

**RUGGERO STELLINO**

---

**OBIETTIVO  
DIMAGRIRE**



# Obiettivo Dimagrire

Strategie mentali per perdere peso velocemente senza la dieta e senza stress...

Scritto da:  
**Ruggero Stellino**

Copyright 2018 Ruggero Stellino,  
Tutti i diritti riservati

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

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



# Sommario

Prima di cominciare...

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

Calcolo della percentuale di grasso per la donna

Calcolo della percentuale di grasso per l'uomo

Il segreto dell'Indice Metabolico

Step n° 2: Stabilisci un obiettivo ben formato

LA TAVOLA DELLA VISIONE

Procurati una rappresentazione visiva di quello che stai facendo.

La tua mente non ha limiti

Step n° 3: La magia dell'intenzione

Come portare il cervello in uno stato modificato...

[Credere o non credere?](#)

[Fare o non fare](#)

[Come accedere allo stato Theta](#)

[Scienza del DNA](#)

[Ma a cosa serve a noi sapere tutto questo per dimagrire?](#)

[Protocollo per la Magia dell'Intenzione](#)

[Conclusione](#)



# Prima di cominciare...

*“...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 cominciò a provare un sacco di diete. **Le provò tutte!!!!** E quando dico tutte, intendo dire veramente tutte: dieta a Zona, Dissociata, ABCDE, Metabolica, Macrobiotica, e chi più ne ha più ne metta! Alcune strategie alimentari furono valide ma difficilmente attuabili nella vita quotidiana di chi lavora e ha una vita molto attiva o passa molto tempo fuori casa, altre invece furono una delusione totale, perché promettevano miracoli ma poi, nella pratica, si rivelarono del tutto*

*inefficaci (per non dire **nocive e pericolose** per la salute!). In poche parole: **era molto confuso e ovviamente di risultati zero!!***

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

*come ultima spiaggia, ad utilizzare gli integratori alimentari per perdere peso abbinati a qualche farmaco per accelerare il metabolismo. Anche qui **spese parecchi soldi**. I risultati? Un disastro TOTALE!! Alcuni integratori gli diedero dei problemi allo stomaco, mentre i farmaci per accelerare il metabolismo gli procurarono quasi un **infarto!!!** Ti consiglio con tutto il cuore di non utilizzare **mai** farmaci per dimagrire.*

*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 cominciai a studiare decine di libri al mese sul dimagrimento, cominciai a informarsi, provò e riprovò, cominciai 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 dell'ebook che hai tra le mani (*a proposito, il tipo che vedi nella foto sono io* □ ).

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 ebook, 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 ebook 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 ebook, trasformerai completamente il tuo fisico, la tua mente

e la tua vita.

## ***Perché sono così sicuro?***

Questo lo scoprirai leggendo pagina per pagina questo ebook!

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 ebook?***

Perché in questo ebook 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 ebook 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 dell’ebook 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 ebook.

Se il primo limite delle persone e di non sapere ciò che vogliono, il secondo e che non sanno **Come** fare per ottenere ciò che vorrebbero, ovverosia 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 e 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 ebook, è fare qualcosa di diverso e ti prometto che se lo fai, otterrai un risultato diverso, *migliore*. Ho deciso di scrivere questo ebook per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati. All'interno di questo ebook 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 ebook 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 ebook? Perché in realtà, questo ebook 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 ebook?***

L'atteggiamento essenziale che dovrai assumere nella lettura di questo ebook 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.”*

Con questo ebook 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 nell'ebook?***

Se non metti in pratica quello che ti ho messo a disposizione in questo ebook,

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 ebook sotto forma di lettura senza mettere in pratica quello che leggerai, 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 ebook 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 li per un motivo preciso,  
non è li per escluderti da  
qualcosa,*

*ma per offrirti la possibilità  
di dimostrare  
in che misura ci tieni.*

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

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

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

Ora hai a disposizione due possibilità: aspettare ancora rischiando altre delusioni e frustrazioni, sperando magari in qualche pillolina magica che ti dia una soluzione facile e meno faticosa, oppure decidere anche tu di prendere in mano la situazione **adesso**, mettendo in

pratica i miei consigli e di regalare a te stessa un fisico magro, tonico e in ottima salute! Quindi non aspettare, datti da fare già da **oggi!**

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



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

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

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

*per cercare di recuperare l'animale.*

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

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

*...il contadino si affacciò allora nel pozzo per vedere se fosse già morto, ma con grande stupore, non solo era ancora vivo, ma si stava scrollando di dosso la terra e avendola fatta cadere al suolo ci saliva sopra.*

*In men che non si dica l'asino*

*riuscì ad arrivare all'apertura del pozzo e a uscirne trotando.”*

Le favole di crescita personale come quella che hai appena letto ci portano a riflettere sul fatto che la vita è fatta anche di momenti difficili, momenti in cui il peso della terra sulle nostre spalle tende ad affondarci in pozzi profondi. Ma l'asino della storia ci ricorda che l'unico modo per risalire da quel pozzo 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, migliorare il tuo corpo e vivere una vita felice devi accettare la responsabilità di cambiare, ma per cambiare bisogna capire cosa dobbiamo cambiare, e il primo passo da fare è quello di misurare il tuo peso, la tua massa grassa e il tuo indice metabolico...



*Perché devi misurare la tua massa grassa?*

Prima di cominciare un percorso di

dimagrimento devi misurare la tua percentuale di grasso **perché devi sapere da dove parti per decidere dove arrivare.** Solo così puoi verificare i risultati, testare l'efficacia di un metodo, valutare la costituzione dell'organismo e avere dei punti di riferimento e dei parametri di confronto nel tempo. Per fare ciò useremo una valutazione *antropometrica*.

Sapendo che il corpo umano è formato da massa magra (scheletro, muscoli ed organi interni), massa grassa (tessuto adiposo) e acqua, effettuare una valutazione antropometrica serve a valutare la struttura e la composizione del tuo corpo. Nella valutazione antropometrica, oltre a conoscere il

peso e l'altezza, possono essere presi in considerazione altri parametri, come le circonferenze, le pliche cutanee ed il biotipo costituzionale. Avere tutte queste informazioni, è un utile strumento, poiché considerare solo il peso corporeo senza stimarne le circonferenze o le percentuali di massa magra e massa grassa, può far incorrere nell'errore di valutazione di eventuali miglioramenti dovuti ad un programma di training.

Ti faccio un esempio: se dopo aver effettuato un mese di training volto al dimagrimento, il tuo peso non varia (alla bilancia), non significa che non sei dimagrita, infatti a parità di peso la massa magra occupa meno spazio

rispetto a quella grassa, come puoi vedere nella figura qui sotto (*lo so che fa schifo, ma rende bene l'idea*).



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

*Come si fa la valutazione antropometrica?*

Il metodo che ti consiglio di usare in questo libro per la valutazione antropometrica e quella di effettuare le

misurazioni con un metro a nastro in alcuni punti specifici, più il peso e l'altezza.

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

Il peso corporeo va preso al mattino a stomaco vuoto, possibilmente su una bilancia tarata, così come l'altezza che per via della forza di gravità col passare delle ore tende a diminuire leggermente.

Nelle valutazioni successive, è bene tenere sempre la stessa procedura di valutazione.

# CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO PER LA DONNA

Esegui queste 5 operazioni:

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

2) Misura la tua altezza senza scarpe.

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

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

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

più vicino.

Questa è la tua percentuale di massa grassa.

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

Circonferenza media delle  
anche.....

*(serve per la costante A)*

Circonferenza media  
dell'addome.....

*(serve per la costante B)*

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

)

Utilizzando la tabella 1, incolonna  
qui sotto le costanti corrispondenti a

ciascuna misura:

Costante A=.....

Costante B=.....

Costante C=.....

**Percentuale approssimativa di  
massa grassa**

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

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

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



# CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO PER L'UOMO

Esegui queste 5 operazioni:

1. Misurati la circonferenza della vita all'altezza dell'ombelico, prendi la misura tre volte e calcola la media.
2. Misurati la circonferenza del polso della mano dominante , misurando tra la mano e il polso in cui questo si piega.
3. Annota queste misure nell'apposita tabella.
4. Sottrai la misura del polso dalla misura della vita e trova il valore corrispondente sulla tabella 2, la percentuale di massa grassa si trova in

questa tabella, direttamente all'incrocio tra la riga corrispondente al tuo peso e la colonna corrispondente alla misura VITA MENO POLSO espressa in centimetri.

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

Circonferenza media della vita

.....

Circonferenza media del polso

.....

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

corrispondente alla tua percentuale di massa grassa.

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

Per leggere la tabella n°2 clicca qui:  
[TABELLA MASSA GRASSA UOMO](#)



# IL SEGRETO DELL'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*

*Mentre per l'uomo è tra i 22-32*

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

Peso corporeo in kg.....

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

*Moltiplica x 10,3*

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

*= indice metabolico.....*

In realtà, l'indice metabolico serve per verificare che stai perdendo grasso e non massa magra. Perché ricordati che un fisico senza una massa magra tonica è un fisico magro ma flaccido. Tu devi puntare ad un fisico magro e tonico, soprattutto se sei una donna e vuoi dei bei glutei, ricordati che i glutei sono muscoli, quindi sviluppalili e rassodali quei muscoli, altrimenti non avrai mai un sedere tondo e sodo! Adesso che hai determinato il tuo indice metabolico e sai come misurare i progressi nella perdita di peso e di grasso, puoi cominciare il tuo programma di dimagrimento.

**Buon lavoro!**



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

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

*“Aveva un sorriso compiaciuto...*

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

*infatti il mio intento era quello di farlo stancare e farlo arrendere.*

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

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

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

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

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

***Perché devi stabilire un obiettivo?***

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

*Forse non lo sai, ma solo meno del 5% della popolazione si pone un obiettivo da raggiungere. Tutti dicono*

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

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

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

Un obiettivo ben formato deve contenere quello che **vuoi**, non quello che non vuoi. Deve essere **specifico** e basato sui sensi. Devi essere in grado di determinare quand'è che stai andando nella giusta direzione. Devi sapere cos'è

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

Quindi, **perché** stabilire un obiettivo? Perché in questo modo aumenterai drasticamente le probabilità di raggiungere quello che vuoi, di poter ottenere il corpo che vuoi. Ed è proprio

questo che io voglio : che tu riesca ad ottenere molto più di quanto abbia sognato di realizzare la prima volta che hai aperto questo libro.

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

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

Annota le tue ragioni, il risultato che vuoi raggiungere e il tuo obiettivo nel tuo diario e poi vai avanti con la lettura per capire come formulare un obiettivo ben formato.

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

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

Alla domanda: qual è il tuo obiettivo, la maggior parte delle persone risponde “*non voglio più essere grassa*”, “*non voglio più portare la taglia 50*”, “*non voglio più mangiare la cioccolata*”, “*non voglio più abbuffarmi*”, eccetera. La formulazione di queste affermazioni punta l'attenzione su quello che non vogliamo, piuttosto che su quello che vorremmo. Ma formulare queste frasi ha un effetto esattamente opposto da quella

che è la nostra intenzione, perché il cervello non riconosce la negazione e perciò prende per buono proprio quello che noi vogliamo evitare, tutto ciò che la tua mente immagina in maniera vivida, ti condurrà esattamente in quella direzione. Se tu spera di non sbagliare, con molte probabilità è quello che la tua mente ti porterà a realizzare. Nota cosa succede alla nostra mente quando utilizziamo il “**non**”:

1. Gli diamo una direzione verso cui andare che non è quella desiderata
2. La focalizziamo su qualcosa che non vogliamo
3. Avvaloriamo quell'immagine negativa che abbiamo della situazione

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

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

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

**-voglio portare la taglia 44**

**-voglio vedermi bella senza vestiti**

**-voglio pesare 55 kg**

Nessuno conosce il proprio futuro e quindi non potrai mai sapere in anticipo se riuscirai o fallirai nel tuo obiettivo,

ma proprio per questo devi aiutarti con il linguaggio interno, utilizzando le parole giuste, **positive**, che ti condurranno verso il futuro che tu immagini. Quindi elimina la parolina “**non...**” perché, ripeto, la tua mente non riconosce gli ordini impartiti in forma negativa.

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

Ricordati che la tua mente non riconosce ordini impartiti in forma di negazione. Quindi, se ti dico: “*Non devi essere grassa*”, a cosa pensi?

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

Quindi ti ripeto che la cosa più importante è che un obiettivo sia espresso in positivo. Quindi non dirai:

“Non voglio più essere grassa”,  
piuttosto dirai: “**Voglio essere magra**”.  
Ora la prima domanda che devi farti per  
formulare un obiettivo ben formato è:

Cosa **voglio**, esattamente?

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

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

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

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

Tu dici che vuoi essere magra, io ti

chiedo, quanto vuoi essere magra?

L'obiettivo che ti prefiggi, infatti, deve essere misurabile, e perché lo sia, devi attribuire ad esso un dato matematico che ti permetta di capire esattamente di quanto ti stai avvicinando alla meta e quando l'hai raggiunta. È una sorta di linea del traguardo.

Il desiderio di diventare magrissima non è un obiettivo, dobbiamo parlare di chilogrammi e di percentuale di grasso da raggiungere. “*Perdere grasso*”, “*diminuire il girovita*”, “*tonificare*”, non sono obiettivi, ma affermazioni vaghe e poco definite che al massimo possiamo far rientrare tra i sogni e i desideri. Sogni e desideri però non

possono essere misurati e valutati in alcun modo. Non esiste uno standard con cui misurare i progressi e arrivare un bel giorno a dire “*si, ho raggiunto il mio obiettivo!*”. Questo è il motivo principale per cui tanti atleti, anche geneticamente dotati, non raggiungono risultati di eccellenza. Quale incentivo hanno ad allenarsi più duramente, a seguire per mesi un piano alimentare strutturato e ad astenersi da comportamenti controproducenti se non è presente nella loro mente un obiettivo definito e strutturato?

Gli obiettivi sono qualcosa di ben diverso dai sogni. Prima di tutto devono essere chiari e misurabili. Non ci

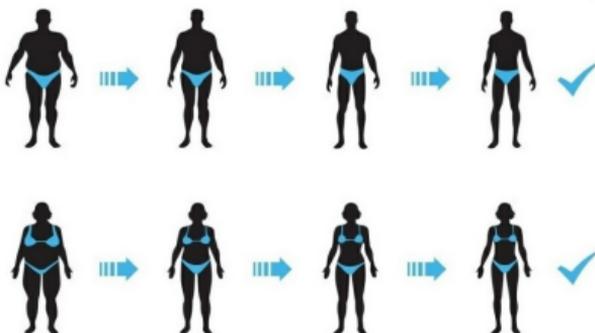
devono essere interpretazioni sul loro raggiungimento: **un obiettivo è centrato oppure no, non ci sono vie di mezzo.**

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

Definire numericamente l’obiettivo per renderlo misurabile ti permette di controllare e valutare i progressi e di capire se hai intrapreso la strada giusta o se devi apportare dei correttivi. Un obiettivo ben definito, inoltre, genera auto motivazione e induce disciplina. Se

sai dove sei in ogni momento e sai dove devi arrivare, sarai sempre motivata a dare il massimo e fare ogni giorno quanto necessario per raggiungere il tuo traguardo.

Oggi sono così Voglio essere così  
STATO ATTUALE □ STATO  
DESIDERATO  
(presente) (futuro)



E ricorda che per riuscire ad essere

ogni giorno come tu vuoi diventare non esiste motivazione migliore del vedere il metro a nastro stringersi attorno al girovita, la pliche ridursi e il peso sulla bilancia scendere! Il cammino non sarà facile: tanto più i tuoi obiettivi saranno ambiziosi, tanto più sarà irto di difficoltà, ci saranno giorni in cui non ti andrà di proseguire, ti sentirai demotivata, quindi dovrai essere molto determinata. Ma per sostenerti sarà sufficiente ricordarti che **“ora sei qui e devi arrivare qui”**.

Un obiettivo per essere motivante deve essere anche leggermente difficile da raggiungere. Giocare sul sicuro non ti aiuta, quando fissi un obiettivo, devi

avere un po' di paura. La paura di non poterlo raggiungere. Questo genererà quella tensione positiva che ti permetterà di superare i tuoi limiti e migliorare. Attenta però. Definire un obiettivo difficile non significa che deve essere impossibile o irrealistico, fissare un traguardo troppo ambizioso o che non rientra nella tua sfera d'influenza ti porterà solo a frustrazione. L'obiettivo deve semplicemente essere impegnativo, se non lo è, probabilmente non darai il massimo per raggiungerlo. Decidere di perdere 20 kg in 6 mesi è impegnativo. Perdere 2 kg in 6 mesi è più facile e più realistico, ma non rappresenta un'aspirazione, infatti, dopo qualche giorno già ti scorderai di quell'obiettivo.

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

Una volta fissato l’obiettivo principale da raggiungere, o l’obiettivo di lungo termine, dovrai stabilire i cosiddetti *“Step intermedi”*, ossia i punti di riferimento che ti serviranno per capire se stai procedendo lungo la strada giusta e nei tempi corretti. Ad esempio se l’obiettivo di lungo termine è di perdere 20 kg, dovrai fissare degli obiettivi di breve termine, mensili o settimanali che, se da un lato ti serviranno da punti di riferimento per valutare i tuoi progressi verso

l'obiettivo finale, dall'altro ti faciliteranno dal punto di vista psicologico nell'affrontare questo percorso.

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

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

Quando definisci un obiettivo devi sempre stabilire entro quando lo vuoi raggiungere. I limiti temporali, infatti, oltre che darti i riferimenti per fissare

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

Il tuo obiettivo temporale dovrà

essere quello di andare più lentamente possibile, perdere quanto più grasso possibile e non avere riduzioni di forza e di energia durante il dimagrimento. Per calcolare quanto tempo sarà necessario per raggiungere i tuoi obiettivi devi pertanto sapere quanto grasso è possibile consumare nell'unità di tempo in modo sano ed evitando le conseguenze negative di cui abbiamo parlato.

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

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

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

Fino al 19% di grasso corporeo è possibile perdere dall'1 al 2% al mese (che significa dallo 0,25% allo 0,5% a settimana). Quando si scende sotto il 13%, la perdita di grasso dovrebbe stare attorno all'1% mensile e diminuire gradualmente, anche fino allo 0,5% mensile man mano che la BF si avvicina al 5-6% . Quindi se pesi 100 kg e hai il

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

Comunque se non hai voglia di calcolare la massa grassa e le percentuali di peso da perdere, sappi

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

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

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

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

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

Prima di continuare con la lettura,

scrivi **subito** sul tuo quaderno-diario, il tuo obiettivo positivo, specifico, misurabile:

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

Fatto? OK andiamo avanti...

3) Il tuo obiettivo deve essere sotto la tua totale **Responsabilità** affinché tu possa raggiungerlo senza dipendere da altri.

Il raggiungimento dell'obiettivo dipende da te, non da me, non dalla PNL, né dal dietologo. Se credi che comprare questo libro ti dia la motivazione per dimagrire solo perché

hai speso dei soldi, ti sbagli, se credi che andare dal dietologo e spendere 300 euro ti dia la motivazione per metterti a dieta, ti sbagli. In questo modo stai scaricando su di me o sul dietologo la responsabilità che, invece, dovresti accollarti tu, ovvero quella di seguire, con disciplina, il libro che stai studiando o la dieta che hai avuto dal dietologo. Quindi, se ti comporti così , non ce la farai, oppure questo tentativo durerà poco come tutti i precedenti.

Ne parlo perché sono riuscito ad ottenere, prima di te, degli ottimi risultati e perché anch'io sono riuscito a seguire la stessa procedura, e tuttora la seguo, proprio perché sono regole di

vita e non di terapia. Anch'io le ho sperimentate, le seguo abitualmente e, quindi, conosco le scuse che ognuno si inventa per sfuggirne.

Quindi il raggiungimento del tuo obiettivo non deve dipendere da questo libro, ma esso sarà il mezzo per raggiungere l'obiettivo, poi sarai tu ad **impegnarti** nel seguire esattamente le strategie che ti darò nel libro, solo se seguirai alla lettera quello che leggerai, e metterai in pratica quello che dirò di fare, allora, potrai dire di aver o non aver raggiunto l'obiettivo per colpa del libro o per colpa tua. Devi impegnarti. La parola “**impegno**” significa “**dedicarsi senza riserve e con**

**responsabilità**”, cioè dare il 100% di tutto quello che si ha a disposizione per raggiungere l'obiettivo di dimagrire. Io ti sto dando tra le mani uno strumento potentissimo per aiutarti a dimagrire, ma la responsabilità di usarlo bene dipende solo da te...

Quindi il tuo obiettivo sarà:

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

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

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

Aggiungi sul tuo diario...

4) Il tuo obiettivo deve mantenere i

**vantaggi del presente**, affinché non ci siano autosabotaggi interiori.

Ora chiediti quali vantaggi hai nel non dimagrire, nel restare come sei adesso. Forse hai un po' di pancia o hai la classica "ciambella", però stai bene così, tanto a tuo marito piace un po' di "ciccia". Almeno così te ne stai tranquilla, non devi fare sport, non ti devi sforzare, non ti devi impegnare, non devi prenderti responsabilità, puoi mangiare quello che vuoi. Magari mangiare un dolce ti fa rilassare. È un po' come avere il vizio del fumo. Si vorrebbe smettere ma non si riesce, perché sono troppi i vantaggi **secondari** che le nostre attuali abitudini ci

assicurano. I vantaggi secondari sono benefici inconsci che una dipendenza, come fumare una sigaretta, ci offre: chi fuma di solito lo fa per rilassarsi, quindi, se smette, non sa in quale altro modo rilassarsi”.

Possiamo fare un altro esempio con le persone depresse che traggono piacere dal fatto che nei momenti di crisi, i loro familiari accorrono, dando loro attenzioni e affetto. Le persone depresse associano la crisi all'amore dei propri cari e, quindi, inconsciamente, il loro malessere diviene una specie di droga della quale non possono fare a meno. Con questo esempio voglio farti capire che l'idea di

non poter fare a meno dei vantaggi secondari è in grado di condizionare profondamente la psiche di una persona, limitandola nel raggiungimento del proprio obiettivo. Quindi, nel fissare l'obiettivo e nel perseguirlo, devi anche assicurarti di poter, in qualche modo, conservare i vantaggi del presente.

Se mangiare di continuo ti fa rilassare o ti fa scaricare lo stress, sappi che ti puoi rilassare anche in altri modi, ad esempio con un hobby, con un bel bagno caldo, ascoltando musica, leggendo un libro, insomma, rilassandoti senza danno per la tua linea, così come puoi scaricare lo stress facendo sport, camminando o facendo sesso (che è una

forma di attività fisica). Adottare nuove regole e nuove abitudini potrebbe darti in qualche modo fastidio, se non le rendi a te consapevoli. I vantaggi del presente sono quei bisogni ai quali trovi soddisfazione, in questo caso attraverso il mangiare, rilassandoti e scaricando lo stress. Quindi ora 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?*

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

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

la tua salute e la tua etica morale.

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

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

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

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

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

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

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

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

Riguardo a quest'ultima domanda:

*“Quali sono le conseguenze per le persone che mi circondano se perdo peso”*, una signora mi disse che il suo timore era quello che perdendo peso e tornando bella come era prima, suo marito tornasse ad essere *“geloso”*, perché tutti gli uomini si giravano a guardarla. Quindi lei preferiva restare in sovrappeso, così nessuno la guardava come prima e suo marito non era geloso, in questo modo il valore della famiglia che lei aveva era salvo. Qualunque sia la conseguenza per chi ti circonda, se perdi peso, devi risolverla prima di cominciare il programma di dimagrimento, altrimenti, quella sarà la causa, conscia o inconscia, per il fallimento del tuo obiettivo.

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

## **DICHIARAZIONE**

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

*(scrivi il tuo nome)*

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

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

***e mi impegno davvero a***

***raggiungere questo obiettivo!***

***Mi impegno davvero a diventare  
magra e tonica!***

*Firma.....*

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

**ESSERE, FARE, AVERE.**

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

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

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

*“Se la tua motivazione è abbastanza forte, puoi trovare il modo di fare praticamente qualsiasi cosa, se il tuo **“perché”** è grande, puoi trovare qualsiasi **“come”**... “*

*“...durante quell’incontro di braccio di ferro, il mio **“perché”** era di vincere per poter tornare finalmente per qualche giorno dalla mia famiglia*

*e i miei amici, “**come**” fare per vincere, era quello di non farmi battere, dovevo vincere facendo arrendere l’avversario per stanchezza. Lottai fino all’ultimo minuto e alla fine lui si arrese e io vinsi. Avevo il braccio completamente rigido e indolenzito. Provavo euforia e orgoglio di aver lottato per qualcosa e di avercela fatta. Ricordo ancora le parole del mio avversario “ma cosa hai mangiato a colazione, un cavallo intero? Comunque complimenti per la **determinazione**”.*”

Qualsiasi cosa tu voglia ottenere, che si tratti di una macchina nuova, di una

casa nuova o di perdere peso, devi sempre essere **determinata** a farlo.

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

*La cosa migliore del presente è che è un dono.*

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

**Richard Bandler**



# LA TAVOLA DELLA VISIONE



*Le persone si lamentano  
perché la motivazione non dura.  
Se è per questo neanche una doccia,  
per questo la facciamo ogni giorno.*

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

Per questo esercizio ti serve un po'  
di materiale: forbici, colla, pennarelli,

cartoncino grande, foto ritagliate da riviste a colori. Puoi cercare foto di posti che vorresti visitare o attività che vorresti fare quando sarai in forma. Cerca delle fotografie in cui appari felice (solo il viso). Ritagli da riviste e opuscoli di corpi che ti piacciono e altre immagini che rappresentano i tuoi obiettivi (oltre alla perdita di peso), come salute, energia, felicità, amore...

Attacca foto e immagini sul pannello di cartone o sul foglio. Sostituisci i volti delle modelle con immagini di te stessa. Non ti preoccupare se sembrano strane o sproporzionate; lo scopo principale è di avere una visione chiara di te con la forma corporea che desideri, tutto su una

sola pagina. Aggiungi citazioni o frasi che ti ispirino e che possano essere motivanti (In questo libro ne troverai tante).

Aggiungi qualunque cosa ti ispiri: piccoli oggetti incollati, lustrini, strass. Scrivi ben evidente il tuo obiettivo e la sua scadenza, scrivi perché lo vuoi, quali valori o convinzioni ti possono aiutare a realizzarlo.

Facciamo un esempio:

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

*(scrivi il tuo nome)*

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

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

***e mi impegno davvero a***

***raggiungere questo obiettivo!***

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

*Firma.....*

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

obiettivo.

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

l'attenzione sui sentimenti positivi, sulle immagini di come ti sentirai meravigliosamente bene e che aspetto fantastico avrai quando sarai in grado di indossarlo.

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

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

l'intensità dei colori...

Fai questo esercizio di  
visualizzazione tutti i giorni.



# PROCURATI UNA RAPPRESENTAZIONE VISIVA DI QUELLO CHE STAI FACENDO.

Se devi perdere 20 kg, ogni volta che perdi un kg creati una testimonianza visiva del tuo successo. Per esempio puoi prendere un sacco in grado di riempirsi con 20 kg di sabbia o di sale e ogni volta che perdi un kg, riempi quel sacco con un kg di sabbia o di sale. Quando avrai perso 20 kg e avrai riempito il sacco con 20 kg di sabbia o di sale, quel sacco servirà per ricordarti quanto peso in più ti portavi addosso. Questa rappresentazione visiva ti aiuterà

a non riacquistare quel peso inutile in  
più e a mantenere l'obiettivo raggiunto.





# LA TUA MENTE NON HA LIMITI

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

Non ho inventato io questa storia, ma l'ho letta in un libro che scrisse nel 1998 proprio il protagonista della storia che stai per leggere. Nei primi anni del 1980, Scott (questo è il nome del protagonista), sentì per caso un amico parlare di un metodo infallibile per

realizzare i propri desideri, si chiamava “*tecnica delle affermazioni*”.

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

Il suo amico spiegò a Scott che questo metodo funzionava a prescindere dalla fede o dal pensiero positivo e la cosa ancora più interessante era che questa tecnica influiva direttamente sull’ambiente esterno e non agiva soltanto a livello psicologico. In altre parole, questa tecnica prometteva di generare incredibili coincidenze che portavano dritto alla realizzazione

dell'obiettivo.

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

Scott però era diffidente e non credeva che un singolo avvenimento bastasse per poter affermare che questa tecnica funzionava davvero. Allora Scott tentò una seconda volta e scelse un altro

obiettivo, questa volta decise di provare a guadagnare dei soldi nel mercato delle azioni, iniziò a scrivere diligentemente il suo obiettivo e aspettò. Finché una notte si svegliò all'improvviso con delle precise parole che gli risuonavano in testa: "*Compra azioni della Chrysler*". In quel periodo quell'azienda stava attraversando uno dei momenti più neri della sua storia, ma Scott decise lo stesso di tentare e comprò qualche azione dell'azienda. Incredibile ma vero, nel giro di pochissimi giorni le quotazioni dell'azienda cominciarono a risalire e Scott trasse degli ottimi rendimenti da quell'investimento. Non poteva crederci... ci provò ancora e investì di nuovo su un'azienda che gli

garanti altri ottimi guadagni.

Visto che la tecnica delle affermazioni aveva dato fino a quel momento esiti più che positivi Scott decise di applicare la tecnica ad un altro ambito: voleva essere ammesso alla prestigiosa Università di Berkeley, in California. Il problema era che già una volta aveva tentato di entrare in quell'università, non riuscendo però a superare l'esame di ammissione. In quell'occasione ottenne un punteggio di 77 punti su 100 e il punteggio minimo che permetteva l'ammissione era di 90 punti su 100.

Scott scrisse nero su bianco il suo obiettivo, voleva entrare in quell'università con un punteggio di 94

punti su 100. Andò esattamente così, Scott superò l'esame di ammissione con un punteggio di 94 punti e si laureò all'Università di Berkeley nel 1986.

Qualche anno più tardi Scott aveva un altro grande obiettivo da raggiungere, voleva diventare un grande fumettista. Era ben consapevole che aveva circa 1 possibilità su 10.000 di essere accettato come fumettista di un grande quotidiano. Ma tentò ugualmente e fu assunto come fumettista ufficiale di uno dei maggiori quotidiani americani.

Poi volle fare qualcosa di ancora più grande, voleva **diventare il “disegnatore di fumetti più famoso del mondo”** e sapeva che il livello del suo successo sarebbe stato calcolato in base

al numero di copie vendute dei suoi libri. Nel giugno 1996 il suo libro “*Il principio di Dilbert*” ottenne il primo posto dei libri più venduti della classifica del New York Times, ed è rimasto in testa alla classifica per tutta l'estate. Nel mese di novembre uscì il suo secondo libro, “*Il manuale di management di Dogbert*“, che divenne anch'esso un best seller e per un'intera settimana occupò sia il primo che il secondo posto della classifica dei libri più venduti al mondo. Bè, durante questa settimana Scott è stato il fumettista più famoso del mondo, proprio come aveva scritto sul suo foglio.

Come avrai certamente intuito, la persona di cui ti ho appena raccontato la

storia è **Scott Adams**, il celebre creatore della famosa striscia a fumetti *Dilbert*, il fumetto pubblicato su oltre 1500 giornali in tutto il mondo, che racconta in maniera ironica il triste mondo della vita impiegatizia.

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

*“Spesso i giornalisti mi chiedono se*

*mi sarei mai aspettato il successo che ha ottenuto la striscia di fumetti Dilbert. A dire la verità, non me lo sarei mai aspettato, se non avessi avuto questa strana esperienza con la tecnica delle affermazioni. Quindi la risposta è sì, me lo aspettavo”.*

*~ Scott Adams, Il futuro secondo Dilbert*

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

Per esperienza personale ti posso confermare che la tecnica delle affermazioni funziona (altrimenti non avrei scritto questa storia...), quindi

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

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

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

*(scrivi il tuo nome)*

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

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

*e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!*

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

Nel prossimo Step, analizzeremo più da vicino una tecnica specifica che ti permetterà di manifestare i tuoi obiettivi. Stai per scoprire la potentissima tecnica del *Protocollo per la Magia dell'Intenzione...*



## **Step n° 3: La magia dell'intenzione**

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

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

**Deepak Chopra**

Bene, ora hai misurato la tua massa grassa, hai stabilito il tuo obiettivo e quindi sai esattamente quanto peso e quanta massa devi perdere e entro quanto tempo, ma questo non basta, per

realizzare il tuo obiettivo hai bisogno della *Magia dell'Intenzione*...

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

L'energia e l'informazione esistono ovunque in natura; a livello della pura consapevolezza, non c'è nient'altro che energia e informazione. Questo significa che non ci sono confini ben definiti tra il nostro corpo fisico e il nostro corpo esteso – l'universo.

*Tu sei ciò che è il tuo desiderio più*

*profondo. Com'è il tuo desiderio, così è la tua **Intenzione**.*

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

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

Detta in questo modo, quindi, l'Intenzione si associa al concetto proposto da **Wayne Dyer** quale **forza universale** che permette l'atto stesso della **creazione**, in tutti gli ambiti, e alla quale abbiamo libero accesso grazie alla nostra caratteristica di essere parte olografica dell'Universo stesso, dal quale anche l'Intenzione trae origine.

In questo step tratteremo in modo

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

Per creare la Magia devi comprendere che tutto quello che hai adesso è stato creato da ciò che hai fatto in passato (il tuo modo di pensare, la mancanza di conoscenza, le tue abitudini e le tue convinzioni). Sicuramente quello che stai per leggere ora non lo hai letto in nessun libro di dimagrimento... ma questo non è il solito libro sul dimagrimento. Quindi leggi con curiosità

e soprattutto metti in pratica quello che leggerai da questo momento in poi, e ti prometto che non te ne pentirai.

Andiamo avanti...

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



# COME PORTARE IL CERVELLO IN UNO STATO MODIFICATO...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## CREDERE O NON CREDERE?

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





# FARE O NON FARE

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

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

possono metterla subito in pratica, anche tu!



# COME ACCEDERE ALLO STATO THETA

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

appena rotei gli occhi verso l'alto, e vi resteranno anche quando gli occhi saranno in posizione normale.

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



# SCIENZA DEL DNA

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

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

che hanno considerato il restante 90 per cento come “spazzatura”.

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

sintattiche in modo molto simile al linguaggio umano! Hanno capito inoltre che la formazione delle coppie alcaline di DNA segue una grammatica regolare e ha un insieme di regole. Pare quindi che tutte le lingue dell'uomo non siano altro che verbalizzazioni del DNA.

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

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

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

Il nostro DNA è intrinsecamente programmato per reagire al linguaggio. I maestri esoterici e spirituali lo sanno da secoli. Tutte le forme di affermazioni e di *“potere del pensiero”* derivano in

parte da questo principio di fondo. La ricerca russa ha contribuito a spiegare come mai queste tecniche esoteriche non hanno successo con tutti. Dal momento che una chiara “comunicazione” con il DNA necessita della frequenza corretta, i soggetti con processi interiori estremamente sviluppati saranno maggiormente in grado di creare un canale di comunicazione consapevole con il DNA. ***Trovarsi in uno stato di alterazione (preferibilmente in Theta) avrà un impatto maggiore sul DNA!*** I soggetti dotati di una consapevolezza superiore avranno meno bisogno di qualsiasi genere di dispositivo (per l'applicazione di frequenze radio o

luminose). Gli studiosi di questa scienza ritengono che, con la consapevolezza, le persone possano ottenere risultati attraverso le loro parole e i loro pensieri.

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

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

Ora che i russi stanno analizzando i fondamenti dell'ipercomunicazione, gli esseri umani potrebbero essere capaci di riconquistare l'uso completo di

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

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



## MA A COSA SERVE A NOI SAPERE TUTTO QUESTO PER DIMAGRIRE?

Il DNA ci dà la possibilità di scegliere quale programma vogliamo per la vita. Il DNA è l'interfaccia tra lo spirito e i tre mondi dimensionali. Il corpo è plasmato dal potenziale possibile nel codice genetico, filtrato da ciò che lo spirito e l'anima decidono di attivare. Puoi avere un programma attivo per una vita breve, piena di malattie, oppure puoi chiuderlo e scegliere (consapevolmente) di attivare le parti del DNA che esprimono longevità e felicità. La scelta spetta a te. Ci sono due modi per compierla: usando le credenze e la visualizzazione oppure le

affermazioni per attrarre ciò che vuoi verso di te (come emerso dalle scoperte russe); attraverso il modo in cui ti esprimi. Se scegli di focalizzarti sul negativo e ti lamenti sempre, attivi nel DNA il programma a breve termine saturo di infelicità. Abbiamo la possibilità di scegliere, non dobbiamo essere vittime. Il DNA ci connette con il nostro spirito, così possiamo comunicare dicendogli esattamente quello che vogliamo, senza bisogno di indicargli come fare. Dobbiamo solo essere precisi nell'esprimere ciò che vogliamo che faccia e il risultato che desideriamo ottenere. Ripeto:

*Il DNA ci connette con il nostro*

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

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

Secondo molti scienziati nel campo della meccanica quantistica, il tempo lineare non è l'unico esistente. Ci sono universi o dimensioni parallele. La forza di tutto questo è che lì si trova qualcuno esattamente come noi, che sta vivendo un'esistenza simile alla nostra. C'è una dimensione, là fuori, dove ciò che vogliamo manifestare è già avvenuto con grazia, facilità e gioia. In quella realtà parallela è già disponibile l'informazione su come creare ciò che vogliamo in modo magico. La chiamiamo “*modello dell'esperienza magica*”. Quando lo scarichiamo nel nostro campo energetico, ci colleghiamo all'esperienza e accediamo al come.

Restiamo automaticamente connessi con quella dimensione e, quando ciò accade, le due realtà iniziano a fondersi e le esperienze che desideri vivere diventeranno sempre più spesso parte del tuo mondo. Quindi se vuoi dimagrire, il primo passo è crederci intensamente, e puoi farlo con le affermazioni, le visualizzazioni e il Protocollo per la Magia dell'Intenzione...



# PROTOCOLLO PER LA MAGIA DELL'INTENZIONE

**1. Preparazione.** Stabilisci chiaramente ciò che vuoi, dì a te stessa che la tua Mente Superiore sa meglio di te come fare per ottenerlo e afferma che sei pronta, disposta e capace di accettare la sua guida. Distaccati da ciò che vuoi e dal desiderio di ottenerlo chiudendo gli occhi, e fai tre profondi respiri, inspirando ed espirando, mentre immagini di connetterti al nucleo della Terra e alle radici dell'energia fino al magma incandescente al centro. Lascia che il magma sia come un aspirapolvere che asporta tutti i

desideri, la negatività e le tensioni, finché non ti senti rilassata e libera da attaccamenti al risultato.

All'inizio è normale che questo processo richieda qualche minuto. Ora il tuo cervello è sulle frequenze alfa.

**2. Passare allo stato theta.** Rotea gli occhi verso l'alto, come se stessi guardando verso il centro del cranio. Ora la tua mente passa in modo automatico allo stato theta. Pronuncia queste parole:

*“Anche se non so come fare per raggiungere il peso di ..... Kg (scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa,*

*quella che hai scritto nel tuo obiettivo) quello che so è che il mio obiettivo ora si manifesta e io sono appagata per questo e ringrazio, Grazie, Grazie, Grazie!*

**3. Aprire il Dna per cancellare la programmazione difettosa.**

Visualizza la doppia elica del DNA che si apre fino a quando somiglia a una scala, dopodiché pronuncia queste parole:

*“Io cancello, cancello, cancello con l’amore incondizionato e giocoso dell’universo tutte le vecchie credenze, le vecchie*

*abitudini, tutta la programmazione difettosa, le informazioni negative, le strutture e gli schemi che mi impediscono di raggiungere il peso di ..... Kg (scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) **adesso!**”.*

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

**4. Connessione ad una  
dimensione parallela in cui ciò che**

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

***“Scarico, scarico, scarico il nuovo modello dell’esperienza in cui ho già manifestato il mio obiettivo di pesare ..... Kg (scrivi quanto vuoi pesare) entro il ..... (scrivi la data precisa,***

*quella che hai scritto nel tuo obiettivo) con grazia, facilità e gioia, adesso!”.*

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

## **5. Gratitudine e Benedizione.**

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

*“Grazie, Grazie, Grazie universo*

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

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

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

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

*sia, così sia.*”

Adesso visualizza una piccola piramide dorata, dentro la quale è contenuto il tuo obiettivo, che prende fuoco nello spazio ed esplose in mille scintille di tutti i colori, quindi torna saettando in tutti gli angoli dell'universo e del mondo (come un bellissimo fuoco d'artificio), dopodiché emana un potente sospiro dicendo: “*Ahhhhh*”.

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



# Conclusione

*E ora che hai letto questo ebook che succede?*

Spero che ti sia piaciuto leggere questo ebook, ma ancora di più spero che ne utilizzerai i principi, gli esercizi e le strategie che hai appreso per raggiungere il tuo obiettivo. 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.

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, esegui gli esercizi, cambia le tue abitudini e vedrai trasformare il tuo corpo.

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

**P.S.** – Se cerchi una strategia efficace

per raggiungere il tuo obiettivo velocemente, allora devi assolutamente leggere almeno uno di questi libri:

[Dimagrire Velocemente Camminando](#)

[METABOLIC: 10 trucchi per accelerare il metabolismo](#)

[Dimagrire con la Dieta Chetogenica](#)

[La Dieta del Digiuno Intermittente](#)