

A woman in a red athletic top and black shorts is running on a paved path. A large, dark-colored dog is running alongside her. The background shows a fence and trees, suggesting an outdoor park or trail setting. The scene is captured in a low-angle shot, focusing on the runner's legs and the dog's front legs.

DIMAGRIRE VELOCEMENTE CAMMINANDO

RUGGERO STELLINO



Dimagrire Velocemente Camminando

*Ecco come dimagrire velocemente
camminando sbarazzandoti di quei kg
“extra” , senza dieta da fame, senza*

*assumere farmaci e senza sedute
massacranti in palestra...*

di Ruggero Stellino & Malia Sharma

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

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

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

SOMMARIO

[Nota importante](#)

[Prefazione di Malia Sharma](#)

[Introduzione di Ruggero Stellino](#)

[CAPITOLO 1:](#)

[Prima di cominciare... Misura la tua massa grassa e il tuo indice metabolico](#)

[CAPITOLO 2](#)

[Perché camminare fa dimagrire? *Ecco cosa dice la scienza.*](#)

[CAPITOLO 3](#)

[Come dosare l'intensità e il volume della camminata.](#)

[CAPITOLO 4](#)

Perché bere la giusta quantità di acqua prima di camminare aiuta a dimagrire velocemente

CAPITOLO 5

Quale percorso scegliere per camminare?

CAPITOLO 6

3 Trucchi per bruciare grasso in più con la camminata veloce

CAPITOLO 7

E l'alimentazione? Ecco 3 errori da non fare!

CAPITOLO 8

Abbigliamento e accessori per la camminata

CAPITOLO 9

Stabilisci un obiettivo ben formato

CAPITOLO 10

Tabata Fast Walk

Il metodo Giapponese della camminata a scatti

CONCLUSIONE

Nota importante

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

proprio con te.

Qual è il padre di qualsiasi azione?

*Che cosa, alla fine, determina ciò
che diventiamo e dove andiamo nella
vita?*

La risposta è...

le nostre decisioni.

*Decidi **ORA** di mettere in pratica
quello che leggerai in questo libro e
non te ne pentirai...*

Prefazione di Malia Sharma

E' possibile perdere peso camminando?

Se sì, quanto camminare per dimagrire?

In questo libro insieme al mio amico Personal Trainer specializzato nel dimagrimento **Ruggero Stellino** ti racconterò la mia esperienza personale e ti rivelerò come ho fatto a perdere 5 kg in un solo mese!

Sì, è vero e ci sono riuscita

semplicemente andando a camminare con regolarità. Ma andiamo un passo alla volta!

Era il 2014, e mi trovavo all'inizio di una nuova vita.

Avevo lasciato il mio paese di origine (sono nata in india) per dare spazio a nuove prospettive e crearmi una nuova vita in Italia.

Ma purtroppo quando attraversiamo una fase di grande cambiamento, succede che la nostra emotività ne risente, e così anche il nostro corpo.

Per fartela breve, in un batter d'occhio mi sono trovata con dei

rotolini di ciccia proprio lì, diciamo dove una donna non vorrebbe vederli affatto!

Un campanello d'allarme è suonato nella mia testa, ed ho capito che **dovevo correre ai ripari**. La prima cosa che mi è venuta in mente è di fare attenzione a cosa mangiavo perché, lo sai anche tu, fare sport e poi ingozzarsi di cioccolata non serve a nulla!

Seconda cosa, ho cercato **un'attività fisica** che fosse efficace ed anche soddisfacente. Così ho cominciato a correre...

La verità è che correre non mi divertiva affatto! Era diventato solo un

dovere, anziché un'attività piacevole.
Forse anche tu ti rivedi in questo quadro della situazione?

Allora quello che sto per dirti potrà davvero aiutarti!

Facendo alcune ricerche su internet e confrontandomi con gente competente (e qui che ho conosciuto Ruggero Stellino) ho scoperto che la soluzione era semplice e a portata di mano.

Bastava...**CAMMINARE!**

A questo punto probabilmente vorrai sapere per quanto tempo dovrai camminare per dimagrire. Questo lo scopriremo insieme se continuerai a

leggere questo libro...

Per il momento posso dirti che i segreti per dimagrire camminando sono pochi, come potrai constatare tu stessa, ma ci sono delle regole fondamentali da rispettare.

Devi infatti sapere che per mettere in moto il [metabolismo](#) e incominciare a bruciare grassi, ci vuole un tempo scientificamente preciso. Ma tieni presente che non serve dedicare molto tempo a questa attività!

Se sei alle prese con le classiche otto ore lavorative, puoi approfittare della pausa pranzo per camminare nel parco più vicino. Oppure come faccio io,

tornare a casa un poco più tardi la sera e concederti questo piacevole momento per staccare dai pensieri del lavoro e dalle preoccupazioni.

Infatti, camminare nella natura e respirare un po' d'aria buona ti **rigenera il corpo e la mente**. A me personalmente aiuta a scrollarmi di dosso lo stress della giornata, specialmente quando è stata un po' frenetica.

In più, dopo una bella camminata, mi sento più produttiva e i miei pensieri sono più positivi! ...e il tempo non è mai un problema, anzi più cammino e più mi ricarico!

Allora cosa hai deciso? Vuoi approfondire ancora questo argomento? Vuoi sapere anche tu come ho fatto a perdere 5 kg in meno di 30 giorni e scoprire quanto camminare per dimagrire e quali strategie adottare per avere il massimo dei risultati?

Ricorda: non si tratta solo di numeri sul display della bilancia, ma di un miglioramento a 360 gradi del tuo stato di salute fisica e mentale!

Sì, camminare è bello e fa dimagrire.

Ti aiuterà a restare in forma, riappropriandoti del tuo tempo, dei tuoi pensieri e delle cose semplici della vita!

Ed ora passo la palla...a te!

Se quello che hai appena letto qui sopra ti ha incuriosita, e magari ti è venuta voglia di provare, il modo migliore è di chiederti prima di tutto:

- se il tuo corpo potesse parlare, come vorresti sentirti?
- quali sono i tuoi traguardi per la tua salute ed il tuo peso forma?
- Quando e come puoi inserire nel tuo personale programma delle sessioni di camminata per dimagrire?
- Sei disposta a metterti in

gioco per un mese, per scoprire come questo allenamento semplice ed efficace può cambiare la tua vita e la tua immagine riflessa nello specchio?

Se hai risposto **SI** all'ultima domanda, allora non ti resta che continuare a leggere questo libro, perché imparerai tecniche e strategie **RIVOLUZIONARIE** per dimagrire velocemente senza fare la fame e senza distruggerti con allenamenti massacranti.

Ma ecco nello specifico cosa scoprirai leggendo questo libro:

CAPITOLO 1

Prima di cominciare devi sapere da dove parti per sapere dove arrivare...

(ignora questo capitolo a tuo rischio e pericolo!)

- *Come misurare la tua massa grassa senza usare costosissimi macchinari*
- *Come fare una misurazione antropometrica con un semplice metro da sarta*
- *Tabelle per misurare la massa grassa per le donne e gli uomini*
- *Come calcolare l'indice metabolico*

CAPITOLO 2

Perché camminare fa dimagrire?

Ecco cosa dice la scienza

- *3 motivi (scientificamente provati) per cui camminare fa dimagrire*
- *Perché la maggioranza di chi prova a dimagrire camminando sbaglia e come tu puoi iniziare correttamente*

CAPITOLO 3

Come dosare l'intensità e il volume della camminata.

- *Allenamento di base con tabella collaudata da migliaia di persone che ti indica quanti minuti di allenamento fare giorno per giorno*
- *Un trucco da usare prima di camminare per aumentare la velocità del dimagrimento (solo questo trucco può raddoppiare i kg persi nei primi 30 giorni...)*

CAPITOLO 4

Perché bere la giusta quantità di

acqua prima di camminare aiuta a dimagrire velocemente?

- *La formula matematica per sapere la giusta quantità di acqua da bere in base al tuo peso corporeo*
- *3 suggerimenti per bere di più*
- *Che tipo di acqua devi bere*
- *6 problemi di salute a cui vai incontro se non bevi la quantità giusta di acqua*
- *4 motivi che devi sapere sull'importanza del bere acqua*

- *8 benefici dell'acqua con il limone*

CAPITOLO 5

Quale percorso scegliere per camminare?

- *In piano, in salita, in discesa: cosa funziona di più per dimagrire?*
- *Dove andare a camminare?*
- *Dimagrire camminando sul tapis roulant*

CAPITOLO 6

3 Trucchi provati e testati per bruciare ancora più grasso con la camminata veloce

- *(rimarrai scioccata dal vedere quanto rapidamente...)*

CAPITOLO 7

E l'alimentazione?

- *Ecco 3 stupidi errori che la maggior parte di chi vuole dimagrire commette e come evitarli!*

CAPITOLO 8

Abbigliamento e accessori per la camminata

- *Il falso mito del kway e delle fasce dimagranti*
- *L'importanza delle scarpe*
- *APP utili: quali usare (se vuoi...)*
- *Contapassi e contachilometri*

CAPITOLO 9

Stabilisci un obiettivo ben formato

- *Perché devi stabilire un obiettivo?*
- *Le 6 regole per scrivere un obiettivo ben formato e raggiungerlo*
- *La tavola della visione*
- *Il potere della tua mente*

CAPITOLO 10

La tecnica del Tabata Walking

- *Il potente e veloce metodo Giapponese della camminata a scatti per bruciare grasso come una centrale nucleare in soli 4*

minuti al giorno!

ATTENZIONE! Usa questo metodo solo dopo aver completato il programma di base del capitolo 3.

*Nella vita vorrei essere
come un bruco.*

*Mangiare molto, dormire un
po' e poi svegliami
bellissimo.*

(Anonimo)

Introduzione di Ruggero Stellino

Si può davvero dimagrire
camminando?

Se sì, come farlo in modo realmente
efficace?

Se mi conosci e hai già letto altri [miei libri](#), allora sai già che sono un personal trainer specializzato nel dimagrimento, ma amo anche mangiare del buon cibo sano e godermi la vita, sono un appassionato praticante di fitness e di crescita personale e non vado mai a

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

Infatti ho scritto questo libro (come tutti gli altri [miei libri](#)) per aiutarti a raggiungere l'obiettivo di...

DIMAGRIRE!

Ho sperimentato in prima persona metodi, strategie e trucchi per dimagrire

camminando. Ho fatto anche molte ricerche per trovare supporti scientifici là dove la mia esperienza non poteva arrivare.

Questo libro nasce proprio per condividere con te tutto ciò che ho provato personalmente e che è scoperto nelle mie ricerche.

Leggilo fino in fondo e scoprirai anche tu tutti i segreti per dimagrire camminando.

Io e Malia ti parleremo di quanto camminare, di come crearsi un programma, dei vari programmi specifici per bruciare grasso camminando, dei vari tipi di percorso,

del giusto ritmo, dei trucchi per accelerare il metabolismo...e di molto altro ancora!

Sei pronta?

Allora cominciamo!

CAPITOLO 1:

Prima di cominciare...

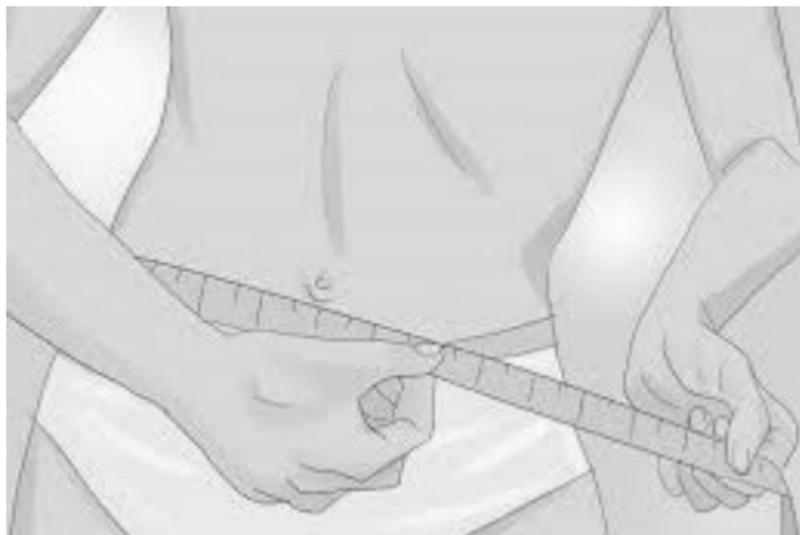
**Misura la tua massa grassa
e il tuo indice metabolico**

*Soltanto una cosa rende impossibile
un sogno: la paura di fallire.*

(Paulo Coelho)

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

(Dalla scrivania di Ruggero)



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

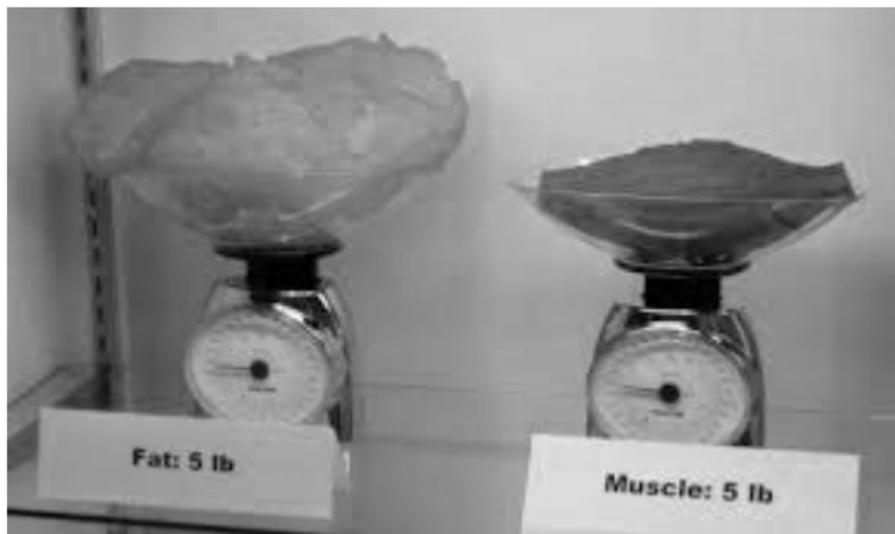
i risultati, testare l'efficacia di un metodo, valutare la costituzione dell'organismo e avere dei punti di riferimento e dei parametri di confronto nel tempo. Per fare ciò useremo una valutazione *antropometrica*.

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

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

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

fa schifo, ma rende bene l'idea).



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

quindi risulterai dimagrita.

Come si fa la valutazione antropometrica?

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

Quindi, spogliati ed effettua tutte le misurazioni sulla pelle, stringendo con il metro moderatamente, senza comprimere la pelle. Prendi ogni misura tre volte e calcola la media. Per le donne servono due misure (quella delle anche e la circonferenza all'altezza dell'ombelico),

poiché dal loro rapporto si ricava la struttura fisica, che negli uomini invece si ottiene dalla circonferenza del polso.

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

Calcolo della percentuale di grasso per la donna

Esegui queste 5 operazioni:

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

2) Misura la tua altezza senza scarpe.

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

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

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

più vicino.

Questa è la tua percentuale di massa grassa.

Percentuale di massa grassa per la donna

Circonferenza media delle
anche.....

(serve per la costante A)

Circonferenza media
dell'addome.....

(serve per la costante B)

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

)
Utilizzando la tabella 1, incolonna qui sotto le costanti corrispondenti a ciascuna misura:

Costante A=.....

Costante B=.....

Costante C=.....

**Percentuale approssimativa di
massa grassa**

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

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

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

Calcolo della percentuale di grasso per l'uomo

Esegui queste 5 operazioni:

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

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

3. Annota queste misure nell'apposita tabella.

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

Percentuale di massa grassa negli uomini

Circonferenza media della vita

.....

Circonferenza media del polso

.....

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

Calcolo della percentuale di massa grassa nell'uomo

Per leggere la tabella n°2 clicca qui:

[TABELLA MASSA GRASSA UOMO](#)

Ora calcola l'Indice Metabolico

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

L'indice metabolico tiene conto di

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

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

Ti faccio un esempio riferito ad un

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

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

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

quindi l'indice metabolico è **31,4**

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

Altezza in metri quadri

Altezza in centimetri > Altezza in metri quadri

$$150 > 2,25$$

$$151 > 2,2801$$

$$152 > 2,3104$$

$$153 > 2,3409$$

$$154 > 2,3716$$

$$155 > 2,4025$$

$$156 > 2,4336$$

$$157 > 2,4649$$

$$158 > 2,4964$$

$$159 > 2,5281$$

$$160 > 2,56$$

$$161 > 2,61$$

$$162 > 2,6244$$

$$163 > 2,6569$$

$$164 > 2,6896$$

$$165 > 2,7225$$

$$166 > 2,7556$$

$$167 > 2,7889$$

$$168 > 2,8224$$

$$169 > 2,8561$$

$$170 > 2,89$$

171 > 2,9241

172 > 2,9584

173 > 2,9929

174 > 3,0276

175 > 3,0625

176 > 3,0976

177 > 3,1329

178 > 3,1684

179 > 3,2041

180 > 3,24

181 > 3,2761

182 > 3,3124

183 > 3,3489

184 > 3,3856

185 > 3,4225

186 > 3,4596

187 > 3,4969

188 > 3,5344

189 > 3,5721

190 > 3,61

191 > 3,6481

192 > 3,6864

193 > 3,7249

$$194 > 3,7636$$

$$195 > 3,8025$$

$$196 > 3,8416$$

$$197 > 3,8809$$

$$198 > 3,9204$$

$$199 > 3,9601$$

$$200 > 4$$

L'indice metabolico è più preciso delle classiche tabelle altezza-peso. Per esempio, io risulterei essere più pesante di quello che dovrei essere secondo le tabelle altezza-peso, quindi, secondo loro io sono sovrappeso! Ma in realtà io

ho solo l'8% di grasso! Quindi dov'è l'errore?

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



La cosa importante dell'indice metabolico è che ti darà un punto di partenza e da quel punto un'indicazione di come stai procedendo passo per passo durante il tuo percorso di

dimagrimento. Più alto è l'indice metabolico, migliore sarà il tuo miglioramento e più ti avvicinerai ai tuoi obiettivi.

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

*Mentre per l'uomo è tra i **22-32***

Ora calcola il tuo indice metabolico e scrivilo qui sotto

Peso corporeo in kg.....

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

Moltiplica x 10,3

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

= indice metabolico.....

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

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

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

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

Buon lavoro!

P.S. Ho ricevuto delle lamentele da parte di alcuni lettori perché non riuscivano ad eseguire i calcoli dell'indice metabolico. Ti prego, se anche tu non riesci a calcolare la tua

massa grassa o il tuo indice metabolico, rileggi con calma le tabelle e almeno “provaci” ad eseguire i calcoli... ti assicuro che non è così tanto complicato.

CAPITOLO 2

**Perché camminare fa
dimagrire? *Ecco cosa dice la
scienza.***

*Se vuoi qualcosa che non hai mai
avuto, devi fare qualcosa che non hai
mai fatto.*

(Thomas Jefferson)

(Dalla scrivania di Ruggero)

Purtroppo non piace a tutti seguire costantemente uno sport, andare in palestra oppure andare a correre. A ciò, dobbiamo aggiungere anche i problemi quotidiani: orari ridotti, questioni familiari, e poco tempo per se stessi. Inoltre molte persone hanno seri disturbi alle ossa o alle articolazioni. Questo potrebbe essere una conseguenza dell'obesità. In ogni caso, non tutti riescono (almeno inizialmente) ad andare a correre o ad allenarsi in palestra.

Quindi che fare per accelerare il dimagrimento?

“Tutto ciò che si deve fare per

accelerare il dimagrimento è smettere di fare la fame e muoversi di più, in modo che il metabolismo aumenti. E il modo davvero migliore di accelerare il metabolismo è quello di diventare più attivi. Molto semplicemente, lo stare seduti su una sedia consuma più energie dello stare sdraiati. Stare in piedi consuma più dello stare seduti. Camminare o salire le scale aumenta il tuo metabolismo e il tuo bisogno energetico. Puoi arrivare quasi a raddoppiare il tuo tasso metabolico basale, se sei davvero attiva fisicamente, smaltendo un sacco di energia extra.”

Dott. Susan Jebb

Quindi, se proprio non vuoi o non puoi fare attività fisica in palestra, allora non ti resta che camminare di più!

In uno studio del dottor James Hill, è stato scoperto che il numero di passi che una donna di età compresa tra i diciotto e i cinquanta anni compie in un giorno è di circa *cinquemila passi*, mentre le donne in sovrappeso fanno circa *duemila passi in meno* di quelle in peso forma.

Rifletti un attimo su questo punto:

Soltanto duemila passi in più al giorno possono fare la differenza tra essere magri e essere grassi!

Ma vediamo nello specifico **perché** camminare a passo veloce fa dimagrire. Le calorie bruciate che appaiono sui display delle ormai diffusissime macchine cardiovascolari, hanno un'influenza trascurabile nell'ambito del dimagrimento (perdita di peso dovuta solo al grasso). Per dimostrarlo prendo in prestito una formula che calcola la quantità di grasso consumata in funzione del peso corporeo in kg e della distanza compiuta in km:

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

Quindi una persona che pesa 80 kg e

che compie 10 km (una distanza certamente non trascurabile) riesce a perdere solo “*40 grammi di grasso*”. Dopo questa tragica notizia e prima che tu smetta per sempre anche semplicemente di camminare, bisogna sottolineare che in realtà le cose non stanno proprio così...

Infatti, esistono due tipi diversi di perdita di peso: **immediata** e **duratura**. L'immediata è il calo di peso che si ha subito dopo un training e si tratta della somma dei seguenti fattori: acqua (persa con il sudore, a volte anche diversi kg), glicogeno epatico e muscolare (diversi etti) e il grasso vero e proprio (come abbiamo visto prima, poche decine di

grammi).

Visto che il glicogeno e l'acqua sono ripristinati entro qualche ora, il vero e duraturo dimagrimento è dovuto soltanto alla perdita di grasso: in pratica quasi niente. Ora, visto che in realtà svolgendo attività aerobica si dimagrisce molto più velocemente, è chiaro che alla base ci sono altri meccanismi che ci permettono di perdere grasso (se così non fosse, la persona di 80 kg per perdere solo 480 grammi dovrebbe correre 10 km al giorno per dodici giorni di seguito!). anche se non sono del tutto chiariti, si suppone che tali meccanismi siano i seguenti:

- l'esercizio fisico fa produrre alle ghiandole surrenali importanti quantità di catecolamine (adrenalina e noradrenalina), che sono responsabili della mancanza del desiderio di assumere cibo per il periodo immediatamente seguente la seduta di allenamento. Sono prodotte anche durante il training. Ciò determinerebbe, alla fine, un minor apporto calorico e quindi il conseguente dimagrimento;

- l'allenamento ottimizza il funzionamento dell'ipotalamo, specificatamente in due centri, cioè il centro della fame (che fa

scatenare l'appetito) e il centro della sazietà (che, di contro, inibisce il centro della fame). Le persone sedentarie mangiano troppo in quanto questi siti cerebrali non sono regolati a dovere e quindi mangiano di più di quanto bruciano, ingrassando. Nell'attività sportiva invece, specialmente se aerobica, si producono delle particolari sostanze, le endorfine, oppiacei che danno una piacevole sensazione di benessere, allentando quelle tensioni che possono essere la causa dell'assunzione indiscriminata di cibo;

· le sedute di allenamento di tipo aerobico leggere ma continue, se durano almeno 20-40 minuti, **accelerano** il metabolismo per circa **12 ore** per alcuni e di **48 ore** per altri. In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso, probabilmente per l'attivazione degli ormoni tiroidei.

In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso!

Ecco **perché** dimagriamo di più di 40

grammi al giorno!

Le calorie bruciate sono a carico soprattutto dei cosiddetti adipociti bruni, che sono delle cellule adipose di limitata quantità rispetto al totale dei restanti adipociti, chiamati bianchi, che compongono la stragrande maggioranza del nostro grasso corporeo. Gli adipociti bruni sono capaci di subire rapidi processi metabolici con la produzione di calore solo a carico del grasso. Nel neonato è presente inizialmente solo il grasso bruno, ma con il passare degli anni viene sostituito dal bianco che è molto meno facilmente metabolizzabile.

È anche per questo motivo che andando avanti si tende ad ingrassare. Recenti ricerche hanno scoperto che la quantità di grasso bruno varia di molto da individuo a individuo e quindi, a seconda della quantità (come al solito determinata dalla genetica) ognuno di noi avrà una sua tendenza a mettere su grasso più o meno velocemente.

Alcuni studiosi hanno proposto la cosiddetta “*ipotesi del glicogeno*”. Il corpo umano può immagazzinare nel fegato e nei muscoli la quantità necessaria per una giornata sotto forma di glicogeno. Tale riserva, è parzialmente “rabboccata” ad ogni pasto, ma difficilmente fino alla capacità

massima. Il punto tra vuoto e pieno di glicogeno è, molto probabilmente, dovuto a caratteristiche individuali ed influenzate da fattori quali la diversità e l'appetibilità dei cibi disponibili, le abitudini alimentari e le pressioni sociali. I soggetti che con l'attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno (o in cui sono bassi normalmente) bruciano grasso più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all'orlo di riserve di glucosio (insomma che mangiano più carboidrati).

I soggetti che con l'attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno bruciano grasso più

facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all'orlo di riserve di glucosio.

**3 MOTIVI
(SCIENTIFICAMENTE
PROVATI) PER CUI
CAMMINARE FA
DIMAGRIRE**

Camminare fa dimagrire la pancia!

“Un uomo senza pancia è come una casa senza balcone!”

Proverbio Turco

Da me, in puglia, dicono...

“Omm ‘e panz, omm ‘e sustanz!”

(cioè ‘Uomo di pancia, uomo di sostanza!’)

Se magari nei secoli passati avere la pancia poteva essere un vanto, perché significava avere sempre qualcosa di nutriente da mettere in tavola, oggi fortunatamente non è più così...

Anzi, oltre una certa misura il cosiddetto grasso viscerale può essere molto dannoso per la salute, perché può generare malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e scompensi metabolici. E poi, diciamocela tutta, anche solo a livello estetico la classica pancetta che preme da sotto la t-shirt o la camicia ci scoccia un po'... e questo

vale sia per le donne e per gli uomini!

Se magari anche tu hai questo problema, ricordati che camminare fa dimagrire anche lì.

Uno [studio che ho letto dell'Università di Sydney](#) analizza il rapporto fra esercizio aerobico e grasso viscerale. E sai qual è il succo di questo studio?

Non ci sono dubbi: se vuoi diminuire il tuo girovita, camminare è la migliore soluzione.

Vuoi sapere quanti centimetri di pancia puoi perdere se cammini con regolarità?

Ti accontento subito!

Uno [studio della University of Miami \(Florida\)](#) ha confrontato due gruppi di volontari che si sono sottoposti ad una esperimento per 12 settimane. Un gruppo si è limitato a seguire una dieta, l'altro ha invece abbinato al regime alimentare controllato una camminata a passo sostenuto di 30-60 minuti, per 5 giorni a settimana.

Risultato?

Camminare velocemente fa dimagrire anche a livello di girovita!

Per esempio, i soggetti del gruppo che hanno camminato un'ora al giorno,

hanno perso in media 3,7 cm in più in quella zona, rispetto a chi faceva solo la dieta... ed hanno perso anche un ulteriore 1,3% di massa grassa in tutto il corpo.

Incoraggiante vero?

Camminare fa dimagrire perché rende il tuo metabolismo più efficiente

Spesso, quando vogliamo dimagrire, ci focalizziamo principalmente sulla dieta. Sì, perché abbinare l'esercizio fisico ad alcune nuove abitudini alimentari può sembrare troppo.

Capita anche a te?

In realtà l'attività fisica serve moltissimo...e non solo nel gioco matematico delle calorie.

Ti spiego meglio.

Quando dimagrisci e non ti alleni, perdi sì peso, ma anche **massa muscolare** (massa magra). E qui sta il problema che pochi considerano: così facendo, aumenti la tua percentuale di massa grassa... e quindi il metabolismo rallenta, anche se hai perso peso!

Devi sapere che, a parità di peso, un corpo con più massa magra consuma di più di uno che ne ha meno. Sembra banale ma spesso, presi dalla foga di perdere peso, non ci pensiamo!

Come dimostra [uno studio della University of Pittsburgh School of Medicine](#), camminare velocemente fa

dimagrire di più e meglio della sola dieta alimentare.

Un gruppo misto di donne e uomini ha seguito la stessa dieta per 4 mesi. Ma solo una parte di questo gruppo aveva anche camminato (a passo sostenuto) per 30-45 minuti, almeno 3 volte la settimana.

Come è finita?

Alla fine dei 4 mesi, la perdita di peso era simile per entrambi i gruppi (circa il 9% in media). Quello che mi ha colpito, è stato vedere la diversità di questi due tipi di dimagrimento!

Infatti, il gruppo che aveva fatto solo

la dieta aveva perso in media il 4,3% di muscoli! Anche solo visivamente, questo può portare ad avere un fisico poco tonico...che sembra quasi 'svuotato'.

Ricorda che un fisico magro ma molliccio non è poi così tanto bello da vedere, mentre un corpo magro ma con glutei bei tondi o gambe belle sode sicuramente piace di più...

Camminare fa dimagrire perché ti aiuta a non recuperare il peso perso

Chi non conosce l'effetto yo-yo di certe diete, alzi la mano!

Cos'è l'*effetto yo-yo*?

In pratica, mentre stai a dieta, perdi un tot di chili, ma poi, appena hai concluso il tuo programma, li riprendi piuttosto velocemente! E così, ti ritrovi al punto di partenza.

Qui non è tanto questione di

metabolismo...

Il problema più importante è spesso un problema di tipo psicologico, legato alla forza di volontà ed alla motivazione (se anche tu hai già provato questa frustrazione, sai di cosa parlo...).

Si stima infatti che circa l'**90% delle persone** che iniziano una dieta poi riprendono il peso perso.

“E allora che fare?”

Semplice, continuare a camminare!

Perché camminare velocemente fa dimagrire, ma aiuta anche a mantenere il proprio stato di forma nelle settimane successive.

E poi pensaci, camminare è bello e dà soddisfazione: ti basta una meta e un percorso stimolante (meglio se nella natura!)

Vediamo cosa dicono gli studi

Camminare aiuta a mantenere il nuovo peso-forma perché, mentre bruci calorie, **sviluppi tonicità muscolare**. E quando hai un fisico sodo e la massa magra prevale su quella grassa, consumi di più anche quando sei a riposo (quindi 24 ore al giorno!)

Devi sapere che uno [studio dello Sweden Karolinska Institutet](#) che analizza il ruolo dell'attività aerobica nel mantenimento del peso, ha valutato

quanto bisogna camminare o correre per restare in forma.

Per chi aveva solo pochi chili da perdere, la regola d'oro è di camminare a passo veloce almeno ***150 minuti a settimana.***

Questo significa camminare mezzora 5 volte a settimana, oppure 50 minuti per 3 sessioni.

Se invece si tratta di una perdita di peso più importante, i numeri raddoppiano. In questo caso, infatti, sono raccomandati almeno ***300 minuti a settimana di camminata.***

In termini più generali, un altro [studio](#)

[della Brown University School of](#)

[Medicine](#) ha dimostrato che le persone che si allenano con costanza hanno risultati ottimi sul peso anche a lungo termine.

Questo sia per l'effetto diretto dell'allenamento sull'organismo, ma anche perché quando alleni il tuo corpo stai allenando assieme la tua **forza di volontà!**

E questo è sempre il segreto principale di ogni successo

Quindi ricapitoliamo!

Abbiamo scoperto che:

ü Camminare fa dimagrire perché **bruci calorie anche nelle 12/48 ore successive alla camminata perché il metabolismo resta accelerato.**

ü Camminare fa dimagrire perché **riduci il grasso viscerale e diminuisce il girovita**

ü Camminare fa dimagrire perché rende il tuo **metabolismo più efficiente**

ü Camminare fa dimagrire perché ti aiuta a **non recuperare il peso perso**

Considera questi 4 pilastri come uno

strumento per nutrire la tua motivazione.

Sì, perché sono prove razionali che ti permettono di crederci davvero!

Ora ti faccio una proposta...

Prendi un bigliettino di carta, prendi poi 4 colori e scrivi sul tuo biglietto i '4 pilastri' che hai letto, uno per ogni colore. Metti poi il tuo bigliettino nel portafogli, nella tua agenda, o in qualunque altro posto facilmente accessibile... puoi anche attaccarlo al frigo con un magnete, o su uno specchio di casa.

Bene...

ogni volta che vorresti andare a

camminare, ma senti che il divano ti risucchia inesorabilmente come un buco nero, tira fuori il tuo bigliettino e semplicemente rileggi i 4 mantra.

Vedrai che questo ti aiuterà a rimetterti in linea con i tuoi obiettivi e a ricaricarti della giusta sicurezza per continuare!

Ora che abbiamo assodato il fatto che camminare a passo veloce è indispensabile per un ottimale dimagrimento, vediamo **come** deve essere dosata in intensità e volume.

CAPITOLO 3

Come dosare l'intensità e il volume della camminata.

Non hai bisogno di vedere l'intera scalinata.

Inizia semplicemente a salire il primo gradino.

(Martin Luther King)

(Dalla scrivania di Ruggero)

Ritornando a noi, la somministrazione dell'allenamento aerobico deve essere graduale e con la giusta intensità. Un buon indice, può essere il battito cardiaco, e può essere utilizzata la seguente formula:

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

In pratica per una persona di 20 anni, la frequenza cardiaca ottimale per bruciare grasso deve essere compresa nel range 120-140 BTM ($220 - 20 = 200 \times 60/70\% = 120 - 140$ BTM). Stare al di sopra di questa intensità allena il sistema cardiovascolare, ma non fa dimagrire maggiormente.

“Stare al di sopra di questa intensità allena il sistema cardiovascolare, ma non fa dimagrire maggiormente!”

Infatti, è perfettamente inutile cercare di resistere stoicamente alla fatica di un'attività aerobica stremante, in quanto, paradossalmente, si rischia di perdere al massimo lo stesso grasso di quello consumato a frequenze cardiache inferiori. Anzi, visto che ad un range maggiore del 70% della massima frequenza cardiaca, si consumano più zuccheri, il nostro organismo per reintegrare il glicogeno aumenta lo stimolo alla fame e si rischia quindi **di mangiare di più ed ingrassare!** E' l'attività di lunga durata che va ad una

“miscela” composta dal 70% di grassi e dal 30% di carboidrati, mentre un’attività leggera e/o breve lavora alimentata dal 50% di entrambi i nutrienti. Visto che il nostro obiettivo è bruciare più grasso possibile è ovvio puntare essenzialmente su episodi aerobici **moderati e lunghi**.

A conforto di questo c’è una ricerca compiuta nell’Oklahoma (Stati Uniti), su delle ragazze dall’età media di 21 anni. Dopo essere state alimentate allo stesso modo per quattro giorni e tenute a digiuno per 10 ore prima del test, hanno corso sul tapis roulant a differenti velocità, con consumi varianti dal 30 al 55% del loro massimo consumo di

ossigeno. Ebbene, il grasso consumato in un minuto era del tutto simile a tutte le velocità.

Lo ripeto: *correre velocemente non fa dimagrire di più! Camminare velocemente si!*

Detto questo, io ti consiglio di acquistare un [cardiofrequenzimetro](#) e di cominciare ad allenarti camminando a passo veloce con 3 sedute settimanali da 15-25 minuti per poi arrivare gradualmente a 60 minuti al massimo. È perfettamente inutile iniziare subito o quasi con feroci sedute giornaliere di un'ora; il metabolismo dopo un po' si abituerrebbe e, dopo che gli facciamo

fare, una maratona al giorno? Se invece aumentiamo strategicamente le sedute e/o i minuti il metabolismo subisce dei piccoli colpi di acceleratore, rimanendo sempre su di giri.

Questo è lo schema che userai:

**Camminata
veloce**

**Durata in
minuti**

Settimana 1

15 minuti x 3
volte a settimana

Settimana 2

20 minuti x 3
volte a settimana

Settimana 3

25 minuti x 3

Settimana 4	volte a settimana 30 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 5	35 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 6	40 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 7	45 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 8	50 minuti x 3 volte a settimana
	55 minuti x 3 volte a settimana
Settimana 9	60 minuti x 3 volte a settimana

Settimana 10	60 minuti x 4
Settimana 11	volte a settimana
Settimana 12	60 minuti x 5
Settimana 13	volte a settimana
	60 minuti tutti i giorni

Dalla settimana 14 continua semplicemente a camminare 60 minuti tutti i giorni per continuare a bruciare qualche kg extra e restare in forma. Se poi hai la possibilità di farlo, quando il minutaggio arriva attorno ai 50 minuti, fai due sedute (mattino e sera) da 20-25 minuti ciascuna; il metabolismo sarà così “attivato” per due volte nella stessa giornata. Se vuoi accelerare ancora di più la perdita di grasso, possiamo

attuare uno stratagemma che funziona molto bene: [allenarsi a digiuno](#).

Noi abbiamo una riserva di glicogeno muscolare ed epatico che, in condizioni di riposo, dura mediamente 12 ore. Ora, normalmente se ceniamo alle 20:00, ci corichiamo, e ci svegliamo alle 8:00, passano proprio 12 ore. Se quindi camminiamo a passo veloce appena alzati e senza fare colazione, il nostro organismo si ritrova quasi senza zuccheri e quindi è costretto ad attingere energie subito dai grassi, senza aspettare i canonici 15/20 minuti. Non solo, a lungo andare si abituano i muscoli a consumare più facilmente i grassi, visto che per adattarsi alla mancanza di

glicogeno, il nostro organismo migliora il meccanismo di utilizzazione dei lipidi; **in questo modo si bruciano più grassi anche a riposo.**

P.S. Se vuoi conoscere la formula del Diggiuno Intermittente ti consiglio di leggere il mio libro [La Dieta del Diggiuno Intermittente](#)

In conclusione di questo capitolo il mio consiglio è questo:

1. appena ti svegli bevi mezzo litro di acqua tiepida con il succo di mezzo limone (nel prossimo capitolo scoprirai perché è importante bere mezzo litro di acqua prima di camminare).

2. Dopo 30 minuti bevi una tazzina di caffè senza zucchero, (*anche qui vedremo più avanti perché devi bere una tazzina di caffè prima di camminare*), poi vai fuori e fatti una bella camminata...

3. Una volta terminata la passeggiata, bevi mezzo litro di acqua e fatti una doccia. Vedrai che dopo ti sentirai una bomba energetica per tutta la giornata...

CAPITOLO 4

**Perché bere la giusta
quantità di acqua prima di
camminare aiuta a
dimagrire velocemente**

*“Se non bevi la giusta quantità
d'acqua giornaliera il tuo corpo non
riesce a trasformare il grasso in
energia e tu fatichi a dimagrire anche
se mangi di meno”*

(Dalla scrivania di Ruggero)

“Ciao Ruggero, sono Rosa Sciancalepole,

ti scrivo questa mail per ringraziarti e raccontarti del mio recente successo nel dimagrire. So che avrei potuto dimagrire molto di più se avessi saputo seguire tutti i tuoi consigli sugli esercizi mentali e fisici quotidiani. Comunque essere riuscita ad eliminare le mie 7/8 lattine di Coca Cola al giorno grazie al tuo esercizio su “come eliminare le compulsioni”, è già un miracolo (guarda su www.felicementeok.it l'articolo su

come eliminare le compulsioni).

Negli ultimi 9 mesi, sono dimagrita di 17 kg. Ora posso di nuovo indossare quei pantaloni attillati che non mettevo da 5 anni e che pensavo non avrei mai più potuto portare. Anche il mio fidanzato ha dovuto ammettere che il mio aspetto è migliorato molto in questi 9 mesi. Il mio successo è dovuto oltre all'aver eseguito l'esercizio su come eliminare le compulsioni, anche alla costanza di bere ogni giorno circa 2 litri di acqua naturale. Porto sempre con me la mia bottiglia d'acqua naturale da 2 litri, bevo sempre mezzora prima dei pasti e due ore dopo i pasti come mi hai consigliato tu. Ora

mi sento di nuovo giovane, vibrante e piena di energia!

Grazie, grazie, grazie...”

Perché devi bere la giusta quantità di acqua?

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica.

Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20% di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un

20%. Addirittura se il contenuto di acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

Perché ti dico questo? Perché desidero che inizi a comprendere che se non c'è la giusta quantità di acqua le tue cellule non riescono a lavorare! Se non lavorano, il tuo intero corpo non lavora bene, non "risponde ai comandi". Se sei a dieta o meglio se hai intenzione di seguire i consigli di questo libro, farai meno fatica se bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di

persone in tutto il mondo, è dovuta al fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , **Fereydoon Batmanghelidj**, egli sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è “buona” per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di

ciascuno o cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua. Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina. Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

Quando hai sete, il tuo corpo vuole acqua, solo acqua!

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento. Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare. *Praticamente mangiamo anche quando in realtà il*

nostro corpo ha sete...

Le persone che bevono acqua mezz'ora prima dei pasti e 2-3 ore dopo i pasti, riescono a separare le due sensazioni sete-fame.

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto

viene immagazzinato, a meno ch  non fai attivit  fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia   l'acqua, non c'  deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caff  e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio   se decidi di non berle affatto!**

Come faccio a sapere quanta acqua

devo bere?

Per conoscere la quantità d'acqua giusta per te, alcuni esperti consigliano di fare questo semplice calcolo:

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

esempio su di una persona che pesa 70 kg.

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

Fai subito il calcolo. Quanto pesi? Moltiplica per 3, dividi per 100. Quanta acqua dovresti bere? Se la stai già bevendo, complimenti! Sei sulla strada giusta e se ancora non stai ottenendo risultati è perché probabilmente bisogna rivedere altre cose...

Se invece non lo stai facendo, probabilmente stai pensando che per te è difficile raggiungere il giusto quantitativo di acqua, perché non senti lo stimolo della sete, perché per lavoro sei spesso in giro, eccetera...

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezzora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i pasti, più altri due bicchieri durante la giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico precedente.

Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:

1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a

casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

2) Ricordati di non bere durante i pasti, così da non diluire i succhi gastrici impegnati nella digestione, ma ricordati sempre di bere mezzora prima in modo da attenuare la fame.

3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo

corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno.

Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

Con l'aumento dell'assunzione di acqua, il meccanismo della sete diventa più efficiente. Regolando l'assunzione di acqua in base agli orari dei pasti, si impedisce al sangue di addensarsi come conseguenza dell'ingestione di cibo.

Ma che acqua devo bere?

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze contenute in essa. Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180°, più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500 milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

E se bevo meno della quantità d'acqua necessaria al mio corpo, cosa succede?

- 1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.
- 2) Potresti avere difficoltà di concentrazione.
- 3) Quasi sicuramente potresti soffrire di stitichezza (ti ricordo

che la normalità è "andare al bagno" 1 o 2 volte al giorno).

4) Dal punto di vista estetico, la pelle potrebbe apparire spenta e secca.

5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").

6) Il tuo corpo non riesce a disintossicarsi bene, quindi potresti avere doloretto, mal di testa, e altri piccoli disturbi.

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere

ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i pasti. Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare meglio in salute.

“l'acqua è la forma meno costosa di

medicina per un corpo disidratato”

Ma vediamo anche cosa ti succede quando bevi la giusta quantità d'acqua. Ricorda che la maggior parte del nostro corpo è composta da acqua come ad esempio:

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.

2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.

3) Le nostre articolazioni hanno bisogno di essere lubrificate. Bere acqua ti farà sparire qualche "acciacco o doloretto" e ti preserverà da problemi articolari.

4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue funzioni, compresa quella di farti **dimagrire**.

Ora voglio farti leggere uno studio dell'università di Washington che dice:

a) Un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte per quasi il 100 % delle persone a dieta.

b) La mancanza d'acqua è il fattore N° 1 della causa della fatica durante il giorno.

c) Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.

d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può

provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire.

Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a “bruciare grasso”, l’alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l’acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell’appetito in maniera naturale. In secondo luogo l’acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando

i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo. Ma se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la perdita di peso.

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore

(energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal 4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la

stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. ***In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!***

Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi

raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.
- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta

- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e le rughe
- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone è salutare e benefico e berlo al mattino con l'acqua può solo essere d'aiuto per

prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.

CAPITOLO 5

Quale percorso scegliere per camminare?

Se vuoi realmente fare qualcosa troverai il modo...

Se non vuoi veramente troverai una scusa.

(Jim Rohn)

(Dalla scrivania di Malia)

Abbiamo visto quanto dovrebbe durare una sessione di camminata e quante volte alla settimana bisognerebbe dedicarsi.

“Ok ma che tipo di tracciato è migliore per dimagrire camminando?”

Sappiamo che camminare è un'attività del tutto naturale, ma con qualche accortezza si possono massimizzare i suoi effetti sulla perdita di peso. Scopriamo insieme come.

In piano, in salita, in discesa: cosa funziona di più per dimagrire?

Sia che cammini all'aria aperta o su un tapis roulant in palestra, potresti chiederti che tipo di pendenza è migliore per dimagrire camminando.

Io cammino spesso in collina: adoro circondarmi di natura e aria buona. Mi ricarica di energie oltre che aiutarmi a mantenere il peso forma. E poi in collina ci sono dislivelli per cui mi ritrovo a camminare un po' in salita e un po' in discesa. Se vuoi rafforzare la massa magra, la scelta migliore sarebbe proprio quella di **alternare salita e discesa**.

In questo caso i muscoli vengono stimolati di più: così aumenta sia la

tonificazione che lo sforzo energetico.
Ma attenzione: ricordati sempre, **NON**
funziona che più fatichi e più
dimagrisci!

La camminata veloce è uno sport
aerobico che non deve portarti allo
sfinimento muscolare, facendoti
produrre alte quantità di acido lattico.
Questo sarebbe sicuramente allenante,
ma non ideale per dimagrire.

*“Per perdere peso con la camminata
serve una buona intensità (ma senza
fiatone!) da mantenere costante per
tutta la durata dell’ allenamento.”*

Alternare salita e discesa sarebbe
ideale per piccoli tratti, così da creare

delle brevi ‘variazioni sul tema’ che daranno un’ulteriore sferzata al tuo metabolismo. Tieni anche presente che camminare a lungo in discesa potrebbe causare qualche problema articolare. Magari sarai riuscita a dimagrire camminando, ma le tue ginocchia o caviglie potrebbero risentirne.

Come risolvere la questione?

I miei suggerimenti sono due:

- **Cammina in piano per almeno l’80% del percorso:** se manterrai un’andatura sostenuta e costante, il tuo metabolismo si attiverà e brucerà i chili di troppo.

· Se hai in mente un percorso nella natura oppure di usare un tapis roulant, allora alterna brevi momenti di salita e discesa per rendere ancora più efficace l'allenamento.

Dove andare a camminare?

Ti stai chiedendo se fa differenza il luogo in cui andare a camminare?

In realtà no, il luogo non fa nessuna differenza ai fini del dimagrimento. Potrebbe invece influenzare il tuo benessere generale perché, si sa, camminare tra prati e alberi ti fa

assorbire una maggiore quantità di ossigeno.

Io, come dicevo, preferisco l'aria aperta e la natura. Tu potresti avere esigenze o gusti diversi. L'importante è che trovi un luogo facilmente raggiungibile e in cui ti faccia piacere camminare.

Sì, perché camminare è sia un potente antistress sia un momento di cura personale. Pensare a questo ti aiuterà a mantenere alta la motivazione e ad essere costante.

Dimagrire camminando sul tapis

roulant

E se piove, come faccio ad allenarmi con la camminata? O se voglio allenarmi in casa come faccio?

Benissimo! **Il tapis roulant** può essere il tuo alleato per dimagrire camminando. Cerca di sfruttare al massimo le sue potenzialità, calibrando velocità e pendenza. Per avere effetti sulla perdita di peso, ti ricordo che la camminata deve essere veloce: imposta la velocità ad almeno 5 km/h. Per la pendenza, come dicevo prima, puoi alternare tratti in piano e in salita. Più aumenti la pendenza, più i tuoi muscoli saranno stimolati (ma fallo per brevi periodi!)

Puoi anche scegliere un programma in cui alternare fasi a diversa intensità come il *Tabata fast walk* che studierai alla fine del libro. In questo modo il tuo metabolismo brucerà ancora più calorie.

Camminare nella natura

Camminare nella natura è un modo per sentire meno la fatica.

Permette di ricaricarsi di energia positiva e respirare aria pulita. Due cose a cui, purtroppo, non siamo più tanto abituati. Fare attività fisica in mezzo alla natura è una strategia per portare avanti il tuo obiettivo di

dimagrire camminando anche quando sarai in vacanza. Che sia in montagna o al mare, potrai riempirti gli occhi di ambienti meravigliosi mentre ti fai del bene! Fantastico vero?

Camminare in città

In città otterrai comunque i benefici dell'esposizione al sole (fondamentale per attivare **la vitamina D** nel nostro corpo) oltre a quelli della camminata. Ovviamente puoi camminare in un parco oppure sui marciapiedi del tuo quartiere. È sicuramente un'opzione comoda per chi non ha un tapis roulant o una palestra a portata di mano ma non vuole

rinunciare a dimagrire camminando.

Insomma: è importante essere pronti a camminare in ogni contesto.

CAPITOLO 6

3 Trucchi per bruciare grasso in più con la camminata veloce

*Quello che fai oggi può migliorare
tutti i tuoi domani.*

(Ralph Marston)

(Dalla scrivania di Malia)

Questi suggerimenti sono delle vere chicche e per quanto semplici sono potentissimi.

Pronto a scoprirli?

Trucco 1 – I saltelli

Quando dovevo dimagrire camminando, per ottenere risultati più in fretta facevo così:

ogni 5 minuti di camminata, mi fermavo e facevo **30 secondi di saltelli sul posto**. Questo fa sì che a un'attività aerobica (la camminata) se ne alterni una anaerobica (i saltelli).

Il risultato? Il metabolismo si attiva ancora di più e nel frattempo migliora anche la tonicità muscolare!

Trucco 2 – Cambia ritmo

Prima, quando parlavo di tapis roulant, ho accennato agli intervalli di intensità con il *Tabata fast walk*.

Si tratta semplicemente di inserire all'interno di una sessione di camminata veloce momenti a ritmo ancora più veloce (**anche solo per 10 secondi**). Così facendo, il tuo metabolismo lavorerà ancora di più. È come quando pigi l'acceleratore dell'auto per qualche

secondo. Cosa succede? Che il motore aumenta i giri.

Ecco, la stessa cosa accade al tuo metabolismo se cambi il ritmo della tua camminata!

Come farlo in modo semplice?

Un attimo di pazienza, te lo spiegherò alla fine del libro...

Trucco 3 –una tazzina di caffè può fare la differenza!

Correre fa dimagrire ancora di più se associ l'abitudine di bere del **caffè prima dell'allenamento.**

Degli studi sul legame fra [caffè e prestazione sportiva](#) dimostrano che la caffeina stimola il metabolismo a prelevare l'energia necessaria dalle scorte di grassi anziché dai carboidrati. Inoltre la caffeina è un vasodilatatore, stimola il sistema nervoso centrale ed aiuta ad attenuare la percezione dello sforzo.

Io lo bevo la mattina a digiuno, mezzora dopo aver bevuto mezzo litro di acqua con il succo di mezzo limone, poi vado subito ad allenarmi con la camminata veloce.

Non bevi caffè? Allora usa il

guaranà

Se non ti piace il caffè, puoi usare uno stimolante alternativo, come per esempio il guaranà.

Il guaranà è un arbusto brasiliano dalle **proprietà toniche e dimagranti**.

Il suo principio attivo è la guaranina che in realtà ha la stessa composizione chimica della caffeina, anche se agisce a **rilascio più lento**. La guaranina stimola il metabolismo, l'ossigenazione del sangue, migliora la capacità di resistenza e regola il senso dell'appetito. Fra l'altro va benissimo anche se hai bisogno di aumentare memoria e concentrazione. Il guaranà è

contenuto all'interno di bevande energizzanti, oppure lo puoi acquistare sotto forma di integratore.

Insomma: il caffè e il guaranà sono due alleati intelligenti per dimagrire camminando.

CAPITOLO 7

E l'alimentazione? Ecco 3 errori da non fare!

Se puoi sognarlo puoi farlo.

(Walt Disney)

(Dalla scrivania di Ruggero)

Se hai già letto i miei libri [**Dieta Mix**](#)

e la [Dieta del Digiuno Intermittente](#), allora sai già che sono contrario alle diete restrittive, dove non puoi mangiare quello che ti piace, perché questa è la causa numero uno del fallimento di qualsiasi dieta. È pur vero, però, che quando si tratta di dimagrire camminando anche l'alimentazione ha la sua importanza.

Ecco quindi 3 errori da non fare se vuoi dimagrire velocemente:

Errore 1: concederti più sgarri perché *“tanto sono andato a camminare”*

Questo è l'errore che quasi tutti fanno...

A molti capita di pensare: *“Oggi ho camminato per un'ora, quindi stasera mangerò una pizza e pure il dolce”*.

Chiariamo un punto: una volta ogni tanto lo sgarro ci può stare... Io sono il primo a riconoscere che il cibo è anche piacere! Però non dobbiamo perdere di vista il nostro obiettivo, che è quello di dimagrire.

Difficilmente potrai dimagrire se ogni volta che vai a camminare ti concedi un pasto ipercalorico!

Anzi, a lungo andare rischio di

mettere su peso...

Errore 2: pensare di perdere 10 kg in 1 settimana

Ti piacerebbe?

Mettiamocelo in testa una volta per tutte: ***le diete miracolose non esistono!***

Anzi, perdere così tanto peso in così poco tempo, anche se fosse possibile, sarebbe addirittura dannoso. **Per perdere grosse quantità di peso ci vuole tempo** (nel capitolo degli obiettivi di dimostrerò quanto tempo ci

vuole per perdere 10/20 kg).

Lo sai anche tu, le diete più efficaci sono anche quelle più gradualì, perché sarà meno probabile riprendere i chili persi. Quindi: nessun tipo di alimentazione farà il miracolo. Come tutte le cose, anche una buona dieta richiede costanza... e un passo dopo l'altro si arriva a costruire il proprio risultato!

Errore 3: pensare che la dieta ti farà morire di fame

Sfatiamo questo mito: mangiare sano può essere gustosissimo! Per dimagrire,

non è necessario seguire una dieta in cui tutto ciò che puoi mangiare è pesce lesso e insalata. Prima di tutto quello si chiamerebbe morire di fame, non fare la dieta.

Secondo e non meno importante: **mangia con intelligenza**, prima che con la pancia. Devi sapere che la componente psicologica nell'alimentazione ha un ruolo fondamentale. Se il nostro stile alimentare prevede piatti sani, equilibrati e contemporaneamente colorati e saporiti... capisci anche tu che la dieta non è più un sacrificio! Di conseguenza, sarà molto più efficace e aiuterà il tuo benessere generale. Sei

d'accordo con me?

P.S. Se hai bisogno di un supporto per la tua alimentazione, dai un'occhiata ai miei libri [Dieta Mix](#), [La Dieta del Digiuno Intermittente](#) o [La Dieta Chetogenica](#)

CAPITOLO 8

Abbigliamento e accessori per la camminata

*Le sfide sono ciò che rendono la vita
interessante...*

Superarle è ciò che le dà significato.

(Joshua J. Marine)

(Dalla scrivania di Malia)

Come per tutti gli sport, anche per la camminata esiste un tipo di abbigliamento più adatto. Non è necessario spendere chissà quali cifre per procurarsi vestiti e accessori. Bisogna però prestare attenzione ad alcune semplici regole che ti aiuteranno a trarre il massimo dalla tua camminata.

Ecco quali.

Regole generali

La regola numero uno è scegliere un abbigliamento comodo, che ti lasci muovere liberamente e non ti dia

fastidio. Se è in tessuto tecnico è meglio, così la pelle può respirare e il sudore si asciuga in fretta. A proposito di comodità, le donne dovrebbero munirsi di reggiseno sportivo. Il seno sarà sostenuto durante il movimento ma tu non verrai disturbata da fastidiosi ferretti.

Se quando cammini fa freddo, ricorda di avere qualche accortezza in più. Ad esempio, indossa due o tre strati sulla parte superiore del corpo in modo da potertene togliere uno quando inizierai ad avere caldo.

Consiglio: non tenere cotone a contatto con la pelle: *si bagna di sudore*

e ti fa raffreddare!

Ricordati anche di coprire mani, testa e collo.

Il falso mito del kway e delle fasce dimagranti

Sicuramente hai sentito parlare di fasce dimagranti e kway miracolosi che promettono dimagrimenti veloci. Magari hai anche visto qualcuno che va a camminare tutto bardato.

Vuoi un consiglio da amica: ***lascia perdere.***

Kway e fasce non ti faranno dimagrire

più in fretta. Semplicemente, ti faranno sudare tantissimo e impediranno alla tua pelle di respirare. E i liquidi persi verranno ripresi piuttosto velocemente dal tuo corpo. Non è certo questo che ti serve per perdere peso.

L'importanza delle scarpe

Le scarpe, come puoi immaginare, sono il capo da scegliere con più cura. Influenzeranno il movimento che farai e la salute di piedi e articolazioni. Devi indossare una scarpa che dia sostegno e stabilità al piede, ma anche flessibilità. Quindi la suola dev'essere ammortizzata ma non troppo. Se cammini all'aperto,

magari nella natura, assicurati che il battistrada sia resistente e ben aderente al terreno.

Scegliere le scarpe giuste ti permetterà di non sforzare caviglie e ginocchia e migliorerà la tua performance. Il risultato finale? Consumerai più energie e aiuterai il tuo dimagrimento!

Accessori

Anche gli accessori possono aiutarti ad avere un'esperienza di camminata migliore. Questi che ti elenco sono quelli più indispensabili.

Scopriamoli insieme.

Fascia antisudore per la fronte e polsini

Utilissimi soprattutto in estate sono le fasce antisudore per la fronte e i polsini in spugna. Non c'è niente di più fastidioso che sentire le goccioline di sudore che ti scendono sulle mani o sul viso... con questi accessori il problema è risolto. È vero, dimagrire camminando non è come correre una maratona, ma si sa: quando fa caldo si suda parecchio!

Orologio

Se abbiamo detto che è importante camminare dai 30 ai 60 minuti, un orologio ti sarà molto utile per tenere traccia del tempo. Spesso, quando si pratica un'attività fisica, la percezione del tempo cambia. Magari ti sembra di camminare da una vita e invece sono passati solo 10 minuti, o viceversa. Munisciti di orologio, controlla l'orario di partenza e saprai con precisione a che punto sei.

Contapassi e contachilometri

Se poi il tuo orologio fa anche da

contapassi o contachilometri, ancora meglio! Ormai ci sono moltissimi modelli che offrono tutte queste funzioni. Sapere quanti passi o quanti chilometri hai fatto ti servirà per capire la distanza percorsa e fare due conti.

Sei riuscito a camminare per 4/5 km?
Sei riuscito a mantenere una velocità di almeno 5 km/h?

Se sì, ottimo!

Dove metto chiavi e telefono?

Il grande dilemma di chi cammina all'aperto è sempre quello: e ora i miei oggetti dove li metto? Niente di più

semplice: esistono piccoli marsupi perfetti per questo. Sono davvero poco ingombranti e leggerissimi, ideali per chiavi, carta d'identità e altri piccoli oggetti.

Porta-smartphone

Se invece devi portare con te solo lo smartphone, esiste un accessorio apposito. È una specie di custodia a forma di bustina, che di solito si fissa al braccio con una fascia. Così avrai le mani libere e il telefono sempre con te.

Auricolari

Insieme al telefono, puoi portare con te anche gli auricolari. Io li porto sempre quando vado a camminare da sola, perché amo ascoltare musica . Sono utili anche per parlare al telefono nel caso dovessi ricevere una chiamata mentre stai camminando!

APP utili

Ti consiglio di usare mentre cammini le app musicali. Scegline una con cui puoi ascoltare musica anche offline. Ce ne sono tante, ma la più famosa è forse [Spotify](#).

Crearti una playlist di canzoni che ami, alternandone alcune più veloci e altre più lente. Saranno loro a darti il ritmo durante la camminata a intervalli di intensità!

Altre app utili sono quelle che registrano distanze, velocità, percorsi e calorie bruciate durante l'allenamento. Anche di queste ce ne sono a bizzeffe, devi solo scegliere la tua preferita.

Io ti consiglio queste:

- **Contapassi** – *Pedometro, Conta Calorie, Perdita Peso* by [Leap Fitness Group](#)
- **Runtastic Steps** – *Camminare*

per dimagrire by [Runtastic](#)

· [Pacer](#)– Pedometro &
Passeggiata

CAPITOLO 9

Stabilisci un obiettivo ben formato

I perdenti vedono dei temporali, i vincenti vedono degli arcobaleni.

I perdenti vedono strade ghiacciate, i vincenti mettono su i pattini da ghiaccio!

(Denis Waitley)

(Dalla scrivania di Ruggero)

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

Perché devi stabilire un obiettivo?

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

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

eppure quasi nessuno ne ha uno... e tu cosa vuoi fare?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Come formulare un obiettivo ben formato

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

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

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

1. Gli diamo una direzione verso cui andare che non è quella desiderata
2. La focalizziamo su qualcosa che

non vogliamo

3. Avvaloriamo quell'immagine negativa che abbiamo della situazione

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

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

-voglio essere una persona magra e in forma

-voglio portare la taglia 44

-voglio vedermi bella senza vestiti

-voglio pesare 55 kg

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

Ti faccio un esempio: se ti dico **NON** pensare ad un elefante rosa, **NON** ci pensare, **NON** pensare ad un elefante

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

Ricordati che la tua mente non riconosce ordini impartiti in forma di negazione. Quindi, se ti dico: “*Non devi essere grassa*”, a cosa pensi? All'essere grassa, ovviamente. Ti viene in mente un'immagine di te stessa esattamente come non vuoi più essere. Ma come, il tuo obiettivo è un altro e tieni a mente ciò che non vuoi più essere? Come dire: “oggi in tv mi guardo un film che **non** mi piace, lo

vedresti? Sicuramente no. Sicuramente diresti “oggi **voglio** guardare un film che mi piace”.

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

Cosa **voglio**, esattamente?

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

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

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

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

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

Il desiderio di diventare magrissima non è un obiettivo, dobbiamo parlare di chilogrammi e di percentuale di grasso da raggiungere. “*Perdere grasso*”, “*diminuire il girovita*”, “*tonificare*”, non sono obiettivi, ma affermazioni vaghe e poco definite che al massimo possiamo far rientrare tra i sogni e i desideri. Sogni e desideri però non possono essere misurati e valutati in alcun modo. Non esiste uno standard con cui misurare i progressi e arrivare un bel giorno a dire “*si, ho raggiunto il mio obiettivo!*”. Questo è il motivo principale per cui tanti atleti, anche geneticamente dotati, non raggiungono risultati di eccellenza. Quale incentivo

hanno ad allenarsi più duramente, a seguire per mesi un piano alimentare strutturato e ad astenersi da comportamenti controproducenti se non è presente nella loro mente un obiettivo definito e strutturato?

Gli obiettivi sono qualcosa di ben diverso dai sogni. Prima di tutto devono essere chiari e misurabili. Non ci devono essere interpretazioni sul loro raggiungimento: **un obiettivo è centrato oppure no, non ci sono vie di mezzo.** Un obiettivo deve essere il più specifico possibile, ogni volta che definisci un obiettivo, devi far coincidere il “*cosa*” con un numero : “*pesare 7 kg in meno*”, “*raggiungere una percentuale di*

grasso corporeo del 6%”, “ridurre il girovita da 94 a 78 centimetri”.

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

Oggi sono così

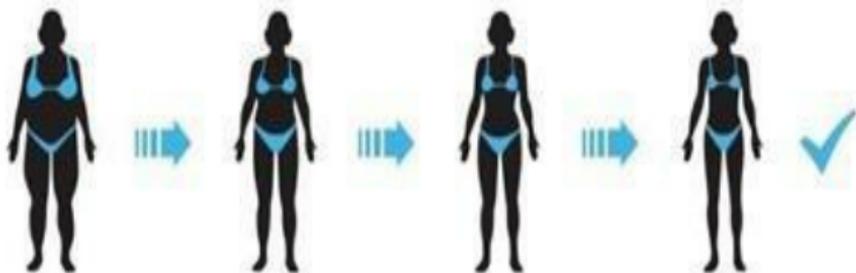
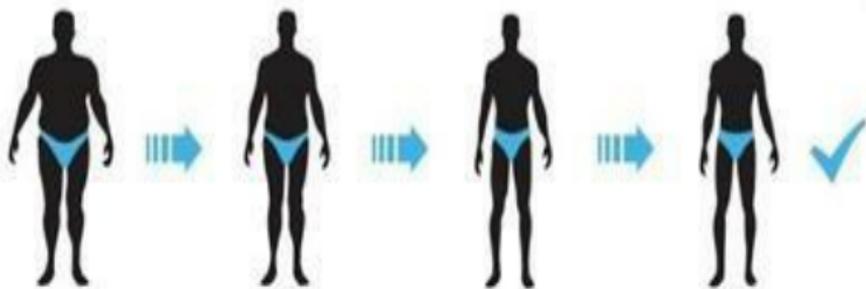
così

Voglio essere

STATO ATTUALE à STATO DESIDERATO

(presente)

(futuro)



E ricorda che per riuscire ad essere
ogni giorno come tu vuoi diventare non

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

Un obiettivo per essere motivante deve essere anche leggermente difficile da raggiungere. Giocare sul sicuro non ti aiuta, quando fissi un obiettivo, devi avere un po' di paura. La paura di non

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

“Punta alle stelle per cadere in cima alla montagna”

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

valutare i tuoi progressi verso l'obiettivo finale, dall'altro ti faciliteranno dal punto di vista psicologico nell'affrontare questo percorso.

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

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

Quando definisci un obiettivo devi sempre stabilire entro quando lo vuoi raggiungere. I limiti temporali, infatti,

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

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

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

Perdita di grasso corporeo (BF)

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

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

Quindi se pesi 100 kg e hai il 30% di massa grassa e il tuo obiettivo è arrivare al 10% di massa grassa, dovrai perdere il 4% di massa grassa al mese, per i primi 2 mesi, poi il 3% per i prossimi 3 mesi, poi l'1-2% al mese per i mesi successivi. Una volta che hai stabilito il tempo e la quantità di grasso che puoi

perdere in modo sano, senza compromettere la tua massa magra e garantendoti sufficiente energia per le attività quotidiane e l'attività fisica, sei pronta per entrare nel vivo della progettazione e costruire il tuo programma di dimagrimento.

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

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

Positivo: io voglio pesare...

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

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

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

Io voglio pesare kg

entro il (scrivi la data precisa).

Fatto? OK andiamo avanti...

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

Il raggiungimento dell'obiettivo dipende da te, non da me, non dalla PNL, né dal dietologo. Se credi che comprare questo libro ti dia la motivazione per dimagrire solo perché hai speso dei soldi, ti sbagli, se credi che andare dal dietologo e spendere 300

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

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

quindi, conosco le scuse che ognuno si inventa per sfuggirne. Quindi il raggiungimento del tuo obiettivo non deve dipendere da questo libro, ma esso sarà il mezzo per raggiungere l'obiettivo, poi sarai tu ad **impegnarti** nel seguire esattamente le strategie che ti darò nel libro, solo se seguirai alla lettera quello che leggerai, e metterai in pratica quello che dirò di fare, allora, potrai dire di aver o non aver raggiunto l'obiettivo per colpa del libro o per colpa tua.

Devi impegnarti. La parola “**impegno**” significa “**dedicarsi senza riserve e con responsabilità**”, cioè dare il 100% di tutto quello che si ha a

disposizione per raggiungere l'obiettivo di dimagrire. Io ti sto dando tra le mani uno strumento potentissimo per aiutarti a dimagrire, ma la responsabilità di usarlo bene dipende solo da te...

Quindi il tuo obiettivo sarà:

io voglio pesare Kg

entro il (scrivi la data precisa),

e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!

Aggiungi sul tuo diario...

4) Il tuo obiettivo deve mantenere i

vantaggi del presente, affinché non ci siano autosabotaggi interiori.

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

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

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

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

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

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

Perché non dovrei dimagrire?

(per esempio, perché mangiare tanto mi fa rilassare)

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

Oppure:

Perché non dovrei dimagrire?

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

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

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

5) Il tuo obiettivo deve essere ecologico, cioè rispettare i tuoi valori, la tua salute e la tua etica morale.

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

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

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

seguenti domande:

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

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

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

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

Riguardo a quest'ultima domanda: “*Quali sono le conseguenze per le persone che mi circondano se perdo peso*”, una signora mi disse che il suo timore era quello che perdendo peso e

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

6) Scrivi e Dichiarala il tuo obiettivo.

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

*“Quello che senti lo dimentichi,
quello che vedi lo ricordi,
quello che fai lo capisci”*

Ma che cos'è una dichiarazione? La dichiarazione è un'affermazione fatta in modo intenso, ad alta voce. È uno strumento prezioso. Perché? Perché tutto

quello che ci circonda è costituito da energia. L'energia viaggia con vibrazioni e frequenze. Ogni dichiarazione che facciamo ad alta voce, ha una sua frequenza di vibrazione, un'energia che vibra attraverso le cellule del nostro organismo, e se allo stesso tempo tocchiamo con una mano una parte del nostro corpo, possiamo percepire la sua risonanza. Le dichiarazioni trasmettono un messaggio potente al nostro inconscio. Per questo motivo, quando arriverai alla fine di questo capitolo ti chiederò di fare una cosa: toccare una parte del tuo corpo con una mano e fare una dichiarazione verbale. Dichiarare significa dire ufficialmente l'intenzione di intraprendere un percorso di azione.

Una dichiarazione non afferma che una determinata cosa è vera. Se io dichiaro: *“io sono magro, il mio corpo è magro”*, questo non significa che sono veramente magro, bensì che ho l'intenzione di diventare o essere magro. Questa è una posizione accettabile per la nostra mente, perché non stiamo dicendo che questa cosa è vera in questo momento, ma che si tratta di una proiezione nel futuro. Stiamo creando nella nostra mente l'intenzione di essere magri. Inoltre, le dichiarazioni ci aiutano a intraprendere le azioni necessarie per trasformare in realtà la nostra intenzione.

La maggior parte della gente dice che

bisogna vedere per credere. Forse ha ragione: bisogna “**vedere**” nella nostra mente, credere in quello che “**vediamo**” nella nostra mente, per poi “**vederlo**” materializzarsi nella vita reale. Tutto quello che è stato creato dall'uomo è stato “**visto**” prima nella sua mente.

L'unico modo per cambiare il tuo mondo “*esterno*” o il tuo corpo, consiste nel cambiare prima di tutto il tuo mondo “*interno*”. È tutto molto semplice: i tuoi pensieri conducono ai tuoi sentimenti, i tuoi sentimenti conducono alle tue azioni, le tue azioni conducono ai tuoi risultati.

*Pensieri + Sentimenti + Azioni =
Risultati!*

Questa formula si chiama “*processo della manifestazione*”. Ti sei mai chiesta da dove vengono i pensieri? I pensieri nascono dai “file” di informazioni custoditi nella mente. Di conseguenza, proprio come i computer, se cambiamo la programmazione, i file, possiamo cambiare anche i risultati. Quindi il primo passo verso il cambiamento è la consapevolezza. Non puoi cambiare una cosa nella tua mente se prima non sai che esiste. Devi essere consapevole che la tua mente ha un

programma installato dal sistema in cui viviamo, un programma che ci viene installato sin da quando nasciamo, prima dai nostri genitori, poi dalla scuola e dalla chiesa, poi dalla gente che frequentiamo. Per esempio, a tutti noi viene insegnato a usare la mano destra come mano dominante, la usiamo per scrivere, per mangiare, per lavarci i denti, eccetera. Ma questo non significa che non possiamo usare meglio anche la mano sinistra. Tutti noi con un po' di pratica possiamo trasferire tutte le azioni che facciamo con la mano destra alla mano sinistra, semplicemente cambiando il nostro programma mentale specifico su quell'azione. Quindi se vuoi raggiungere un obiettivo specifico,

devi pensare e agire come pensa e fa chi ha già raggiunto quell'obiettivo. Se l'ha fatto qualcun'altro, lo puoi fare anche tu! Fai sapere alla tua mente quello che vuoi, immaginalo, crealo e soprattutto credici! Poi ogni giorno esprimi quello che vuoi con le tue dichiarazioni. La ragione principale per cui la gente non ottiene quello che vuole è che non sa cosa vuole; una volta deciso cosa vuoi, una volta definito il tuo obiettivo ben formato, dichiaralo nel modo giusto. Questa è la strada del guerriero. Il fallimento non è ammesso!

“Se vuoi volare con le aquile, non

nuotare con le papere!”

Se vuoi diventare magra e tonica, comincia a studiare come hanno fatto altre persone a dimagrire, comincia a pensare e ad agire come loro, oppure semplicemente fai quello che ti dico di fare in questo libro, perché è già stato fatto da migliaia di persone con ottimi risultati, e se lo hanno fatto loro, lo puoi fare anche tu!

“Se continui a fare quello che hai sempre fatto,

continuerai ad essere quella che sei

sempre stata”

Conosci già il tuo modo di fare e pensare, ora impara a cambiare. Il mio scopo è quello di insegnarti qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso, pensare in modo diverso, agire in modo diverso per ottenere risultati diversi. Adesso è il momento di agire! Completa, scrivendo nel tuo quaderno, il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e leggilo ad alta voce, toccando il tuo corpo con una mano (per esempio, puoi mettere la mano destra sulla parte sinistra del tuo petto).

DICHIARAZIONE

Io

(scrivi il tuo nome)

voglio pesare ***Kg***

entro il *(scrivi la data
precisa),*

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

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

Firma

Ricorda che l'ordine delle priorità per

raggiungere il tuo obiettivo è :

ESSERE, FARE, AVERE.

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

E se non riesco a raggiungere il mio obiettivo?

Se la paura di non riuscire

rappresenta per te una realtà, sappi che anche se non raggiungi il tuo obiettivo, riuscirai comunque a migliorare notevolmente il tuo fisico. La paura è il motivo numero uno del perché poche persone si pongono un obiettivo da raggiungere. Esse credono inconsciamente che se non hanno obiettivi, non hanno modo di fallire, ma non capiscono che così non avranno mai successo in niente, tutti abbiamo paura, paura di sbagliare, paura di cambiare, paura di allontanarci da qualcuno, paura, paura, paura...

Se ti poni di perdere 20 kg in un anno, ma alla fine dell'anno ne hai persi “solo” 10, significa che non hai

raggiunto l'obiettivo che ti eri prefissata, ma hai comunque migliorato il tuo fisico in modo significativo. Quindi i tuoi sforzi sono stati comunque meritevoli. Ecco perché ti chiedo di *puntare alle stelle per poi cadere in cima alla montagna...* se vuoi perdere 20 kg, allora punta a perderne 30, così male che vada, ne perderai 15-20, è il tuo obiettivo “vero” sarà realizzato. Più la sfida è difficile, meglio imparerai a porre nuovi standard per te.

Se pensi che dimagrire sia veramente impegnativo e complicato, allora poni la seguente domanda : *avrà più successo se persegui un obiettivo utilizzando una strategia che funziona,*

oppure no ? A te il giudizio. Il principio basilare è quello di fissare un obiettivo e di lottare per conseguirlo, a volte riuscirai a raggiungerlo rispettando la tua tabella di marcia, a volte ci metterai più tempo di quello previsto, altre volte non otterrai quanto ti eri prefissato, l'importante è continuare a pianificare e impegnarsi, non desistere, vedrai che arriverai al traguardo. Noi esseri umani tendiamo continuamente a stare meglio o stare peggio. Se tu hai comprato questo libro e hai già scritto il tuo obiettivo, allora significa che hai deciso di migliorare e di stare meglio, è questo è fantastico! Se la tua motivazione è abbastanza forte, puoi trovare il modo di fare praticamente qualsiasi cosa, se il

tuo “*perché*” è grande, puoi trovare qualsiasi “*come*”.

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

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

“La cosa migliore del passato è che è passato.

La cosa migliore del presente è che è un dono.

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

Richard Bandler

LA TAVOLA DELLA VISIONE



Le persone si lamentano perché la motivazione non dura.

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

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

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

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

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

Facciamo un esempio:

Io

(scrivi il tuo nome)

voglio pesare ***Kg***

entro il *(scrivi la data
precisa),*

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

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

Firma.....

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

La legge dell'attenzione focalizzata ci dice che se c'è qualcosa che vuoi veramente raggiungere o avere nella tua vita, devi comportarti come se ce l'avessi già. Quindi ti consiglio di

uscire a comprare un nuovo capo d'abbigliamento della taglia che vorresti portare. Questo rappresenterà il traguardo che vuoi raggiungere, appendilo all'esterno del tuo guardaroba o vicino alla tavola della visione, dove tu possa vederlo spesso. Quest'ancora visiva ti aiuterà a mantenere la rotta verso la realizzazione del tuo obiettivo. Ogni volta che ci passi davanti e lo vedi, fermati un momento e poni l'attenzione sui sentimenti positivi, sulle immagini di come ti sentirai meravigliosamente bene e che aspetto fantastico avrai quando sarai in grado di indossarlo.

È essenziale, per il tuo successo, che

tu ti immedesimi in tutte le esperienze che hai inserito nella tua Tavola della Visione: tu che indossi quel nuovo capo di abbigliamento, tu che ti alleni camminando nel parco, tu che ti muovi sicura...

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

Fai questo esercizio di visualizzazione tutti i giorni.

PROCURATI UNA
RAPPRESENTAZIONE
VISIVA
DI QUELLO CHE STAI
FACENDO.

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

riempito il sacco con 20 kg di sabbia o di sale, quel sacco servirà per ricordarti quanto peso in più ti portavi addosso. Questa rappresentazione visiva ti aiuterà a non riacquistare quel peso inutile in più e a mantenere l'obiettivo raggiunto.



LA TUA MENTE NON HA LIMITI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qualche anno più tardi Scott aveva un altro grande obiettivo da raggiungere, voleva diventare un grande fumettista. Era ben consapevole che aveva circa 1

possibilità su 10.000 di essere accettato come fumettista di un grande quotidiano. Ma tentò ugualmente e fu assunto come fumettista ufficiale di uno dei maggiori quotidiani americani.

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

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

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

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

“Spesso i giornalisti mi chiedono se mi sarei mai aspettato il successo che ha ottenuto la striscia di fumetti Dilbert. A dire la verità, non me lo sarei mai aspettato, se non avessi avuto questa strana esperienza con la tecnica

delle affermazioni. Quindi la risposta è sì, me lo aspettavo”.

~ Scott Adams, Il futuro secondo Dilbert

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

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

quaderno, fallo subito). Il metodo è molto semplice e consiste nel visualizzare mentalmente il tuo obiettivo e scriverlo su un foglio per quindici volte ogni giorno, fino a quando il desiderio si realizza.

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

Io

(scrivi il tuo nome)

voglio pesare ***Kg***

entro il *(scrivi la data*

precisa),

e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!

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

CAPITOLO 10

Tabata Fast Walk

Il metodo Giapponese della camminata a scatti

Oggi prendi una decisione che hai sempre rimandato, e domani fai la stessa cosa. Allenerai il muscolo che potrà aiutarti a cambiare la tua intera vita.

(Anthony Robbins)

(Dalla scrivania di Ruggero)

ATTENZIONE! Usa questo metodo solo dopo aver completato il programma di base del capitolo 3.

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

Tabata

Workout



00 20 Work

00 10 Rest

*L'efficacia del **Tabata fast walk** sta principalmente nel breve tempo in cui si raggiungono e si toccano con mano i risultati. Se dopo l'allenamento di base del capitolo 3 non vuoi più passare 60 minuti a camminare, allora il **Tabata***

fast walk è la via migliore.

Cos'è il circuito Tabata e perché devo farlo?

Il metodo *Tabata* venne concepito nel corso di una ricerca scientifica del 1996 dal Dr. Izumi Tabata e il suo team presso il *National Institute of Fitness and Sports* di Tokyo. L'équipe giapponese stava analizzando dei protocolli di allenamento e il loro effetto sui sistemi energetici degli atleti con l'obiettivo di trovare il modo di migliorare il condizionamento anaerobico e aerobico. Essi paragonarono due diversi protocolli, la

normale attività aerobica a frequenza costante (70% VO₂max per 60 minuti) su cicloergometro, e un protocollo intermittente su cicloergometro della durata di 4 minuti che nelle fasi di picco ad alta intensità raggiungeva valori sovramassimali sul consumo di ossigeno.

Il protocollo sfruttava sia i meccanismi aerobici che anaerobici e prevedeva 20 secondi di prestazione ultraintensa ad intensità sovramassimali (circa 170% VO₂max) per 20 secondi, alternata ad un periodo di riposo di 10 secondi, in un ciclo consecutivo ripetuto più volte la cui durata raggiungeva i 4 minuti (7-8 cicli). Il gruppo che

svolgeva la normale attività aerobica a frequenza costante ottenne un aumento piuttosto significativo del VO₂max (10% circa) ma non aveva ottenuto alcun beneficio sul miglioramento della capacità anaerobica. Il gruppo che sperimentò il *Tabata* ottenne un incremento del 14% VO₂max e un incremento del 28% della capacità anaerobica.

I ricercatori conclusero che la normale attività aerobica a frequenza costante migliora la potenza aerobica ma non migliora la capacità anaerobica, mentre l'esercizio intermittente ad alta intensità (poi battezzato *Tabata training*) può migliorare sia il

condizionamento aerobico che anaerobico in maniera significativa, probabilmente tramite l'intenso stimolo di entrambi i sistemi energetici. Questo fu il primo studio a dimostrare che un protocollo vascolare possa migliorare in modo così significativo sia la potenza aerobica che quella anaerobica.

Secondo i ricercatori:

"l'incremento del 14% del VO2max in sole sei settimane fu uno dei più alti valori mai registrati nella scienza dell'esercizio fisico".

L'intensità del primo protocollo (70% del VO2max) non stressava il metabolismo anaerobico (produzione di

lattato e debito di ossigeno), quindi era prevedibile che la capacità anaerobica sarebbe rimasta invariata. D'altra parte, nei soggetti del gruppo ad alta intensità ad esaurimento, il picco dei livelli di lattato nel sangue indicarono che il metabolismo anaerobico veniva stressato al massimo. Quindi non sorprese che la capacità anaerobica fosse aumentata in modo significativo.

Un recente studio condotto da Olson (2013) ha voluto determinare il costo energetico del *Tabata training* durante e a seguito del protocollo. La ricerca ha coinvolto 15 individui (12 donne, 3 uomini) la cui spesa calorica è stata misurata prima, durante e 30 minuti

dopo un allenamento Tabata mediante il monitoraggio del VO₂max. In questo caso il Tabata non prevedeva l'uso delle macchine cardio, ma era composto da 8 cicli di *jump squat* senza carico. I risultati hanno mostrato che i partecipanti consumavano 13.5 kcal al minuto. Olson ha anche scoperto che a distanza di 30 minuti, il tasso metabolico di ogni individuo era doppio rispetto allo stato prima dell'allenamento.

*"Questo particolare stile di interval training ha profondi effetti anche sul metabolismo post-esercizio a breve termine. Ci vorrebbero **cinque volte** la quantità di esercizio cardio tipica,*

come una camminata intensa di 20 minuti, per spendere lo stesso numero di calorie che vengono bruciati in 4 minuti di Tabata".

Michele Olson

Un'altra ricerca recente condotta da Emberts et al. (2013) ha voluto stabilire l'intensità relativa e il dispendio energetico del *Tabata training*. La ricerca ha coinvolto 16 soggetti allenati (8 donne e 8 uomini) a cui vennero prescritti due protocolli Tabata su esercizi calistenici e pliometrici. Il protocollo consisteva in 4 segmenti, ognuno dei quali prevedeva un differente

protocollo *Tabata* da 4 minuti in calistenia e pliometria.

I 4 segmenti venivano svolti in successione separati da 1 minuto di recupero totale. Il dispendio calorico era mediamente di 14.5 kcal/min, mentre il dispendio calorico totale variava tra le 240 e le 360 kcal per i 20 minuti di allenamento. L'intensità media durante i due protocolli *Tabata* risultava a circa l'86% HRmax, a circa il 74% VO2max e circa un punteggio di 15 (duro) sulla scala RPE. I ricercatori conclusero che una sessione di *Tabata* da 20 minuti, utilizzando vari circuiti di esercizi calistenici e pliometrici, è conforme alle linee guida del ACSM per migliorare la

resistenza cardiorespiratoria. Inoltre, i vari cicli sono stati ben tollerati dai soggetti ed hanno comportato un aumento della spesa calorica al di là di quello che normalmente è stato rilevato col completamento di un normale protocollo da 4 minuti.

Tabata e dimagrimento

In base ai risultati positivi ottenuti sul miglioramento della capacità aerobica e anaerobica, il *Tabata training* è stato frequentemente proposto in ambito fitness come un efficace metodo per dimagrire, visti anche i vantaggi in termini di durata totale dell'allenamento (4 minuti esclusi riscaldamento e defaticamento). Sebbene gli effetti del *Tabata training* sul dimagrimento non siano mai stati stabiliti tramite ricerche dirette, ciò che supporta tali ipotesi sono

i riscontri positivi ottenuti in generale dall'applicazione del *High Intensity Interval Training* in molte ricerche scientifiche, dove spesso i risultati si sono rivelati superiori all'attività aerobica tradizionale a moderata intensità sia in termini di dispendio calorico e lipidico nel post-allenamento fino a 24 ore, che in termini di effettivo dimagrimento.

Nonostante l'esercizio cardiovascolare aerobico ad intensità moderata consumi più lipidi durante l'esercizio, il dispendio energetico totale, quindi anche nel post-esercizio, è maggiore in proporzione all'intensità dell'esercizio. Questo dato è

particolarmente significativo considerando che, nonostante l'esercizio ad alta intensità consumi più carboidrati, il dispendio calorico per svariate ore a seguito dell'allenamento si sposta maggiormente sull'ossidazione di lipidi piuttosto che glucidi e naturalmente questo aumenta maggiormente a seguito dell'esercizio ad alta intensità.

L'esercizio cardio ad alta intensità influisce in positivo sul profilo ormonale, in quanto eleva maggiormente i livelli di ormoni lipolitici quali il GH e le catecolammine (adrenalina, noradrenalina), e causa una minore elevazione dei livelli di cortisolo, ormone catabolico sul tessuto muscolare più sensibile alla durata dell'esercizio.

Considerando la durata molto breve dell'allenamento *Tabata* e i potenziali risultati positivi sulla riduzione della massa grassa, ciò potrebbe far riflettere sui vantaggi nella tempistica prevista in questo protocollo rispetto all'aerobica tradizionale a parità o a superiorità di risultati (**4 minuti contro 45-60 minuti delle attività aerobiche tradizionali**), e mettere ancora una volta in risalto il potenziale favorevole dell'esercizio anaerobico (*Interval training*) sul dimagrimento, come suggerisce la letteratura scientifica recente.

Come si esegue il Tabata?

Il Tabata è composto da 20 secondi di esercizio alla massima intensità (sprint) susseguito a 10 secondi di recupero passivo o a bassissima intensità.

L'alternanza sprint/recupero nell'allenamento Tabata è fisso a 20 sec – 10 sec e non può mai variare.
L'allenamento Tabata si può fare anche tutti i giorni, una sessione dura 4 minuti e a seconda del numero di sessioni che vengono ripetute all'interno dell'allenamento è possibile comporre allenamenti da 4-8-12-16-20-24 minuti ecc...

Il Tabata originale dura 4 minuti con un riscaldamento di 5 minuti e un defaticamento di 5 minuti.

Comincia il riscaldamento camminando ad una velocità media per 5 minuti.

Dopo il riscaldamento esegui il circuito Tabata per 4 minuti (20 secondi camminata molto veloce / 10 secondi camminata lenta x 8 volte).

Defaticamento

Appena finiti i 4 minuti del circuito Tabata, **non fermarti di colpo!** Se dopo un allenamento intenso ti fermi di colpo,

ti siedi o ti sdrai per terra ansimando, il cuore deve lavorare in modo irragionevolmente duro per recuperare. Hai ancora un debito di ossigeno e muovere i muscoli, specialmente le gambe camminando, riporta il sangue al cuore. Se ti fermi di colpo il cuore deve lavorare più duramente. **Non fermarti completamente sino a quando il ritmo cardiaco e la respirazione ritornano quasi alla normalità.** Dopo l'allenamento cammina lentamente per 5 minuti fino a quando il battito cardiaco non diminuisce.

CONCLUSIONE

Ed eccoci alla conclusione!

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

Questo libro racchiude nel suo interno le strategie migliori per aiutarti a dimagrire con la camminata veloce. Se segui i nostri consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno e costanza. Se hai letto il libro tutto di un fiato, ora devi decidere se essere uno di quei fannulloni che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati.

Se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in AZIONE!

Tu puoi dimagrire, ma questo dipende da te, dipende da te fare le semplici azioni quotidiane che renderanno il tuo corpo magro attraverso le nuove abitudini che imparerai, e certe abitudini sono fatte per durare tutta la vita.

Quindi, non aspettare, datti da fare già da oggi!

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti

>> **Grazie** <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo ebook! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore

prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



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

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

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

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

[30 Ricette per la dieta chetogenica](#)