

MIELE



**Come Dimagrire Senza Dieta,
Stare Bene e Aumentare La
Bellezza Con Rimedi Naturali**

Roberta Ricci

DIMAGRIRE CAMMINANDO

**Come Perdere Peso Senza Dieta
e Stare In Salute Con 10000
Passi Al Giorno**



Roberta Ricci

**Bundle -
Dimagrire
Camminando +
Miele: Come
Dimagrire Senza
Dieta**

Roberta Ricci

Dimagrire Camminando

*Come Perdere Peso
Senza Dieta e Stare
In Salute Con*

*10 ' 000 Passi Al
Giorno*

Versione

*Aggiornata – Giugno
2015*

Roberta Ricci

Introduzione

Capitolo 1 - I Benefici Del Camminare

Capitolo 2 - Quali Scarpe,
Abbigliamento e Accessori Scegliere?

Capitolo 3 - Come Rimanere Fedeli Al
Programma d'Allenamento

Capitolo 4 - 10'000 Passi Al Giorno Per
Perdere Peso

Capitolo 5 - Camminare All'Aperto o
Sul Tapis Roulant?

Capitolo 6 - La Tecnica Di Camminata

Capitolo 7 - Il Programma di
Allenamento

Capitolo 8 - Consigli
Sull'Alimentazione: Cosa Mangiare

[Prima, Durante e Dopo l'Allenamento?](#)

[Capitolo 9 - Mentalità Positiva Per
Avere Successo Con Questo Programma](#)

[Capitolo 10 - Errori Dei Principianti:
Come Evitarli?](#)

[Conclusione](#)

[Miele](#)

[*Come Dimagrire Senza Dieta, Stare
Bene e Aumentare la Bellezza con
Rimedi Naturali*](#)

[Introduzione](#)

[Il Miele - Una Dolce Medicina](#)

[Nutrienti, Leggende e Miti del Miele](#)

[Le Proprietà Medicinali del Miele](#)

[Miele e Bellezza Naturale](#)

[Miele e Perdita di Peso: Una Coppia](#)

Perfetta

Consigli su Come Usare il Miele in
Cucina

Rimedi Naturali a Base di Miele

Conclusione

Introduzione

Ciao!

Grazie per aver acquistato “*Dimagrire Camminando*”!

Nelle pagine che seguono troverai informazioni, consigli e programmi di allenamento per perdere peso camminando.

In fondo, camminare è semplice, gratuito e divertente.

Sempre più persone abbandonano le loro costose palestre e decidono di dedicarsi a questa semplice attività fisica, che può far consumare molte calorie e apportare grandi benefici alla tua salute, se eseguita correttamente.

Nel lungo periodo, è un'assicurazione sulla vita: chi cammina abitualmente si ammala meno di diabete, depressione, Alzheimer, tumore (per seno, prostata e colon anche la prognosi è più favorevole), osteoporosi, infarto e ictus.

Uno studio condotto dalla Clinica Pediatrica dell'Università di Verona, pubblicato nel 2005 sul *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, ha identificato nella camminata costante a 4 Km/h, per intenderci la velocità che si tiene quando si porta a spasso il cane, la perfetta andatura "sciogli grasso", cioè quella che consuma la maggiore percentuale di calorie (il 40%) derivante dai grassi.

Che camminare abbia un benefico effetto sul sistema cardiocircolatorio è confermato anche da una ricerca effettuata dal *Brigham and Women's Hospital* di Boston che evidenzia una precisa correlazione tra movimento fisico e circolazione cardiaca.

Lo studio ha monitorato per 6 anni l'attività fisica e lo stato di salute di 74.000 donne americane tra i 50 e i 79 anni e, in sintesi, ha evidenziato che lo stare seduti ogni giorno per 15 ore è già di per sé un fattore di rischio importante per l'infarto o per l'ictus. Per ridurre questo rischio è necessario muoversi: camminare per almeno due ore e mezzo la settimana (circa 30.000 passi) riduce il pericolo di cardiopatie e ictus di

quasi un terzo.

Un'influenza altrettanto positiva è quella che si riscontra a livello del sistema nervoso simpatico: camminare con continuità abbassa la pressione e il ritmo del battito cardiaco, allontanando un altro disturbo molto diffuso, l'ipertensione arteriosa, responsabile del lento logorio delle arterie e della predisposizione a episodi anginosi, infarto miocardico e ischemie cerebrali.

In questa guida ti consiglierò i miei programmi di allenamento preferiti, le scarpe e l'abbigliamento perfetto per camminare, la mentalità giusta per continuare ad ottenere risultati costanti, la più efficace alimentazione da tenere, e molto altro.

Leggi questa guida e metti in pratica fin da oggi ciò che imparerai. Camminare può davvero cambiare le tue giornate e dirigere la tua vita per il verso giusto.

Grazie ancora per la tua fiducia.

□ Copyright 2014 by Roberta Ricci - All rights reserved.

This document is geared towards providing exact and reliable information in regards to the topic and issue covered. The publication is sold with the idea that the publisher is not required to render accounting, officially permitted, or otherwise, qualified services. If advice is necessary, legal or professional, a practiced individual in the profession should be ordered.

- From a Declaration of Principles which was accepted and approved equally by a Committee of the American Bar Association and a Committee of

Publishers and Associations.

In no way is it legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or in printed format. Recording of this publication is strictly prohibited and any storage of this document is not allowed unless with written permission from the publisher. All rights reserved.

The information provided herein is stated to be truthful and consistent, in that any liability, in terms of inattention or otherwise, by any usage or abuse of any policies, processes, or directions contained within is the solitary and utter responsibility of the recipient reader. Under no circumstances will any legal responsibility or blame be held against

the publisher for any reparation, damages, or monetary loss due to the information herein, either directly or indirectly.

Respective authors own all copyrights not held by the publisher.

The information herein is offered for informational purposes solely, and is universal as so. The presentation of the information is without contract or any type of guarantee assurance.

The trademarks that are used are without any consent, and the publication of the trademark is without permission or backing by the trademark owner. All trademarks and brands within this book are for clarifying purposes only and are the owned by the owners themselves, not

affiliated with this document.

Disclaimer

Io non sono un medico.

Consulta il medico prima di iniziare un nuovo regime di allenamento, specialmente se hai sofferto di malattie vascolari o respiratorie in passato.

Consulta il tuo dottore se sei eccessivamente sottopeso, sovrappeso, obeso o se soffri di asma prima di cominciare a fare attività fisica, poiché potresti infortunarti.

Grazie per la collaborazione.

Capitolo 1 - I Benefici Del Camminare

Sapevi che camminare può migliorare la tua salute aiutandoti a perdere peso, eliminare il rischio di problemi cardiaci, osteoporosi e diabete mellito di tipo due?

Può anche aiutarti a combattere la depressione e a gestire lo stress, facendoti dormire meglio.

Per ottenere questi grandiosi risultati, tutto ciò di cui hai bisogno sono 30 minuti di esercizio fisico di medio livello. Una camminata a ritmo sostenuto è uno dei migliori esercizi di media intensità!

Basterebbe una mezz'ora al giorno per garantirsi una lunga lista di benefici. Nell'immediato, l'umore migliora (si sprigionano le endorfine, le famose molecole antistress), il metabolismo accelera, la pressione cala e si riattiva la circolazione perché il movimento stimola la compressione dei cuscinetti venosi sotto la pianta del piede, aiutando il sangue a risalire verso il cuore e contrastando ristagni, gonfiori e vene varicose.

Camminare è uno dei modi più economici e semplici di fare esercizio fisico. Non ha un impatto stressante sul sistema nervoso e sui muscoli, non richiede alcun tipo di equipaggiamento specifico e può essere fatto in qualunque

momento della giornata. Puoi camminare al tuo ritmo, senza doverti preoccupare dei possibili danni che esercizi più pesanti possono causare.

Nel lungo periodo, è un'assicurazione sulla vita: chi cammina abitualmente si ammala meno di diabete, depressione, Alzheimer, tumore (per seno, prostata e colon anche la prognosi è più favorevole), osteoporosi, infarto e ictus.

I 30 minuti di camminata possono essere suddivisi in intervalli più brevi, di 10 minuti ciascuno. Puoi considerare l'aggiunta di altre strategie, come per esempio prendere le scale al posto dell'ascensore, portare i tuoi figli a scuola a piedi, scendere dal bus due fermate prima, parcheggiare la tua auto

in un luogo distante e poi raggiungere la tua meta a piedi, ecc...

Ora, eccoti una lista dettagliata dei benefici che apporterai alla tua salute se sceglierai di praticare questo esercizio fisico.

Un cuore più sano: camminare abbassa il tuo livello di colesterolo, rafforza il tuo cuore, i tuoi polmoni e i tuoi muscoli. Camminando, la frequenza del tuo battito cardiaco aumenta, permettendo al sangue di circolare attraverso tutto il corpo. Ti aiuterà a bruciare calorie e ridurre il grasso corporeo.

Camminare aiuta a prevenire ipertensione e diabete: camminare regolarmente regola la pressione

sanguigna, prevenendo disturbi cardiaci e insufficienza renale.

Una camminata di 15 minuti dopo ogni pasto è favorevole al livello di zuccheri nel sangue quanto una di 45 minuti. Questa breve camminata migliorerà la tua sensibilità all'insulina.

Non avrai bisogno di andare in palestra: se cammini regolarmente ogni giorno, non avrai bisogno di spendere soldi iscrivendoti in una palestra. Una camminata a ritmo sostenuto sarà un piacevole sostituto del tuo costoso abbonamento!

Diminuisce il rischio di cancro: camminare migliora la tua circolazione sanguigna, portando energia e nutrienti in tutto il tuo corpo.

Aiuta contro gli aborti spontanei: camminare durante la gravidanza ti aiuterà ad essere meno stanca, perdere peso più velocemente e prevenire aborti spontanei, riducendo le fluttuazioni ormonali, che sono la causa delle contrazioni uterine.

Camminare è ottimo per la tua salute sessuale: varie ricerche hanno dimostrato che camminare migliora la tua performance a letto e inoltre fa diminuire il rischio di impotenza.

Fa ringiovanire la mente: una camminata a ritmo sostenuto ridurrà il tuo stress e la tua ansia, combattendo la depressione e facendo iniziare la tua giornata in un modo energetico e positivo.

Ti aiuta a gestire quei chili di troppo: se

assocerai alle tue camminate anche una buona dieta, brucerai calorie. Se camminerai dai 30 ai 45 minuti ogni giorno, una vita snella non sarà più solo un sogno.

Migliora le performance del tuo cervello: camminando, porterai più ossigeno al cervello, stimolando il flusso di sangue. Il risultato sarà una mente più rapida ed energica. È stato dimostrato che camminare aiuta anche soggetti affetti da Alzheimer.

Ossa più forti e un equilibrio migliore: camminare migliorerà la salute delle tue ossa, la tua postura e il tuo equilibrio, oltre che la resistenza dei tuoi muscoli.

Ti farà vivere più a lungo: una camminata giornaliera di 30 minuti

aumenterà la tua vita di qualche anno. Ti manterrà giovane poiché ritarderà l'incidenza di malattie come l'osteoartrite.

Ora che sai cosa ti aspetterà, non tuffarti a capofitto in questo piano di allenamento! Parti con calma e aumenta gradualmente: la via per la salute non è uno sprint, ma una maratona.

Tieni a mente, però, che per ottenere grandi risultati dovrai camminare a un ritmo sostenuto: non si tratta di una passeggiata leggera.

Con il tempo, potrai farlo diventare un'abitudine, potrai variare e aggiungere originalità ai tuoi allenamenti, potrai creare un gruppo con cui camminare insieme. La cosa più importante,

comunque, è che non ti devi arrendere!

Capitolo 2 - Quali Scarpe, Abbigliamento e Accessori Scegliere?

Oltre ad apportare numerosi benefici, camminare richiede alcune regole da seguire. Delle scarpe adatte a camminare sono un investimento necessario, e scegliere un comodo modello è un aspetto importante per poterti godere al massimo le tue camminate.

Delle scarpe appropriate ti aiuteranno a mantenere l'equilibrio e daranno supporto ai tuoi piedi. Ogni movimento del piede, infatti, comporta un impatto su

tutto il resto del corpo.

Se l'equilibrio naturale del tuo corpo è compromesso, esso cercherà di compensare ridistribuendo il peso corporeo in altre zone. Ciò può cambiare la postura naturale della tua spina dorsale e alterare il modo in cui cammini, causando mal di schiena, dolori muscolari e articolatori.

Inoltre, quando cammini con delle scarpe comode, massimizzi la tua velocità e la tua resistenza. D'altronde, nessuno potrebbe divertirsi camminando con delle scarpe scomode.

Esistono sul mercato mondiale scarpe apposite da "walking" prodotte da quasi tutte le maggiori case di calzature sportive, tuttavia sul mercato italiano

sono ancora poche quelle che hanno lanciato nella collezione nazionale il modello apposito da walking per quanto negli ultimi tempi, con il crescere del movimento, le proposte sono in numero maggiore rispetto al passato.

Ecco le caratteristiche della tua scarpa ideale.

Flessibilità: il tuo piede si flette mentre cammini. Una suola rigida combatterà contro il tuo piede a ogni passo che farai. Quindi, dovresti essere in grado di piegare e flettere la scarpa stessa con le mani.

Tacco piatto: poiché camminando appoggerai prima il tallone a ogni passo, è preferibile indossare una scarpa con un tacco piatto.

Adattabilità: dovrebbe essere la scarpa ad adattarsi alla forma del tuo piede, non il contrario. Devi scegliere un paio di scarpe che si adattino al meglio al tuo arco plantare. Vi sono tre categorie di archi: alto, basso e neutro. Se possiedi un arco alto, allora dovresti procurarti un paio di scarpe ben ammortizzate per compensare la scarsa capacità del tuo piede di assorbire gli urti. Se ne possiedi uno basso, cerca delle scarpe che apportino stabilità. Se invece è neutro, cerca scarpe con intersuola rigida.

L'arco plantare si distingue dall'altezza della curvatura che la pianta del piede ha rispetto alla base di appoggio. Se il piede ha un arco molto basso (piede

piatto), nella deambulazione degli arti inferiori e prevalentemente nella corsa entra in gioco il fenomeno "dell'iperpronazione". Viceversa, se l'arco è alto, correndo si verificherà "l'ipopronazione". Se l'arcatura è media (normale), anche la pronazione sarà normale.

Riassumendo si ha un'iperpronazione quando il piede ruota troppo verso l'interno nel ciclo di deambulazione, un'ipopronazione quando il piede non ruota abbastanza verso l'interno nel ciclo di deambulazione.

Per conoscere il tuo tipo di arcatura, sottoponiti a questo semplice test.

Riempi una bacinella di acqua e in sua prossimità appoggia a terra della carta

assorbente (è importante che sia di colore scuro, non chiaro: per esempio puoi usare un sacchetto per il pane o per la frutta e la verdura).

Entra con entrambi i piedi nella bacinella e poi appoggiali sulla carta.

Ora togliti i piedi dalla carta e osserva le impronte lasciate.



Se la tua impronta assomiglia alla figura A, con una curvatura interna poco accentuata o assente, allora il tuo arco plantare è basso e sei probabilmente un

soggetto iperpronatore. In questo caso l'arco del piede collassa troppo verso l'interno, causando un eccessivo movimento con probabile rischio di lesioni. E' indispensabile usare scarpe stabili che impiegano dispositivi di supporto a doppia densità all'interno (intersuola) così da ridurre la pronazione. A seconda della gravità dell'iperpronazione vi sono modelli di adeguata densità e stabilità.

Se invece la curvatura interna è molto accentuata, allora l'arco è molto alto, come in figura B (piede cavo, soggetto ipopronatore o supinatore). Questa situazione durante la corsa può causare fastidiosissime scosse alle gambe poiché l'arco non collassa

sufficientemente per assorbirle. Per questa tipologia di piede sono adatte scarpe neutre-ammortizzate con suola morbida per incoraggiare la pronazione. E' importantissimo che l'ipopronatore (o supinatore) non utilizzi scarpe con dispositivi di stabilità per la riduzione e il controllo della pronazione cosa che porterebbe sicuramente a ripercussioni negative e traumi alle articolazioni.

Un arco plantare normale è raffigurato in figura C (lieve curva verso l'interno, non troppo accentuata, soggetto pronatore). Contrariamente a quanto si pensa, essere pronatori vuol dire correre bene. Camminando, l'arco del piede collassa verso l'interno (pronazione) assorbendo gli urti. Un normale

pronatore può indossare qualsiasi tipo di scarpa, anche se è più adatta una scarpa stabile che fornisca una moderata stabilità mediale. Camminatori leggeri con normale pronazione non necessitano di particolari accorgimenti sul controllo della stabilità, quindi una scarpa neutra è la scelta migliore anche dal punto di vista della performance essendo senza dubbio più leggera di tutti gli altri modelli.

Quali differenze ci sono tra una scarpa da *running* (corsa) e una da *walking* (camminata)?

La tomaia, ossia la parte superiore che riveste il piede, è ottimale sia in un modello che nell'altro. Meglio scegliere una tomaia in tessuto traspirante

(generalmente in materiali appositamente studiati) che permette una maggiore aerazione del piede.

La suola presenta invece le maggiori differenze che derivano dallo studio dei due movimenti: quello del cammino e quello della corsa. Innanzi tutto il tacco, nelle scarpe da walking, ha una maggiore smussatura per permettere un comodo e migliore impatto col tallone a terra e facilitare la creazione di un angolo più accentuato tra il piede e il terreno. Questa è una differenza molto visibile tra una scarpa da running e una da walking.

Se poi noterai bene vedrai che le scarpe presentano sulla suola, in senso orizzontale alla stessa, delle scanalature

o tagli per facilitare la flessione della scarpa. Nella scarpa da running questi tagli sono messi ad una distanza maggiore uno dall'altro, soprattutto nella fase finale verso le dita, mentre per il walking vanno avvicinandosi man mano che ci si avvicina alla parte delle dita. Questo perché nel cammino è necessario sfruttare il più a lungo possibile la spinta fino a lasciare il terreno solo quando si è arrivati all'estremità delle dita.

Terzo aspetto molto importante è la composizione del battistrada, la gomma a contatto con il terreno. Questa deve essere particolarmente resistente all'abrasione per il walking, tant'è che usando una scarpa da running per

camminare in modo sportivo e vigoroso il consumo del battistrada sarà decisamente più rapido che non in una scarpa appositamente da walking.

Per chi intende camminare velocemente, sarebbe ideale utilizzare una scarpa da marcia (quelle per la disciplina olimpica), ma ormai questi tipi di scarpe sono quasi introvabili sul mercato. Si potrà perciò ovviare orientandosi sul modello più leggero della collezione da *walking* del marchio che si sarà scelto, facendo anche attenzione che l'altezza della suola non sia eccessiva e che la consistenza della gomma che la compone sia più dura (tecnicamente si dice "una scarpa più secca") perché questo facilita una maggiore dinamicità

nella camminata.

Quest'ultimo accorgimento è però da ritenere valido e importante per chi solitamente raggiunge velocità prossime ai 10 Km/h. Per il resto le caratteristiche tecniche di costruzione, con tutte le tecnologie migliori che le case produttrici utilizzano per migliorare il comfort, la stabilità del piede, la correzione di difetti di appoggio, vanno bene e sono generalmente presenti sia nelle scarpe da running che nei modelli da walking.

In ogni caso, non c'è scarpa paragonabile al piede nudo. A casa o in spiaggia, approfitta per camminare come mamma ci ha fatto. Occhio però a infezioni, come micosi e verruche, e

ferite!

L'abbigliamento ideale

Diverse sono le teorie sul come vestirsi per l'attività del cammino. Il consiglio generale è quello di scegliere un abbigliamento comodo e confortevole sia che si effettuino camminate impegnative o meno.

Si consiglia comunque sempre un abbigliamento sportivo, tuta o maglia e pantaloncini, anche nel caso di camminate di minore intensità. In questo modo sarà molto più facile che la seduta di cammino diventi più intensa ed energica, mentre se si esce con abbigliamento "civile" spesso si è naturalmente portati a ridurre la seduta ad una semplice passeggiata, molto

meno utile da un punto di vista di benessere e salute.

Per chi si cimenta in un'attività più sportiva, camminando velocemente, tutto quello che è l'abbigliamento tecnico creato per la corsa va benissimo.

I tessuti acrilici di nuova generazione, studiati per non trattenere il sudore a contatto con la pelle, per riscaldare quando la stagione lo richiede, pur essendo molto leggeri, oppure molto traspiranti per le stagioni calde, sono ideali.

I tessuti naturali, certamente molto buoni per la pelle, (cotone e lana ad esempio) hanno però la caratteristica di assorbire molto il sudore che rimane così costantemente a contatto con la pelle,

finendo per asciugarsi anche addosso nelle lunghe uscite o creando problemi in caso di eventuali cambi di clima durante l'uscita: passaggio da sole a nuvoloso, ventoso, ombra e via dicendo. La caratteristica però della maggioranza dei praticanti del cammino, anche nelle forme più sportive, è tale che anche un abbigliamento con tagli e caratteristiche di confezionamento meno agonistico-sportive sia da ritenersi valido. Pertanto maglie, tute, felpe, ecc. con tessuti tecnici propri dell'abbigliamento da running vanno benissimo, mentre è possibile optare per un pantaloncino corto o un pantalone lungo con delle tasche per poter mettere eventualmente le chiavi dell'auto, se si è raggiunto il

percorso in macchina, oppure qualche integratore, dei soldi ecc.

Essendo l'andatura del cammino meno "ballonzolante" che quella della corsa tutto questo non creerà problemi e fastidio e faciliterà l'organizzazione della tua sessione. Importante è coprire la testa con un cappellino: in inverno per evitare problemi di sinusiti o emicranie e riparare l'atleta dal freddo; d'estate, invece, per ripararsi dal sole. Il colore del cappellino non ha un'importanza determinante ma, per le giornate estive con forte sole, deve essere preferibilmente bianco, in tessuto leggero e non deve essere stretto.

Per chi soffre il freddo alle mani d'inverno è possibile utilizzare anche un

paio di guanti. Siccome col procedere della camminata il nostro corpo si scalda sono consigliati guanti tecnici da running, che magari risulteranno un po' sottili alla partenza, ma poi daranno maggior comfort.

Insomma, per quanto riguarda l'abbigliamento, dovresti indossare qualsiasi cosa sia comoda per te. Tieni a mente che dovresti vestirti in base al clima. In inverno, vestiti a strati.

Scegli l'abbigliamento in base al livello di sforzo che intendi raggiungere: se non vuoi camminare in modo aggressivo e sudare molto, allora una maglietta e dei pantaloncini vanno benissimo. Ma se intendi darci dentro, prova ad indossare magliette di polipropilene.

Accessori utili

Se camminare è già o diventerà una passione, è possibile che anche le esigenze di strumenti di misurazione delle vostre prestazioni aumentino. Esistono diversi strumenti utili ed interessanti per chi si dedica con impegno all'attività del cammino.

Il principale, che si consiglia di utilizzare anche ai neofiti, ed ha una valenza anche di carattere salutistico e preventivo, è il cardiofrequenzimetro. Si tratta di un misuratore della frequenza cardiaca. Un apparecchio che misura il nostro battito cardiaco attraverso un rilevatore/trasmittitore posto in una fascia da applicare sul torace all'altezza del muscolo cardiaco che invia ad un

terminale, generalmente un orologio, i dati rilevati. Questo strumento – ve ne sono in commercio di diverse marche e caratteristiche – è molto utile per tenersi sotto controllo in ogni momento ma anche per indirizzare nel giusto modo il proprio allenamento.

L'utilità è certamente palese per persone con problemi di salute che devono attenersi a sforzi limitati, ma è importante anche per chi desidera non superare certe soglie d'impegno o per chi invece desidera programmare l'allenamento in modo più scientifico. Un cardiofrequenzimetro base ha oggi dei prezzi del tutto accessibili ed è quindi alla portata di chiunque.

Altro strumento tipico di chi pratica il

cammino è il contapassi. Esso può essere di grande aiuto se deciderai di intraprendere la sfida (o l'abitudine!) dei 10'000 passi. Questo strumento, basandosi sul conteggio dei passi, traduce gli stessi in misurazione della distanza chilometrica effettuata. È molto semplice da usare ma, specie se si cammina in modo energico e veloce, non sempre è così attendibile nel risultato finale.

Molto più precisi sono invece i misuratori satellitari. Si tratta di apparecchi dalla forma pressoché simile ad un orologio che, collegandosi con i satelliti permettono di essere seguiti nel percorso effettuato ed ottenere una grande serie di dati (utilizzano la

tecnologia GPS, la stessa dei satellitari per automobili). In genere questo strumento fornisce la misurazione della distanza percorsa, la velocità oraria alla quale si procede, data sia in tempo reale che come media generale, e funziona anche come cronometro ed indicatore delle calorie consumate. Alcuni apparecchi di nuova generazione sono forniti anche di cardiofrequenzimetro e permettono così di avere in un solo apparecchio tutte le funzioni necessarie per tenere sotto controllo la propria attività. Possono inoltre riprodurre la cartina del percorso effettuato e memorizzato, stamparla, o ripercorrerla con una guida vocale. Il costo di questi strumenti, soprattutto se completi di

tutto, è ancora abbastanza impegnativo ma, come tutti gli apparecchi elettronici, sta diventando sempre più alla portata di tutte le tasche.

Se ti stai avvicinando per la prima volta a questa attività, ti consiglio l'acquisto di un pedometro, oppure se non ti dispiace camminare con il tuo telefono cellulare, puoi usare delle applicazioni per smartphone che servono a contare i passi, quali iTreadmill, My Weight Loss Coach e iSteps.

Capitolo 3 - Come Rimanere Fedeli Al Programma d'Allenamento

Ora conosci i grandi benefici che camminare può portare nella tua vita.

Ma devi anche sapere che circa il 50% delle persone abbandona il proprio programma di allenamento entro i primi sei mesi.

Per questo motivo, è importante trovare delle strategie per avere la certezza di rimanere fedeli ad esso.

Rendilo divertente e divertiti: le probabilità di continuare questo percorso aumentano moltissimo se provi

piacere nel farlo. Condividi le tue camminate con un compagno o una compagna, divertitevi assieme. Oppure puoi ascoltare musica o audio-libri mentre cammini.

La programmazione è importante: cerca di ritagliare un po' di tempo nella tua giornata per camminare, ogni giorno, allo stesso orario. Dovresti scegliere un orario comodo per te e che comporti poche distrazioni. Prepara i tuoi vestiti la notte precedente. Ogni tanto, non ti sentirai pronta per allenarti quel giorno: è normale, capita! Cerca di fare comunque un breve e leggero allenamento. Spesso, dopo che ti sei preparato e riscaldato, ti tornerà la voglia. Se un giorno non riesci ad

allenarti, perdonati! Rivaluta la tua strategia e sistema il tuo piano: dopodiché, scrivi su un pezzo di carta che tornerai ad allenarti.

È necessario variare: cambia ogni giorno il tuo percorso per rendere i tuoi allenamenti originali e interessanti. Se la routine è sempre la stessa, ti stancherai molto presto!

Definisci e scrivi i tuoi obiettivi: metti per iscritto su un diario personale o su un foglio (che però non devi perdere) i tuoi obiettivi settimanali e mensili. Scrivili e VIVILI. Prova le emozioni che proveresti se li avessi già raggiunti in questo momento. Devi vedere la versione di te stesso che ha raggiunto l'obiettivo ed ora è orgoglioso e felice.

Puoi attaccare queste “emozioni” ovunque: sul frigorifero, vicino al letto, sulla scrivania. Sarà fantastico leggere sul frigorifero un giorno: *“Mi sento così fiero di aver camminato 5 km questa mattina. Mi sento benissimo ed energico! Ora porto i miei figli a scuola e completo i miei 10000 passi. Ogni passo che compio è una gioia sempre più grande!”*.

Intensifica il tuo programma di allenamento: aumenta gradualmente la frequenza e l'intensità delle tue camminate. Se hai iniziato camminando 20 minuti al giorno, perché non passare a 40 minuti dopo due settimane? Oppure, potresti fare 20 minuti a ritmo sostenuto e 20 minuti a ritmo leggero. Un aumento

di 500-1000 passi ogni giorno ti condurrà verso i tuoi obiettivi più velocemente di quanto pensassi. Incrementa l'efficacia dei tuoi allenamenti ogni settimana e continua a proporti nuove sfide!

Monitora i tuoi progressi: tieni un diario e registra le tue attività giornaliere. Mantieni un preciso elenco dei passi e delle strategie che hai utilizzato. Potresti anche menzionare il cibo che hai mangiato: le calorie consumate, il numero di pasti, ecc..

Considera di investire in un pedometro o in un'applicazione per il tuo smartphone che può aiutarti a tenere traccia dei tuoi allenamenti .

Concediti delle ricompense: quando

ottiene i risultati che voleva o superi uno dei tuoi obiettivi, concediti una ricompensa. Questo è uno dei migliori metodi per avere successo! Dopodiché, scrivi il tuo prossimo obiettivo. (Vietato concedersi cibo spazzatura!)

Niente scuse! Ritaglia almeno 30 minuti dalla tua giornata: pensa che ogni giorno ne hai a disposizione ben 1440!

Capitolo 4 - 10'000 Passi Al Giorno Per Perdere Peso

Lo stile di vita sedentario è la causa dei tuoi bassi livelli di energia, della tua fatica cronica e del tuo aumento di peso. Quella sedia su cui passi gran parte delle tue giornate è la migliore amica dell'obesità, dell'ipertensione e dei disturbi cardiaci.

Come spiega Lucy Knight, autrice di "Camminare per dimagrire", "*...come tutte le attività fisiche sostenute, la camminata spinge il metabolismo a bruciare calorie e a convertire i carboidrati, i grassi e le proteine in energia piuttosto che riserva adiposa*".

Ed è bene ribadire che il nostro peso dipende essenzialmente dal semplice rapporto fra calorie consumate e quelle bruciate. Un aumento di peso risulta quasi sempre dallo squilibrio di questa equazione. Se invece bruci più calorie (grazie ad un esercizio fisico appropriato) di quante ne consumi, dovresti dimagrire rapidamente.

Spesso viene trascurato un altro principio fondamentale: più aumenta la massa muscolare del corpo, maggiore sarà la quantità di calorie bruciate! Più questa massa è importante rispetto alle riserve adipose, più è elevato il metabolismo basale (ovvero la quantità minima di energia di cui ha bisogno ogni giorno l'organismo). I muscoli,

insomma, bruciano più calorie rispetto al grasso: ecco perché per dimagrire è importante sviluppare anche la muscolatura!

Il semplice metodo che ti propongo potrà risolvere questo problema: ti basterà contare 10'000 passi ogni giorno.

Alcune ricerche hanno dimostrato che le persone che contano i propri passi rimangono più motivate nel corso del tempo e ottengono più facilmente i propri obiettivi.

Ogni passo che farai contribuirà alla somma finale: ti sentirai più motivato a camminare ogniqualvolta ne avrai l'occasione!

All'inizio dovrai sforzarti per

camminare un po' più del solito; ma ben presto, considerare ogni passo come parte di un programma più vasto diventerà la tua seconda natura.

Per esempio, prendi le scale al posto degli ascensori o scale mobili; cammina dov'è possibile farlo invece di usare un'auto o prendere un taxi/autobus. Cerca sempre di camminare invece di usare i trasporti se vai o torni da lavoro, vai a una riunione in un altro ufficio o fai delle consegne.

Incontra la gente faccia a faccia nei loro uffici o scrivanie, invece di mandare un'e-mail o telefonare.

Dopo 45 minuti di lavoro al computer, fai una pausa di 5 minuti camminando nell'ufficio oppure alzati dalla sedia e

usala per fare un po' di stretching, spostala spingendola per il tuo ufficio per fare qualche passo in più e cerca di stare in piedi invece di sederti, spostando il tuo peso da un lato all'altro per mantenerti in movimento.

Lava i piatti a mano invece di usare la lavastoviglie. Mentre lo fai, fai dei passi lateralmente per mantenerti in movimento.

Fai le faccende domestiche. Invece di vederle solo come faccende domestiche, pensa ai passi in più! Un gran bel modo di pulire la casa e mantenerti in forma.

Tutte queste attività contribuiranno al raggiungimento di quota 10'000, il numero perfetto secondo la SIO, Società Italiana dell'Obesità.

Essa ha individuato in questa attività motoria, svolta per un'ora al giorno, la più facile soluzione per combattere il sovrappeso. Analoga raccomandazione viene dall'OMS: per migliorare la salute basta un'ora al giorno di cammino anche non continuativo, proprio 10.000 passi. E poiché un sedentario, fa normalmente - senza neanche accorgersene, si potrebbe dire - 5000 passi al giorno, ecco che il Ministero della Salute, sul suo sito, invita ad aggiungerne altri 2000.

Oltre a bruciare calorie e grasso corporeo, ciò ti aiuterà a ridurre lo stress, dormire meglio e stare in buon umore: è un grande e unico effetto a catena.

Per ottenere il meglio da questa attività

fisica gratuita e divertente, tutto ciò che devi fare è concentrarti sul ritmo e sulla tecnica dei tuoi passi. Devi prestare attenzione all'esecuzione dell'esercizio e alla velocità; se lo farai per qualche settimana, ti assicuro che inizierai a notare una grande differenza sulla bilancia e nella facilità con cui riuscirai a indossare quei pantaloni che sono sempre stati troppo stretti.

Ricordati questi consigli per camminare sempre con la giusta tecnica, cioè quella che ti permetterà di massimizzare i risultati del tuo allenamento.

Non fare passi troppo lunghi, concentrati sul tallone. I passi corti sono più efficaci; ricorda di atterrare sul tuo tallone e proseguire spingendolo

all'indietro con una spinta.

Fai oscillare le braccia. Quando lo fai, cammini più velocemente e consumi più calorie; non tenere le braccia ferme a peso morto, ma piega i tuoi gomiti a circa 90 gradi e accompagna il movimento della gambe.

Tieni la testa alta, il petto in fuori e le scapole retratte. Per mantenere una postura corretta, prova a pensare di portare le spalle indietro, e poi unirle.

Contrai i tuoi addominali. Facendo questo, non solo tonificherai i tuoi muscoli addominali, ma darai un supporto alla tua spina dorsale.

Contrai i glutei. Per consumare più calorie e per mantenere una postura corretta, contrai i tuoi glutei. Più

muscoli contrai, maggiori saranno le calorie bruciate.

Se sei stanco/a, prova ad allenarti ad intervalli. Raggiungi il tuo ritmo, cammina velocemente per un certo lasso di tempo e poi rallenta, camminando più lentamente per un intervallo. Dopodiché ripeti. In questo modo brucerai molte calorie senza compromettere la tecnica a causa della stanchezza.

Sia che tu decida di contare semplicemente diecimila passi al giorno o di allenarti in un'unica sessione, giorno dopo giorno, se ti allenerai con costanza, inizierai a notare dei miglioramenti.

Questo risultato è frutto di adattamenti che avvengono progressivamente e

lentamente. I miglioramenti avvengono pertanto grazie alla costanza del lavoro e non con sporadici, anche se duri, allenamenti.

Se si eccede sopravvalutando la capacità di adattamento del nostro corpo con sforzi eccessivi, si va incontro ad affaticamento e lesioni e si riduce la possibilità di migliorare.

Bisogna invece alternare le intensità del lavoro permettendo al fisico di adattarsi a sollecitazioni intense durante i momenti di recupero. Ecco perché assume molta importanza non incrementare in modo troppo deciso l'intensità dei nostri allenamenti; perché solo con un graduale adattamento agli stimoli allenanti i miglioramenti saranno

duraturi.

Ricordati che migliorerai grazie alla sessione di riposo, non grazie a quella di allenamento! Durante quest'ultima, il tuo corpo riceverà i giusti stimoli per accelerare il metabolismo e bruciare calorie; ma è grazie alle otto ore di sonno (come consigliano gli esperti) e ai cibi con cui lo nutri, che il tuo corpo può rendere reali e concreti tali miglioramenti.

Il recupero è assolutamente importante perché sarebbe impossibile allenarsi sempre con grande intensità e senza interruzioni. L'organismo umano ha la necessità di “metabolizzare” gli stimoli a cui viene sottoposto, pertanto necessita di un periodo di tempo durante il quale

riadattare i livelli ai parametri allenanti ricevuti.

Devi imparare a riconoscere i segnali che il tuo corpo cerca di farti notare: dolori muscolari, difficoltà respiratorie, difficoltà a prendere sonno, eccetera. Se riconosci un segnale “negativo”, allora è arrivato il momento di concedere al tuo corpo una pausa: riposati completamente e vedrai che tornerai più forte e in forma di prima.

L'intensità della camminata, e di conseguenza l'impegno al quale viene sottoposto il corpo durante l'allenamento, è ben individuato attraverso la frequenza cardiaca. In base alla frequenza cardiaca utilizzata per l'allenamento è possibile determinare i

diversi tipi di lavoro da effettuare: lento, medio o veloce.

Il battito cardiaco può essere misurato attraverso specifici strumenti come ad esempio il cardiofrequenzimetro. Esso è un trasmettitore che misura il battito cardiaco istantaneo (attraverso una fascia toracica) e permette di leggerlo su di un terminale che, normalmente, è un orologio che si tiene al polso.

Se ti alleni in compagnia, inizialmente si possono usare metodi più empirici come quello del controllo della respirazione attraverso la conversazione. Se si sta camminando così velocemente da non poter sostenere una conversazione, si deve rallentare. Se la conversazione non è fluida ma sostenibile, si possono fare

lavori non eccessivamente prolungati. Se la conversazione è invece fluida e tranquilla il ritmo che si tiene permette di lavorare a lungo. Come detto in precedenza, per migliorare il “fiato” è necessario allenarsi frequentemente.

Capitolo 5 - Camminare All'Aperto o Sul Tapis Roulant?

Camminare al chiuso su un tapis roulant oppure uscire, respirando un po' d'aria fresca?

Il tuo obiettivo principale è di bruciare grasso corporeo, perdere peso e stare in forma. Quale di queste due opzioni ti consentirà di raggiungerlo più velocemente?

Ecco una serie di vantaggi e svantaggi per entrambe le varianti che potresti scegliere.

Il fattore della superficie. Quando

cammini su un tappeto, stai camminando su una superficie liscia e piatta. Le tue ginocchia vengono stressate molto meno, ma ciò non darà imprevedibilità e sfida ai tuoi muscoli e al tuo allenamento in generale. Correndo all'aperto, invece, troverai un costante cambiamento del terreno e delle superfici. Se corri sul cemento, però, ciò potrebbe stressare eccessivamente le tue ginocchia.

Il fattore del clima. Niente sole accecante, niente pioggia, niente neve, niente vento: ecco i benefici di correre su un tappeto. Ma se intendi correre durante una giornata con un sole splendente, un cielo limpido e un'aria fresca e frizzante, perché stare al chiuso? Sfrutta il clima favorevole e

corri all'aperto: il contatto con la luce solare farà produrre la tua dose giornaliera di vitamina D al tuo corpo. Se piove o nevicata e decidi di correre all'aperto, presta sempre attenzione ai possibili infortuni: la salute e la sicurezza vengono prima di tutto.

Il fattore del feedback. Se intendi perdere peso e vuoi sapere esattamente quante calorie hai bruciato, allora il tappeto può darti una mano. Puoi infatti visualizzare tutte le statistiche di cui hai bisogno, compresi i dati sulla velocità, il tempo, le calorie bruciate, qualunque cosa stia accadendo al tuo corpo. Se i numeri ti spaventano e bruciare 300 calorie ti sembra un obiettivo irraggiungibile, allora corri all'aperto:

senza pensarci, le avrai bruciate in meno che non si dica. Se vuoi godere dei vantaggi di entrambi i mondi, puoi comprare degli strumenti economici come i pedometri: così potrai correre all'aperto e scegliere i percorsi che più ti aggradano, senza rinunciare alla visualizzazione delle tue statistiche.

Il fattore divertimento. I tappeti possono essere molto noiosi. Puoi mantenere alto il “fattore divertimento” ascoltando musica o guardando la TV, cambiando le modalità di percorrenza, per esempio l'inclinazione, la velocità, ecc. Camminare all'aperto è il massimo per quanto riguarda il divertimento: puoi respirare aria fresca, incontrare nuove persone, condividere l'allenamento con

un compagno, goderti il panorama!

Il fattore della funzionalità. Quando cammini su un tappeto, stai in effetti camminando su un nastro fisso e motorizzato. Il nastro si muove da solo sotto i tuoi piedi e tu non usi mai i muscoli delle tue gambe per muoverlo: i tuoi muscoli non possono ricevere gli stessi stimoli che riceverebbero all'aperto. Qui allenerai la funzionalità dei tuoi muscoli: la superficie non sarà mai perfettamente piatta e liscia e i tuoi addominali, assieme alle gambe, continueranno a fare piccoli spostamenti per compensare la varietà del terreno. Ciò ti donerà equilibrio e coordinazione per le tue attività giornaliere. Inoltre, più muscoli lavorano durante un'attività,

maggiore sarà il numero di calorie bruciate!

Il fattore della difficoltà. Il nastro del tappeto rende l'allenamento più facile, spostandoti in avanti e facendo compiere meno lavoro ai tuoi muscoli. Se tieni le mani appoggiate a lato del nastro, aggraverai ulteriormente la situazione. Camminare all'esterno porta con sé molti benefici, poiché è più difficile per i tuoi muscoli adattarsi continuamente ai vari tipi di terreno.

Entrambe le opzioni hanno i propri vantaggi e svantaggi: sta a te decidere, in base al tuo livello fisico e alla disponibilità economica (non esistono tasse per camminare all'aperto... per ora).

In ogni caso, qualunque sia la tua scelta,
ricorda che la cosa più importante è
INIZIARE ORA!

Capitolo 6 - La Tecnica Di Camminata

Per sfruttare al meglio la camminata sportiva, il corpo deve funzionare come una macchina messa a punto, e i movimenti devono susseguirsi in modo fluido, senza pressione né sforzo. La camminata sportiva sollecita diverse parti del corpo contemporaneamente: per perfezionare la tecnica, bisogna concentrarsi su ciascuna parte!

Un ciclo di cammino (o falcata) è suddiviso in due passi, il che significa che una falcata completa ha inizio con il

contatto di tacco di un piede e si conclude con un nuovo contatto di tacco dello stesso piede.

Il passo è invece la distanza che intercorre tra i due piedi (termine della spinta col piede posteriore, e contatto di tacco del piede avanzante) ed esso, come detto, rappresenta la metà dell'intero ciclo di cammino.

Trovare la falcata giusta

L'errore più frequente per accelerare consiste nell'allungare il passo: ciò, però non ha niente di naturale. Devi trovare una falcata che non disturbi la fluidità del movimento!

Per iniziare, fai una ventina di passi, mantenendo le spalle sciolte e il petto aperto in fuori. Se la testa dondola

troppo e senti un leggero stiramento nella gamba davanti, significa che le falcate sono troppo ampie. Cammina di nuovo e sperimenta diverse falcate, allungandole ed accorciandole, finché non ti sentirai a tuo agio: in quel momento avrai trovato quella giusta!

Accelera la cadenza effettuando passi più rapidi, non allungandoli. Non tentare di camminare troppo rapidamente, aumenta l'andatura fino a quando non ti senti a tuo agio: ti abituerai poco a poco.

Anche mobili

Cambiando le falcate, noterai che le tue anche si muoveranno più del solito. È un movimento naturale, una volta regolata la lunghezza delle falcate. Il bacino e le anche acquistano mobilità piano piano.

Attenzione a non esagerare il movimento: deve essere fluido, senza essere troppo pronunciato.

Il bacino ed il movimento delle anche permettono al passo di sviluppare la giusta velocità e di mantenere fluida ed armonica l'azione. E' quindi molto importante imparare a muoversi con naturalezza a livello del bacino.

Il passo corretto

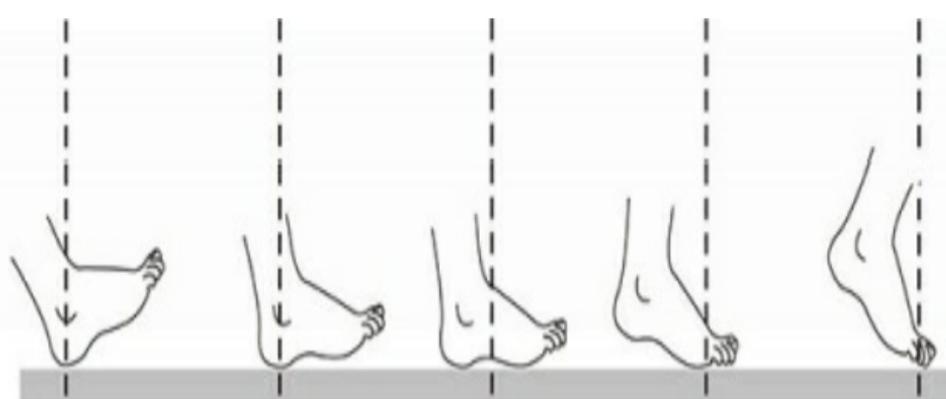
Per camminare bene, è importante avere un passo corretto. Il tallone deve toccare il suolo per primo, e sono le dita dei piedi a fornire la spinta dinamica della propulsione. Esercitatevi a scomporre il movimento:

Fai un passo in avanti; quando il tallone tocca il suolo, la caviglia deve essere

flessa con un angolo di circa 45 gradi;
appoggia il piede su tutta la lunghezza e
sposta il peso in avanti;

nel momento in cui questo piede è piatto,
solleva la pianta dell'altro piede e le
dita, e porta in avanti la gamba
retrostante, senza trascinare il piede, né
sollevarlo troppo in alto.

Dopodiché, sposta il tuo peso verso la
punta del piede e sfrutta l'energia
accumulata per fornire la spinta
necessaria.

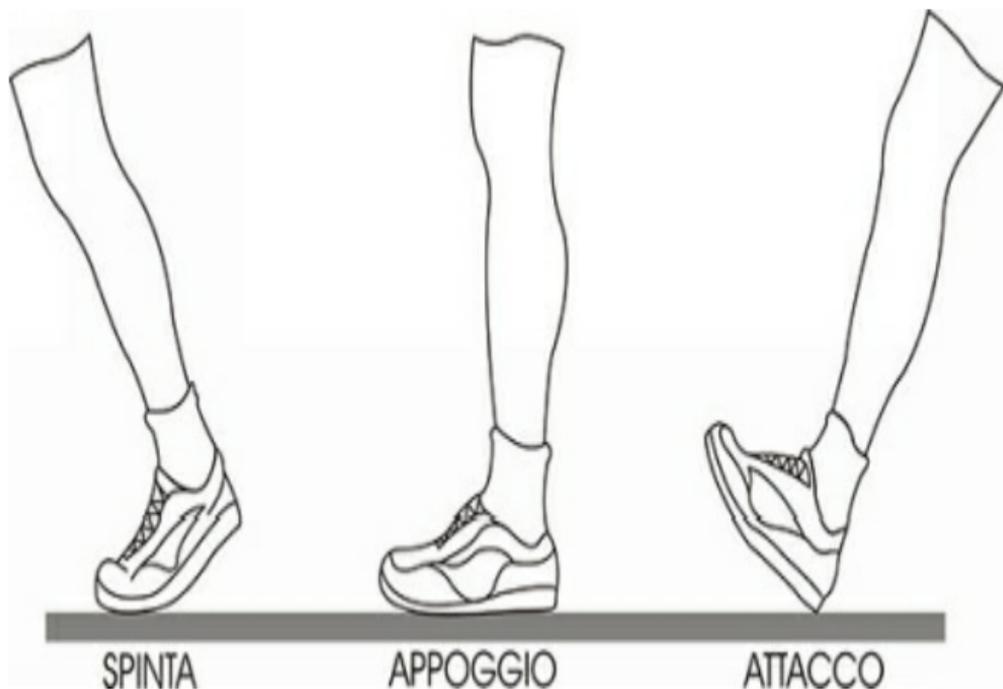


Per quanto riguarda le gambe, il loro movimento deve essere energetico in modo da percepire il lavoro dei muscoli.

La loro azione è divisa tra fase di sostegno e fase di spinta. La fase di sostegno contribuisce ad aiutare il piede nel sostenere il corpo in tutto il suo movimento, dal contatto di tallone sino alla spinta.

La fase di spinta sfrutta la completa

“rullata” del piede e attraverso l’intervento dei muscoli posteriori della coscia dà vigore all’avanzamento.



Un torace ben piazzato

Non si cammina solo con le gambe! È tutto il corpo a partecipare, e in modo particolare il busto.

La testa deve essere in posizione neutra, né sollevata, né abbassata. Il mento deve essere parallelo al suolo. L'ideale è fissare un punto davanti a te, a 5 o 6 metri di distanza, senza guardare troppo per terra (tranne in caso di necessità, ovviamente).

Le spalle devono restare morbide e sciolte per tutta la camminata. Devi poter dondolare le braccia facilmente.

Per tonificare il torso, serviti degli addominali: ritira l'ombelico e fai una "retroversione" del bacino in avanti (è il contrario dell'inarcamento) per allineare il fondo schiena e lasciare le

anche mobili.

La tecnica delle braccia

La tecnica delle braccia è fondamentale nella camminata. Sono loro che ti aiutano a darti la spinta in avanti per accelerare. Il movimento braccia/gambe è un armonioso insieme che trova una perfetta sincronia e induce tutta l'azione a farsi più vigorosa.

Tieni le braccia piegate a 90 gradi. Quando inizi a camminare, falle oscillare a turno, tenendole vicino al corpo (il braccio sinistro avanza insieme al piede destro, e viceversa). Il movimento ha origine nelle spalle. La mano non deve andare più in alto del mento e non deve sorpassare l'anca quando torna indietro.

Non stringere i pugni, il pollice deve essere in contatto con le dita, senza chiudersi.

Respirazione addominale

La camminata è un esercizio aerobico, ciò significa che avrai bisogno di più ossigeno. Quando cammini, il sangue porta ossigeno agli organi e ai muscoli che lavorano e possono grazie a questo combustibile bruciare i grassi e convertirli in energia. Intensificando lo sforzo, devi respirare più profondamente per fornire più ossigeno, altrimenti rischi di restare senza fiato. Allenandoti alla respirazione addominale profonda con la camminata, incrementerai la tua capacità respiratoria.

Quando sei a casa in relax, prova a fare questo semplice test, che consente di imparare ad effettuare e riconoscere la respirazione addominale (o diaframmatica).

Immagina che il tuo addome sia un palloncino che si gonfia quando inspiri e che si sgonfia quando espiri.

Stando in piedi con una postura eretta, appoggia una mano sopra il ventre e una tra il petto e il collo. Inspira profondamente cercando di gonfiare il più possibile la pancia senza muovere il torace; quando avrai raggiunto la massima inspirazione, espira cercando di svuotare il più possibile la pancia così come si sgonfia un palloncino.

È importante che la mano posta sopra il

petto non si alzi! All'inizio non sarà facile, ma piano piano imparerai a respirare gonfiando il tuo stomaco e non il torace.

Grazie alla sensibilità della mano è possibile prendere coscienza dei movimenti del proprio ventre. La ripetizione di tali esercizi durante la giornata, consente il passaggio graduale e spontaneo da una respirazione toracica ad una respirazione addominale o diaframmatica.

Capitolo 7 - Il Programma di Allenamento

Se hai intenzione di provare la sfida dei 10'000 passi al giorno, inizia subito: hai fatto un'ottima scelta e presto potrai godere dei suoi benefici!

Se invece preferisci condensare questa attività fisica in un'unica sessione di allenamento, in questo capitolo ti propongo ottimi programmi e routine per ottenere risultati veloci.

In ogni caso, allenati da 3 a 5 volte alla settimana (se te la senti, anche ogni giorno!).

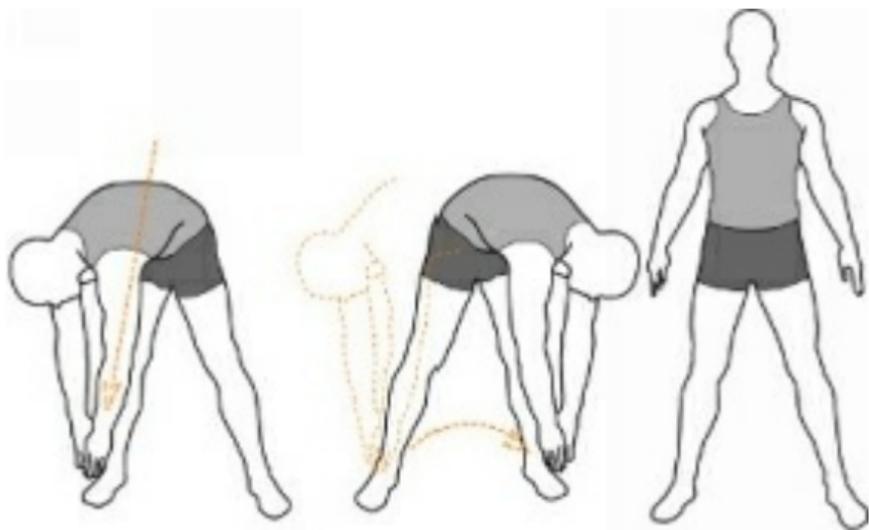
Prima di iniziare la tua sessione di allenamento, è importante dedicare un po' di tempo al riscaldamento. Questa fase ti permette di preparare l'organismo ad uno sforzo più intenso. I semplici esercizi presentati a seguire ti aiuteranno a distendere e riscaldare i gruppi muscolari principali, riducendo il rischio di infortuni e lesioni.

Ricorda che è sempre meglio dedicare dieci minuti al tuo riscaldamento piuttosto che perdere giorni e settimane a causa di una contusione!

Piegamenti del busto

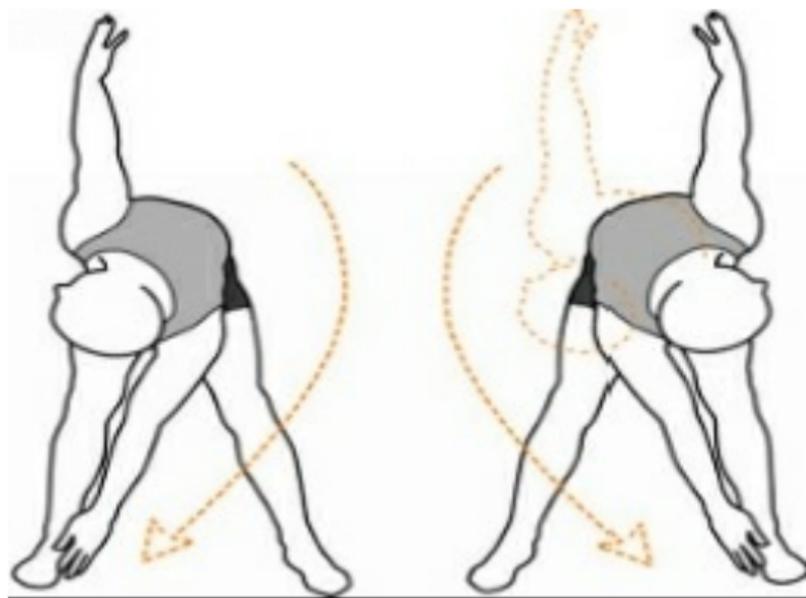
La distanza tra i piedi deve corrispondere a quella esistente tra le spalle. Durante lo svolgimento dell'esercizio le gambe dovranno

restare tese. Piega il busto verso la gamba sinistra, verso la gamba destra, torna in posizione eretta, unisci le gambe e cerca di toccare le ginocchia con la testa (mantenendo questa posizione almeno per qualche secondo). Ripeti l'esercizio 20-30 volte, a seconda del tuo grado di mobilità: se pensi e "senti" di averne bisogno, continua a farlo finché non ti sentirai meglio!



Rotazioni del busto

Come prima, la distanza tra i piedi deve corrispondere a quella esistente tra le spalle, le gambe e le braccia devono essere distese. Esegui un ampio movimento di rotazione, guardando la mano che si muove verso l'alto (15 volte a sinistra e 15 volte a destra).



Rotazioni delle anche

La distanza tra i piedi deve corrispondere a quella esistente tra le spalle, le mani devono essere posizionate sulle anche. Esegui un'ampia rotazione delle anche, andando a tracciare una circonferenza avente come centro l'asse del corpo (20 volte verso destra e 20 volte verso sinistra).

Riscaldamento del tendine di Achille e del bicipite femorale

Fai un passo avanti e piega la gamba in posizione avanzata all'altezza del ginocchio. La gamba in posizione arretrata deve essere distesa. Il piede della gamba distesa deve essere in asse con l'arto. Posiziona il busto in posizione perpendicolare rispetto al suolo. Facendo forza con il peso

corporeo, premi verso il basso il piede della gamba arretrata (2 volte per 30 secondi).

Riscaldamento delle ginocchia

Unisci le gambe all'altezza delle ginocchia e piegale leggermente. Esegui delle ampie rotazioni premendo le ginocchia con le mani. Continua a farlo per un minuto circa.

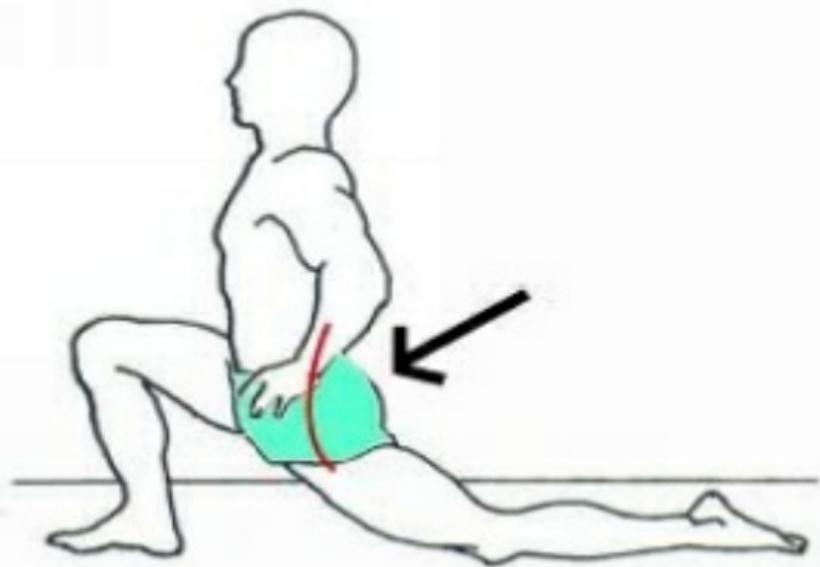
Stretching dei flessori dell'anca

Fai un passo avanti e piega la gamba in posizione avanzata all'altezza del ginocchio, a 90 gradi. Appoggia a terra il ginocchio della gamba posteriore. Sentirai l'allungamento dell'ileo psoas, il muscolo che flette l'anca e che si trova tra gli addominali e il

quadricipite. Mantieni la posizione e rilassati, espirando a lungo. Se contrai il gluteo, sentirai il muscolo allungarsi ulteriormente. Inizialmente potrai assumere questa posizione per 30 secondi per parte, per due o tre volte.



Quando sentirai il bisogno di aumentare la difficoltà, potrai distendere la gamba posteriore in questo modo:



Termina il riscaldamento con una camminata leggera di 5-10 minuti.

I Programmi di allenamento

Esistono essenzialmente due diversi tipi di allenamento applicabili a questa attività fisica: l'Interval Training (allenamento intervallato ad alta intensità) oppure il classico cardio a ritmo costante.

Cardio a ritmo costante

Partiamo da quello più semplice! Per iniziare, le prime volte puoi provare a fare in questo modo: dopo il riscaldamento, cammina a passo lento per 15 minuti, dopodiché cammina a passo veloce per 10 minuti. Ripeti fino a che la distanza percorsa sia di 1 km.

Puoi rendere questo allenamento più impegnativo modificando i minuti, per

esempio 30 minuti a passo lento e 20 a passo veloce, percorrendo 2 km.

Se hai poco tempo e vuoi allenarti in modo semplice, allora questa variante fa per te: dopo un riscaldamento di 5-10 minuti, cammina il più velocemente possibile per 10 minuti. Tieni nota di quanto hai percorso e di che punto hai raggiunto. Dopodiché, girati e torna indietro camminando vivacemente e respirando profondamente, fino a tornare al punto di partenza. L'allenamento è finito! Ogni volta che lo ripeti, punta a camminare più velocemente e a giungere più lontano rispetto alla sessione precedente.

Un'altra variante molto semplice, perfetta per i principianti, è la seguente:

inizia camminando 15 minuti, avendo come obiettivo il raggiungimento di 60 minuti dopo qualche settimana.

Non devi cambiare velocità o intensità, mantieni un passo costante.

Ecco come funziona:

Lunedì: 15 minuti

Martedì: 25 minuti

Mercoledì: riposo, oppure camminata leggera di 15 minuti

Giovedì: 25 minuti

Venerdì: riposo

Sabato: 35 minuti

Domenica: riposo

Seconda settimana in poi: aggiungi 5 minuti ad ogni sessione, fino a che avrai raggiunto 60 minuti di sabato. Da quel

momento in poi, puoi allenarti sempre 60 minuti 4 volte a settimana, aumentando eventualmente a 5, 6 o 7 volte alla settimana, oppure puoi passare a un allenamento HIIT, oppure di corsa.

H.I.I.T. – High Intensity Interval Training

L'H.I.I.T. è una metodologia di allenamento che fa parte degli “Interval Training”, allenamenti che alternano periodi brevi ad alta intensità di lavoro con periodi di recupero attivo in cui si svolgono esercizi blandi.

Numerosi studi e ricerche hanno dimostrato l'efficacia di questo tipo di

allenamento.

Applicando questa filosofia alla camminata, potrai allenarti alternando brevi periodi di camminata molto veloce a periodi di camminata più lenta.

Per esempio, dopo il riscaldamento, per 5 minuti puoi alternare 60 secondi di camminata veloce a 60 secondi di camminata lenta, durante i quali respirare profondamente mantenendoti in movimento. Per modificare la routine, puoi passare a 40 secondi di passo svelto e a 20 di passo lento, procedendo in questo modo per altri 10 minuti. Sperimenta e modifica questo allenamento secondo i tuoi gusti.

Ti propongo ora una routine di allenamento più complicata, perfetta per

quando avrai già preso dimestichezza con gli allenamenti più semplici. Risulterà molto utile un cardiofrequenzimetro, oppure un'applicazione per smartphone che ti consenta di misurare i tuoi battiti cardiaci.

Riscaldamento, dopodiché per i primi 5 minuti di allenamento: camminata leggera, 120 battiti al minuto.

Minuti da 5 a 15: camminata a velocità moderata, 130-140 battiti al minuto.

Minuti da 15 a 17: camminata veloce, 140-160 battiti al minuto.

Minuti da 17 a 27: torna a camminare a velocità moderata, 130-140 battiti.

Minuti da 27 a 29: camminata veloce,

140-160 battiti al minuto.

Minuti da 29 a 39: camminata a velocità moderata, 130-140 battiti.

Minuti da 39 a 45: camminata a velocità media, 120-130 battiti al minuto.

Ricorda che chi inizia a camminare velocemente deve fare i conti con tanti piccoli dolori che compaiono i giorni successivi agli allenamenti. Tali dolori ai muscoli e alle articolazioni sono fisiologici, causati dai microtraumi ai quali il fisico non è abituato. Uno dei primi obiettivi dell'allenamento è proprio quello di non avere più dolori il giorno dopo una sessione, grazie al fatto che il fisico si è abituato correttamente al carico di allenamento (il quale deve

essere tale da non sollecitare esageratamente l'organismo).

Il problema nasce dal fatto che il dolore può essere indice di semplice affaticamento, oppure di infortunio. Nel primo caso è sufficiente recuperare e riprendere l'allenamento, anche se il dolore non è completamente scomparso, nel secondo caso è indispensabile recuperare completamente prima di riprendere l'attività. Esistono alcune differenze tra i due tipi di dolore che consentono di capirne l'origine.

Il dolore da affaticamento tende a scomparire durante l'allenamento, quando ci si è scaldati e tende a diminuire o a rimanere costante la seduta successiva.

Il dolore causato da un infortunio tende a non scomparire durante l'allenamento, una volta che ci si è scaldati e tende ad aumentare durante l'allenamento o l'allenamento successivo.

Presta sempre attenzione al tuo corpo e ascoltalo: riposa quando è necessario!

Capitolo 8 - Consigli Sull'Alimentazione: Cosa Mangiare Prima, Durante e Dopo l'Allenamento?

Il tuo corpo ha bisogno di ricevere un'adeguata nutrizione, se intendi camminare ogni giorno. Cosa scegli di mangiare e quando lo mangi sono due fattori ugualmente importanti. Eccoti dei consigli generali per la tua alimentazione, prima, durante e dopo l'allenamento.

Prima di camminare. Non iniziare mai a stomaco vuoto! I principali nutrienti sono i carboidrati, le proteine e i lipidi

(cioè i grassi). Senza entrare nello specifico, i carboidrati sono i più facilmente e velocemente assimilabili. Se non vuoi mangiare un piccolo spuntino, prova a bere un succo di frutta fresco: il tuo corpo ha bisogno di energia per mantenere il ritmo della camminata. A me piace molto mangiare un cucchiaino di miele prima di camminare. Il miele mi dà tanta energia ed è leggero e di facile digestione. Se vuoi conoscere tutti gli altri vantaggi del miele, continua a leggere questa guida.

Ricorda di mangiare qualcosa di leggero e digeribile, in modo da avere subito energia per dare il massimo nel tuo allenamento.

Per esempio, va benissimo la frutta,

qualche snack come cracker integrali, una fetta di pane da toast con una fetta di bresaola o fesa di tacchino, una manciata di frutta secca...

Hai davvero un'ampia scelta: sperimenta diversi alimenti e presto troverai il tuo preferito.

Puoi mangiare lo spuntino pre-allenamento 30-45 minuti prima della sessione.

Durante la camminata. Non mangiare nulla, ma mantieni il tuo corpo idratato: porta con te una bottiglia d'acqua e bevila tutta! Non sottovalutare mai l'importanza dell'acqua nel perdere peso velocemente.

Dopo la camminata. Mangia qualcosa per recuperare energia, come per

esempio un frutto o uno spuntino leggero che consista di proteine e carboidrati: un paio di gallette di riso con fesa di tacchino o bresaola, uno yogurt greco, una banana oppure uno shaker di proteine in polvere. Se non ti senti affamato, non mangiare per forza! E se invece ti brontola lo stomaco, non cedere alla tentazione di svuotare il frigorifero! Bevi molto e mangia lentamente il tuo spuntino e vedrai che la fame sparirà in poco tempo.

Ricorda di non saltare mai la colazione: avrai probabilmente sentito questa raccomandazione centinaia di volte, ma durante un programma di allenamento giornaliero come questo è ancora più importante. L'energia di una buona

colazione renderà la tua giornata migliore e la farà partire con il piede giusto.

Ricorda inoltre che stai seguendo questo programma per raggiungere i tuoi obiettivi: non recuperare immediatamente le calorie bruciate durante le tue camminate. Puoi concederti una pizza ogni tanto, ma non esagerare! Se manterrai la tua dieta attuale anche durante questo programma, le calorie bruciate non verranno recuperate e tu potrai vedere già in poco tempo i primi risultati.

Esistono cibi noti per le loro proprietà benefiche, soprattutto per quanto riguarda l'accelerazione del metabolismo. Potranno rivelarsi molto

utili abbinati a programmi aerobici come quelli che ti ho presentato nel capitolo precedente. Ecco una lista di cibi brucia-grassi:

Curry: insaporire i cibi con spezie come il curry, pepe verde, cannella è utile per stimolare la circolazione e la combustione degli alimenti.

Zenzero: importante attivatore del metabolismo, può essere grattugiato su alcune pietanze o mischiato a bibite e frullati.

Peperoncino: contiene la DTC (diidro capsato), una sostanza che stimola il metabolismo. Attenzione comunque a non eccedere!

Arancia rossa: ricca di vitamina C, agevola il processo di combustione dei

grassi.

Ciliegie: ricche di potassio, contrastano i cali energetici e la stanchezza psicofisica. Sono un ottimo spuntino pre-allenamento!

Uva nera: ha comprovate proprietà che regolano il consumo di grasso. La buccia dell'uva nera, inoltre, contiene resveratrolo, sostanza che rallenta l'invecchiamento dell'epidermide.

Fragole e frutti di bosco: le prime sono diuretiche, depuratrici e disintossicanti; i mirtilli sono noti per le loro proprietà antiossidanti.

Broccoli e cavolfiori: ricchi di antiossidanti, vitamine e sali minerali, disintossicano l'organismo, oltre ad avere un grande potere saziante.

Finocchio: aiuta a drenare i liquidi e ha benefiche proprietà antiossidanti.

Cipolla: contiene grandi quantità di fitoestrogeni e cinarinosimili, sostanze in grado di favorire la diuresi, ovvero l'eliminazione dei liquidi.

Pomodori: contengono una buona quantità di pectina, sostanza che ostacola l'assorbimento dei grassi.

Cioccolato fondente amaro, almeno all'80%: è noto per la sua capacità di stimolare il sistema metabolico.

The verde: inibisce l'assorbimento dei grassi e grazie alla teobromina aiuta a distribuire il grasso su tutto il corpo.

Capitolo 9 - Mentalità Positiva Per Avere Successo Con Questo Programma

Queste frasi ti suonano famigliari?

“Non sarò mai in grado di camminare alla velocità di 7 km/h”.

“Non penso di poter partecipare a una maratona”.

“Mi piacerebbe camminare, ma il mio corpo non è d'accordo”.

Capita a tutti di avere pensieri negativi per la testa ogni tanto. Questi pensieri possono avere un profondo impatto sulla

fiducia che nutri in te stesso/a, e nello specifico possono rovinare la tua esperienza con questo programma.

Esiste un grande potere dietro alle affermazioni e ai discorsi tra te e la tua mente. Ciò che pensi, spesso diventa realtà.

Il Buddha disse: *“Ciò che siamo è il risultato di ciò che pensiamo”*.

Quando continui a dirti che non sei in grado di fare qualcosa, molto probabilmente inizierai a crederlo davvero. Se vuoi approfondire questo argomento, leggi i libri di Anthony Robbins oppure *“Psico-Cibernetica”* di Maxwell Maltz: possono davvero cambiarti la vita.

Nello specifico di questo programma,

sarà utile per massimizzare i risultati e per continuare ad allenarsi con costanza avere sempre pensieri positivi.

Evita pensieri limitanti e distruttivi: visualizza invece i risultati che vuoi ottenere, “vivili”, osservali nel dettaglio e credi sempre nelle tue capacità. In questo programma, se dirai a te stesso/a che camminerai 10'000 passi al giorno e ti visualizzerai vividamente mentre completi questo obiettivo, ti assicuro che avrai successo.

Chiudi gli occhi e osservati mentre indossi quel vestito che è sempre stato troppo stretto... mentre dici di no a una brioche ma accetti volentieri una grande insalata, mangiandola con gusto... mentre, passeggiando per strada, la

gente riconosce con ammirazione e un po' di invidia i tuoi grandi cambiamenti...

Entra in contatto con la tua visione ogni giorno, soprattutto quando ti senti giù di morale o troppo stanco/a per allenarti. Ritrova nel tuo obiettivo la forza e la vitalità necessari per raggiungerlo: hai sempre energia disponibile, devi solo "risvegliarla".

Ricorda che le tue affermazioni dovranno essere realistiche e i tuoi obiettivi raggiungibili! Non è possibile perdere 30 kg in una settimana: imposta degli obiettivi realistici e fai di tutto per raggiungerli!

Pensa sempre al presente, come se fossi già ciò che vuoi diventare. Se vuoi

amplificarne l'efficacia, scrivi le tue affermazioni su un foglio o sul tuo diario e leggile ogni giorno. Quando continui a ripeterti la stessa cosa, questa prende forma concreta nella vita reale!

Ecco alcuni esempi.

Pensiero negativo: “Mi sento un perdente. Ho iniziato da una settimana e ancora non ho perso un grammo.”

Pensiero positivo!: “Non ho ancora perso peso, ma mi sento già pieno di energia e vitalità, poiché ho iniziato a camminare regolarmente. Se continuo con costanza, raggiungerò sicuramente il mio obiettivo!”

Pensiero negativo: “Camminare è così

noioso...”

Pensiero positivo!: “Posso renderle le mie camminate molto più divertenti ascoltando un audio-libro o invitando i miei amici.”

Pensiero negativo!: “Ecco, è ancora ora della punizione. Devo mettermi le scarpe e poi stancarmi camminando anche oggi.”

Pensiero positivo!: “Anche oggi è arrivato il momento di caricarmi! Ora indosso le mie scarpe nuove e faccio una camminata per stare in forma e sentirmi bene con me stesso”.

Visto che differenza? Una mentalità

positiva può davvero cambiare tutto: non sottovalutarla e metti in pratica questi consigli.

Ci saranno cattive giornate. Rimani forte, mantieni i tuoi pensieri positivi ed entra di nuovo in contatto con la tua visione per il tuo futuro.

Sarai già a metà strada verso il tuo obiettivo!

Capitolo 10 - Errori Dei Principianti: Come Evitarli?

Se cammini in modo corretto, migliorerai il tuo umore, curerai l'ansia e la depressione, avrai benefici sulla tua salute cardiovascolare e, cosa più importante, starai bene con te stesso/a.

Se invece cammini in modo scorretto, perderai tempo e ti sforzerai inutilmente, aumenterai le probabilità di farti male e ogni tanto di risultare ridicolo/a agli occhi altrui.

Ecco alcuni errori diffusi tra i

principianti, con consigli su come evitarli.

Camminare a grandi passi

Errore: quando cerchi di camminare più velocemente, allunghi l'ampiezza del tuo passo. Ciò comporta un'andatura scomoda e impacciata, che può causare dolore ai tuoi stinchi.

Come evitarlo: prova a compiere passi più brevi e rapidi, concentrandoti sulla spinta della gamba posteriore per portare in avanti il tuo corpo.

Piedi piatti

Errore: quando i tuoi piedi colpiscono il terreno con un colpo secco senza atterrare prima sul tallone, potresti sviluppare degli stinchi deboli a lungo

termine.

Come evitarlo: una scarpa adatta a camminare con un tacco basso, generalmente dà supporto al tuo piede, piegandosi nel punto giusto.

Movimento delle braccia inefficiente

Errore: potresti sprecare energia facendo dondolare le tue braccia avanti e indietro o da sinistra a destra in modo inefficiente, oltre a disturbare gli altri passanti lungo il tuo percorso.

Come evitarlo: prova ad aumentare la velocità della tua camminata piegando le tue braccia a 90 gradi e muovendole avanti e indietro, in modo contrario rispetto al movimento delle tue gambe. Presta attenzione alla posizione dei tuoi gomiti, che devono restare vicini al tuo

corpo. Ciò farà lavorare anche la parte superiore del torso senza perdere energia, sforzandosi troppo.

La testa bassa

Errore: guardare i propri piedi mentre si cammina.

Come evitarlo: I tuoi occhi dovrebbero concentrarsi sul percorso davanti a te. Tieni il mento vicino alla gola, non alzarlo troppo. Mantieni una corretta postura tenendo le tue scapole addotte e il tuo petto in fuori.

Inclinarsi

Errore: inclinarsi in avanti o indietro è pericoloso in entrambi i casi. Può causare dolore alla schiena o alle anche.

Come evitarlo: cammina dritto,

concentrandoti e contraendo i muscoli del tuo addome. Assicurati di mantenere la curva naturale della parte inferiore della schiena. Pensa di avere un filo collegato al soffitto che tiene allineate la tua schiena e la tua testa.

Abbigliamento scorretto

Errore: vestirsi troppo, o troppo poco. Non adattarsi al clima può essere deleterio.

Come evitarlo: indossa abiti riflettenti di sera. Vestiti a strati, tenendo come strato più interno una maglietta di polipropilene. Gli strati più esterni dovrebbero essere facilmente rimuovibili dopo il riscaldamento, se necessario.

Idratazione insufficiente

Errore: non bere abbastanza acqua prima, durante e dopo l'allenamento.

Come evitarlo: bevi un bicchiere d'acqua ogni ora. Bevine minimo uno prima di camminare e porta con te una bottiglietta d'acqua. Evita caffè o bevande contenenti caffeina, poiché disidrata il tuo corpo.

Sottovalutare il riscaldamento

Errore: raggiungere subito una velocità elevata senza riscaldarsi, invitando a braccia aperte infortuni, ferite e dolori muscolari

Come evitarlo: scaldati per dieci minuti, poi parti piano e progressivamente aumenta la velocità. Assicurati di

terminare l'allenamento a bassa
velocità. Per quanto riguarda il
riscaldamento, non esistono
compromessi!

Conclusione

Grazie ancora per aver scaricato questo ebook!

Spero che tu possa iniziare questo percorso con serenità e grinta. Ritagliare 30 minuti al giorno per il tuo benessere è facile, se lo vuoi!

Ti ho descritto la semplice struttura dei tuoi futuri allenamenti e ti ho dato dei consigli facili da seguire. Ricordati che dovrai costruire un nuovo stile di vita per ottenere i risultati che desideri. Praticando costantemente l'arte del pensiero positivo e delle affermazioni, potrai davvero cambiare ogni aspetto della tua vita.

Se dovessi ricordarti una sola cosa di questo libro e dimenticarti tutto il resto, vorrei che sia l'importanza della tua attitudine nei confronti delle tue abilità e dei tuoi problemi. Rileggi il Capitolo 9 se necessario, e dai una possibilità ai libri che ti ho suggerito.

Ti ho elencato i vantaggi che una semplice camminata può portare nella tua vita: salute cardiovascolare, buon umore, minor rischio di diabete e di ipertensione, per citarne alcuni. Ma come ben saprai, **l'attività fisica è necessaria ma non sufficiente.**

Non puoi aspettarti grandi risultati se dopo aver camminato 30 minuti decidi di divorare tre pizze e due cheeseburger. Per nostra fortuna però, anche senza una

dieta possiamo sfruttare (oltre al nostro buon senso!) anche le incredibili proprietà di alcuni cibi che madre natura ci ha donato.

Uno di questi è il **miele**, il mio preferito. Oltre ad essere un fondamentale ingrediente nei prodotti per la cura personale, come balsami, maschere e creme, è anche utile per chi vuole perdere peso velocemente e senza dieta.

Se vuoi saperne di più, di seguito troverai una mia guida sulle sue proprietà, con ricette, consigli e rimedi naturali.

Miele

*Come Dimagrire
Senza Dieta, Stare
Bene e Aumentare
la Bellezza con
Rimedi Naturali*

Roberta Ricci

Sommario:

Introduzione

Il Miele - Una Dolce Medicina

Nutrienti, Leggende e Miti del Miele

Le Proprietà Medicinali del Miele

Miele e Bellezza Naturale

Miele e Perdita di Peso: Una Coppia Perfetta

Consigli su Come Usare il Miele in Cucina

Rimedi Naturali a Base di Miele

Conclusione

Introduzione

Ciao!

Voglio ringraziarti e congratularmi con te per aver scaricato questo libro, *“Miele – Come Dimagrire Senza Dieta, Stare Bene e Aumentare la Bellezza con Rimedi Naturali”*.

In questo libro troverai valide informazioni e consigli sul miele, su come usarlo in cucina e su come migliorare la tua salute e bellezza grazie a questo potente prodotto della natura.

Con quasi un milione di tonnellate prodotte ogni anno in tutto il mondo, il miele è il dolcificante naturale più usato. La sua popolarità è cresciuta

tantissimo a causa dei benefici che può portare nella vita di tutti ...e presto anche nella tua.

Grazie ancora per la tua fiducia.

**□ Copyright 2014 by Roberta Ricci -
All rights reserved.**

This document is geared towards providing exact and reliable information in regards to the topic and issue covered. The publication is sold with the idea that the publisher is not required to render accounting, officially permitted, or otherwise, qualified services. If advice is necessary, legal or professional, a practiced individual in the profession should be ordered.

- From a Declaration of Principles which was accepted and approved

equally by a Committee of the American Bar Association and a Committee of Publishers and Associations.

In no way is it legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or in printed format. Recording of this publication is strictly prohibited and any storage of this document is not allowed unless with written permission from the publisher. All rights reserved.

The information provided herein is stated to be truthful and consistent, in that any liability, in terms of inattention or otherwise, by any usage or abuse of any policies, processes, or directions

contained within is the solitary and utter responsibility of the recipient reader. Under no circumstances will any legal responsibility or blame be held against the publisher for any reparation, damages, or monetary loss due to the information herein, either directly or indirectly.

Respective authors own all copyrights not held by the publisher.

The information herein is offered for informational purposes solely, and is universal as so. The presentation of the information is without contract or any type of guarantee assurance.

The trademarks that are used are without any consent, and the publication of the trademark is without permission or backing by the trademark owner. All trademarks and brands within this book are for clarifying purposes only and are the owned by the owners themselves, not affiliated with this document.

Il Miele - Una Dolce Medicina

Il miele ha tanti anni alle spalle. Per millenni l'uomo l'ha usato come dolcificante. Gli Egizi lo impiegavano non solo ad uso alimentare ma anche medico. Vasi di miele sono stati rinvenuti accanto ad alcune mummie, ancora perfettamente commestibili dopo 3300 anni.

Nel Codice di Hammurabi sono stati ritrovati articoli che tutelavano gli apicoltori dal furto di miele dalle arnie.

I Greci lo consideravano cibo degli dei: Pitagora lo raccomandava come alimento per avere una vita sana e lunga.

Nell'antichità i benefici del miele erano riconosciuti e apprezzati. Con l'avvento dello zucchero raffinato industrialmente però sembra che noi ce ne siamo dimenticati. La natura del miele è talmente fantastica da mantenerlo commestibile anche dopo millenni. Grazie al basso PH dato dall'acidità del miele (3.2-4.5), i batteri vengono tenuti a bada.

Ecco le più grandi qualità del miele:

A livello nutrizionale, a differenza dello zucchero raffinato il miele è ricco di amino acidi, vitamina B (come tiamina, riboflavina, B6), minerali come ferro, calcio, potassio, sodio, manganese, fosforo, zinco e magnesio.

Il rapido e semplice assorbimento dei

suoi zuccheri nel sangue rende il suo Indice Glicemico vantaggioso per una digestione migliore.

La presenza di antiossidanti aiuta a sradicare i radicali liberi e a prevenire malattie come il cancro. Gli antiossidanti presenti nel miele aiutano alla formazione di nuovo tessuto.

Un cucchiaino di miele può immediatamente innalzare il tuo livello di energia. È un'ottima fonte di carboidrati e può repentinamente migliorare la tua performance, eliminare l'affaticamento muscolare e aiutare nell'assorbimento del glucosio del sangue. L'assenza di colesterolo nel miele aiuta a controllarne il livello nel corpo.

Dalla cura della pelle a quella dei capelli, il miele ha immensi benefici come agente rigenerante e abbellente. In natura è igroscopico, cioè in grado di assorbire le molecole d'acqua presenti nell'ambiente circostante; ciò lo rende perfetto per curare la pelle secca.

Il miele può causare intossicazioni alimentari: per questo è sempre meglio ingerire miele processato e libero da tossine.

Nutrienti, Leggende e Miti del Miele

Il miele è uno dei pochi alimenti che comprendono in sé tutte le vitamine, anti-ossidanti, minerali ed enzimi essenziali per vivere in modo sano.

È utile conoscere i valori nutrizionali del miele per capirne appieno i benefici. La combinazione di acqua e saccarosio rappresenta il nettare. Le api introducono enzimi per accelerare il processo di conversione del saccarosio in glucosio e fruttosio e per far vaporizzare l'acqua in eccesso. Per questo motivo, il miele è ricco di carboidrati, assieme a:

2% di vitamine, minerali, polline e proteine;

18% di acqua, che ne mantiene la qualità;

80% di dolcificante naturale, una combinazione di fruttosio e glucosio. L'alta percentuale di fruttosio rende il miele più dolce rispetto allo zucchero raffinato, perciò ne bastano piccole quantità;

Anti-ossidanti, zero grasso e zero colesterolo.

Un cucchiaino di miele ha in media 64 calorie. Il suo indice glicemico è equilibrato, perciò promuove una buona digestione e mantiene sotto controllo il

livello di insulina. La presenza di vitamine e minerali aiuta ad accelerare il metabolismo e soprattutto durante il sonno, il miele aiuta a bruciare i grassi.

Ecco alcune leggende e miti riguardo al miele:

“Il modo migliore di consumare miele è insieme ad acqua bollente.” L’acqua calda elimina gli enzimi naturali presenti nel miele.

“Non lasciare mai un cucchiaino di metallo nel barattolo di miele.” Nonostante la natura acida del miele, le probabilità di corrosione sono bassissime.

“Il miele rimane puro e perfetto, anche se viene conservato all’aria aperta.” L’assorbimento dell’aria può causare

fermentazione nel miele.

“Il miele è un alimento grasso.” La percentuale di grasso nel miele è un preciso 0%: ne è completamente privo.

Le Proprietà Medicinali del Miele

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo.”
(Ippocrate)

Sin dai tempi antichi, il miele è stato sia consumato che applicato direttamente sul corpo per curare certe malattie come ulcera e problemi gastrici.

Egizi, Greci, Cinesi, Indiani Ayurveda promuovevano l'uso medicinale del miele. Secondo la tradizione Ayurvedica, aggiungere un cucchiaino di miele in acqua tiepida migliora la circolazione ed è molto efficace per i pazienti che soffrono di asma. Il miele

può essere usato anche per curare il mal di gola, il raffreddore, l'ulcera, le infezioni e l'acne. Un consumo quotidiano di miele aiuta nel trattamento di disturbi cardiaci, obesità, diabete. Rispetto allo zucchero raffinato, questo prodotto naturale porta una gran quantità di benefici: introdurlo nella tua dieta, sostituendolo parzialmente o, meglio, completamente allo zucchero può davvero migliorare la tua salute e farti vivere meglio.

Un bicchiere pieno d'acqua tiepida con l'aggiunta di miele può curare l'insonnia e l'ansia. Secondo i ricercatori, il miele ha un effetto calmante su di noi.

Il miele è utile per curare le labbra screpolate. Migliora la salute della pelle

idratandola in profondità ed aiuta nel trattamento delle rughe.

Un cucchiaino di miele al giorno può scongiurare l'arrivo di un attacco di cuore, grazie alla sua capacità di regolare le funzioni cardiache in modo corretto.

I dottori raccomandano il consumo di miele per curare la tosse cronica.

Ricerche sul trattamento di infezioni ai polmoni, problemi respiratori ed asma hanno confermato gli stupefacenti benefici del miele.

Il miele cura le gengive deboli ed elimina i batteri che causano alito cattivo.

Secondo alcune ricerche, il miele aiuta a

curare addirittura l'impotenza.

Miele e Bellezza Naturale

I benefici del miele all'interno del mondo della cura di sé sono stati diffusi sin dai tempi di Cleopatra, che faceva bagni nel latte e miele per preservare la sua bellezza e giovinezza. La sua natura purificante e le sue proprietà organiche lo rendono un ingrediente perfetto per i prodotti di bellezza.

Il miele è un umettante naturale: ciò significa che ha la capacità di assorbire e trattenere l'umidità; non è irritante ed è perfetto per le pelli delicate e per i bambini. Essendo un prodotto completamente naturale, è privo di conservanti e altri agenti dannosi.

Il miele è contenuto in molti prodotti come saponi, creme e body wash. Il suo uso sta aumentando anche nel settore della cura dei capelli. L'industria cosmetica implementerà sempre di più il miele nella creazione di protezioni solari per la sua capacità idratante e non-irritante.

Quindi, puoi acquistare prodotti contenenti miele per la tua pelle e per i tuoi capelli oppure sfruttare l'antica tradizione del fai da te e produrre qualche rimedio naturale.

Grazie alle sue proprietà antibatteriche, il miele (biologico e vergine, non pastorizzato) può combattere i brufoli e l'acne, purificando la pelle.

Il miele può essere usato come

ingrediente per ottime maschere per il viso. Prepararle è molto semplice. Prima di tutto, scegli il tipo di miele in base a ciò che vuoi ottenere:

Se hai pelle grassa e impura, con presenza di brufoli: miele di melata o di timo.

Se soffri di acne: miele di melata abbinato a propoli bio.

Se vuoi una semplice maschera nutritiva: miele di melata

Ciò che devi fare è detergere il viso delicatamente, applicare la maschera su tutto il viso, lasciare in posa per 10-15 minuti e poi risciacquare con acqua tiepida.

Miele e Perdita di Peso: Una Coppia Perfetta

Come detto, il miele porta molti più vantaggi rispetto allo zucchero raffinato. Quest'ultimo rappresenta calorie vuote: le calorie contenute in un cucchiaino di zucchero non sono accompagnate da minerali o vitamine che possono essere utili per il tuo corpo.

Quando consumi zucchero raffinato, al contrario, stai facendo perdere minerali e vitamine al tuo corpo, che cerca di digerirlo.

Minore la presenza di questi importanti elementi, maggiore sarà la suscettibilità del tuo corpo agli alti livelli di

colesterolo (LDL, quello “cattivo”) e maggiori saranno i livelli di grasso in eccesso.

Il miele invece, poiché è così ricco di nutrienti, aiuta ad accelerare il tuo metabolismo. Eccoti due semplici modi di introdurre il miele nella tua dieta, che uso anch’io. Queste bevande, composte da ingredienti che accelerano il metabolismo, ti aiuteranno nel processo di perdita di peso.

Miele, limone e cannella.

Unire i benefici di questi tre prodotti in un unico bicchiere d’acqua è davvero una spinta per il tuo metabolismo.

Ho già parlato delle proprietà

dimagranti del miele; vediamo ora quelle degli altri due ingredienti.

Il limone contiene polifenoli, composti che i ricercatori pensano siano in grado di ridurre la quantità di grasso accumulato. Oltre a combattere le infiammazioni e accelerare il metabolismo, bere succo fresco di limone aiuta ad espellere le tossine dal tuo corpo. Inoltre, il limone sopprime la sensazione di fame: per questo, come vedremo, è utile berne il succo al mattino.

La cannella, nonostante sia comunemente associata a dolci e dessert, ha la capacità di accelerare i tuoi processi metabolici e promuovere la perdita di peso. Quando la consumi, questa spezia

ti aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ovviamente, avrai bisogno di una buona dieta e di un buon programma di allenamento; bere questa bevanda due volte al giorno, però, ti aiuterà ad ottenere i risultati che cerchi in meno tempo.

Per fare questo drink, semplicemente ti basta riscaldare un bicchiere d'acqua; poi aggiungere un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di miele e uno di cannella in polvere. Puoi anche usare la cannella in bastoncini se preferisci.

Se inizi a stancarti di questa bevanda e vuoi variare, puoi aggiungere questi tre ingredienti in una tazza di the verde, senza aggiungere zucchero o

dolcificanti.

Se bevi costantemente bibite gasate, una variante molto più salutare è quella di aggiungere i tre ingredienti in un bicchiere di acqua gasata. Ciò ti darà la sensazione di una bibita zuccherata, ma ovviamente sarà sana e ricca di benefici per il tuo dimagrimento.

Miele e zenzero.

Questi due ingredienti insieme formano un'ottima bevanda, che puoi gustare da sola oppure in aggiunta a quella precedente. Puoi anche alternare i due drink, così non ti annoierai facilmente.

Lo zenzero ha proprietà che vanno ben oltre la perdita di peso. Infatti, può

migliorare il tuo sistema immunitario, combattere la nausea e le infiammazioni e aiutare nella digestione.

Per quanto riguarda il dimagrimento, lo zenzero può risultare molto utile. Esso ha la capacità di ridurre i livelli di colesterolo LDL, sopprimere la fame e donarti un senso di pienezza. Ciò condizionerà la quantità di cibo che mangerai, specialmente gli spuntini ricchi di grassi e carboidrati che spesso ci tentano nei momenti di appetito.

Consumando miele e zenzero, i tuoi livelli di cortisolo caleranno drasticamente. È stato provato che il cortisolo, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, ha effetti sull'aumento di peso e sulla produzione

di grasso. I livelli di cortisolo vengono solitamente innalzati da situazioni di stress.

Per fare questo drink, fai sobbollire un bicchiere d'acqua. Aggiungi un cucchiaino di miele e circa 2 centimetri di radice di zenzero, tritata finemente. Cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Filtra il liquido e bevi!

Ora ti propongo dei precisi momenti della giornata in cui ti consiglio di consumare miele, preferibilmente accompagnato dagli altri ingredienti citati precedentemente.

Consumare le bevande descritte in questi momenti aiuterà a massimizzare i tuoi risultati, in termini di perdita di

peso. Infatti, non ricercherai compulsivamente cibo perché il tuo appetito sarà smorzato e il tuo tasso metabolico sarà ottimizzato.

Quindi, considera di consumare miele:

Di mattina, appena sveglio.

Ti consiglio di fare una bella bevuta (di acqua naturalmente) appena ti alzi dal letto. Da quando ho iniziato a bere circa mezza bottiglia d'acqua ogni mattina, variando da 500 ml a 1 litro, il mio metabolismo si è accelerato e soprattutto mi sento piena di energia. Se poi aggiungi a ciò anche una bevanda di quelle descritte in precedenza, tanto meglio: gli effetti saranno aumentati notevolmente.

Ho addirittura smesso di bere caffè,

poiché acqua, miele, limone, cannella e zenzero mi riempiono di energia.

Un buon risveglio dà forma alla tua giornata, sul piano fisico, emotivo e mentale. Questo piccolo passo cambierà la tua vita.

Durante la giornata, per frenare il desiderio di cibo.

In momenti come metà mattina o metà pomeriggio, in cui vieni stuzzicato dalla fame e non sai come soddisfarla, ti consiglio di bere una bevanda contenente miele. Questi sono gli attimi in cui rischi di cadere vittima del desiderio di carboidrati e grassi, mangiando merendine, biscotti e ogni genere di cibo poco salutare. Sfrutta le proprietà del miele e degli altri

ingredienti per smorzare la fame e sentirti sazio e soddisfatto.

Se per motivi di lavoro o di studio sei costretto a stare fuori casa, porta in una bottiglia una bevanda composta da acqua gasata, miele, limone e cannella o zenzero e bevila quando ne senti il bisogno. Ciò è molto meglio di qualsiasi energy drink o bevanda zuccherata, che ti fanno crollare dopo l'iniziale eccitamento causato dagli zuccheri.

Prima dell'allenamento.

Ciò che consumi prima di un allenamento ne influenzerà la qualità. Se decidi di consumare miele, esso ti darà molta energia e il tuo allenamento sarà ancora più efficace. Io preferisco mangiare un cucchiaino di miele circa 45-

60 minuti prima di allenarmi: devi trovare il momento giusto per te e per la tua digestione, in modo tale che quando inizi ad allenarti abbia già digerito e il sangue sia pronto per essere diretto nei muscoli e non nello stomaco.

Prima di andare a dormire.

Ciò può aiutarti a combattere gli attacchi di fame notturna o l'appetito che colpisce molte persone tra la cena e il momento in cui vanno a letto.

Nel libro “*The Hibernation Diet*”, tradotto in italiano in “*Dimagrire Dormendo*”, Mike e Stuart McInnes espongono un concetto di dieta capace di far dimagrire durante il sonno, senza soffrire la fame e senza sfiancanti sedute in palestra.

L'innovazione che propongono è l'assunzione di un cucchiaino di miele prima di dormire, poiché stimolando ormoni di recupero e facendo bene al fegato, aiuta a bruciare grasso corporeo durante il sonno.

Nonostante sia un prodotto che porti molti vantaggi e benefici per la tua salute, come per tutte le cose, devi consumare miele con moderazione.

Consigli su Come Usare il Miele in Cucina

Il miele può essere usato anche in cucina, per creare una doratura nei tuoi piatti o per renderli più croccanti. Ecco una lista di possibili usi:

Il miele aumenta il gusto delle bevande, grazie alla presenza di zuccheri naturali.

Grazie alla presenza di cera e polline, il miele dona un tocco granuloso alla consistenza di torte e dolci.

È un ottimo conservante: permette di conservare più a lungo salse e sottaceti.

Grazie alla sua capacità di trattenere l'umidità e l'acqua, è un'aggiunta utile

nelle torte e nei prodotti da forno, poiché li mantiene morbidi e fragranti.

È un legante: dà forma a torte, dolci e budini.

Dona un tocco dorato a dolci e salse.

Poiché è più dolce dello zucchero raffinato, puoi mettere minori quantità di miele nelle tue ricette.

Il miele può essere usato per trattare quei frutti o quelle verdure che tendono ad ossidarsi velocemente e a scurirsi, come le mele o i carciofi. Per il suo potere antiossidante, il miele ha il vantaggio (rispetto al limone, normalmente usato per questo scopo) di essere meno invadente e di lasciare soltanto un lieve gusto dolce.

Sono presenti molti tipi di miele, prodotti con varie qualità di fiori. Per questo motivo, cerca il tipo di miele adatto alla tua ricetta: i gusti possono variare molto.

Rimedi Naturali a Base di Miele

Il miele è un prodotto essenziale per i trattamenti di bellezza. Rappresenta un importante rimedio naturale per curare i propri capelli, poiché contiene vitamina A, B, C e potassio. Questi nutrienti conferiscono brillantezza e forza ai capelli. I trattamenti a base di miele sono soprattutto utili per capelli fragili, secchi e danneggiati, e sono in grado di ridare loro vita e salute.

Il miele inoltre viene usato per la creazione di maschere facciali,

maschere per capelli, detergenti per la pelle e molti altri prodotti per la cura personale.

È rinomato per curare macchie e per idratare la pelle.

Balsamo di miele

Per capelli forti e brillanti, lavalì con acqua e miele. In un litro d'acqua aggiungi un cucchiaino di miele e conserva il tutto in un recipiente di plastica. Usa questo composto ogni giorno dopo lo shampoo, e risciacqua dopo 2-3 minuti con acqua tiepida.

Maschera di miele e banana

Puoi curare capelli secchi e danneggiati mischiando una banana matura con un cucchiaino di miele. Poni questa

maschera sui capelli umidi e indossa una cuffia da doccia. Sciacquali dopo 20 minuti con uno shampoo ed avrai capelli lisci e morbidi. Da fare una volta alla settimana.

Balsamo di miele e olio d'oliva

Unisci tre cucchiaini di miele e uno d'olio d'oliva per curare capelli eccessivamente secchi. Mischia bene e applica il composto sui capelli dopo lo shampoo per non più di 15 minuti. Dopodiché, risciacqua a fondo. Da fare una volta ogni settimana per ottenere risultati migliori.

I trattamenti a base di miele schiariscono i capelli?

Il miele ha un forte effetto idratante sui capelli, e può anche scolorirli se al mix

viene aggiunta della cannella. Ciò non è pesante sui capelli se lo si compara al perossido di idrogeno.

Gli enzimi contenuti nel miele producono perossido di idrogeno in modo naturale, che reagisce con il ferro all'interno del miele. Ciò schiarisce i capelli senza alcun effetto collaterale.

Maschera facciale di latte e miele

Cleopatra mischiava latte crudo e miele: usando la sua ricetta, potrai ottenere una pelle chiara, raggianti ed elastica. In una ciotola, poni un cucchiaino di latte crudo e due cucchiaini di miele, di un colore marrone chiaro. Dopo averli mescolati bene, applicali sulla pelle. Massaggia e lascia riposare la maschera per 15 minuti, dopodiché risciacqua.

Cera di miele per depilazione

Puoi produrre una cera a base di miele a casa tua. È importante applicare questa cera alla giusta temperatura, perché se troppo fredda può risultare vischiosa, se troppo calda può causare ustioni. In una pentola elettrica, aggiungi 200 grammi di zucchero e 300 di miele, accompagnati dal succo di mezzo limone. Cuoci il composto per due ore a temperatura bassa. Mescola usando un cucchiaino di legno. Dopodiché rimuovi il coperchio e lascia raffreddare per 10 minuti. Controlla che la cera non sia bollente prima di applicarla sulla pelle.

Pulizia del viso con il miele

Lavati il viso con acqua tiepida. Mischia un cucchiaino di acqua di rose e

uno di miele. Massaggia con delicatezza per due minuti e poi risciacqua.

Maschera facciale con miele

Questa maschera a base di miele rinfrescherà e farà ringiovanire la tua pelle. In una ciotola, mescola un cucchiaino di olio d'oliva e uno di miele, aggiungendo un tuorlo d'uovo. Le proprietà idratanti e anti-infiammatorie del miele e dell'olio d'oliva si uniscono a quelle detergenti del tuorlo creando un mix perfetto per ottenere una pelle raggiante. Usa delle fette di cetriolo per raffreddare e idratare la pelle. Dopo 15 minuti, sciacqua il viso con acqua tiepida.

Trattamento per acne a base di miele

Unisci un cucchiaino di miele, uno di cannella, uno di succo di limone e uno di noce moscata. Il miele idrata la tua pelle e ha una funzione anti-batterica. La cannella svolge un'importante azione seboregolatrice e riduce i metabolismi cutanei, grazie alla presenza di eugenolo. Il succo di limone aiuta a cicatrizzare piccole ferite della pelle. Poni il composto in frigorifero per 10 minuti e poi applicalo sulla pelle del viso.

Se hai sofferto o soffri di acne, probabilmente ti è rimasta qualche cicatrice sul viso. Non spendere capitali in creme e prodotti farmaceutici! Puoi usare una maschera a base di miele per far svanire le macchie.

Mischia un cucchiaino di farina di avena, un cucchiaino di miele e un albume d'uovo. Il miele idrata la pelle e bilancia l'effetto dell'albume, che tende a farla seccare. Quest'ultimo rassoda la pelle e l'avena la idrata. Applica la maschera con un pennello e dopo 15 minuti risciacqua il viso usando un detergente e acqua tiepida.

Detergente di miele

Puoi produrre un detergente naturale in una ciotola usando 2 cucchiaini di miele, uno di glicerina idratante e un cucchiaino e mezzo di sapone liquido delicato. Poni questo composto in una bottiglia sterilizzata e usalo quotidianamente per rimuovere lo sporco dal tuo viso.

Maschera di miele e avocado

Una maschera di avocado è ottima per curare l'acne. In una ciotola, mescola un avocado maturo, un cucchiaino di miele e uno di yogurt bianco biologico. Applica la maschera sulla pelle del viso e lasciala riposare per 30-60 minuti. Rimuovila usando acqua tiepida e un panno pulito. La tua pelle sarà idratata, luminosa e liscia. Se la tua pelle è secca, aggiungi un cucchiaino di olio d'oliva al composto.

Miele per guarire dalla tosse

Le proprietà medicinali del miele sono conosciute fin dall'antichità soprattutto per la cura della tosse, poiché riesce ad eliminare microbi e virus.

Diversi tipi di sciroppi a base di miele sono:

Sciropo di miele e limone

Versa in una pentola 500 grammi di miele e cuocilo a bassa temperatura, senza farlo bollire. In un'altra pentola, versa 250 ml d'acqua; quando bolle, aggiungici un limone. Dopo 3 minuti, dopo che si è raffreddato, taglia il limone in 4 fette. Aggiungile al miele e cuoci il tutto per un'ora a fuoco lento. Filtra il composto e lascialo in una bottiglia chiusa ermeticamente. Lasciala in frigorifero per due mesi.

Sciropo di miele e anice

Fai bollire un cucchiaino di semi di anice schiacciati in un bicchiere e mezzo d'acqua per circa trenta minuti. Filtra, e aggiungi 500 grammi di miele. Cuoci il tutto per un'ora a fuoco lento. Versa il

composto in una bottiglia sigillata e lasciala in frigorifero per due mesi.

Per quanto riguarda le dosi, un cucchiaino per gli adulti e un cucchiaino per i bambini sopra i 25 kg, mezzo cucchiaino per i bambini sotto i 25 kg. Da prendere quattro volte al giorno, da evitare per i bambini sotto i due anni.

Miele e aglio per il trattamento del cuoio capelluto

Un mix idratante di miele e aglio aiuta sia a rafforzare i capelli, sia a prevenire la loro perdita. L'aglio è efficace per combattere la forfora e per favorire la circolazione sanguigna nel cuoio capelluto.

Grattugia quattro spicchi di aglio e

uniscili a 150 grammi di miele. Applica il composto sul cuoio capelluto, massaggia per cinque minuti e poi sciacqua con acqua tiepida. Fai uno shampoo e usa un balsamo. Usa l'acqua fredda durante l'ultimo risciacquo per mantenere brillanti i tuoi capelli.

Miele per curare il raffreddore

Il miele è un tonico naturale molto utile per curare il raffreddore, il mal di gola e influenza.

Fai bollire quattro spicchi d'aglio in un bicchiere d'acqua. Filtra il liquido e unisci 3 cucchiaini di miele e 2 cucchiaini di succo di limone. Bevi questa bevanda per ottenere sollievo dal raffreddore.

Conclusione

Grazie ancora per aver scaricato questo e-book!

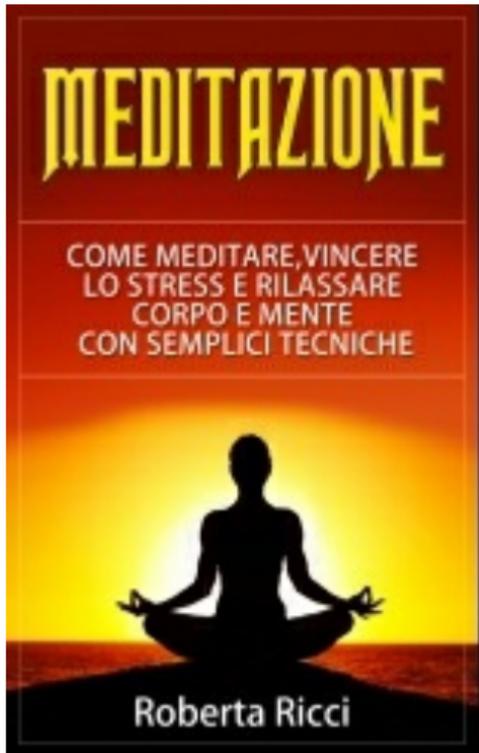
Spero che abbia creato in te curiosità e interesse non solo verso tutte le benefiche proprietà di quel magnifico prodotto della natura che è il miele, ma anche verso uno STILE DI VITA più sano e attivo. Sono sicura che tenere a portata di mano questa piccola guida ti aiuterà a risolvere i piccoli problemi di salute di cui soffriamo quotidianamente.

Il prossimo passo è quello di andare al supermercato o in un negozio di prodotti biologici e acquistare il miele che più ti ispira! Ce ne sono di tutti i gusti e

colori. Sperimenta e trova quello che più ti piace: sarà, come hai visto, un'aggiunta sana, leggera e naturale alle tue ricette e alla cura di te.

Se hai a cuore tutti gli aspetti del tuo benessere psico-fisico, potrai trovare utili consigli e tecniche nel mio libro "[Meditazione: Come Meditare](#)".

Puoi trovarlo cliccando su questo link:
<http://amzn.to/1bu6DE6>



Se stai cercando una soluzione semplice e veloce per saziare la tua fame combattendo il calore estivo, facendo una ricarica di nutrienti, antiossidanti ed enzimi, allora [“Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati”](#) è il libro per te.

Se non sai con certezza quale macchinario acquistare, qui troverai informazioni utili e una lista delle differenze tra estrattori di succo a freddo, centrifughe e frullatori, che potranno guidarti all'acquisto dello strumento adatto a te.

Potrai scoprire le incredibili qualità dei succhi verdi, divenuti famosi negli USA grazie al Dr. Max Gerson e al suo omonimo metodo per curare se stesso e i suoi pazienti dal cancro.

“Bere anche un solo bicchiere di succo verde fresco ogni giorno è un modo semplice e affidabile di introdurre nel tuo organismo un ampio spettro di vitamine, minerali e fitonutrienti che possono proteggere le tue cellule contro

l'invecchiamento prematuro e malattie.”

- Dr. Ben Kim.

Se hai intenzione di intraprendere la sana abitudine di bere almeno un succo fresco di frutta e verdura al giorno ma non conosci ricette e ingredienti, in questo libro potrai trovare più di 30 ricette originali e gustose, perfette per l'estate!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1NaNi8b>

SUCCHI

ESTRATTI, CENTRIFUGATI
E FRULLATI FRESCI DI
FRUTTA E VERDURA

DIMAGRIRE, DISINTOSSICARSI E
PREVENIRE CON GUSTO



Roberta Ricci

“Dimagrire Per L'Estate: Cibi ed Esercizi Per Gambe e Glutei Perfetti Con Soli 15 Minuti al Giorno”

In questa guida completa ti rivelerò i miei segreti per ottenere gambe e glutei tonici, dedicando soltanto 15 minuti ai

tuoi allenamenti. Se stai cercando un modo semplice e divertente di perdere quei kg di troppo, che non vorresti portare con te in spiaggia quest'estate... allora questo libro ti sarà molto utile!

I glutei sono muscoli importanti da allenare se hai intenzione di costruire un fisico bilanciato, perché sono fondamentali esteticamente (soprattutto per le donne!) ed essendo solitamente trascurati, ti permettono di bruciare molte calorie quando vengono sottoposti a uno sforzo.

Questo E-book ti aiuterà ad allenare questa particolare parte del tuo corpo, senza aver bisogno di una palestra, di equipaggiamenti costosi o di una stanza molto spaziosa.

All'interno di questa guida troverai un elenco dei migliori esercizi per tonificare e rassodare le tue gambe, con spiegazioni dettagliate e accompagnate da immagini chiare e comprensibili, anche dai meno esperti.

Inoltre, la lista di cibi in grado di aiutarti a bruciare il grasso corporeo ti darà una mano durante questa tua nuova avventura, verso un fisico bilanciato, tonico e che verrà certamente notato in spiaggia durante l'estate!

Puoi trovarlo ad un prezzo scontato cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1eCaalG>

DIMAGRIRE PER L'ESTATE

CIBI & ESERCIZI PER GAMBE
E GLUTEI PERFETTI CON SOLI
15 MINUTI AL GIORNO



ROBERTA RICCI

“Ricette Di Bellezza: Più di 50 Ricette Per Cosmetici Naturali Fatti In Casa, Facili e Veloci”

Sentirsi belle per noi donne è fondamentale. Farlo grazie a prodotti di cui ci possiamo fidare, è ciò che

abbiamo sempre desiderato!

Grazie a questa guida, potrai scegliere tra più di 50 - cinquanta! - ricette per maschere, scrub e lozioni fatti in casa, in modo facile e veloce con ingredienti naturali ed economici!

Oggi è importante ritornare ad accettare ciò che la natura ci offre, poichè il mercato ci riempie di prodotti industriali ricchi di agenti chimici e di ingredienti che non riusciamo nemmeno a pronunciare.

Questi costosi flaconcini e bottigliette colorate promettono miracoli anti-invecchiamento, contro le rughe o per ogni tipo di pelle... ma funzionano davvero?

La verità è che spesso, purtroppo,

apportano più danni che benefici.

Le soluzioni più efficaci sono spesso le più semplici!

Ecco perchè ho deciso di raccogliere in questa guida le migliori ricette, usate fin dai tempi antichi, per mantenere la pelle giovane, fresca e soprattutto sana.

Maschere, scrub, lozioni naturali, a base di frutta, verdura e altri ingredienti facile da trovare nei supermercati o nei negozi di macrobiotica, per mantenere la bellezza e la vitalità della nostra pelle
RISPARMIANDO!

Puoi trovarlo ad un prezzo scontato cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1ijpG8z>

RICETTE DI BELLEZZA

50+ RICETTE PER COSMETICI NATURALI
FATTI IN CASA, SEMPLICI E VELOCI



ROBERTA RICCI

[“I Segreti Del Riordino: Come Riordinare, Organizzare e Pulire Casa in Soli 3 Giorni!”](#)

Spesso l'idea di iniziare a riordinare e riorganizzare la nostra casa ci stuzzica, ma non abbiamo il coraggio, la voglia e

la determinazione di portare a termine questo obiettivo.

Sono tre i motivi principali che portano certe persone a vivere nel disordine all'interno delle loro abitazioni: essi tendono a non buttare via le cose che non servono più; non ripongono gli oggetti negli appositi luoghi; possiedono semplicemente TROPPE cose rispetto al loro spazio vitale.

Forse tu sei una di queste persone! Ma non preoccuparti, ho buone notizie per te.

Se avrai determinazione, potrai riordinare e organizzare la tua casa in solo 3 giornate. All'interno di questo libro scoprirai come ciò non solo sia possibile, ma anche facile e rilassante

grazie al piano d'azione che è già stato studiato per te.

All'interno di questa piccola guida troverai consigli utili e compiti pratici per ripulire ogni stanza della tua casa e poter finalmente vivere con serenità le tue giornate.

Niente più corse alla ricerca disperata di un oggetto prima di andare al lavoro!

Puoi trovare questo libro cliccando qui:

<http://amzn.to/1OnmA0k>

I SEGRETI DEL RIORDINO

Come Riordinare, Organizzare e
Pulire Casa In **Soli 3 Giorni**



Roberta Ricci

Inoltre, se ti è piaciuto questo e-book, ti chiedo gentilmente di lasciare una tua recensione su Amazon, come altri lettori prima di te hanno già fatto. Mi faresti un grande favore!

Grazie ancora e buona fortuna!

Roberta Ricci