

RUGGERO STELLINO

# **DIMAGRIRE** **VELOCEMENTE** con lo **YOGA**



SALUTE E BENESSERE



# **Dimagrire Velocemente con lo YOGA**

*Le 5 posizioni yoga tibetane per  
perdere peso facilmente e in modo  
naturale*

**di Ruggero Stellino**

**Copyright 2018 Ruggero Stellino,**

**Tutti i diritti riservati**

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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

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

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

# **Sommario**

[Nota importante](#)

[Introduzione](#)

[I 7 centri di energia](#)

[Le 5 posizioni Tibetane per Dimagrire e](#)

[Tornare in Forma](#)

[Prima posizione](#)

[Seconda posizione](#)

[Terza posizione](#)

[Quarta posizione](#)

[Quinta posizione](#)

[Piano di allenamento](#)

Quando eseguire le 5 posizioni Tibetane

I benefici delle 5 posizioni Tibetane e il segreto dell'eterna giovinezza

Il punto di vista medico sulle 5 posizioni Tibetane

Yoga e alimentazione Tibetana

Conclusione

# Nota importante

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



proprio con te.



# Introduzione

Pratico attività fisica da oltre 25 anni, sono stato campione Italiano di Bodybuilding, pratico yoga da 7 anni, ho allenato migliaia di persone aiutandole a dimagrire e a ritornare in forma e quindi posso dire che ne so qualcosa di esercizio fisico.

Quello che faccio ora sono gli esercizi più efficaci per restare magro, aumentare la resistenza, la forza muscolare e soprattutto allungare la vita (il mio nuovo obiettivo è quello di vivere fino a 125 anni, magro e in ottima

forma fisica e mentale fino all'ultimo giorno, e lo dimostrerò...).

Milioni di persone credono (sbagliando) di essere troppo vecchie e fuori forma per sfruttare il potere di ringiovanire e far tornare indietro l'orologio del tempo. Quindi vai avanti nella lettura solo se riesci ad accettare l'irragionevole affermazione che l'invecchiamento può invertire la propria direzione. Continua a leggere solo se osi credere che la "*Fonte della Giovinezza*" esiste veramente. Se credi che dimagrire e ringiovanire non sia possibile, continuare a leggere questo libro sarà una perdita di tempo.

Se, al contrario, riesci ad accettare l'idea che “l'impossibile” sia alla tua portata, potrai ottenere un gran numero di benefici per la tua salute e il tuo benessere oltre a **perdere peso facilmente e in modo del tutto naturale.**

Nel 2012 ho scoperto il segreto dei monaci Tibetani che possiede la chiave per la giovinezza, salute e vitalità durature che ti aiuteranno a dimagrire senza neanche pensarci. Per migliaia di anni questo segreto apparentemente magico è rimasto celato nella segretezza dei monasteri Himalayani isolati. Questo segreto venne proposto all'attenzione del mondo occidentale per la prima volta

quasi cinquant'anni fa in un libro di Peter Kelder. Da allora, il libro con tutte le informazioni che contiene è stato tralasciato e dimenticato.

La mia esperienza, oltre alle testimonianze e alle annotazioni che mi provengono da chi ha messo in pratica questo segreto, dimostra in modo assolutamente soddisfacente, almeno per quanto mi riguarda, che il segreto dei monaci Tibetani funziona!

Non posso promettere che sia in grado di cancellarti cinquant'anni d'età, che trasformino il tuo corpo nel corso di una notte o ti facciano vivere fino a centoventicinque anni, ma so che

possono aiutare chiunque a sembrare più giovane, più magra e a sentirsi molti anni di meno, acquistando un maggior senso di benessere.

Se la pratica del segreto sarà quotidiana, noterai dei risultati in meno di 30 giorni. Dopo due mesi, all' incirca, constaterai benefici più sostanziali. Qualunque sia il ritmo dei tuoi progressi, è sempre un momento eccitante quello in cui gli amici cominciano a fare commenti sul tuo aspetto che sembrerà loro più giovane, magro e sano.

Se il segreto dei monaci Tibetani funziona davvero, la domanda che

fondamentalmente ci si pone è: *come mai? Com'è possibile che questo segreto abbia un effetto tanto profondo sul processo d'invecchiamento del corpo?*

È interessante notare che la spiegazione data da Peter Kelder nel suo libro, trova sostegno in alcuni recenti progressi scientifici. La fotografia Kirlian, che rivela come il corpo sia circondato da un invisibile campo elettrico o “aura”, suggerisce di fatto che siamo “nutriti” da una qualche forma di energia che permea l'universo. È vero, inoltre, che l'aura Kirlian di una persona giovane e sana è diversa da quella di una persona anziana e in



cattiva salute.

*C'è solo un modo per scoprire se il segreto dei monaci Tibetani ha effetto su di te ed è quello di provarlo.*

Devi solo essere disposta a investire una piccola quantità di tempo (**15 minuti al giorno**) e di energia nella pratica quotidiana del segreto. Se dopo qualche settimana perdi interesse e esegui il segreto dei monaci Tibetani solo di quando in quando, non aspettarti di ottenere risultati straordinari.

Fortunatamente, chi ha cominciato a praticare trova per lo più la routine quotidiana dell'esecuzione del segreto non solo facile, ma anche piacevole.

Ora è arrivato il momento di svelarti  
il segreto delle...



# I 7 centri di energia

...un pomeriggio un certo Peter Kelder si sta rilassando su una panchina del parco, leggendo il giornale della sera. Un signore anziano gli si siede vicino e cominciano a parlare.

L'uomo si presenta come il **colonnello Bradford**, un ufficiale dell'esercito inglese in pensione. La sua carriera lo ha condotto fin nei più remoti angoli del globo, e il colonnello Bradford attira l'interesse di Kelder con i racconti delle sue avventure. I due si salutano con la promessa di rivedersi. Infatti si incontrano tutti i giorni e alla

fine stringono una solida amicizia. Una sera, mentre sono insieme, il colonnello gli annuncia una sorprendente decisione che ha preso.

Quando egli era in India, alcuni anni prima, aveva udito una storia curiosa e indimenticabile che riguardava i lama di un monastero situato in qualche luogo remoto e selvaggio dell'Himalaya tibetano. In quel monastero, un'antica sapienza tramandata per migliaia di anni prometteva la soluzione di uno dei grandi misteri del mondo. Secondo la leggenda, i lama del monastero erano eredi del segreto della Fonte della Giovinezza...

Il colonnello rimase colpito e incuriosito da questi racconti e cominciò a raccogliere informazioni sulle vie da seguire per raggiungere quella località. Il suo desiderio di trovare la Fonte della Giovinezza lo spinse a ritornare in India. Passarono alcuni anni in silenzio, fino a quando un giorno una lettera annunciò che il colonnello aveva raggiunto il suo obiettivo e stava per tornare. Poco tempo dopo, quando i due amici si ritrovarono, Kelder rimase scioccato della strabiliante trasformazione. Il colonnello **Bradford**, inaspettatamente, mostrava le sembianze che avrebbe dovuto avere negli anni della sua giovinezza, molto tempo prima. Invece di un vecchio curvo e pallido con un

bastone da passeggio così come lo conobbe lui, vide una figura alta, eretta con il volto ringiovanito e i capelli crescevano folti e neri con rare tracce di grigio. Il colonnello Bradford si apprestò a raccontare al suo emozionato amico tutto quello che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parlò di anni di lotte e di sforzi ricompensati infine dal successo. ***La scoperta del remoto monastero tibetano in cui gli occupanti non “invecchiavano mai”.***

*“Per le prime settimane dopo il mio arrivo”, disse il colonnello, “mi sentii come un pesce fuor d’acqua”. “Ogni cosa che vedevo era per me fonte di meraviglia, a volte potevo a stento credere ai miei occhi. Presto, la mia*

*salute cominciò a migliorare. Riuscivo a dormire profondamente di notte, ed ogni mattina mi svegliavo sentendomi sempre più fresco ed energico. Di lì a poco, mi resi conto che il mio bastone da passeggio mi era necessario solo durante le escursioni sui monti”. “Nelle settimane e nei mesi seguenti, il mio aspetto continuò a migliorare, ed il cambiamento divenne sempre più evidente per tutti coloro che mi conoscevano”.*

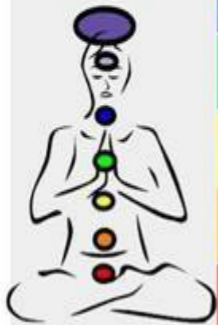
Quindi il colonnello Bradford spiega esattamente in che modo ha ottenuto questo notevole ringiovanimento.

*“La prima cosa importante che mi*



*venne insegnata al mio ingresso nel monastero”, disse il colonnello, “fu questa: il corpo ha sette centri di energia che potremmo chiamare **vortici**. Gli Indù li chiamano **chakra**. Essi sono dei potenti campi elettrici, invisibili ai nostri occhi ma assolutamente reali.”*

**I 7 Chakra** sono **punti nevralgici** del corpo umano in cui si raccoglie l'**energia**.



**Chakra della corona:** connesso con il sistema nervoso

**Chakra del terzo occhio:** connesso all'ipofisi

**Chakra della gola:** legato alla tiroide

**Chakra del cuore:** legato al timo (coordina tutti gli altri centri)

**Chakra del plesso solare:** legato al pancreas

**Chakra del soffio vitale:** controlla gonadi, ovaie, utero

**Chakra della radice** si lega alle ghiandole surrenali, sangue ed ossa

*“Questi sette vortici controllano le sette ghiandole a secrezione interna nel sistema endocrino, e le ghiandole endocrine, a loro volta, regolano tutte le funzioni del corpo, compreso il processo di invecchiamento...”. “In un*

*corpo sano, ognuno di questi sette vortici ruota a grande velocità consentendo all'energia vitale, chiamata anche Prana ovvero energia eterica, di fluire liberamente verso l'alto attraverso il sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici comincia a rallentare, il flusso di energia vitale risulta inibito o bloccato, ecco, questo potrebbe essere un altro modo per definire l'invecchiamento ed un precario stato di salute.”*

*“In un individuo sano i vortici rotanti si estendono dall'interno del corpo verso l'esterno, ma nei vecchi, nei deboli e nei malati, raggiungono sì*

*e no la superficie. Il modo più rapido per riacquistare giovinezza, salute e vitalità è quello di avviare il normale movimento rotatorio dei centri. **Un risultato che si può ottenere con cinque semplici esercizi.** Ciascuno di essi, preso a sé, è efficace, ma sono necessari tutti e cinque per ottenere i migliori risultati. In realtà, non sono esercizi veri e propri; i Lama li chiamano **riti** ed è con questo termine che mi riferirò a essi d'ora in poi".*



# Le 5 posizioni Tibetane per Dimagrire e Tornare in Forma

1



2



3



4



5





# Prima posizione

1





La prima posizione o rito è semplice. Viene praticato allo scopo esplicito di accelerare la velocità dei vortici. Giocando, i bambini lo fanno di continuo...

Tutto ciò che devi fare è stare in piedi eretta e allargare le braccia in modo da portarle orizzontali al pavimento. Adesso ruota su te stessa finché non avverti un leggero capogiro. È molto importante che ruoti da sinistra verso destra. In altre parole, se tu metessi un orologio sul pavimento a faccia in su, ruoteresti nella stessa direzione delle lancette.

All'inizio, la maggior parte degli adulti riesce a ruotare su di sé solo 5/6 volte prima di farsi venire un bel capogiro. In qualità di principiante non devi sforzarti di fare di più. E se ti vien voglia di sederti o di sdraiarti per riprenderti dallo stordimento, fallo senza problemi.

Per cominciare, effettua il rito fino al punto in cui avverti un leggero capogiro. Col tempo, la pratica dei cinque riti ti metterà in grado di ruotare sempre di più sentendoti sempre meno intontita.

**N.B.** Se durante l'esecuzione ti gira la testa, non è la rotazione a rappresentare il problema, ma il modo

in cui la si porta a termine. Se vuoi interrompere la rotazione, divarica i piedi portandoli alla stessa ampiezza delle spalle, porta i palmi delle mani davanti al petto e guardati i pollici. Questo ti aiuterà a ritrovare l'equilibrio.

*Guarda l'esecuzione in questo [video](#)*

*L'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 giri.*



# Seconda posizione

2



Nella seconda posizione o rito, per

prima cosa ci si sdraia a terra in posizione supina. È meglio stendersi su un tappeto spesso o su una superficie imbottita.

I Lama praticano i riti su ciò che gli occidentali chiamano un tappeto da preghiera largo sessanta centimetri e lungo due metri. È discretamente spesso ed è fatto di lana e di una fibra vegetale. Il suo scopo è unicamente quello di isolare il corpo dal pavimento freddo. Tuttavia, si attribuisce un significato religioso a tutto ciò che fanno i Lama, da cui il nome tappeto di preghiera.

Dopo esserti stesa sul dorso, distendi completamente le braccia lungo i fianchi

e appoggia i palmi delle mani sul pavimento tenendo le dita unite.

Poi solleva il capo da terra ripiegando il mento sul petto. Nel far ciò, solleva le gambe con le ginocchia tese, portandole in posizione verticale. Se riesci, estendi le gambe all'indietro verso la testa, ma senza piegare le ginocchia. Poi, lentamente riporta a terra sia il capo che le gambe tenendo le ginocchia tese. Rilassa tutti i muscoli, poi ripeti il rito. Ogni volta che lo esegui, instaura un ritmo respiratorio: **inpira profondamente quando sollevi le gambe e il capo, espira completamente quando li abbassi.**

Tra un'esecuzione e l'altra, quando stai rilassando i muscoli continua a respirare mantenendo lo stesso ritmo. Quanto più profondamente respiri, tanto meglio è. Se non riesci a tendere perfettamente le ginocchia, piegale quanto ti è necessario. Continuando a eseguire il rito riuscirai a tenderle al massimo. L'errore più comune è quello di sollevare contemporaneamente le gambe e la parte inferiore della schiena. Così facendo, la schiena si indebolisce. Quando sollevi le gambe, fai aderire la schiena al pavimento. In tal modo, farai sì che il movimento parta dai talloni. Spingi i talloni lontano dal corpo. Le dita dei piedi vanno verso i polpacci. Questa posizione attiva gli estensori



delle gambe. Puoi anche collocare le mani sotto ai glutei, aiutando così le gambe ad assumere la posizione verticale.

Se soffri di lordosi (massima curvatura della parte inferiore della schiena), prima di alzare le gambe appoggia completamente i piedi sul pavimento. E non abbassare le gambe tese. Riporta a terra per primi i piedi e lasciali scivolare sul pavimento fino a distendere completamente le gambe.

*Guarda l'esecuzione in questo [video](#)*

*L'obiettivo finale è quello di*

*arrivare a 21 ripetizioni.*



# Terza posizione

3



La terza posizione o rito deve essere praticato immediatamente dopo il secondo. Anch'esso è molto semplice:

tutto quello che devi fare è inginocchiarti sul pavimento tenendo il corpo eretto. Appoggia le mani sui muscoli delle cosce. Adesso inclina in avanti il capo e il collo e ripiega il mento sul petto. Poi inclina dolcemente il capo piegandoti contemporaneamente all'indietro e inarcando la spina dorsale. Mentre ti inarchi, per sostenerti afferra le cosce con le braccia e le mani. Dopo l'inarcamento, torna alla posizione iniziale e ripeti daccapo il rito. Come nel secondo rito, è opportuno instaurare uno schema ritmico di respirazione.

**Inspira profondamente quando inarchi la spina dorsale. Espira quando ritorni in posizione eretta.**

Il respiro profondo è altamente benefico, quindi introduci nei polmoni quanta più aria possibile.

*Guarda l'esecuzione in questo [video](#)*

*L'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 ripetizioni.*



# Quarta posizione

4





Per prima cosa, siediti a terra con le gambe distese davanti a te e divaricale di circa trenta centimetri. Tenendo il busto eretto, appoggia i palmi delle mani sul pavimento di fianco ai glutei. Poi piega il mento in avanti sul petto. A questo punto sprofonda il capo fin dove è possibile. Contemporaneamente solleva il corpo in modo che le ginocchia si pieghino mentre le braccia rimangono tese. Il busto dovrebbe formare con la parte superiore delle gambe una linea retta, orizzontale al pavimento. Le braccia e la parte inferiore delle gambe formeranno una linea verticale perpendicolare al pavimento. Poi, tendi ogni muscolo del corpo. Infine, tornando alla posizione

iniziale seduta, rilassa i muscoli e riposati prima di ripetere il procedimento.

La respirazione è importante anche per questo rito. **Inspira profondamente quando sollevi il corpo. Trattieni il respiro quando tendi i muscoli. Espira completamente quando scendi a terra.**

Continua a respirare rispettando lo stesso ritmo durante il periodo di riposo tra un'esecuzione e l'altra.

*Guarda l'esecuzione in questo [video](#)*

*L'obiettivo finale è quello di*

*arrivare a 21 ripetizioni.*



# Quinta posizione

5



Per eseguire la quinta posizione o rito il corpo deve essere rivolto al pavimento. A mo' di sostegno poggia le mani sul pavimento e fletti le dita dei piedi. Durante tutta l'esecuzione del rito mani e piedi devono trovarsi alla distanza di sessanta centimetri, le braccia e le gambe tese. Inizia con le braccia perpendicolari al suolo e la schiena inarcata cosicché il corpo ne risulti incurvato. A questo punto inclina dolcemente il capo all'indietro il più possibile. Poi piegati all'altezza dei fianchi e solleva il corpo fino a fargli formare una V capovolta.

Contemporaneamente porta in avanti il mento ripiegandolo sul petto.

È tutto qui. Riportati alla posizione di partenza e ricomincia daccapo tutto il rito.

In capo a una settimana la persona media considererà questo rito uno dei più facili da compiere. Quando sarai diventata abile lascia cadere il corpo dalla posizione sollevata fino a fargli quasi toccare il pavimento senza peraltro entrarne veramente a contatto. Tendi i muscoli per un attimo sia nel punto di elevazione che in quello di abbassamento.

Segui lo stesso schema respiratorio utilizzato nei riti precedenti. **Inspira profondamente quando sollevi il corpo.**

**Espira completamente quando lo abbassi.**

*Guarda l'esecuzione in questo [video](#)*

*Anche qui l'obiettivo finale è quello di arrivare a 21 ripetizioni.*



*“L’unica differenza fra il vigore e la giovinezza, la vecchiaia e una salute malferma è il ritmo veloce a cui ruotano i vortici. Normalizzate quel ritmo e il vecchio tornerà a essere come nuovo”*



# Piano di allenamento

L'apprendimento di questa disciplina passa attraverso una fase di progressione e ripetizioni. Non si parte mai dalle 21 ripetizioni. Si comincia a seconda delle proprie condizioni fisiche da 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 o 18 ripetizioni. Poi si aggiungono due ripetizioni ogni due settimane. Quello che conta sono la regolarità e la qualità, non la quantità di ripetizioni che si fanno. I monaci tibetani praticano i riti sul tappeto della preghiera. Per noi occidentali va più che bene uno di quei tappetini di plastica usati per lo Yoga. Rigorosamente a piedi scalzi.



## Quando eseguire le 5 posizioni Tibetane

Questo tipo di esercizi possono essere praticati in qualunque momento della giornata. Meglio se fatti al mattino a digiuno, ma si possono eseguire anche alla sera. Mai però fare gli esercizi subito dopo mangiato e mai farsi una doccia fredda dopo gli esercizi.

*“Ovunque io vada”, proseguì il colonnello “all’inizio la gente chiama questi riti esercizi isometrici. È vero che i cinque riti sono utili per stirare i muscoli irrigiditi e le articolazioni, e che migliorano il tono muscolare. Ma non è questo il fine che essenzialmente*

*si propongono. Il vero e proprio vantaggio che si ricava dall'esecuzione dei riti è la normalizzazione della velocità dei vortici in rotazione, avviando il loro movimento rotatorio a una velocità adatta a un uomo o a una donna di, diciamo, venticinque anni di età”.*

*“In quegli individui”, spiegò il colonnello, “tutti i vortici ruotano alla stessa velocità. D'altra parte, se potessi vedere i sette vortici che comunemente possiedono un uomo o una donna di mezz'età, ti renderesti conto immediatamente che sono drasticamente rallentati, che stanno girando a velocità differenti e che*

*nessuno di loro funziona in armonia con gli altri. I più lenti provocano un deterioramento di quella parte del corpo, i più veloci sono causa di nervosismo, ansia e spossatezza. Perciò, è la condizione anormale dei vortici la causa di un cattivo stato di salute, del deterioramento e della vecchiaia”.*





# I benefici delle 5 posizioni Tibetane e il segreto dell'eterna giovinezza

A differenza delle altre attività fisiche, nei 5 tibetani l'importante non è quello che facciamo, ma l'attenzione e la *presenza* nella pratica. Solo nella pratica costante – vuole la tradizione – si nasconde il segreto del successo.

I benefici dei cinque tibetani sono essenzialmente:

- *incremento dell'energia;*

- *incremento della chiarezza mentale e della capacità di concentrazione;*
- *rafforzamento e maggior flessibilità dei muscoli;*
- *miglioramento della respirazione;*
- *rafforzamento del corpo;*
- *riduzione dello stress;*
- *generazione della calma mentale;*

- *rallentamento del processo di invecchiamento del nostro corpo.*

I riti tibetani lavorano sull'apparato muscolo-scheletrico e respiratorio, ma hanno anche il potere indotto di liberare la mente, come da tradizione dello Yoga.

Il principale beneficio tratto dall'esecuzione dei 5 tibetani è la normalizzazione dello squilibrio ormonale a cui tutti siamo soggetti. Gli esercizi stimolano le ghiandole endocrine presenti negli organi in questione, il nostro sistema circolatorio, i meridiani e tutta un'altra serie di

“pezzi” del nostro corpo, agendo sul livello biochimico di enzimi e ormoni. Questo ci mantiene agili e flessibili e di conseguenza ci fa sentire meglio, contribuendo anche a migliorare il nostro equilibrio emozionale.

Riequilibrare intenzionalmente l'attività delle nostre ghiandole / chakra determina uno stato di salute fisica, energetica, psichica e mentale ottimale. Ci sono diverse opinioni in proposito e quelle che vanno per la maggiore indicano da **uno a due mesi** il tempo necessario per iniziare a notare dei benefici.

Riassumendo, i 5 tibetani:

- stimolano le nostre ghiandole endocrine;
- normalizzano il movimento rotatorio;
- armonizzano il flusso energetico
- risolvono gli squilibri ormonali;
- ci rendono più agili e ci aiutano a mantenere la forma fisica perdendo peso



# Il punto di vista medico sulle 5 posizioni Tibetane

Diversi medici hanno espresso il proprio parere su queste pratiche, e possono essere in sintesi riassunti così:

- la pratica dei riti migliora la circolazione, favorendo l'eliminazione delle tossine immagazzinate nel tessuto grasso del nostro corpo, negli organi e nelle articolazioni;
- i cinque esercizi migliorano il flusso di ossigeno

verso il cervello, con la naturale conseguenza che questo funziona meglio;

- la stimolazione dei chakra sarebbe di fatto una stimolazione del sistema endocrino.

- **Fanno dimagrire.**

Avrai notato che ci sono persone che sembrano vecchie a quarant'anni e altre che paiono giovani a sessanta. Ciò che determina la differenza è l'atteggiamento mentale. Se sei in grado di vederti giovane nonostante la tua età, anche gli altri ti vedranno in quel modo.



*“Dopo aver iniziato la pratica dei riti, mi sforzai di cancellare dalla mia mente l'immagine che avevo di me stesso come di un uomo vecchio e debole. Al suo posto, impressi nella mente l'immagine di me stesso nel fulgore dei miei anni. E rinsaldai quell'immagine con la forza del desiderio. Il risultato è quello che vedi ora.”*

## Il colonnello **Bradford**

Molte persone pensano che sia impossibile modificare il modo di vedere se stessi. Credono che il corpo sia programmato per diventare presto o tardi vecchio e debole e nulla li scuoterà da tale prospettiva. Nonostante ciò, non

appena iniziano la pratica dei cinque riti, cominciano a sentirsi più giovani ed energici. Questo li aiuta a cambiare la visione che hanno di sé. A poco a poco cominciano a immaginarsi più giovani, e dopo qualche mese, *avranno un aspetto più giovane...*

**Curiosità:** sapevi che anche Barbara D'urso pratica lo Yoga con le 5 posizioni Tibetane? Guarda questo [video](#)



# Yoga e alimentazione Tibetana

Nel monastero himalayano non è importante stabilire quale è il cibo idoneo o la quantità sufficiente. Ogni Lama fa la sua parte di lavoro per procurarsi il cibo necessario. Tutto il lavoro è eseguito nel modo più primitivo possibile. La terra viene addirittura arata a mano, sentono che manipolare e lavorare la terra aggiunge qualcosa all'esistenza umana

È vero che i Lama sono vegetariani, ma non esclusivamente. Fanno uso di

**uova, burro e formaggio** in quantità sufficiente a mettere in moto determinate funzioni cerebrali, corporee e del sistema nervoso. Comunque **non mangiano carne**, poiché i Lama, che sono forti e sani, sembra non abbiano bisogno di carne, pesce o pollame.

I Lama non sono esigenti riguardo al cibo. Non possono esserlo, dato che hanno ben poco da scegliere. La dieta di un Lama è costituita da buon cibo integrale, e consiste in una sola qualità di cibo per pasto. Questo costituisce di per sé **un segreto importante per la salute**. Quando mangiamo una sola varietà di cibo alla volta, i cibi non si trovano in disaccordo nello stomaco. Le

diverse qualità di cibo vi si scontrano perché gli amidi non si mescolano armoniosamente alle proteine. Ad esempio, *se mangiamo del pane, che è un amido, insieme a un cibo di contenuto proteico come la carne, le uova o il formaggio, nello stomaco si instaura una reazione chimica che non solo produce gas intestinali e sofferenza fisica immediata, ma a lungo andare contribuisce ad accorciare il tempo della vita e a indebolirne la qualità.*

La maggior parte delle volte mangiano pasti composti di solo pane, altre volte, non mangiano altro che verdura cotta e frutta. All'inizio potresti avere fame, se

consideri la dieta a cui siamo abituati e la varietà di cibi che di solito mangiamo, ma non ci vorrà molto tempo per abituarti a consumare e gustare pasti unicamente di pane, riso, verdura o di un solo tipo di frutta.

“Non ti sto spingendo a limitare i pasti a un solo cibo per volta né a eliminare la carne dalla tua dieta. L'unica cosa che voglio raccomandarti però è quella di separare gli amidi, la frutta e le verdure dalla carne, il pesce e il pollame. È corretto cibarsi solo di carne durante un pasto. Di fatto, se ne hai voglia, puoi consumare vari tipi di carne in un solo pasto. È appropriato mangiare burro, uova e formaggio in un

pasto a base di carne, oppure pane nero e, se lo desideri caffè o tè. Non devi mai terminare con qualcosa di dolce o che contenga amidi; quindi niente torte o pasticcini a fine pasto.

Sembra che il burro sia un cibo neutro. Si può consumare in un pasto a base di amidi o in uno composto di sola carne. Il latte si accorda meglio con gli amidi. Caffè e tè debbono sempre essere presi senza l'aggiunta di panna anche se addolcirli con moderazione non è dannoso.

L'uso corretto delle uova è un'altra cosa interessante tra i Lama: essi non mangiano mai uova intere a meno che



non svolgono un lavoro manuale faticoso. In quel caso, è possibile che mangino un uovo intero parzialmente bollito. Mangiano spesso tuorli crudi, scartando l'albume. Loro dicono che l'albume viene utilizzato solo dai muscoli e che non bisognerebbe cibarsene a meno che non li si eserciti.

Inoltre dicono anche che le comuni uova di gallina contengono una buona metà degli elementi utili al cervello, ai nervi e agli organi. E vero che tali elementi sono necessari solo in piccole quantità, ma se volete essere eccezionalmente vigorosi e sani, sia mentalmente che fisicamente, è necessario includerli nella dieta.

Un'altra cosa importantissima per i Lama è mangiare lentamente, non per amore delle buone maniere a tavola, ma allo scopo di masticare accuratamente il cibo. La masticazione è il primo gradino importante per la disgregazione del cibo in modo che esso possa essere assimilato dal corpo. Tutto ciò che mangiamo dovrebbe essere digerito in bocca prima di venire digerito nello stomaco. Se trascuri questo passaggio, quando raggiunge lo stomaco il cibo è dinamite vera e propria.

I cibi proteici come carne, pesce e pollame richiedono una masticazione inferiore a quella necessaria ai cibi più complessi a base di amido. È comunque

positivo masticare anch'essi in modo accurato. Più il cibo viene masticato, più sarà alto il suo potere nutritivo.

I cibi appropriati, gli opportuni accostamenti alimentari, le giuste quantità di cibo, il metodo corretto di mangiare, si combinano tra loro producendo risultati magnifici. Se sei sovrappeso, ti aiuteranno a dimagrire.

Ricordati sempre questi quattro punti:

- 1. Non consumare amidi e carne durante lo stesso pasto**
- 2. Se il caffè ti dà fastidio, bevilò nero, senza aggiungervi latte o panna. Se continua a darti fastidio, eliminalo**

**dalla dieta.**

**3. Mastica i cibi fino al punto di farli diventare liquidi e riduci la quantità di cibo che mangi.**

**4. Riduci al minimo la varietà di cibi consumati durante un pasto.**



# Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

Ora sei arrivata alla fine dell'ebook e all'inizio di una nuova vita nella quale sarai padrona del tuo corpo. Tutto quello che hai letto nel libro serve per aiutarti a perdere peso in modo naturale, e così sarà. Non importa se tu credi a quello che hai letto oppure no, basterà che tu segua tutte le istruzioni. Penso di averti detto tutto ciò che ti serve per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso con queste 5 semplici posizioni yoga Tibetane!

Se hai letto il libro tutto di un fiato,

ora devi decidere se essere una di quelle fannullone che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati.

Se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in AZIONE! **Tu puoi dimagrire**, ma questo dipende da te, dipende da te fare le semplici azioni quotidiane che renderanno il tuo corpo magro attraverso le nuove abitudini che imparerai, e certe abitudini sono fatte per durare tutta la vita.

Quindi, non aspettare, datti da fare

già da oggi! Comincia subito a praticare le 5 posizioni yoga Tibetane.

Ora non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento ma prima voglio dirti:

**Grazie**

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerei molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!



**Grazie, Grazie, Grazie.**



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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

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

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

