

RUGGERO STELLINO

# Dimagrire Velocemente con la **MENTE**



SALUTE E BENESSERE



## **Dimagrire Velocemente con la Mente**

*Come usare la mente per ottenere il  
corpo che vuoi...*

**di Ruggero Stellino**

Copyright 2018 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente](#)

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

[30 Ricette per la dieta chetogenica](#)

# SOMMARIO

[Nota importante](#)

[Introduzione](#)

[Prima di cominciare...](#)

[Diario di Viaggio](#)

[Giorno 1: Misura la tua massa grassa e il tuo indice metabolico](#)

[Giorno 2: Stabilisci un obiettivo ben formato](#)

[Giorno 3: Cambia le tue abitudini](#)

[Giorno 3 \(seconda parte\): Abitudine n°1 - In quanto tempo consumi il tuo pasto?](#)

[Giorno 4: Alzati da quella sedia e cammina!](#)

[Giorno 5: Bevi l'acqua!](#)

[Giorno 6: Abitudine n° 2 – \(Cosa mangi?\)](#)

Giorno 7: Il Vacuum Addominale

Giorno 8: Bevi il tè verde

Giorno 9: Abitudine n° 3 – (A che ora solitamente ti viene fame?)

Giorno 10: Usa lo zenzero

Giorno 11: Allenamento CALISTENICO (esercizi a corpo libero)

Giorno 12: Abitudine n° 4 – (Quanto mangi?)

Giorno 13. Abitudine n° 5 – (Quali sono le emozioni che vivi durante la giornata? Sei felice per la maggior parte del giorno oppure ti senti quasi sempre arrabbiata, triste, depressa, ecc.)

Giorno 14: Circuito Tabata - “2 ore per fare la spesa, 4 minuti per allenarti!”

Giorno 15: Abitudine n° 6 – (Ci sono connessioni tra emozioni e voglia di mangiare? Ci sono associazioni cibi/umore, cioè ci sono cibi abituali che mangi in modo compulsivo

quando sei di cattivo umore o sei giù di morale?)

Giorno 16: Abitudine n° 7 – (Quando mangi di più, da sola o in compagnia?)

Giorno 17: Fai lo Swing con il Kettlebell

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.

*Il bruco sentì che era giunta la  
grande ora.*

*Si cercò un bel posto sotto una foglia  
vellutata e iniziò a tessere tutto intorno  
a se il suo bozzolo.*

*Mentre tesseva cantava e un verme*

*suo conoscente, che passava da quelle  
parti, lo sentì.*

*Ma sei pazzo? Gli disse, tra un po' il  
tuo mondo finirà e tu canti mentre ti  
costruisci la tomba?*

*Ciò che tu chiami morte, gli rispose  
il bruco, io la chiamo farfalla!*

*E sparì dentro il suo morbido nido...*

Nel processo di cambiamento ciò che  
apparentemente sembra essere una  
perdita è, in realtà, l'inizio emozionante  
di qualcosa di nuovo...

*Dedico questo libro a tutte quelle*

*donne che hanno deciso di cambiare (in meglio) il loro corpo e la loro salute iniziando un viaggio emozionante alla scoperta di nuove e sane 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...*



# Introduzione

*“...c’era una volta, nella città di Barletta, un ragazzo di circa vent’anni, 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 comincio 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.*

*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.** Però 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) perché si rese conto che il problema non era solo quello di perdere peso, ma anche quello di mantenere per sempre quel peso raggiunto, e per fare questo bisognava riprogrammare la mente, **allenarla** tutti i giorni, **bisogna allenare la mente** a pensare in modo diverso se vuoi ottenere risultati diversi, se vuoi finalmente salire su una bilancia senza provare terrore, delusione e sensi di colpa.*

*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 specialista nel dimagrimento, e oggi, dopo più di 20 anni di studi e pratica, quel ragazzo è una persona magra 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 di oltre [20 libri Bestseller su Amazon](#) specifici sul dimagrimento. La storia che hai appena finito di leggere, è in realtà la mia storia. Sono passati più di 20 anni da quando ho cominciato a interessarmi all'attività fisica e mentale specializzandomi nel dimagrimento, nella tonificazione muscolare e nella motivazione mentale. Ancora oggi, parlando con tanta gente che vuole dimagrire, continuo a constatare che la difficoltà maggiore è **l'aspetto psicologico, mentale 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 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 in modo strategico. Oggi più che mai la capacità di gestire le risorse mentali e psicologiche 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 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 20 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 donne 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 e

nella PNL 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 là 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, 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 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.”*

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 decido di non mettere in pratica quello che dici 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**” (rivolgersi 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 20 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 lì 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!***



# Prima di cominciare...

*“Raggiungerai davvero il tuo obiettivo, non quando eviterai le difficoltà, ma quando imparerai ad affrontarle...”*

*Attraverso le asperità si arriva alle stelle.* Seneca era ben consapevole di come le difficoltà fossero in grado di *forgiare* il carattere di un essere umano. Tale principio ha validità universale. I diamanti si formano nelle viscere della Terra, sottoposti a pressioni inimmaginabili; le specie animali sopravvivono adattandosi alle difficoltà



del loro habitat; le fibre muscolari crescono solo grazie a micro-lacerazioni.

A volte, tutto quello che desideriamo è avere una vita senza problemi, riuscire a raggiungere i nostri obiettivi senza troppa fatica, insomma: **ottenere risultati senza alcuno sforzo**. Tale desiderio è la peggiore *maledizione* che possiamo augurare a noi stessi.

Difficoltà, problemi ed ostacoli non vanno certo ricercati con piacere, ma rifuggirli è un errore ancor più grave. Se stai leggendo questo libro sperando che con la sola lettura raggiungerai l'obiettivo di perdere peso senza un

minimo di impegno (*perché quello che io ti chiedo in questo libro è giusto un minimo di impegno*) allora voglio che leggi prima questa semplice storia:

## **La storia della farfalla**

*Un giorno un contadino, riposandosi sotto un'ombra al termine di una giornata sfiancante, si accorse di un bozzolo di una farfalla. Il bozzolo era completamente chiuso ad eccezione di un piccolo buchino sulla parte anteriore. Incuriosito, il contadino osservò attraverso il piccolo buchino, riuscendo ad intravedere **la piccola farfalla che si dimenava con tutte le***

***sue forze.***

*Il contadino osservò a lungo gli sforzi eroici dell'elegante bestiolina, ma per quanto la farfalla si sforzasse per uscire dal bozzolo, i progressi apparivano minimi. Così, il contadino, impietosito dall'impegno della piccola farfalla, tirò fuori un coltellino da lavoro e delicatamente allargò il buco del bozzolo, finché la farfalla poté uscirne senza alcuno sforzo.*

*A questo punto accadde qualcosa di strano. La piccola farfalla, aiutata ad uscire dal bozzolo, non aveva sviluppato muscoli abbastanza forti per potersi librare in aria. Nonostante i*

*ripetuti tentativi, la fragile farfalla rimase a terra e riuscì a trascinarsi solo a pochi centimetri dal bozzolo, incapace di fare ciò per cui la natura l'aveva fatta nascere. Il contadino si accorse del grave errore fatto ed imparò una lezione che non dimenticò per il resto della sua vita:*

*“Attraverso le difficoltà la natura ci rende più forti e degni di realizzare i nostri sogni.”*

*Da questo momento hai  
solo due possibilità:*

*o accettare te stessa per  
come sei o girare la pagina e  
accettare la responsabilità di*

*cambiare e migliorare...*

*Ricordo ancora quando ero piccolino e mamma e papà mi portavano al circo. Amavo i clown, e gli scherzetti che facevano, mi piacevano i giocolieri e le loro acrobazie, e adoravo vedere gli animali (anche se non sapevo come venivano realmente trattati), uno su tutti gli elefanti.*

*L'elefante mi ha sempre attirato, sia per la sua maestosità, che per la sua estrema calma, cautela e forza. Ma una cosa non capivo assolutamente. Dopo il suo numero, l'elefante veniva*

*nuovamente portato al suo posto legato ad un paletto di legno infilzato al terreno. Nessuna catena enorme, niente di niente. Eppure, nonostante gli elefanti fossero estremamente forti, nessuno di questi era mai scappato, o aveva tentato di fare questo - e non capivo come mai.*

*Così, dopo tanti anni, ho deciso con mia moglie e mia figlia di andare al circo. Ero nuovamente tornato bambino. Gli odori del circo mi riportavano a quando ero un pargoletto che teneva la mano a mamma e papà. E mentre facevo la fila ho cominciato a guardare intorno sorridente, fino a quando ho visto da*



*lontano tre elefanti legati ad un paletto.*

*Allora ho chiesto ai ragazzi del circo se potevano spiegarmi come mai degli elefanti così grossi non riuscivano a liberarsi e sradicare il paletto con un semplice movimento di zampa. E indovina la risposta che ho avuto quale è stata?*

*Da sempre il metodo per "ammaestrare" un elefante fin da piccolo è quello di legare una delle sue zampe ad un paletto. Ora immagina l'elefantino indifeso appena nato, legato ad un paletto che prova a spingere, tirare e suda nel tentativo di*

*liberarsi, ma nonostante gli sforzi non ci riesce perché quel paletto è troppo saldo per lui... così dopo vari tentativi, un giorno, si rassegna alla propria impotenza. Smette di provarci.*

*Rinuncia. La sua mente ha creato una barriera invalicabile, la convinzione "**non ce la farò mai**", è così forte da limitare qualsiasi nuovo tentativo. E la cosa più incredibile è che anche quando quell'elefante cresce e diventa una delle creature più grandi e forti del pianeta, in grado di distruggere qualsiasi barriera, non ci prova nemmeno. E così basta una debole fune attorno alla sua zampa, perché l'elefante non si allontani oltre*

*la sua lunghezza. Quella barriera immaginaria è indistruttibile nella sua mente e così sarà per sempre. Ora, è facile guardare la situazione dall'esterno e pensare: "Non è giusto che sia così, quell'elefante potrebbe spezzare la catena in un battito di ciglia ed essere finalmente libero."*

Hai colto il punto cara amica, molti limiti o credenze che stai vivendo oggi, sono come quella barriera immaginaria che l'elefantino ha appreso da piccolo. Se tu ora potessi guardare la tua vita dall'esterno penseresti la stessa cosa che hai pensato poco fa di quell'elefantino. Forse ancora non sai che puoi andare oltre quelli che pensi siano i tuoi

limiti...**ma puoi**. Puoi liberarti più facilmente di quanto pensi e creare la realtà che desideri per te.

Non è solo questione di rimboccarsi le mani e lavorare sodo, ma soprattutto di imparare a lasciare andare quei pensieri che hanno creato i blocchi che vivi oggi e scegliere credenze potenzianti e costruttive. Questo è quello che ho fatto io per oltre 20 anni. E questo è quello che stai per imparare anche tu con questo libro in pochi giorni.

## **Tu chi sei?**

Nelle pagine precedenti ti ho detto **chi** sono, **perché** devi leggere questo libro, **come** lo devi leggere e cosa succede **se** decidi di non mettere in pratica le informazioni che stai per scoprire, ma ora che sai questo, per cambiare le tue credenze e aiutarti a dimagrire ho bisogno di farti una domanda: **Tu chi sei?**

Ti sei mai posta questa domanda? Chi sei davvero?

Siediti in una posizione comoda in un

posto tranquillo e senza distrazioni, chiudi gli occhi e fai dei respiri profondi espirando lentamente, concentra la tua attenzione sul respiro e continua così fino a quando non ti sentirai completamente rilassata. Ora con la mente libera e senza preoccupazioni poni la seguente domanda: **chi sono io?**

Scrivi quello che ti viene in mente, poi chiudi ancora gli occhi e rifatti la stessa domanda, scrivi ancora quello che ti viene in mente, prosegui così per una decina di minuti...

Questo capitolo è dedicato proprio a questa domanda un po' particolare.

Sicuramente sei stata in un' automobile, o la guidi normalmente o comunque ti fai portare da qualcuno, ora, quello che ti chiedo è, quando entri nell'automobile tu diventi l'automobile stessa oppure sei sempre divisa dall'automobile, nel senso che ci sei tu e c'è l'automobile, siete due entità separate, tu hai le tue cose da fare, i tuoi pensieri, la macchina ha i suoi bisogni, ha il bisogno di avere la benzina, ecc.

Quello che voglio chiederti è se tu nel momento in cui guidi la macchina sei cosciente di non essere la macchina, cioè nel momento in cui tu entri nella macchina, tu non diventi la macchina, ma sei semplicemente quella che guida la

macchina, colei che sta utilizzando quel mezzo per spostarsi da una parte all'altra, non è vero? Quindi mi confermi che tu sei una cosa e la macchina è un'altra cosa? Mi confermi che non siete la stessa cosa?

A questo punto viene la domanda faticosa, se tu non sei la tua macchina, allora **chi sei veramente**...

Normalmente la risposta classica che la maggior parte delle persone danno, fa riferimento al proprio lavoro, "*sono un avvocato, sono una casalinga, sono una maestra, ecc.*", allora la mia risposta di conseguenza è quella di specificare che non ho chiesto che lavoro fai, ma **chi**



**sei?** Rifletti su questo, nel momento in cui io ti ho chiesto tu chi sei, cosa hai risposto? Addirittura possiamo andare anche oltre, c'è gente che non avendo un lavoro, si identifica in ciò che mangia, *“io sono vegana, io sono vegetariana, ecc.”*, quindi c'è gente che non si identifica nel lavoro che fa, ma addirittura in ciò che mangia...

Possibile che allo stato attuale delle cose noi non sappiamo chi siamo veramente, e ci identifichiamo ancora in ciò che facciamo? Ora, se non hai ancora risposto alla domanda che ti ho fatto all'inizio del capitolo, prenditi qualche istante di tempo, prendi un foglio e alla domanda **tu chi sei**, scrivi

quello che secondo te pensi di essere, fallo adesso, chiudi un attimo questo libro e scrivi chi sei, fallo ora, poi riapri il libro e ne riparliamo...

*Tu chi sei?*

Rieccoci qua, come è andata, sei riuscita a capire chi sei, sei riuscita a scrivere qualche riga su chi sei veramente. Adesso comincerai a comprendere un po' di cose nuove, perché ci sono delle "illusioni" dove sei stata inserita e che ti hanno convinto che così deve essere, diventando schiava della tua stessa mente. Ma veniamo alla più grande delle illusioni che ti hanno installato nella mente, la tua identità...

## La prima illusione

Ora prima di spiegarti meglio questa illusione, voglio raccontarti una storia:

*“Tanto tempo fa, quando i cinema cominciarono a diffondersi nel mondo, in una cittadina western del Montana in America, un gruppo di cowboy andò a vedere per la prima volta un film, e improvvisamente in una scena c’era una ragazza che veniva rapita dagli indiani e veniva portata in un accampamento, e proprio in quel momento uno dei cowboy si alza dalla sedia, e spara 7 colpi di pistola contro lo schermo per evitare che gli indiani*

*rapissero la ragazza, ovviamente dopo quello che accadde, smisero la proiezione , e tra le risa delle persone si trovarono semplicemente uno schermo bianco con sette fori di pallottola.”*

Ora questo racconto potrebbe far sorridere, ma pensaci, quanto è diversa la storia della tua vita, quante volte ci convinciamo che noi siamo protagonisti del nostro stesso film, invece che spettatori, quante volte ci convinciamo che quello che ci sta accadendo in questa realtà, sia realmente reale... durante la nostra vita, soprattutto durante la nostra infanzia, i nostri genitori, i nostri nonni, la scuola, la chiesa, la

pubblicità, ci convincono di determinate cose, di solito ci sminuiscono nel nostro valore perché magari non siamo belli come i modelli della pubblicità o non siamo come i genitori ci volevano o non siamo come la scuola ci voleva o abbiamo peccato perché la chiesa a detto che se non facciamo determinate cose pecchiamo oppure perché, perché, perché...

In qualche modo questo ci convince che noi valiamo poco, che siamo di scarso valore, e questo ci porterà a vivere una vita in cui ci sentiamo in colpa per non essere abbastanza bravi o per non essere in grado di fare determinate cose, oppure cercheremo di

vivere una vita alla ricerca dell'accettazione degli altri in modo che ci accettino o ci apprezzino e che non ci giudichino di poco valore, e questo ci porterà a compiere delle azioni non perché le vogliamo noi ma perché così speriamo che gli altri ci accettino...

*E questo non ti sembra un film drammatico e triste?*

Secondo te in questo film noi ci siamo dentro o siamo spettatori? Perché quando ci convinciamo di essere dentro il film invece che guardarlo da fuori ci rendiamo conto che la nostra vita sta funzionando in base a quella scenografia. Scenografia che ricordati ti

hanno creato gli altri, gli altri che ti dicevano che non valevi, che il tuo amico di scuola era più bravo di te, che avevi peccato, ecc. Questa scenografia creata dagli altri ci porta ad un punto della nostra vita a convincerci che è la nostra vita, non più un film che stiamo guardando, ma la nostra vita.

Ma può anche essere che il nostro film invece di essere triste e drammatico, sia un film avventuroso, di guerra e di combattimento, e allora contro chi ci giudica male, invece di sminuirci, noi combattiamo, combattiamo perché dobbiamo dimostrare che noi siamo i più forti... ma questo non ti sembra uguale

all'indiano che spara sullo schermo... non è come prendere una pistola e sparare contro lo schermo della nostra vita perché quel film è brutto e non ci piace... rifletti un attimo su questa cosa, perché finché penserai di essere protagonista di quel film invece che una semplice spettatrice ti comporterai come se davvero tu stessi nel film.

Quando vedi un film in tv, sicuramente ti capita di vedere alcune scene che ti emozionano, che ti danno gioia o adrenalina, ma poi alla fine quando il film finisce, quelle emozioni restano emozioni vissute per qualche minuto, dopodiché tu torni alla tua vita, ma la tua vita è un altro film, in cui vivi



altre emozioni, in cui a volte ti convinci di essere tu la protagonista, quando in realtà c'è una parte di te che sa benissimo che è la spettatrice.

Ora ti faccio una domanda, nella tua vita quante cavolate hai fatto, quanti problemi o fallimenti hai vissuto?

Ora passati 10 anni, quanti di quei momenti tristi e brutti, pensandoci oggi, magari ci ridi sopra? E secondo te chi è che sta attraversando la vita e ti fa stare sempre qui oggi a ridere del tuo passato e magari a piangere del tuo presente, dimenticando che questo stesso presente fra qualche anno sarà il tuo passato di cui ci riderai sopra, perché ti renderai

conto che era come un film...

Oggi stai vedendo il tuo passato come un film, come una cosa passata, come un qualcosa che hai vissuto nella tua vita ma che ormai è passata e ti ha dato delle esperienze. In quel momento vivevi le emozioni del presente esattamente come quando vedevi un film, un film che dopo anni lo ricordi come qualcosa che è stato, esattamente come un film che hai visto in tv anni fa, ovvero, quando lo vedi ti da emozioni, dopo un po' di tempo ricordi che lo hai visto, ma magari non ti da più le stesse emozioni di come quando lo vedevi.

Ma allora sei davvero sicura che

quello che stai vivendo sia davvero la tua vita? O è un film con una scenografia che ti hanno montato attorno gli altri? In questo film dove sei convinta che si chiama vita, che cosa stai facendo? Ti stai piangendo addosso o stai sparando sullo schermo? Ricorda, quella parte di te che oggi ti fa ridere del passato, che ti ha fatto stare qui malgrado gli incidenti, traumi, drammi o abbandoni, quella parte dentro di te è quella parte che osserva tutta la tua vita come uno spettatore e che si gode il film, quella è la parte interiore, la tua anima, il tuo sé interiore, il tuo spirito, insomma chiamala come vuoi, sto parlando di quella vocina dentro di te che ti consiglia, che ti dà le intuizioni, ma che

di solito non ascoltiamo.

Insomma, quella è la tua parte reale, quella è la parte di te che sta seduta nel cinema e che si sta godendo lo spettacolo, poi ci sei tu che credi di stare all'interno del film e credi anche di esserne il protagonista e credi anche che quella scenografia te la sei montata tu, cosa che in realtà non è vero, perché la scenografia è stata montata ad hoc da chi ti ha voluto mettere in questo film, è questa è la prima illusione.

Ci convincono che noi siamo i protagonisti del nostro film, ci convincono che la nostra vita è reale invece che essere un film semplicemente

che si può cambiare, e come i film, secondo te, qual'è il modo migliore per smettere di guardare quel film che non ti piace?

*Prendere il telecomando e cambiare canale...*

Eppure nella maggior parte dei casi le persone sono convinte che quel film è la loro vita e che non può essere cambiata, ma in realtà la tua vita è semplicemente un film, tecnicamente, nella tua testa quel film non è altro che una serie di scariche elettriche che passano nella tua testa tra un neurone e l'altro, tutte le tue emozioni, paure, tensioni, abbandoni, rabbia, ecc., non

sono altro che scariche elettriche... ma non è finita, questa è solo la prima illusione, perché c'è ancora di più...

Noi abbiamo una mente inconscia, una mente conscia e un corpo. La **mente inconscia** è quella che sa esattamente quello che vuole e che vuole fare, è il tuo istinto, è quella parte che quando conosci una persona ti dice di non fidarti, di stare attento. La **mente conscia** è quella parte che è convinta di vivere in un film, quella che crede di essere la protagonista del film che chiami vita, quella che quando conosci una persona, anche se il tuo istinto ti dice di non fidarti di quella persona, lei dice no, io me ne frego dell'istinto e

quindi devo conoscere quella persona... poi c'è il nostro **corpo**, quello che agisce. Quindi una parte di te ti dice non farlo, l'altra parte ti dice me ne frego , io lo faccio, di conseguenza il corpo lo fa. E da qui nasce la seconda illusione...

## **Seconda illusione**

*La seconda illusione è quella che ci convince che noi siamo il nostro corpo!*

La seconda illusione ci convince che tutte e tre le figure (mente inconscia, mente conscia e corpo) siano racchiuse tutte nel tuo corpo in carne ed ossa. Sin da piccoli veniamo addestrati a

identificarci nel nostro corpo. Ti ricordi quando da piccolo ti dicevano “*attenta a non cadere*”, oppure “*ti sei fatta male?*” o ancora “*come sei bella*” o “*sei troppo magra o troppo grassa*”, ecc.

Nota le frasi, tutte ci identificano nel nostro corpo, noi siamo il nostro corpo. Nella frase “*ti sei fatta male*”, c’è il presupposto che tu sei il tuo corpo, non ti hanno detto, o meglio non ti hanno chiesto “*il tuo corpo si è fatto male?*”, “*il tuo corpo si è ammalato?*” oppure “*che bei capelli che ha il tuo corpo*” o ancora “*che bei occhi che ha il tuo corpo*”, invece no, loro ti dicono “*che bei occhi hai*”, e in questo esempio ti sto dando solo esempi positivi, ma



pensa alle frasi negative. Ma soprattutto ci identifichiamo anche a livello di malattie con il nostro corpo, quindi non è più il nostro corpo che si è fatto male ma io mi sono fatto male, non è più , magari a scuola, che è la mia mente cosciente che ha sbagliato un calcolo matematico, ma io sono incapace, capisci la differenza di comunicazione? La mia mente ha sbagliato un calcolo, quindi io sono incapace. Ti rendi conto ha un bambino cosa comporta una cosa del genere?

Ma soprattutto l'identificarci nel nostro corpo ci convince che noi siamo il nostro corpo, e qui arriviamo alla domanda che ti ho fatto all'inizio del

## capitolo, **tu sei la tua macchina?**

Ricordati delle tre figure: la tua mente inconscia, la tua mente conscia e il tuo corpo, ora vediamoli nella metafora della macchina, la nostra mente inconscia diventa il guidatore, la nostra mente cosciente diventa la centralina elettronica della macchina, la centralina è fatta di programmi, di azioni da fare, tanto che se noi modifichiamo i programmi della centralina la macchina può cambiare le prestazioni, quindi la nostra mente cosciente è la centralina, il nostro corpo è la macchina, peccato che mentre prima sembrava ovvio dire che io non sono la mia macchina, invece la più grande illusione che ci infilano sin

da piccoli è che noi siamo questo corpo, noi siamo la nostra macchina, ecco perché sin dall'inizio del capitolo volevo essere sicuro che tu non eri la tua macchina, perché adesso spero che questo ti diventi più facile da comprendere, il tuo corpo non è altro che una macchina con le stesse funzioni di una macchina, ha bisogno di nutrimento così come la macchina ha bisogno di benzina, ha bisogno di manutenzione, ha bisogno di muoversi perché se la macchina non si muove, dopo un po' si scarica la batteria, si sgonfiano le gomme, si rovina, ecc.

Il nostro corpo non è ne più ne meno che una macchina, cioè il nostro sistema

di organi e di funzioni che se ben programmati con una buona centralina, possono avere ottime prestazioni ma se invece vengono programmate male possono avere cattive prestazioni. Ma la macchina è relativa se non c'è chi la guida, quindi comincia a comprendere questo, la nostra centralina la possiamo completamente riprogrammare, la nostra centralina è stata programmata da tutto ciò che ci hanno infilato i nostri genitori, la scuola, gli insegnanti, la chiesa, la pubblicità, ecc., quei programmi diventano il funzionamento della nostra macchina e condizioneranno le nostre azioni, le nostre capacità, le nostre performance per il resto della nostra vita, a meno che non andiamo a

riprogrammare la nostra centralina, a cambiare i programmi vecchi e a metterci dentro programmi più performanti.

Ma poi c'è il guidatore, il guidatore, la centralina e la macchina devono essere in linea, devono lavorare sulla stessa lunghezza d'onda, perché è inutile che il guidatore sa dove vuole andare, ma poi ha la macchina sotto mano con la centralina che è stata programmata da altri, quindi comincia a guidare ma purtroppo siccome la centralina sta andando male comincia ad avere problemi, magari si schianta perché si bloccano i freni improvvisamente, o si rompe il motore, e chissà per quale

strano motivo il guidatore che cerca di guidare la macchina attraverso le strade della vita, nelle strade migliori che sa che deve attraversare, se la macchina comincia a dare problemi, che cosa fa il guidatore dopo un po'? *cambia* la macchina...

Se invece noi riprogrammiamo la nostra centralina in modo tale che la macchina regga, vada bene, funzioni, che ci guidi sulla strada che il guidatore vuole, allora la nostra vita ci sorriderà.

Le due grandi illusioni di cui ti ho parlato in questo capitolo ci convincono che :

1) *Noi siamo i protagonisti*

*del nostro film e che non lo possiamo cambiare.*

Invece basta cambiare canale, basta cambiare le tue abitudini e le tue credenze che ti hanno fatto aumentare di peso, per ritornare in forma. Questo libro sarà il tuo “*telecomando*” per cambiare le tue cattive abitudini e le vecchie credenze negative in nuove e positive abitudini e credenze, questo libro sarà il tuo nuovo programma da installare nella tua centralina.

2) *Noi siamo il nostro corpo.*

In realtà il nostro corpo è soltanto una macchina, e basta riprogrammare la centralina in modo tale da metterla in linea con ciò che vuole il guidatore, solo così potrai raggiungere il tuo obiettivo, solo così potrai migliorare il tuo corpo e la tua salute...

*“Per cambiare fuori devi prima cambiare dentro”*

Ora che hai capito che puoi cambiare te stessa nel modo che vuoi tu e non nel modo in cui sei stata programmata nel



passato, puoi fare un passo avanti, ossia scegliere consapevolmente di modificare quelle parti di te stessa che non ti soddisfano. All'inizio ti sembrerà difficile ma, credimi, cambiare quello che non ti piace e rimanere fedele alla tua nuova identità è possibile.

Ora scrivi quello che ritieni debba fare parte della tua nuova identità, per esempio, voglio essere una donna magra e in buona salute, voglio essere sicura di me stessa, voglio essere felice e allegra da quando alla mattina apro gli occhi a quando li chiudo prima di addormentarmi...

Immagina come ti sentiresti se potessi

vivere in questa tua nuova identità:

**Cosa penseresti di te stessa?**

**Cosa diresti?**

**Cosa faresti?**

Scrivi la tua nuova identità in terza persona, quasi come se si trattasse della voce di un'enciclopedia: immagina che su un volume di un'enciclopedia ci sia una parte dedicata a te. Cosa ci sarebbe scritto? Cosa ti piacerebbe che ci sarebbe scritto? Scrivi il tuo passato

fino ad oggi e poi scrivi il tuo futuro come vorresti che fosse a partire da domani.

Adesso, affinché tu acquisisca la consapevolezza di vivere secondo la tua nuova identità, devi nutrirla con nuovi insegnamenti, informazioni e azioni.

**Cosa farai per perdere peso e migliorare la tua salute?**

**Cosa imparerai?**

## **Come ti comporterai?**

**Quali persone frequenterai che ti aiuteranno a raggiungere il tuo obiettivo?**

Se sei in sovrappeso non è colpa tua, è il risultato della tua programmazione mentale attuale. Hai semplicemente sviluppato delle abitudini improduttive, ma la buona notizia è che una volta che imparerai a riprogrammare la tua mente, ti risulterà facile sviluppare delle abitudini che ti garantiranno il successo, devi solo seguire le istruzioni che ho scritto in questo libro.

*“Noi diventiamo ciò che pensiamo di noi stessi”*

Il mio consiglio è di cominciare a vivere da oggi come se avessi già raggiunto il tuo obiettivo, come se fossi già magra e in forma, immedesimandoti totalmente nella persona che vuoi essere, perché se ti comporterai così, è molto probabile che finirai per diventare quella persona davvero!

## **Chi sono io?**

*“Chi sono io?”*

*Chiese un giovane a un maestro di spiritualità.*

*Sei quello che pensi! Rispose il saggio.*

*Te lo spiego con una breve storia:  
Un giorno, dalle mura di una città, al*

*tramonto si videro delle persone che si  
abbracciavano, sulla linea  
dell'orizzonte.*

*"Sono un papà e una mamma". Pensò  
una bambina innocente.*

*"Sono due amanti". Pensò un uomo  
dal cuore torbido.*

*"Sono due amici che s'incontrano  
dopo molti anni".*

*Pensò un uomo solo.*

*"Sono due mercanti che hanno  
concluso un buon affare".*

*Pensò un uomo avido di denaro.*

*"É un uomo che abbraccia un figlio  
di ritorno dalla guerra". Pensò una  
donna dall'animo tenero.*

*"É una figlia che abbraccia il padre  
di ritorno da un viaggio".*

*Pensò un uomo addolorato per la  
morte di una figlia.*

*"Sono due innamorati".*

*Pensò una fanciulla che sognava  
l'amore.*



*"Sono due uomini che lottano  
all'ultimo sangue".*

*Pensò un assassino.*

*"Chissà perché si abbracciano".*

*Pensò un uomo dal cuore arido.*

*"Che bello vedere due persone che si  
abbracciano!"*

*Pensò un uomo di Dio.*

*Ogni pensiero, concluse il maestro,  
rivela quello che sei. Esamina di  
frequente i tuoi pensieri: possono*

*rivelarti molte più cose su di te, di  
qualsiasi maestro!”*

## **Rivolgi lo sguardo a questo giorno**

*Rivolgi lo sguardo a questo giorno,  
perché è la vita l'essenza stessa.*

*Nella sua breve durata è racchiusa  
la verità dell'esistenza, la gioia della  
crescita, lo splendore della bellezza, la  
gloria dell'azione.*

*Perché ieri non è che un ricordo, e  
domani solo una visione.*

*Ma ogni giorno vissuto bene fa di ogni ieri un ricordo di felicità e di ogni domani una visione di speranza.*

*Per questo, rivolgì lo sguardo a questo giorno!*

Da oggi, a cominciare da questo giorno, cominceremo ad esplorare alcune idee che ti aiuteranno a migliorare il tuo corpo, il tuo modo di pensare e la tua salute, per poi guardare alla giornata che è trascorsa e poter dire: “è stata una buona giornata. È stata una giornata vissuta bene”. Poi guardare al tuo futuro e poter dire: “sarà una buona vita. Sarà una vita migliore, sana

e vissuta bene”.

*Tutto questo finisce  
qui e adesso,  
la tua nuova vita  
incomincia OGGI!*



# Diario di Viaggio

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. Questo libro-diario è lo strumento che ti accompagnerà nel viaggio verso il tuo nuovo corpo. Qui ho racchiuso e riassunto i consigli, gli esercizi e le strategie vincenti dei migliori coach del mondo specializzati sul dimagrimento, dove tu nei prossimi giorni userai e dove potrai annotare il tuo cambiamento. Ho aiutato tante



persone a ritornare in forma e ad essere felici, ho compreso dove stavano le difficoltà e le ho schematizzate in questo libro-diario per farti partire con il piede giusto, in modo semplice e fattibile.

Piccoli passi, uno al giorno, uno dietro l'altro, per abituare la tua mente conscia ed inconscia ad andare nella stessa direzione: **in direzione dei risultati!**

Piccoli segreti per fare ogni giorno un passo che fortifichi la tua nuova identità!

*Cosa troverai in questo diario?*

Troverai (come ti ho già detto), il riassunto delle Strategie Vincenti per dimagrire utilizzate dai più grandi coach del mondo e che ti aiuteranno a

focalizzarti ogni giorno su un aspetto diverso per acquisire nuove abitudini.

*Come è strutturato questo diario?*

Ogni giorno imparerai una nuova abitudine che ti aiuterà a raggiungere il tuo obiettivo, abitudini che imparerai ad acquisire, mentre rinforzerai quelle che hai già acquisito.

*Perché ho bisogno di un libro-diario?*

Perché ogni volta che hai cominciato un percorso di dimagrimento, dopo qualche giorno sicuramente ti sei bloccata, perché così hai qualcuno che ti accompagna nel tuo percorso dicendoti

cosa fare giorno dopo giorno... dopo  
giorno..., perché se ti fidi di me e dei  
miei consigli, DIMAGRIRAI! Non è  
vero?

*“Il momento per iniziare è ORA!*

*Non rimandare a domani quello che  
puoi fare OGGI.”*



# **Giorno 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 questa 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 e 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 e migliorare il tuo corpo 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 devo misurare la mia massa grassa?*

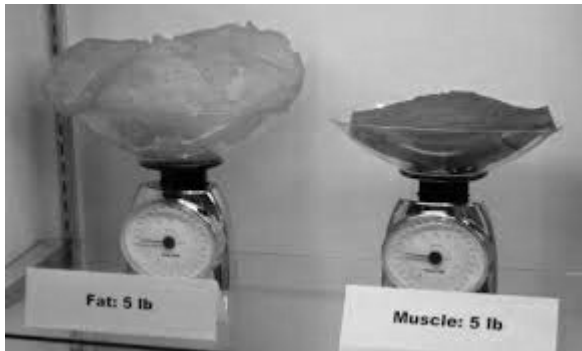
Prima di cominciare un percorso di dimagrimento devi misurare la tua percentuale di grasso **perché devi sapere da dove parti per decidere dove arrivare.** Solo così puoi verificare i risultati, testare l'efficacia di un

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.

## **Come calcolare la 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		

## **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

$$180 > 3,24$$

$$181 > 3,2761$$

$$182 > 3,3124$$

$$183 > 3,3489$$

$$184 > 3,3856$$

$$185 > 3,4225$$

$$186 > 3,4596$$

$$187 > 3,4969$$

$$188 > 3,5344$$

$$189 > 3,5721$$

$$190 > 3,61$$

$$191 > 3,6481$$

$$192 > 3,6864$$

$$193 > 3,7249$$

$$194 > 3,7636$$

$$195 > 3,8025$$

$$196 > 3,8416$$

$$197 > 3,8809$$

$$198 > 3,9204$$

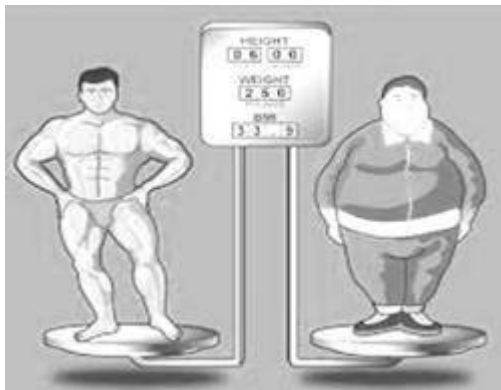
$$199 > 3,9601$$

$$200 > 4$$

L'indice metabolico è più preciso delle classiche tabelle altezza-peso. Per esempio, io risulterei 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*

**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.....*

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

**Kg..... : h..... x10,3 : %  
..... = indice metabolico**

**.....**

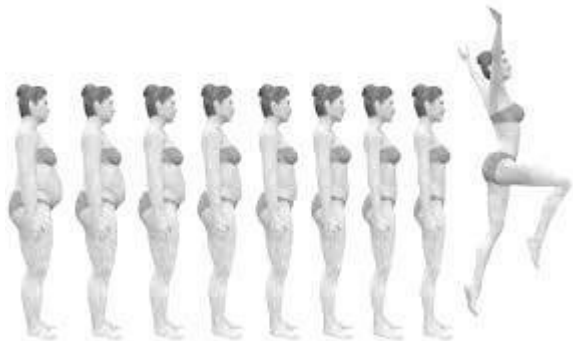


In realtà, l'indice metabolico serve per verificare che stai perdendo grasso e non massa magra. Perché ricordati che un fisico senza una massa magra tonica è un fisico magro ma flaccido. Tu devi puntare ad un fisico magro e tonico, soprattutto per quelle donne che vogliono dei bei glutei, ricordatevi che i glutei sono muscoli, quindi sviluppateli e rassodateli quei muscoli, altrimenti non avrete 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!**



## ***Giorno 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 cominciavano 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 donna 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, 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 sul 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 lì 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

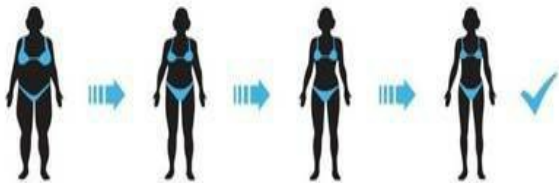
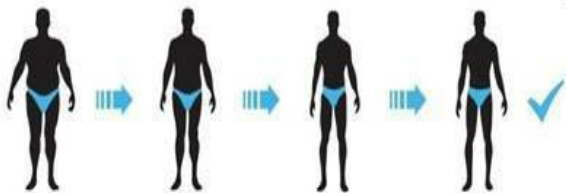
bel giorno a dire “*si, ho raggiunto il mio obiettivo!*”. Questo è il motivo principale per cui tanti atleti, anche geneticamente dotati, non raggiungono risultati di eccellenza. Quale incentivo hanno ad allenarsi più duramente, a seguire per mesi un piano alimentare strutturato e ad astenersi da comportamenti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





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 un anno. 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 Me</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 allenarti, 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...

Deve essere **specifico**: io voglio pesare 80 kg...

Deve essere **misurabile**: io voglio pesare 80 kg entro 8 mesi...

Scrivi qui, **Ora**, il tuo obiettivo

positivo, specifico, misurabile:

*Io voglio pesare ..... kg*

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

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!*

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 famigliari 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 poni 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?*

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 un braccio, 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 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?*

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.

*Pensieri + Sentimenti + 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! Scrivi nella pagina accanto 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.



# Vision Board



*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 Vision Board.

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 foto che rappresentino come vuoi apparire al raggiungimento del tuo obiettivo. 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, eccetera...*

*Firma.....*

Questa è la tua Vision Board. 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. È essenziale per il successo, che tu ti immedesimi in tutte le esperienze che hai inserito nella tua Vision Board: tu

che indossi quel vestito nero così elegante, 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.

*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 inconsciamente 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 poniti 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”**.

*“...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**

**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.



# ***Giorno 3: Cambia le tue 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 sport a favore dei piatti da lavare o del pavimento da pulire.

-smangiucchiare davanti alla televisione (e magari la metà del tuo tempo 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 ora qui sotto, cosa succede e cosa fai durante il giorno:

1) *In quanto tempo consumi  
il tuo pasto?*

.....

2) *Cosa mangi?*

.....

3) *A che ora solitamente ti viene fame?*

.....

4) *Quanto mangi?*

.....

5) *Quali sono le emozioni che vivi durante la giornata? (sei felice per la maggior parte del giorno oppure ti senti quasi sempre arrabbiata, triste, depressa, ecc.)*

.....

6) *Ci sono connessioni tra*

*emozioni e voglia di mangiare? Ci sono associazioni cibi/umore, cioè ci sono cibi abituali che mangi in modo compulsivo e che concorrono a farti sentire di buon umore?*

.....

7) *Quando mangi di più, da sola o in compagnia? Quando mangi più velocemente, quando sei sola o in compagnia?*



.....

Queste sono le **sette abitudini** che fanno la differenza tra l'essere magra e l'essere grassa. 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 abitudinari 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.

Gli strumenti giusti per cambiare le tue abitudini e per ridurre il peso corporeo e mantenere i risultati nel tempo sono essenzialmente tre:

- 1) un corretto regime**

## **alimentare**

**2) una regolare attività fisica**

**3) un lavoro mentale per favorire nuove abitudini**

lavorare su questi 3 strumenti contemporaneamente con le giuste strategie è importante per ottenere il 100% dei risultati.

Detto ciò, cominciamo subito a cambiare le tue abitudini, ma prima di fare ciò è importante che tu risponda alle domande che ti ho elencato prima,



se non lo hai ancora fatto, fallo ora,  
scrivile e poi continua a leggere.

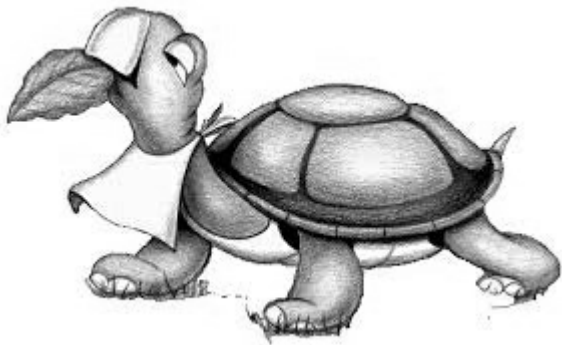
*Fatto?*

Ora, o meglio per oggi, miglioriamo  
la tua prima abitudine, cioè quella legata  
alla tua prima domanda:

*In quanto tempo consumi il tuo  
pasto?*



**Giorno 3 (*seconda parte*):**  
**Abitudine n°1- In quanto**  
**tempo consumi il tuo pasto?**



**Mangia lentamente e assapora ciò**  
**che mangi**

## *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 abitano 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 (*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.

-Mangia prima un'insalata cruda fino a sazietà (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**





# ***Giorno 4: Alzati da quella sedia e cammina!***



*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 stesse. Inoltre molte donne 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:

$$\frac{\text{grasso consumato} = \text{distanza compiuta}}{\text{x peso corporeo : 20}}$$

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 più lipidi 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 più lipidi e 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:

$$\frac{\text{Range battito cardiaco} = (220 - \text{età}) \times 60/70\%}{}$$

In pratica per una persona di 20 anni,

la frequenza cardiaca ottimale per bruciare grasso deve essere compresa nel range 120-140 BTM. 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! Corriere lentamente o camminare velocemente, SI!**

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
Settimana 3	25 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 4	30 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 5	35 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 6	40 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 7	45 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 8	50 minuti x 3 volte a settimana
	55 minuti x 3 volte a settimana

	60 minuti x 3
Settimana 9	volte a settimana
Settimana 10	60 minuti x 4
Settimana 11	volte a settimana
Settimana 12	60 minuti x 5
Settimana 13	volte a settimana
	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.**





# *Giorno 5: Bevi l'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.*

*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:

$$\text{peso} \times 3 : 100 = \text{Acqua necessaria}$$

*esempio su di una persona che pesa 70 kg.*

$$70 \times 3 = 210 : 100 = 2,10 \text{ Litri.}$$

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!**



# ***Giorno 6: Abitudine n° 2 – (Cosa mangi?)***



**Mangia quello che ti piace e non quello che ti dicono di mangiare...**



*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...).

Se vuoi approfondire l'argomento

colazione ti consiglio di leggere questo libro: [La Dieta del Digiuno Intermittente](#)

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

**A cena:** mangio solo un poco di carne o pesce o uova.





# ***Giorno 7: Il Vacuum Addominale***



***Cos' è il Vacuum addominale?***

**Il Vacuum Addominale** è un particolare esercizio che allena in modo

selettivo il muscolo trasverso, la cui funzione principale è di tirare fortemente in dentro l'addome. La pratica corretta e costante di questo movimento porta ad importanti risultati estetici e funzionali. L'esercizio permette di ottenere un addome perfettamente piatto, eliminando completamente la pancia sporgente. Il Vacuum migliora la postura, contribuendo a mantenere la schiena diritta, e migliora la funzionalità di tutti gli organi dell'apparato digerente. Il termine Vacuum significa vuoto. Il nome dell'esercizio dipende dal fatto che, durante l'esecuzione, l'addome, rientrando notevolmente in dentro, sembra svuotarsi e scomparire.

## *Perché devo fare questo esercizio?*

Perché il Vacuum Addominale è un esercizio fondamentale per l'allenamento dei muscoli dell'addome *ma è purtroppo trascurato* a favore dei movimenti per i muscoli retti ed obliqui. Benché questi ultimi siano importanti per avere un bell'addome, oltre che forte ed efficiente, solo l'allenamento del trasverso, mediante il Vacuum, può dare quella pancia totalmente piatta, così tanto desiderata.

L'addome sporgente può essere l'effetto di diverse cause. Oltre a quelle alimentari (eccesso di cibo, bevande

gassate, costipazione, eccetera), la sedentarietà è la causa principale della pancia prominente. La muscolatura addominale, priva di tono e forza, non riesce a contrastare la pressione dei visceri che provocano la pancia prominente. Tuttavia il fenomeno dell'addome sporgente si verifica anche in persone attive, allenate e prive di grasso in eccesso. Nonostante abbiano un ottimo tono dei muscoli retti ed obliqui, non esercitano mai direttamente il trasverso. Il Vacuum Addominale può quindi dare grandi risultati anche agli sportivi, completando in modo eccellente l'allenamento.

Questo tipo di movimento è praticato

da secoli nello Yoga con il nome di Uddiyana Bandha, per i suoi benefici effetti sul corpo e sulla mente (tra cui il controllo dell'emotività eccessiva). È stato ampiamente utilizzato anche nel Bodybuilding degli anni 70, quando i canoni estetici prevedevano di avere una vita stretta ed un addome piatto. Attualmente però in questo sport tale ottima pratica è del tutto scomparsa e molti bodybuilder presentano purtroppo un addome prominente.

Inizialmente potrebbe essere difficile eseguirlo, non tanto perché sia faticoso quanto piuttosto perché non si è abituati a contrarre completamente il muscolo trasverso. Infatti nelle normali attività

quotidiane, nel lavoro e persino nello sport il muscolo non è mai allenato adeguatamente e non certo con una tecnica simile a quella del Vacuum addominale. Occorre del tempo per imparare a farlo bene ma con la pratica tutti possono diventare capaci di contrarre facilmente il trasverso, in ogni momento della giornata.

### *Come si esegue l'esercizio?*

Nello Yoga l'esercizio viene spesso eseguito seduti nella Posizione del Loto oppure in piedi. Quest'ultima versione è quella più adatta al Vacuum come esercizio ginnico. Vediamo ora i dettagli

tecnici dell'esecuzione del Vacuum Addominale, esercizio fondamentale ma erroneamente trascurato. Descriviamo prima l'esecuzione classica e dopo quelle semplificate, adatte a chi trova difficoltà a contrarre il trasverso, nei primi giorni o nelle prime settimane di allenamento.

La posizione prevede di tenere i piedi ad una distanza pari alla larghezza delle spalle, paralleli tra loro. Le gambe devono essere leggermente flesse, il busto leggermente curvato in avanti e le mani aperte poggiate sulle cosce, con le dita verso l'interno. Mantenendo la posizione bisogna inspirare profondamente, riempiendo bene d'aria i



polmoni. Poi si espira completamente con la bocca, svuotando a fondo i polmoni, facendo rientrare l'addome. Quindi, senza minimamente inspirare, mantenendo vuoti i polmoni, occorre tirare in dentro e verso l'alto l'addome e mantenere la contrazione per un certo numero di secondi, variabile in base al grado di allenamento. La contrazione deve essere forte e gli organi addominali devono essere spinti contro la colonna vertebrale. Quindi ci si rilassa e si ricomincia a respirare normalmente. Si continuano ad effettuare alcuni profondi respiri, recuperando il debito di ossigeno. Poi si ripete la procedura del Vacuum Addominale. Anche il numero di contrazioni ed il

tempo tra una contrazione e l'altra dipendono dal livello di allenamento raggiunto. La contrazione deve essere tenuta almeno per 5 secondi. Con il progredire dell'allenamento si potrà arrivare a 10 secondi o più. Comunque non c'è bisogno di superare i 15-20 secondi, risultato già notevole, anche a livello avanzato. Il numero di ripetizioni iniziali deve essere di 6-8 che con il passare del tempo andranno aumentate fino a 10-15.

Il Vacuum Addominale si esegue almeno 2 volte a settimana, preferibilmente 3 o 4. Gli esperti possono farlo anche quotidianamente. Il tempo di recupero tra una contrazione e

l'altra dipende dalla durata della contrazione stessa. Indicativamente esso può variare tra 15 e 45 secondi. Agli inizi occorre praticare con cautela perché il Vacuum può dare dei capogiri. Le mani possono essere poste sulle ginocchia oppure su un tavolo basso o panca, invece che sulle cosce. Se inizialmente la posizione in piedi risulta essere difficoltosa, allora si eseguirà il Vacuum in quadrupedia (carponi) o addirittura supini. In ogni caso il muscolo retto addominale deve stare rilassato durante l'esercizio.

***N.B. Il Vacuum Addominale dovrebbe essere eseguito con stomaco, intestino e vescica vuoti,***

*preferibilmente al mattino.*



# ***Giorno 8: Bevi il tè verde***



***Perché devo bere il tè verde?***

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 e 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 dimostrata una 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 anche 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?*

- 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 antinvecchiamento);

· 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.

*“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.”*

Dottor Nicholas Perricone

**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.*

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 *Camellia 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.

*E' dimostrato anche 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!*

***Come si prepara il tè verde?***

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 (come già sai), è bere uno o due bicchieri di acqua circa 30 minuti prima del pasto. Ora prova a sostituire quei due bicchieri 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 i due bicchieri di acqua naturale.

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 e 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.



***Giorno 9: Abitudine n° 3 –  
(A che ora solitamente ti  
viene fame?)***



**Mangia quando hai fame... ma solo  
quando hai fame.**

## *Perché devo mangiare solo quando ho fame?*

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, 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.



## ***Giorno 10: Usa lo zenzero***



*Perché lo zenzero può aiutarmi a dimagrire?*

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 sciogli grasso. 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.

*“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.

### **Riduce 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 brucia grassi.

### **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 poi 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.

*Come si può usare lo zenzero per dimagrire? Quali sono i rimedi brucia grassi 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 (circa due litri, come abbiamo visto nel capitolo dedicato all'acqua), 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.*

***E se invece voglio qualcosa per mangiare meno durante i pasti?***

Allora fai così:

*-30 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.*



# *Giorno 11: Allenamento* **CALISTENICO (esercizi a corpo libero)**



*Cos'è l'allenamento*



## *CALISTENICO e Perché devo farlo?*

Il termine CALISTENIA deriva dal Greco KALOS (bello) e STHENOS (forza) e già l'analisi etimologica ti fa capire che l'allenamento CALISTENICO (a corpo libero) ha come obiettivo quello di migliorare sia la performance che l'aspetto fisico di una persona.

*“l'allenamento CALISTENICO è un vero sistema di esercizi fisici principalmente eseguiti senza attrezzi e destinato a compensare gli effetti deprimenti che la vita moderna provoca sull'organismo”*

L'allenamento calistenico utilizza principalmente il peso del corpo e la

forza di gravità in un processo allenante di tipo funzionale. Non c'è modo migliore per migliorare la coordinazione e la forza di base di tutto il corpo che con l'allenamento calistenico. Gli esercizi a corpo libero sono la base di ogni movimento.

Hai mai visto un ginnasta muoversi? Esso è in grado di controllare e muovere il suo corpo nello spazio in qualsiasi modo possibile. Quindi, imparare ad eseguire gli esercizi a corpo libero fondamentali è un modo fantastico per migliorare l'atletismo complessivo e la forma fisica.

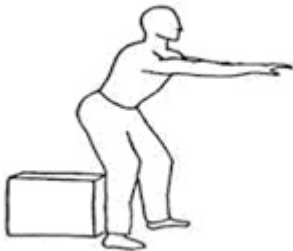
A questo scopo ho inserito in questo

libro degli esercizi a corpo libero di base con l'obiettivo di migliorare la tua forza, l'equilibrio e l'agilità trasformandoli, man mano che andrai avanti, in un allenamento aerobico “straordinario”.

Gli esercizi a corpo libero che farai oggi sono il Box Squat e le Pompate.

*Come si eseguono il Box Squat e le Pompate?*

# Box Squat





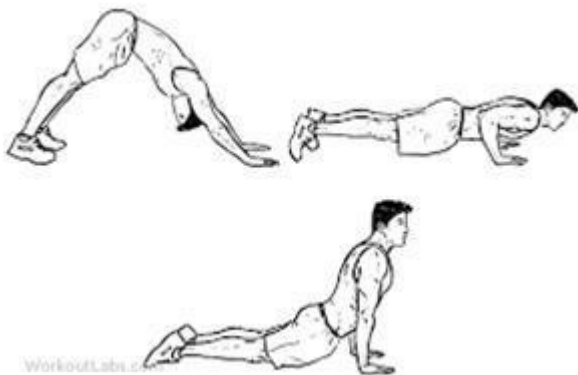
**Inizio**

**Fine**

Il Box Squat non è altro che eseguire uno Squat sedendosi su una sedia. Mettiti circa 30 centimetri davanti a una sedia e dagli le spalle. Piegati sulle anche e butta il sedere indietro. Non lasciarti MAI cadere sulla sedia,

controlla sempre la discesa.

# Pompate



Assumi la posizione delle flessioni a

terra ma con il sedere in alto, le mani alla stessa larghezza delle spalle e i piedi un po' più larghi. Tieni i gomiti bloccati e sposta il peso del tuo corpo in avanti, abbassando il sedere. Inarca la schiena fino a che le braccia sono stese e sorreggono la maggior parte del tuo peso. Allunga la colonna vertebrale guardando in alto e contraendo i glutei. Poi tenendo i gomiti bloccati, spingiti indietro nella posizione di partenza, spingi le anche il più indietro possibile quasi a toccare il petto al pavimento.



*Come utilizzo questi due esercizi?*

**Con i circuiti a tempo !**

*“Sai che con i circuiti a tempo puoi perdere l'1% di grasso o 1200 calorie a seduta?”*

Il circuito non è altro che l'esecuzione di una serie di esercizi diversi eseguiti senza pausa uno dopo l'altro per il tempo stabilito. Nell'addestramento militare, l'allenamento a circuito è

sempre stato utilizzato, perché permette di allenare in modo completo tutte le capacità fisiche. Quando tanto tempo fa cominciai ad allenarmi in palestra, ero soggetto, come tutti gli altri, ad allenarmi con uno schema di lavoro classico di serie per ripetizioni. Se volevo modellare il mio corpo, mi dicevano di allenarmi con carichi pesanti per poche ripetizioni, mentre, se volevo definirmi e bruciare grasso, dovevo sollevare carichi più leggeri per molte ripetizioni. Non avrei mai pensato che grazie ai circuiti a tempo avrei potuto bruciare grasso e modellare i miei muscoli contemporaneamente in **“soli 10-20 minuti”**.

Con i circuiti a tempo e gli esercizi che utilizzo nel mio programma d'allenamento e tonificazione ***DonnaFit Training***, passerai dall'essere debole all'essere una donna forte, dall'essere flaccida alla “plasticità” muscolare, dall'essere grassa all'essere magra. Essere fisicamente forti e magre al giorno d'oggi è una necessità vitale, sia per affrontare le fatiche quotidiane che per gli imprevisti che la vita ti pone all'improvviso. Oggi è importante, per la donna, essere forte e magra, è una necessità per non dover chiedere aiuto a nessuno. Essere forti e magre oggi significa crearsi le basi per poter invecchiare mantenendo una maggiore

autonomia, significa poter salire una balla d'acqua sino al 10° piano a piedi se l'ascensore è guasto...

Lo scopo fondamentale del programma **DonnaFit Training**, è quello di farti esplorare le tue capacità di allenamento, oltre la concezione del normale FITNESS, per farti raggiungere nel più

breve tempo possibile l'obiettivo che ti sei prefissata.

*“Imparerai ad esprimere il massimo per ottenere l'assoluto...”*

Solo se sei disposta ad eccellere, puoi ottenere i risultati che ti sei

prefissata. Questo programma sarà la tua mappa per acquisire il massimo nel tempo più breve. Tutto questo lo faremo con i migliori esercizi, eseguiti con i migliori circuiti a tempo in circolazione. Ora analizziamo il circuito che utilizzeremo oggi.

## LANCIA I DADI!

Cosa centrano i dadi, ti chiederai...

il circuito con lancio dei dadi si esegue in questo modo: si prende il primo esercizio, il **Box Squat**, si lanciano i dadi, cosa è uscito? Facciamo finta che sommando i due dadi esce 8, questo significa che eseguirai **8 minuti senza sosta** di quell'esercizio.

Poi passiamo al secondo esercizio, le **pompate**, lanciamo un'altra volta i dadi, esce 12, quindi **12 minuti senza sosta**

di pompate.

La lotta casuale dei dadi fra 2 e 12 minuti per esercizio rende questo allenamento variabile, divertente e se sei sfortunata, brutalmente faticoso (se ti escono due volte 12 minuti sono cav... tuoi).

*E se decido di non fare gli esercizi a corpo libero e i circuiti?*

Come ti ho già detto, 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.

Gli strumenti giusti per cambiare le tue abitudini e per ridurre il peso corporeo e mantenere i risultati nel tempo sono essenzialmente tre:

- 1) un corretto regime alimentare
- 2) **una regolare attività fisica**
- 3) un lavoro mentale per favorire nuove abitudini

Lavorare su questi 3 strumenti



**contemporaneamente** con le giuste strategie è importante per ottenere il 100% dei risultati.

Rinunciare agli esercizi a corpo libero con i circuiti a tempo significa diminuire di almeno un terzo la velocità di dimagrimento. Poi significa anche rinunciare ai benefici che questo tipo di allenamento dà al tuo corpo, alla tua salute e alla tua mente.



# ***Giorno 12: Abitudine n° 4 – (Quanto mangi?)***



**Quando sei sazia fermati!**

***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. O, ancora, 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 rinuncierei 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.



***Giorno 13. Abitudine n° 5 –  
(Quali sono le emozioni che  
vivi durante la giornata? Sei  
felice per la maggior parte  
del giorno oppure ti senti  
quasi sempre arrabbiata,  
triste, depressa, ecc.)***



**Ridere fa dimagrire, quindi... RIDI!**

**Ma perché ridere fa dimagrire?**

Lo so che l'idea può sembrare priva di fondamento, ed invece è proprio vera:

## **ridere fa dimagrire!**

*Ridere di gusto, vivere momenti di allegria in famiglia o con gli amici, è un ottimo modo per perdere peso.*

*La risata è, dal punto di vista psicologico, uno scossone che ci aiuta a liberarci dai cattivi pensieri che sono destinati a portarci in direzione del frigorifero.*

Ma fa molto di più!

Dal punto di vista neurofisiologico, la risata libera nel nostro cervello le endorfine, ormone dal duplice effetto: fa alzare la soglia del dolore, rendendolo quindi più sopportabile e trasmettono al

nostro sistema nervoso una sensazione di benessere. Viene infatti chiamato **l'ormone della felicità**.

Si è contenti anche senza un particolare motivo, ci si sente bene e quindi non c'è bisogno di *cibo-consolazione*. Come ti senti dopo una serata passata con gli amici, dove hai riso fino a farti male le mascelle? Benissimo, non è vero? Sai perché, nello specifico? Sai come funziona fisiologicamente il nostro corpo, sai perché se ridi poi ti senti bene?

**Ti svelo un segreto.**

Agli angoli della nostra bocca, ci sono due neurotrasmettitori direttamente



collegati con il nostro cervello, che vengono stimolati quando ridiamo. Potremmo paragonarli a due interruttori che vengono attivati nel momento in cui ridiamo e mandano al nostro cervello l'informazione che stiamo ridendo. Nel momento in cui il nostro cervello riceve questa informazione, la elabora e la riconosce come un messaggio di positività ed a questo punto agisce di conseguenza, producendo serotonine ed endorfine e mettendole in circolo nel nostro corpo.

**Ecco perché quando ridiamo ci sentiamo bene!**

Ci sentiamo bene grazie alle

serotonine ed endorfine rilasciate da quei neurotrasmettitori che hanno inviato il messaggio. Ma sai qual'è la cosa straordinaria? È che i neurotrasmettitori vengono stimolati sia che ci stiamo divertendo come matti, sia che stiamo semplicemente tirando le labbra in un sorriso forzato.

*“I neurotrasmettitori vengono stimolati sia che ci stiamo divertendo come matti, sia che stiamo semplicemente tirando le labbra in un sorriso forzato.”*

Non hanno una coscienza, non sanno riconoscere se si tratta di realtà o finzione. Loro (i neurotrasmettitori)

agiscono e basta. Mandano al cervello il segnale, senza preoccuparsi se è verità o finzione.

*Quindi sai come puoi fare quando ti senti un po' giù?*

Piazzati in faccia un bel sorriso di quelli dove tiri gli angoli della bocca verso l'alto e resta in quella posizione almeno per un minuto, meglio ancora se ti fai una bella risata di gusto. Cambia tutto, non è vero? Riesci a provare ancora la stessa sensazione negativa precedente? Sono certo di no! E se ti senti meglio, la voglia di aprire quel frigorifero per mangiare tutto quello che

trovi è minore.

*Ridere, ridere di nuovo,  
dopo la tristezza,  
dopo la solitudine,  
dopo la fine d'un epoca;  
dopo che l'infanzia è un  
ricordo;  
cercare un nuovo sorriso,  
ed essere ancora un po'.*

*bambini,  
per finta; godendo della vita,  
senza pensare a niente.*



# Giorno 14: Circuito Tabata

- “2 ore per fare la spesa, 4 minuti per allenarti!”

*Tabata*  
Workout

00 20

20

Work

00 10

10

Rest

*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%  $\text{VO}_2\text{max}$  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%  $\text{VO}_2\text{max}$ ) 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  $VO_2\max$  (10% circa) ma non aveva ottenuto alcun beneficio sul miglioramento della capacità anaerobica. Il gruppo che sperimentò il *Tabata* ottenne un incremento del 14%  $VO_2\max$  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 VO<sub>2</sub>max in sole sei settimane fu uno dei più alti valori mai registrati nella scienza dell'esercizio fisico".*

L'intensità del primo protocollo (70%

del VO<sub>2</sub>max) 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 VO2max. 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 il riscaldamento alternando **5 box squat** con **5 pompate** eseguendoli

lentamente per 5 minuti.

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, le flessioni, 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. metti 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 3 fino a quando passano i 20 secondi, poi recupera 10 secondi e ripeti fino a completare i minuti.

P.S. Se non ti è chiara la descrizione dell'esercizio, vai su You Tube e guarda il video dell'esercizio. [Come fare i Burpees](#)

## **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.



***Giorno 15: Abitudine n° 6 –***  
**(Ci sono connessioni tra emozioni e voglia di mangiare? Ci sono associazioni cibi/umore, cioè ci sono cibi abituali che mangi in modo compulsivo quando sei di cattivo umore o sei giù di morale?)**



**Eliminiamo le tue compulsioni verso  
il “*non cibo*”**

***Perché ho sempre voglia di un  
determinato cibo?***

Penso sia capitato anche a te, occasionalmente, di provare un desiderio smodato per un certo cibo, una sensazione di mancanza estrema che nessun altro avrebbe potuto colmare. In realtà questa sensazione può essere riferita anche ad altre cose oltre al cibo e non tutte risultano negative. Ad esempio, quando siamo stanchi sentiamo fortemente il richiamo di una bella dormita, quando abbiamo sete andiamo alla ricerca di acqua da bere. Questi impulsi sono assolutamente fisiologici e fanno parte del modo di comunicare del corpo che ci avverte, così, dei suoi bisogni. Quello che risulta importante, alla resa dei conti, è quanto beneficio

traiamo dal soddisfacimento della nostra “voglia”: un buon sonno è quanto mai ristoratore, dell'acqua fresca ci disseta e ritempra le nostre forze...

Purtroppo, però, con il cibo si creano, talvolta, dei veri e propri circoli viziosi assai poco salutari, compulsioni difficilmente gestibili, dove non riusciamo a distinguere tra sostanze benefiche e tossiche. Non mi riferisco a disturbi seri e patologici come anoressia e bulimia, ma a quella spinta interiore che ci fa affermare che “*non posso rinunciare a...*” nei confronti di sostanze comuni quali il caffè, il cioccolato, la pizza, il pane, e via dicendo.



Le compulsioni alimentari possono avere origine sia fisica che mentale. Da un punto di vista prettamente fisiologico, **il corpo ci invia dei segnali quando rileva una carenza di nutrienti.** Se la nostra alimentazione è salutare e il nostro corpo abbastanza disintossicato, si instaura un meccanismo naturale per cui questo ci avverte quando ha bisogno di determinate sostanze. La voglia di dolce ci segnala che il nostro corpo ha bisogno di carboidrati (sotto forma, ad esempio, di frutta), mentre la voglia di salato ci dice che abbiamo bisogno di consumare più verdura a foglia, ricca di sali minerali e micronutrienti. I componenti naturali del nostro cibo

regolano la sensazione di sazietà a livello del metabolismo cellulare, l'impulso si placa con l'apporto delle sostanze mancanti e l'equilibrio è ristabilito. Ma quando nella nostra alimentazione sono compresi ingredienti raffinati e stimolanti come sale, olio e zucchero, questi inducono delle compulsioni che hanno ben poco di rassicurante, in quanto non si raggiunge mai uno stato di piena soddisfazione e di benessere. Cioccolato e patatine esigono sempre un ulteriore morso per cercare di placare la richiesta... **e più ne mangi, più senti il bisogno di mangiarne!**

Può anche succedere – e ti assicuro che succede spesso – che **la**

**compulsione a consumare cibi raffinati, salati e zuccherati mascheri una carenza di nutrienti essenziali.** I tanti “*cibi finti*” presenti sugli scaffali dei supermercati apportano calorie dense ma vuote, che vengono trasformate subito in grasso e lasciano la cellula a pretendere la sua fame di nutrienti, senza i quali essa non può ripararsi, crescere, produrre energia e ripulirsi. Nella peggiore delle ipotesi è costretta a sopravvivere come può, talvolta trasformandosi in cellula cancerosa, molto più resistente e capace di sopravvivere anche in carenza di ossigeno.

Oggi voglio insegnarti un esercizio

per fermare le tue compulsioni cercando di eliminare determinati alimenti ritenuti poco salutari, affrontando una parte del problema. In realtà, bisognerebbe aggiungere a questo esercizio una sana abitudine che **corregga le carenze nutrizionali che, a monte, hanno generato le richieste dell'organismo**, introducendo cibi sani e nutrizionalmente ricchi di vitamine e sali minerali come frutta e verdure.

### *Come eliminare le compulsioni?*

Quando ti capita una voglia improvvisa e ti senti come se dovessi esaudire quella voglia istantaneamente,

nella maggior parte delle volte si tratta di una cosa specifica, come la voglia di Nutella, Coca Cola, Pizza, eccetera, devi sapere che qualsiasi voglia tu possa provare è sempre frutto di un comportamento appreso.

*“Qualsiasi voglia tu possa provare è sempre frutto di un comportamento appreso.”*

Questo significa che non sei nata con quella voglia e che, se l’hai imparata, puoi anche disimpararla, e lo puoi fare in pochi minuti.

Ora voglio insegnarti una tecnica per riprogrammare la tua mente affinché tu smetta per sempre di avere voglia di un

cibo particolare. Nell'esempio sotto useremo la compulsione verso la Nutella, ma tu puoi sostituire la Nutella con il cibo di cui tu hai bisogno di eliminare.

**Attenzione:** *esegui questo esercizio solamente se vuoi davvero smettere di mangiare un certo alimento una volta per sempre!*

### Fase 1

Mettiti comoda, seduta su una sedia o sul divano, davanti alla TV, senza incrociare le gambe o le braccia.

Chiudi gli occhi, e guarda te stessa

mentre prendi il telecomando e accendi la TV.

Nella TV vedi te stessa seduta a tavola nella tua cucina, sul tavolo, davanti a te, hai un piatto, un piatto pieno di VERMI o SCARAFAGGI o qualunque cosa ti faccia schifo, che ti provoca un senso di disgusto o nausea...

guarda te stessa mentre mangi quei VERMI ...

ora associati all'immagine, cioè sempre con l'occhio della mente, immagina di alzarti e entrare in te stessa...quindi non vedi più te stessa che mangia quei VERMI ma... ora vedi tutto con i tuoi occhi... come se

realmente tu stessi seduta con la forchetta in mano e stessi mangiando quei VERMI...

mentre mangi quei VERMI viscidì e puzzolenti, percepisci l'odore disgustoso e nauseante che emanano...

senti il sapore disgustoso di quei vermi viscidì e mollicci sulle tue labbra... e immagina di sentire il sapore schifoso di quei VERMI mentre gli schiacci tra i tuoi denti...

se questa sensazione di disgusto dovesse ruotare come una pallina, da che parte girerebbe?

Aumenta la velocità della rotazione,



falla girare di più fino ad espanderla in tutto il tuo corpo... nel momento in cui la sensazione di disgusto aumenta, unisci il dito pollice con il dito mignolo della mano sinistra e tienili uniti finché non ti dico di staccarli...

Continua ad aumentare la velocità della pallina fino a quando non provi una leggera nausea, in quel momento fermati e stacca le dita...

Apri gli occhi e rilassati qualche secondo...

Ripeti nuovamente tutta la prima fase, poi passa subito alla seconda fase...

## Fase 2

Ora chiudi nuovamente gli occhi, pensa ad un vasetto di NUTELLA, immagina di avere davanti a te un vasetto di NUTELLA da 2 kg...

Versa tutta quella NUTELLA in un piatto pulito... rendi l'immagine di quel piatto pieno di NUTELLA sempre più grande, ingrandiscila sempre di più... falla diventare GIGANTE, più grande di te... ingrandiscila sempre di più e avvicinala sempre di più a te fino a farla passare attraverso di te e lasciala uscire dall'altra parte...

Ora unisci il pollice con il mignolo della mano sinistra... ricordati del

piatto pieno di VERMI viscidissimi,  
puzzolenti e disgustosi... ricordati del  
sapore disgustoso nella tua bocca mentre  
li schiacciavi...

Ora immagina di mangiare un po' di  
NUTELLA dall'altro piatto, quello  
pieno di NUTELLA, prendi un cucchiaino  
e mangia un po' di NUTELLA... mentre  
mangi quel cucchiaino di NUTELLA... ti  
accorgi che all'interno del cucchiaino c'è  
qualcosa che si muove...

Ti accorgi che quel cucchiaino e quel  
piatto di NUTELLA è stato mischiato  
con il piatto di VERMI schifosi e  
disgustosi che si muovono nella  
NUTELLA diventata ormai viscida e

puzzolente...

Ora immagina di mangiare quella NUTELLA mischiata con quei VERMI viscosi... percepiscine il sapore nella tua bocca mentre schiacci i VERMI tra i tuoi denti mischiati con la NUTELLA e mentre il tutto si appiccica al palato...

Immagina di ingoiare quella NUTELLA piena di VERMI che scivolano nel tuo stomaco... continua a immaginare ciò finché non ti viene nuovamente un senso di nausea...

Ora apri gli occhi e stacca le dita... rilassati un attimo...

Prendi il vasetto di NUTELLA con la

mano destra e con la mano sinistra unisci nuovamente il pollice con il mignolo...

Che sensazione ti fa tenere in mano quel vasetto pieno di NUTELLA e VERMI viscidì e puzzolenti?

Hai il coraggio di aprire quel vasetto?

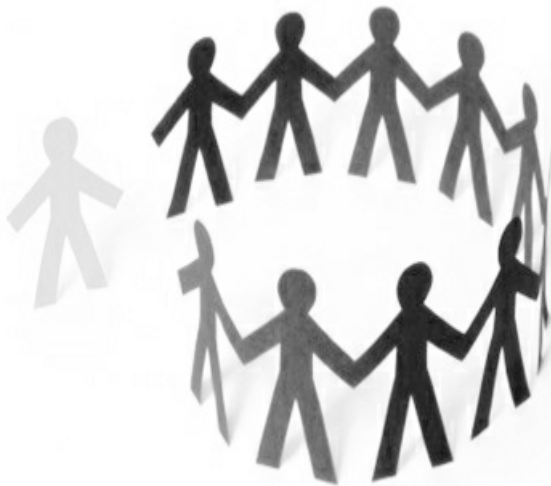
**P.S.** *se la voglia di NUTELLA persiste, puoi ripetere l'esercizio tutti i giorni fino ad eliminarla totalmente...*

**P.P.S.** Ti consiglio di registrare con la tua voce l'esercizio che hai appena finito di leggere, leggi lentamente, registra e poi fai l'esercizio ascoltando

le tua voce.



***Giorno 16: Abitudine n° 7 –  
(Quando mangi di più, da  
sola o in compagnia?)***





## **Il gruppo dei pari**

*"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**

***Sai 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.

***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 velocemente, 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.*

***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. 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 piacereesti?*

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!**



# ***Giorno 17: Fai 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.

*“a riposo il tuo corpo brucia grasso”*

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 hai

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 hai 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.

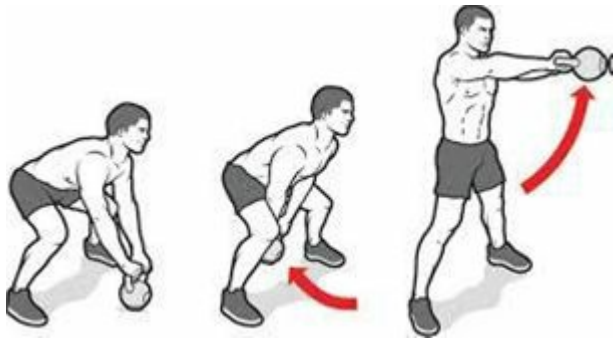
**P.S.** Se sei come la maggior parte delle donne, non venirmi a dire che hai paura a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”, io, quando gareggiavo nel bodybuilding, per aumentare il mio peso corporeo di soli 5

kg di muscoli ho dovuto sollevare pesi di 200 kg. Quindi non preoccupatevi, 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!

## **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, puoi sempre guardare dei video su come eseguire l'esercizio su You Tube: [come eseguire lo Swing](#)

**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 la storiella nella pagina accanto:

## **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 favola 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 donne prima di te lo hanno già fatto... migliaia di donne prima dite sono diventate magre, belle e in forma... e se non mi sbaglio, tu sei una donna, non è vero?

### *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!***



# Conclusione

*E ora che hai letto il libro, che succede?*

Spero che ti sia piaciuto leggere questo libro, ma ancora di più spero che ne utilizzerai i principi, gli esercizi e le strategie che hai appreso. Tuttavia, la sola lettura non basterà a cambiare il tuo corpo. Leggere è solo l'inizio, se vuoi raggiungere il tuo obiettivo nel mondo reale, saranno le tue azioni a fare la differenza.

Nel libro hai appreso diciassette

modi per dimagrire, diciassette modi che distinguono le persone magre da quelle grasse.

Se senti una vocina nella tua testa che dice: *“non ho bisogno né ho tempo per fare gli esercizi o per cambiare le mie abitudini”*, sappi che a parlare in questo caso è la tua mente condizionata.

Ricordati che il suo compito è quello di trattenerti dove sei, nella tua “zona di comfort”. Non ascoltarla, pratica gli esercizi pratici, cambia le tue abitudini e vedrai trasformare il tuo corpo.

Ti suggerisco anche di rileggere il libro dall’inizio alla fine almeno una volta al mese, così che quei diciassette

modi per dimagrire diventino parte di te.

Beh, per ora è tutto. Ti ringrazio per avere trascorso un pò del tuo tempo a leggere questo libro. Ti auguro con tutto il cuore di realizzare il tuo obiettivo e di sentirti felice nel tuo nuovo corpo.

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti

>> **Grazie** <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in

quanto mi aiuterà a migliorare e far leggere questo libro a più persone!

**Grazie, Grazie, Grazie.**





Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

Dimagrire velocemente con i  
kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

