad avere appetito ogni tre ore perché così è

stato abituato. Se si mangia la colazione ogni mattina, il tuo corpo si aspetta di mangiare cibo appena svegli. *È solamente una autoconvinzione.* Una volta che il tuo corpo non si aspetta più il cibo tutto il giorno, tutti i giorni (o al mattino), questi effetti collaterali diventeranno meno di un problema (grazie ad una sostanza che il nostro corpo produce chiamata grelina ).

Pensateci, come potevano sopravvivere i cavernicoli senza aver a disposizione i frigoriferi e i supermercati? Abbiamo certamente trovato il modo di sopravvivere durante i periodi di abbondanza e di carestia. Ci vogliono in realtà circa **84 ore di**

**digiuno** prima che i livelli di glucosio sono influenzati negativamente. Noi stiamo parlando di piccoli digiuni (16/17 ore), quindi non ci riguarda.

### ***Un avvertimento importante:***

*Il digiuno intermittente può essere complesso per le persone che hanno problemi con la regolazione dello zucchero nel sangue, soffrono di ipoglicemia, o hanno il diabete. Se rientrate in questa categoria, vi raccomando caldamente di consultare il medico o un nutrizionista prima di impostare il vostro programma di alimentazione. Credo che più ricerca*

*deve essere fatta per questi casi  
particolari e quindi consiglieri di fare  
ciò che funziona meglio per voi.*

---

## **Perché funziona.**

Anche se sappiamo che non tutte le calorie sono uguali, la restrizione calorica ha un ruolo centrale nella perdita di peso. Quando si digiuna (per 16 ore al giorno), si sta anche limitando più facilmente l'apporto calorico nel corso della settimana. Questo darà al vostro corpo la possibilità di perdere peso, perché si sta semplicemente mangiando meno calorie di quelle che si assumevano prima.

## **Perché semplifica la vostra giornata.**

Invece di dover preparare, imballare, mangiare i vostri pasti ogni 2-3 ore, è sufficiente saltare un pasto o due e preoccuparsi solo di mangiare il cibo nella finestra di alimentazione (8 ore). Richiede meno tempo (e potenzialmente denaro). Invece di dover preparare 3-6 pasti al giorno, hai solo bisogno di prepararne due di pasti. Invece di fermare quello che stai facendo sei volte al giorno, semplicemente basta fermarsi e mangiare solamente due volte. Piuttosto che dover fare i piatti per sei volte, devi solo farli due volte. Invece di dover acquistare sei pasti al giorno, è

solo necessario acquistarne due.

## **Come cominciare?**

Detto questo, quello che semplicemente devi fare all'inizio è continuare a mangiare tutto quello che mangiavi prima ma solo dalle ore 13:00 alle 20:00. Mentre dalle ore 20:00 alle ore 13:00 non devi mangiare niente.

## **Perché proprio questi orari?**

Perché al mattino il nostro organismo si trova in fase catabolica e il digiuno aiuta il nostro organismo a

“disintossicarsi” dal cibo che abbiamo assunto il giorno prima, mentre dalle 13:00 alle 16:00 è il momento migliore per assumere carboidrati, per gli ormoni T3 e T4 che sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso. Mentre la sera, prima delle 20:00, l'ideale sarebbe mangiare proteine accompagnate da verdure per stimolare il GH.

Il GH o ormone della crescita ha il suo massimo picco nelle prime due ore

successive all'addormentamento. Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa. Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi e l'aumento della massa magra. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo l'utilizzazione del glucosio. Inoltre limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine.

***In pratica ti fa dimagrire solo di grasso senza perdere le forme muscolari:*** proprio quello che vogliamo noi.

Ecco un esempio di giornata ideale di alimentazione a digiuno intermittente:

*-Dalle ore 20:00 alle ore 13:00 bevi solo acqua*

*-Dalle ore 13:00 alle ore 16:00 mangia quello che ti piace, pane, pasta, dolci, ecc. ovviamente senza strafare (questo ti aiuta anche a livello psicologico a non percepire il digiuno intermittente come una restrizione)*

*-Nel pomeriggio fino alle ore 17:00*

*se ti viene fame, mangia un po' di frutta*

*-Entro le ore 20:00 fai la cena a base di proteine: il pesce è da preferire, da abbinare alle verdure.*

Come vedi, in linea di massima non è complicato e non devi rinunciare al tuo cibo preferito, ma ti assicuro che funziona alla grande! Ma aspetta perché non finisce qui, ora ti dirò come potenziare ancora di più questo tipo di alimentazione rivoluzionaria grazie al potere dimagrante del **tè verde** e dello **zenzero**...

## **Il Tè Verde, un Superdrink**

Questo capitolo sarà dedicato ad un Superdrink: **il tè verde**.

Vorrei evidenziare i benefici e le caratteristiche di questa antica bevanda dalle mille virtù (il primo bevitore di tè verde fu un imperatore cinese nel 2700 a.C.), nella speranza che tu possa apprezzarne il valore e scegliere di includere alcune tazze di tè verde nel programma alimentare. Le foglie di tè verde utilizzate da sempre, soprattutto in Oriente, come portatrici di salute possono essere considerate come una

medicina naturale miracolosa.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie (tè nero, tè verde, tè bianco, tè rosso ecc...) è dovuta al successivo trattamento di ossidazione al quale sono sottoposte le foglie di questa pianta. Anche se la cultura inglese odierna classifica il tè in almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono solo tre tipi di tè, ossia: tè nero, tè oolong e tè verde. I nomi con i quali di solito viene identificato il tè si riferiscono alla regione di provenienza della pianta, ad esempio: Ceylon, Darjeeling, Souchong, ecc...

Le varietà di tè vengono classificate in base al metodo di lavorazione e alla durata della fermentazione delle foglie. Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong parzialmente fermentato; mentre il tè verde viene semplicemente lavato e riscaldato per prevenire la fermentazione ed è quindi subito pronto all'uso. Il tè verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di tè e questo è il motivo per cui il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.

---

*Il tè verde aiuta efficacemente il tuo corpo a bruciare calorie e grassi aumentando il tuo tasso metabolico.*

---

Hai mai sentito parlare di epigallocatechina? L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso. Altre sostanze contenute nel tè verde quali le tea flavine e le tea rubigine hanno la capacità di combattere i grassi.

---

*Molto studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto nel favorire la perdita di peso.*

---

Non esiste un unico cibo o una sostanza miracolosa in grado di farti perdere peso ma integrare 2/3 tazze al giorno di tè verde nel tuo programma alimentare si è dimostrato un efficace tecnica in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale grazie all'azione

diuretica e lipolitica di questa bevanda. Assumere tè verde infatti causerà l'espulsione, tramite urina, di tutte le impurità accumulate mangiando e ti sarà quindi di grande aiuto per combattere la ritenzione idrica, per risolvere i problemi di cellulite e per perdere i chili in eccesso.

Il tè verde amplifica il senso di sazietà, funge da calmante degli organi digestivi, favorisce la depurazione ed è ricco di minerali e vitamine.

## **Cosa contiene il tè verde?**

- una tazza di tè verde è

costituita al 90% di acqua;

- a seconda delle varietà il tè verde è ricco di vitamina C/B/K/A/D/E/H;

- una tazza di tè verde non ha calorie;

- il tè verde contiene minerali preziosi per il tuo organismo fra i quali: magnesio/zinco/alluminio/cromo e selenio;

- il tè verde è ricco di tannini, flavonoidi e polifenoli, tra cui l'epigallocatechina dalle note proprietà antiossidanti (e quindi

antinvvecchiamento);

- anche se in quantità ridotte, il tè verde contiene caffeina.

Alcuni studi condotti in Giappone dimostrano che il tè verde aiuta a bruciare le calorie tramite la termogenesi: un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare. Ricorda però che i fondamentali per smaltire i chili in eccesso e mantenere il tuo peso forma sono: l'atteggiamento mentale, l'educazione alimentare e l'attività fisica. Quindi per ottenere dei risultati

concreti ti consiglio di integrare il tè verde ad un'alimentazione sana ed equilibrata e ad una regolare attività fisica. Ti riporto qui alcune righe tratte da un'intervista di Oprah Winfrey al Dottor Nicholas Perricone (dottore in medicina, specializzato in dermatologia e nutrizionista riconosciuto a livello mondiale quale esperto nel campo dell'anti-invecchiamento).

***Oprah:*** Now I've read in your book that you said if I just replaced coffee with green tea instead, that I could lose 10 pounds in six weeks.

*Dunque ho letto nel suo libro che se solo sostituissi il caffè con il tè verde*

*potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.*

***Dr. Perricone:*** Absolutely.

*Certamente*

***Oprah:*** Now really. How could that be -- what is the big deal about this?

*Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?*

***Dr. Perricone:*** Coffee has organic acids that raise your blood sugar, raise insulin. Insulin puts a lock on body fat. When you switch over to green tea, you get your caffeine, you're all set, but you will drop your insulin levels and body fat will fall very rapidly. So 10 pounds (4.5 kg) in six weeks, I will guarantee it.

*Il caffè contiene acidi organici che incrementano il livello di zucchero nel sangue, causando l'aumento di l'insulina. L'insulina blocca il grasso corporeo. Se invece sostituisci il tè verde al caffè hai comunque la tua dose di caffeina ma il tuo livello di insulina si abbassa e il grasso corporeo diminuisce rapidamente. Quindi 4,5 kg in sei settimane, lo garantisco.*

**Oprah:** I'm gonna do that. OK. That is so good! Wow! That is great.

*Ok. Proverò. Fantastico! Wow! Grandioso!*

Tratto da:

*The Oprah Winfrey Show: "Look 10 Years Younger in 10 Days" -- Nov. 10, 2004.*

E' dimostrato che il limone favorisce l'assorbimento delle catechine contenute nel tè verde quindi aggiungere qualche goccia di limone al tuo tè verde incrementa gli effetti benefici della bevanda. Inoltre una goccia di limone può rendere più gradevole il gusto del tè verde anche se ti assicuro che è buonissimo anche al naturale! Per godere appieno di tutti gli effetti benefici, per preservare gli antiossidanti e i valori nutrizionali del tè verde è

meglio berlo subito dopo l'infusione.

Ecco alcuni suggerimenti per preparare un'ottima tazza di tè verde:

- Per prima cosa ti serve una teiera, il tè verde è secco e compatto ma ha bisogno di espandersi quando è in infusione. Quindi gli infusori a colino non vanno bene, sono troppo piccoli.

- Scalda l'acqua a circa 90 gradi, l'acqua non deve bollire.

- Versa l'acqua nella teiera e lasciala riposare qualche secondo, in questo modo la temperatura scenderà a 80 gradi. Perfetta

temperatura per il tè verde!

- Utilizza acqua di buona qualità.

- Utilizza circa 6 grammi di tè per ogni 50 ml di acqua.

- Per ottenere un gusto leggero lascia in infusione per circa 3/4 minuti; per un gusto un pochino più persistente 5/6 minuti sono sufficienti.

- Versa nella tazza poco a poco inclinando la teiera di volta in volta.

Ti elenco qui di seguito alcune delle principali varietà di tè verde:

· **Tè Bancha:**

è il tè verde più diffuso. In Giappone è considerata la bevanda di tutti i giorni infatti Bancha significa tè comune.

· **Tè Genmaicha:**

questo tipo di tè è l'unione del tè Bancha con riso soffiato e riso tostato. Il suo nome significa appunto tè di riso e si può utilizzare facilmente durante i pasti per via del suo gusto lievemente salato.

· **Tè Sencha:**

il Sencha è un tè ricco di vitamina A,

antiossidante e antibatterico.

· **Tè Hojicha:**

è il tè che si ricava dall'ultimo raccolto di Bancha ed è considerato come la qualità più bassa di tè verde perché viene prodotto dagli stecchi e dai rametti della pianta piuttosto che dalle foglie. E' rinfrescante, ha poca caffeina, ed è molto leggero, abbassa il colesterolo, è antiossidante e antibatterico.

· **Tè Macha:**

il tè Macha è prodotto dal Gyokuro. Tra i tè verdi giapponesi il Gyokuro è il più pregiato. Viene raccolto una sola volta l'anno, tra la fine di aprile e i primi di maggio, usando il metodo imperiale che coglie solo la gemma terminale e, se la qualità lo permette, la prima foglia. Le foglie vengono esposte al sole per un lungo periodo in modo da fare emergere il gusto dolce della pianta. Le sue proprietà sono molte: è ricco di amminoacidi, vitamine e minerali; riduce il colesterolo, aiuta a combattere i sintomi dell'influenza.

## **Come e quando bere il tè verde durante la giornata:**

Un piccolo trucco usato per favorire il senso di sazietà e non soffrire troppo il senso di fame, è bere un bicchiere di acqua circa 30 minuti prima del pasto. Prova a sostituire questo bicchiere d'acqua con una tazza di tè verde prima del pranzo per esempio. Ti renderai conto che è un ottimo rimedio per placare i morsi della fame. Questo primo trucco lo puoi applicare un giorno sì e un giorno no; nei giorni no bevi semplicemente un bicchiere grande di

acqua naturale e puoi bere una tazza di tè verde durante il pranzo. Magari puoi scegliere il tè Genmaicha, perfetto durante i pasti!

Una tazza di tè verde tra un pasto e l'altro può essere utile per sostituire quei calorici snack di cui a volte proprio non riesci a fare a meno che creano gonfiore addominale. In commercio trovi principalmente tè verde in bustine ma se trovi il tempo di recarti in erboristeria o in un negozio specializzato scoprirai quanto è vasta la realtà del tè verde. Esistono molte bevande già pronte al gusto di tè verde o fatte con tè verde che però non hanno gli stessi effetti di una tazza di tè fatta in

casa con foglie vere di tè verde originale e naturale senza aggiunta di sostanze chimiche o zuccheri. Ti assicuro che anche il gusto è differente, se ti abitui a bere il tè verde fatto da te quando proverai a bere il tè verde che compri al supermercato, magari contenuto in una bottiglietta di plastica, ti sembrerà di bere acqua paludosa!

La Cina è un grande produttore di tè verde, alcune tipologie di tè verde prodotte in Cina sono poco diffuse; le varietà più delicate e ricercate però sono i tè verdi giapponesi. Il mio consiglio è di verificare che il tè verde acquistato sia di produzione naturale, biologica e che abbia origine da

coltivazioni controllate.

## **Come eliminare la colazione con l'aiuto del tè verde**

Ecco come devi fare per eliminare la colazione:

### **Settimana 1:**

- Appena ti svegli bevi mezzo litro di acqua tiepida con il succo di mezzo limone ed esegui l'esercizio di equilibrio emozionale (i 5 elementi).

- Poi esegui i 5 riti Tibetani per stimolare i chakra e il sistema endocrino e ricaricare il sistema energetico.

- Dopo (se ti è possibile) vai fuori e fatti una bella camminata, o se hai un tapis roulant o una elittica, usa quelli!

- Una volta terminata la passeggiata o l'allenamento sull'attrezzo, bevi mezzo litro di acqua e fatti una doccia.

- Dopo la doccia (o dopo almeno 20 minuti) fai colazione, riducendola del 10-15% e bevendo tè verde con un

cucchiaino piccolo di miele e un po' di limone

- Durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

## **Settimana 2:**

-come sopra, però riduci la colazione del 30% e bevendo tè verde con un cucchiaino piccolissimo di miele e un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

## **Settimana 3:**

-come sopra, però riduci la colazione del 50% e bevendo tè verde senza miele ma solo con un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

#### **Settimana 4:**

-come sopra, però riduci la colazione del 75% e bevendo tè verde con limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

#### **Settimana 5:**

-come sopra, però fai colazione bevendo solo tè verde con un po' di limone

-durante la mattinata, bevi acqua

Facciamo un esempio pratico:

### **Settimana 1:**

Immaginiamo che la tua colazione è composta da una tazza di latte o caffè e 10 biscotti, quello che dovrai fare in questa prima settimana è eliminare il latte o il caffè e sostituirlo con il tè verde, mentre per quanto riguarda i

biscotti se prima ne mangiavi 10 in questa settimana ne mangerai 8.

## **Settimana 2:**

In questa seconda settimana dovrai semplicemente mangiare 7 biscotti e continuare a bere il tè verde.

## **Settimana 3:**

In questa terza settimana dovrai semplicemente mangiare 5 biscotti e continuare a bere il tè verde.

## **Settimana 4:**

In questa quarta settimana dovrai semplicemente mangiare 2 biscotti e continuare a bere il tè verde.

## **Settimana 5:**

In questa quinta settimana dovrai semplicemente fare colazione solo con il tè verde.

Vedrai che non sarà così difficile abituarti a questo nuovo stile di alimentazione, ma vedrai che dopo poche settimane ti sarai completamente

abituata, ti ritroverai con un fisico magro, tonico e sano! Segui tutto alla lettera, ma soprattutto non lasciare queste informazioni sotto forma di lettura, mettile in pratica, altrimenti questo metodo resterà solo uno dei tanti metodi letti e mai messi in pratica. Allora che aspetti? Muoviti!

## Lo zenzero

*Ecco come potenziare ancora di più  
gli effetti della Cronoalimentazione  
16/8 con l'aiuto dello Zenzero!*

Forse non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

- *riscalda il corpo*

- *fa aumentare la temperatura e la traspirazione*

- *aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso*

Protagonista in cucina di piatti e bevande originali, dai centrifugati alle zuppe fino ai dessert, questa spezia è un vero e proprio concentrato di proprietà dimagranti, spesso sconosciute o poco sfruttate. In questo capitolo ti spiegherò nel dettaglio perché lo zenzero è efficace per perdere peso e in quali modi concreti è possibile sfruttare queste sue virtù. Alcune ricerche infatti affermano che questa spezia sarebbe in grado di ridurre lo stimolo della fame,

favorendo così un'alimentazione più contenuta e a ridotto apporto calorico. Inoltre, lo zenzero riscalda l'organismo che a sua volta velocizza il metabolismo, a favore di una valida azione scioglipgrassi.

Il consumo di zenzero consente di bruciare le calorie più velocemente poiché favorisce la digestione dei carboidrati e delle proteine. Inoltre, aiuta l'eliminazione delle tossine e dei gas intestinali. Una caratteristica interessante di questa spezia è proprio la capacità di bruciare le calorie, infatti lo zenzero fa parte della famiglia dei cosiddetti cibi termogenici, ovvero quelli che, per essere assimilati,

richiedono un grande dispendio di energia da parte dell'organismo. Il sapore caldo e piccante di questa spezia ha il potere di alzare la temperatura del corpo con un effetto immediato sull'accelerazione del metabolismo basale.

Fra le grandi proprietà dello zenzero ai fini del dimagrimento spicca anche quella ipoglicemizzante. Questa spezia infatti, purificando il sangue, è in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, tenendo così sotto controllo i livelli di glicemia. Questo permette di evitare i cosiddetti picchi glicemici, causa di una maggiore produzione di insulina, l'ormone che, segnalando la presenza di

un eccesso di zuccheri al cervello, provoca un rallentamento del metabolismo e la formazione di scorte di adipe soprattutto a livello addominale. Quindi assumere regolarmente questa spezia aiuta a conquistare o a mantenere una pancia piatta. Fra l'altro lo zenzero è efficace anche in caso di addome gonfio dovuto a gas intestinali ed eccesso di lieviti nella dieta.

## **Ridurre gli accumuli di liquidi**

Dimagrire non vuol dire solo sciogliere gli accumuli adiposi. Se l'obiettivo è il rimodellamento del corpo, è necessario anche considerare i

ristagni di liquidi che si concentrano in alcune zone tipiche (come gambe e glutei) peggiorati da una cattiva circolazione. Bisogna poi tenere conto dei problemi digestivi che provocano gonfiori addominali e anche del metabolismo lento che non consente di trasformare correttamente il cibo in energia. Un'alimentazione dimagrante davvero efficace deve considerare tutti questi aspetti e, in questo senso, lo zenzero, agendo su più fronti, è ideale per aiutarti a raggiungere l'obiettivo peso forma. Questa spezia, infatti, contrasta i gonfiori addominali, stimola la diuresi e, come abbiamo detto, a una funzione disintossicante per l'organismo, oltre che bruciagrassi.

## **Ma da dove si ricava lo zenzero?**

Lo zenzero o meglio la radice dello *Zingiber officinalis*, è una pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberacee (che comprende ben 800 specie). La pianta che si sviluppa dalla radice tuberosa che usiamo e conosciamo come spezia può essere alta all'incirca un metro. È un'erba perenne. Le foglie e i rizomi hanno un odore fragrante quando vengono tagliati. Sono bianchi o gialli all'esterno e diventano grigio-marroni oppure arancio quando invecchiano e crescono oltre i 2,5 cm di diametro. Si crede che questa pianta sia

originaria dell'india e successivamente sia stata introdotta in Cina. Lo zenzero ha cominciato a fare la sua comparsa nell'alimentazione sotto forma di spezia e nel mondo della medicina popolare. Oggi è prodotto soprattutto in India, in Cina e in Thailandia, anche se quello Indiano resta di qualità superiore.

## **Come acquistarlo?**

Se si decide di consumare lo zenzero fresco è importante verificare che la scorza sia soda e compatta, non raggrinzita e senza tracce di muffa. Il rizoma deve essere pieno e, una volta tagliato, non troppo fibroso. Il colore

deve andare, invece, dal bianco al giallo. Alcune specie più pregiate hanno dei cerchi bluastri attorno alla radice. È bene accertarsi che lo zenzero sia stato coltivato con metodi di coltura biologica e non trattato con sostanze chimiche, soprattutto se si ha intenzione di usarlo a scopi dimagranti o terapeutici. Bisogna ricordarsi di eliminare le parti macchiate al momento dell'uso, aiutandosi con un pelapatate per sbucciarlo. La radice può essere conservata per alcune settimane, dopo averla avvolta nella carta oleata, in un barattolo di vetro chiuso e riposto in frigo. Quello in polvere, invece, va conservato in un luogo asciutto al riparo dalla luce e consumato nel giro di

qualche settimana, prima che si disperdano o si riducano i principi attivi.

## **Lo zenzero riduce anche le infiammazioni.**

Gli studiosi dell'Università del Michigan hanno constatato che lo zenzero riduce le infiammazioni al colon e il rischio di tumori. I soggetti che avevano assunto per 4 settimane 2 grammi al giorno di radice di zenzero in polvere presentavano un intestino meno infiammato e più libero da sostanze pericolose, le stesse che possono favorire l'insorgere di tumori. Uno

studio dell'Università di Kyoto e di Ulsan evidenzia l'azione efficace dello zenzero contro gli stati infiammatori cronici legati al sovrappeso, mostrando come questa spezia favorisca indirettamente il dimagrimento. Il grasso in eccesso, infatti, innesca un processo infiammatorio che tende a cronicizzarsi e a estendersi a tutto il corpo.

L'organismo perde la sua capacità di autoregolarsi, la percentuale di grasso aumenta e, di conseguenza, anche l'infiammazione, innescando un vero e proprio circolo vizioso. Per questo, pur essendo a dieta, se si è molto in sovrappeso, spesso è difficile dimagrire. Lo zenzero aiuta a inibire il rilascio di sostanze infiammatorie nel

sangue, in questo modo si riduce il livello di infiammazione generale e si ristabiliscono le normali funzioni ormonali che regolano anche il peso.

Ma in che modo si può usare lo zenzero per dimagrire? Quali sono i rimedi brugiagrassi migliori a base di questa radice e come assumerli ogni giorno?

Ora vediamo insieme come trasformare la spezia più famosa d'oriente in un alleato perdipeso, indicando una serie di preparazioni pratiche che hanno scopi diversi: **depurare, attenuare la fame, sgonfiare, attivare il metabolismo, ecc.**

I rimedi che ti presenterò sono tutti di semplice realizzazione ma di grande efficacia.

## **Primo rimedio: la Depurazione**

Per riuscire a perdere peso la prima mossa è quella di mantenere il proprio organismo ben depurato riducendo l'accumulo di sostanze inquinanti e facilitando la naturale espulsione delle scorie e delle tossine, troppo spesso accumulate. Per fare ciò possiamo sfruttare le doti depurative dello zenzero abbinato al tè verde: **questi due alimenti insieme formano una potente coppia “Detox”.**

*-Miscela 50 grammi di tè verde con 25 grammi di zenzero essiccato e 20 grammi di foglie di menta.*

*-Lascia in infusione per 8-10 minuti, filtra e bevi.*

Puoi assumere questa bevanda anche durante tutta la mattinata durante il digiuno mattiniero. Un altro rimedio utile per disintossicare l'organismo è un frullato a base di cavolo e zenzero. *Per prepararlo frulla 5 foglie di cavolo, mezzo centimetro di zenzero fresco, 2 foglioline di menta e mezzo bicchiere di acqua minerale naturale. Bevi al risveglio a digiuno.*

Per favorire la sudorazione e

disintossicare l'organismo, puoi anche aggiungere questa spezia all'acqua calda del bagno per un bagno "detox".

Fai così: *grattugia 3 centimetri di radice di zenzero e versala nell'acqua, insieme a mezza tazza di buccia di limone grattugiata. Così stimoli anche la circolazione.*

## **Secondo rimedio: curare il fegato**

Quando il fegato è affaticato, perdere peso è più difficile. In un buon programma di dimagrimento, particolare attenzione deve essere quindi dedicata alla depurazione della ghiandola

epatica. Drena il fegato con l'acqua aromatizzata. Ogni volta che senti il fegato pesante, puoi diluire le tossine presenti nell'organismo aumentando la quantità di liquidi. Per facilitare il drenaggio epatico è dunque necessario bere molta acqua (dai 2 ai 3 litri), meglio se fuori pasto: i liquidi aiutano il corpo a espellere le tossine e le scorie. Se fai fatica a bere l'acqua liscia, puoi insaporirla con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di succo di zenzero, mescolando per bene.

**Terzo rimedio: migliorare la  
digestione**

Vediamo ora come favorire la digestione ed evitare i gonfiori addominali dopo i pasti. A volte anche una digestione difficile è causa di sovrappeso. Poco prima di andare a dormire, per favorire la digestione e regalarti un buon sonno, puoi bere un infuso caldo che, grazie alle proprietà benefiche delle erbe contenute, stimola dolcemente il naturale processo digestivo, eliminando, inoltre, i gonfiori addominali che spesso si presentano dopo un pasto pesante o molto ricco di fibre.

*Metti in infusione per circa 5-10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino abbondante di una*

*miscela delle seguenti erbe: menta, salvia, finocchio, cumino e radici di zenzero (puoi anche farti preparare il mix dall'erborista). Lascia raffreddare per qualche minuto, filtra bene il liquido e bevi prima di andare a dormire, senza dolcificare, se l'infuso è troppo amaro e proprio non riesci a berlo, aggiungi un cucchiaino piccolo di miele biologico.*

Per smaltire in fretta i gonfiori della digestione e ottenere una pancia più piatta, aumentando anche il senso di benessere e di leggerezza, abbina lo zenzero al coriandolo.

*Fai bollire in un litro di acqua*

*fredda per 10-15 minuti 20 grammi di radice di zenzero in polvere, 30 grammi di semi di finocchio, 20 grammi di semi di coriandolo, 20 grammi di scorza d'arancia e 10 grammi di scorza di pompelmo (entrambi biologici) essiccate e tritate. Lascia riposare 5 minuti, poi filtra, fai raffreddare e conserva questa bevanda in frigorifero, per consumarla durante la giornata.*

### **Quarto rimedio: sciogliere i grassi**

Lo zenzero ha uno spiccato effetto riscaldante, che alza la temperatura del corpo e accelera il metabolismo,

facendoti bruciare più calorie. Inoltre, la sua assimilazione richiede un elevato dispendio di energia, con un effetto bruciagrassi davvero notevole. Abbinata ad altre sostanze naturali attive sui processi metabolici, questa spezia è una straordinaria alleata per la tua linea. Vediamo ora qualche consiglio pratico per sfruttarne al meglio le proprietà dimagranti. Se hai la tendenza a mettere su peso anche se mangi poco, se accusi un costante senso di fatica e noti un certo rallentamento intestinale, forse il tuo metabolismo ha bisogno di una sferzata. Puoi risvegliarlo con una tisana stimolante.

*Metti in infusione un cucchiaino di*

*tè verde con tre fette di zenzero fresco e un cucchiaino di rosmarino essiccato: lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.*

Consuma questa tisana a metà mattina e a metà pomeriggio per due settimane. Gli antiossidanti del tè aiutano a bruciare le calorie e favoriscono l'attività lipolitica, mentre il rosmarino, come lo zenzero, riscalda e rinvigorisce l'organismo.

**Ecco un altro mix di spezie bruciagrassi:**

Le spezie sono molto importanti per

riattivare il metabolismo, bruciare più grassi e calorie, e ottenere un effetto snellente. Se abbinati lo zenzero con altre sostanze che stimolano la termogenesi, puoi creare una miscela speziata e dimagrante ottima, tra l'altro, per insaporire pesci, carni o verdure, al posto del sale.

*Metti in un vasetto di vetro (sterilizzato in precedenza) un cucchiaino di zenzero in polvere, uno di zafferano, uno di semi di coriandolo macinati e termina con mezzo cucchiaino di pepe nero e una presa di noce moscata, mescolando bene.*

## **Quinto rimedio: spegnere la fame**

Lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno senza troppi sforzi, questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà. Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress, aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto dalla testa, senza corrispondere a un'esigenza reale del corpo. Hai voglia di zuccheri? Invece di buttarti sul cibo prova questo drink piccante che abbassa la glicemia:

*l'ideale è una spremuta di arancia diluita con mezzo bicchiere di succo di mela, una presa di zenzero in polvere e un pizzico di peperoncino.*

È riscaldante, toglie la fame e brucia i grassi. In alternativa, è ottimo anche il succo di acai, il frutto della vita che arriva dall'Amazzonia. In erboristeria e nei negozi di cibo Bio trovi questa bevanda già pronta: bevine mezzo bicchiere con un pizzico di zenzero quando ti prende il pensiero ossessivo di dolci. Con questo drink a zero calorie riempi il buco nello stomaco e non ingrassi. Se invece cerchi qualcosa per mangiare meno durante i pasti, allora fai così:

*20 minuti prima dei pasti principali, bevi un infuso di karcadè, aromatizzato con un pizzico di zenzero in polvere: questa tisana è ottima per chi è a dieta perché riempie lo stomaco e previene gli eccessi a tavola.*

E con questo abbiamo concluso anche il capitolo sullo zenzero, ora non ti resta che metterti all'opera per bruciare il grasso anche con l'aiuto di questa spezia meravigliosa.

## **La giornata ideale del metodo Dimagrire Omega R.E.I.**

- Appena ti svegli bevi mezzo litro di acqua tiepida con il succo di mezzo limone.
- Fai l'esercizio dei 5 Elementi.
- Poi esegui i 5 riti Tibetani per stimolare i chakra e il sistema endocrino e ricaricare il sistema energetico.

- Fai l'esercizio della Magia dell'Intenzione.

- Dopo (se ti è possibile) vai fuori e fatti una bella camminata a passo veloce, o se hai un tapis roulant o una elittica, usa quelli!

- Una volta terminata la passeggiata o l'allenamento sull'attrezzo, bevi mezzo litro di acqua e fatti una doccia.

- Dopo la doccia (o dopo almeno 20 minuti) fai colazione con una tazza di tè verde e zenzero.

- Durante la mattinata, due

ore dopo la colazione con il tè verde e lo zenzero, bevi acqua fino a mezzora prima di mangiare (dalle ore 13:00 alle 20:00).

Ricordati di bere acqua solo fino a mezzora prima dei pasti e almeno 2 ore dopo i pasti. Non bere durante i pasti.

· Nel pomeriggio allenati un giorno con i Burpees Tabata alternandoli con lo Swing Tabata il giorno successivo.

### **Ricordati anche:**

ü Di scrivere sul diario il tuo

obiettivo per 15 volte al giorno usando la tecnica delle affermazioni.

ü Fai l'esercizio dei 5 elementi e della Magia dell'intenzione anche la sera prima di andare a dormire.

ü Fai di quest'anno il migliore della tua vita e ricordati di rispondere ogni mese sul tuo diario alle “*domande del mese*”.

ü Goditi la vita, amati, ama, ridi e sii felice da quando apri gli occhi al mattino fino a quando vai a dormire la sera!



# Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

Ora sei arrivata alla fine del libro e all'inizio di una nuova vita nella quale sarai padrona del tuo corpo. Tutto quello che hai letto nel libro serve per aiutarti ad amarti, ad essere felice e a perdere peso in modo naturale, e così sarà. Non importa se tu credi a quello che hai letto oppure no, basterà che tu segua tutte le istruzioni. Penso di averti detto tutto ciò che ti serve per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso e magari farti tirar

fuori anche un addome “da urlo”!

Questo libro racchiude nel suo interno le strategie migliori per aiutarti a dimagrire. Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno e costanza. Se hai letto il libro tutto di un fiato, ora devi decidere se essere una di quelle fannullone che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati. Se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in **AZIONE!** **Tu puoi dimagrire**, ma questo dipende da te, dipende da te fare

le semplici azioni quotidiane che renderanno il tuo corpo magro attraverso le nuove abitudini che imparerai, e certe abitudini sono fatte per durare tutta la vita.

Quindi, non aspettare, datti da fare già da oggi!

**Leggi – Comprendi – Applica –  
Persevera – Raggiungi l'obiettivo!**

*Ti auguro di realizzare il tuo obiettivo di Dimagrire e di Vivere una vita Felice e piena di Gioia, Grazia e Facilità.*

Il tuo Coach e Amico

**Ruggero Stellino**

\*\*\*

**P.S.** Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su Amazon.it? Lo apprezzerei molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

**Grazie, Grazie, Grazie.**



Thank

You!

Altre opere di Ruggero Stellino:

Dimagrire Velocemente con la  
MENTE

Più Giovani, Belle e Sexy Dopo i 40  
Anni

La Cellulite Non Esiste

Ama il Tuo Corpo e Smettila di  
Ingrassare

Dimagrire Velocemente con i  
Kettlebell

Tu Puoi Smettere di Fumare

Addominali Sexy per Donne

Dieta Mix:

La Dieta del Digiuno Programmato

Dimagrire Velocemente Camminando

Come Dimagrire Velocemente

Dimagrire con la Dieta Chetogenica

METABOLIC

Dimagrire Expert 3X:

Meditazione Facile per Principianti

Come Essere Felici

Ho'oponopono Italiano

Autostima Vincente per Ragazzi

# Meditazione Ho'oponopono con i Mandala

