

*RUGGERO STELLINO*

---

# **INTENSITY TRAINING**

# **3X**

COME ACCELERARE IL  
METABOLISMO E  
DIMAGRIRE VELOCEMENTE



# Intensity Training 3x

*Come accelerare il metabolismo e  
dimagrire velocemente*

Scritto da:

**Ruggero Stellino**

Copyright 2017 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 camminando](#)

[Come 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

“Chi di amine è Ruggero Stellino, e per quale motivo dovrei leggere questo libro?”

CAPITOLO 1: Prima di cominciare l'intensity training, vediamo come usare al meglio la tua mente...

Usa il tuo Cervello per Dimagrire

21 giorni per cambiare

Non rimandare a domani

Il segreto per cambiare

Acceleratore di risultati

Se lo pensi, lo puoi anche realizzare

Focus mentale

Uccidi il mostro quando è piccolo

Non provare e non Sperare

Anatomia di un obiettivo

Stress, Distress, Eustress

Rilassati

Le due leve motivazionali

Allineamento

## **CAPITOLO 2: Alimentazione – Ecco come mangiare per ottenere il massimo dall'Intensity Training**

Obesità e sovrappeso

Ecco perché non dimagrisci...

Calcolare il Metabolismo Basale per un Uomo

Calcolare il Metabolismo Basale per una Donna

La Cronodieta a tempo compresso 16/8

Hai fame... o forse hai sete?

Il Tè Verde, un Superdrink

Brucia ancora più grasso con l'aiuto dello zenzero!

## **CAPITOLO 3: Ora sei pronto per l'Intensity Training!**

Alzati da quella sedia e muoviti!

La respirazione nell'attività fisica

Le pulsazioni cardiache

Test di verifica per l'Intensity Training

Programma pre-allenamento Intensity Training



Esercizi del programma pre-allenamento  
Intensity Training

Tappa n°1 (per chi non si è mai allenato)

Esercizi callistenici per la prima tappa

Primo circuito Intensity Training con  
LANCIO DEI DADI

Tappa n°2 (circuito Intensity training  
tabata)

Tappa n°3: Circuito Intensity Training a  
Grappolo con kettlebell

Tappa n° 4: intensity training con il SUPER  
LADDER a scala

Tappa n°5: H.I.I.T. (High Intensity Interval  
Ttraining).

Tappa n°6: (Intensity Training con Time  
Work Ladder

## Tappa n° 7: Intensity training da 1000 swing

### Conclusione



# “Chi diavole è Ruggero Stellino, e per quale motivo dovrei leggere questo libro?”

Mi chiamo Ruggero Stellino e voglio raccontarti la storia che mi ha motivato a scrivere questo libro ([e tutti gli altri](#)) per dimagrire.

C'è stato un periodo della mia vita, nel 1991, in cui quasi senza accorgermene mi sono ritrovato in forte sovrappeso e questo mi ha causato una **terribile sofferenza**. Quando mi

sedevo, la cinta dei pantaloni mi stringeva come una morsa e quasi mi mancava il respiro, tanto che arrivai al punto di vestirmi solo con le tute sportive. Quando poi mi piegavo per raccogliere un oggetto o per allacciarmi le scarpe era un'impresa titanica, il mio volto diventava rosso come un pomodoro. Non ti sto poi a raccontare come mi sentivo d'estate, quando tutti vanno al mare e mezzi nudi in giro, ero costretto a indossare delle magliette larghe perché con quelle aderenti si vedeva la classica "ciambella"...

Ma la cosa più brutta è che cominciai ad avere problemi di salute: ipertensione, colesterolo alto e

cominciai a soffrire di insufficienza respiratoria notturna... finché un giorno decisi che era giunto il momento di cambiare, perché non sopportavo più l'idea di vedermi allo specchio ridotto in quelle condizioni, ma soprattutto non sopportavo l'idea che mi stessi ammalando all'età di soli 20 anni! Così cominciai a provare un sacco di diete...  
**Le ho provate tutte!!!!**

E quando dico tutte, intendo dire veramente **TUTTE**: dieta a Zona, Dissociata, ABCDE, Metabolica, Weight Watchers, Macrobiotica, Scarsdale e chi più ne ha più ne metta!

Alcune strategie alimentari le ho

trovate valide ma difficilmente attuabili nella vita quotidiana di chi lavora e ha una vita molto attiva o passa molto tempo fuori casa, altre invece mi hanno totalmente deluso perché promettevano miracoli ma poi, nella pratica, si sono rivelate del tutto inefficaci (per non dire **nocive e pericolose** per la salute!).

*In poche parole: ero molto confuso e ovviamente di risultati zero!!*

Così iniziai a pensare che, forse, piuttosto che concentrarmi sulla dieta, avrei dovuto iniziare a praticare un qualche tipo di **attività fisica**. *E anche qua non ti dico quanti problemi e quanti allenatori incompetenti mi sono*

*capitati...*

Ho speso parecchi soldi per iscrivermi a corsi di vario genere. Ad essere sincero qualche risultato l'ho avuto, ma non era assolutamente quello che volevo ottenere! *Anche praticando dell'attività fisica con impegno, stavo ottenendo poco e nulla.* E così provai, come ultima spiaggia, ad utilizzare gli integratori alimentari per perdere peso abbinati a qualche farmaco per accelerare il metabolismo. Anche qui ho speso parecchi soldi. I risultati? Un disastro TOTALE!! Alcuni integratori mi diedero dei problemi allo stomaco, mentre i farmaci per accelerare il metabolismo mi procurarono quasi un



infarto!!! Ti consiglio con tutto il cuore di **non utilizzare mai** farmaci per dimagrire.

Avevo speso un sacco di tempo, energie e denaro... per poi alla fine ottenere cosa? In poche parole: ***ero demoralizzato dagli scarsi risultati.*** Ero arrivato al punto di convincermi che forse, tutto sommato, era meglio lasciar perdere il mio sogno di avere un bel fisico e di tornare a stare in forma, tutto sommato, ***la mia non era una questione di vita o di morte!*** Però poi, per fortuna, mi sono detto: ci sono tante persone che come me le hanno provate tutte e sono rimaste deluse, ma ci sono anche altre persone più determinate che

non hanno mollato ma hanno avuto successo e quindi... ci deve essere un modo giusto per ottenere risultati!

Ti dico la verità: ho cominciato a studiare decine di libri sul dimagrimento, mi sono informato, ho provato e riprovato... ho frequentato corsi di **Personal Trainer** fino a specializzarmi nel dimagrimento. Ho cominciato a praticare sport a livello agonistico fino a diventare campione Italiano Natural di Bodybuilding nei pesi medi (75 kg). Insomma, nell'arco di 13 mesi sono passato dall'essere un ragazzo sovrappeso e con una salute pessima all'essere un campione Italiano, con 20 kg in meno sul mio corpo e un

ottima salute...

Come ti ho già detto, sono passati più di 20 anni da quando ho cominciato a interessarmi all'attività fisica e mentale specializzandomi nel dimagrimento, nella tonificazione muscolare e nella performance fisica. Eppure è incredibile constatare che ancora oggi non è stato fatto nessun miglioramento di qualità significativo verso tale attività.

Oggi giorno, parlando con tanta gente che vuole dimagrire, continuo a constatare che la difficoltà maggiore è l'aspetto psicologico, mentale e motivazionale. L'80% dei risultati che otteniamo nella vita, e quindi anche nell'attività fisica e nel portare avanti una dieta, dipende

dall'aspetto psicologico. La motivazione, le credenze verso le proprie possibilità, la sicurezza in se stessi e la concentrazione, sono tutti strumenti in grado di aiutarci, ma che non vengono mai usati in modo strategico. Oggi più che mai la capacità di gestire le risorse mentali e psicologiche può fare la differenza tra il successo e il fallimento. Per questo motivo, con questo libro, voglio farti conoscere prima le basi delle tue risorse mentali e come farle funzionare al meglio per poi portare avanti il tuo allenamento e infine dirti come mangiare nel modo giusto per accelerare ancora di più il metabolismo dopo l'allenamento.

Detto ciò faccio una precisazione:  
**non sono uno psicologo né un medico.**  
Tutto quello che ti insegnerò in questo libro fa parte della mia esperienza personale, nessuno dei concetti che presento è di per sé vero o falso.

Essi semplicemente riflettono i miei risultati personali ottenuti 20 anni fa che mi hanno portato poi a specializzarmi nel dimagrimento, ma soprattutto riflettono gli straordinari risultati ottenuti con questo metodo di dimagrimento da migliaia di persone che ho aiutato a dimagrire con l'attività fisica, la giusta alimentazione e con la “testa”. Detto ciò, sei libero di mettere in dubbio tutto quello che leggerai, ma

sono sicuro che se metterai in pratica i principi che studierai in questo libro, trasformerai completamente il tuo fisico e la tua mente. Perché sono così sicuro? *Lo scoprirai leggendo pagina per pagina il metodo **Intensity Training** 3x!*

Posso dirti per esperienza che molte persone sincere e dedite come te, sperimentano tantissima frustrazione quando cercano di diminuire anche di pochi centimetri il loro giro vita. Nei centri dove ho lavorato, le persone che seguivo erano talmente esasperate che spesso mi dicevano: «*ti prego, dimmi soltanto cosa devo fare per dimagrire, è tutto quello che voglio!*». Ti rivelo

quindi un piccolo segreto:

***“la strada del già conosciuto non è e non può essere la strada per un risultato straordinario!”***

Come ho detto prima, sono più di 20 anni che mi occupo di dimagrimento studiando e insegnando tutto ciò che riguarda l'utilizzo delle risorse mentali e fisiche. La mia attività in qualità di personal trainer e educatore alimentare consiste nell'aiutare le persone a dare il massimo di sé nell'allenamento e nell'alimentazione rivolti al dimagrimento. Una delle soddisfazioni più grandi per me è constatare dei risultati nella gente che ormai aveva

perso le speranze. Secondo te, di tutte le persone che conosci e che si sono messe a dieta, quante di loro hanno fatto qualche tipo di progresso riconoscibile negli ultimi, diciamo, 3 mesi? Nessuno? E negli ultimi 6 mesi? Sono disposto a darti un anno. In quanti sono progrediti in modo apprezzabile? La mia stima? Meno del 5%. E questo significa, semplicemente, **che la totalità di tutti i metodi d'allenamento usati, di tutte le diete effettuate, in realtà, non funzionano.** Una vecchia definizione di pazzia è:

*“fare la stessa cosa attendendosi un risultato diverso”*



Quello che ti sto chiedendo con questo metodo, è fare qualcosa di diverso e ti prometto che se lo fai, otterrai un risultato diverso, *migliore*. Ho deciso di scrivere questo libro per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati. All'interno di questo libro troverai tecniche e strategie mentali, esercizi e aneddoti in grado di aiutarti a ottenere il meglio di te stesso. Imparerai a motivarti, capirai i segreti per ottenere i risultati che vuoi, imparerai a raggiungere i tuoi obiettivi e a realizzare il tuo desiderio di dimagrire. Con questo metodo dimagrirai usando al massimo la motivazione mentale, dimagrirai

mangiando quello che ti piace tutti i giorni, ma nel momento giusto, dimagrirai utilizzando un metodo d'allenamento che non troverai in nessuna palestra qui in Italia (*io l'ho imparato in America durante un corso di fitness*) e alla fine diventerai tu l'allenatore e il dietologo di te stesso.

Immagina quando i tuoi amici ti diranno: «*Ti vedo in forma, sei dimagrito tantissimo! Da chi sei andato?*». E tu orgogliosamente risponderai: «Ho fatto tutto da solo!».

**“Se le cose non vanno come vuoi, significa che c'è qualcosa che non sai”**

Anche se nella maggior parte dei

casi, non è quello che non sappiamo che ci impedisce di ottenere i risultati desiderati, **ma è quello che sappiamo che costituisce il nostro ostacolo principale.** Voglio che tu tragga il massimo da questo libro, ma questo dipende da te. Desidero che tu legga quello che ho scritto con lo stesso entusiasmo di un bambino che a Natale scarta il suo regalo, sapendo già in anticipo che all'interno troverà quello che ha chiesto e che desidera. Grazie a questo metodo cambierai in modo radicale i risultati che stai o non stai ottenendo. Immagina di riuscire a trasformare il tuo sogno in realtà. Permetteresti a te stesso di leggere queste pagine con superficialità? Non

credo! Allora preparati a scartare il tuo regalo e vivi la sensazione di anticipazione come quel bambino a Natale, perché stai per scoprire i “segreti” per dimagrire. Con il programma *Intensity Training 3x*, ho aiutato veramente tantissime persone a perdere peso, mantenendo e modellando la massa muscolare e quindi dando “forma” ai loro corpi. **Anche tu puoi farcela!** Devi solo credere in te stesso e cominciare ad allenare il tuo corpo, a mangiare nel modo giusto ma senza sacrifici e senza fare la fame e utilizzare la tua mente per motivarti.

*Non lasciare questo metodo sotto forma di lettura, trasformalo in azione!*

Mi piacerebbe sapere, un giorno, che grazie a **Intensity Training 3x**, milioni di persone avranno raggiunto il loro obiettivo in modo definitivo. Comincia tu, fai vedere agli altri che dimagrire è possibile, sii di esempio per tanta altra gente con il tuo stesso disagio. Ti auguro di diventare un vincitore e soprattutto di perdere peso!

**P.S.:** Se leggi questo libro pensando che sia un libro come tanti altri, così sarà. Se invece lo farai decidendo che rappresenterà la tua opportunità per ottenere quello che vuoi, allora ti renderai conto che man mano che leggerai, ti sentirai sempre più motivato e appassionato verso il viaggio nel

ritrovare la tua forma fisica.

**P.P.S.:** Non dare troppo retta a chi cercherà di convincerti che questo programma non funzionerà, o che è uguale a tutti gli altri... il saggio prova prima di parlare! E tu hai il diritto di avere una tua opinione. Ti ho messo tra le mani uno strumento potentissimo, ma devi utilizzarlo nel modo giusto, perché se non metti in pratica quello che leggerai, il metodo non funzionerà, e la colpa sarà solo tua! Ricordati: **questo metodo funzionerà solo se tu lo farai funzionare!**

Sono sicuro al 100% che se applicherai i metodi di questo libro

sarai sulla buona strada per crearti il corpo che hai sempre sognato. Già dopo la prima settimana di **Intensity Training 3x**, vedrai spostarsi l'ago della bilancia, il tuo corpo diventerà più snello e i tuoi vestiti ti staranno meglio addosso. E non solo migliorerà il tuo aspetto fisico, ma ti sentirai anche più sano e più energico di quanto tu non ti senta da anni. Per molte persone, questi miglioramenti significativi e immediati dell'aspetto e nel benessere spesso portano come risultato una maggiore sicurezza e anche una nuova prospettiva sulla vita. Spero sinceramente che anche tu provi questa esperienza!

**Intensity Training 3x** è stato creato

come una soluzione contro quei programmi di dimagrimento che richiedono tempo, non sono efficienti o semplicemente non sono efficaci. Dopo aver letto decine di libri sulle diete e dopo aver revisionato centinaia di sistemi dietetici, programmi, gadget, pillole e pozioni magiche, dopo aver provato sulla mia pelle per primo e poi sui miei primi clienti tutte le informazioni che acquisivo, ho messo insieme, dopo circa 20 anni di esperienza, quello che penso sia il sistema di dimagrimento più veloce e definitivo – sicuramente uno dei migliori mai creato qui in Italia *(le migliaia di persone che lo hanno utilizzato con risultati eccezionali ne sono la*



*prova...).*

Attenzione! Questo non è soltanto un altro di quei programmi di dimagrimento che funziona per alcuni e non per altri.

**Intensity Training 3x funziona per tutti!** E non solo questo metodo funziona, ma funziona velocemente con tutti - niente eccezioni.

Ho deciso di staccare la spina per un po' dai miei orari frenetici, per scrivere **Intensity Training 3x** dopo aver ricevuto molti incoraggiamenti dai miei amici, dalla mia famiglia e soprattutto dai miei clienti che hanno utilizzato questo metodo. Tutti loro non solo mi hanno fatto i complimenti per questo

metodo di dimagrimento ultra-efficace e mi hanno spinto a renderlo pubblico anche online, ma mi hanno anche fatto i complimenti per la mia abilità di ridurre concetti difficili in modo tale che chiunque possa applicarli e godersi il successo.

Ho lavorato per condensare questo metodo nel minor numero di pagine possibile, per poterti dare il "succo" del sistema senza tutti i dati scientifici sterili e noiosi che lo accompagnano. Benché abbia fatto del mio meglio per mettere insieme questo metodo senza complicarti la vita, credo sia estremamente importante spiegarti almeno i "perché" dietro la

metodologia. Come molte persone, anche a me piace saltare e andare direttamente alle parti "pratiche" del sistema. Quando lo faccio, tuttavia, di solito non ottengo i risultati esatti che vengono promessi. Questo perché, come la maggior parte delle persone, tendo a prendere quello che mi piace o mi colpisce di più, mentre ignoro le parti che non mi piacciono particolarmente o che non voglio fare.

Ti prego di credermi su questo punto, e di mettere in pratica questo metodo per intero. Devi conoscere i motivi per cui questo sistema funziona. Quando ne comprenderai completamente il motivo, sarai molto più incline a seguire le

"regole" - e di contro, dimagrirai più velocemente.

**Intensity Training 3x** è diviso in tre componenti principali:

**1X: Forza di Volontà, Motivazione e Atteggiamento**

**2X: Allenamento**

**3X: Alimentazione**

**Intensity Training 3x** ti darà la chiave per creare il corpo che hai sempre desiderato, poiché potrai utilizzare questo metodo per diventare tanto snello e sano quando desideri. Sì, sto parlando di addominali a tartaruga, e anche percentuali di grasso corporeo a

cifra singola, se è quello che desideri. Questo metodo ti darà i "segreti" definitivi su come perdere peso praticamente a comando, e come mantenere alla larga i chili perduti.

In realtà, questo metodo ti donerà una nuova vita, una vita nella quale non sarai più imbarazzato dal tuo peso o dalla forma del tuo corpo, una vita piena di felicità e una maggior autostima, *e cosa più importante, una vita più lunga e sana per anni e anni.*

In tutti i miei anni passati nel mondo del fitness e delle diete, devo ancora incontrare qualcuno che mi chieda come perdere peso lentamente. Infatti, la

maggior parte delle persone che viene da me per un consiglio su come dimagrire è perché ha già fatto precipitare le cose e sta cercando il modo più rapido possibile per perdere quel peso in accesso.

***Il motivo n°1 per cui la maggior parte dei metodi di dimagrimento falliscono è perché semplicemente non producono risultati abbastanza in fretta.***

Ammettiamolo. Semplicemente non è divertente trascorrere ore in palestra, seguite da piccole porzioni di cibo che non sopportiamo, giorno dopo giorno mentre guardiamo la bilancia spostarsi

solo di 500 g o 1 kg a settimana.

Perché un programma di dimagrimento abbia successo, credo fermamente che debba produrre risultati visibili e significativi in fretta. Quando una persona intraprende una dieta e vede risultati reali rapidamente, diventa più coinvolto.

E quando riesco a far coinvolgere una persona grazie ai risultati reali, si verifica un "effetto valanga"; i risultati diventano sempre migliori mentre la persona si vede sempre più magra e in forma.

Con **Intensity Training 3x** , vedrai risultati reali rapidamente. Questi

risultati saranno un feedback e la motivazione di cui hai bisogno per continuare con il metodo, poiché sarai in grado di vedere i tuoi obiettivi di dimagrimento. Quando le persone sentono parlare per la prima volta di **Intensity Training 3x** e degli incredibili risultati che produce sul dimagrimento, la loro prima domanda di solito è: *"non è pericoloso perdere tanto peso così rapidamente?"*

Questa in realtà è un'ottima domanda, considerando il fatto che siamo stati bombardati tantissimo da affermazioni del genere. Il fatto è che, durante tutte le mie ricerche nel corso degli ultimi 20 anni, devo ancora trovare qualsiasi dato



sulla sicurezza per quanto riguarda la velocità con la quale si dimagrisce.

Invece, la maggior parte degli studi che riguardano il dimagrimento si preoccupano maggiormente dei metodi con i quali si dimagrisce - non della velocità con la quale il peso se ne va. Il fatto è che portarsi in giro del grasso corporeo extra è una delle cose più pericolose che si possono fare. Infatti, **l'obesità è la causa n°2 di morti prevenibili negli Stati Uniti** (ma anche in Italia non si scherza).

Essere in sovrappeso aumenta il tuo rischio di incorrere in numerose patologie e condizioni negative per la

salute inclusi diversi tipi di cancro (seno, colon, etc.), malattie coronariche, diabete di tipo 1, apnea del sonno, problemi alla vescica, ictus, ipertensione, osteoartrite e molti altri.

Considerando questi fatti, non ti sembra sensato sbarazzarti del peso in eccesso nel modo più veloce umanamente possibile? Io penso di sì! Detto ciò, comincia subito a mettere in pratica il metodo **Intensity Training 3x!**



# **CAPITOLO 1: Prima di cominciare l'intensity training, vediamo come usare al meglio la tua mente...**



# USA IL TUO CERVELLO PER DIMAGRIRE

Il cervello è il computer che dirige il nostro corpo. Una complessa struttura cerebrale che permette lo svilupparsi di pensieri, emozioni, ricordi, sensazioni, immagini e linguaggio. Un meccanismo straordinario comprendente circa 100 miliardi di cellule nervose (i neuroni) collegate tra loro attraverso neurotrasmettitori (i dendridi e le sinapsi). Caratteristica dei neuroni è quella di non duplicarsi a differenza delle altre cellule del nostro corpo,

perciò il peso ed il volume del cervello sono mantenuti da tutti quei collegamenti neurali, le sinapsi, responsabili delle nostre conoscenze e della nostra intelligenza. Più facciamo esperienza di vita diverse, più si creeranno sinapsi forti e potenti, che conferiranno alle azioni e alle nozioni quella conoscenza tale da renderla come una abilità acquisita. L'unico modo per cambiare, non solo se si vuole **dimagrire**, ma anche se si vuole fare qualcosa che non si è mai fatto, è quello di fare scelte diverse da quelle solite alle quali si è abituati da una vita.

**Chi fa le scelte?**

Tu, o meglio **il tuo cervello** che come un **computer** fa partire dei programmi quando vede un piatto di pasta oppure quando invece di fare attività fisica ti fa scegliere di rimanere seduto sul divano a guardare la tv oppure di stare per ore davanti ad un computer anche nel tuo tempo libero. Non è colpa del tuo cervello se ingrassi, è solo che lui non sa cosa fare per non ingrassare perché **tu non gli hai caricato i programmi giusti** che lo portano ad ottenere come risultato quello di raggiungere il tuo peso forma.

Quando arriverai alla fine di questa prima parte del libro dedicata alla mente, avrai tutto ciò che il tuo cervello



ha bisogno per raggiungere un risultato diverso dal solito, non sono programmi facili, per farli partire all'inizio è necessaria un po' di volontà fino a che ogni file non si aprirà in automatico senza neanche pensarci. Non fare tutto e subito, purtroppo non funziona così, concentrati su un punto, su un file, su un programma e cerca di aprirlo in automatico, come quando vuoi scrivere una lettera e apri word. Se ci pensi per un momento tutte queste azioni ti vengono in automatico e nello stesso modo devono venirti in automatico anche tutti i comportamenti e le abitudini che ti possono aiutare a dimagrire e soprattutto a mantenere il tuo peso forma quindi la tua salute e il tuo

benessere. Tutto ciò che ti serve sapere per **dimagrire con la mente** è riassunto in questa prima parte, ma la conoscenza non è sufficiente, **devi allenare la tua mente** tutti i giorni, **devi allenare la tua mente** a pensare in modo diverso se vuoi ottenere risultati diversi, se vuoi finalmente salire su una bilancia senza provare terrore, delusione e sensi di colpa. All'inizio ti concentrerai solo su un punto , fallo, rifallo ancora e ancora finché il programma che vuoi installare nel tuo cervello non si apra in automatico, **i risultati ottenuti ti aiuteranno** a installare nella tua mente tutti i “file” che studierai in questa prima parte del libro e finalmente non avere

più problemi di peso e di chili di troppo. Per installare quei “file” utilizzeremo delle tecniche di PNL.

## Ma cosa è la PNL?



La PNL, abbreviazione di **Programmazione Neuro Linguistica**, è una disciplina del panorama della psicologia moderna. Nata in America negli anni 70 da due universitari,

Richard Bandler e John Grinder, si basa sullo studio dei modelli comportamentali delle persone di successo. E' definita "**lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva**" e studia gli schemi comportamentali e i programmi inconsci delle strategie vincenti che alcune persone mettono in pratica. Poggia sul concetto che esistono nel nostro cervello programmi comportamentali precisi (**programmazione**), che interagiscono con la nostra neurologia (**neuro**) attraverso i nostri sensi e che vengono veicolati all'esterno attraverso il linguaggio (**linguistica**). Questi tre elementi, interagendo tra loro sono alla base dei nostri comportamenti, efficaci o

inefficaci, utili o non utili. Basata sul “**modelling**” cioè sul modellamento di persone che sanno ottenere i risultati che desiderano, sfrutta le esperienze che hanno ottenuto successo per essere replicate, insegnate o imparate, così da ottenere gli stessi risultati. Tu in questa prima parte del libro userai il modelling delle persone magre naturali.

Molti strumenti e strategie vincenti sono stati estrapolati osservando gli **schemi di eccellenza** di persone di successo: i primi osservati furono V. Satir e M. Erickson, due psicoterapeuti del tempo molto famosi per i risultati di assoluto successo avuti con i loro pazienti. E su questa osservazione la

PNL è stata fondata. Successivamente sono stati modellati eccellenti venditori, personaggi del business, sportivi, grandi comunicatori, **persone eccellenti nel produrre risultati**. Essa offre strumenti straordinariamente efficaci, veloci e risolutivi per risolvere casi di ansia, paure, sensi di colpa e aiuta le persone a rimuovere quei blocchi che impediscono di utilizzare a pieno le proprie risorse. Possiamo dire che la Pnl ha rivoluzionato la metodologia che la psicologia adotta. Concentrandosi sui **risultati**, non è interessata a ricercare i vari “**perchè**” di qualcosa accaduto. Piuttosto sfrutta e utilizza le risorse presenti in ciascuno di noi, per risolvere problemi e situazioni impegnative.

La Programmazione Neuro Linguistica è oggi la scienza più moderna, funzionale, facile ed efficace, per produrre il cambiamento. Offre la possibilità a chiunque voglia, di crescere e migliorare nella vita privata e in quella professionale.

**E tu sei pronto a cambiare?**

Ok, si parte verso almeno una taglia in meno con solo la forza della tua mente!





# 21 GIORNI PER CAMBIARE

*“ Le cattive abitudini sono come catene troppo leggere da sentire finché non diventano troppo pesanti da portare “*

**Warren Buffet**

Siamo esseri che vivono di **abitudini**. Stesse modalità di pensiero, ci comportiamo sempre nello stesso modo, ci arrabbiamo sempre per gli stessi motivi, ci rechiamo al lavoro e facciamo

sempre la stessa strada, facciamo la spesa sempre negli stessi negozi, mangiamo sempre gli stessi cibi e lo facciamo sempre negli stessi orari, le motivazioni che ci spingono a mangiare male sono sempre le stesse e il più delle volte non certo per fame, insomma, siamo **“un mare di abitudini”**.

Si perché il nostro cervello funziona così: pensa, sperimenta e se gli piace replica. Lo fa per tante volte fino a quando quel comportamento, pensiero, abitudine diventa la sola alternativa a disposizione. Quindi tutto succede in automatico, e senza pensarci ci ritroviamo a:

-aver finito di mangiare in 10 minuti invece che nei sani 20 minuti (*più avanti capirai perché è importante consumare un pasto in un tempo minimo di almeno 20 minuti e non in 5 minuti in fretta e furia...*).

-svuotare la scatola dei biscotti quando siamo annoiati o arrabbiati.

-decidere di non fare un po' di movimento a favore dei panni da stirare o del pavimento da lavare.

-smangiucchiare davanti alla televisione (e magari la metà del tuo tempo lo passi proprio davanti alla televisione).

Insomma tutta una serie di abitudini non utili, soprattutto se hai deciso di perdere quella “ciambella” di grasso intorno al girovita o quei cuscinetti odiosi sui fianchi che davvero non sopportiamo più! E la lista potrebbe essere lunga pagine e pagine, ma senza avere la presunzione di scrivere pagine e pagine di abitudini che non ci sono utili, forse varrebbe la pena di cercarne almeno qualcuna, almeno le più evidenti, così da renderci conto cosa facciamo durante il giorno, perché altrimenti ci ritroviamo a dire che siamo ingrassati (o non riusciamo a dimagrire) senza mangiare niente!

**Non si ingrassa mai senza mangiare**

**niente.** Mai! E' solo un modo per crearci degli alibi dietro cui nascondere i nostri comportamenti non utili. Quindi da domani, comincia ad osservare le tue abitudini! Almeno quelle che in qualche modo condizionano i tuoi risultati in termini di perdita di peso. Tieni una specie di diario e registra cosa succede. A che ora solitamente ti viene fame? Fai dei fuoripasto? Cosa mangi? Quanto mangi? Quali sono le emozioni che vivi durante la giornata? Ci sono connessioni tra emozioni e voglia di mangiare? E associazioni cibi/umore, cioè ci sono cibi abituali che mangi e che concorrono a farti sentire di buon/cattivo umore? Quando è che mangi più velocemente,

quando sei sola o in compagnia? Quando mangi di più, da sola o in compagnia? Di che umore devi essere per essere più consapevole di quello che mangi? Quali sono le emozioni che scatenano di più in te comportamenti compulsivi?

## **Osservati!**

C'è in tutto quello che fai uno **schema abitudinario**, c'è perché ti è indispensabile per risparmiare tempo ed energie. C'è perché così funziona il tuo cervello.

E se ti prendi la cura di **scoprire** gli schemi abituarini dei tuoi comportamenti relativamente al cibo... beh.. una volta che sai come fai, puoi

iniziare a modificarli ed iniziare a fare altro.

Non possono esserci cambiamenti se non sai da dove parti. Se invece sai da dove parti, poi puoi modificare quello che fai e con la ripetizione, **creare nuove abitudini**. Ma come si fa a creare nuove abitudini? E quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?

Durante un corso di formazione, mi hanno insegnato che per modificare un'abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni.

Quindi se voglio cambiare una mia abitudine devo condizionarmi a seguire un comportamento ad essa contrario per

21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale. Ma da dove nasce questa regola dei 21 giorni?

La regola dei 21 giorni nasce da Maxwell Maltz, autore di **Psicocibernetica**, un manuale di auto-miglioramento che ha venduto più di 30 milioni di copie e ha influenzato un'intera generazione di guru dello sviluppo personale come Tony Robbins e Brian Tracy.

Maltz era un chirurgo plastico e aveva notato uno schema ricorrente tra i suoi pazienti: dopo aver subito un intervento, per abituarsi al loro nuovo



aspetto, avevano bisogno di 21 giorni...

anche chi aveva subito un amputazione, sentiva ancora la sensazione di avere l'arto per 21 giorni... da questi fenomeni osservati, Maltz dedusse che servivano circa 21 giorni affinché una vecchia immagine mentale si dissolva e una nuova si solidifichi. Ma questo non significa che 21 giorni bastano per acquisire una nuova abitudine, in realtà 21 giorni è il **tempo minimo** per acquisire una nuova abitudine sostituendola con una vecchia. Quindi, in realtà quanto tempo occorre per acquisire una nuova abitudine?

Ecco i risultati delle ricerche:

la **European Journal of Social Psychology** ha effettuato uno studio per rispondere a questa domanda.

I ricercatori scelsero un gruppo di 96 persone e le seguirono per un periodo di 12 settimane, ogni persona del gruppo doveva adottare una nuova abitudine per 12 settimane e riportare quando l'abitudine fosse diventata automatica. Il risultato fu che ci volevano più di 2 mesi prima che un nuovo comportamento divenisse automatico. Il numero esatto fu di 66 giorni, ma si trattava di una media poiché nel gruppo i tempi per acquisire una nuova abitudine furono dai 18 ai 254 giorni... quindi in conclusione, 21 giorni sono il tempo minimo per acquisire una

nuova abitudine o eliminare una vecchia abitudine, 2 mesi sono il tempo medio, 254 giorni il tempo massimo registrato dallo studio effettuato. Io ti consiglio di acquisire una nuova abitudine per volta dividendole in tappe da 21 giorni.

In questi 21 giorni imparerai a sostituire una vecchia abitudine con una nuova e sana abitudine che poi si rinforzerà nella tappa successiva sempre di 21 giorni. Ti faccio un esempio:

-prima tappa di 21 giorni ( abitudine numero 1 )

-seconda tappa di 21 giorni ( abitudine 2 )+( continuerai ad eseguire la nuova abitudine della prima tappa che

arriverà a 42 giorni di acquisizione).

-Terza tappa di 21 giorni ( abitudine 3 )+( continuerai ad eseguire la nuova abitudine della prima tappa che arriverà a 63 giorni di acquisizione e la nuova abitudine della seconda tappa che arriverà a 42 giorni di acquisizione). E così via per tutte le tappe... in questo modo avrai 21 giorni ( che è il tempo minimo) per acquisire delle nuove abitudini e mesi per rinforzare quelle nuove abitudini fino a farle diventare automatiche, come se le avessi sempre fatte. Una scoperta che ho fatto lavorando con le persone sovrappeso è stata che erano grasse perché erano intrappolate in una serie di abitudini e in

un atteggiamento che gli impediva di dimagrire in maniera definitiva.

***“Per cambiare fuori devi prima cambiare dentro”***

Se vuoi ottenere risultati diversi da quelli che hai ottenuto o non hai ottenuto fino ad oggi, devi fare qualcosa di diverso, devi cambiare le tue vecchie abitudini con delle nuove abitudini, devi “modellarti” ai comportamenti delle persone magre naturali e alle persone che fanno sport e che hanno un atteggiamento positivo. In ogni tappa di 21 giorni ti consiglio di lavorare su tre elementi:

**Abitudini mentali**

# **Alimentazione**

## **Intensity Training**

lavorare su questi 3 elementi contemporaneamente è importante per ottenere il 100% dei risultati. Ora voglio raccontarti la storia di un filosofo che si era recato da un maestro Zen. Arrivato dal maestro gli dice:

*“sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi. Ho studiato anni e anni, sono diventato un esperto, ma adesso ne voglio sapere di più”.*

*“posso offrirti una tazza di tè?” gli domanda il maestro. E incomincia a*

*versare il tè da una teiera. Quando la tazza è colma, il maestro continua a versare il liquido, che trabocca.*

*“ma che cosa fai?” sbotta il filosofo.  
“Non vedi che la tazza è piena?”*

*“Come questa tazza” gli dice il maestro “anche la tua mente*

*è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro... come posso spiegarti lo Zen se prima non vuoti la tazza?”*

Quindi se vuoi ottenere risultati è importante che “vuoti” la mente, come il filosofo deve vuotare la tazza che è

troppo piena, perché possa entrarci altro. In tutti questi anni hai imparato concetti e acquisito abitudini che non ti sono state utili, ( perché se lo fossero, saresti già dimagrito...).

Adesso se vuoi dimagrire veramente, hai a disposizione questo percorso per disimparare e imparare un nuovo tipo di mentalità e atteggiamento che ti porterà a dimagrire e a mantenere il peso raggiunto.





# NON RIMANDARE A DOMANI

Un'abitudine non proprio utile da cambiare velocemente perché non aiuta a dimagrire e che purtroppo utilizziamo spesso nelle nostre giornate è l'abitudine alla **pigrizia**. Ci sono persone che possono ritenersi davvero abili nel mettere in campo questa “qualità” che crea alla loro vita sicuramente delle difficoltà.

La **pigrizia** è uno stato mentale in cui il tuo corpo si rifiuta di eseguire

un'azione che in quel momento andrebbe eseguita, agganciandola subito ad un altro stato mentale, quello del **procrastinare**, cioè dove rimandiamo a dopo qualcosa che potremmo fare ora!

La pigrizia per alcune persone è una costante, tanto che la riconoscono a livello di identità quando si riferiscono a loro stessi dichiarando un bel “io sono pigra/o”.

Dato per inciso che la **pigrizia** è solo un'abitudine di comportamento e non è incisa nel nostro DNA, spesso la pigrizia nasconde oltre che l'abitudine a quel comportamento anche motivazioni poco motivanti che spingono le persone

a non agire. Chissà perché quando stiamo facendo qualcosa che ci piace o ci interessa davvero e che è importante per noi, la pigrizia non sappiamo nemmeno cosa sia. Ci mettiamo in azione velocemente e facciamo quanto ci è chiesto di fare proprio perché quell'interesse ci motiva a muoverci.

Quindi è abbastanza chiaro che la pigrizia non è una nostra caratteristica assoluta ma che entra in gioco solo quando le cose da fare non ci fanno proprio impazzire. Ed è per questo che decidiamo di prendere l'ascensore anziché salire le scale a piedi, proprio perché non siamo abbastanza motivati nel decidere di fare qualcosa di buono

per il nostro benessere fisico, o prendere l'auto per andare a fare la spesa perché quella strada a piedi non abbiamo voglia di farla, non mangiamo verdure perché non abbiamo voglia di pulirle, usiamo il telecomando per cambiare canale perché se ci alziamo dalla sedia poi ci stanchiamo troppo. Ma c'è qualcosa a cui dover rendere conto, il **senso di colpa** rispetto alla nostra pigrizia, e quindi ci giustifichiamo immediatamente con la scusa sempre pronta: "lo farò dopo.. domani... poi..." e rimandiamo ad un'altro momento quello che potevamo fare adesso.

Quante volte ci è capitato di dire:

“Lo faccio poi... “ e quel poi non arriva mai? Sicuramente ti è capitato tante volte, e così slittano tutte le buone intenzioni e i nostri obiettivi di conseguenza. Quello che sarebbe stato raggiungibile semplicemente vincendo la pigrizia e l’abitudine a rimandare, piano piano diventa sempre più una mera chimera, qualunque l’obiettivo sia. Il nostro obiettivo è come un faro nella notte che rischiara il nostro navigare. Laggiù c’è una luce che ci richiama al benessere, al dimagrimento e per raggiungere quel porto occorre navigare e per navigare occorre fare delle cose, delle azioni e vincere la pigrizia e la procrastinazione.

Immagina di essere un marinaio lontano da casa da molto tempo, e quindi desideroso di rientrare dalla tua famiglia, immagina di essere arrivato vicino al porto dove sbarcare e invece di remare più veloce per tornare finalmente a casa, cominci a farti prendere dalla pigrizia e decidi di fermarti, oppure guardare la bussola e non girare il timone per andare nella giusta direzione perché in quel momento non ne hai voglia.

Immagina poi se quell'atteggiamento lo ripeti continuando a dire "va beh, poi lo faccio..." secondo te ci arriveresti mai in quel porto? Non credo proprio, o comunque ci arriveresti molto dopo

rispetto a quando ci saresti potuto arrivare.

E questo succede anche per i nostri obiettivi, qualunque essi siano. Perciò è importante capire quanto è importante perdere questa abitudine alla pigrizia e alla procrastinazione, perché sono abitudini non utili.

Nessuno nasce pigro o procrastinatore, semplicemente è un'abitudine che si acquisisce con il tempo e che poi ci porta ad utilizzare quel comportamento. E proprio perché i comportamenti si acquisiscono, si possono modificare e vediamo come.

Per poter vincere la pigrizia



dobbiamo allenare un nuovo comportamento: l'abitudine ad esercitare la nostra **volontà**. La tua volontà è come un muscolo, si può allenare.

Partiamo dal presupposto che tutto può aver un senso se tu vuoi attuare il cambiamento e stai cercando solo dei modi per renderlo visibile. Niente si può fare senza la tua volontà, cioè senza che tu voglia davvero questa cosa. Quindi l'ingrediente fondamentale è che tu voglia vincere la pigrizia se questo è un aspetto che ti frena nel raggiungimento dei tuoi obiettivi, e quindi è necessario che tu impari a sviluppare il muscolo della volontà. Che

essendo proprio come un muscolo ha bisogno di ripetizione. E ora ti spiego anche come fare.

Per i prossimi **21 giorni** allenati a fare qualcosa di diverso.

Tu sicuramente hai un iter automatico per fare alcune cose, tipo una certa strada per andare a lavoro, un alimento specifico con cui fai sempre colazione, un certo posto a tavola, eccetera.

Insomma quei comportamenti che tieni per abitudine. Quindi individua alcuni di questi comportamenti abituali che porti avanti in modo automatico e **cambiali!!** Per i prossimi 21 giorni cambia il modo in cui fai alcune cose. E

fallo proprio mettendo in campo la tua volontà. Decidi tu di voler fare quella cosa in modo diverso. Quando pensiamo alla forza di volontà pensiamo sempre a cose complicate che ci mettono a dura prova, atti quasi eroici per dimostrare di averne.

La forza di volontà è un'abilità. E come ogni abilità si può acquisire e come tutte le abilità occorre svilupparla e allenarla. Quindi tu comincia proprio così! Fai cose che siano veri e propri atti di volontà. Decisi e portati avanti. Cambia strada per andare al lavoro, se prendi sempre l'ascensore ora scegli di fare le scale a piedi, se a pranzo mangi sempre in un determinato orario decidi

che oggi mangerai in un orario diverso, eccetera. Insomma quello che vuoi fare scegliilo tu, l'importante è che ti alleni a decidere di fare qualcosa di diverso. Per questo periodo di 21 giorni allenati a decidere piccoli cambiamenti e divertiti nel farlo: senti quanto potere decisionale si sviluppa, prendi coscienza di quanto è facile fare le cose che **hai deciso**, prendi coscienza anche di quanto è bello!!

Un altro consiglio che voglio darti è quello di tirare fuori un tuo vero interesse e alimentarlo con costanza. Partendo da lì è più facile abituarsi a fare qualcosa con costanza e impegno, proprio perché essendo un tuo interesse

lo farai con una energia molto diversa, se ti piace leggere ma pensi di non avere tempo, allora alzati mezzora prima al mattino e leggi, se vuoi fare attività fisica ma dici di non avere tempo, rinuncia a qualcosa per mezzora e dedica quella mezzora per allenarti...

Se sei abituata/o a **rimandare**, anche l'abitudine all'azione è un muscolo che puoi allenare. Se rimandare a dopo è una tua abitudine, puoi cominciare a lavorare in una direzione diversa.

Facendo riferimento a quello che hai letto prima, dove ti ho spiegato che rimandare è quasi sempre la diretta conseguenza della pigrizia, cioè del non

aver voglia di fare una cosa, occorre che tu ti allena a fare esattamente l'opposto. Quando ti capita di ritrovarti in quella situazione, conta fino a tre e poi via! Velocemente fai qualcosa di significativo. Se ti sei bloccato davanti a qualcosa da fare e ti stai dicendo "lo faccio dopo..." fermati, conta fino a tre e poi via! Fai qualcosa! Magari non necessariamente quello che andrebbe fatto, l'importante è che interrompi lo **schema mentale**. Se te la senti fai qualcosa di poderoso cioè qualcosa che mandi al tuo cervello un messaggio decisamente diverso. Se sei sul divano e squilla il telefono e hai il cordless vicino, alzati e vai a rispondere al fisso che magari è nell'altra stanza e fallo in

maniera vigorosa, magari quasi correndo per andare a rispondere...

Se non hai voglia di andare a farti la tua sessione di d'allenamento e sei lì che ti stai dicendo "vabbè lo faccio domani..." fermati, conta fino a tre e poi velocissimamente vai a metterti la tuta e allenati! Se sei davanti all'ascensore pensando che le scale a piedi sono troppo faticose, fermati, conta fino a tre poi girati di scatto e comincia a fare la prima rampa così da arrivare al primo piano! Insomma interrompi lo schema di pensiero che stai portando avanti in quel momento facendo qualcosa di davvero **"esplosivo"** per il tuo modo di essere.

Proprio adesso, che stai leggendo questo libro o magari sei seduto davanti al tuo computer o sei nel letto con il tuo cellulare, fai qualcosa di “esplosivo”! Tirati su velocissimamente dal divano e fai 5 saltelli sul posto... tirati su dal letto e immagina di esultare come se avessi vinto un premio importante alla lotteria del paese... Ovunque tu sia in questo momento che stai leggendo questa lezione, fai qualcosa di davvero esplosivo! In questo modo ti alleni a fare questa cosa, ad agire in maniera veloce ed esplosiva alle situazioni. Ti accorgerai di come questo esercizio ti arricchirà di un’energia straordinaria e di una consapevolezza che **tu puoi fare!**



Se ti abitui a fare questo, cioè ad usare la tua fisiologia per interrompere gli schemi di pensiero depotenzianti che la pigrizia e l'abitudine a rimandare mettono in moto, ti renderai conto che poco per volta svilupperai un'altra abitudine: quella all'**azione**!

E ora vediamo l'ultimo passaggio, cioè quello di abituarsi ad usare la mente in modo efficace. Prova a pensare, quando ti fai prendere dalla pigrizia e dalla voglia di rimandare a dopo quello che sai che dovresti fare ora è perché non colleghi mai a quella cosa delle buone sensazioni. Sicuramente a quelle azioni colleghi mentalmente fatica, difficoltà,

paura, ansia, ecc. E già questo è uno dei motivi che ti spingono ad agire in quel modo non utile.

Lo abbiamo detto prima, quando siamo motivati a fare qualcosa, perché ci piace, ci fa provare buone sensazioni. Pensa a qualcosa che ti piace fare, capita spesso che ti dici “non ne ho voglia, la faccio domani”? Certo, può capitare, ma sicuramente poche, pochissime volte. Altro motivo per cui spesso ci facciamo cogliere dalla pigrizia e dalla procrastinazione è perché ci facciamo di quell’azione da svolgere un immaginario complicato. Ti spiego... ti faccio l’esempio del ballo. Immagina che sei uno/a a cui piace

ballare e che ogni sabato sera ci vai.

Quando arriva il sabato pomeriggio difficilmente ti fai prendere dalla pigrizia e dici “non ho voglia, ci vado sabato prossimo...” Ci vai! Punto. Immagina ora invece che quella stessa persona a cui piace ballare (che poi non è altro che un’espressione di attività fisica che possiamo svolgere) decida di iscriversi in palestra (stessa attività fisica...). Magari già sceglie la palestra e non sa esattamente se è proprio quello che la divertirebbe di più come tipo di attività fisica, ma messo in conto che invece decida che fare Zumba sia quello che pensa vada bene per lei o per lui, dal momento che le piace ballare, si

iscrive. Poi però arriva l'ora di prepararsi per andare in palestra e comincia a sentire salire la pigrizia di prepararsi e si dice "Vabbè dai vado domani..." Accidenti!! Cosa succede? Non è la stessa persona che non si perde un sabato sera in discoteca e poi ora di andare in palestra per fare Zumba fa una fatica boia?

Ora ti spiego cosa probabilmente succede...

per andare a ballare il sabato sera, per decidere di andare nella sua mente lavora con due **macroelementi**, due **macrovisualizzazioni**, due **macroazioni** che servono per portare a compimento

quell'obiettivo: prepararsi e andare a ballare. Per andare in palestra invece, ora che deve decidere, nella sua mente lavora con un sacco di **microelementi**, un sacco di **microvisualizzazioni**, un sacco di **microazioni** che servono per portare a compimento quell'obiettivo: prendere la sacca, metterci dentro tutto l'occorrente, quindi prendi le scarpe, il cambio, l'occorrente per la doccia, l'accappatoio, le ciabatte, poi inizia a vestirti e sosta con vari passaggi dovuti al cosa mi metto, poi uscire di casa, prendere la macchina, guidare, cercare parcheggio, entrare nello spogliatoio, cambiarsi, insomma una fatica!! Vista così ovvio che non viene la voglia di andarci.

Dove sta la differenza tra le due situazioni? In una abbiamo creato nella nostra mente una strategia facile, veloce, due **macroazioni** da compiere: prepararsi e andare. Nell'altra abbiamo creato una strategia lunga che prevede diverse **microazioni**, una strategia faticosa, impegnativa. Abbiamo cioè collegato alle due azioni, due strategie diametralmente opposte: una fatta di pezzi grandi (quelli che in PNL vengono chiamati **chunk up**) e una fatta di pezzi piccoli (chiamati **chunk down**). Per cui è palese che una strategia è più efficace dell'altra.

Quindi che fare? Bisogna sostituire la

strategia! Ora vediamo come imparare a cambiare strategia per diventare veloce quando decidi di passare all'azione.

Immagina se quella persona che deve andare a fare zumba, quando arriva il momento di prepararsi avesse installato una strategia che dice: preparati e vai!

Quante volte resterebbe a casa?

Sicuramente molte meno! Occorre perciò cambiare la strategia delle situazioni che vogliamo che cambino!

Qualsiasi cosa tu devi fare, allenati a rappresentartela nella mente in modo che sia facile passare all'azione, fatta di **macroelementi**, pezzi grandi di azioni da compiere. Facciamo un po' di pratica. Fai un elenco delle cose che solitamente rimandi per pigrizia. Che

siano cose riguardanti il tuo obiettivo di perdita di peso o quant'altro, stila la lista. E questa è un'occasione straordinaria per mettere in atto la prima parte di quanto imparato!! **FALLO ADESSO!!** Non dopo, non più tardi, non domani perché hai più tempo. Se stai leggendo, **FALLO ORA!** Prendi carta e penna e stila l'elenco. Adesso che hai davanti a te le azioni che stai rimandando, siccome so che sei qui con me perché hai voglia di migliorarti, decidi in questo preciso istante quando le farai e segnalalo vicino!

**Fallo adesso!** Se hai un'agenda, vai a scriverci subito questi nuovi impegni e dal momento che sei una persona che



vuole migliorare, ci sarà sicuramente qualcosa che puoi fare immediatamente, vero? Sceglila e **FALLO ORA!!** Falla subito, immediatamente, non procrastinare ancora una volta! La tua nuova abitudine comincia adesso! Nel momento stesso in cui tu fai cose nuove! Fallo, 1-2-3 via.... Io ti aspetto!!

L'hai fatta? No? Accidenti, in questo momento sono il tuo coach, e quando ti dico di fare delle cose tu le devi fare, sei d'accordo?

Ok ora che hai fatto la prima azione indirizzata al cambiamento ti chiedo ancora di fare un esercizio perché

voglio farti lavorare su una delle azioni che solitamente rimandi e lavorarci di strategia:

Prendi un'azione che ti ritrovi a rimandare e su cui vuoi lavorare.

Stabilisci qual è la strategia mentale che adotti, cioè come ti rappresenti in mente quell'azione da svolgere (prendi l'esempio dello Zumba in palestra). Estrapola quali passaggi metti in atto nel rappresentarti in mente quell'azione.

Semplifica adesso al massimo la strategia: scegli due/tre passaggi al massimo che rappresentino nella tua mente il completamento di quell'azione, ad esempio: preparo la borsa, esco di

casa e arrivo in palestra.

Crea una visualizzazione di questi tre veloci passaggi: immagina te che sai che si avvicina l'ora della palestra, te che prendi la borsa già pronta, te che apri la porta di casa, te che sei già a destinazione.

Pensa ad altro, tipo a cosa farai la prossima domenica?

Ripeti la visualizzazione dei tre passaggi veloci: te che prendi la borsa, te che apri la porta, te che sei in palestra.

Pensa ad altro, per esempio a chi ha vinto Sanremo lo scorso anno?

Ripeti la visualizzazione: te che prendi la borsa, te che apri la porta, te che sei in palestra.

Fermati a vivere la sensazione che provi dentro: come ti senti? Ti dà l'impressione che sia tutto più semplice?

Concentrati su quella sensazione di benessere e fattela girare dentro come già sai fare.

Bene, esercizio terminato. Come stai? E' stato così difficile? Si può rifare? Certo che si. Sono sicuro che fare questo esercizio ti ha dato molta soddisfazione,

perché hai dimostrato a te stesso che anche tu puoi agire in modo efficace e veloce. E sai cosa hai fatto? Hai creato un percorso neurologico, una strada privilegiata rispetto a come fare quella determinata azione. E più ripeterai la visualizzazione, più il percorso si rafforzerà e diventerà il percorso privilegiato da compiere.



# IL SEGRETO PER CAMBIARE

Tempo fa, ho partecipato a un corso di T. Harv Eker, 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. In verità quando ho cominciato a studiare queste cose ero abbastanza scettico, ma dato che alla mia prima gara di body building mi ero classificato ultimo, non avevo niente da perdere nel provare a sperimentare queste tecniche.

Così cominciai a scrivere le mie prime dichiarazioni e a pronunciarle ad alta voce ogni mattina e ogni sera (mia madre pensava che stavo diventando pazzo).

Questo effettivamente mi ha aiutato a intraprendere le azioni giuste per vincere le gare dell'anno successivo. Infatti sono arrivato primo ai campionati regionali, ai campionati del sud Italia e ai campionati italiani. Coincidenza? Non credo...

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 che ho imparato da T. Harv Eker si chiama “processo della manifestazione”. Ti sei mai chiesto 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, dichiaralo nel modo giusto. Ci sono tre livelli del “volere”:

**1) Voglio essere magro.**

È come dire: “se mi capita di essere magro, lo divento”. Volere è inutile, non significa avere; infatti nel mondo ci sono miliardi di persone che vogliono essere magri, belli, ricchi, eccetera, ma pochi lo sono veramente.

**2) Scelgo e decido di essere magro.**

Ciò implica la decisione di diventare magro. Infatti decidere significa

eliminare ogni altra alternativa: o dimagrisci o non lo fai. Ma anche questa non è la soluzione migliore...

### 3) **Mi impegno a diventare magro.**

La parola “impegno” significa “dedicarsi senza riserve”, cioè dare il 100% di tutto quello che si ha per raggiungere l'obiettivo di dimagrire. Questa è la strada del guerriero. **Il fallimento non è ammesso!** Impara ad allenare la tua mente e lei ti aiuterà ad allenare il tuo corpo e ad alimentarti nel modo giusto.

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



Se vuoi diventare magro e tonico, comincia a studiare come hanno fatto altre persone, comincia a pensare e ad agire come loro, 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 quello che sei sempre stato”***

Conosci già il tuo modo di fare e pensare, ora impara a cambiare. Il mio scopo è quello di insegnarti qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso, pensare in

modo diverso, agire in modo diverso per ottenere risultati diversi. **Adesso è il momento di agire!**

Scrivi la tua dichiarazione e leggila 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)

con la presente, mi impegno davvero a diventare magro e tonico

entro il .....  
(data)

Con l'obiettivo preciso di perdere kg.....(scrivi i kg che vuoi perdere).

Firma.....

Ricorda che l'ordine delle priorità per raggiungere il tuo obiettivo è : ***ESSERE, FARE, AVERE.***

Se vuoi diventare magro, devi prima

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

Qui sotto ti ho scritto qualche dichiarazione da ricopiare su un foglio, che poi appenderai in un posto visibile per poterlo leggere tutti i giorni.

***I miei pensieri creano il mio mondo esterno.***

***Io sono una persona capace di cambiare la mia mente in positivo.***

***Qualsiasi cosa io penso o credo, la***

*posso anche realizzare.*

*Mi concentro solo sulle risorse positive che mi aiuteranno a dimagrire e non sugli ostacoli.*

*Ho una mente vincente!*

*Io sono un vincitore!*

*Se lo possono fare gli altri, lo posso fare anche io.*

*Io sono determinato e infallibile come un samurai.*



# ACCELERATORE DI RISULTATI

Le cose su cui ci concentriamo rappresentano la nostra realtà. Se usiamo la nostra mente per raggiungere un obiettivo, essa può rappresentare un incredibile acceleratore di risultati.

In tutti questi anni di esperienza in palestra ho avuto la possibilità di conoscere tanta gente, uomini e donne, impegnati in attività fisiche di vario genere. Ho visto che la maggior parte di loro non ottiene risultati validi per

ragioni puramente psicologiche. La maggior parte di loro non riesce ad auto disciplinarsi, alcuni non riescono a concentrarsi, altri non credono in se stessi, altri ancora si lasciano influenzare da chi “non ottiene risultati”.

A questo punto, vediamo cosa devi fare per non rientrare tra quella gente che non ottiene risultati. Cominciamo con delle nozioni di base. Prima di tutto devi sapere che il tuo cervello si divide in mente **conscia** e mente **inconscia**. Entrambe hanno funzioni differenti e di solito viaggiano su corsie opposte.

Quando noi vogliamo razionalmente ottenere qualcosa, può accadere che la



mente inconscia la respinga o viceversa, magari inconsciamente vogliamo raggiungere quell'obiettivo, ma razionalmente non siamo d'accordo.

Quindi la prima cosa da fare è cercare di mettere in relazione la mente conscia con quella inconscia. Cosa pensi che possa succedere se tu decidi di dimagrire, ma il tuo inconscio non ti ritiene all'altezza di farlo?

La mente inconscia farà di tutto per trovare delle scuse: sono troppo vecchio, sono troppo debole, non ho la genetica per dimagrire, ho l'ossatura pesante, eccetera. Se la tua mente inconscia ti è contro, è come correre su un'autostrada contro senso: **un disastro!**

Questi auto sabotaggi della mente spesso derivano da “false credenze” dovute a messaggi ricevuti durante l’infanzia e la crescita, da parte di “fonti autorevoli”, tipo i genitori, le maestre e i professori, i medici, la televisione, eccetera. La mente conscia rappresenta la nostra razionalità, usa la logica, analizza e ha una memoria a breve termine. La mente inconscia, invece, rappresenta la nostra istintività, non segue la logica, ma le emozioni.

In realtà la mente inconscia non pensa, ma sente e prova. Essa possiede un enorme magazzino di ricordi. La mente conscia, invece, dà gli ordini e dice COSA si deve fare. La mente

inconscia prende le informazioni e dà le istruzioni, dice COME si deve fare.

Se sai chiedere alla mente inconscia nel modo giusto, lei può portarti dove vuoi, e farti raggiungere qualunque obiettivo. Quindi, devi imparare come fare a inserire nel magazzino della mente inconscia le informazioni potenzianti e come accedere a queste quando ne hai bisogno.

Se vieni in palestra, e ti dico di eseguire il Get-up Turco (un esercizio che allena tutto il corpo contemporaneamente e che imparerai ad eseguirlo nel capitolo dedicato all'attività fisica), appare ovvio che

avrà difficoltà, semplicemente perché non lo hai mai fatto e quindi la tua mente inconscia non sa dove reperire l'informazione.

Diventa quindi fondamentale il ruolo degli allenamenti, sia fisici che mentali, per creare dei riferimenti positivi; non importa cosa chiediamo alla nostra mente, ma “come” lo chiediamo! Se vuoi dimagrire dopo diversi tentativi falliti, e chiedi informazioni alla tua mente inconscia su come fare, ti dirà che non ci sono dei metodi o soluzioni efficaci per dimagrire, e tu qualunque cosa farai, qualunque metodo o strategia userai, non riuscirai a dimagrire e continuerai a pensare e credere che perdere peso è

difficile o addirittura impossibile per “quelli come te”, continuando a potenziare informazioni negative nella tua mente. Ma ho una buona notizia per te: *la tua mente non è in grado di distinguere la realtà dall'immaginazione.* Sai perché?

**Perché la realtà non “esiste”!**

Per dimostrarti questo, ti chiedo di fare un piccolo esercizio.

Vedi l'oggetto qui sotto?



Bene, ti chiedo di descrivere in poche parole questo oggetto. Poi fai fare la stessa cosa a qualche tuo amico, senza dirgli cosa hai scritto tu. Dopo aver fatto ciò, confronta quello che hai scritto con quello che hanno scritto i tuoi amici. Sai cosa noterai? Non ci sarà una descrizione identica di questo dado.

Ognuno avrà scritto qualcosa di diverso.  
E sai questo cosa vuol dire?  
Quell'oggetto non esiste!

Anche se quel dado nella realtà ha una sua forma subatomica, nella tua mente ci sarà solo una rappresentazione da te stesso elaborata. Ognuno di noi ha una rappresentazione soggettiva dello stesso oggetto. Noi vediamo un oggetto così come ci hanno insegnato a vederlo, così come ce lo hanno descritto.

Un bambino appena nato, non conosce nulla. Siamo noi genitori a insegnargli i nomi degli oggetti, e lui man mano che crescerà, vedrà quelle cose così come noi le abbiamo descritte.

Ora facciamo finta che diciamo al nostro bambino che il bicchiere non si chiama bicchiere ma si chiama cane. Lui, finché qualcuno non gli dirà che sta sbagliando, crederà che quell'oggetto si chiama cane. Nella sua realtà il cane sarà un bicchiere.

Ma quando crescerà, e capirà che nella realtà di tutti gli altri, il cane non è un bicchiere, ma è un animale, quando sarà consapevole dell'errore fatto dai suoi genitori, cambierà la sua realtà verso quell'oggetto. Tutto questo serve semplicemente per farti capire che anche tu, come quel bambino, puoi cambiare la tua realtà a tuo vantaggio. Devi solo pensare e fare quello che fanno tutte



quelle persone che ottengono i risultati che tu stai cercando, e la tua realtà diventerà uguale alla loro. Ricordati:

***“ tu non sei quello che pensi di essere, ma sei quello che pensi!”***



# SE LO PENSI, LO PUOI ANCHE REALIZZARE

Sai qual è il segreto di un campione o di una persona di successo? L'abilità di immaginare nella loro mente il proprio obiettivo come se fosse già realizzato. La loro mente è come quella di uno scultore che riesce a immaginare una statua scolpita nei minimi dettagli, guardando solo il blocco di marmo. La tua immaginazione è in grado di trasformare “l'impossibile in possibile”. E sai qual è il segreto? Come ti ho detto nel capitolo precedente:

*“la tua mente non è in grado di distinguere la realtà dall'immaginazione”.*

Un'esperienza immaginata vividamente come in un sogno, è uguale a un'esperienza vissuta realmente. Quando dormiamo e sogniamo, il nostro corpo reagisce alle immagini come se tutto fosse reale. Se sogni di correre, saltare o cadere, il tuo cuore accelera il battito cardiaco come se realmente il tuo corpo stesse correndo, saltando o cadendo, e c'è chi quando sogna di fare l'amore raggiunge l'orgasmo come se realmente stesse avendo un rapporto.

Questo perché la mente non sa che si

tratta solo di immagini “sognate”, perché la visualizzazione è così chiara e forte che per la mente appare vera. Con questo non voglio dire che ti basta sognare per realizzare qualcosa. Devi agire affinché quel pensiero non resti solo un’idea.

Se pensi frequentemente di non essere all'altezza di fare determinate cose, automaticamente il tuo cervello crea immagini negative di te, e l'influenza che ne riceverai sarà negativa. Devi sapere che la nostra mente può creare immagini **associate** e **dissociate**.

La visualizzazione dissociata è quando noi ci vediamo all'interno delle

immagini, come se stiamo guardando un film con all'interno la nostra figura. La visualizzazione associata è quando noi vediamo le immagini direttamente con i nostri occhi, come se nello stesso film noi siamo l'attore e siamo coinvolti direttamente nella scena. Qual è la differenza tra le due visualizzazioni?

Ti faccio un esempio: immagina di stare seduto sul divano a guardare un film che racconta di te mentre decidi di andare a fare un giro in un parco. Guarda sullo schermo della televisione davanti a te l'immagine di te stesso che cammini sull'erba. Poi decidi di sdraiarti sul prato.

Ora, guarda te stesso mentre sei sdraiato sul prato e all'improvviso ti arriva un pallone in faccia (ricordati che stai guardando te stesso). A questo punto, rispondi alla mia domanda: come ti sei sentito guardandoti in televisione? Hai provato emozioni? Sicuramente no! Ti sei solo guardato. Questa è una visualizzazione dissociata.

Ora visualizziamo la stessa scena, ma questa volta lo facciamo in modo associato. Immagina di camminare veramente sull'erba. “Senti” la morbidezza del prato sotto i tuoi piedi a ogni passo. Poi sdraiati e “senti” l'erba fresca e morbida sotto le tue mani mentre le appoggi per terra. Chiudi gli

occhi e ascolta il cinguettio degli uccellini. Lasciati accarezzare dal venticello fresco della primavera. Rilassati... e poi... BOOM!!! Che dolore! Ti è arrivato un pallone in faccia! Che ne pensi? Ti senti coinvolto? Hai vissuto le stesse sensazioni che si vivono in quel momento? Questa è una visualizzazione associata.

Se vuoi potenziare il livello di coinvolgimento emozionale, mentre visualizzi la scena, puoi usare anche il tuo corpo nei movimenti che immagini. Proprio come fanno i bambini quando giocano. Quindi cammina mentre immagini di camminare sull'erba. Sdraiati mentre immagini di sdraiarti sul



prato. Chiudi gli occhi e rilassati immaginando il cinguettio degli uccellini, eccetera.

Hai capito il concetto? Quello che immagini lo devi mettere in azione con il tuo corpo per fissarlo nella tua mente come immagine vera.

E più ripeti quell'immagine, più la tua mente crederà che si tratti di un episodio realmente accaduto. Ricorda che la mente ha difficoltà a distinguere cose realmente vissute da cose vivamente immaginate. Vuoi dimagrire? Allora chiuditi in camera davanti a uno specchio, e comincia a immaginarti magro. Usa il tuo corpo per rinforzare

l'immagine, metti la pancia in dentro, il petto in fuori, immaginati come sarai dopo aver completato il programma di dimagrimento che hai scelto, cammina e muoviti come se fossi già magro.

-Quando ti alleni, immaginati  
**MAGRO!**

-Quando mangi, immaginati **MAGRO!**

-Quando cammini, immaginati  
**MAGRO!**

-Quando parli con i tuoi amici, di' loro che hai perso già qualche chilo (anche se non è vero). Questa affermazione se ripetuta continuamente, si fisserà nella tua mente e ti costringerà

a compiere delle azioni che ti faranno perdere veramente quei chilogrammi.

Anche io quando ho deciso di scrivere questo libro non sapevo da dove cominciare. Ma poi a furia di ripetere a tutti che stavo scrivendo un libro, mi sono auto convinto di saperlo fare. Ho cominciato a studiare libri di scrittura (ho intrapreso un'azione), ad abbozzare un sommario di quello che volevo scrivere (ho cominciato a realizzare l'obiettivo), in pochi mesi ho realizzato il mio obiettivo.

Ma torniamo a noi, come abbiamo già detto, le immagini insieme al dialogo interno, hanno il potere di condizionare

il nostro stato d'animo. Nelle nostre immagini rappresentiamo la realtà soggettiva che ci circonda. E per capire come utilizzare le immagini a nostro vantaggio bisogna ricordare due cose importanti.

Il nostro cervello non riconosce le parole ma parla per immagini perciò quello che vedremo nella nostra mente diventerà la nostra realtà. Diamo agli stimoli che ci giungono dall'esterno, delle rappresentazioni interne che sono del tutto frutto del nostro modo di vedere il mondo.

Saranno i filtri determinati dalle nostre convinzioni che ci faranno vedere

la realtà che noi viviamo. E se le rappresentazioni che ci facciamo non sono proprio gradevoli, proveremo brutte sensazioni e il nostro stato d'animo non sarà dei migliori.

Il nostro cervello non sa riconoscere un'esperienza vividamente immaginata da un'esperienza realmente accaduta. Lo dimostra il fatto che se andiamo al cinema ci commuoviamo o ci spaventiamo per scene rappresentate su uno schermo, recitate da attori.

Queste due caratteristiche del nostro cervello **giocano a nostro favore** quando vogliamo raggiungere un obiettivo. **Sognare ad occhi aperti** è un

modo di dire che esprime quello che vorremmo accadesse nella nostra vita e che non abbiamo.

Possiamo sfruttare la nostra fantasia a favore di quello che vogliamo ottenere perché se la mente non distingue un'esperienza vividamente immaginata da un'esperienza realmente accaduta, abbiamo la possibilità di creare il nostro presente ed il nostro futuro semplicemente immaginandolo.

Se io continuo a farmi immagini che rappresentano il fallimento, la mia mente non mi supporterà. Ma se io gioco con l'immaginazione e inizio a visualizzare quello che voglio raggiungere,

arricchendolo di particolari, dando forma ad immagini grandi come se fossero proiettate sullo schermo di un cinema, con colori vividi e sgargianti, dove i suoni sono in surround e io sono l'attore protagonista che vive al 100% quella realtà anche se solo immaginata, il mio cervello la prenderà per sorprendentemente vera!!

Nelle tue visualizzazioni vivi ciò che vuoi vivere, immagina di essere già in quella situazione, di poter godere dei risultati ottenuti, guarda come ti muovi, come agisci, come parli agli altri, cosa dici a te stessa/o, come ti vesti...

Nota le sensazioni di soddisfazione

che provi, la soddisfazione di avercela fatta, di aver raggiunto cosa volevi, nota come ti senti bene in quella nuova pelle e amplifica più che puoi quelle sensazioni, falle girare dappertutto, dagli un colore e fallo espandere in tutto il corpo, senti il calore di quella sensazione di soddisfazione, è **meraviglioso avercela fatta!!**

Immagina come affronterai le giornate nella tua nuova pelle, come sarà più facile affrontare le difficoltà, quanta energia e forza sentirai dentro, quanta sicurezza e determinazione. Così facendo stai creando il tuo futuro, il tuo cervello sta vivendo in anticipo gli straordinari vantaggi della nuova



situazione e ti accompagnerà molto volentieri verso quel futuro.

Allora, cominci a credere nel potere della tua mente? Se ancora non sei convinto, continua a leggere gli altri capitoli... Comincia a immaginarti magro e a parlare con i tuoi amici come se già stessi dimagrendo, vedrai che questo ti aiuterà, o meglio ti costringerà, a fare le azioni giuste per dimagrire (cominciare ad allenarti, mangiare in modo sano e credere in te stesso).

***“Tutto quello che riesci o non riesci a fare nella vita, nasce direttamente dal tuo pensiero!”***



# FOCUS MENTALE

*“Il tuo corpo parla più delle tue parole...”*

Sapevi che le tue emozioni influenzano direttamente la tua fisiologia? Per fisiologia intendo la postura e i movimenti del tuo corpo. Ma è vero anche il contrario... anche la fisiologia può influenzare le tue emozioni.

Per esempio, una persona depressa si

presenta sicuramente con le spalle curve in avanti, i movimenti lenti e svogliati e uno sguardo assente, spento, ma anche assumere continuamente una postura con le spalle curve, muoversi lentamente e in modo svogliato, eccetera, ti porta lentamente alla depressione.

Al contrario, una persona felice, allegra e sicura di se, avrà sicuramente la schiena dritta, petto in fuori, movimenti accentuati e uno sguardo “vivo”.

Una persona obesa ha tendenzialmente una postura con le spalle curve in avanti, petto in dentro e pancia in fuori, movimenti lenti dovuti

anche al peso in eccesso. E tutto questo lo porterà con il passare del tempo alla depressione, che ha sua volta lo porterà a mangiare di più e male per compensare la depressione, quei chili di troppo e la depressione diventeranno il suo DOLORE, e il cibo diventerà il suo PIACERE, e siccome il nostro organismo (come quello di qualsiasi animale) tende ad allontanarsi dal dolore per avvicinarsi al piacere, lui entrerà in un circolo vizioso da dove non ne uscirà più, (a meno che non decide lui di uscirne).

***Assumi il controllo della tua fisiologia se non vuoi che sia lei a controllare te!***

Ti ricordi quello che ti ho detto nel capitolo precedente? Pancia in dentro, petto in fuori, immaginati magro, assumi immediatamente la fisiologia di una persona magra e atletica, prova il piacere di vivere per qualche istante come se tu avessi già provato l'emozione di essere magro, tonico e atletico. Sii felice e fiero di te stesso. Ripeti ogni giorno questo esercizio, condiziona ogni giorno questa fisiologia dentro di te, abitua la tua mente e il tuo corpo a sentirsi magro.

Se porterai avanti questo esercizio, vedrai che si creeranno le condizioni giuste che ti porteranno alle azioni giuste che ti faranno raggiungere l'obiettivo

prefissato. E vedrai che quando comincerai a pensare intensamente e positivamente al tuo obiettivo, tutto il resto sembrerà non esistere più.

Il segreto sta nel pensare al tuo obiettivo positivamente. Devi focalizzare la tua attenzione solo in modo positivo. Se ti concentri sugli aspetti negativi, la tua mente cercherà quei momenti e non si accorgerà neanche dell'esistenza di opportunità e risorse che possiedi per poter raggiungere l'obiettivo.

Se ti focalizzi sulle difficoltà che dovrai superare per dimagrire, perderai di vista le cose che invece possono

velocizzare il tuo dimagrimento.

Sembrerà banale, ma se vuoi dimagrire devi dirigere il tuo FOCUS MENTALE su tutto ciò che può aiutarti a dimagrire, (alimentazione corretta, movimento fisico, potenziamento mentale ), un pensiero intenso, positivo e correttamente diretto all'obiettivo, può influenzare il tuo stato d'animo.

*E se il tuo stato d'animo non è positivo e concentrato sul risultato finale, difficilmente raggiungerai un obiettivo a lungo termine.*

Per farti capire meglio come funziona il focus mentale, ti propongo un esercizio pratico che ho imparato



quando mi preparavo alle gare. Ho imparato questo esercizio dal maestro Livio Sgarbi (personal coach di campioni sportivi, presidente e fondatore di EKIS, società di consulenza e formazione sullo sviluppo personale ).

Ecco l'esercizio:

mettiti davanti ad un orologio. Ora hai a disposizione 15 secondi per cercare intorno a te tutti gli oggetti di colore **blu**. Sei pronto?

Via! 15 secondi a disposizione...

Bene, ora scrivi su un foglio tutti gli oggetti di colore **blu** che hai notato.

**Oggetti blu:**

Ora, senza staccare lo sguardo da quel foglio, scrivi tutto quello che hai visto di colore **nero**. Mi raccomando, senza guardare, lascia lo sguardo su quel foglio. Via!

### **Oggetti neri:**

Adesso guardati intorno e cerca gli oggetti di colore nero. Quanti ne hai trovati? Scommetto che sono molto di più rispetto a quelli che hai scritto... vero?

Eppure quegli oggetti neri stavano lì anche quando cercavi gli oggetti blu. Questo non vuol dire che non li hai visti, semplicemente eri concentrato sugli oggetti blu, quindi tutto il resto è passato

in secondo piano. Quindi, secondo te, cosa succede quando ti concentri sui problemi e sulle difficoltà? Te lo dico io. Succede che tutte le opportunità e le risorse positive passano in secondo piano...

*“la realtà è pura illusione, sebbene un'illusione persistente...”*

## **Albert Einstein**

Einstein, con questa affermazione, intendeva dire che tutto ciò che vedi e credi a proposito del mondo tende ad essere vero. Ricordati che la tua mente dà forma alla tua realtà. Se tu pensi sempre ai tuoi problemi, la tua mente creerà solo problemi...



# UCCIDI IL MOSTRO QUANDO È PICCOLO

Ti sei mai chiesto cosa rende una persona vincente o perdente?

“**le credenze**” o meglio, la credenza di potercela fare.

Qualunque sia il tuo obiettivo, la possibilità di farcela dipende dalle convinzioni che hai...

*L'esperimento dei 10 ragazzi*

Nel 2012 ho effettuato alcuni esperimenti con gruppi di ragazzi per confermare e dimostrare la potenza delle credenze e delle convinzioni mentali. L'esperimento consisteva nel formare 2 gruppi di 10 ragazzi ciascuno.

Erano tutti ragazzi che si allenavano da almeno un anno. Ai 2 gruppi fu chiesto di eseguire un esercizio molto difficile: *“il Pistol”*. Il Pistol è un piegamento su una sola gamba. È un esercizio che richiede forza ed equilibrio.



La differenza era che ad un gruppo fu presentato in maniera semplice, come se fosse un normale esercizio che chiunque avesse un po' di anzianità nell'allenamento, sarebbe stato in grado di eseguirlo.

All'altro gruppo fu presentato in modo opposto. Dissi ai ragazzi che il Pistol era un esercizio “difficilissimo”, che solo una persona su cento è in grado di eseguirlo... ovviamente l'esercizio era uguale per tutti. Sai quale è stato il risultato?

Al gruppo che fu presentato come un esercizio semplice da eseguire, 6-7 ragazzi su 10 riuscirono ad eseguirlo in modo decente senza cadere. Al gruppo che fu presentato come un esercizio difficile, solo uno massimo due riuscirono ad eseguirlo, e questa non è una coincidenza, perché l'esperimento l'ho ripetuto una decina di volte con ragazzi sempre diversi, ma i risultati



sono stati sempre simili. Questo dimostra che se credi che una cosa sia o non sia possibile, poco conta la realtà oggettiva dei fatti: ***quella cosa sarà o non sarà possibile per te.***

Ognuno di noi percepisce la realtà in modo personale. Ci sono persone magrissime, talmente magre che si vedono persino le ossa, ma loro continuano a vedersi grasse, e non importa la realtà oggettiva dei fatti, loro continueranno a pensare di essere grassi, quella è la loro realtà. ***Quindi se tu pensi di non farcela, così sarà.*** Tempo fa, ho allenato una donna convinta di non poter dimagrire a meno che non assumesse dei farmaci dimagranti. Per

convincerla che non aveva bisogno di quei farmaci ma solo della sua volontà, misi in atto uno stratagemma ad effetto placebo.

Quindi le consigliai di assumere dei farmaci che usano i Bodybuilder agonisti quando devono definirsi. Ovviamente i farmaci le sono stati procurati da me, perché nessun medico li avrebbe prescritti. Gli dissi di assumerli in abbinamento ad una dieta adatta a quel tipo di farmaco per aumentarne la potenza. Le dissi anche di venire in palestra tutti i giorni ad allenarsi, tanto grazie a quei farmaci, che oltre a bruciare grasso velocemente, aumentano anche moltissimo la

resistenza fisica, (infatti vengono utilizzati moltissimo dai ciclisti professionisti), non avrebbe sentito la stanchezza...

Ovviamente non ti dirò mai il nome dei farmaci, perché anche se bruciano grasso velocemente, il rischio per la tua salute è altissimo, sono tanti gli atleti deceduti di infarto a causa di quei farmaci, quindi lascia perdere!

Ma torniamo alla nostra signora, sai quale è stato il risultato?

**7 chilogrammi in 2 mesi!** ...poi le svelai un segreto, quei farmaci, in realtà erano solo degli **integratori per bambini**. Quei sette chilogrammi li

aveva persi perché “lei” si convinse che poteva farcela. Questo pensiero positivo l'ha portata ad eseguire delle azioni positive ( dieta e allenamento quotidiano ).

Da quel giorno che le svelai quel segreto, capì quanto fosse

importante una credenza, e una volta acquistata la nuova credenza ( dieta e allenamento quotidiano ), continuò a perdere peso anche senza i presunti farmaci.

***Ricordati che tu, oggi, sei la somma totale dei tuoi pensieri e domani sarai la somma dei pensieri che svilupperai da questo momento.***

Puoi cambiare i tuoi pensieri in ogni momento e con essi cambieranno anche i tuoi risultati, se fino ad oggi non sei riuscito a dimagrire, questo non significa che mai ci riuscirai. Ma se continuerai a pensarlo, così sarà.

Tanti come te non riescono a dimagrire perché incontrano delle difficoltà che rendono il cammino duro. La vera battaglia è sconfiggere il dubbio di non farcela, la demoralizzazione se i risultati non arrivano, lo sconforto e la paura di sbagliare. Ma non è possibile realizzare qualcosa di importante senza doversi confrontare con ostacoli importanti.

***“Ogni ostacolo, ogni muro di mattoni è lì per un motivo preciso, non è lì per escluderti da qualcosa, ma per offrirti la possibilità di dimostrare in che misura ci tieni. I muri di mattoni sono lì per fermare le persone che non hanno abbastanza voglia di superarlo, sono lì per fermare gli altri...”***

Tu puoi anche accettare di fallire, tutti falliscono in qualcosa.

Ma non accettare mai il fatto di non averci provato...

Per superare le tue paure, il primo passo da fare è quello di essere consapevole che esiste una sfida in corso, tu contro il tuo corpo. Devi

sapere quale è la tua situazione attuale (sei sovrappeso), e cosa fare (dimagrire), devi sapere quali sono i tuoi blocchi (non riesco a seguire una dieta, non riesco ad allenarmi tutti i giorni, eccetera), e quali sono le tue risorse a disposizione per ottenere il risultato che desideri.

Un errore che spesso si commette quando non riusciamo a raggiungere un obiettivo, è quello di pensare sempre al problema. Come ti ho già detto prima, ***ciò su cui ti concentri diventa la tua realtà...***

Devi utilizzare i tuoi pensieri per agire verso l'obiettivo. Edison, prima di

riuscire a realizzare la sua prima lampadina, ci ha provato circa diecimila volte... *diecimila azioni* per creare una lampadina, ma poi ci è riuscito.

Ecco perché ti dico di non immobilizzarti davanti ai problemi, ma prendine coscienza e agisci per eliminare quel problema. Non farlo crescere di più. ***Uccidi il mostro finché è piccolo!***

Se non riesci a dimagrire utilizzando una certa strategia, allora cambia strategia. Se continui a fare sempre la stessa cosa senza ottenere risultati, continuerai sempre a non ottenere risultati. Non utilizzare una strategia



solo perché tutti fanno così. *Tu non sei tutti!*

***Qualunque cosa, che tu ci creda o no, avrai comunque ragione!!***

Ma le convinzioni limitanti si possono cambiare, perché non sono la realtà assoluta ma solo la “nostra” realtà, quella vista con i nostri occhi. Non fare come la mosca che vuole uscire dalla finestra chiusa continuando a sbatterci contro fino a cadere sul davanzale senza vita. A lei sarebbe bastato spostarsi alla finestra accanto, aperta, e sarebbe uscita...

Ricordati che ad ogni problema c'è sempre una soluzione. Trova quella

soluzione, e vincerai! Usa la strategia giusta, e dimagrirai!

*“Noi vediamo, sentiamo, parliamo, ma non sappiamo quale energia ci fa vedere, sentire, parlare e pensare. E quel che è peggio, non ce ne importa nulla. Eppure noi siamo quell'energia. Questa è l'apoteosi dell'ignoranza umana.”*

*Albert Einstein*



# NON PROVARE E NON SPERARE

*...la “speranza” è l'ultima a morire.*

*...almeno ci hai “provato”.*

Queste due frasi sono solo delle scuse per giustificare un eventuale fallimento. Sperare e provare sono due parole che devi eliminare dalla tua mente. Come fai a “provare” ad eseguire qualcosa? Ti faccio un esempio: prova a bere un bicchiere di acqua. Dai, provaci, non ho detto che devi bere un bicchiere di acqua, ho detto che devi provarci.

Come vedi non significa niente, o bevi o non bevi. Qualunque azione tu decidi di fare, o la fai o non la fai, non esiste provare, ma se tu dici a te stesso << *prova a...* >>, stai mettendo un dubbio nella tua mente, quello di non poterci riuscire.

E “sperare” ? Sperare significa mettersi in attesa. Se stai facendo delle azioni che ti porteranno al dimagrimento, perché metti subito in dubbio il fatto di poter riuscire a dimagrire dicendo a te stesso << *speriamo di dimagrire* >>. Elimina subito le parole provare e sperare dalla tua mente e sostituiscile con la parola “**fare** “. Così non avrai più scuse per

fallire...

**Non provare a dimagrire, fallo! Non sperare di dimagrire, desideralo e dai tutto te stesso per realizzare quell'obiettivo.**

Ma c'è anche un'altra parolina che devi eliminare dal tuo linguaggio interno, la parolina “ **non** “. Sto parlando di tutti gli ordini dati alla tua mente in forma di negazione, essi influenzano negativamente la tua mente :

*<<non preoccuparti>>*

*<<non pensare a ...>>*

*<<”speriamo” che “non” succede che...>>*

come ti ho già detto, 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. Spesso poi ci troviamo a formulare frasi che dichiarano espressamente cosa **non vogliamo**:

*-non voglio più essere grassa*

*-non voglio più portare la taglia 50*

*-non voglio più mangiare la cioccolata*

*-non voglio più abbuffarmi!*

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. 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 tornare ad essere una persona magra e in forma*

*-voglio portare la taglia 44*

*-voglio mangiare qualcosa che*

*gratifichi il gusto e sazietà*

*-voglio godermi il cibo per quello  
che è, nutrimento e piacere*

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: pensa di stare in palestra, una palestra piena di gente magra e allegra, ma non pensare a

un signore obeso, molto obeso, con la tuta rossa e tutto sudato. Non ci pensare ! Non pensare al signore obeso !

...a cosa hai pensato ? Al signore obeso ? 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 grasso*”, a cosa pensi? All'essere grasso, ovviamente. Ti viene in mente un'immagine di te stesso esattamente come non vuoi più essere.

Ma come, il tuo obiettivo è un altro e tieni a mente ciò che non vuoi più essere? E come dire: “*Vado al cinema a vedere un film che non mi piace*”, andresti? Certamente no. Quindi ti ripeto che la cosa più importante è che un obiettivo sia espresso in positivo. Quindi non dirai: “*Non voglio più essere grasso*”, piuttosto dirai: “***Voglio essere magro***”.

Un'altra cosa ancora che devi fare è smettere di farti domande che cominciano con “ perché “. Esse tendono a mettere in dubbio le tue possibilità facendoti concentrare sul problema anziché sulle soluzioni.

<<perché non riesco a dimagrire ?  
>>

<<perché proprio a me ? >>

<<perché nonostante l'impegno non  
sono in forma?>>

Queste sono tutte domande distruttive, perché portano la tua mente in cerca di quelle risposte e alla fine troverà un motivo del perché accade proprio a te. Un motivo che ti farà credere che così deve essere, che non hai soluzioni al tuo problema. Quindi impara a farti le domande giuste! Impara a farti domande che cominciano con: “ **come posso...**” o “ **in che modo...**”.

Se ti fai domande del tipo : *come posso fare per dimagrire?* sicuramente inizierai a pensare a ciò di cui hai bisogno per dimagrire. Ora è arrivato il momento di non utilizzare più un linguaggio depotenziante ma di usarne uno positivo e determinato.



# ANATOMIA DI UN OBIETTIVO

*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? Se non vuoi fare parte anche tu del club del 95% dei senza obiettivi, allora leggi questo capitolo.*

**Cos'è un obiettivo?**



Un obiettivo è una dichiarazione scritta per raggiungere un risultato specifico in un determinato periodo di tempo. L'obiettivo deve essere scritto su un foglio e appeso da qualche parte, in modo che tu lo possa leggere tutti i giorni. Se un obiettivo non viene scritto, diventa una “speranza” (ti ricordi le parole da eliminare? Sperare e provare...), e probabilmente non lo raggiungerai.

Tutti abbiamo dei desideri, cose che vorremmo avere nella vita, ma tu cosa vuoi veramente? Quanto intensamente lo vuoi? Cosa sei disposto a “sacrificare” per ottenere quello che vuoi? Non trovare la scusa che non hai tempo per

fare le azioni che ti servono per raggiungere l'obiettivo, per scrivere questo libro che stai leggendo, ho deciso di alzarmi un ora prima la mattina. Ho deciso di “sacrificare” un ora del mio sonno per raggiungere il mio obiettivo. Ho anche messo una scadenza , sei mesi, infatti in soli 97 giorni ho scritto il 70% del libro.

E già, un obiettivo deve avere una data di scadenza, 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 muscolare. 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, etc...

Ricorda bene, se vuoi perdere 12 kg di grasso in modo naturale e mantenere quanta più massa magra ti è possibile, non puoi pensare di metterci 10 o 12 settimane, anche 20 potrebbero essere troppo poche. 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 l'allenamento.

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 questi valori:

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

| <b><u>BF%</u></b> | <b><u>BF%/MESE</u></b> |
|-------------------|------------------------|
| <b>&lt;25%</b>    | <b>3-4%</b>            |

|                |             |
|----------------|-------------|
| <b>20-25%</b>  | <b>2-3%</b> |
| <b>13-19%</b>  | <b>1-2%</b> |
| <b>&gt;13%</b> | <b>1%</b>   |

Fino al 13% 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%.

Se devi perdere **20 kg**, questo significa una riduzione del peso corporeo media di **500 grammi alla settimana** che rientrano nelle indicazioni fornite dal Dott. Joe Klemzkewski nel suo libro Perfect Peaking, dove suggerisce di non perdere oltre lo 0,5-1% di peso corporeo alla settimana.

Una volta che hai stabilito il tempo e la quantità di grasso che puoi perdere in modo sano, senza compromettere la tua massa magra e garantendoti sufficiente energia per allenarti, sei pronto per entrare nel vivo della progettazione e costruire il tuo programma di dimagrimento.

**Un obiettivo deve essere specifico e misurabile.**

Tu dici che vuoi essere magro, io ti chiedo, quanto vuoi essere magro? 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 magrissimo non è un obiettivo, dobbiamo parlare di chilogrammi e di percentuale di grasso da perdere.

“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 “sì, 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.

**L'obiettivo deve essere impegnativo, se non lo è, probabilmente non darai il massimo per raggiungerlo.**

Decidere di perdere 10 kg in 6 mesi è impegnativo. Perdere un 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”***

Un obiettivo deve essere il più specifico possibile, ogni volta che definisci un obiettivo, devi far coincidere il “cosa” con un numero : “perdere 7 kg”, “ridurre il grasso corporeo al 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 motivato a dare il massimo e fare ogni giorno quanto necessario per raggiungere il tuo traguardo.

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 demotivato, quindi dovrai essere molto determinato. Ma per sostenerti sarà sufficiente ricordarti che **“ora sei qui e devi arrivare qui”**.

Come ti ho già detto, un obiettivo per essere motivante deve essere anche 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. Attento 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.

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

serviranno da punti di riferimento per valutare i tuoi progressi verso l'obiettivo finale, dall'altro ti faciliteranno dal punto di vista psicologico nell'affrontare questo percorso. Concentrarsi sul perdere peso al ritmo di mezzo chilo scarso alla settimana è ben diverso che concentrarsi sul perderne 20 in un anno. Questo ti permette di mantenerti in linea e di non dire, arrivato al limite che ti eri dato: "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.

Un'altra caratteristica molto importante di un buon obiettivo è la **responsabilità**. Il raggiungimento dell'obiettivo dipende da te, non da me, non dalla PNL, né dal dietologo. Se credi che comprare questo libro ti dà la motivazione per dimagrire solo perché hai speso dei soldi, ti sbagli. In questo modo stai scaricando su di me la responsabilità che, invece, dovresti accollarti tu, ovvero quella di seguire, con disciplina, il metodo che stai studiando. 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.

## **L'obiettivo deve essere positivo.**

Ti ricordi la parola “non...”, ricordati sempre che la tua mente non è in grado di “non fare qualcosa...”

**L'obiettivo deve essere visualizzato.**

Cercare di raggiungere un obiettivo senza farsi prima una chiara immagine è come cercare di costruire un puzzle senza vederne la fotografia! Devi immaginarti mentre raggiungi l'obiettivo.

***CONCEPISCI – CREDI –  
RAGGIUNGI***

Quando ho vinto i campionati Italiani di Bodybuilding, ero in grado di sollevare 250 kg di stacco da terra. Ma per poterlo fare, ho pianificato una strategia due anni prima... avevo 103

settimane per raggiungere quell'obiettivo. Non è stato facile arrivarci, ma un mese prima della gara, sollevare quei 250 kg non è stato particolarmente difficile. Lo avevo immaginato tante di quelle volte che mi sembrava di averlo già fatto e che fosse l'espressione fisica di una capacità che avevo già.

La tua mente è immensamente potente, se la riesci a controllare.

Hai mai notato come una donna dice di essere diventata “muscolosa” dopo 3-4 sessioni di bodybuilding ? Magari fosse così facile... o hai mai sentito parlare di un Bodybuilder mentre esalta

le virtù di un certo integratore vitaminico-proteico, dicendo che grazie ad esso ha sollevato 10 kg in più alla panca ? Questa è la forza della mente. Se riesci a sfruttarla con un programma dimagrante ben progettato, puoi ottenere il fisico che vuoi.

Per raggiungere un obiettivo puoi utilizzare il concetto del “modellarsi” utilizzato nelle tecniche di PNL (programmazione neuro linguistica ). Il concetto del modellarsi implica il principio del non reinventare la ruota... in pratica devi trovare altre persone simili a te, cioè con lo stesso problema, e che hanno raggiunto obiettivi simili a quello che vuoi raggiungere tu. Poi, devi

scoprire cosa hanno fatto per raggiungere quell'obiettivo e devi ripetere le stesse cose. Dato che tutti gli esseri umani hanno essenzialmente la stessa biologia e fisiologia, dovresti ottenere risultati molto simili.

Nel programma d'allenamento che utilizzo in palestra con le persone che alleno, non faccio altro che usare tutte quelle strategie che ho utilizzato e sperimentato in questi ultimi 20 anni su migliaia di persone con risultati molto vicini al 100%. Tutte quelle persone hanno ottenuto gli stessi risultati eseguendo più o meno la stessa strategia. C'è chi ha raggiunto l'obiettivo in soli 6 mesi e chi ha raggiunto lo

stesso obiettivo in più di un anno, ma alla fine tutti hanno raggiunto il loro obiettivo.

## **Non aver paura di fallire.**

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... 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.

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 prefissato, 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.

## **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 e ogni volta che perdi un kg, riempi quel sacco con un kg di sabbia. Quando avrai perso 20 kg e avrai riempito il sacco con 20 kg di sabbia, 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 storia delle persone che hanno utilizzato il mio metodo dimagrante come strategia per perdere peso, ha dimostrato che dimagrire entro una scadenza, gli ha aiutati a mobilitare risorse apparentemente impossibili per raggiungere il loro obiettivo.

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.



# STRESS, DISTRESS, EUSTRESS

Siamo tutti influenzati dagli effetti potenzialmente devastanti dello stress, esso è una componente inevitabile della nostra vita. Lo stress può portarci ad una crisi di nervi e può mettere sottosopra le nostre condizioni fisiologiche. Ma possiede anche un lato positivo, ci mette in “azione” di fronte alle sfide. Dipende tutto da noi, da come lo percepiamo e lo controlliamo, Il modo in cui lo affrontiamo ha un'influenza enorme sul nostro corpo e la nostra mente, il nostro

aspetto esterno è un riflesso della nostra salute mentale, se sei triste e depresso, il tuo corpo lo dimostra con un aspetto floscio, se sei felice e sicuro di te stesso il tuo corpo si presenterà radioso, il controllo dello stress è importante per migliorare le condizioni fisiologiche del corpo, lo stress è “il sale della vita”, una vita senza di esso sarebbe monotona.

Ognuno di noi ha bisogno di un po' di stress per sentirsi vivo, ma di quello “**buono**”. Mentre dobbiamo tenere a bada lo stress “**cattivo**”, perché esso ci rende vulnerabile ad un sacco di effetti devastanti come l'ipertensione, l'affaticamento cronico e

l'invecchiamento precoce. Ma cosa è lo stress “**buono**” e lo stress “**cattivo**”? Per descrivere e distinguere lo stress buono da quello cattivo sono stati conati due termini con significati diversi:

### *Distress e Eustress.*

Il distress è lo stress cattivo, quello che tutti noi conosciamo semplicemente come stress, quello che ci fa sentire insicuri, che ci mette ansia, paura, eccetera. Chi vive costantemente in stato di distress, molto probabilmente svilupperà una patologia come quelle descritte prima, (ipertensione, affaticamento cronico, invecchiamento

precoce, eccetera).

Al contrario, invece, è l'eustress. L'eustress è energia, adrenalina, è una tensione di tipo diverso. Ti permette di essere grintoso e in certi casi ti può conferire una forza straordinaria. Hai presente la classica storia della donna che riesce a sollevare una macchina per salvare suo figlio che ci è rimasto incastrato sotto dopo un incidente? Ecco, quel tipo di tensione, di energia, di adrenalina che si forma nel corpo di quella donna, quello è l'eustress, quindi stai tranquillo, lo stress non è sempre controproducente, devi solo saper trasformare quell'energia in eustress e usarla a tuo favore. Ma come si fa?

Eustress e distress sono entrambi un accumulo di energia. L'unico modo per rendere lo stress produttivo è associarlo a pensieri e visualizzazioni positivi, esempio: pensieri negativi come la vendetta, il rancore, il dolore, l'odio, l'ira, ti portano ad accumulare energia negativa (distress) portandoti ad uno stato di rabbia contro tutto e tutti. Quando cerchi di rilassarti per abbassare la tensione, e continui a nutrire pensieri negativi, ti troverai in uno stato di impotenza. In questa situazione stai fermo fisicamente ma la tua mente non riposa e non recupera. I tuoi pensieri saranno di rassegnazione, di preoccupazione, di insicurezza, di



apatia, di malinconia, di rimpianto, tutto questo ti porterà al fallimento di tutti gli obiettivi che hai da raggiungere, ti porterà ad essere allontanato da tutte le persone positive, che ti etichetteranno come persona pessimista, lagnosa e negativa.

Al contrario, pensieri positivi come la passione, il divertimento, la grinta, l'entusiasmo, l'ispirazione, il piacere, la certezza, ti portano ad accumulare energia positiva (eustress) portandoti in uno stato di “**grazia**”. Quando ti rilassi per abbassare la tensione, nutrendo pensieri positivi, sia il tuo corpo che la tua mente si troveranno in uno stato di vero recupero. I tuoi pensieri saranno di

calma, di tranquillità, di soddisfazione, di relax, di orgoglio, di fiducia, di realizzazione, tutto questo ti porterà al successo dei tuoi obiettivi. Attrirai verso di te solo persone positive e avvenimenti positivi, ricordati sempre che la realtà non è altro che l'estensione dei tuoi pensieri, se tu pensi positivo avrai una vita positiva.

*“La realtà non è altro che l'estensione dei tuoi pensieri...”*

Ma quali sono le fonti e le relazioni che generano stress?

**1) RELAZIONE CON IL DENARO.**

Tutto ciò che implica il denaro, pagare le bollette, pagare i debiti, le multe, il mutuo, lavorare per guadagnare per poi pagare qualcosa, tutto questo genera stress portando, nei casi più disperati, al suicidio.

## **2) RELAZIONE CON IL SESSO.**

Impotenza, frigidità, attrazione per lo stesso sesso non corrisposto, eccetera.

## **3) RELAZIONE CON L'AMBIENTE ESTERNO.**

Un palazzo che si trova davanti al mio balcone mi toglie la visuale e mi genera stress, il cane del mio vicino che abbaia quando mi vede mi genera stress, se

fuori piove mi viene la malinconia e mi stresso, eccetera.

## **RELAZIONE CON GLI OGGETTI.**

Aver voglia di fumare una sigaretta ma accorgersi di non

averne più genera stress, trovare la macchina rigata genera

stress, macchiarsi il vestito mentre sei a cena con qualcuno genera stress, eccetera.

## **RELAZIONI CON GLI ALTRI.**

Genitori, figli, amici, partner, amanti, colleghi di lavoro, gli estranei ( tipo il

vicino di casa che si mette ad arrostitire sul balcone e non sopporti il fumo in tutta la casa), eccetera.

## **RELAZIONI CON NOI STESSI.**

Non esco di casa senza trucco perché mi sento brutta, non accetto il mio naso leggermente storto, non accetto di essere calvo, grasso o basso, eccetera.

**Come posso controllare o ridurre lo stress negativo?**

- Controbilancia gli effetti negativi dello stress facendo attività fisica. In questo modo libererai l'energia nervosa portando il tuo corpo rapidamente alla

normalità grazie a una sorta di liberazione produttiva.

- Evita di immettere altro stress nel tuo corpo bevendo caffè, alcol o fumando sigarette credendo che siano “rilassanti”. Essi hanno solo una cosa in comune, offrono un temporaneo senso di sollievo, ma a lungo andare i rischi per la salute diventano maggiori dei vantaggi...

- Cerca di ritagliarti durante la giornata uno spazio tutto tuo da dedicare alla lettura, alla musica, alla meditazione o semplicemente al rilassamento.

- Evita di mangiare quando sei teso o

nervoso, la digestione diventa impossibile quando ti trovi in un forte stato emotivo di rabbia, mangiare non farà altro che peggiorare le cose, potresti andare incontro a dispepsia o mal di stomaco.

- Cerca di dormire “bene”. Non c'è bisogno di dormire 12 ore al giorno, ne possono bastare anche 4, l'importante è che siano 4 ore di sonno intenso e ristoratore. In questo può aiutarti la meditazione mezzora prima di dormire, più una camera fresca, buia e silenziosa...





# RILASSATI

Stress e rilassamento sono due facce della stessa medaglia. Ogni giorno sentiamo il bisogno di escludere lo stress e passare a uno stato di rilassamento e serenità. I vantaggi che puoi trarre dalle tecniche di rilassamento vanno oltre il breve periodo di tempo necessario per praticarle. La vita normale, con tutto quello che comporta, ci sottopone a continue pressioni che spesso non siamo in grado di sopportare, d'altro canto, nel mondo occidentale, non esistono dei

sistemi per ovviare allo stress che deriva da questo modo di vivere. Una delle tecniche di rilassamento che voglio consigliarti, consiste nell'eseguire alcune posizioni yoga di meditazione concentrando la mente sulla respirazione, gli orientali, con l'esercizio yoga si costringono ad una distensione fisica che si riflette sulla mente determinando quella tranquillità interiore che crea il necessario distacco dalle cose di ogni giorno.

La buona riuscita di un esercizio yoga di meditazione non dipende dal suo grado di difficoltà, ma dalla disposizione mentale di chi lo esegue. La posizione del sarto, per esempio, è

uno degli esercizi più semplici, eppure, se eseguito con attenzione, giova molto più di un esercizio difficile eseguito senza concentrazione.

Per eseguire le due posizioni yoga che ti mostrerò di seguito, bisogna liberare la mente dai problemi di tutti i giorni. Poiché risulta impossibile mantenere la mente vuota, ti consiglio di dedicare il tuo interesse meditativo al “**respiro controllato** “. Il respiro può essere controllato in vari modi, io ti insegnerò due metodi che utilizzo molto su me stesso e con le persone che seguo.

Il primo metodo consiste semplicemente nel chiudere gli occhi e

contare i respiri da 1 a 100. Non cercare di imporre alla respirazione alcun ritmo particolare, respira semplicemente così come ti viene. Dopo un po' il tuo respiro sarà calmo e regolare. Quando arriverai a contare fino a 100, sarai così rilassato che non vorrai più smettere.

Il secondo metodo di controllo della respirazione consiste nel respirare secondo un certo ritmo, dividendo il respiro in 4 fasi:

**1) INSPIRAZIONE**

**2) TRATTENIMENTO DEL  
RESPIRO**

**3) ESPIRAZIONE**

#### **4) PAUSA (sospensione del respiro)**

il ritmo è 2-4-2-2:

2 secondi inspirazione

4 secondi trattenimento

2 secondi espirazione

2 secondi pausa

Questi due metodi di controllo del respiro vanno abbinati alle 2 posizioni di meditazione yoga che ti aiuteranno a rilassare mente e corpo. Le posizioni di meditazione che ti consiglio sono:

**LA POSIZIONE DEL SARTO**

**LA POSIZIONE DI STABILITA'**

Entrambe sono due posizioni molto semplici.

## Posizione del sarto



esecuzione:

siediti a terra mettendo il piede sinistro sotto il femore destro con la pianta rivolta verso l'esterno, il piede destro sotto il femore sinistro con la pianta del piede sempre in fuori. Poggia le mani sulle ginocchia, tenendo i gomiti rilassati. Mantieni la testa e il collo in perfetta linea retta. Chiudi gli occhi e abbandona ogni attività mentale. Concentrati sulla respirazione e conta i tuoi respiri fino a 100.

Questa posizione elimina stanchezza ed esaurimento fisico e mentale dovuti a sport e lavori faticosi, distendendo i muscoli in generale. Polso, respiro e battito cardiaco rallentano tanto da dare una sensazione di calma.



Per farti capire la forza degli esercizi di meditazione, voglio raccontarti una breve storia indiana:

*...due ladri volevano rubare in un villaggio, ma, scoperti, dovettero darsi alla fuga per sottrarsi alle ire degli abitanti.*

*Scappando, arrivarono sulla riva di un fiume, dove un vecchio saggio stava meditando nella posizione del sarto.*

*Uno dei due ladri, non sapendo nuotare, imitò il vecchio saggio per far credere di essere, pure lui, un santone.*

*Quando la gente del villaggio abbandonò le ricerche, il ladro che si*

*era nascosto nel fiume tornò a prendere il complice e lo trovò ancora seduto nella posizione del sarto.*

*<< vieni amico, la via è libera>>, gli disse, ma l'altro replicò:*

*<<mai mi sono sentito così felice, voglio restare qui e proseguire le mie meditazioni, la vita di un ladro è piena di pericoli e non dà questi piaceri>>.*

*Il brigante divenne un grande yogi e furono molti quelli che giunsero da ogni parte del mondo per conoscerlo.*

## Posizione di stabilità



esecuzione:

inginocchiati sul pavimento con i piedi distesi all'indietro, le gambe ben aderenti a terra e seduti sui talloni. Le ginocchia devono toccarsi, testa, collo e colonna vertebrale devono essere allineati. Porta la palma della mano destra sul ginocchio destro e la palma della mano sinistra sul ginocchio sinistro. Se questa posizione ti risulta difficile, metti un cuscino tra i talloni e i glutei. Concentrati sul respiro utilizzando il ritmo 2-4-2-2.

Questo esercizio di meditazione, oltre a rilassare la mente, aiuta anche ad eliminare i disturbi della circolazione, l'artrite delle gambe, dei piedi e delle ginocchia. Se pratici questa posizione

subito dopo pranzo, ti aiuta anche a digerire meglio.

## **Esercizio di visualizzazione**

Per svolgere questo esercizio di visualizzazione , mettiti in una stanza tranquilla, seduto su una poltrona comoda, al buio con una luce soffusa per favorire la visualizzazione (la luce di una candela va benissimo). Metti in sottofondo una musica rilassante, tipo NEW AGE. Una volta che la tua mente si è addestrata al rilassamento, basterà mezzora al giorno, e gli effetti cominceranno ad essere evidenti dopo circa 21 giorni (una tappa). L'esercizio che voglio insegnarti è quello delle” **due cornici**”.

Puoi utilizzare questo esercizio per correggere le tue abitudini alimentari sbagliate. Per prima cosa devi visualizzare nella tua mente una scena, e la si deve circondare con una grossa cornice nera. La scena deve raffigurare te stesso a tavola mentre mangi i cibi “spazzatura” : patatine fritte, dolci, bibite gassate, eccetera...

nella scena hai un aspetto triste, provi dei sensi di colpa, i vestiti ti vanno stretti. Con la mente immagina di tracciare una grossa croce nera sulla scena, che non verrà più visualizzata. In questo modo nella tua mente si installa un messaggio che ti dice di correggere le cattive abitudini a tavola.

Ora immagina un'altra scena da circondare con una cornice bianca. Sei sempre seduto a tavola, ma questa volta stai mangiando cibo sano e nutriente, ti senti felice, i tuoi vestiti ti vanno a meraviglia, i tuoi amici ti fanno i complimenti. Questa è la scena che resterà impressa nella tua mente quando avrai terminato l'esercizio di visualizzazione. In questo modo la tua mente comincerà a creare quel tipo di realtà, ti porterà a compiere quel tipo di azioni positive. Ogni volta che mangerai cibo nutriente, ti sentirai veramente felice, ti sentirai veramente bene, quella sarà la tua nuova realtà, e sarai stato tu a creare quella realtà.



Lo stesso esercizio delle due cornici, lo puoi utilizzare anche per convincerti a fare attività fisica. Immaginati in una scena con la cornice nera, mentre sali le scale faticosamente e con l'affanno, con la mente traccia una grossa cornice nera sull'immagine. Ora immaginati in una scena incorniciata da una cornice bianca mentre corri velocemente o fai attività fisica in palestra e ti senti leggero e magro, in questo modo la tua mente si convincerà che le azioni giuste da intraprendere per farti sentire bene e farti dimagrire sono quelle di fare sport e alimentarsi in modo sano e nutriente. Ricorda che tutto quello che succede esternamente, nasce prima nei tuoi

pensieri.

*“Tu non sei quello che pensi di essere, ma sei quello che pensi...”*



# LE DUE LEVE MOTIVAZIONALI

Ti sei mai chiesto come fanno le persone magre a essere magre senza nemmeno conoscere una dieta, senza stare a contare le calorie e senza fare attività fisica? Ti sei mai chiesto come fanno a sapere se quello che hanno mangiato è sufficiente per loro?

Le statistiche ci dicono che il 90% delle persone che si mettono a dieta per perdere peso, FALLISCONO!

La PNL (programmazione neuro

linguistica), ha scoperto che la differenza tra quel 90% che fallisce e quel 10% che riesce a raggiungere il proprio obiettivo è nel loro atteggiamento mentale.

Coloro che non riescono a dimagrire, sono quelli che si oppongono alle due leve motivazionali più potenti per l'essere umano:

**allontanarsi dal dolore**

**avvicinarsi al piacere**

quindi ora vediamo come fare per non opporsi a queste due leve motivazionali. Diciamo che chiunque, con un po' di buona volontà, può mettersi a dieta e

dimagrire, gli costerà sforzo e impegno, però, alla fine, ce la può fare. Il problema vero però è controllare il peso a lungo termine. Il risultato da raggiungere è quello di star bene mantenendo il peso forma e un certo grado di benessere per il resto della vita, non solo per un breve periodo.

A questo scopo voglio indicarti 4 regole semplicissime, potresti pensare che sembra troppo facile dimagrire seguendo quelle semplici regole, potresti pensare che non è possibile che siano in grado di funzionare ed è questa la classica convinzione limitante che può impedirti di raggiungere il risultato desiderato.

Puoi anche seguire le regole, ma se parti già convinto che non funzionerà è certo che non otterrai risultati.

Quindi sospendi qualsiasi giudizio sul metodo, tieni a mente le regole che sto per indicarti e semplicemente provale, perché già dal prossimo pasto ti renderai conto che sono molto piacevoli. Ti renderai conto, in questo modo, di cosa per te funziona o meno.

## **Regola numero 1**

**Mangia quando hai fame!**

... ma solo quando hai fame.

Il tuo corpo è dotato di un sistema in grado di indicarci il momento in cui hai bisogno realmente di mangiare. La fame è un bisogno dell'organismo, così come lo è bere e dormire, senza rispettare questi tre bisogni, non si può vivere.

La fame è un bisogno, è un segnale che l'organismo usa per indicare che stai per allontanarti dalla zona del “piacere”. Tutti gli animali, in natura, tendono ad allontanarsi dal dolore per avvicinarsi al piacere, **e tu non sei un eccezione!**

Anche tu fai parte del regno animale, e come tale rispondi alle stesse leggi biologiche di tutti gli altri animali.



Diventa consapevole di tutto questo, accettalo, e capirai tante cose di te stesso, quindi, come tutti gli animali impara a mangiare quando hai fame, e non quando lo dice l'orologio.

Elimina l'abitudine del pranzo, della cena e della colazione. Conosci qualche animale che vive libero in natura che pranza, cena o fa colazione? Conosci qualche animale che vive libero in natura obeso?

Insegna alla tua famiglia a mangiare quando ognuno di voi ha fame. Questo non è mancanza di rispetto per la famiglia, la mancanza di rispetto per la famiglia, per me, e vedere qualcuno che

ha fame, ma non può mangiare finché non ci si siede tutti a tavola. Ho conosciuto donne che anche se avevano fame, per esempio, alle ore 13:00, non potevano mangiare, perché dovevano aspettare i loro mariti che tornavano dal lavoro alle ore 16:00, altre, smangiucchiavano durante la giornata, ma poi quando mangiavano a pranzo con i loro mariti, mangiavano senza aver realmente fame, mangiavano solo per rispetto verso il marito. **Questo ti fa ingrassare.** Cosa c'è di male ad essere d'accordo nel mangiare ognuno per conto suo?

Una soluzione potrebbe essere quella che io uso con mia moglie. Se la sera

alle 18:00 ho fame, mangio un pò di verdura, poi quando “ceno” con mia moglie mangio due o tre fettine di carne o del pesce con verdure, eccetera. In questo modo mangio quando io ho fame, ma allo stesso tempo rispetto anche i tempi di mia moglie per cenare insieme. Quindi se proprio volete pranzare o cenare tutti insieme, non obbligate nessuno della vostra famiglia ha mangiare tutto quello che cucinate, lasciatevi liberi di mangiare ognuno in base alla propria fame. Se per abitudine pranzate alle ore 13:00, ma tu non hai fame, rispetta la tua sensazione di fame, se hai fame alle ore 15:00, mangia a quell’ora. **Impara a mangiare quando hai fame. Ma solo quando hai fame!**

Se ci pensi, dietro questa regola, c'è un'idea fondamentale, ovvero quella di dare retta ai propri **sensi**. Dobbiamo imparare a farlo poiché non siamo più abituati. Quante volte chi ti è vicino o la cultura ti hanno condizionato a fare l'esatto contrario? I genitori, da piccolo, ti hanno insegnato a fare esattamente l'opposto, dicendoti: “È ora di pranzo, mangia e finisci tutto quello che hai nel piatto!” Ora, però, sei adulto e la nuova regola è: “Ascolta il tuo corpo, mangia solo quando hai fame”.

Il problema è che, invece, mangiamo in ogni occasione, ad esempio quando siamo nervosi per placare l'ansia, e si

parla, in questo caso, di fame nervosa o emotiva. Può succedere anche che si mangi perché, pur non avendo particolarmente fame, abbiamo visto una pubblicità che ci ha fatto venire voglia di un dato cibo. Nella società attuale anche la visione di un'immagine è in grado di farci venire fame. Ad esempio, se ti faccio vedere un bel piatto di pizza fumante, con la mozzarella che si sfilaccia mentre il boccone si avvicina alle labbra che succede? Che ti viene fame e inizi a produrre saliva. Si tratta di un riflesso condizionato, lo stesso di cui ci parlava, un centinaio di anni fa, Ivan Pavlov, il teorizzatore del condizionamento.

Lavorando con i suoi cani, si era reso conto che esisteva la possibilità di condizionare una certa reazione a un dato segnale. Ogni volta che dava da mangiare ai suoi cani faceva precedere il pasto dal suono di una campanellina. L'ha fatto diverse volte fino a rendersi conto che era sufficiente il suono della campanellina, anche in orario diverso da quello dei pasti, per far arrivare il cane affamato che iniziava a sbavare e salivare anche se non vedeva la sua ciotola con il pasto. Quindi, a quel punto, lo stimolo della fame non era più condizionato dalla vista del cibo, era sufficiente il suono della campanellina per scatenare la conseguente risposta

fisica. Anche a noi esseri umani accade la stessa cosa, siamo preda inconsapevole dello stesso meccanismo.

Spesso, quando avvertiamo lo stimolo dell'appetito, non si tratta di vera fame ma solo di un condizionamento esterno, perché, magari, sono le 13 e ci corre l'obbligo di mangiare o abbiamo visto la pubblicità di un cibo che ci piace in modo particolare o, ancora, ci è passato sotto il naso il profumo di una pietanza che adoriamo.

Come fare, quindi, a riconoscere la vera fame da un semplice condizionamento esterno? Possiamo aiutarci con la scala di Paul McKenna

con le dieci diverse intensità dello stimolo della fame:

**1) Indebolito**

**2) Famelico**

**3) Affamato**

**4) Leggermente affamato**

**5) Indifferente**

**6) Soddisfatto**

**7) Sazio**

**8) Pieno**

**9) Strapieno**

**10) Nauseato**



Impara a riconoscere queste dieci sensazioni. Prova, già in questo momento, a concentrarti e a capire quanta fame hai. Fissa l'attenzione sulla sensazione di fame che proviene dal tuo stomaco. Da uno a dieci quanta fame hai in questo momento?

Occorre imparare a riconoscere la sensazione di fame e valutarne l'intensità. La PNL lavora molto sulle sensazioni e, spesso, la sensazione di fame è qualcosa di concreto che senti a livello della bocca dello stomaco.

Se questa sensazione fosse colorata, di che colore sarebbe? Se avesse un peso, che peso avrebbe? Queste si

chiamano “sottomodalità” e sono dei modi per caratterizzare le sensazioni.

Più rendi reale e concreta, sotto tutti i punti di vista, una sensazione e più ne hai il controllo e puoi imparare a riconoscerla facilmente. Se impari ad ascoltare il tuo corpo, potrai capire se davvero hai fame e quanta ne hai, se si tratta di vera fame o se è soltanto fame nervosa o dovuta a noia, quella che ti assale quando non hai nulla da fare o ancora se si tratta solo di un abitudine.

## **Regola numero 2**

**Mangia quello che vuoi e che ti**

## piace

Non mangiare quello che non ti piace e non mangiare quello che pensi sia giusto mangiare. Se il tuo obiettivo è solo quello di perdere peso, allora lascia perdere il fatto che mangiare la frutta e la verdura fa bene alla tua salute, perché se la frutta e la verdura non ti piace, la tua dieta durerà solo un giorno, forse due, se invece ci tieni anche alla tua salute ( e fai bene ), allora, piano piano, impara ad inserire nella tua alimentazione la frutta e la verdura ma senza toglierti il “piacere” di mangiare quello che ti piace quando ne hai voglia.

Se proprio non resisti senza mangiare

il tuo dolce preferito ogni giorno, allora mangialo, ma mangialo nell'orario giusto per non ingrassare, dalle ore 13 alle ore 16 (il perché di questo orario lo troverai più avanti nel capitolo alimentazione).

Non privarti ogni giorno del tuo alimento preferito, altrimenti la tua mente può percepire questo come un avvicinarsi al *dolore*, e per avvicinarsi al *piacere*, il tuo pensiero sarà rivolto sempre verso quell'alimento. Quello di privare se stessi degli alimenti che ci piacciono, è la causa numero uno per il fallimento delle diete. Quindi mangia in modo sano, frutta, verdure, pesce, uova ( tutto ciò che ti offre la natura va bene

per il tuo organismo...), ma non privarti mai durante il giorno nel mangiare quello che ti piace. Quindi dalle ore 13 alle ore 16 sei autorizzato a mangiare quello che desideri.

In genere accade il contrario: è ora di merenda, hai voglia di un dolce, hai voglia di un pezzo di cioccolata, apri il frigo e poi ti dici: “No, non posso mangiare la cioccolata, mi sono messo a dieta e se la mangio ingrasserò”, tuttavia continui ad aver voglia di cioccolata, vuol dire che al tuo corpo, in quel momento, va bene la cioccolata e dovresti mangiarla. Se non lo fai ti convinci che seguire una dieta è solo un sacrificio e comincerai ad odiare le

diete stesse e tutto ciò che riguarda il controllo del peso.

Cosa voglio dirti con questo? Che devi liberarti dai condizionamenti esterni e ascoltare il tuo corpo. Se hai voglia di cioccolata, mangiala e ti sentirai meglio. A questo punto potresti chiederti se, seguendo le prime due regole, alla fine non ti troveresti a mangiare che cioccolata. Ti assicuro che non è così.

A questo proposito è stato fatto un esperimento molto importante. Hanno chiuso in una casa, per circa una settimana, alcuni bambini e adulti con a disposizione moltissimo cibo e la

possibilità di mangiare ciò che volevano. Vi erano buffet enormi con gelato, dolci, fritti e quanto ci può essere di più goloso e altri tavoli con cibo più sano. Dopo un primo momento in cui erano stati mangiati solo i cibi più golosi e malsani, il gruppo si era poi orientato verso cibi più sani. In questo non c'era stata differenza fra bambini e adulti, il che vuol dire che il livello minore o maggiore di maturità non ha avuto peso. Evidentemente, a un certo punto, il corpo di ognuno si è ribellato all'assunzione continua di gelato e dolci e si è orientato verso l'assunzione di cibi più sani.

La PNL studiando il comportamento

di centinaia di persone, a infatti osservato che i magri naturali seguono tutti delle date regole psicologiche e mentali. A una domanda precisa tutti rispondevano di mangiare ciò che volevano ma solo quando avevano realmente fame. Non seguivano regimi alimentari particolari e non erano preda di condizionamenti, mangiavano solo ciò che volevano realmente.

Quindi la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) non ha inventato un metodo, lo ha scoperto, lo ha semplicemente modellato da persone che già di natura erano magre e che, in qualche modo, riuscivano a controllare il proprio peso.



Lo facevano con successo ma senza essere consapevoli di come riuscissero a farlo, perché chi è magro non pensa di seguire delle regole, si comporta in un dato modo per natura o per sue convinzioni. Le persone naturalmente magre oggetto dell'esperimento, in questo caso, scoprirono in se stesse il metodo che non sapevano assolutamente di applicare. Questo è un metodo che ti fa stare bene controllando il proprio peso a lungo termine. Quindi, ricorda, mangia ciò che vuoi, non ciò che dovresti, non ciò che pensi di dover mangiare. Perché se è un dovere non è più qualcosa di piacevole per il corpo, lo associ al dolore e torniamo al

problema di base per cui alle diete si associa dolore.

Un'altra cosa importante, e che quando mangi una pietanza, se non ti piace, lasciala, non sentirti in colpa per aver buttato quel cibo. Come dice mia moglie: <<fai finta che lo hai mangiato>>. Perché se ti ostini a mangiarlo, anche questo viene percepito come “dolore” dalla tua mente, e quindi per avvicinarsi al

“piacere”, cosa credi che farà la tua mente? Ti farà mangiare un'altra pietanza per provare “piacere”, e tu ingrassi!

## Regola numero 3

### Mangia lentamente e consciamente.

E' nella bocca che noi percepiamo il gusto. Mangiando lentamente possiamo gustarci di più il cibo, con la consapevolezza di quello che stiamo mangiando. Inoltre, devi sapere che il nostro sistema corporeo, impiega **20 minuti** per fare il calcolo calorico, cioè a comunicare al cervello che il cibo ingerito fino a quel momento è sufficiente. Quindi mangiando lentamente, diamo al nostro organismo il tempo necessario per capire se è sazio, se invece mangi velocemente, potresti mangiare molto di più nell'arco di quei

20 minuti.

Un piccolo trucchetto che potresti utilizzare per mangiare lentamente, è quello di appoggiare le posate ad ogni boccone.

Prendi la posata.

Prendi il cibo.

Portalo nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca, pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, in questo modo ti avvicinerai di più al “piacere”, non pensare ai tuoi impegni

quando mangi, allontana i tuoi pensieri dal “dolore”. Quindi procedi con calma in modo che il tuo squisito pasto duri all’infinito. Questa regola è importante anche più di tutte le altre perché è sufficiente concentrarsi su questa per realizzare anche le precedenti. Se gusti il tuo boccone e mangi consciamente e lentamente, infatti, hai modo di accorgerti se stai mangiando per vera fame o solo per noia o nervosismo, oppure se stai mangiando veramente il cibo che desideri e che il tuo naso ha approvato o se invece stai mangiando solo ciò che pensi di dover mangiare. In tal caso hai tutto il tempo per renderti conto della situazione e interromperti in tempo utile.

Mangiare consapevolmente e lentamente ti dà la possibilità di accorgerti se per caso stai violando le prime regole. Purtroppo, nella società d'oggi, siamo abituati a mangiare molto velocemente. È normale, siamo sempre di corsa, mangiamo in fretta un panino al bar o al fast food e finiamo il pasto più stressati di come lo iniziamo.

## **Regola numero 4**

### **Quando sei sazio, fermati.**

Così come non devi mangiare se un alimento non ti piace, allo stesso modo non devi continuare a mangiare, se sei

sazio, solo perché c'è ancora cibo nel tuo piatto. Anche questo è un errore. Un errore che di solito deriva dall'insegnamento ricevuto dai nostri genitori.

Quando eri piccolo ti dicevano che dovevi finire di mangiare tutto quello che c'era nel piatto, altrimenti non potevi andare a giocare. O, ancora, perché lasciare il cibo nel piatto è maleducazione o è un peccato. Se credi che sia maleducazione lasciare il cibo nel piatto, basterebbe fare i complimenti alla cuoca mentre mangi, non c'è bisogno di aspettare fino alla fine. Se invece credi che sia peccato lasciare il cibo perché nel mondo c'è qualcuno che

mangerebbe quello che tu lasci, allora pensa al fatto che quel qualcuno sta sempre lì, senza cibo, anche quando tu mangi, puoi aiutare quelle persone senza cibo diversamente e non ingozzandoti di cibo che non ti va.

Oggi, da adulto, so che, purtroppo, il fatto che io mangi 30 grammi di pasta in più per finire il piatto, non cambierà la vita di quelle persone sfortunate dell'Africa. Se così fosse rinuncierei volentieri all'intero piatto. Da bambino, invece, un discorso del genere ha una grossa presa emotiva ed è difficilissimo liberarsene anche in età adulta. Ma ti basta pensare che mangiare quei 30 grammi di pasta in più non aiuta il



povero dell'Africa ma invece fa essere te in sovrappeso...

Cancella dalla tua mente queste credenze. Per allenare il tuo cervello ad eliminare queste credenze, devi lasciare nel piatto il 10% del cibo che devi mangiare, sempre, anche se hai ancora un po' fame, anche se pensi di avere fame, anche se quel cibo è il tuo preferito, anche se tua moglie l'ha cucinato con fatica e amore. Vedrai che, presto, ti diverrà normale e ti renderai conto che ti sarà automatico fermarti al momento in cui sei sazio. Lo farai senza stress, senza dolore e senza sacrificio ma con il piacere di sentirti bene quando hai finito.

Ti ricordi dei 21 giorni per cambiare abitudini? Se per 21 giorni, ovvero per le prossime tre settimane, ti abitui a lasciare nel piatto il 10% del cibo, alla fine ti diverrà normale farlo. Non ti sentirai più in colpa e non sentirai più il peso di chi ti chiede: “Perché lo lasci?”, imparerai a disinteressartene. In questo modo la tua mente si abitua all'idea di fermarti quando sei sazio e non perché devi per forza finire quel piatto.

Il benessere è un bell'obiettivo. Da un punto di vista fisico, quando ascoltiamo il nostro corpo e riusciamo a rimanere leggeri e a praticare un po' di attività fisica, il nostro corpo produce due tipi di ormoni, le **endorfine**, ovvero

gli ormoni del benessere e la **serotonina**, l'ormone della felicità.

Non c'è bisogno di andare a “drogarsi” per stare bene possiamo contare sulle nostre droghe interiori che siamo in grado di produrre facendo attività fisica e nutrendoci in maniera equilibrata. Quindi ricapitolando:

- 1) mangia quello che ti piace,**
- 2) mangialo solo quando hai fame,**
- 3) mangialo lentamente e consciamente,**
- 4) fermati quando sei sazio.**



# ALLINEAMENTO

L'allineamento consiste nell'essere congruenti con se stessi. Tu potresti chiederti: “*Cosa faccio a questo punto?*” Pur sapendo che le regole di cui ti ho parlato in questo libro vengono da fonte autorevole, cioè dalla PNL, perché abbiano effetto su di te è necessario che tu ci creda.

Se sei convinto che il metodo è troppo facile, tanto più che non offre risultati immediati che possano smentirti, non lo seguirai con convinzione e costanza e, presto, ti

scoraggerai.

Ora, dato che le regole offrono risultati sul lungo periodo, l'unico modo per vedere se puoi farcela è fidarti e provare. Ci potrebbero essere delle convinzioni che ti distolgono dal tuo obiettivo, dalla possibilità di raggiungere e controllare il tuo peso. Le convinzioni sono uno dei 6 livelli che fanno parte del processo di allineamento di cui ti parlo in questo capitolo, ma vediamo quali sono i 6 livelli logici di Robert Dilts, un grandissimo esponente della PNL.

## *I 6 livelli logici*



In questa raffigurazione vedi una lista di **livelli logici**. Partendo dal basso abbiamo l'ambiente, i comportamenti, le

capacità, i valori e le convinzioni, l'identità e, per finire, la missione.

Parlando di dieta e controllo del peso, siamo focalizzati sulla **missione**, ovvero sull'obiettivo di peso che intendiamo raggiungere. Il senso di questo schema è questo: se hai come obiettivo quello di dimagrire o di controllare il tuo peso, devi fare in modo che il tuo **ambiente** sia allineato a questo obiettivo.

Potresti attuare questo proposito facendo sparire da casa tua ogni traccia di dolce o di pane o pasta, così il tuo **ambiente** sarà pulito da cose che non dovresti mangiare.



Se decidi di seguire i consigli di questo libro, significa che adatterai dei **comportamenti**, che ti consentiranno di dimagrire. Se, però, hai la **convinzione** che il metodo non funzionerà, certo fallirai.

Più sali nella scala dei livelli logici e più è intenso il senso del livello. Ad esempio a livello di **ambiente**, che è il più basso, puoi fare molto, ma se non sei sostenuto anche dalle tue **convinzioni**, dai tuoi **valori** e dalla tua **identità**, vuol dire che non credi possibile raggiungere il tuo obiettivo e, effettivamente, non lo raggiungerai.

Napoleon Hill, autore motivazionale

precedente alla PNL, alcuni decenni fa, parlando di motivazione, disse:

***“Se sei convinto di poter raggiungere qualcosa, allora ce la farai”***

Questa è una frase storica nel campo della motivazione. Bene, questo è vero, ma c'è qualcosa di ancora più vero, ed è il contrario:

***“Se tu non credi di potercela fare, allora stai pure sicuro che non ce la farai”***

Il motivo è semplice: se non ci credi, non ti impegni. Ti sei mai impegnato per arrivare a ottenere qualcosa in cui non

credi? Ovviamente no. Non ci credi e quindi non ti dai da fare, non cerchi risorse in te stesso per raggiungere il tuo risultato, non lo raggiungi e, a maggior ragione, non ci credi. Quindi se non hai il supporto delle tue convinzioni, se non credi che la PNL possa esserti utile, se non credi che si possa dimagrire senza fare diete da fame, senza soffrire, senza sacrificio e senza dolore è perché, giustamente, ti hanno insegnato così in tanti anni.

Un gradino più in alto, c'è la tua **identità**. Ad esempio tu potresti dire: “Credo nella PNL, credo che questo metodo possa funzionare ma non credo possa funzionare su di me. Perché io

sono sempre stato grasso fin da quando sono nato. Da bambino ero grasso e quindi lo sarò per tutta la vita, non sarò mai magro”.

Oppure, per fondare la propria identità di persona grassa, inizierai a darti delle spiegazioni scientifiche. Dirai a te stesso di avere il metabolismo basso, e quindi, appena mangi, ingrassi. Certo, in questo ci può essere un fondo di verità scientifica, ma non è l'unica e sola motivazione per cui si ingrassa, (questo lo vedremo nei dettagli nel capitolo dieta).

Quindi cambia la percezione di te stesso se è negativa, perché, altrimenti,

la trasmetterai all'esterno. Se a un bambino attribuisce un'identità negativa dicendogli: *“Tu sei un bambino stupido”*, lo porti a crescere in maniera sbagliata. Se, invece, gli dici: *“Anche se in questo caso hai fatto una stupidaggine, io so che sei un bravo bambino”*, gli hai comunque detto ciò che volevi ma lo hai fatto ottenendo un risultato positivo e rinforzando la sua autostima.

Quindi se il tuo obiettivo è controllare il peso, devi essere necessariamente una persona che tiene alla propria salute, che crede nel benessere e nel mantenersi in forma. Se ti vedi in questo modo, pieno di energia

e in forma, è più facile assumere questa identità. Henry Ford diceva:

***“Che tu pensi di potercela fare o meno, hai comunque ragione”***

Pensi di potercela fare? Bene, ce la farai. Pensi di non potercela fare? Bene, non ce la farai. Questo è importante, perché se tu hai una convinzione e hai avuto un'esperienza che te l'ha creata, sei sicuro di non poter emergere dal tuo stato. Dici: *“Ho provato a mettermi a dieta una volta e non ci sono riuscito”*, quindi la tua convinzione è che: *“Le diete non funzionano”*.

Ora che hai comprato questo libro sul perdere peso penserai: *“Le diete non*

*funzionano? Bene, proviamo qualcosa di nuovo, magari il controllo del peso proposto dal metodo “**Intensity Training 3x**” può offrirmi qualcosa di diverso”.*

Altri, meno fortunati di te, resteranno con la loro convinzione e penseranno: *“O il metodo non funziona o non funziona su di me, quindi neanche vado a imparare cose nuove, tanto per me non c’è speranza...”.*

Così come non è utile dirsi: *“Io sono sempre stato grasso, quindi non posso cambiare”*, è molto più utile pensare che la salute è una cosa importante e va salvaguardata, quindi vale la pena

impegnarsi affinché ciò accada. Ciò che ti serve pensare è che sai di essere una persona intelligente che ce la può fare. Ad esempio, una delle convinzioni più importanti nella vita, dovrebbe essere quella di credere di poter raggiungere tutto ciò che desideriamo, se davvero lo vogliamo.

Ora che stai studiando questo libro e sei preparato al massimo e hai in mano le potenti strategie del metodo **“Intensity Training 3x”** non devi fare altro che metterle in pratica, senza farti limitare da nessuno e da nessuna convinzione. *Solo così raggiungerai facilmente i tuoi obiettivi.* Ripeto:



***“Che tu pensi di potercela fare o meno, hai comunque ragione”***

Tutto dipende da te...



## **CAPITOLO 2:**

# **Alimentazione – Ecco come mangiare per ottenere il massimo dall'Intensity Training**



# OBESITÀ E SOVRAPPESO

L'obesità (termine derivante dal latino **obedo**, “mangiare in eccesso”) o polisarcia o adiposità patologica, consiste in un aumento di peso e di volume corporeo (rispetto ai valori ideali) dovuto ad accumulo di grasso (soprattutto trigliceridi) nel tessuto adiposo. Da un punto di vista quantitativo si definisce obeso chi supera del 20% il proprio peso ideale, mentre per valori inferiori si parla genericamente di sovrappeso. L'aumento del peso corporeo non implica

necessariamente obesità; esso può infatti essere provocato da:

**-maggior peso muscolare**

(determinati tipi di attività fisica provocano uno sviluppo, talvolta notevole, delle masse muscolari);

**-maggior contenuto idrico corporeo**

( ritenzione idrica in alcuni stati patologici: ascite, edemi, ecc.);

**-maggior peso dello scheletro** (a

parità di peso, i soggetti con l'ossatura più grossa sono più magri).

In relazione alla distribuzione dei lipidi in eccesso nel corpo, si distinguono due tipi di obesità:

**-androide** (i lipidi si accumulano nella parte superiore del corpo);

**-ginoide** ( i lipidi si accumulano nella parte inferiore del corpo).

Gli obesi androidi sono in genere iperattivi, estroversi e dotati di un notevole sviluppo muscolare. Essi sono più facilmente soggetti a diabete, ipertensione, aterosclerosi e malattie cardiovascolari. Gli obesi ginoidi hanno la tendenza a stancarsi facilmente, a essere introversi; inoltre hanno muscolatura scarsamente sviluppata e grasso flaccido. Essi sono più facilmente soggetti a vene varicose, artrosi, insufficienza respiratoria,

scompenso cardiaco.

L'obesità di un qualsiasi individuo è la prova evidente che l'apporto calorico di cui egli si alimenta è superiore al dispendio energetico che presenta il suo organismo:

-quando l'apporto calorico è superiore al dispendio energetico si ha **sovrappeso e obesità**;

-quando l'apporto calorico è inferiore al dispendio energetico della persona si ha **dimagrimento**.

Si è potuto stabilire con una certa approssimazione che per ogni ***7 calorie introdotte in eccesso il grasso***



*corporeo aumenta di 1 grammo circa.*

Le cause che alterano l'equilibrio tra apporto calorico e dispendio energetico (generando obesità) sono numerose.

Riportiamo di seguito le fondamentali:

- alterata regolazione della fame;
- alterazione del numero e delle dimensioni delle cellule adipose;
- alterazioni endocrine;
- riduzione del dispendio energetico;
- anomalie del comportamento alimentare.

**Alterata regolazione della fame**

Nell'ipotalamo vi sono vari centri regolatori tra i quali il centro della fame e della sazietà; quest'ultimo ha la funzione di inibire temporaneamente il primo, che altrimenti non cesserebbe mai la sua attività. I centri della fame e della sazietà vengono integrati da una parte del cervello chiamata lobo o sistema limbico, responsabile, tra l'altro, della regolazione dell'appetito. Occorre quindi distinguere tra fame e appetito: l'appetito infatti implica scelte qualitative di cibo, mentre la fame, più istintiva e incontrollabile, è soddisfatta solo dall'ingestione quantitativa degli alimenti. Tra i fattori che direttamente o indirettamente stimolano i centri

regolatori ipotalamici, ricordiamo:

**-il meccanismo glucostatico**

(l'aumento della concentrazione di glucosio nel sangue arterioso inibisce la sensazione di fame);

**-gli stimoli sensitivi** (gusto, olfatto, aspetto estetico del cibo, udito);

**-gli stimoli periferici** (ripienezza gastrica, temperatura corporea e ambientale, eccetera).

**Alterazione delle cellule adipose**

Premesso che le dimensioni e il numero delle cellule adipose (adipociti)

variano da individuo a individuo, è bene sapere che l'accumulo di grassi nel tessuto adiposo può verificarsi per:

**-ipertrofia** (aumento del volume dell'adipocita) che dà origine prevalentemente a un'obesità di tipo androide;

**-iperplasia** (aumento del numero degli adipociti) che dà origine prevalentemente a un'obesità di tipo ginoide;

-presenza contemporanea di **iperplasia e ipertrofia** (aumento del volume e del numero degli adipociti).

L'obesità nel bambino è

prevalentemente di tipo iperplastico, mentre nell'adulto è essenzialmente di natura ipertrofica (è di tipo misto nei rari casi in cui la massa adiposa supera i 40 kg).

L'incremento di adipociti (iperplasia) è sensibile dalla nascita ai 5 anni e dai 9 anni ai 13 (epoche di maggior sviluppo cellulare). Dopo tale periodo il numero di cellule non si modifica più ed eventuali restrizioni dietetiche non agiscono sul numero ma solo sulla grandezza dell'adipocita. Da quanto detto appare evidente che quanto più numerosi sono gli adipociti, maggiore sarà la tendenza all'obesità e maggiore la difficoltà a ritornare al peso

ideale.

## **Alterazioni endocrine**

Il concetto di obesità, derivante da alterato funzionamento delle ghiandole a secrezione interna (pancreas, surrene, ipofisi, tiroide, eccetera), ha oggi perso di attualità, in quanto si ritiene che il fenomeno sia più un effetto che non la causa dell'accumulo dei lipidi: è provato, per esempio, che con la riduzione del peso corporeo si ha spesso anche quella dell'insulina. Anche nel caso di alterazioni endocrine, l'aumento di peso è dovuto a ipernutrizione causata da stimolazione dei centri ipotalamici.

## Riduzione del dispendio energetico

La riduzione del dispendio energetico può essere prodotta dalla diminuzione del metabolismo sia basale che extrabasale. Si è potuto per esempio accertare un tipo di obesità, detta **costituzionale**, nella quale, per cause non ancora ben accertate (probabilmente una disfunzione del sistema enzimatico responsabile della trasformazione dell'energia introdotta in calore), il metabolismo basale risulta inferiore del 20-30% rispetto alla norma.

Gli obesi costituzionali hanno quindi difficoltà superiori alla norma nello

smaltire i lipidi in eccesso. Comune a tutti gli obesi è la minor perdita termica cutanea causata dalla bassa conduttività termica dello spesso strato adiposo sottocutaneo. Infine la sedentarietà, dovuta al tipo di lavoro e alle mutate abitudini di vita, conduce a un notevole risparmio del metabolismo extrabasale e costituisce oggi una delle più frequenti cause di sovrappeso.

## **Anomalie del comportamento alimentare**

Le anomalie del comportamento alimentare possono derivare sia da condizionamenti ambientali e



socioeconomici sia da motivazioni psicologiche. Il **condizionamento ambientale** (in particolare quello familiare) riveste notevole importanza nell'evoluzione di molti casi di obesità. Sul piano statistico si riscontra che la possibilità di avere figli obesi è del 70-75% quando entrambi i genitori sono obesi, del 40-50% quando un solo genitore è obeso, del 9% quando i genitori sono di peso normale. Si è inoltre osservato che nel caso di gemelli monovulari l'obesità si verifica in entrambi se vivono nello stesso ambito familiare mentre si riscontrano differenze anche significative se vivono in ambienti diversi ( il condizionamento familiare è quindi preminente rispetto al

fattore genetico nel determinare l'obesità).

Per quanto riguarda il condizionamento socioeconomico, indagini statistiche condotte in USA sull'obesità femminile hanno rilevato che essa riguarda il 30% delle donne dei ceti più bassi, il 15% delle donne dei ceti medi, il 3% di quelle dei ceti più abbienti.

Il fenomeno, che risulta analogo anche se meno spiccato tra gli uomini, si spiega in quanto i ceti socioeconomici più bassi tengono in minor conto l'estetica del loro corpo e ottengono successi inferiori e meno duraturi nelle

terapie dimagranti ( per le minori possibilità di seguire un valido regime dietetico e di sostenere il costo di un'opportuna assistenza sanitaria) rispetto alle classi più agiate che cercano di adeguarsi maggiormente al modello estetico dell'ambiente che frequentano.

L'obesità da condizionamento non comporta nel bambino disturbi psicologici particolari (a meno che non si attui una dieta mal tollerata al fine di ridurre di peso), che in genere sopraggiungono con la pubertà (goffaggine, inadeguatezza alla competitività sportiva) e nell'adolescenza (non accettazione da

parte dell'altro sesso).

Gli eventi **psichici** si possono trasformare in un fenomeno somatico come l'obesità quando agiscono sull'ipotalamo inducendolo all'iperfagia. In questo caso si distinguono due tipi di obesità psicosomatiche: obesità reattive e obesità evolutive (o di sviluppo).

Le **obesità reattive** si instaurano, come indica il termine stesso, per reazione a vari eventi psichici, mediante iperalimentazione. Citiamo alcuni tra i casi più frequenti e interessanti:

-reazioni a eventi **stressanti** o **traumatizzanti** (per i bambini forti

gelosie per i fratelli, insuccessi scolastici, collocamento in collegio, abbandono in orfanatrofio, eccetera; per gli adulti incidenti gravi, crac finanziari, lutti, eccetera);

-reazioni a **tensioni emotive specifiche** (solitudine, noia, delusioni, eccetera; si mangia per non sentirsi soli, per distrarsi, per fare anche solo qualcosa) e **non specifiche**;

-reazione a **frustrazioni croniche manifeste** (impossibilità di intraprendere studi o attività congeniali, carriera impedita da ostacoli insormontabili, forzata convivenza con persone con le quali non si hanno buoni

rapporti, eccetera) e **non manifeste** ( in questo caso si prova un intenso desiderio di cibo e lo stimolo ad alimentarsi diventa un' abitudine irrefrenabile e incomprensibile visto che spesso non è determinata né dalla fame né dal gusto). Nelle obesità reattive si ha una regressione alla fase orale dello sviluppo libidico e il cibo ritorna a essere, come nelle prime fasi della vita, sicurezza, protezione e affetto. In questi soggetti si è spesso riscontrato: debole personalità, tendenza alla dipendenza, difficoltà di identificazione sessuale, passività e isolamento sociale.

**L'obesità evolutiva**, caratterizzata da iperfagia di natura emotiva, può

instaurarsi fin dalle prime fasi dello sviluppo.

Nell'insorgenza di tale obesità, che secondo alcuni autori ha un'incidenza del 15% rispetto agli altri tipi, risulta di determinante importanza l'atteggiamento della madre in rapporto al processo di apprendimento del figlio.

Questo apprendimento del bambino, nei confronti del mondo esterno e di se stesso, inizia fin dal momento della nascita ed è sorretto sia da fattori innati (acquisiti geneticamente), sia da fattori gradualmente assimilati con l'esperienza.

Fin dalla nascita il bambino è dotato

di notevoli strumenti conoscitivi (vede, sente, percepisce odori, gusti e sensazioni tattili, è sensibile al dolore), espressivi e di comunicazione quali il pianto (attraverso il quale esprime dolore, nervosismo, fame, sete e altre sensazioni sgradevoli come il sentirsi bagnato o poco considerato), i movimenti del corpo, le espressioni del viso e soprattutto della bocca con la quale può esprimere aggressività (morsi), rifiuto (sputo), amore (sorriso), eccetera.

Le principali forme di comportamento del bambino, in questo primo periodo della vita, sono due: prendere l'iniziativa e rispondere a



stimoli provenienti dall'esterno; pertanto l'atteggiamento della madre dovrà essere, di volta in volta, di risposta o di stimolo. L'esperienza che scaturisce dalla continua interazione col mondo esterno, e in particolare con la madre, registrata e codificata dal cervello, risulta determinante ai fini della consapevolezza dell'Io del bambino. Se le risposte o gli stimoli della madre sono appropriati, contribuiscono all'armonico sviluppo psicofisico del bambino e a conferirgli una più sicura personalità e maggiori risorse nel momento in cui dovrà affrontare le situazioni nuove della vita. Se le risposte o gli stimoli della madre non sono appropriati, essi deviano e

confondono il bambino, per cui la sua personalità risulterà incerta, dipendente ed egli nella vita affronterà delle difficoltà nel riconoscere e soddisfare le sue esigenze.

Abbiamo quindi visto come le madri, in alcuni casi, prescindano dalle reali necessità del bambino e il cibo venga utilizzato per soffocare qualsiasi tipo di esigenza (di comprensione e attenzione, di svolgere attività fisiche impegnative, di esprimersi e di avere iniziative, eccetera), oppure offerto per consolare e premiare o negato in segno di castigo e disapprovazione.

Il bambino pertanto finisce per

dubitare della legittimità dei propri sentimenti e delle proprie esperienze; egli gradualmente si abitua a correlare le necessità di cibo con ogni altro bisogno, perdendo la capacità di distinguere tra le sue diverse esigenze (per esempio riconoscere la fame come esigenza di nutrimento) e i suoi diversi impulsi emotivi.

Nel caso in cui l'atteggiamento diseducativo della madre persista, il bambino, nella successiva fase di verbalizzazione, continuerà a chiedere cibo per ogni sua diversa esigenza (con soddisfazione della madre che glielo fornirà volentieri), divenendo incapace di autoregolare la propria alimentazione,

tale situazione potrebbe influenzare il comportamento alimentare anche in età adulta, soprattutto in casi di turbe emotive (obesità reattiva).

Ci siamo fin qui occupati dei fattori psicologici che agiscono sulla iperalimentazione durante la prima infanzia; vediamo ora in modo schematico come tali fattori possano agire sui successivi periodi della vita evolutiva. I fattori che influenzano l'obesità nella seconda (1-6 anni) e terza infanzia (dai 6 anni alla pubertà) vanno ricercati:

- nella persistenza dell'influenza deviante della madre;

-nel condizionamento alle abitudini iperalimentari dovute, oltre che alla famiglia, alla comunità nella quale il bambino vive;

-nella ipoattività motoria congenita dovuta al blocco psicologico, esercitato da una madre iperprotettrice, sull'attività fisica del figlio e sui suoi rapporti con i coetanei.

Fino ai 9 anni il bambino obeso è indifferente o, in alcuni casi, fiero rispetto all'immagine del proprio corpo. Dopo i 9 anni i problemi psicologici aumentano con la graduale acquisizione della propria immagine estetica e in particolare degli svantaggi che l'obesità

comporta: minori possibilità nelle attività fisiche competitive, maggiore difficoltà nei rapporti sociali, eccetera. Ne derivano imbarazzo, vergogna, inibizione, senso di inferiorità e, quindi, frustrazione, isolamento, timidezza, passività e a volte ribellione, che può esplicarsi con manifestazioni manesche o atteggiamenti di maldicenza.

Il sentirsi diversi dagli altri bambini accentua lo stato ansioso di questi soggetti, i quali dovrebbero essere aiutati, a questo punto, dai genitori sia a livello psicologico sia dietetico. I genitori, purtroppo, molto spesso pensano di risolvere il problema cercando di ovattare il rapporto del

figlio col mondo esterno e compensare col cibo (in genere con i dolci) le sue frustrazioni.

Durante l'adolescenza (dall'inizio della pubertà alla fine dello sviluppo), che è il periodo più precario dal punto di vista dell'equilibrio psichico, il giovane deve affrontare svariati problemi:

- il definitivo superamento dei suoi complessi edipici più o meno latenti;

- le modificazioni del suo corpo;

- la realizzazione della propria indipendenza dai genitori;

- il confronto con i compagni e

l'inserimento nel loro contesto.

Il non riuscire a risolvere tali problemi, può indurre il giovane a isolarsi dal mondo esterno e a gratificarsi col piacere del cibo.

Per concludere possiamo dire che l'insieme delle diverse cause ed effetti psicologici dell'obesità evolutiva esercitano, a volte, un ruolo importante sul comportamento e sulla personalità dell'individuo, per cui, in alcuni casi, si possono riscontrare atteggiamenti infantili, eccessiva dipendenza dalla madre, insicurezza, timidezza, aggressività, ansia, eccetera.

È altrettanto vero però che in altri



casi (quando l'immagine del proprio corpo finisce con l'essere accettata) si può verificare un discreto adattamento alle situazioni derivanti dall'aspetto estetico, che porta a una vita sociale dell'obeso senza particolari problemi.

## **Complicazioni nell'obesità e nel sovrappeso**

L'obesità o il sovrappeso, oltre a costituire un fattore di rischio per numerose malattie, rappresenta una grave minaccia per la salute, in quanto non esiste alcun organo del corpo umano che non ne subisca il sovraccarico.

## **Obesità e apparato circolatorio**

Il cuore dell'obeso, la cui funzionalità è compromessa da un'anomala infiltrazione di grassi dovendo nutrire una massa corporea superiore alla norma, è costretto a effettuare un lavoro maggiore che può favorire l'ipertensione (il 25-30% degli individui adulti ipertesi sono obesi) e la predisposizione all'insufficienza cardiaca.

## **Obesità e apparato digerente**

Le persone obese sono più frequentemente colpiti da malattie del

fegato (nel quale si verifica un'abnorme infiltrazione di lipidi), della cistifellea, delle vie biliari (colelitiasi, coledocolitiasi, colecistite) e del pancreas (pancreatite acuta e cronica).

## **Obesità e apparato respiratorio**

Nell'obeso l'accumulo di grasso in sede addominale determina un innalzamento del diaframma; ciò riduce la ventilazione polmonare e la capacità vitale, favorendo la bronchite cronica e aumentando la difficoltà respiratoria (dispnea) nel caso di enfisema polmonare o di asma.

## **Obesità e derma**

La pelle è più soggetta ad affezioni infiammatorie per la maggiore secrezione sudorale che favorisce l'annidamento di batteri e agenti infiammatori.

## **Obesità e diabete mellito**

L'obesità aumenta la frequenza degli scompensi metabolici e in particolare, negli adulti geneticamente predisposti al diabete, riduce la tolleranza al glucosio. Circa il 50% degli obesi di età compresa tra i 30-60 anni sono

diabetici.

## **Obesità e artropatie**

Il peso abnorme, gravando sulle articolazioni, determina varie forme di artropatie. Dalle statistiche emerge che gli ammalati di artrite deformante sono nel 60-70% dei casi obesi. Queste alterazioni limitano sensibilmente la possibilità di movimento e quindi il dispendio energetico; di conseguenza favoriscono un ulteriore aumento ponderale della massa corporea.

## **Obesità e gotta**

Negli obesi il livello di acido urico nelle urine è generalmente superiore ai valori normali ( mediamente 7 mg<sup>0</sup>% negli uomini, 6 mg<sup>0</sup>% nelle donne). L'iperuricemia può essere influenzata da un elevato e costante apporto di nucleoproteine nell'alimentazione.

## **Obesità e cellulite**

La maggior quantità di grasso presente nelle persone obese (in particolare tra le donne) o in sovrappeso si accumula, nei casi in cui vi sia una predisposizione alla malattia, in zone preferenziali del tessuto adiposo sottocutaneo (cosce, glutei, eccetera), contribuendo alla sua

alterazione.

## **Obesità e durata della vita**

Da un lavoro statistico – che è stato condotto da alcune compagnie assicuratrici americane su persone con età superiori ai 45 anni – è emersa una correlazione tra peso e vita: all'aumentare del peso oltre i valori ideali le possibilità di sopravvivenza si riducono secondo i valori che riportiamo in tabella.

|                |                  |
|----------------|------------------|
| <b>Eccesso</b> | <b>Riduzione</b> |
|----------------|------------------|

| <b>ponderale</b> | <b>della sopravvivenza</b> |
|------------------|----------------------------|
| 15%              | 25%                        |
| 20%              | 30%                        |
| 50%              | 50%                        |

Ora dobbiamo cominciare ad eliminare le cause che alterano l'equilibrio energetico. A questo proposito risulta indispensabile, innanzitutto, la correzione del comportamento alimentare anomalo, senza la quale qualsiasi terapia dell'obesità è destinata, almeno a lungo termine, all'insuccesso.



Sarebbe bene pertanto ricorrere alla terapia comportamentale, e tra le varie tecniche di terapia, l'educazione all'autocontrollo (basata sull'acquisizione dell'abitudine a riconoscere il senso di sazietà) offre le migliori e più durature possibilità di successo.

L'obeso infatti, deve rendersi conto degli aspetti negativi della sua condizione fisica e quindi acquisire i concetti fondamentali della dietetica in modo che la conoscenza delle reali necessità del suo organismo e delle funzioni esplicate dai principi nutritivi lo abitui ad agire in modo sempre più responsabile.

Un eccessivo apporto calorico (sia che si tratti di proteine, lipidi o glucidi) viene immagazzinato nell'organismo sotto forma di grasso. La riduzione di tale apporto risulta pertanto un mezzo fondamentale per un adeguato decremento ponderale. In ogni caso è bene che il calo ponderale sia lento e progressivo in modo che non si risolva a scapito della massa magra e consenta il graduale riadattamento degli organi e dei tessuti alle nuove fattezze del corpo. Per fare ciò abbiamo bisogno di una strategia alimentare, ed è quello che studierai nel prossimo capitolo...



# ECCO PERCHÉ NON DIMAGRISCI...

Tu sai benissimo che il tuo peso in eccesso non è semplicemente arrivato nel giro di una notte dopo aver mangiato un dolcetto o una torta. Semplicemente non funziona così. Noi accumuliamo peso consumando **REGOLARMENTE** più calorie di quelle di cui il nostro corpo ha veramente bisogno.

In altre parole, se il tuo corpo necessita di 2000 cal. al giorno e tu consumi anche leggermente di più di

quella cifra, diciamo 2100 cal. al giorno, con il tempo quelle 100 cal. extra si trasformano in grasso corporeo in eccesso e in un aumento significativo di peso.

Il secondo motivo per cui ingrassiamo e perché la maggior parte di noi non da mai al corpo un po' di tempo per *bruciare veramente* il grasso che abbiamo accumulato. Devi sapere che il tuo corpo si ritrova sempre in due stati nell'arco della giornata: NUTRITO o AFFAMATO.

Quando il corpo si trova nello stato *nutrito*, non c'è modo per lui di bruciare grassi. D'altra parte, quando il tuo corpo

si trova in stato *affamato*, mobilita costantemente il grasso corporeo accumulato dalle riserve di grasso del tuo corpo e lo usa per trasformarlo in energia e questo dà come risultato il dimagrimento. Più tempo il tuo corpo rimane nello stato affamato, più grasso brucerai. Il problema, tuttavia, è che le ricerche hanno dimostrato che molti di noi restano in uno stato nutrito per circa 20 ore al giorno!

Ciò significa fino a 20 ore ogni singolo giorno in cui ci troviamo al 100% incapaci di bruciare quel testardo grasso corporeo. Ciò che è peggio è che non solo queste ore vengono trascorse senza la capacità di bruciare il grasso

corporeo, ma aggiungi grasso a quello che già hai!

Quando consumi un pasto, il tuo corpo tipicamente utilizza quelle calorie per le successive 4-6 ore, il che significa che ti trovi in uno stato *nutrito* (non *affamato*) durante quel periodo. La maggior parte delle persone consumerà un altro pasto (o almeno uno spuntino) durante le successive sei ore, cosa che manterrà il corpo *nutrito* invece di *affamato*. Quindi, se il tuo ultimo boccone di cibo è alle 20:00, probabilmente il tuo corpo rimane nutrito fino alle 2:00. A quell'ora, il tuo ultimo pasto sarà stato digerito e il corpo passerà a bruciare i grassi

conservati per attraversare la notte (siamo tutti a digiuno durante le ore di sonno). Ora, quando ti svegli alle 6:00 e consumi la colazione, il tuo corpo smette immediatamente di bruciare grassi e torna in uno stato nutrito.

## **Due parole sul metabolismo...**

Il tuo tasso metabolico, ossia quanto velocemente o lentamente funziona il tuo metabolismo, è influenzato da un certo numero di fattori:

- **Genetica:** Sì, il tasso metabolico è anche ereditario. Qualche volta questo fa un mondo di differenza tra una



persona che può mangiare più o meno qualsiasi cosa e non mettere su un chilo, e una persona che può facilmente gonfiarsi dopo aver ceduto alla tentazione solo una volta.

- **Età:** Ci sono in realtà due scuole di pensiero sull'argomento dell'età e del tasso metabolico. Si crede che il metabolismo inizi a rallentare con il passare del tempo. Tuttavia, nuove prove suggeriscono che il metabolismo è largamente basato sui nostri livelli di attività piuttosto che sulla sola età. Questi studi si concentrano più sul fatto che man mano che invecchiamo, diventiamo meno attivi a causa di un certo numero di motivi (lavoro, famiglia

e altri obblighi che ci impediscono di rimanere più attivi).

- **Sesso:** Gli uomini hanno un tasso metabolico più veloce - di solito del 10-15% - rispetto alle donne poiché i loro corpi hanno una massa muscolare più grande. *I muscoli giocano un ruolo fondamentale per un metabolismo veloce, come sarà discusso nella terza parte del libro dedicata agli esercizi.*

- **Quantità di massa magra:** Come già menzionato, più muscoli = metabolismo più veloce.

- **Dieta:** Alcuni cibi ti aiuteranno ad aumentare il metabolismo altri ti nuoceranno. Ma le calorie sono le regine

del metabolismo.

- **Livello di stress:** Lo stress è inversamente proporzionale al metabolismo. Più sei stressato, più lento sarà il tuo metabolismo.

- **Ormoni:** Specifici ormoni metabolizzano nutrienti specifici. Il modo in cui riescono a lavorare gli ormoni, quindi, influisce direttamente sul metabolismo. Entro certi limiti, dieta e livelli di stress influiscono sugli ormoni coinvolti nel metabolismo, come scoprirai più avanti. Gli squilibri ormonali possono anch'essi influenzare il metabolismo.

Guardando tutti questi fattori che

influenzano il metabolismo, probabilmente adesso hai un'idea generale di quello che devi fare per aumentare il tuo metabolismo, accettare le cose che non puoi cambiare, e lavorare su quelle che puoi controllare!

Ora che abbiamo un'idea di base sul metabolismo e i nutrienti, iniziamo con le regole per perdere grasso e come possiamo iniziare ad applicarle nel mondo reale.

## **Regola Anti-Grasso n° 1:**

*Per poter bruciare grassi e perdere peso, devi assolutamente creare un*

## *deficit calorico nel tempo.*

Ricordi quello che ti ho spiegato su come aumentiamo di peso nel tempo consumando anche solo poche calorie in più di quelle che servono al nostro corpo? Il dimagrimento funziona allo stesso modo. Tuttavia, non perderai peso allo stesso “passo lento” con il quale lo metti su. Ma tieni a mente che il fattore principale del dimagrimento è un deficit calorico nel tempo.

Devi semplicemente fare questo e non puoi assolutamente prescindere se vuoi perdere peso. Per quanto possa sembrare semplice, in realtà c'è di più...

Se sei come la maggior parte delle persone, probabilmente ti sei già confrontato con il dimagrimento in passato. Hai probabilmente provato a tagliare le calorie, ma non hai visto i risultati che ti aspettavi. C'è un motivo per questo, ed è per questo motivo che molte persone che seguono una dieta finiscono frustrati. Questo è il problema, ed è MOLTO importante: *Abbiamo tutti il nostro Tasso Metabolico Basale (BMR) specifico.*

Il BMR è la quantità di energia (calorie) che il tuo corpo utilizza durante il giorno, a riposo o durante la notte. In altre parole, è il totale di calorie che il tuo corpo brucia mentre fa

funzionare nel contempo tutto quanto nella maniera giusta.

Queste calorie BMR di cui il corpo necessita e utilizza ogni singolo giorno della tua vita possono arrivare dal cibo che mangi, dal tuo grasso corporeo, o dalla combinazione delle due cose. Ovviamente, vogliamo che il tuo corpo consumi il grasso per i suoi fabbisogni energetici perché è questo che ci farà snellire. Ottenere un BMR preciso al 100% richiede un viaggio in laboratorio, bisogna attaccarsi a dei macchinari dall'aspetto bizzarro, e eseguire un'analisi dei gas del corpo. Fortunatamente per noi, la scienza ci ha fornito una formula per calcolare il

nostro BMR in base a sesso, età, altezza e peso, non sarà esatto al 100%, ma ci darà una stima approssimativa di come possiamo effettivamente lavorare per dimagrire.





# CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE PER UN UOMO

**Misura la tua altezza in centimetri.** Generalmente, più sei grosso, più alto sarà il tuo MB. A parità di altri fattori, un uomo alto ha più tessuti di uno più basso, e questo significa che consuma più energia ogni giorno. Se non sei certo della tua altezza, misurala con esattezza. Posizionati con la schiena e i talloni contro un muro, rimanendo dritto. Fai segnare da qualcuno il punto esatto dove

arriva la tua testa. Misura l'altezza di quel punto con un nastro di misura.

**Determina il tuo peso in chili.** Se non ti pesi da tempo, sali su una bilancia. Generalmente più sarai pesante, più energia consumerai. Pesarti è una buona idea se stai cercando di perdere peso, perché potrai giudicare i tuoi progressi sulla base di un valore iniziale. Ricorda che il peso corporeo può fluttuare di 2,5 chili circa durante la giornata, sulla base di quando hai bevuto o mangiato, quando sei andato in bagno ecc. Se stai iniziando un percorso per cambiare il tuo peso, pesati una volta a settimana nello stesso momento indossando vestiti simili.

## **Usa l'equazione per l'MB degli uomini:**

$$MB = 66 + (13.7 \times \text{peso in kg}) + (5 \times \text{altezza in cm}) - (6.8 \times \text{anni di età}).$$

Questa semplice equazione prende in considerazione altezza, peso, età e sesso. L'MB aumenta con peso e altezza e diminuisce con l'età. Il valore dell'MB in questa equazione è espresso in **chilocalorie al giorno**. Nella lingua comune le chilocalorie vengono spesso definite semplicemente *calorie* - probabilmente le hai viste sulle tabelle nutrizionali degli alimenti.

**Impara gli altri fattori che possono influenzare il tuo MB.**

L'equazione presentata in questo capitolo non è perfetta, è solo un metodo utile per approssimare il tuo MB. L'MB personale varia sulla base di molti fattori, inclusi:

*Massa muscolare.* I corpi più magri e muscolosi hanno MB più alti di quelli grassi. Un nuotatore olimpionico di 80 kg con una percentuale di massa grassa vicina a zero avrà un MB molto superiore di un uomo di 80 kg con una percentuale di massa grassa media.

*Crescita.* I ragazzi in crescita, così come le persone che devono rigenerare tessuti dopo un infortunio o dopo un allenamento intenso hanno MB più alti.

*Temperatura corporea.* L'elevata temperatura corporea (provocata ad esempio dalla febbre), può aumentare l'MB.

*Dieta.* Seguire una dieta drastica può diminuire il tuo MB perché l'organismo compensa a causa della mancanza di energie.

*Fattori ereditari.* Alcune persone ereditano semplicemente il loro metabolismo dai genitori, se hai conosciuto qualcuno che può mangiare tantissimo senza ingrassare, quella persona probabilmente ha l'MB elevato naturale.



# CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE PER UNA DONNA

**Misura altezza e peso.** Come per gli uomini, l'MB di una donna può variare molto sulla base di altezza e peso. Per una misura precisa del tuo MB, calcola questi dati con esattezza. Usa unità di misura metriche - **centimetri** per l'altezza e **chilogrammi** per il peso - perché sono le unità richieste dall'equazione. Se stai cercando di perdere peso, ricorda di pesarti circa una volta a settimana, sempre alla stessa



ora. Il tuo peso può oscillare di 2,5 kg o più durante una giornata.

**Usa l'equazione per l'MB delle donne.** Dal momento che le donne spesso (ma non sempre) hanno meno *massa magra* degli uomini, generalmente avranno MB inferiori. L'equazione tiene conto di questo fattore, moltiplicando altezza e peso per valori inferiori. Dal momento però che il metabolismo delle donne diminuisce meno con l'età rispetto agli uomini, anche questo fattore di moltiplicazione è inferiore. Per le donne, l'equazione dell'MB è:

$$\text{MB} = 655 + (9.6 \times \text{peso in kg}) + (1.8$$

x altezza in cm) - (4.7 x anni di età).

Anche in questo caso, il valore dell'MB in questa equazione è espresso in *kcal (chilocalorie) al giorno*.

**Considera che la gravidanza può influenzare l'MB.** Come per gli uomini, anche dieta, crescita, temperatura corporea, massa muscolare e fattori ereditari possono influenzare l'MB di una donna. Nel caso delle donne anche la gravidanza può avere un notevole impatto sull'MB. Le donne incinte (o che allattano) avranno MB più alti delle altre donne. Nutrire un bambino che cresce (e in seguito produrre latte materno) richiede più energie - se hai

mai notato che l'appetito di una donna incinta aumenta molto, hai visto in azione questo effetto.

## **Consigli:**

Una volta determinato il tuo MB, puoi moltiplicarlo per un coefficiente di attività per calcolare il tuo Dispendio Energetico Giornaliero Totale, e stimare così il numero totale di calorie che bruci in un giorno. Il coefficiente di attività per le persone sedentarie è 1.2, per le persone che svolgono un'attività fisica contenuta (esercizi leggeri da 1 a 3 volte alla settimana) è 1.375, per le persone moderatamente attive (esercizi moderati dalle 3 alle 5 volte alla settimana) è

1.55, per le persone molto attive (esercizi impegnativi dalle 6 alle 7 volte alla settimana) è 1.725, e per le persone estremamente attive (duro esercizio fisico giornaliero o più allenamenti al giorno) è 1.9.

Se hai misurato la tua composizione corporea, puoi usare la tua massa magra per calcolare il MB in modo molto accurato. La composizione corporea misura la percentuale di massa grassa contenuta nel tuo corpo. Tutto il peso che non corrisponde a massa grassa è considerato massa magra. Questa equazione non cambia in base al sesso.

$$\underline{\underline{\text{MB} = 370 + (21.6 \times \text{massa magra in}}}$$

kg)

## **Avvertenze:**

La formula standard per il calcolo dell'MB è accurata per la maggior parte della popolazione. Tuttavia non considera il rapporto tra muscoli e grasso. Quindi, nel caso di persone molto muscolose, sottostima la quantità di calorie bruciate, e sovrastima invece l'ammontare di calorie bruciate dalle persone obese. Alla maggior parte delle persone viene detto che per poter dimagrire, devono semplicemente bruciare più calorie di quelle che consumano. Anche se può essere un buon consiglio in superficie, è erroneo

perché non prende in considerazione il BMR. Ed ecco perché le soluzioni semplicistiche come "mangia meno e fai esercizio" finiscono quasi sempre con frustrazione e diete fallite.

### **Ecco cosa voglio dire...**

Immaginiamo che il mio BMR è approssimativamente 1900, il che significa che il mio corpo brucia almeno 1900 cal ogni giorno per mantenermi vivo e adeguatamente funzionante. Ora, se consumo regolarmente più di 1900 cal ogni giorno, il peso piano piano mi avvolgerà (generalmente viene accettato che  $3500 \text{ cal} = 0,5 \text{ kg}$  di grasso).

Quindi, diciamo che non ho mai

sentito parlare del BMR (come la maggior parte delle persone) e regolarmente mangio 2500 cal al giorno senza molta attività fisica. Poiché assumo regolarmente circa 600 cal oltre il mio BMR (1900) ogni giorno, accumulo peso piuttosto costantemente.

Dato che il peso si accumula, decido di fare una dieta. Così facendo, prendo il consiglio di dottori e benintenzionati esperti di fitness che decidono di iniziare facendomi "mangiare meno" tagliando 500 cal della mia dieta. Ora, è una buona fetta di calorie che ho eliminato dalla dieta, ma anche dopo aver tagliato 500 cal, consumo pur sempre 100 cal oltre il mio BMR. A

causa di ciò, non solo NON perdo peso, ma continuo a mettere su chili, anche se più lentamente di prima.

Ora, dato che non perdo peso, decido di "fare esercizio" e inizio ad andare in palestra tre volte la settimana. Durante la sessione di allenamento, brucio circa 300 cal per ogni allenamento (è una media). Dato che adesso consumo 100 cal in eccesso sul mio BMR, questo esercizio regolare (300 cal) adesso mi mette a 200 cal *sotto* il mio BMR, di questo passo perderò solo 0,5 kg di grasso nelle prossime sei settimane!

*Ed ecco perché così tante diete*



## *falliscono...*

Le persone iniziano con le migliori intenzioni ma rinunciano sul lungo termine poiché dieta ed esercizio non producono i risultati che si aspettano abbastanza in fretta. E il motivo è che la maggior parte delle persone non conosce il proprio BMR.

Una volta che si comprende il proprio BMR, si potrà mettere in atto un piano *efficace* per bruciare calorie che avrà come risultato una vera perdita di grasso. Per quanto mi piacerebbe darti una pillola magica, è questa realtà il fattore guidante di tutto il dimagrimento. Conoscere il tuo BMR ti dà il controllo.

Imparerai quante calorie servono veramente al tuo corpo. Poi, potrai tagliare tante calorie quante ne vorrai e impostare così i tuoi obiettivi di dimagrimento. Il tuo corpo quindi attingerà alle riserve di grasso per supplire a tutte le calorie di cui farai a meno (attraverso le calorie che tagli dalla tua dieta e tramite l'attività fisica che farai).

Si tratta di un metodo veramente liberatorio per dimagrire, e non richiede di comprendere gli ormoni, la mobilità del grasso, ecc. Ti permette inoltre di mangiare qualsiasi cosa vuoi perché funziona solo sulle calorie piuttosto che concentrarsi sulle proporzioni di macro

nutriente (carboidrati, grassi, e proteine).

Se questo libro ti lascerà una cosa soltanto, fa in modo di comprendere che creare un deficit calorico nel tempo è il fattore guidante universale per perdere grasso - non c'è nient'altro che possa prendere il suo posto. La parte migliore è che una volta che raggiungerai il tuo obiettivo di peso, potrai iniziare a goderti tutti i tuoi cibi preferiti e vivere una vita senza doverti costantemente preoccupare del cibo che puoi o non puoi mangiare.

A me piacciono la pizza e le torte di mia moglie... E non penso che passi

giorno senza che mi goda una fetta di torta o un pezzo di pizza... e semplicemente non metto su peso. Questo non ha niente a che vedere con i carboidrati, i grassi o le proteine, è tutto merito del BMR e del consumo calorico.

## **Regola Anti-Grasso n°2:**

***Prima di poter iniziare a bruciare il grasso corporeo, il grasso deve essere mobilitato!***

Il concetto di bruciare il grasso è decisamente poco compreso. Bruciare grasso è in realtà una cosa semplice. Ci vuole solo un po' di attività fisica e

diminuire le calorie nell'alimentazione.

Il fatto è che questo grasso che bruciamo è principalmente il grasso proveniente dal cibo che ingeriamo e il grasso che se ne sta tutto intorno al nostro corpo (il fegato e gli intestini), ma non il grasso all'esterno delle nostre cellule grasse.

Mobilizzare il grasso corporeo e tirare fuori il grasso dalle cellule grasse per bruciarlo è la parte più difficile, e perdere questo grasso è quello che ci dà come risultato il dimagrimento e un corpo dall'aspetto migliore!

Al momento, le tue cellule grasse sono riempite di trigliceridi (tre acidi

grassi e una molecola di glicerolo fanno un trigliceride). Dato che i trigliceridi sono composti da tre acidi grassi legati assieme da una molecola di glicerolo, sono troppo grandi per lasciare le cellule grasse da soli come fanno gli acidi grassi liberi di fluttuare.

A causa di questo, i trigliceridi devono essere *mobilitati* facendoli uscire dalle cellule grasse in modo che possano essere bruciati per produrre energia. Quando dico che il grasso deve essere "mobilitato" ciò che intendo dire è che quei trigliceridi devono essere spezzati riducendoli in acidi grassi in modo che possano "scappare" dalle cellule grasse all'interno delle quali

sono intrappolati.

Mobilitando prima il grasso poi utilizzando quel grasso per produrre energia, il tuo corpo diventerà più snello. La mobilitazione del grasso è il primo passo per il processo di dimagrimento.

### **Regola Anti-Grasso n°3:**

***Puoi controllare quanto grasso vuoi mobilitare***

Il tasso con il quale si può mobilitare il grasso è controllato in gran parte da un enzima chiamato Lipasi ormone-sensibile (HSL). L'HSL è controllato

principalmente dall'insulina e dalle catecolamine. Quando viene attivato l'HSL, si può mobilitare il grasso. Il problema è che quando si trova l'insulina o i trigliceridi (provenienti dal cibo ingerito) nel flusso sanguigno, l'attività dell'HSL si ferma e non si può mobilitare più significativamente il grasso dalle cellule grasse.

Essenzialmente, questo significa che ogni volta che mangi, non sarai in grado di mobilitare il grasso corporeo. Le catecolamine (adrenalina e noradrenalina), d'altra parte, aumentano le attività dell'HSL e guidano la mobilitazione del grasso. Quindi puoi controllare quanto grasso mobilitare



attraverso la dieta, semplicemente mantenendo l'insulina bassa e le catecolamine alte.

## **Regola Anti-Grasso n°4:**

*Devi mantenere le catecolamine alte e l'insulina bassa*

Fintanto che i livelli di catecolamine sono alti e i livelli di insulina sono basse, si verificherà la mobilitazione di grasso. Per chiunque abbia trovato difficoltà nel perdere peso, il motivo è che i vostri livelli di insulina sono costantemente alti e le vostre catecolamine sono basse. Detto ciò, la

chiave per far uscire il grasso dalle cellule grasse e prepararlo ad essere bruciato, risiede nell'aumento delle catecolamine e nella diminuzione dell'insulina quanto più possibile. Come già detto, puoi controllare entrambi attraverso dieta ed esercizio. Ci sono quattro modi principali per aumentare le catecolamine riducendo nel contempo l'insulina.

***Questi metodi includono:***

1. Ridurre l'introito calorico
2. Digiuno intermittente\*
3. Ridurre l'apporto di carboidrati
4. Esercizio ad alta intensità (Intensity

Training)

A differenza della maggior parte dei programmi di dieta e esercizio, noi andremo ad impiegare tutti e quattro questi metodi per poter dare al nostro corpo l'ambiente definitivo per rilasciare il grasso delle nostre cellule grasse, in modo che possa essere utilizzato dal corpo per diventare carburante.

**P.S.** Per quanto riguarda il digiuno intermittente, non preoccuparti, non ti sto chiedendo di digiunare, si tratta solo di prolungare il digiuno notturno ed estenderlo il più possibile nella mattinata in base alle tue esigenze e

possibilità. Per fare tutto questo  
utilizzeremo la *Cronodieta a tempo  
compreso 16/8*.



# LA CRONODIETA A TEMPO COMPRESSO 16/8

Sono sicuro che non hai mai sentito parlare di questa dieta, forse hai sentito parlare di cronodieta, ma sicuramente non hai mai sentito parlare di cronodieta a tempo compresso 16/8, e sicuramente non ne sentirai parlare da nessun'altra parte se non nel metodo Dimagrire Expert 3x. Partiamo dalle basi:

*La Cronodieta*

Sviluppata negli ultimi anni da un medico italiano, Mauro Todisco (che tra l'altro è uno dei medici seguaci del Dottor Di Bella), la cronoalimentazione si è rivelata il trend attualmente più efficace per un ottimale apporto nutrizionale.

Ma in questo caso non si tratta della solita dieta bizzarra, che ogni tanto va di moda, ma una vera e propria scienza fondata su precisi cicli ormonali. Io personalmente seguo questo tipo di dieta con ottimi risultati così come anche tutte le persone che seguo hanno avuto ottimi risultati.

La cronoalimentazione si basa sul

principio che i nostri flussi ormonali sono significativamente diversi nell'arco della giornata e quindi la qualità dei cibi ha diversa valenza a seconda dell'ora di assunzione. Ma andiamo a vedere, punto per punto l'azione e l'attività oraria degli ormoni che possono influenzare significativamente la ripartizione dei nostri pasti.

Come abbiamo già visto, l'insulina è un ormone prodotto dal pancreas e tra le sue molteplici funzioni, quella principale è di permettere l'ingresso del glucosio dentro le cellule. Si può considerare un ormone decisamente ingrassante in quanto permette alle



cellule adipose di produrre trigliceridi (praticamente l'85% dei grassi di deposito sottocutaneo), bloccando nel contempo l'enzima che li scinde e facendo partire quello che produce lo stoccaggio dei grassi. Inoltre aiuta la trasformazione del glucosio in ulteriori acidi grassi.

Gli ormoni cortisonici sono invece secreti dalle ghiandole surrenali, anche loro hanno molte funzioni ma la più interessante per i nostri scopi sembra essere quella di aumentare il livello di glucosio nel sangue. Essi agiscono nel meccanismo di trasporto dello zucchero dentro la cellula e nella diminuzione del suo utilizzo. Queste azioni possono

creare un aumento della scissione dei trigliceridi e conseguentemente degli acidi grassi che gli ormoni cortisonici possono poi utilizzare come energia al posto del classico glucosio. In pratica questi ormoni contrastano l'insulina nella sua azione di utilizzazione del glucosio per il nostro pannicolo adiposo. Essi sono al massimo livello al mattino (molto probabilmente per preparare l'organismo all'attività giornaliera), rimangono molto alti anche fino al primo pomeriggio, per poi scendere progressivamente fino al minimo notturno.

Gli ormoni T3 e T4 sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione

fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. *Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso.* Il T3 raggiunge il suo livello massimo intorno alle ore 13 e il T4 alle ore 16.

***Il T3 raggiunge il suo livello massimo intorno alle ore 13 e il T4 alle ore 16...***

*memorizza bene questa informazione, perché è proprio in queste 4 ore che potrai mangiare il tuo cibo preferito, soprattutto carboidrati (pasta, dolci, ecc.).*

L'ormone della crescita ha invece il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento.

Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa. Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche *nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi* e l'aumento della massa muscolare. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo l'utilizzazione del glucosio. Inoltre

limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine.

**In pratica ti fa dimagrire solo di grasso senza perdere le forme muscolari:** proprio quello che vogliamo noi. I livelli dell'ormone della crescita si mantengono molto alti fino ai venti anni, per poi decrescere progressivamente fino ai trenta, da dove poi avviene un ulteriore calo.

**Per stimolare in modo naturale l'aumento dell'ormone, può essere usato con successo l'uso di buone quantità di proteine a cena ( il pasto più vicino al riposo notturno) e la quasi**

**totale eliminazione dei carboidrati, in quanto interferiscono con il picco notturno di GH.**

L'associazione nei pasti di carboidrati e proteine può far aumentare anche del **doppio** la secrezione di insulina da parte del pancreas. Si dovrebbero quindi dissociare i pasti.

Quindi come avrai capito ci sono 3 regole semplicissime da rispettare per bruciare grasso in modo naturale rispettando i cicli ormonali del tuo corpo:

- **Carboidrati dalle 13 alle 16**
- **Proteine a cena**

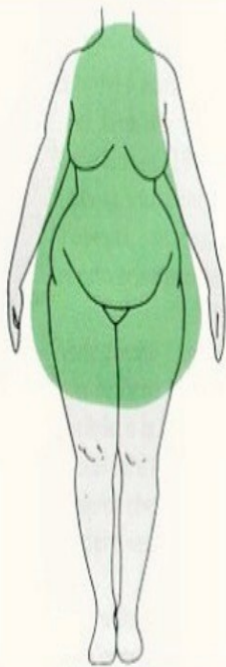
· **Dissociare i pasti**

Ora ti chiederai. *E la colazione?*

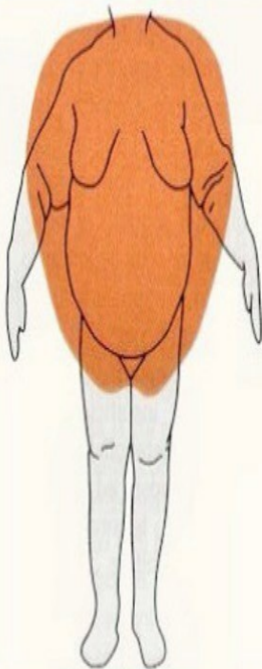
Con calma, presto ti dirò cosa devi fare a colazione...

Per completare il quadro bisogna infine spiegare che esistono due somatotipi fondamentali di sovrappeso: **l'androide** e il **ginoide**.

Ginoide



Androide





Il tipo androide, che caratterizza soprattutto gli uomini, ha il grasso accumulato soprattutto nella parte superiore del corpo. Le sezioni più colpite sono : l'addome, il busto, le spalle e la nuca.

Responsabili principali di questa distribuzione sono gli ormoni maschili, gli androgeni, che presenti in maniera superiore al normale nella donna, possono causare lo stesso tipo di sovrappeso.

A predisporre tale accumulo di grassi sottocutanei sono gli ormoni cortisonici, che negli androidi sono particolarmente alti. Come abbiamo già visto, tali

ormoni trasformando gli aminoacidi in glucosio, possono, se sopra la norma, predisporre all'ingrassamento.

L'ipotalamo, la ghiandola che comanda l'ipofisi a produrre i cortisonici può però essere inibita da due neurotrasmettitori, noradrenalina e GABA. Visto che i precursori di queste due sostanze sono prodotti a partire da tre aminoacidi e cioè fenilalanina/tirosina (noradrenalina) e acido glutammico (GABA), per frenare la produzione eccessiva dei cortisonici bisogna consumare una buona quantità di proteine. Di contro, un altro neurotrasmettitore, la serotonina, che aumenta la sua concentrazione con

l'assunzione di carboidrati, ha invece una funzione stimolante sull'ipotalamo. Quindi per l'androide la morale è: **meno carboidrati e più proteine.**

Nel sovrappeso "ginoide" il grasso si distribuisce invece nel basso addome, nella parte superiore delle cosce, nei glutei e nei fianchi. È dovuto all'azione degli ormoni femminili e quindi sono maggiormente le donne a soffrirne. Per far capire come si può combatterlo è utile fare una piccola digressione sul funzionamento del nostro sistema nervoso.

Quello centrale controlla tutte le funzioni volontarie del nostro corpo,

cioè i movimenti che noi comandiamo con il pensiero conscio. Invece il sistema nervoso autonomo presiede alle funzioni involontarie come per esempio il mantenimento della temperatura corporea, della sudorazione, del battito cardiaco, stomaco, intestino e il metabolismo.

Tutte queste funzioni avvengono senza che noi ce ne rendiamo conto. L'autonomo è composto da due sezioni in antagonismo l'una con l'altra: **il sistema nervoso simpatico e il parasimpatico**. In generale, il simpatico favorisce il lavoro fisico e mentale mentre il parasimpatico risparmia e immagazzina le energie quando non c'è

uno sforzo intenso.

Oltre ad altre funzioni il simpatico riduce la secrezione di insulina, permette la scissione dei trigliceridi accumulati nel sottocutaneo e accelera il metabolismo.

Il parasimpatico invece ottimizza l'accumulo dei grassi di deposito, aumenta la secrezione di insulina e l'assimilazione dei nutrienti.

È logico che questa lotta continua fra le due sezioni, a seconda della prevalenza dell'una o dell'altra, permette di avere il metabolismo più alto o più basso. Normalmente di giorno prevale il simpatico mentre di notte

domina il parasimpatico. In pratica si deve mangiare abbondantemente durante il giorno e fare una cena più contenuta per non aiutare l'accumulo dei grassi.

L'obesità ginoide normalmente è quindi caratterizzata da un'eccessiva attività del parasimpatico. Andiamo adesso a vedere come agire a livello dell'ipotalamo (la ghiandola che sottintende al funzionamento di tutte le altre funzioni ormonali), per ottimizzare il metabolismo. L'ipotalamo è fortemente influenzato da due nuclei; il nucleo ventromediale, che ha la funzione di stimolare il sistema simpatico a scindere i trigliceridi di deposito e il nucleo ventrolaterale che predispone il

parasimpatico a depositare i grassi. La serotonina, che come già detto aumenta con l'apporto di carboidrati, stimola l'attività del nucleo ventromediale che ha una funzione esattamente opposta a quello ventrolaterale. Quest'ultimo è così ostacolato e riduce conseguentemente la sua azione ingrassante. Per i "ginoidi", quindi, la quota di carboidrati non va tenuta bassa, purché si seguano comunque i principi della cronoalimentazione.

Ricapitolando, per mantenere il livello di grasso corporeo basso e contemporaneamente non perdere le forme muscolari (ricordati sempre che un bel corpo deve essere magro ma

modellato, con delle belle forme)  
bisogna:

Consumare nella prima parte della giornata i carboidrati in modo che gli ormoni cortisonici più alti contrastino l'azione ingrassante dell'insulina, stoccando quindi tutto il glucosio in più utile glicogeno. **Il pasto più abbondante dovrà essere il pranzo** in quanto alle 14 e alle 16 c'è il picco degli ormoni tiroidei T3 e T4, che velocizzano ulteriormente il metabolismo. I carboidrati non andrebbero assunti con le proteine.

La sera solo pasti con proteine senza carboidrati, per non interferire con il



rilascio del GH.

In mezzo a tante informazioni nutrizionali e tipologie di diete è facile perdere la bussola e andare in confusione mentale sulla scelta di questa o di quella strategia alimentare. Tuttavia l'esperienza sul campo mi ha suggerito che, come con i vari tipi di allenamento, molte volte ogni individuo sembra reagire più o meno bene alla stessa linea alimentare, inoltre bisogna fare i conti con le diverse necessità dei soggetti; infatti, molte diete richiedono un certo tempo e molta precisione nella preparazione dei pasti che non tutti possono (o vogliono) avere. Senza contare che tra l'accuratezza richiesta da

alcune diete e l'attenzione nella grammatura dei pasti, nel complesso molti potrebbero perdere la pazienza!

Se sei un soggetto in sovrappeso, con l'obiettivo principale di dimagrire, con tempo scarso a disposizione e con poca disponibilità accurata dei pasti (praticamente la gran parte delle persone che seguono), la cronodieta a tempo compresso 16/8 è normalmente ben accettata.

La semplicità di applicazione (il fatto che non c'è quasi nessun controllo sulla grammatura dei cibi e il buon livello di efficacia) ne ha decretato il successo in quasi tutti gli individui in cui è stata

applicata. Ti propongo di seguito i due schemi, uno per soggetti con grasso superfluo “androide” e uno per i “ginoidi”.

I principi della cronoalimentazione sono riassumibili nelle seguenti regole di comportamento, osservando le quali è possibile ridurre il peso corporeo semplicemente seguendo i ritmi biologici del nostro organismo.

I cereali e i loro derivati (pane, pasta, riso, grissini, farina, semolino, biscotti, cracker, fette biscottate, fiocchi d’avena o di mais, ecc.) vanno consumati nella prima parte della giornata (dalle 13 alle 16). La stessa norma vale per i legumi

(ceci, fagioli, lenticchie, ecc.) e le patate. Il pranzo deve essere il pasto più abbondante della giornata. Per i primi piatti, a pranzo, la quantità da non superare è quella contenuta nel giro interno di un normale piatto di servizio. Il pane può essere mangiato a pranzo; però, il suo consumo dovrà essere modesto (non più di una fetta). Niente pane a cena. A pranzo puoi anche mangiare il tuo dolce preferito.

Tra i cibi a base di carboidrati, sono da evitare quelli sottoposti a suddivisione fine o eliminazione delle fibre. Allo zucchero bianco, perciò, è da preferire quello di canna o meglio ancora il miele, e per lo stesso motivo ai

cereali senza crusca quelli integrali. Riso e mais, inoltre, sono più indicati di patate, pane e pasta, che si digeriscono più velocemente per le ridotte dimensioni delle loro particelle di amido.

La carne, il pesce, le uova e i latticini devono, alternandosi, costituire il pasto serale (dalle 19:00 alle 22:00). La scelta cadrà più frequentemente sull'uno o l'altro di questi cibi, a seconda, per esempio del proprio livello di colesterolo nel sangue (se è alto, ci si orienterà meno spesso, come è ovvio, verso uova e latticini grassi), o della predisposizione all'osteoporosi (qualora sia già presente, occorrerà

aumentare il consumo di derivati del latte), o della tendenza alla gotta (si dovrà evitare la carne); insomma, in base alle considerazioni generali che rendono più o meno sicuro per il benessere ciascuno di questi gruppi alimentari. Tre volte alla settimana si possono consumare, in sostituzione ai primi piatti, cibi proteici anche a pranzo. Per la quantità di alimenti a base di proteine, soprattutto carne e pesce, puoi mangiarne a sazietà, ovviamente non esagerare...

Gli ortaggi tranne i legumi e le verdure devono essere presenti in entrambi i pasti principali; quelli più ricchi di zuccheri (aglio, barbabietole,

carote, carciofi, cicoria, cavolini di bruxelles, funghi secchi, cipolle, cipolline, broccoli, crauti, pomodori, catalogna, verza, rape) vanno consumati a pranzo insieme con i carboidrati; tutti i rimanenti, invece, possono essere assunti indifferentemente a pranzo e/o a cena.

La frutta di stagione va mangiata entro le ore 17:00, può integrare dunque il pranzo, ma deve essere evitata a cena. L'ideale, in ogni modo, sarebbe utilizzarla per la merenda pomeridiana, in quest'ultimo caso preferendo però i frutti meno zuccherini (ananas, mandarini, pompelmi, fragole, ciliegie, angurie, pesche, meloni, lamponi). La

frutta deve essere introdotta intera e non sotto forma di succhi o spremute. In una giornata, la quantità giusta è orientativamente quella corrispondente, come volume, a due mele di medie dimensioni. La frutta sciroppata va evitata.

Il consumo di vino e birra va evitato a pranzo, un'assunzione moderata di queste bevande, se è gradita, è invece consentita al pasto prevalentemente proteico della sera, in quanto l'alcool facilita la digestione delle proteine.

i condimenti non vanno usati in maniera smodata, ma neanche aboliti; da privilegiarsi i grassi vegetali



(soprattutto l'olio d'oliva) rispetto a quelli animali come burro, strutto e lardo.

I menù devono essere variati e appetitosi: non è necessario fare la fame, non ci sono pene da scontare; il peggior nemico del dimagrimento è la noia (e la ripetitività).

Può essere utile assumere qualche caffè durante la mattinata ma senza dolcificante e non dopo i pasti contenenti carboidrati. Vino, birra e caffè non vanno mai associati ai carboidrati

**Cronoalimentazione: tipo**  
**Androide**

**Alimenti Orario di assunzione**

Cereali e derivati dalle 13 alle  
16

Legumi dalle 13 alle 16  
patate

Carne dalle 19 alle 22  
Pesce *3 volte a settimana*  
Uova *puoi mangiarle anche a*  
*pranzo*  
Latticini *al posto dei carboidrati*

Carote dalle 13 alle 14  
Funghi secchi  
Carciofi

Barbabietole

Broccoli

Cavoli di bruxelles

Verze

Rape

pomodori

Altre verdure dalle 13 alle 22

Banane

Uva

Fichi questi frutti, se possibile,  
per il

Cachi tipo Androide sono da  
evitare

Castagne

Frutta secca

---

**Altra frutta non oltre le 17**

**Cronoalimentazione: tipo Ginoide**

**Alimenti Orario di assunzione**

Cereali e derivati dalle 13 alle 16

Legumi dalle 13 alle 16  
patate

Carne dalle 19 alle 22  
Pesce  
Uova  
latticini

Carote  
Funghi secchi

Carciofi

Barbabietole

Broccoli dalle 13 alle 16

Cavoli di bruxelles

Verza

Rape

pomodori

---

Altre verdure dalle 13 alle 22

---

Banane

Uva

Fichi non oltre le 16

Cachi

Castagne

Frutta secca

**Altra frutta non oltre le 17**

Ok, ora ti starai chiedendo, ma questa benedetta colazione, non c'è? Infatti è proprio qui che si trova il segreto della cronodieta a tempo compresso 16/8. Vediamo di cosa si tratta...



**VIETATO  
MANGIARE  
(OGNI TANTO)**

---



## Alimentazione con tempo compresso

### *“La mia formula segreta per perdere grasso”*

Qualche anno fa, navigando per il web, lessi una teoria “nuova e affascinante” che riguardava il modo di alimentarsi.

Tale teoria appariva in controtendenza rispetto ai consigli che circolano spesso nell’ambiente del fitness e in opposizione con alcune linee guida della corretta alimentazione. Alcuni dei principi che venivano **contestati** erano ad esempio i seguenti:

- *Meglio mangiare poco e spesso (fondamentale per mantenere il metabolismo “attivo”)*
- *Non saltare la colazione*
- *Fare “una colazione da re, un pranzo da regina e cena da povero”*
- *Non saltare i pasti (sarebbe dannoso per la salute)*
- *Non digiunare (il metabolismo si “rallenterebbe” e si induce un catabolismo proteico)*
- *Mangiare spesso per evitare gli sbalzi della glicemia*
- *Non eccedere con le proteine (il loro rateo di assimilazione è limitato)*
- *Non allenarsi a digiuno (favorirebbe il catabolismo muscolare e la perdita di*

*forza negli sport anaerobici)*

Questa nuova teoria mi è apparsa da subito affascinante poiché su quel sito c'era scritto nero su bianco che perdere peso usando quel tipo di alimentazione avrebbe **limitato** molto la perdita di massa muscolare. Quindi meno grasso ma con un fisico più tonico! Iniziai così poi a studiarla e a documentarmi leggendo sia gli articoli scientifici condivisi sul sito di Martin Berkhan, che approfondendo l'argomento tramite ricerca bibliografica autonoma. Ho scoperto così che tale teoria-modo di alimentarsi viene chiamata con il termine

di “*digiuno intermittente*” (intermittent fasting-IF).

Viste le numerose evidenze scientifiche a favore del IF, ho pensato che fosse lecito chiedersi se quei famosi principi fossero poi sempre validi o sono invece dei miti o, come spesso succede, la verità sta nel mezzo? Quale potrebbe essere il miglior modo di divulgarle? Il mondo delle palestre e delle diete come si sa è pieno di falsi miti, e tali miti vengono tenuti in vita da:

### ***1. Ripetizione.***

*Se qualcosa viene ripetuto abbastanza spesso tutti cominciano a crederci e diventa la “verità”. Se tutti dicono la*

*stessa cosa, deve essere vero. Il fatto che le celebrità del fitness e delle diete propagano questi miti non aiuta. La maggior parte delle persone pensa che, se queste persone lo dicono, deve essere vero.*

## ***2. Interessi commerciali.***

*Ad esempio, nel settore degli integratori, viene spesso divulgato il messaggio che mangiare frequentemente offra un vantaggio metabolico e così facendo, ovviamente, vengono acquistati più integratori. Infatti, chi non ha il tempo di preparare e consumare sei pasti caldi al giorno si rivolge a polveri che*

*sostituiscono i pasti, frullati e barrette proteiche. Non c'è alcun incentivo commerciale a dire alla gente che tre pasti al giorno sono più che sufficienti.*

### ***3. Scarso aggiornamento.***

*Aggiornarsi è fondamentale poiché in vent'anni la scienza ha fatto dei passi da gigante e non è pensabile non chiedersi se alcune teorie debbano essere confermate o confutate.*

In questo libro, perciò, ho voluto dimostrare che i consigli i quali circolano spesso nell'ambiente del fitness ed alcune linee guida della corretta alimentazione, non sono l'unico modo per alimentarsi in maniera sana e

salutare, ma che sono solamente delle linee guida valide per alimentarsi ed esistono anche altri metodi che dovrebbero essere presi più in considerazione, per esempio: ***il digiuno intermittente***.

*Il digiuno intermittente (IF) è una dieta che alterna fasi di digiuno di 16 ore a fasi di alimentazione di 8 ore.*

Il digiuno intermittente è un modo abbastanza facile per avere una restrizione calorica, anche se va contro a molte credenze popolari e le linee guida dell'alimentazione, come per esempio: mangiare poco e spesso, saltare la colazione fa male, mangiare

spesso fa accelerare il metabolismo e non farlo lo abbasserebbe, mangiare frequentemente per prevenire il rischio del catabolismo muscolare, ecc.

Molte di queste non sono verità, ma solamente consigli per prevenire eccessi di calorie o una alimentazione sregolata. Per esempio si è visto che mangiando con una dieta che ha una intermittenza tra alimentazione e digiuno si abbia una **minor perdita di massa magra** rispetto ad una equivalente in kcal di restrizione calorica classica. E si è visto che in normocalorica vi è un miglioramento della composizione corporea, cioè perdita di grasso e guadagno di massa magra.



Forse il motivo si può trovare nei cambiamenti ormonali/fisiologici. Il digiuno provoca un aumento dei livelli del GH, quest'ultimo promuove la lipolisi ed il rilascio degli acidi grassi dagli adipociti. Il digiuno **riduce** i livelli d'insulina e ne migliora la sensibilità, l'insulina inibisce la lipolisi.

Il digiuno provoca un aumento dell'adrenalina e noradrenalina, le quali aumentano la spesa energetica nel digiuno a breve termine, attivano anche la lipasi, ormone sensibile presente nel tessuto adiposo stimolando il rilascio del grasso corporeo.

**Mangiare spesso non accelera il**

**metabolismo**, ci sono molti studi che lo dimostrano. Questo mito forse è nato dalla maleinterpretazione della termogenesi dietoindotta.

Ogni qualvolta che noi mangiamo abbiamo paradossalmente una spesa energetica per digerire e assorbire il cibo, questo tasso metabolico è differente per le proteine, carboidrati o grassi... questa spesa energetica è proporzionale alla quantità delle KCAL ingerite. Quindi 2000kcal mangiate in 1 o in 3 o in 9 pasti hanno sempre lo stesso tasso metabolico.

Le credenze popolari dicono che mangiare tanto la sera, faccia

**ingrassare. Non esistono studi controllati che mostrano dove i pasti più grandi, se mangiati la sera hanno una influenza negativa sulla composizione corporea.** Le persone che mangiano a tarda notte, come lo spuntino davanti alla tv, probabilmente pesano di più, ma non è il fatto che mangiano la notte, ma il loro stile di vita ad essere sbagliato. Ci sono studi che dicono l'esatto contrario rispetto alle credenze popolari, sembra che ci sia un **miglioramento della composizione corporea in una restrizione calorica se i pasti più abbondanti, soprattutto a base di proteine, sono mangiati la sera.**

Un digiuno a breve termine fino ad un max di 16 ore come viene consigliato nel digiuno intermittente non provoca una diminuzione del tasso metabolico, ma anzi un leggero aumento a causa dell'adrenalina e noradrenalina.

**Solamente dopo 60 ore vi è una riduzione del tasso metabolico.**

Il digiuno intermittente non prevede obbligatoriamente allenamenti a digiuno. Però si è visto che la forza e l'allenamento di resistenza a bassa intensità non sono influenzati dopo un breve digiuno. E ci sono studi che mostrano migliori concentrazioni a riposo di glicogeno muscolare dopo un allenamento a digiuno.

*Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se qualcosa ti suona pazzesco, chiediti perché pensi che sembra folle, e fai una tua ricerca e sperimentalo prima di avere dei pregiudizi e condannarlo.*

Questo è quello che io ho fatto, ho fatto una ricerca scientifica, ne ho parlato con due miei amici dietologi, l'abbiamo sperimentata prima su di noi (con ottimi risultati, considerando che non avevamo molto grasso da perdere, ma nonostante ciò ha funzionato alla grande), poi abbiamo esteso la prova, io sui miei clienti e loro sui loro pazienti, e

i risultati sono stati pazzeschi, le persone erano contente perché perdevano peso ma senza fare la fame, perché dopo il digiuno di 16 ore, di cui non dimenticare che 8 ore di digiuno sono notturne, dopo dicevo, dalle 13 alle 16 potevano mangiare praticamente quello che volevano (pasta, pizza, dolci, ecc.) e questo a livello psicologico non rendeva la dieta un problema, inoltre ti ricordo che dopo 21 giorni tutti si abituavano a non mangiare a colazione, tutti, e tutti dopo questi 21 giorni durante la mattinata dicevano di sentirsi più energici, attivi e lucidi mentalmente...

## **Quali sono gli svantaggi del digiuno intermittente?**

Nella mia esperienza, ho trovato pochissimi effetti collaterali con il digiuno intermittente. Il problema più grande che ho trovato, e la più grande preoccupazione che la maggior parte delle persone ha, è che il digiuno intermittente porterà ad avere poca energia, poca lucidità mentale e paura immensa di morire di fame durante il periodo di digiuno. Le persone sono preoccupate che saranno infelici per tutta la mattina perché non hanno mangiato alcun cibo, e quindi il loro lavoro, o qualsiasi altro compito che dovranno fare, sarà inefficiente.

Sì, il passaggio iniziale dal mangia quando vuoi al digiuno intermittente può essere un po' una scossa al sistema. Tuttavia, una volta che si supereranno i giorni di transizione (21 giorni), il tuo corpo si adatterà rapidamente a imparare a funzionare altrettanto bene mangiando solo un paio di volte al giorno.

*“Allora perché mi sento di malumore quando salto la colazione?”*

A mio modesto parere, una buona parte del malumore è il risultato delle tue abitudini alimentari. Se si mangia ogni tre ore, il tuo corpo inizierà ad avere appetito ogni tre ore perché così è



stato abituato. Se si mangia la colazione ogni mattina, il tuo corpo si aspetta di mangiare cibo appena svegli. ***È solamente una autoconvinzione.***

Una volta che il tuo corpo non si aspetta più il cibo tutto il giorno, tutti i giorni (o al mattino), questi effetti collaterali diventeranno meno di un problema (grazie ad una sostanza che il nostro corpo produce chiamata grelina ).

Pensateci, come potevano sopravvivere i cavernicoli senza aver a disposizione i frigoriferi e i supermercati? Abbiamo certamente trovato il modo di sopravvivere durante i periodi di abbondanza e di carestia. Ci

vogliono in realtà circa 84 ore di digiuno prima che i livelli di glucosio sono influenzati negativamente. Noi stiamo parlando di piccoli digiuni (16 ore), quindi non ci riguarda.

### ***Un avvertimento importante:***

*Il digiuno intermittente può essere complesso per le persone che hanno problemi con la regolazione dello zucchero nel sangue, soffrono di ipoglicemia, o hanno il diabete. Se rientrate in questa categoria, vi raccomando caldamente di consultare il medico o un nutrizionista prima di impostare il vostro programma di*

*alimentazione. Credo che più ricerca deve essere fatta per questi casi particolari e quindi consiglieri di fare ciò che funziona meglio per voi.*

## **Perché funziona.**

Anche se sappiamo che non tutte le calorie sono uguali, la restrizione calorica ha un ruolo centrale nella perdita di peso. Quando si digiuna (per 16 ore al giorno), si sta anche limitando più facilmente l'apporto calorico nel corso della settimana. Questo darà al vostro corpo la possibilità di perdere peso, perché si sta semplicemente mangiando meno calorie di quelle che si

assumevano prima.

## **Perché semplifica la vostra giornata.**

Invece di dover preparare, imballare, mangiare i vostri pasti ogni 2-3 ore, è sufficiente saltare un pasto o due e preoccuparsi solo di mangiare il cibo nella finestra di alimentazione (8 ore). Richiede meno tempo (e potenzialmente denaro). Invece di dover preparare 3-6 pasti al giorno, hai solo bisogno di prepararne due di pasti. Invece di fermare quello che stai facendo sei volte al giorno, semplicemente basta fermarsi e mangiare solamente due volte. Piuttosto che dover fare i piatti per sei

volte, devi solo farli due volte. Invece di dover acquistare sei pasti al giorno, è solo necessario acquistarne due.

### ***Come cominciare?***

Detto questo, quello che semplicemente devi fare all'inizio è continuare a mangiare tutto quello che mangiavi prima ma solo dalle ore 13:00 alle 21:00 o dalle ore 14:00 alle 22:00. Mentre dalle ore 22:00 alle ore 14:00 o dalle 21 alle 13 non devi mangiare niente.

### **Perché proprio questi orari?**

Perché al mattino il nostro organismo si trova in fase catabolica e il digiuno aiuta il nostro organismo a “disintossicarsi” dal cibo che abbiamo assunto il giorno prima, mentre dalle 13:00 alle 16:00 è il momento migliore per assumere carboidrati, per gli ormoni T3 e T4 che sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso. Mentre la sera, prima delle 22:00, l'ideale sarebbe mangiare proteine accompagnate da verdure per

stimolare il GH.

Il GH o ormone della crescita ha il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento. Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa. Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi e l'aumento della massa magra. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo

l'utilizzazione del glucosio. Inoltre limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine.

*In pratica ti fa dimagrire solo di grasso senza perdere le forme muscolari: proprio quello che vogliamo noi.*

*Ecco un esempio di giornata ideale di alimentazione a digiuno intermittente:*

*-Dalle ore 22:00 alle ore 14:00 bevi solo acqua*

*-Dalle ore 14:00 alle ore 16:00 mangia quello che ti piace, pane, pasta,*



*dolci, ecc. ovviamente senza strafare (questo ti aiuta anche a livello psicologico a non percepire il digiuno intermittente come una restrizione)*

*-Nel pomeriggio fino alle ore 17:00 se ti viene fame, mangia un po' di frutta*

*-Prima delle 22:00 fai la cena a base di proteine: carne o pesce (da preferire) da abbinare alle verdure, oppure formaggi sempre con verdure.*

Come vedi, in linea di massima non è una dieta complicata e non devi rinunciare al tuo cibo preferito, ma ti assicuro che funziona alla grande! Ma aspetta non finisce qui, ora ti dirò come

potenziare ancora di più questa dieta  
rivoluzionaria grazie al potere  
dimagrante dell'acqua...



# HAI FAME... O FORSE HAI SETE?

*“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”*

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 energico. 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 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 la

dieta di questo libro, farai molti sacrifici e fatica in più, se non bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è per il fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , Fereydoon Batmanghelidj, egli sostiene

che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente...

Tutti sanno che l'acqua è “buona” per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua.

Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in



realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina.

Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

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

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua. Il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi

per il suo funzionamento.

Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

*Mangiamo anche quando in realtà il nostro corpo ha sete...*

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

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete, il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente

smaltita sotto forma di urina.

Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

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 come ti alimenti...

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:**

Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglio 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...

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. 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...

## **Cosa succede se bevi meno della quantità d'acqua necessaria al tuo corpo?**

· Potresti sentirti stanco, te ne accorgi quando vai al mare, di

solito alla sera ti senti stanco e senza forze. Questo dipende dal fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.

- Potresti avere difficoltà di concentrazione.

- Quasi sicuramente potresti soffrire di stitichezza (ti ricordo che la normalità è "andare al bagno" 1 o 2 volte al giorno).

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

- E se sei una donna è probabile che tu abbia problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").

- Il tuo corpo non riesce a disintossicarsi bene quindi potresti avere doloretto, mal di testa, e altri

piccoli disturbi.

## **Ma quali sono i sintomi della disidratazione?**

-Uno dei sintomi più comuni è la stanchezza cronica.

-Potresti avere difficoltà nel concentrarti.

-Puoi avere problemi di ritenzione idrica.

-La tua pelle diventa secca e spenta.

-Potresti soffrire di stitichezza.

-Dolori di schiena e alle giunture per

la mancata lubrificazione...

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 2,5 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:

- 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.

- Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucido mentalmente.

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

- 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:

- Un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte per

quasi il 100 % delle persone a dieta.

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

-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.

-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.

-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!*



# IL TÈ VERDE, UN SUPERDRINK

Questo capitolo sarà dedicato ad un Superdrink: **il tè verde**.

Vorrei evidenziare i benefici e le caratteristiche di questa antica bevanda dalle mille virtù (il primo bevitore di tè verde fu un imperatore cinese nel 2700 a.C.), nella speranza che tu possa apprezzarne il valore e scegliere di includere alcune tazze di tè verde nel programma alimentare.

Le foglie di tè verde utilizzate da

sempre, soprattutto in Oriente, come portatrici di salute possono essere considerate come una medicina naturale miracolosa.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie (tè nero, tè verde, tè bianco, tè rosso ecc...) è dovuta al successivo trattamento di ossidazione al quale sono sottoposte le foglie di questa pianta.

Anche se la cultura inglese odierna classifica il tè in almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono solo tre tipi di tè, ossia: tè nero, tè oolong e tè verde.

I nomi con i quali di solito viene



identificato il tè si riferiscono alla regione di provenienza della pianta ad esempio: Ceylon, Darjeeling, Souchong, ecc...

Le varietà di tè vengono classificate in base al metodo di lavorazione e alla durata della fermentazione delle foglie.

Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong parzialmente fermentato; mentre il tè verde viene semplicemente lavato e riscaldato per prevenire la fermentazione ed è quindi subito pronto all'uso.

Il tè verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di tè e questo è il motivo per cui

il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.

*Il tè verde aiuta efficacemente il tuo corpo a bruciare calorie e grassi aumentando il tuo tasso metabolico.*

Hai mai sentito parlare di epigallocatechina? L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso. Altre sostanze contenute nel tè verde quali le tea flavine e le tea rubigine

hanno la capacità di combattere i grassi.

*Molto studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto nel favorire la perdita di peso.*

Non esiste un unico cibo o una sostanza miracolosa in grado di farti perdere peso ma integrare 2/3 tazze al giorno di tè verde nel tuo programma alimentare si è dimostrato un efficace tecnica in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale grazie all'azione diuretica e lipolitica di questa bevanda. Assumere tè verde infatti causerà l'espulsione, tramite urina, di tutte le impurità accumulate mangiando e ti sarà

quindi di grande aiuto per combattere la ritenzione idrica, per risolvere i problemi di cellulite e per perdere i chili in eccesso.

Il tè verde amplifica il senso di sazietà, funge da calmante degli organi digestivi, favorisce la depurazione ed è ricco di minerali e vitamine.

## **Cosa contiene il tè verde?**

una tazza di tè verde è costituita al 90% di acqua;

a seconda delle varietà il tè verde è ricco di vitamina C/B/K/A/D/E/H;

una tazza di tè verde non ha calorie;

il tè verde contiene minerali preziosi per il tuo organismo fra i quali: magnesio/zinco/alluminio/cromo e selenio;

il tè verde è ricco di tannini, flavonoidi e polifenoli, tra cui l'epigallocatechina dalle note proprietà antiossidanti (e quindi antinvecchiamento);

anche se in quantità ridotte, il tè verde contiene caffeina.

Alcuni studi condotti in Giappone dimostrano che il tè verde aiuta a bruciare le calorie tramite la

termogenesi: un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare.

Ricorda però che i fondamentali per smaltire i chili in eccesso e mantenere il tuo peso forma sono: l'atteggiamento mentale, l'educazione alimentare e l'attività fisica.

Quindi per ottenere dei risultati concreti ti consiglio di integrare il tè verde ad un'alimentazione sana ed equilibrata e ad una regolare attività fisica.

Ti riporto qui alcune righe tratte da

un'intervista di Oprah Winfrey al Dottor Nicholas Perricone (dottore in medicina, specializzato in dermatologia e nutrizionista riconosciuto a livello mondiale quale esperto nel campo dell'anti-invecchiamento).

**Oprah:** Now I've read in your book that you said if I just replaced coffee with green tea instead, that I could lose 10 pounds in six weeks.

*Dunque ho letto nel suo libro che se solo sostituissi il caffè con il tè verde potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.*

**Dr. Perricone:** Absolutely.

*Certamente*

**Oprah:** Now really. How could that be -- what is the big deal about this?

*Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?*

**Dr. Perricone:** Coffee has organic acids that raise your blood sugar, raise insulin. Insulin puts a lock on body fat. When you switch over to green tea, you get your caffeine, you're all set, but you will drop your insulin levels and body fat will fall very rapidly. So 10 pounds (4.5 kg) in six weeks, I will guarantee it.

*Il caffè contiene acidi organici che incrementano il livello di zucchero nel sangue, causando l'aumento di l'insulina. L'insulina blocca il grasso*



*corporeo. Se invece sostituisci il tè verde al caffè hai comunque la tua dose di caffeina ma il tuo livello di insulina si abbassa e il grasso corporeo diminuisce rapidamente. Quindi 4,5 kg in sei settimane, lo garantisco.*

**Oprah:** I'm gonna do that. OK. That is so good! Wow! That is great.

*Ok. Proverò. Fantastico! Wow! Grandioso!*

*Tratto da:*

*The Oprah Winfrey Show: "Look 10 Years Younger in 10 Days" -- Nov. 10, 2004.*

E' dimostrato che il limone favorisce l'assorbimento delle catechine contenute nel tè verde quindi aggiungere qualche goccia di limone al tuo tè verde incrementa gli effetti benefici della bevanda. Inoltre una goccia di limone può rendere più gradevole il gusto del tè verde anche se ti assicuro che è buonissimo anche al naturale!

Per godere appieno di tutti gli effetti benefici, per preservare gli antiossidanti e i valori nutrizionali del tè verde è meglio berlo subito dopo l'infusione. Ecco alcuni suggerimenti per preparare un'ottima tazza di tè verde:

per prima cosa ti serve una teiera, il

te verde è secco e compatto ma ha bisogno di espandersi quando è in infusione. Quindi gli infusori a colino non vanno bene, sono troppo piccoli;

scalda l'acqua a circa 90 gradi, l'acqua non deve bollire;

versa l'acqua nella teiera e lasciala riposare qualche secondo, in questo modo la temperatura scenderà a 80 gradi. Perfetta temperatura per il tè verde!

utilizza acqua di buona qualità;

utilizza circa 6 grammi di tè per ogni 50 ml di acqua;

per ottenere un gusto leggero lascia in

infusione per circa 3/4 minuti; per un gusto un pochino più persistente 5/6 minuti sono sufficienti;

versa nella tazza poco a poco inclinando la teiera di volta in volta.

Ti elenco qui di seguito alcune delle principali varietà di tè verde:

### **Tè Bancha:**

è il tè verde più diffuso. In Giappone è considerata la bevanda di tutti i giorni infatti Bancha significa tè comune.

### **Tè Genmaicha:**

questo tipo di tè è l'unione del tè Bancha con riso soffiato e riso tostato. Il

suo nome significa appunto tè di riso e si può utilizzare facilmente durante i pasti per via del suo gusto lievemente salato.

### **Tè Sencha:**

il Sencha è un tè ricco di vitamina A, antiossidante e antibatterico.

### **Tè Hojicha:**

è il tè che si ricava dall'ultimo raccolto di Bancha ed è considerato come la qualità più bassa di tè verde perché viene prodotto dagli stecchi e dai rametti della pianta piuttosto che dalle foglie. E' rinfrescante, ha poca caffeina, ed è molto leggero, abbassa il colesterolo, è antiossidante e

antibatterico.

## **Tè Macha:**

il tè Macha è prodotto dal Gyokuro. Tra i tè verdi giapponesi il Gyokuro è il più pregiato. Viene raccolto una sola volta l'anno, tra la fine di aprile e i primi di maggio, usando il metodo imperiale che coglie solo la gemma terminale e, se la qualità lo permette, la prima foglia. Le foglie vengono esposte al sole per un lungo periodo in modo da fare emergere il gusto dolce della pianta. Le sue proprietà sono molte: è ricco di amminoacidi, vitamine e minerali; riduce il colesterolo, aiuta a combattere i sintomi dell'influenza.

## **Come e quando bere il tè verde durante la giornata:**

Un piccolo trucco usato per favorire il senso di sazietà e non soffrire troppo il senso di fame, è bere un bicchiere di acqua circa 30 minuti prima del pasto. Prova a sostituire questo bicchiere d'acqua con una tazza di tè verde prima del pranzo per esempio. Ti renderai conto che è un ottimo rimedio per placare i morsi della fame.

Questo primo trucco lo puoi applicare un giorno sì e un giorno no; nei giorni no bevi semplicemente un bicchiere grande di acqua naturale e

puoi bere una tazza di tè verde durante il pranzo. Magari puoi scegliere il tè Genmaicha, perfetto durante i pasti!

Una tazza di tè verde tra un pasto e l'altro può essere utile per sostituire quei calorici snack di cui a volte proprio non riesci a fare a meno che creano gonfiore addominale.

In commercio trovi principalmente tè verde in bustine ma se trovi il tempo di recarti in erboristeria o in un negozio specializzato scoprirai quanto è vasta la realtà del tè verde.

Esistono molte bevande già pronte al gusto di tè verde o fatte con tè verde che però non hanno gli stessi effetti di una



tazza di tè fatta in casa con foglie vere di tè verde originale e naturale senza aggiunta di sostanze chimiche o zuccheri.

Ti assicuro che anche il gusto è differente, se ti abitui a bere il tè verde fatto da te quando proverai a bere il tè verde che compri al supermercato, magari contenuto in una bottiglietta di plastica, ti sembrerà di bere acqua paludosa!

La Cina è un grande produttore di tè verde, alcune tipologie di tè verde prodotte in Cina sono poco diffuse; le varietà più delicate e ricercate però sono i tè verdi giapponesi. Il mio

consiglio è di verificare che il tè verde acquistato sia di produzione naturale, biologica e che abbia origine da coltivazioni controllate.

## **Come eliminare la colazione con l'aiuto del tè verde**

Ecco come devi fare per eliminare la colazione:

### **Settimana 1:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 10-15% e bevendo tè

verde con un cucchiaino piccolo di miele e un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

## **Settimana 2:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 30% e bevendo tè verde con un cucchiaino piccolissimo di miele e un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

### **Settimana 3:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 50% e bevendo tè verde senza miele ma solo con un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

### **Settimana 4:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione,  
riducendola del 75% e bevendo tè verde  
con limone

-durante la mattinata, due ore dopo la  
colazione, bevi acqua

### **Settimana 5:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di  
acqua

-dopo mezzora fai colazione bevendo  
solo tè verde con un po' di limone

-durante la mattinata, bevi acqua

Facciamo un esempio pratico:

### **Settimana 1:**

Immaginiamo che la tua colazione è composta da una tazza di latte o caffè e 10 biscotti, quello che dovrai fare in questa prima settimana è eliminare il latte o il caffè e sostituirlo con il tè verde, mentre per quanto riguarda i biscotti se prima ne mangiavi 10 in questa settimana ne mangerai 8.

### **Settimana 2:**

In questa seconda settimana dovrai semplicemente mangiare 7 biscotti e continuare a bere il tè verde.

### **Settimana 3:**

In questa terza settimana dovrai semplicemente mangiare 5 biscotti e continuare a bere il tè verde.

### **Settimana 4:**

In questa quarta settimana dovrai semplicemente mangiare 2 biscotti e continuare a bere il tè verde.

### **Settimana 5:**

In questa quinta settimana dovrai

semplicemente fare colazione solo con il tè verde.

Vedrai che non sarà così difficile abituarti a questo nuovo stile di alimentazione, ma vedrai che dopo poche settimane ti sarai completamente abituato, ti ritroverai con un fisico magro, tonico e sano! Segui tutto alla lettera, ma soprattutto non lasciare queste informazioni sotto forma di lettura, mettile in pratica, altrimenti questo metodo resterà solo uno dei tanti metodi letti e mai messi in pratica. Allora che aspetti? Muoviti!





# BRUCIA ANCORA PIÙ GRASSO CON L'AIUTO DELLO ZENZERO!

*Ecco come potenziare ancora di più  
gli effetti di questa dieta con l'aiuto  
dello Zenzero!*

Forse non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

- *riscalda il corpo*

- *fa aumentare la temperatura e la traspirazione*
- *aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso*

Protagonista in cucina di piatti e bevande originali, dai centrifugati alle zuppe fino ai dessert, questa spezia è un vero e proprio concentrato di proprietà dimagranti, spesso sconosciute o poco sfruttate. In questo capitolo ti spiegherò nel dettaglio perché lo zenzero è efficace per perdere peso e in quali modi concreti è possibile sfruttare queste sue virtù.

Alcune ricerche infatti affermano che questa spezia sarebbe in grado di ridurre

lo stimolo della fame, favorendo così un'alimentazione più contenuta e a ridotto apporto calorico. Inoltre, lo zenzero riscalda l'organismo che a sua volta velocizza il metabolismo, a favore di una valida azione scioglipasso.

Il consumo di zenzero consente di bruciare le calorie più velocemente poiché favorisce la digestione dei carboidrati e delle proteine. Inoltre, aiuta l'eliminazione delle tossine e dei gas intestinali.

Una caratteristica interessante di questa spezia è proprio la capacità di bruciare le calorie, infatti lo zenzero fa parte della famiglia dei cosiddetti cibi

termogenici, ovvero quelli che, per essere assimilati, richiedono un grande dispendio di energia da parte dell'organismo.

Il sapore caldo e piccante di questa spezia ha il potere di alzare la temperatura del corpo con un effetto immediato sull'accelerazione del metabolismo basale. Fra le grandi proprietà dello zenzero ai fini del dimagrimento spicca anche quella ipoglicemizzante. Questa spezia infatti, purificando il sangue, è in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, tenendo così sotto controllo i livelli di glicemia.

Questo permette di evitare i cosiddetti picchi glicemici, causa di una maggiore produzione di insulina, l'ormone che, segnalando la presenza di un eccesso di zuccheri al cervello, provoca un rallentamento del metabolismo e la formazione di scorte di adipe soprattutto a livello addominale.

Quindi assumere regolarmente questa spezia aiuta a conquistare o a mantenere una pancia piatta. Fra l'altro lo zenzero è efficace anche in caso di addome gonfio dovuto a gas intestinali ed eccesso di lieviti nella dieta.

**Ridurre gli accumuli di liquidi –**

Dimagrire non vuol dire solo sciogliere gli accumuli adiposi. Se l'obiettivo è il rimodellamento del corpo, è necessario anche considerare i ristagni di liquidi che si concentrano in alcune zone tipiche (come gambe e glutei) peggiorati da una cattiva circolazione.

Bisogna poi tenere conto dei problemi digestivi che provocano gonfiori addominali e anche del metabolismo lento che non consente di trasformare correttamente il cibo in energia.

Un'alimentazione dimagrante davvero efficace deve considerare tutti questi aspetti e, in questo senso, lo zenzero,

agendo su più fronti, è ideale per aiutarti a raggiungere l'obiettivo peso forma. Questa spezia, infatti, contrasta i gonfiori addominali, stimola la diuresi e, come abbiamo detto, a una funzione disintossicante per l'organismo, oltre che bruciagrassi.

## **Ma da dove si ricava lo zenzero?**

Lo zenzero o meglio la radice dello *Zingiber officinalis*, è una pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberacee (che comprende ben 800 specie). La pianta che si sviluppa dalla radice tuberosa che usiamo e conosciamo come spezia può essere alta



all'incirca un metro. È un'erba perenne. Le foglie e i rizomi hanno un odore fragrante quando vengono tagliati. Sono bianchi o gialli all'esterno e diventano grigio-marroni oppure arancio quando invecchiano e crescono oltre i 2,5 cm di diametro. Si crede che questa pianta sia originaria dell'India e successivamente sia stata introdotta in Cina.

Lo zenzero ha cominciato a fare la sua comparsa nell'alimentazione sotto forma di spezia e nel mondo della medicina popolare. Oggi è prodotto soprattutto in India, in Cina e in Thailandia, anche se quello Indiano resta di qualità superiore.

## **Come acquistarlo?**

Se si decide di consumare lo zenzero fresco è importante verificare che la scorza sia soda e compatta, non raggrinzita e senza tracce di muffa. Il rizoma deve essere pieno e, una volta tagliato, non troppo fibroso. Il colore deve andare, invece, dal bianco al giallo. Alcune specie più pregiate hanno dei cerchi bluastri attorno alla radice. È bene accertarsi che lo zenzero sia stato coltivato con metodi di coltura biologica e non trattato con sostanze chimiche, soprattutto se si ha intenzione di usarlo a scopi dimagranti o terapeutici. Bisogna

ricordarsi di eliminare le parti macchiate al momento dell'uso, aiutandosi con un pelapatate per sbucciarlo. La radice può essere conservata per alcune settimane, dopo averla avvolta nella carta oleata, in un barattolo di vetro chiuso e riposto in frigo. Quello in polvere, invece, va conservato in un luogo asciutto al riparo dalla luce e consumato nel giro di qualche settimana, prima che si disperdano o si riducano i principi attivi.

**Lo zenzero riduce anche le infiammazioni.**

Gli studiosi dell'Università del Michigan hanno constatato che lo zenzero riduce le infiammazioni al colon e il rischio di tumori. I soggetti che avevano assunto per 4 settimane 2 grammi al giorno di radice di zenzero in polvere presentavano un intestino meno infiammato e più libero da sostanze pericolose, le stesse che possono favorire l'insorgere di tumori. Uno studio dell'Università di Kyoto e di Ulsan evidenzia l'azione efficace dello zenzero contro gli stati infiammatori cronici legati al sovrappeso, mostrando come questa spezia favorisca indirettamente il dimagrimento. Il grasso in eccesso, infatti, innesca un processo

infiammatorio che tende a cronicizzarsi e a estendersi a tutto il corpo.

L'organismo perde la sua capacità di autoregolarsi, la percentuale di grasso aumenta e, di conseguenza, anche l'infiammazione, innescando un vero e proprio circolo vizioso. Per questo, pur essendo a dieta, se si è molto in sovrappeso, spesso è difficile dimagrire. Lo zenzero aiuta a inibire il rilascio di sostanze infiammatorie nel sangue, in questo modo si riduce il livello di infiammazione generale e si ristabiliscono le normali funzioni ormonali che regolano anche il peso.

Ma in che modo si può usare lo zenzero per dimagrire? Quali sono i

rimedi brugiagrassi migliori a base di questa radice e come assumerli ogni giorno?

Ora vediamo insieme come trasformare la spezia più famosa d'oriente in un alleato perdipeso , indicando una serie di preparazioni pratiche che hanno scopi diversi: **depurare, attenuare la fame, sgonfiare, attivare il metabolismo, ecc.**

I rimedi che ti presenterò sono tutti di semplice realizzazione ma di grande efficacia.

## **Primo rimedio: la Depurazione**

Per riuscire a perdere peso la prima mossa è quella di mantenere il proprio organismo ben depurato riducendo l'accumulo di sostanze inquinanti e facilitando la naturale espulsione delle scorie e delle tossine, troppo spesso accumulate.

Per fare ciò possiamo sfruttare le doti depurative dello zenzero abbinato al tè verde: **questi due alimenti insieme formano una potente coppia “Detox”**.

*-Miscela 50 grammi di tè verde con 25 grammi di zenzero essiccato e 20 grammi di foglie di menta.*

*-Lascia in infusione per 8-10 minuti, filtra e bevi.*

Puoi assumere questa bevanda anche durante tutta la mattinata durante il digiuno mattiniero. Un altro rimedio utile per disintossicare l'organismo è un frullato a base di cavolo e zenzero. *Per prepararlo frulla 5 foglie di cavolo, mezzo centimetro di zenzero fresco, 2 foglioline di menta e mezzo bicchiere di acqua minerale naturale. Bevi al risveglio a digiuno.*

Per favorire la sudorazione e disintossicare l'organismo, puoi anche aggiungere questa spezia all'acqua calda del bagno per un bagno "detox". *Fai così: grattugia 3 centimetri di radice di zenzero e versala nell'acqua, insieme a mezza tazza di buccia di limone*



*grattugiata. Così stimoli anche la circolazione.*

## **Secondo rimedio: curare il fegato**

Quando il fegato è affaticato, perdere peso è più difficile. In un buon programma di dimagrimento, particolare attenzione deve essere quindi dedicata alla depurazione della ghiandola epatica. Drena il fegato con l'acqua aromatizzata.

Ogni volta che senti il fegato pesante, puoi diluire le tossine presenti nell'organismo aumentando la quantità di liquidi. Per facilitare il drenaggio

epatico è dunque necessario bere molta acqua (dai 2 ai 3 litri), meglio se fuori pasto: i liquidi aiutano il corpo a espellere le tossine e le scorie. Se fai fatica a bere l'acqua liscia, puoi insaporirla con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di succo di zenzero, mescolando per bene.

### **Terzo rimedio: migliorare la digestione**

Vediamo ora come favorire la digestione ed evitare i gonfiori addominali dopo i pasti. A volte anche una digestione difficile è causa di sovrappeso. Poco prima di andare a

dormire, per favorire la digestione e regalarti un buon sonno, puoi bere un infuso caldo che, grazie alle proprietà benefiche delle erbe contenute, stimola dolcemente il naturale processo digestivo, eliminando, inoltre, i gonfiori addominali che spesso si presentano dopo un pasto pesante o molto ricco di fibre.

*Metti in infusione per circa 5-10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino abbondante di una miscela delle seguenti erbe: menta, salvia, finocchio, cumino e radici di zenzero (puoi anche farti preparare il mix dall'erborista).*

*Lascia raffreddare per qualche minuto, filtra bene il liquido e bevi prima di andare a dormire, senza dolcificare, se l'infuso è troppo amaro e proprio non riesci a berlo, aggiungi un cucchiaino piccolo di miele biologico.*

Per smaltire in fretta i gonfiori della digestione e ottenere una pancia più piatta, aumentando anche il senso di benessere e di leggerezza, abbina lo zenzero al coriandolo.

*Fai bollire in un litro di acqua fredda per 10-15 minuti 20 grammi di radice di zenzero in polvere, 30 grammi di semi di finocchio, 20*

*grammi di semi di coriandolo, 20 grammi di scorza d'arancia e 10 grammi di scorza di pompelmo (entrambi biologici) essiccate e tritate.*

*Lascia riposare 5 minuti, poi filtra, fai raffreddare e conserva questa bevanda in frigorifero, per consumarla durante la giornata.*

### **Quarto rimedio: sciogliere i grassi**

Lo zenzero ha uno spiccato effetto riscaldante, che alza la temperatura del corpo e accelera il metabolismo, facendoti bruciare più calorie. Inoltre, la sua assimilazione richiede un elevato

dispendio di energia, con un effetto bruciagrassi davvero notevole. Abbinata ad altre sostanze naturali attive sui processi metabolici, questa spezia è una straordinaria alleata per la tua linea. Vediamo ora qualche consiglio pratico per sfruttarne al meglio le proprietà dimagranti. Se hai la tendenza a mettere su peso anche se mangi poco, se accusi un costante senso di fatica e noti un certo rallentamento intestinale, forse il tuo metabolismo ha bisogno di una sferzata. Puoi risvegliarlo con una tisana stimolante.

*Metti in infusione un cucchiaino di tè verde con tre fette di zenzero fresco e un cucchiaino di rosmarino*

*essiccato: lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.*

Consuma questa tisana a metà mattina e a metà pomeriggio per due settimane. Gli antiossidanti del tè aiutano a bruciare le calorie e favoriscono l'attività lipolitica, mentre il rosmarino, come lo zenzero, riscalda e rinvigorisce l'organismo.

## **Ecco un altro mix di spezie bruciagrassi:**

Le spezie sono molto importanti per riattivare il metabolismo, bruciare più grassi e calorie, e ottenere un effetto

snellente. Se abbinati lo zenzero con altre sostanze che stimolano la termogenesi, puoi creare una miscela speziata e dimagrante ottima, tra l'altro, per insaporire pesci, carni o verdure, al posto del sale.

*Metti in un vasetto di vetro (sterilizzato in precedenza) un cucchiaino di zenzero in polvere, uno di zafferano, uno di semi di coriandolo macinati e termina con mezzo cucchiaino di pepe nero e una presa di noce moscata, mescolando bene.*

**Quinto rimedio: spegnere la fame**



Lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno senza troppi sforzi: questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà. Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress, aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto dalla testa, senza corrispondere a un'esigenza reale del corpo.

Hai voglia di zuccheri? Invece di buttarti sul cibo prova questo drink piccante che abbassa la glicemia:  
*l'ideale è una spremuta di arancia diluita con mezzo bicchiere di succo di*

*mela, una presa di zenzero in polvere e un pizzico di peperoncino.*

È riscaldante, toglie la fame e brucia i grassi. In alternativa, è ottimo anche il succo di acai, il frutto della vita che arriva dall'Amazzonia. In erboristeria e nei negozi di cibo bio trovi questa bevanda già pronta: bevine mezzo bicchiere con un pizzico di zenzero quando ti prende il pensiero ossessivo di dolci. Con questo drink a zero calorie riempi il buco nello stomaco e non ingrassi.

Se invece cerchi qualcosa per mangiare meno durante i pasti, allora fai così: *20 minuti prima dei pasti*

*principali, bevi un infuso di karcadè, aromatizzato con un pizzico di zenzero in polvere: questa tisana è ottima per chi è a dieta perché riempie lo stomaco e previene gli eccessi a tavola.*

E con questo abbiamo concluso anche il capitolo sullo zenzero, ora non ti resta che metterti all'opera per bruciare il grasso anche con l'aiuto di questa spezia meravigliosa.



# **CAPITOLO 3: Ora sei pronto per l'Intensity Training!**



# ALZATI DA QUELLA SEDIA E MUOVITI!

La struttura fisica dell'uomo è più adatta al movimento (che ha caratterizzato la sua esistenza per circa un milione di anni) e non alla sedentarietà (fenomeno che si è diffuso a livello di massa negli ultimi trent'anni presso le popolazioni tecnologicamente più progredite): ciò appare evidente se esaminiamo l'evoluzione storica dell'uomo in rapporto all'attività fisica.

Durante il Paleolitico (o Età della

pietra antica), iniziato circa un milione di anni fa e terminato 10.000 anni fa, gli uomini per sopravvivere erano in continuo movimento, visto che dovevano raccogliere i frutti dalla terra e sugli alberi e dovevano inseguire le loro prede, che catturavano usando armi in pietra scheggiata.

Il Neolitico (o Età della pietra nuova), durato da circa 10.000 a 4.000 anni fa, fu un periodo relativamente più tranquillo dal punto di vista dell'attività fisica, dato che l'uomo imparò progressivamente ad allevare il bestiame e a coltivare i campi.

Successivamente si ebbe un impiego



sempre più vasto di arnesi metallici ( Età dei metalli) e il passaggio dalla preistoria alla storia, che iniziò, appunto, intorno a 4.000 anni fa, quando gli uomini cominciarono a lasciare documenti scritti sulle loro attività. Da allora sino alla metà del secolo scorso (ossia in circa 3.850 anni) l'evoluzione è stata più lenta rispetto agli ultimi 100 anni determinanti per il progresso scientifico e tecnologico in tutti i settori. I risultati conseguiti da tale progresso sono stati tuttavia diffusi a livello di massa solo nell'ultimo trentennio, durante il quale l'attività fisica dell'uomo si è ridotta molto di più che non nelle migliaia e migliaia di anni precedenti della sua storia. Questo

repentino mutamento di abitudini, responsabile di molte malattie del nostro tempo, ha quindi inciso profondamente sul nostro organismo: l'estrema diffusione dei casi di sovrappeso e obesità, presso le popolazioni tecnologicamente più progredite, ne costituisce appunto uno dei segni più evidenti. Il progresso ci mette a disposizione più cibo e minori possibilità di smaltire l'apporto calorico, ecco perché l'attività fisica, che esplica utili effetti fisiologici sull'organismo, merita una sua collocazione definitiva nella vita di ogni giorno, nella vita di ogni individuo e in particolare nella prevenzione e nel

trattamento dell'obesità. Ed è per questo che ti chiedo di non trascurare il programma dall'allenamento di questo libro, se vuoi veramente accelerare il tuo dimagrimento!

## **Benefici dell'attività fisica**

### **Obesità**

L'attività fisica aumenta il dispendio energetico, contribuendo direttamente alla riduzione della massa grassa. Durante lo sviluppo evita l'aumento del numero di adipociti, esplicando così un'efficace azione preventiva nei confronti dell'obesità. Se

opportunamente graduata, riequilibra il senso di sazietà secondo le necessità energetiche, l'inattività fisica, invece, stimola il centro ipotalamico della fame provocando un'assunzione di cibo superiore alle richieste dell'organismo. L'attività fisica aumenta il metabolismo basale di qualsiasi individuo (ciò risulta particolarmente vantaggioso nei casi di diete ipocaloriche, nella terza età e in tutti i casi in cui il metabolismo basale tende a ridursi) e, in misura maggiore, quello degli obesi (il metabolismo basale degli obesi in condizioni di riposo risulta uguale a quello dei soggetti normopeso). Favorisce l'accrescimento della massa magra muscolare, grazie a una maggiore

utilizzo delle proteine. Questa caratteristica risulta importante durante il dimagrimento: la perdita di peso infatti non è dovuta solo a riduzione di massa grassa (tessuto adiposo) ma anche di massa magra. Durante il dimagrimento, quindi, l'attività fisica si oppone efficacemente alla perdita di massa magra.

## **Aterosclerosi**

Per effetto dell'attività fisica migliora il metabolismo lipidico e si prevenono malattie degenerative quali l'aterosclerosi.

## **Diabete**

Con l'attività fisica migliora la tolleranza ai glucidi: in particolare nei diabetici si osserva una diminuzione della glicemia a digiuno.

## **Cellulite**

L'attività fisica combatte la cellulite perché: migliora il tono muscolare, migliora l'ossigenazione e il metabolismo della zona colpita; favorisce la disintossicazione locale grazie all'aumento della circolazione sanguigna.

## **Respirazione**

Come conseguenza dell'attività fisica il corpo si oppone efficacemente alla riduzione della capacità di trasporto di ossigeno (in particolare durante la terza età).

## **Sistema cardiocircolatorio**

L'attività fisica determina benefici effetti sul sistema cardiocircolatorio (la sedentarietà costituisce un fattore di rischio per aritmie, ischemie e infarto del miocardio): dopo un allenamento ben programmato il cuore lavora meno,

perché lavora meglio (aumenta la sua vascolarizzazione e le sue fibre si contraggono in modo più coordinato e quindi con maggior forza); si è visto infatti che la frequenza cardiaca di una persona non allenata si riduce di circa 10 battiti al minuto dopo qualche settimana di allenamento. Per effetto dell'attività fisica aumentano i capillari sanguigni, il sangue, i globuli rossi e, di conseguenza, il trasporto di ossigeno e dei principi nutritivi (a tutte le cellule dell'organismo), nonché l'eliminazione di anidride carbonica e sostanze tossiche (per la maggiore quantità di sangue) attraverso gli organi emuntori (reni, intestino, pelle, eccetera).



## **Stipsi**

Attraverso l'attività fisica si contribuisce a regolare le funzioni intestinali e a migliorare l'intero processo digestivo.

## **Muscoli**

I muscoli, troppo a lungo lasciati inattivi, sono tonificati dall'esercizio fisico, che previene anche le vene varicose, gli edemi, i reumatismi muscolari e il rilassamento dei muscoli addominali che accentua l'inestetismo della pancia.

## **Scheletro**

Le articolazioni degli arti e della colonna dorsale vengono migliorate attraverso l'attività fisica, che previene artriti e osteoporosi, facilita lo sviluppo dello scheletro, corregge malformazioni congenite del corpo, o acquisite per vizi di posizione o cause professionali (in questo caso si tratta di ginnastica medica denominata chinesiterapia).

## **Iperensione**

L'attività fisica risulta efficace nelle forme di media gravità (valori inferiori

a 180 mm/hg), in quanto elimina la componente nervosa e migliora l'elasticità della arterie.

## **Efficienza fisica**

L'attività fisica rinvigorisce l'organismo rendendolo più resistente alle malattie, consentendo una maggiore destrezza nei movimenti e nella loro coordinazione, migliorando la resa nel lavoro, rallentando i processi legati all'invecchiamento, consente maggiori possibilità di effettuare sforzi intensi, concentrati e ripetuti con riduzione del tempo necessario al recupero della propria efficienza fisica.

Ora che abbiamo visto l'elenco dei benefici, bisogna sottolineare che molte persone ritengono l'attività fisica utile come terapia per l'obesità e, più in generale, per la salute, ma sono pochi coloro che la esercitano. In genere si trova come scusa la mancanza cronica di tempo. Ma pensare di non avere tempo da dedicare all'attività fisica è, a volte, piuttosto una scusa, dietro la quale si cela una certa pigrizia. Anche nel caso di tempo veramente limitato da attività lavorative intense e stressanti, bisognerebbe considerare l'attività fisica come una forma di investimento nei confronti della propria salute e

quindi anche del lavoro. Pochi minuti dedicati quotidianamente a una corsa nel parco o a una attività ricreativa oppure a esercizi di ginnastica, potrebbero consentire di guadagnare anni di vita attiva. Al di là della reale o presunta mancanza di tempo, tuttavia, vi sono spesso difficoltà di ordine psicologico. Infatti, come per tutti gli eventi che non rientrano nella consuetudine, si avverte, nell'intraprenderli, un certo senso di disagio, quasi si temesse il giudizio di chi ci circonda, spesso, per esempio, si evita di seguire qualche esercizio di ginnastica nella propria casa, perché si teme l'ironia dei famigliari.

Istituzionalizzando l'attività fisica a

livello sociale (ossia riservando quotidianamente all'esercizio fisico tempi e spazi opportuni, a tutti i livelli della popolazione) molte difficoltà (di tempo, psicologiche, economiche, eccetera) cadrebbero e in più avremmo uno strumento di prevenzione valido ed economico, visto che, indiscutibilmente, costa molto meno una palestra che un ospedale.

L'esercizio fisico, quindi, dovrebbe essere considerato un piacevole e salutare complemento dell'attività quotidiana di qualsiasi persona (giovane o anziana, che studi, lavori o non lavori) il solo mezzo naturale per equilibrare il bilancio tra apporto calorico e spesa

energetica.

## **Vari tipi di attività fisica**

### **Attività abituarie**

In questa categoria rientrano tutte le attività che compiamo abitualmente durante la giornata: tra di esse possiamo incrementare quelle che, a causa dei moderni mezzi di trasporto, sono praticamente nulle: tipo salire e scendere le scale a piedi anziché con l'ascensore, oppure camminare a piedi anziché usare la macchina, o ancora, se possibile, svolgere alcune attività che

solitamente si effettuano da seduti, tipo leggere o guardare la TV, e farle in piedi.

## **Attività ricreative**

Le attività ricreative si possono dividere in attività sedentarie e non sedentarie. Tra le attività ricreative sedentarie, quello di stare

seduti a guardare la televisione o davanti al computer risultano i più diffusi, sia per il numero degli utenti sempre maggiore e sia per le ore che si passano davanti ad essi. Tra i ragazzi, per esempio, risulta sempre di più il



tempo passato davanti alla TV a guardare cartoni animati o davanti al computer a giocare con i videogiochi anziché giocare, muovendosi, come si faceva un tempo...

***“Saltare la corda era uno dei giochi dei nostri nonni...”***

Questo tipo di comportamento rappresenta non solo un danno fisico, come puoi immaginare, ma anche uno svantaggio a livello delle capacità creative e delle capacità critiche del ragazzo. Anche tra gli adulti la televisione rappresenta una grossa tentazione, così come passare ore sui social media seduti davanti al computer

o sul cellulare, dei veri e propri alleati della pigrizia.

## **Attività lavorative e non**

La tecnologia ha profondamente modificato anche il lavoro dell'uomo, riducendo drasticamente l'impegno fisico. Quindi, per chi esercita un lavoro intellettuale o di tipo manuale e ripetitivo o per chi è in pensione e quindi non esercita più nessuna professione, cimentarsi in lavoretti artigianali nella propria casa (tipo dipingere la propria casa, dedicarsi al giardinaggio, pulire la casa, eccetera), oltre a consumare calorie diventa anche

un notevole risparmio economico, oppure avere un piccolo pezzo di campagna da coltivare, può costituire un'importante valvola di sfogo psicologico. Sentirsi l'artefice di un lavoro completo (dalla progettazione alla realizzazione), il cui risultato può essere notato e lodato dai parenti e dagli amici, costituisce infatti una notevole fonte di gratificazione.

## **Attività domestiche**

Le casalinghe che si dedicano abitualmente alle attività domestiche nella propria casa per la maggior parte della giornata, risultano sfavorite a chi

lavora. Le casalinghe, infatti, non sono gratificate, in quanto svolgono un'attività che non è ricreativa ma è ripetitiva, hanno poche occasioni di distrarsi e di comunicare con gli altri e stando in casa, sono spesso sottoposte alla tentazione di compensare la mancanza di gratificazione e la noia "pizzicando" in continuazione alimenti ipercalorici come formaggi, tarallini o peggio ancora dolcetti, che purtroppo nelle nostre case non mancano mai. Le casalinghe dovrebbero imparare a razionalizzare quanto più possibile le attività domestiche, dedicando ad esse tempi più contenuti, per poter coltivare interessi che diano maggiori soddisfazioni (se un giorno non lavi il

pavimento ma dedichi quella mezzora o un ora ad una attività sportiva, magari una corsetta con le amiche, ti sentirai meglio e più realizzata). Infine, per non cadere in tentazione di “pizzicare” alimenti ricchi di calorie, ti consiglio di prepararti, la mattina, un piatto di cibi crudi (finocchi, carote, sedano, eccetera) al quale attingere senza preoccupazioni. Inoltre puoi anche utilizzare della gomma da masticare senza zuccheri, che soddisfa l’esigenza, spesso solo psicologica, di masticare e inoltre ti dà una sensazione di pienezza gastrica, grazie alla saliva che giunge allo stomaco (ovviamente non esagerare con la gomma da masticare ma

preferisci consumare i cibi crudi).

## **Attività sessuale**

La scienza moderna attribuisce all'attività sessuale un ruolo decisamente positivo e terapeutico sia a livello fisico sia a livello mentale, oltre ad esercitare gli effetti benefici di una sana attività fisica, riducendo il desiderio di cibo per l'effetto attenuante che il centro dell'attività sessuale esercita sul centro regolatore ipotalamico della fame. Da un punto di vista fisico il consumo calorico è uguale a quello di una corsa effettuata per lo stesso tempo di un rapporto sessuale: la

sonnolenza che in genere sopravviene dopo il rapporto non è quindi dovuta a un eccessivo sforzo fisico, ma ad una elevata trasformazione delle molecole di ATP contenute nelle cellule del cervello, in ADP. Gli efficaci sistemi di controllo dell'attività sessuale impediscono tuttavia gli eccessi (riducono per esempio l'eccitazione), evitando che i tessuti cerebrali si danneggino. La soglia oltre la quale scatta questo meccanismo di controllo varia da individuo a individuo, a seconda dell'età e delle sue condizioni fisiche e psichiche. Pertanto, fatta eccezione per quelle vasculopatie che potrebbero aggravarsi per emozioni troppo violente, col rischio di danni per

il cervello, non vi sono particolari controindicazioni, infatti anche nel caso di sopravvenuto infarto, l'attività sessuale è sconsigliata solo per i primi due mesi dopo l'attacco.

Bisogna anche sottolineare come le situazioni vissute durante l'orgasmo (nell'ambito di un rapporto soddisfacente e senza problemi), unite al senso di leggera spossatezza e rilassamento fisico e mentale, consentano la liberazione da moltissime angosce e costituiscano un'insostituibile e meravigliosa medicina che, agendo contro la noia e le più o meno pesanti frustrazioni quotidiane, migliora la qualità della vita.



Il consumo calorico nell'attività sessuale è, per ovvi motivi, estremamente variabile. Esso è tuttavia paragonabile a quello della corsa che, in funzione della velocità con la quale viene condotta, varia mediamente dalle 12 alle 85 calorie all'ora per ogni chilogrammo di peso corporeo.

## **Attività sportive**

Con il termine inglese SPORT si indicano tutte le attività fisiche di tipo competitivo, caratterizzate quindi da un certo agonismo. Per agonismo s'intende l'atteggiamento di misurarsi con gli altri in un confronto scelto liberamente.

Questa caratteristica tipica dell'essere umano, facilmente osservabile a tutti i livelli e in particolare nei bambini che fanno gare per determinare chi è più forte, più veloce, eccetera, è una delle conseguenze psicologiche derivanti dall'innato istinto di conservazione dell'uomo, da sempre costretto a una lotta quotidiana per la sopravvivenza.

Le infinite difficoltà della vita spesso inducono insicurezza e frustrazioni che, a loro volta, sollecitano una reazione aggressiva che esige uno sfogo. La costante e continua repressione di questi impulsi, potrebbe infatti, nel tempo, alterare l'equilibrio psichico. Ecco perché ci si può rilassare rispetto alle

lotte quotidiane impegnandosi spontaneamente in un'altra competizione, come per esempio un'attività sportiva che permette di aggredire senza provocare gravi conseguenze e propone situazioni difficili, offrendo la possibilità di risolverle positivamente.



# LA RESPIRAZIONE NELL'ATTIVITÀ FISICA

*È utile che tu conosca l'importanza della corretta respirazione durante i tuoi allenamenti e quindi leggi questo capitolo attentamente.*

## **Anatomia e dinamica respiratoria**

Da un punto di vista fisiologico la respirazione rappresenta quella funzione biologica che ci consente di scambiare aria con l'ambiente circostante, in particolare attraverso l'immissione di

ossigeno per portarlo attraverso il sangue ai tessuti e l'espulsione di anidride carbonica prodotta dal metabolismo delle cellule. Tale processo ha inizio fin dal momento della nascita e prosegue poi per il resto della vita.

Da un punto di vista anatomico l'apparato respiratorio è formato dalle vie aeree, un insieme di organi cavi che trasportano l'aria da e verso i polmoni, di queste fanno parte il naso, la faringe, la laringe, la trachea ed i bronchi oltre che dai polmoni stessi. Questi ultimi sono organi pieni o parenchimatosi contenuti all'interno della gabbia toracica, hanno forma conica e pesano

all'incirca nel maschio adulto 680 gr. il destro e 620 gr. il sinistro. Nei polmoni, attraverso gli alveoli polmonari, avvengono gli scambi gassosi fra aria e sangue ragion per cui rappresentano gli organi fondamentali della respirazione.

Ciascun polmone è avvolto dalla pleura, una membrana sierosa formata da due foglietti: parietale a contatto con la superficie interna della gabbia toracica e viscerale a contatto con il polmone. Fra i due foglietti pleurici vi è una cavità a pressione negativa in cui è contenuto il liquido pleurico fondamentale per permettere la dilatazione dei polmoni durante gli scambi respiratori. È così quindi che al

movimento dilatatorio dei polmoni durante l'inspirazione si accompagna quello di apertura della gabbia toracica e viceversa avverrà il ritorno di entrambi nel corso dell'espiazione.

## **Inspirazione e espiazione**

L'inspirazione è un momento attivo della respirazione, dato cioè dalla contrazione della muscolatura della gabbia toracica, in particolare del diaframma: un muscolo impari disposto trasversalmente a separare la cavità toracica da quella addominale. Esso ha forma di cupola convessa verso l'alto, la sua contrazione aumenta il diametro



verticale della gabbia toracica e favorisce la contemporanea espansione dei polmoni appiattendosi verso il basso. Alla funzione inspiratoria contribuiscono anche i muscoli intercostali esterni che con la loro azione permettono l'espansione toracica in senso antero-posteriore e latero-laterale. Nell'inspirazione forzata, nella quale vi è l'immissione di un volume di aria superiore, vi è l'ulteriore intervento dei muscoli pettorali, dentato anteriore, ecc.

L'espirazione è al contrario un momento passivo della respirazione, dato dal ritorno elastico dei polmoni e dal contemporaneo rilasciamento della

muscolatura inspiratoria.

Nell'espiazione forzata vi è l'intervento del retto dell'addome. Capiamo quindi come anche a livello respiratorio la nostra muscolatura sia estremamente importante, ragion per cui dobbiamo allenare i muscoli respiratori a lavorare nella maniera migliore, proprio come avviene per gli altri muscoli del corpo.

## **Respirare in ambito sportivo**

Sembra superfluo sottolineare come la respirazione giochi un ruolo a dir poco fondamentale in ambito sportivo.

Quando facciamo sport o in generale un'attività fisica, da una semplice

camminata fino alla corsa intensa, il nostro metabolismo e quindi il consumo energetico del nostro corpo si alza. Il sistema respiratorio è intimamente legato a quello cardiovascolare. Per garantire l'apporto di sostanze nutritive necessarie al nostro organismo per protrarre l'attività fisica aumentano sia la frequenza cardiaca che quella respiratoria, allo stesso tempo aumenta la profondità del respiro. Quando l'intensità dell'esercizio aumenta per garantire un apporto di ossigeno maggiore e la contemporanea espulsione di anidride carbonica, si inizia a respirare sia con la bocca che col naso, con la comparsa del cosiddetto fiatone.

In linea generale l'inspirazione con il naso è da preferire a quella con la bocca, questo è vero per almeno due motivi: i peli o ciglia nasali fungono da filtro contro potenziali agenti esterni, impurità e batteri. In secondo luogo l'aria che passa attraverso le cavità nasali viene riscaldata proteggendoci dalle affezioni tipiche delle vie respiratorie. È chiaro tuttavia come in particolari condizioni di fatica sia necessario anche l'utilizzo della bocca nella respirazione, ciò dovrebbe comunque rappresentare l'eccezione e non la regola.

Negli esercizi in palestra generalmente si associa l'espiazione

alla fase concentrica del lavoro, ovvero quando si è in carico e si fa più fatica, e l'inspirazione in quella eccentrica, nella cosiddetta fase di scarico quando il peso ritorna alla posizione di partenza.

Queste due fasi garantiscono una corretta ventilazione durante lo sforzo e allo stesso tempo fanno sì che il soggetto sia effettivamente concentrato sulla corretta esecuzione dell'esercizio.

Durante la contrazione si ha l'accumulo di metaboliti negativi nel muscolo per cui l'espiazione favorisce

l'eliminazione di queste sostanze, al contrario nella fase di scarico

l'inspirazione garantisce l'ossigenazione e l'accumulo di sostanze nutritive.

*Nonostante queste evidenze non è raro osservare persone, soprattutto fra i principianti, che non rispettano queste semplici indicazioni. Il più delle volte trattengono il respiro per l'intera durata dell'esercizio o proprio quando lo sforzo è massimo. Questo atteggiamento ha delle conseguenze negative soprattutto a livello cardiovascolare, determinando aumenti vertiginosi della pressione arteriosa, diminuita perfusione vascolare da parte dei tessuti e quindi dei muscoli che di conseguenza si affaticano prima.*

Da un punto di vista posturale l'espirazione profonda durante lo sforzo

muscolare consente l'ottimale contrazione dei muscoli dell'addome e quindi una maggiore stabilizzazione e sicurezza nel lavoro. Acquisire un buon controllo della dinamica respiratoria durante gli esercizi ha ripercussioni positive anche nella vita di tutti i giorni, non per ultimo quello di un migliore controllo dell'ansia.

Gli esercizi per la respirazione partono da qualcosa che fai da quando sei nato (letteralmente). E così come un campione sei venuto al mondo, come un campione hai respirato, come un campione affronta ora gli esercizi di respirazione che ti propongo!

Ogni buon atleta sa che durante gli esercizi sportivi la respirazione è importantissima. Ricordo ancora la prima volta in palestra, quando l'istruttore dopo avermi descritto la scheda d'allenamento si raccomandò di regolare la mia respirazione in maniera adeguata all'esercizio che stavo svolgendo. Solo molto dopo capii cosa intendesse.

Respirare correttamente sembra infatti avere un risvolto positivo sulla performance sportiva (e non) a più livelli:

- aumenta la resistenza,
- ottimizza la circolazione sanguigna,



- migliora l'ossigenazione dei tessuti durante gli esercizi,
  - regolarizza il battito cardiaco,
  - aiuta a contenere e gestire lo stress,
  - migliora il sistema immunitario,
- (questo non è direttamente collegato con la prestazione sportiva, ma una cosa è sicura: se ti ammali non puoi allenarti) e molto altro ancora.

Quindi, un buon atleta dovrebbe innanzitutto saper respirare. Lo sapevi che il nostro modo di respirare cambia nel corso della vita? Capita solitamente quando si inizia la scuola, ancora fanciulli, quando cominciano le ansie, lo

stress, l'attività sociale strutturata, che provocano una contrazione della muscolatura adibita alla respirazione, limitando la capacità toracica. Hai mai visto un bimbo piccolo respirare? Quando un bimbo respira, puoi vedere il suo pancino gonfiarsi e sgonfiarsi ritmicamente. Quella viene chiamata "respirazione diaframmatica". Il diaframma è un muscolo posizionato tra la cassa toracica e la cavità addominale. E' considerato il muscolo più importante nel processo di respirazione e come ogni muscolo, per funzionare al meglio ha bisogno di essere allenato. Gli esercizi di respirazione, siano essi svolti all'interno di un contesto sportivo, sia semplicemente per migliorare il

proprio stato di benessere, agiscono proprio sul diaframma, migliorandone la tonicità, l'elasticità e il controllo.

Ripristinare la respirazione con il diaframma, tramite degli esercizi specifici, permette non solo di migliorare lo stato di benessere generale, ma anche di potenziare considerevolmente la vostra prestazione atletica. Non è un caso che alla base di strategie come il Training Autogeno, l'Ipnosi e la gestione della Coerenza Cardiaca, ci siano proprio esercizi di respirazione.

Ma ora mettiti comodo, supino con le gambe leggermente piegate, piedi a

terra, in modo da formare un angolo di  $90^\circ$ . Metti le mani sulla pancia, poco sopra l'ombelico. Ora fai un bel respiro. Quale parte del tuo torace si è gonfiata? Se la risposta è "la parte alta", significa che, come spesso accade (quindi non preoccuparti), sei tra quelli che usano pochissimo il diaframma. Quindi rilassati e segui l'esercizio:

-prendi un pesetto, va benissimo anche il tuo portatile, e posizionalo sulla pancia;

-inspira lentamente cercando di sollevare il peso. Cerca di inspirare in circa 5-6 secondi, un buon modo potrebbe essere quello di contare

mentalmente (milleuno, milledue, milletre, millequattro): è pratico e non ti lega all'orologio,

- trattieni per 2-3 secondi (stessa strategia di prima),

- espira in altrettanti 5-6 secondi,

- ripeti l'esercizio per almeno 15 volte, mattina e sera (io ti consiglio la mattina appena sveglio e la sera prima di addormentarti, ma puoi svolgere questo esercizio in ogni momento della giornata, quando ti rendi conto che la tua respirazione è alterata). Ogni momento è buono per imparare a respirare (certo magari non sdraiarti sul pavimento mentre lavori).

Inspira con il naso, espira con la bocca. Questo rimane sempre un buon consiglio per affrontare qualsiasi esercizio di respirazione (salvo se stai nuotando, ma quello è un discorso a sé). Inspirare con il naso permette all'aria di raggiungere una temperatura confortevole, soprattutto se fuori fa freddo, e di filtrare l'aria rendendola un po' più sana.

Segui la regola dei 21 giorni, secondo la quale svolgere un'attività regolarmente per almeno 21 giorni di fila, appunto, la rende un'abitudine. Questo esercizio di respirazione può essere svolto un po' ovunque, non richiede particolari sforzi, se non la tua

forza di volontà, e ti garantisco che vedrai in poche settimane notevoli miglioramenti sulla mente e sul corpo.

Ok, inizia subito i tuoi esercizi di respirazione!

## **L'apparato muscolare**

L'apparato muscolare è il responsabile di tutti i movimenti di un organismo ed è quantitativamente il più cospicuo: nei vertebrati il suo peso rappresenta circa la metà di quello corporeo. Nel corpo umano sono presenti più di 600 muscoli che costituiscono il 40% dello stesso peso corporeo. I muscoli in base alla loro azione possono essere suddivisi in: volontari ed involontari. In base alla loro struttura sono indicati come: striati e lisci. I muscoli involontari sono muscoli che si contraggono autonomamente e sono muscoli lisci.



Questi sono molto più lenti dei muscoli volontari, ma rimangono contratti più a lungo. I muscoli volontari reagiscono ad un precomando; in altre parole, siamo noi a decidere cosa muovere. Vi sono, però, anche movimenti riflessi, come ad esempio quando ci si scotta un dito e, di conseguenza, si ritrae subito il braccio. I muscoli volontari sono muscoli striati; fa eccezione il cuore, che è un muscolo striato ma involontario. Esistono 3 tipi di fibre muscolari:

- fibre muscolari lisce;
- fibre muscolari striate;
- fibre miocardiche;

Tutti e tre i tipi di fibre muscolari hanno le stesse proprietà fondamentali tra cui: eccitabilità, contrattilità, elasticità.

-L'eccitabilità, è la capacità di contrarsi o distendersi come risposta allo stimolo nervoso, grazie a questa proprietà la fibra muscolare è in grado di accorciarsi o allungarsi;

-l'elasticità, è la capacità della fibra muscolare di riprendere la forma e la lunghezza iniziale, appena finisce lo stimolo;

-la tonicità, è la capacità di una fibra muscolare di mantenere sempre, anche in stato di riposo, una certa tensione

(tono muscolare). Questo tono permette al muscolo di entrare più velocemente in azione di quanto farebbe se fosse completamente rilassato.

I muscoli sono paragonabili a macchine in grado di trasformare l'energia contenuta negli alimenti in attivo e dinamico movimento. La differenza tra muscoli (striati, lisci, scheletrici, somatici, viscerali, volontari, involontari...) riguarda sia la morfologia del muscolo sia la loro funzione.

Al microscopio si rileva che il muscolo, sia liscio che striato, è costituito da tante unità di fibre, ognuna

delle quali è formata da fibrille più piccole, dette miofibrille, immerse in una sostanza citoplasmatica. Le fibre sono riunite in fasci e sono rivestite da una sottile membrana semipermeabile. Le miofibrille delle fibre muscolari lisce sono apparentemente omogenee, mentre quelle dei muscoli striati presentano alternativamente zone distinte, dovute alla particolare disposizione delle due principali parti della miofibrilla: l'actina e la miosina.

Oltre che per queste differenze strutturali i muscoli lisci e quelli striati differiscono per la loro origine, funzione e distribuzione nell'organismo. La muscolatura striata è la più altamente

specializzata e si caratterizza per contrazioni rapide e potenti di singole fibre, mentre la muscolatura liscia, meno specializzata, ha contrazioni ritmiche e rilasciamento lento.

Ogni muscolo contiene del tessuto fibroso bianco, o collagene; quando il collagene non è mescolato a fibre muscolari dà origine ai tendini. I tendini possono trovarsi ad una o ad entrambe le estremità del muscolo o anche nella sua parte intermedia e possono prendere la forma nastriforme, cilindrica, triangolare, piatta e laminare.

I muscoli sono inseriti sulle ossa quasi esclusivamente tramite i tendini. I

tendini del muscolo prendono parte alla sua contrazione e al suo rilasciamento. I tendini sono circondati da una guaina esterna con funzione fissatrice.

## **Muscoli striati**

I muscoli striati o scheletrici lavorano con il sistema osseo, sono muscoli deputati al movimento volontario dell'organismo e sono sotto il controllo del sistema nervoso centrale e periferico.

## **Muscoli lisci**

I muscoli lisci sono costituiti da cellule che, osservate al microscopio, presentano leggere striature. Il loro funzionamento è quasi sempre indipendente dalla volontà, per questa ragione sono chiamati involontari. Questi muscoli rivestono le pareti degli organi interni preposti a digestione, respirazione, circolazione, escrezione, riproduzione e ne permettono il funzionamento. Sono innervati dal sistema nervoso autonomo.

## **Muscolo cardiaco**

Il muscolo cardiaco è presente solo nel cuore ed è innervato dal sistema

nervoso autonomo; è caratterizzato da una muscolatura striata tipica della contrazione volontaria, tuttavia la sua contrazione è involontaria. E' molto più resistente dei muscoli scheletrici; è in grado di contrarsi continuamente senza manifestare affaticamento.

I principali gruppi muscolari del nostro corpo sono:

## **Arti superiori**

### **Deltoide**

Ricopre interamente la spalla. Questo



muscolo entra in azione quando alziamo le braccia sul piano orizzontale.

## **Bicipite**

Si trova nella parte anteriore del braccio. Permette la flessione dell'avambraccio sul braccio.

## **Tricipite**

Si trova nella parte posteriore del braccio; ha la funzione di estendere l'avambraccio sul braccio.

## **Arti inferiori**

### **Grande gluteo**

Estensore e rotatore esterno della coscia.

### **Quadricipite e femorali**

Estende la gamba sulla coscia e flette.

### **Gemelli laterali e mediali**

Formano un solo muscolo. Questo muscolo, quando il piede è poggiato a terra, solleva il corpo.

## **Muscoli del torace**

### **Grande pettorale**

Questo muscolo si estende dal torace alla clavicola e dal torace all'omero; dallo sterno, dalle cartilagini delle prime 7 costole fino alla parte superiore dell'addome. Ha la forma di un ventaglio.

## **Muscoli del collo**

### **Sternocleidomastoideo**

Principale muscolo del collo, prende il nome dalle sue inserzioni. Entra in azione quando si ruota o si flette la testa.

## **Muscoli del dorso**

### **Trapezio**

Muscolo largo posto in alto appena dietro sull'osso occipitale.

### **Grande dorsale**

Altro muscolo largo e piatto che determina la bellezza estetica della schiena.

## **Muscoli dell'addome**

### **Grande obliquo**

Costituisce lo strato più superficiale dei muscoli dell'addome. Ha origine dalle ultime costole e termina sull'osso iliaco e sul pube. E' un muscolo espiratore; flette il torace sul bacino comprimendo i visceri addominali.

## **Grande retto**

Disposto verticalmente nella parte anteriore dell'addome. E' un muscolo espiratore. Flette il torace sul bacino.

Molti muscoli del nostro corpo sono lavoratori formidabili; per mezzo di loro noi camminiamo, mangiamo e, col loro

aiuto, respiriamo e digeriamo. Questi sono i muscoli che tutti gli esseri viventi devono, per forza, tenere in esercizio. Si deve però evitare di far lavorare solo determinati muscoli; si avrebbe uno sviluppo disarmonico. Se utilizzi una parte del corpo per spingere, devi usare la parte opposta per tirare con la stessa intensità e quantità di movimenti. Sembra un miracolo, eppure tutti possiedono i mezzi per rendere più sano, più “vivo” il proprio corpo. Basta far “lavorare” quotidianamente, con opportuni esercizi graduati, anche per pochi minuti, tutti o buona parte dei propri muscoli.

Ripetuto lentamente, l'esercizio

fisico favorisce il miglioramento della forma e della forza della massa muscolare, perché aumenta sia il volume delle fibre che il numero dei capillari; gli esercizi veloci invece, molto intensi, rendono il muscolo più elastico e scattante.

Quindi se vuoi un fisico magro, tonico e con delle belle forme devi fare attività fisica e seguire una sana alimentazione.

***Come uno + uno fa due, l'attività fisica + la sana alimentazione fa un fisico magro e in forma!***





# LE PULSAZIONI CARDIACHE

Le pulsazioni cardiache sono un ottimo strumento naturale per valutare l'efficienza fisica. Esse sono onde che iniziano dal cuore e si propagano, ogni volta che esso si contrae, attraverso il sistema arterioso.

Le pulsazioni si possono rilevare ovunque vi siano grosse arterie (polso, tempia, gola, eccetera), tuttavia il punto più comunemente usato è il polso. A questo proposito, per un calcolo

corretto, si procede nel modo seguente:

1. si appoggia il dorso del polso, su cui si porta l'orologio, sul palmo dell'altra mano in modo da collocarlo nella forcina tra il pollice e l'indice.

2. Si rilevano le pulsazioni col polpastrello del dito medio valutando:

-la forza delle pulsazioni (maggiore è la forza, migliore è la forma);

-l'espansione dell'arteria (quando si è in forma, l'arteria si espande maggiormente, apparendo più morbida ed elastica);

-il ritmo delle pulsazioni (quando si è in forma, il ritmo diventa più regolare);

-la frequenza delle pulsazioni (man mano che la forma migliora, la frequenza diminuisce).

Per determinare la frequenza è sufficiente contare il numero delle pulsazioni (iniziando con lo zero) in 10 secondi e moltiplicare successivamente per sei, allo scopo di ottenere la frequenza in un minuto.

È bene limitare il conteggio a soli 10 secondi soprattutto nel caso di misurazioni della frequenza al termine di un'attività fisica. Rilevamenti protratti per un periodo superiore risultano infatti falsati, poiché il ritmo cardiaco si riduce in breve tempo durante il riposo.

A questo proposito è bene che la misurazione sia effettuata in movimento (passeggiando) e non da fermi.

Le frequenze comprese tra le 50 e le 100 pulsazioni al minuto si considerano nei limiti della norma. Non è ancora nota la ragione per la quale le femmine hanno pulsazioni leggermente superiori ai maschi.

La frequenza del polso varia nelle 24 ore: il battito inferiore si registra quando si dorme da 6 ore, al risveglio aumenta di 5-10 battiti al minuto, durante il giorno aumenta ulteriormente, fino al momento di andare a letto, di altri 5-10 battiti al minuto.

Una pulsazione più lenta indica che il cuore ha a disposizione un periodo di riposo maggiore tra un battito e l'altro, si riempie cioè più lentamente e in modo più completo. Aumenta quindi l'efficienza cardiocircolatoria e conseguentemente l'ossigenazione di tutte le cellule dell'organismo.

Il tasso di mortalità per uomini e donne con frequenza superiore a 95 battiti al minuto risulta mediamente 4 volte maggiore rispetto a coloro che hanno frequenze inferiori ai 65 battiti al minuto. Frequenze cardiache al di sotto dei 40-50 battiti al minuto (bradicardia) possono essere dovute a disturbi di conduzione (gli impulsi

nervosi faticano a passare attraverso i tessuti del cuore).

Una frequenza di battiti al minuto superiore a 100 potrebbe essere dovuta a una condizione patologica (tachicardia) o a ragioni fisiologiche. Nel secondo caso la frequenza dei battiti potrebbe essere dovuta a emozioni, caffè e sigarette, febbre, attività fisica intensa.

**-Emozioni.** La frequenza è sensibile alle emozioni per cui gli emotivi raggiungono, a parità di condizioni, più precocemente la soglia dell'affaticamento rispetto alle persone calme.

**-Caffè e sigarette.** Caffeina e

nicotina possono far salire la frequenza cardiaca fino a 10 battiti al minuto in più.

**-Febbre.** Durante gli stati febbrili le pulsazioni aumentano mediamente di 8 battiti al minuto per ogni grado di temperatura superiore ai 37 gradi.

**-Attività fisica.** Vi è una precisa relazione tra frequenza delle pulsazioni e intensità dell'attività fisica, come sintetizzato nella tabella accanto.

*Frequenza  
delle pulsazioni*

*<90/minuto*

*Intensità fisica*

*Leggerissima*

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| <i>90/minuto</i>  | <i>Molto leggera</i>          |
| <i>100/minuto</i> | <i>Leggera</i>                |
| <i>110/minuto</i> | <i>Molto moderata</i>         |
| <i>120/minuto</i> | <i>Moderata</i>               |
| <i>130/minuto</i> | <i>Abbastanza<br/>pesante</i> |
| <i>140/minuto</i> | <i>Pesante</i>                |
| <i>150/minuto</i> | <i>Molto pesante</i>          |
| <i>160/minuto</i> | <i>Pesantissima</i>           |

L'allenamento fisico rinforza il cuore  
(migliora la qualità del miocardio e



aumenta la coordinazione delle fibre durante la sistole e la diastole) e consente di abbassare la frequenza cardiaca sia in stato di riposo sia di attività, ne consegue che il cuore lavora meno perché lavora meglio.

La frequenza del polso durante l'attività fisica non ha relazione con la frequenza in stato di riposo. Se, per esempio, due persone (a parità di allenamento) hanno, in stato di riposo, rispettivamente 60 e 80 pulsazioni al minuto ed effettuano una attività fisica moderata, raggiungono entrambe le 120 pulsazioni al minuto.

A parità di pulsazioni si affatica di

meno il cuore di chi compie l'attività più intensa. Consideriamo a questo proposito due persone che abbiano 100 pulsazioni al minuto: la prima a causa di un'attività fisica leggera e la seconda in stato di riposo. Il cuore della prima persona è sottoposto a un minor affaticamento (sforzo), perché i muscoli in funzione durante la sua attività agevolano la circolazione del flusso sanguigno, mentre il cuore della seconda persona deve provvedere da solo a questa funzione.

Non vi è alcuna relazione tra frequenza cardiaca massima ed efficienza fisica. La media massima delle pulsazioni al minuto raggiungibili

(ovviamente durante un'attività fisica pesantissima) si desume approssimativamente sottraendo a 220 il numero degli anni della persona (in realtà si è giunti a registrare, in casi rarissimi, fino a 230 pulsazioni al minuto). I motivi per i quali i massimi di frequenza si abbassano con l'età non sono ancora stati chiariti.

La portata cardiaca (volume di sangue pompato dal cuore ogni minuto) può aumentare in due modi:

- con l'aumento del volume di sangue pompato a ogni pulsazione;

- con l'aumento della frequenza delle pulsazioni.

In una persona non allenata, il cuore è in grado di aumentare la portata in entrambi i modi, fino a 110 battiti al minuto. Dopo i 110 battiti al minuto la portata aumenta con la sola frequenza. Se un cuore è allenato, le sue fibre lavorano in modo coordinato e la portata cardiaca aumenta in entrambi i modi fino alle 140 pulsazioni al minuto. Oltre le 170-180 pulsazioni al minuto la portata cardiaca non aumenta neppure all'aumentare della frequenza; si raggiunge, infatti, il limite del ritorno venoso al cuore.

## **Allenamento**

# **cardiovascolare e cardiofrequenzimetro**

Ora hai sicuramente compreso l'importanza di un'ottima efficienza cardiovascolare sia per l'aumento della performance sportiva, sia per il miglioramento dello stato di benessere e salute in generale. Il più importante adattamento fisiologico che va ricercato nell'allenamento cardiovascolare è la diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, in quanto tale frequenza è considerata generalmente un indice di efficienza cardiovascolare.

Ciò risulta chiaro infatti se consideriamo la “macchina umana”

come un motore che produce movimento: se riusciamo a compiere una determinata sequenza di movimenti mantenendo la frequenza cardiaca entro un certo range più basso avremo come risultato un minor dispendio energetico ed un minore impegno del sistema neuromuscolare.

In termini più tecnici potremmo compiere un determinato “compito” atletico in un regime maggiormente aerobico (sfruttando maggiormente le riserve energetiche fornite dai grassi, e quindi dimagrendo, anziché utilizzare le scorte di glicogeno muscolare ed epatico, che rappresentano il substrato energetico per gli sforzi brevi ed intensi

di tipo anaerobico), tutto questo permetterà l'utilizzazione di una fonte energetica di maggiore durata (i grassi appunto) e determinerà di conseguenza una minore produzione di acido lattico (che, come già detto, è la diretta conseguenza della glicolisi anaerobica e cioè della metabolizzazione a scopo energetico dei carboidrati, immagazzinati nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno).

Un allenamento efficiente deve essere basato su una corretta strategia basata su criteri scientifici: per un corretto allenamento aerobico la frequenza cardiaca di "lavoro" deve essere mantenuta entro un determinato limite

minimo (sotto il quale non ci sarebbe effetto allenante) e massimo (oltre il quale andremmo ad allenare il meccanismo anaerobico, con effetti notevolmente minori sulla resistenza aerobica di base).

Il monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento per mezzo di un cardiofrequenzimetro ci permette di verificare in modo preciso il nostro impegno cardiovascolare e di mantenerlo entro i limiti di soglia (aerobica o anaerobica).

È importante sottolineare il fatto che è possibile un dato giorno un aumento della frequenza cardiaca a riposo a



causa di una o più situazioni particolari di stress (allenamento eccessivo, mancanza di recupero adeguato, pasti irregolari, perdita di sonno, eccetera).

Allenandoti con un cardiofrequenzimetro ti sarà dato un feedback effettivo sullo sforzo in quel determinato stato fisico di quel giorno: come conseguenza potrai allenarti con un maggiore margine di sicurezza al fine di evitare un allenamento eccessivo

(come potrebbe avvenire se ti affidassi per la valutazione dei tempi di recupero al fattore tempo). Allenarsi in questo modo significa allenarsi in modo scientifico, sicuro ed intelligente.

Se vuoi fare un investimento sulla tua salute, se vuoi raggiungere una eccezionale definizione fisica, se vuoi un fisico magro e tonico, allenati con un cardiofrequenzimetro, ne sarai ampiamente ripagato. La maggior parte dei cardiofrequenzimetri in commercio è dotata anche di allarmi “di soglia” oltre che di tempi.



# TEST DI VERIFICA PER L'INTENSITY TRAINING

-

Se sei molto in sovrappeso usa questo semplice test per capire se sei in grado di affrontare il programma:

salì e scendi da uno scalino alto 20 centimetri per 30 volte (15 per gamba) in un minuto alternando le gambe (nel corso dell'esercizio è possibile regolare il ritmo in modo che il numero di salite e discese sia effettivamente quello indicato, cioè 2 secondi per gamba per salire e scendere) e subito dopo che hai

finito misura le pulsazioni.

Se il conteggio delle pulsazioni è inferiore a 120, allora sei pronto per il programma d'allenamento. Se invece subito dopo l'esercizio avverti sintomi come capogiri, senso di mancamento, difficoltà di respiro, palpitazioni, eccetera, è meglio che ti rivolgi ad un medico per un controllo generale, e se non hai gravi problemi di salute, puoi cominciare ad allenarti con il programma pre-allenamento.



# PROGRAMMA PRE- ALLENAMENTO INTENSITY TRAINING

-

Durante questa fase l'obiettivo principale consiste nel raggiungere almeno il livello minimo indispensabile per poter eseguire un'attività fisica. A questo scopo è bene iniziare con esercizi di mobilitazione degli arti superiori e inferiori e della colonna vertebrale (per ottenere un minimo di moto senza provocare dolori articolari e muscolari) e inoltre con esercizi che tonifichino i muscoli (specie quelli

particolarmente atrofizzati).

Il programma pre-allenamento durerà il tempo necessario per superare il test precedente, che riproverai ogni 21 giorni, una volta superato il test, puoi passare alla prima tappa del programma.

In questo periodo, durante gli esercizi del programma pre-allenamento occorre far salire la frequenza cardiaca a un numero di pulsazioni pari a 160 meno il numero dei propri anni. Una persona di 40 anni, per esempio, dovrà raggiungere una frequenza cardiaca di 120 pulsazioni al minuto.

Una volta verificata la percezione del livello di sforzo (attraverso una serie di



verifiche iniziali che consentano appunto di porre intuitivamente in relazione il tipo di sensazione derivante dallo sforzo col numero di pulsazioni) sarà sufficiente controllare il battito cardiaco solo saltuariamente.

### **...per la tua sicurezza**

Dovrebbe essere logico per tutti che allenarsi nel modo sbagliato, soprattutto con il KETTLEBELL (un attrezzo che scoprirai più avanti nel programma), può farti molto male...

Ed è per questo che voglio accennarti qualche nozione fondamentale per la tua

**sicurezza. La sicurezza è parte della prestazione, non il suo contrario.**

.....

**-Prima di cominciare l'allenamento con il programma Intensity Training 3x :**

Ti consiglio di farti visitare da un medico, in particolare da un cardiologo. Questo perché i circuiti che utilizzerai a partire dalla prima tappa saranno gradualmente sempre più intensi. Questo potrebbe portare il tuo battito cardiaco intorno ai **200 BPM** nel giro di pochi minuti, specialmente se sei molto sovrappeso e non hai mai fatto attività fisica.

.....

**-Questo fondamentale è legato al primo, cioè al ritmo cardiaco:**

Questa volta però parliamo del defaticamento subito dopo un circuito. Se dopo un circuito ti fermi di colpo, ti siedi o ti sdrai per terra ansimando, il cuore deve lavorare in modo irragionevolmente duro. 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 continua a camminare fino a quando il battito cardiaco non diminuisce.

.....

**-Sii consapevole di quello che hai intorno quando ti alleni.**

Soprattutto quando ti alleni con il Kettlebell fai attenzione che non ci siano persone o bambini vicino a te, e se ti alleni a casa fai attenzione a non danneggiare mobili o oggetti, ma soprattutto fai attenzione a non

danneggiare te stesso !

.....

**- Indossa le scarpe giuste.**

Le scarpe da ginnastica con le soles ammortizzate compromettono la prestazione ed espongono a infortunio la schiena e le ginocchia. L'ideale sarebbe allenarsi a piedi nudi. Ma se proprio devi indossare delle scarpe, allora usa quelle senza tacco e senza suola ammortizzante. Il contatto della pianta del piede a terra, con enfasi sul tallone e la parte centrale del piede, permette di controllare al meglio il proprio senso

dell'equilibrio, e quindi di poter effettuare con maggiore sicurezza i gesti atletici che ci proponiamo a seguire nei circuiti.

***“ Si deve sviluppare la capacità di concentrare la mente sui muscoli e mantenerli sotto il completo controllo”***

Eugene Sandow



# ESERCIZI DEL PROGRAMMA PRE- ALLENAMENTO INTENSITY TRAINING

La mobilità articolare è il concetto di muovere attivamente le articolazioni con l'obiettivo di ripristinare o preservare la mobilità. Lo stress causato dai movimenti quotidiani, dai movimenti ripetitivi del lavoro, dallo stare seduti per molto tempo, ecc., consuma i liquidi sinoviali e i nutrienti che bagnano le articolazioni, portando poi a disturbi reumatoidi.



La mobilità articolare può ritardare, alleviare e anche risolvere i traumi alle articolazioni e ai tessuti molli circostanti. Può favorire la guarigione di problemi come il dolore al collo, spalle, gomiti e schiena. Quando comincerai ad effettuare gli esercizi di mobilità articolare, otterrai incrementi significativi di forza e flessibilità grazie a dei fattori neurali che verranno stimolati dagli esercizi stessi. Ora passiamo a quello che ci interessa di più, gli esercizi.

## **Circonduzioni per le spalle**

Con una presa molto ampia e le braccia tese, tieni un manico di scopa davanti alle cosce. Tieni le braccia tese e porta il bastone sopra la testa e poi dietro di te più distante che puoi in modo comodo. Più ampia è la presa durante queste circonduzioni, più facile sarà l'allungamento. Per migliorare la flessibilità, diminuisci gradualmente la distanza tra le mani, ma fallo con calma, non forzare mai l'esercizio. Fai 10 circonduzioni per 3 volte con un recupero di 1 minuto tra le serie.





## **Movimento dell'egiziano**

Fai il movimento da destra verso sinistra e viceversa ruotando le spalle e portandole più in avanti possibile. Fai 10 ripetizioni alternate per 3 volte con un recupero di 1 minuto tra le serie.





## **Posizione del triangolo**

Divarica le gambe per una larghezza pari a quella delle spalle.

Alza le braccia allargandole a croce all'altezza delle spalle.

Piega il busto lateralmente. Posa la mano destra al lato del piede destro. Le gambe devono rimanere tese. Poi raddrizzati e ripeti dall'altro lato. Questo movimento sblocca le vertebre, quindi è normale, nel momento della torsione, sentire scricchiolare una o più vertebre, perciò non allarmarti. Fai 10 ripetizioni alternate per 3 volte con un recupero di 1 minuto tra le serie.







## **Abbraccio del ginocchio camminando**

Porta il ginocchio destro al petto mantenendoti sul piede sinistro. Poi appoggia la gamba destra per terra, come faresti per camminare, e ripeti il movimento dalla parte opposta. Fai 20 passi alternati per 3 volte con 1 minuto di recupero tra le serie.





## **Calcio al sedere**

Corri semplicemente sul posto, calciando i glutei con i talloni a ogni passo. Fai 30 secondi di passi alternati per 3 volte con un minuto di recupero tra le serie.



Ora vediamo insieme alcune regole da rispettare ogni giorno nel programma pre-allenamento:

**-Appena sveglio.** Bevi mezzo litro di acqua, aspetta 20 minuti, poi esegui gli esercizi del programma pre-allenamento, quando finisci, se hai fame, fai colazione (se non hai cominciato ancora la dieta a tempo compreso 16/8 che hai studiato nel capitolo alimentazione), io ti consiglio di mangiare 1 o 2 mele rosse stark.

**-Quando esci di casa.** Scendi sempre a piedi dalle scale e non usare l'ascensore.

**-Quando vai in giro.** Cammina a piedi con passo spedito e cercando di mantenere una posizione corretta, cerca di evitare più che puoi l'automobile o i mezzi pubblici. Se proprio non ti è possibile non usare l'automobile, cerca almeno di parcheggiare il

più lontano possibile e di camminare il più possibile a piedi. La stessa cosa vale per i mezzi pubblici, se devi proprio prenderli, cerca di scendere almeno una fermata prima e poi prosegui a piedi.

**-Quando torni a casa.** Usa sempre le scale per salire, anche se hai le buste della spesa, se sono troppo pesanti, sali



e scendi più volte le scale salendo una busta per volta.

**-Quando sei in casa.** Se hai dei bambini o un cane, gioca con loro, fatti rincorrere, fate dei giochi attivi, porta il cane fuori a passeggio (scendendo e salendo sempre a piedi dalle scale), se devi raccogliere un oggetto da terra, invece di ricorrere a strane e pigre contorsioni, è bene alzarsi, se sei seduto, e piegare le ginocchia tenendo i talloni aderenti al suolo (si esercitano così gambe e colonna vertebrale). Se ti è possibile, fai attività sessuale più volte possibile durante la settimana, cercando di essere la parte attiva, cioè quello che si muove di più (altrimenti non bruci

calorie).

La semplice attuazione di questi espedienti per aumentare l'attività fisica più gli esercizi del programma pre-allenamento comporta un aumento medio del dispendio energetico di almeno 300-400 calorie al giorno.

Ricordati dopo 21 giorni di eseguire il test precedente, se lo superi puoi passare alla prima tappa del programma d'allenamento, altrimenti continua a ripetere il programma pre-allenamento.



# TAPPA N°1 (PER CHI NON SI È MAI ALLENATO)

Durante questa tappa l'obiettivo consiste nell'incrementare la propria resistenza, attraverso un aumento della capacità respiratoria e circolatoria, creando così un margine di sicurezza che permette di affrontare le prossime tappe (che saranno man mano più intense), senza indebito sforzo.

A questo scopo è bene inserire, accanto ai suggerimenti proposti nella prima fase, una serie di attività che

abbiano la caratteristica di poter essere graduate in funzione alle possibilità individuali. In questo periodo, occorre far salire la frequenza cardiaca durante gli allenamenti a un numero di pulsazioni pari a 175 meno il numero dei propri anni.

In questa prima tappa è indispensabile programmare una serie di attività ricreative da effettuare in casa, all'aperto e in qualche locale pubblico, durante l'intera settimana. Vediamo insieme quali sono le attività da svolgere in questa prima tappa di 21 giorni:

## **Attività da fare in casa**

### **☐ Allenamento CALISTENICO** (esercizi a corpo libero)

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

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

L'allenamento CALISTENICO utilizza principalmente il peso del corpo e la forza di gravità in un processo allenante di tipo funzionale. Non c'è modo migliore per migliorare la coordinazione e la forza di base di tutto il corpo che con l'allenamento CALISTENICO.

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

A questo scopo ho inserito nel programma Dimagrire Expert 3x degli esercizi a corpo libero di base con l'obiettivo di migliorare la forza, l'equilibrio e l'agilità trasformandoli man mano che andrai avanti con le tappe in un allenamento aerobico “straordinario”.

Inoltre con l'allenamento a corpo libero “imparerai” anche a saltare con la corda. E non mi dire che non sei capace di saltare con la corda...

Infatti, come puoi notare ho scritto che “imparerai” a saltare con la corda, devi solo prenderne una e cominciare a saltare, vedrai che man mano che lo



farai, imparerai a farla sempre meglio.

Saltare con la corda è una delle attività brucia grasso migliori che possa esistere. Abbinata poi ai circuiti che imparerai più avanti, non ha rivali!

Vedrai che sarà divertente, sarà funzionale e sarà molto economico. Infatti una corda costa poco (una decina di euro) nulla a confronto di un tapis-roulant o attrezzi cardio-fitness similari!

La corda è un attrezzo perfetto per fare un riscaldamento generale. Per di più anche la tua coordinazione motoria ne trarrà enormi giovamenti. Ti consiglio di acquistare una corda non in cuoio ma in plastica, e se la trovi, con

all'interno un'anima metallica. Queste tipologie di corde “girano” più velocemente e permettono di eseguire in modo più agevole l'esercizio.

Ti chiederai come iniziare a saltare la corda? Prima cosa dovrai trovare la tua lunghezza ideale della corda, per far ciò basterà posizione la corda sotto i piedi, distenderla verso l'alto e far sì che le maniglie arrivino all'incirca all'altezza delle tue ascelle, quella è la tua lunghezza!



## □ **Cyclette**

Questo attrezzo (se hai la possibilità

di averne una) offre gli stessi benefici della bicicletta con il vantaggio di poter effettuare l'attività fisica con qualsiasi condizione atmosferica, ma con lo svantaggio di annoiarsi un po', anche se si può tuttavia cercare di ovviare a questo inconveniente ascoltando musica o guardando la TV mentre pedali.

Allo scopo di assicurare il ricambio dell'aria è bene tenere le finestre aperte. Il dispendio energetico pedalando sulla cyclette è analogo a quello del ciclismo: 8,5 calorie all'ora per chilo corporeo per una velocità di 20 km/h.

## **Attività nei locali pubblici**

## □ **Ballo**

Il ballo è una attività fisica stimolante e piacevole, che favorisce la presa di coscienza di sé e del proprio corpo, indispensabile per migliorare la propria immagine interiore ed esteriore.

Il ballo pertanto, purché si evitino le esagerazioni e le esasperazioni, consente di risolvere numerosi problemi psicologici (efficienza articolare, muscolare, respiratoria e circolatoria, timidezza, tensioni, eccetera) e determina una discreta dispersione di energia, anche con ritmi poco movimentati.

La dispersione energetica del ballo è

mediamente intorno alle 3-4 calorie all'ora per chilo corporeo; per esempio, una persona di 90 chilogrammi che balla per un'ora con ritmi lenti, avrà una dispersione energetica di circa 300-350 calorie.

## **Attività all'aperto**

### **Jogging**

Con questo termine si intende una corsa di velocità non elevata (circa 200m al minuto). Per far sì che questa attività motoria espliciti i suoi molteplici vantaggi a livello psicofisico, è indispensabile seguire alcune regole

fondamentali (soprattutto se si superano i 35 anni):

- seguire una giusta progressione nell'intensità degli sforzi, iniziando con ritmi lentissimi (assai inferiori a 200m/minuto) e tempi brevi (gradualmente si aumentano i tempi e successivamente anche la velocità);

- usare scarpe da jogging;

- coprirsi bene quando la temperatura è fredda;

- evitare di correre quando fa troppo caldo (d'estate fallo nelle ore fresche della giornata);

- scegliere luoghi non inquinati

(parchi, campagne, eccetera);

- bere mezzo litro di acqua mezzora prima di correre e mezzo litro subito dopo la corsa;

Il dispendio calorico durante una corsa a una velocità di 200m/minuto è di circa 16 calorie all'ora per chilogrammo.

### **Passeggiata nei parchi o in campagna**

Passeggiare, soprattutto in un ambiente verde, lontano dagli inquinamenti, dal traffico e dalle fabbriche, è uno sport per tutti e per tutte



le stagioni. Anche in questo caso tuttavia è utile qualche precauzione e qualche accorgimento:

- se vi sono problemi di circolazione agli arti inferiori, occorre utilizzare calze elastiche (determinano una contropinta fisiologica);

- serve un abbigliamento adatto, anche se non necessariamente speciale: fibre naturali vicino alla pelle, giacca impermeabilizzata all'esterno e scarpe da jogging;

- mentre si cammina occorre rilassarsi, respirare profondamente, tenere la schiena dritta e la testa alta, lasciando che le braccia si muovano

morbidamente lungo i fianchi.

Il dispendio energetico di una passeggiata condotta a un ritmo moderato è di circa 3-4 calorie all'ora per chilogrammo, per cui una passeggiata di un'ora consente di smaltire piacevolmente una discreta quantità di energia.



# ESERCIZI CALLISTENICI PER LA PRIMA TAPPA

## **Box Squat faccia al muro**

Questo è un esercizio fantastico per sviluppare la flessibilità di schiena e anche, necessaria per eseguire lo SWING (un esercizio fantastico per bruciare grasso che imparerai ed eseguirai nelle prossime tappe).

Mettiti a 5-10 centimetri di distanza dal muro, rivolto verso di esso, con i piedi un poco più larghi delle spalle. Senza spostare le ginocchia in avanti,

abbassati più che puoi, mentre ti abbassi, devi spingere il petto in fuori e inarcare la parte bassa della schiena, altrimenti cadi all'indietro.

L'obiettivo è raggiungere il punto in cui puoi abbassarti fino ad afferrare con le mani una palla posizionata per terra con il corpo il più vicino possibile al muro.



## **Pompate**

Assumi la posizione delle flessioni a terra ma con il sedere in alto, le mani alla stessa larghezza delle spalle e i piedi un po' più larghi. Tieni i gomiti bloccati e sposta il peso del tuo corpo in avanti, abbassando il sedere.

Inarca la schiena fino a che le braccia sono stese e sorreggono

la maggior parte del tuo peso, poi allunga la colonna vertebrale guardando in alto e contraendo i glutei. Tenendo i gomiti bloccati, spingiti indietro nella posizione di partenza, spingi le anche il più indietro possibile quasi a toccare il

petto al pavimento.





Ora vediamo in che modo utilizzare questi due esercizi...

***“Sai che c'è un modo per perdere l'1% di grasso o 1200 calorie a seduta?” ...vuoi sapere come? Con i circuiti a tempo!***

Il circuito non è altro che l'esecuzione di una serie di esercizi diversi eseguiti senza pausa uno dopo l'altro per il tempo stabilito. Nell'addestramento militare, l'allenamento a circuito è sempre stato utilizzato, perché permette di allenare in modo completo tutte le capacità fisiche.

Quando tanto tempo fa cominciai ad

allenarmi in palestra, ero

soggetto, come tutti gli altri, ad allenarmi con uno schema di lavoro classico di serie per ripetizioni. Se volevo modellare il mio corpo, mi dicevano di allenarmi con carichi pesanti per poche ripetizioni, mentre, se volevo definirmi e bruciare grasso, dovevo sollevare carichi più leggeri per molte ripetizioni...

Non avrei mai pensato che grazie ai circuiti a tempo avrei potuto bruciare grasso e modellare i miei muscoli contemporaneamente in ***“soli 10-20 minuti”***.

Con i circuiti a tempo e gli esercizi

che imparerai man mano con il programma **Intensity Training 3x**, passerai dall'essere debole alla forza, dall'essere flaccido alla “durezza” muscolare, dall'essere grasso all'essere magro...

Essere fisicamente forti e magri al giorno d'oggi è una necessità vitale, sia per affrontare le fatiche quotidiane che per gli imprevisti che la vita ti pone all'improvviso.

Oggi è importante, sia per l'uomo che per la donna, essere forti e magri, è una necessità per non dover chiedere aiuto a nessuno. Essere forti e magri oggi significa crearsi le basi per poter

invecchiare mantenendo una maggiore autonomia.

Significa poter spingere un'auto sino al distributore per poter fare benzina se si resta a piedi, senza grandi sforzi, significa poter salire due balle d'acqua contemporaneamente sino al 10° piano a piedi se l'ascensore è guasto...

Lo scopo fondamentale del programma d'allenamento Dimagrire Expert 3x, è quello di farti esplorare le tue capacità di allenamento, oltre la concezione del normale FITNESS, per farti raggiungere nel più breve tempo possibile l'obiettivo che ti sei prefissato.

**“Imparerai ad esprimere il massimo**

## **per ottenere l'assoluto”**

Solo se sei disposto ad eccellere, puoi ottenere i risultati che ti sei prefissato. Questo programma sarà la tua mappa per acquisire il massimo nel tempo più breve. Tutto questo lo faremo con i migliori esercizi, eseguiti con i migliori circuiti a tempo in circolazione. Ora analizziamo il circuito che utilizzeremo in questa prima tappa di 21 giorni:



# PRIMO CIRCUITO INTENSITY TRAINING CON LANCIO DEI DADI

Cosa centrano i dadi, ti chiederai...

il circuito con lancio dei dadi si esegue in questo modo: si prende il primo esercizio, lo **squat faccia al muro**, si lanciano i dadi, cosa è uscito?

Facciamo finta che sommando i due dadi esce 8, questo significa che eseguirai **8 minuti senza sosta** di quell'esercizio.

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

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

## **SQUAT + POMPATE**

Esegui questi due esercizi un giorno sì e uno no con il metodo del lancio dei dadi, ed eseguilò prima dell'attività



aerobica.

# Attività aerobica

Le calorie bruciate che appaiono sui display delle ormai diffusissime macchine cardiovascolari, hanno tuttavia un'influenza trascurabile nell'ambito del nostro 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:

**grasso consumato = distanza  
compiuta 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, 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.

Ecco perché dimagriamo di più di 40 grammi al giorno! Le calorie bruciate sono a carico soprattutto dei cosiddetti adipociti bruni, che sono delle cellule adipose di limitata quantità rispetto al totale dei restanti adipociti, chiamati bianchi, che compongono la stragrande maggioranza del nostro grasso corporeo. Gli adipociti bruni sono capaci di subire rapidi processi metabolici con la produzione di calore solo a carico del

grasso. Nel neonato è presente inizialmente solo il grasso bruno, ma con il passare degli anni viene sostituito dal bianco che è molto meno facilmente metabolizzabile. È anche per questo motivo che andando avanti si tende ad ingrassare. Recenti ricerche hanno scoperto che la quantità di grasso bruno varia di molto da individuo a individuo e quindi, a seconda della quantità (come al solito determinata dalla genetica) ognuno di noi avrà una sua tendenza a mettere su grasso più o meno velocemente.

Alcuni studiosi hanno proposto la cosiddetta “ipotesi del glicogeno”. Il corpo umano può immagazzinare nel



fegato e nei muscoli la quantità necessaria per una giornata sotto forma di glicogeno. Tale riserva, è parzialmente “rabboccata” ad ogni pasto, ma difficilmente fino alla capacità massima.

Il punto tra vuoto e pieno di glicogeno è, molto probabilmente, dovuto a caratteristiche individuali ed influenzate da fattori quali la diversità e l'appetibilità dei cibi disponibili, le abitudini alimentari e le pressioni sociali.

I soggetti che con l'attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno (o in cui sono bassi

normalmente) bruciano più lipidi più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all'orlo di riserve di glucosio (insomma che mangiano più carboidrati).

Assodato il fatto che l'attività aerobica è indispensabile per un ottimale dimagrimento, vediamo come deve essere dosata in intensità e volume. Innanzi tutto una premessa: vedo ancora, in molte palestre, allenamenti con la cyclette o il tapis roulant messi prima della tabella con gli esercizi a corpo libero o con i pesi. Ora, se non si tratta solamente di riscaldamento, l'attività aerobica a scopo lipolitico messa all'inizio della seduta è un'assurdità

totale.

Infatti, a meno che gli istruttori in questione non abbiano un metabolismo tutto loro, è semplicemente un controsenso fare esercizi a corpo libero o con i pesi, dopo che si è incredibilmente scaricato il glicogeno con l'attività aerobica. La forza ha bisogno di glucosio e questo è carico all'inizio della seduta. Che senso ha far lavorare una persona in aerobico utilizzando gli zuccheri, quando il suo scopo è bruciare più grasso possibile? **Quindi ricordati, prima gli esercizi poi l'aerobica!**

Ritornando a noi, la somministrazione

dell'allenamento aerobico deve essere graduale e con la giusta intensità. Un buon indice, come abbiamo già visto, può essere il battito cardiaco, e può essere utilizzata la seguente formula:

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

In pratica per una persona di 20 anni, la frequenza cardiaca ottimale per bruciare grasso deve essere compresa nel range 120-140 BTM. Stare al di sopra di questa intensità allena il sistema cardiovascolare, ma non fa dimagrire maggiormente.

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!

Come si può notare dai valori della tabella, è l'attività di lunga durata e/o intensa 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 troppo non fa dimagrire di più!**

| <i>Fonti energetiche</i>        | <i>% da grassi</i> |
|---------------------------------|--------------------|
| <i>-A riposo</i>                | <i>87%</i>         |
| <i>-Attività fisica leggera</i> | <i>50%</i>         |
| <i>e/o breve</i>                |                    |
| <i>-Attività fisica intensa</i> | <i>70%</i>         |
| <i>e/o lunga</i>                |                    |

In questa prima tappa incomincerai ad allenarti con 3 sedute aerobiche 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:

## Attività aerobica

| <i>Allenamento</i> | <i>Durata</i> |
|--------------------|---------------|
| <i>1</i>           | <i>15</i>     |
| <i>2</i>           | <i>20</i>     |
| <i>3</i>           | <i>25</i>     |
| <i>4</i>           | <i>30</i>     |
| <i>5</i>           | <i>35</i>     |
| <i>6</i>           | <i>40</i>     |

7

45

8

50

9

55

La scelta del mezzo di allenamento deve essere libera, quindi cerca di ruotare a piacimento: cyclette, jogging, salto con la corda. Questo perché può essere noioso fare, per esempio, la cyclette per mesi e mesi di seguito! Il training aerobico deve essere variato, divertente e magari svolto in compagnia.

Se si ha la possibilità di farlo, quando il minutaggio arriva attorno ai 50 minuti, fai due sedute (mattino e sera) da 20-25 minuti ciascuna; il metabolismo sarà così “attivato” per due volte nella stessa giornata.

L'allenamento aerobico mirato al

dimagrimento, come ho già detto, deve essere svolto dopo il circuito a corpo libero con il metodo del lancio dei dadi.

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 compiamo uno sforzo atletico appena alzati e senza fare colazione, il nostro organismo si ritrova quasi senza zuccheri e quindi è costretto ad attingere

energie subito dai grassi, senza aspettare i canonici 15/20 minuti.

Non solo, a lungo andare si abitua i muscoli a consumare più facilmente i grassi, visto che per adattarsi alla mancanza di glicogeno, il nostro organismo migliora il meccanismo di utilizzazione dei lipidi; in questo modo si bruciano più grassi anche a riposo. Quindi ricapitolando, ecco un esempio di quello che devi fare nei prossimi 21 giorni:

## **Settimana 1**

**Lunedì** - circuito a corpo libero + 15

minuti di cyclette

**Mercoledì** - circuito a corpo libero +  
20 minuti di salto con la corda

**Venerdì** – circuito a corpo libero +  
25 minuti di jogging

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata di un'ora in  
campagna

## **Settimana 2**

**Lunedì** – circuito a corpo libero + 30  
minuti di jogging

**Mercoledì** – circuito a corpo libero +

35 minuti di jogging

**Venerdì** – circuito a corpo libero +  
40 minuti di cyclette

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata di un'ora  
sulla spiaggia

### **Settimana 3**

**Lunedì** – circuito a corpo libero + 45  
minuti di cyclette

**Mercoledì** – circuito a corpo libero +  
50 minuti di cyclette

**Venerdì** – circuito a corpo libero +



55 minuti di cyclette

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata di un'ora in  
un bosco



# TAPPA N°2 (CIRCUITO INTENSITY TRAINING **TABATA**)

Durante questa seconda tappa, potendo già contare su una certa efficienza articolare, muscolare, respiratoria e circolatoria acquisita nella prima tappa, ci si può dedicare (pur continuando a utilizzare i suggerimenti proposti durante la tappa pre-allenamento e la prima tappa) ad attività sportive piacevoli e gratificanti in modo da:

- aumentare ulteriormente la dispersione energetica, favorendo l'eliminazione della massa grassa e quindi il raggiungimento del peso ideale;
- sviluppare la forza;
- raggiungere un'efficienza che consenta all'organismo di sopportare agevolmente sforzi superiori a quelli abituali.

In questa seconda tappa di 21 giorni, occorre far salire la frequenza cardiaca a un numero di pulsazioni pari a 190 meno il numero dei propri anni.

Anche per questa fase ti propongo alcuni esempi di attività fisica. Come ho

già scritto, tra gli sport sono da preferirsi quelli di resistenza che possono essere praticati con continuità almeno una volta a settimana oltre all'allenamento in casa con i circuiti come, per esempio, il nuoto, il ciclismo, lo sci di fondo, eccetera.

Ricordati che l'obiettivo non è quello di vincere le Olimpiadi, ma semplicemente il raggiungimento di una buona condizione psicofisica oltre al dimagrimento.

□ **Nuoto.** Questa attività fisica, che dovrebbe essere particolarmente congeniale all'uomo visto che inizia la propria esistenza in quella "piscina" che

è la cavità amniotica, è un po' trascurata perché probabilmente non se ne conoscono i benefici. A tal fine ti elenco qui i benefici fondamentali:

- il nuoto pone in attività quasi tutti i muscoli (in particolare quelli del tronco, pettorali, dorsali, addominali, trapezio, glutei, ma anche quelli degli arti inferiori e superiori che assicurano la propulsione), sollecitandoli in modo non violento poiché il parziale annullamento della forza di gravità riduce i sovraccarichi;

- migliora la respirazione, che risulta efficiente e naturale grazie alla sincronizzazione tra gli atti respiratori e

i movimenti del nuoto;

- favorisce l'equilibrio psicomotorio (soprattutto nell'età evolutiva), grazie al perfetto coordinamento dei movimenti, conferendo maggior padronanza del proprio fisico;

- risulta indicato per prevenire le varici (così frequenti in gravidanza), in quanto aiuta la circolazione sanguigna delle gambe evitando, grazie alla posizione orizzontale nella quale viene praticato, possibili ristagni di sangue a questo livello;

- consente una discreta dispersione termica dovuta sia alla sottrazione di calore operata dall'acqua ( la differenza

di temperatura tra acqua e corpo induce una certa asportazione del calore, per cui la circolazione sanguigna risulta più efficace a livello superficiale per mantenere la termoregolazione), sia al movimento.

Il dispendio energetico, nuotando a 50m/minuto, è di circa 10 cal/ora/chilogrammo.

Le controindicazioni per il nuoto sono assai limitate e riguardano le malattie vascolari (che non consentono sforzi di alcun genere) e infermità incompatibili con l'umidità. A questo proposito, per espellere l'umidità assorbita dal corpo durante la nuotata in



piscina, è bene esporsi ai raggi del sole o, in mancanza di esso, fare qualche minuto di sauna.

□ **Ciclismo.** Il ciclismo è uno sport per tutte le età, perché l'impegno che richiede è facilmente graduabile. La bicicletta, con una sella ben molleggiata e il manubrio alto, riduce notevolmente gli effetti del peso del corpo evitando ripercussioni sulla colonna vertebrale ed effetti lombari o di carico a livello dell'anca e del ginocchio.

Il torace risulta in posizione corretta per l'espansione; la respirazione viene regolarizzata grazie alla sua

coordinazione col ritmo della pedalata dalla cui regolarità trae giovamento anche il sistema nervoso.

Perché risulti efficace come esercizio fisico, il ciclismo dovrebbe essere praticato con costanza, su percorsi abbastanza lunghi (almeno 10 km): pause troppo lunghe fanno perdere allenamento e vantaggi.

Chi pratica questo sport deve evitare le giornate troppo calde (soprattutto dopo aver mangiato molto e bevuto bibite ghiacciate) o troppo fredde, coprirsi sempre in modo adeguato riparando in particolare la zona addominale da colpi d'aria e

infreddature.

Il ciclismo è controindicato per le persone affette da turbe cardiovascolari o respiratorie, pressione costantemente alta, difetti di articolazione che rendono impossibile il pedalare, dolori alla colonna vertebrale, lombalgie di una certa gravità, dolori nella zona sacrale, disturbi al nervo sciatico, scoliosi.

Il dispendio energetico è di circa 8-9 cal/ora/kg di peso corporeo, per una velocità (in pianura) di 20 km/ora.

□ **Sci di fondo.** Questo sport, che risulta il migliore in assoluto per quanto

riguarda l'ossigenazione, è veramente completo anche se praticato a livello di semplice passeggiata.

Lo sci di fondo costa relativamente poco (in moltissime località è possibile noleggiare l'attrezzatura sul posto con poca spesa e soprattutto non vi è alcun bisogno di impianti di risalita e costosi abbonamenti); si impara facilmente (anche i principianti sono in grado di muoversi sugli sci fin dal primo giorno, tuttavia all'inizio è necessario avere a disposizione un amico più esperto o un maestro di sci per imparare i vari passi che permettano di affrontare le diverse condizioni del terreno e della neve); richiede uno sforzo relativamente

modesto ma continuo (impegna tutti i muscoli del corpo per lunghi periodi, sviluppandone la resistenza e l'elasticità); implica una bassissima probabilità d'incidenti . Tutte queste caratteristiche ne fanno uno sport adatto a tutti, in particolare a persone mature e anziane.

Il dispendio energetico è di circa 14 cal/ora/kg di peso corporeo, per una velocità di 10 km/ora.

Ora vediamo il circuito con i nuovi esercizi a corpo libero che dovrai effettuare nell'allenamento in casa:

# Circuito Tabata

Il protocollo Tabata è un metodo di allenamento conciso e intenso che ti farà bruciare una quantità incredibile di calorie e grasso. Il protocollo Tabata è nato da una ricerca intrapresa dal dottor Izumi Tabata.

Il dottor Tabata scoprì, mentre stava aiutando la squadra Giapponese di pattinaggio di velocità a ottenere un vantaggio sui concorrenti, che quando eseguivano 7-8 cicli di trenta secondi, di cui 20 secondi di allenamento ad alta intensità alternati con 10 secondi di riposo, gli atleti aumentavano la loro

resistenza e la loro forza contemporaneamente bruciando molte calorie e grasso. Anche se il tempo totale d'allenamento per il Tabata è breve, lo sforzo è massimo.

Un'analisi degli studi scientifici esistenti rivela che l'allenamento a intervalli può stimolare molti fattori brucia grasso nel corpo, tra cui l'aumento del ritmo metabolico a riposo, cioè una persona nella media si può trasformare in una macchina brucia grasso. Dunque, in che modo utilizzerai il Tabata per dimagrire ?

Eseguirai 20 secondi di movimento + 10 secondi recupero, per 8 volte

consecutive e per un totale di 4 minuti, (4 minuti per 4 esercizi che ora vedremo insieme), per un totale di  $4+4+4+4=$  **16 minuti** d'allenamento.

Questi sono gli esercizi che eseguirai con il metodo Tabata:

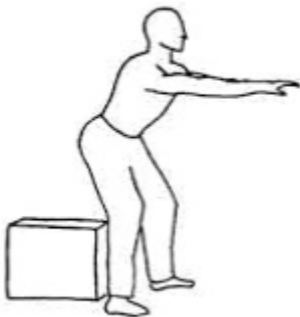
### **esercizio n°1 – Box Squat**

Il Box Squat non è altro che eseguire uno Squat sedendosi su una sedia. Mettiti circa 30 centimetri davanti ad una sedia e dagli le spalle, piegati sulle anche e butta il sedere indietro. Il movimento è simile allo Squat faccia al muro, eccetto che il sedere va più indietro e il corpo si piega di più. Attenzione, non lasciarti mai cadere



sulla sedia, controlla sempre la discesa.

## **Box squat**





## **Esercizio n° 2 -Mezzo Get up Turco**

Il movimento multiarticolare è una delle strategie del corpo per fare economia e garantire uno sviluppo bilanciato. Più sono i segmenti corporei coinvolti, maggiore è il valore del movimento.

I movimenti utili non sono mai eseguiti da seduti e quasi mai da sdraiati. Al contrario degli esercizi inutili, con il Get up Turco, devi mantenere il peso con un braccio steso sulla testa, si passa poi da una posizione distesa su un fianco, poi seduta,

inginocchiata, di affondo e infine eretta, per poi eseguire tutto il movimento al contrario fino a distendersi di nuovo a terra.

Non esiste un altro esercizio che coinvolge così tante posizioni

diverse quante ne coinvolge il Get up Turco. Quando comincerai ad eseguirlo ti renderai conto del suo valore. Ma prima di eseguire questo movimento devi apprenderne l'esecuzione giusta rinforzando il tuo corpo con altri movimenti simili.

Nella prima tappa di 21 giorni hai eseguito già un movimento di rinforzo per il Get up Turco, le POMPATE, un

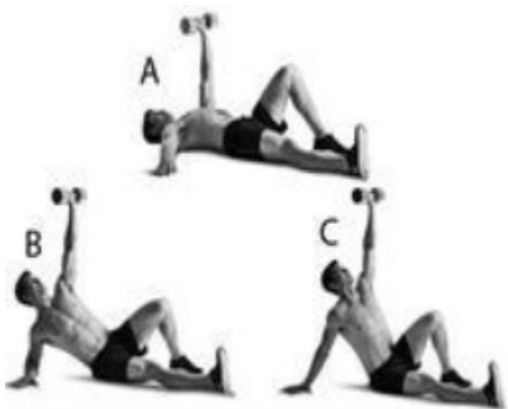
esercizio che continuerai ad eseguire anche in questa seconda tappa, abbinandolo però al **MEZZO GET-UP TURCO**.

Ecco come eseguire il **mezzo Get-up Turco**:

sdraiati per terra, stendi il braccio destro in verticale sorreggendo un piccolo peso (va bene anche una bottiglia di plastica piena d'acqua da 2 litri se sei un uomo e da mezzo litro o un litro se sei una donna), piega il ginocchio destro e pianta il piede per terra. Spingi su con il piede destro e il gomito sinistro lentamente. Dovresti sentire il tuo addome contrarsi. Tieni il

braccio destro steso e verticale. Poi molto lentamente torna giù, **non buttarti con il busto per terra**. Poi fai la stessa cosa dall'altro lato, cambiando mano e piede. Prendi aria quando sei giù e buttala fuori quando vai su.

## Mezzo Get-up Turco



Mentre gli altri due esercizi che eseguirai sono gli stessi della tappa numero 1, e cioè le POMPATE e lo SQUAT FACCIA AL MURO.

**Esempio di circuito TABATA con questi 4 esercizi:**

- **1° esercizio** – POMPATE x 4 minuti TABATA (20 secondi esercizio + 10 secondi riposo per 8 volte)

- **2° esercizio** – SQUAT FACCIA AL MURO x 4 minuti TABATA ( come sopra)

- **3° esercizio** – BOX SQUAT x 4  
minuti TABATA

- **4° esercizio** – MEZZO GET-UP  
TURCO x 4 minuti TABATA.

In questa seconda tappa, ti allenerai 4  
volte a settimana nel seguente modo:

### **Esempio settimana 1**

**lunedì** – circuito TABATA + 45  
minuti cyclette

**martedì** – circuito TABATA + 45  
minuti jogging

**mercoledì** - riposo



**giovedì** – circuito TABATA + 45  
minuti di bicicletta

**venerdì** – circuito TABATA + 45  
minuti di nuoto leggero o sci di fondo

**sabato** – ballo

**domenica** – passeggiata nei boschi

Se la settimana ti sembra impegnativa, sappi che si tratta di un impegno di circa 60-90 minuti al giorno (niente, se ci pensi bene, in confronto alle 8 ore che occupiamo per lavorare), se prima eri abituato a guardare la TV sdraiato sul divano per una o due ore, ora devi solo sostituire quel tempo con

qualcosa che ti faccia dimagrire,  
scaricare lo stress e migliorare la tua  
salute, e cioè **allenarti!**

## **Esempio settimana due**

**Lunedì** – circuito TABATA + 50  
minuti jogging

**Martedì** – circuito TABATA + 50  
minuti cyclette

**Mercoledì** – riposo

**Giovedì** – circuito TABATA + 50  
minuti bicicletta

**Venerdì** – circuito TABATA + 50  
minuti di nuoto leggero o sci di fondo

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata

**Esempio settimana tre**

**Lunedì** – circuito TABATA + 55  
minuti bicicletta

**Martedì** – circuito TABATA + 55  
minuti bicicletta

**Mercoledì** – riposo

**Giovedì** – circuito TABATA + 55  
minuti cyclette

**Venerdì** – circuito TABATA + 55  
minuti jogging

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata



# TAPPA N°3: CIRCUITO INTENSITY TRAINING A GRAPPOLO CON KETTLEBELL

Sai qual è, oltre all'attività aerobica, il vero segreto per avere un fisico magro e tonico? **L'esercizio fisico con il sovraccarico.** Tutti vogliono perdere peso velocemente e senza fatica, ma nessuno ci riesce. Cominciamo col dire che il modo giusto per dimagrire è quello di perdere massa grassa (e questo ormai dovresti saperlo).

Tutti i metodi che sostengono di farti dimagrire velocemente non sono credibili, perché con essi la perdita di peso avviene principalmente a causa della perdita di massa muscolare e alla perdita di acqua, e affidarsi alla disidratazione non va bene, i rischi sono troppi, e l'importanza di un corpo idratato è fondamentale, come hai già visto nel capitolo precedente.

**Anche perdere massa muscolare non va bene!** Perdere massa muscolare significa abbassare il metabolismo, e un metabolismo basale basso significa bruciare poco grasso. La prima regola è quella di perdere più o meno un chilo di grasso alla settimana.

Nei prossimi 21 giorni si vedranno pochi cambiamenti, perché il corpo si comincia a trasformare, comincerà a rimodellare le cellule adipose, gli ormoni, gli enzimi e gli altri tessuti.

Il peso potrebbe restare lo stesso per i prossimi 21 giorni, perché il corpo sta costruendo muscolo mentre brucia grasso. E questo è importante perché come abbiamo detto prima, più muscoli ci sono, più il tuo metabolismo aumenta, più il tuo corpo brucia grasso anche a riposo.

L'unico modo per mantenere un buon equilibrio tra mantenimento di massa magra e diminuzione di massa grassa è



l'attività fisica.

Ricorda che a RIPOSO IL TUO CORPO BRUCIA GRASSO, più precisamente l'energia usata a riposo proviene dal 40% dai carboidrati e dal 60% dall'ossidazione dei grassi; questo significa che più alta è la percentuale di muscoli, più grasso consumi anche quando non fai niente. E questa non è una mia opinione, ma è la scienza che lo dice.

Se vuoi dimagrire, rassodarti e modellare il tuo corpo, devi fare attività fisica con un sovraccarico, utilizzando dei pesi anche leggeri, ma con alte ripetizioni.

*Devi mirare a costruire, potenziare e tonificare la massa muscolare.*

Sfatiamo il mito che sollevare pesi fa solo ingrossare i muscoli e non serve per dimagrire. Tutti possono trarre un beneficio enorme da un buon allenamento con sovraccarichi. Sai perché alla gente non piace allenarsi con i pesi? Perché è faticoso, invece stare seduti sulla cyclette a pedalare mentre si guarda la televisione e più comodo.

**forza = tensione = tono = fisico magro!**

Tutto qui...

In generale, più diventerai forte e

resistente negli esercizi, più diventerai magro e tonico. Hai presente i fisici dei ballerini? Bene, loro (sia uomini che donne) sono magri, ma anche molto forti.

Hai presente i fisici di chi pratica arti marziali? Bene, anche loro (sia uomini che donne) sono magri, ma anche molto forti.

L'allenamento per la forza e quello per il tono muscolare non è altro che questo: **tensione residuale in un muscolo rilassato.**

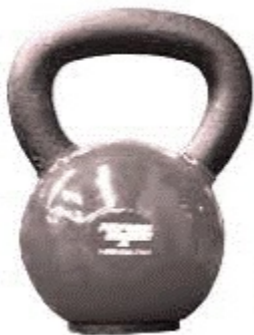
Quello che dovrai fare non è altro che un tipo di “aerobica pesante” con l'obiettivo di diventare più forte, più tonico e allo stesso tempo bruciare

tantissimo grasso. Risultato finale: **fisico magro e duro!** Non un fisico magro, ma molle.

In giro c'è gente che si vanta di essere magra, ma non ha un accenno di forma muscolare visivamente gradevole. Una donna magra, ma con i glutei “schiacciati” o inesistenti, non è bella da guardare; un uomo magro, ma con le braccia o le gambe che sembrano dei ramoscelli non è bello da guardare. Quindi diventa forte, magro, ma con un fisico modellato!

Attenzione: non ti sto dicendo di iscriverti in palestra per fare bodybuilding, l'allenamento che dovrai

fare lo puoi eseguire tranquillamente a casa e non ha niente a che fare con il bodybuilding. Quello che ti serve per allenarti è solo un KETTLEBELL. Ma che cosa è un KETTLEBELL?



**kettlebells**

Il KETTLEBELL è una sfera di ghisa con una maniglia. **È un attrezzo antico capace di trasformare un corpo grasso e flaccido in un corpo magro, tonico e**

**duro come la roccia.**

Ma perché devi allenarti con un KETTLEBELL e non con dei normali pesi?

Perché i KETTLEBELL creano un onere superiore rispetto ai semplici manubri o bilancieri o peggio ancora alle macchine da palestra. Quando comincerai ad usarlo capirai cosa significa allenarsi con un KETTLEBELL.

Esso è uno strumento molto efficace per rafforzare i tessuti connettivi, specialmente quelli della schiena. Questo attrezzo rude ha risolto molti problemi alla schiena di tante persone,

rinforzandole. I KETTLEBELL bruciano grasso corporeo come nessun'altra forma di attività può fare.

Essi sono praticamente indistruttibili, occupano poco spazio e costano molto, ma molto meno di una cyclette o tapis roulant o di una palestra casalinga.

Solo i KETTLEBELL ti faranno diventare forte, esplosivo, flessibile, resistente e magro tutto contemporaneamente.

*Ci sono 100 motivi diversi che rendono migliori i KETTLEBELL, metà di essi si possono spiegare e l'altra metà li devi sperimentare...*

Se non mi credi, pazienza, ne hai il diritto. Però ti giuro che tutti quelli che ho convertito ad usare i KETTLEBELL, ora non venderebbero i loro per nessun motivo al mondo.

Parecchi gli hanno dato persino un nome come se fosse un loro figlio (il mio l'ho chiamato SAMURAI). Chi prova i KETTLEBELL per la prima volta resta scioccato dalla differenza con le attrezzature convenzionali e lussuose delle palestre commerciali.

Le macchine isolano ogni volta un certo gruppo muscolare, eliminando completamente l'uso dei muscoli stabilizzatori. Il KETTLEBELL invece,



è unico per il modo in cui rinforza i muscoli stabilizzatori e di sostegno.

Se hai già provato senza successo ogni dieta o programma d'allenamento possibile per perdere quegli ultimi 5 kg, usando il KETTLEBELL ci riuscirai. Riuscirai ad avere un aspetto magro e definito. Il KETTLEBELL è una palestra estrema da tenere in mano.

Tradizionalmente i KETTLEBELL russi sono prodotti in POOD (una vecchia unità di misura russa).

Un POOD equivale a 16 kg.

Le dimensioni più popolari in Russia sono:

1 POOD = 16 kg

1,5 POOD = 24 kg (misura standard utilizzata dall'esercito russo).

2 POOD = 32 kg (detto “il doppio”). I doppi sono per gli atleti avanzati che gareggiano.

Poi ci sono i KETTLEBELL di oltre 32 kg chiamati “BULL DOG”. Di solito i BULL DOG sono KB da 40 fino ai 48 kg.

Io personalmente mi alleno con il KB da 32 kg (il mio samurai).

Ci sono aziende che producono KETTLEBELL classici in ghisa di alta qualità, in stile russo, con peso che parte

dai 4 kg fino ad arrivare ai 48 kg. Con quale KETTLEBELL devi cominciare?

Se sei un uomo nella media, cioè che hai praticato già un po' di palestra, o qualche sport o comunque credi di avere un po' di forza, comincia con un KETTLEBELL da 12 kg (se hai eseguito l'allenamento delle prime tappe, dovresti già rientrare in questa categoria) Se ti sembra poco, quando comincerai ad utilizzarlo nel circuito che ti spiegherò più avanti, ti renderai conto che quei 12 kg ti faranno sentire meno forte di quello che credi di essere. Se invece sei un uomo debole, cioè che non hai mai fatto sport e sei sempre stato un sedentario, allora 8 kg saranno un

buon inizio.

Se invece sei una donna nella media, cioè che hai già praticato palestra o comunque qualche sport, comincia con un KETTLEBELL da 8 kg. Se sei una donna debole o sedentaria, comincia con un KETTLEBELL da 4 kg.

**P.S.:** Se sei una donna, non venirmi a dire che hai paura a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”. Io, quando gareggiavo nel bodybuilding, per aumentare la mia massa muscolare di soli 5 kg ho dovuto sollevare pesi di 200 kg.

Quindi non preoccupatevi, ci vuole ben altro per diventare muscolose. Ma ti

prometto che quei 4-8 kg ti costruiranno un corpo da dea. Ripeto, se perdi peso e basta, ti ritroverai con un fisico più magro, ma anche più molle e flaccido, ma se fai attività fisica, e la fai con il KETTLEBELL, il tuo fisico diventerà magro, sodo e con delle belle forme. Quindi non hai scuse... ALLENATI!

Ora vediamo gli esercizi e il circuito che dovrai eseguire in questa terza tappa:

SQUAT FACCIA AL MURO

POMPATE

BOX SQUAT

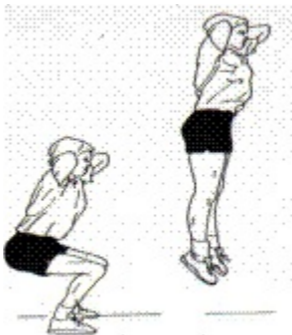
MEZZO GET UP

# SQUAT CON SALTO

## AFFONDI CON KETTLEBELLIN ALTO

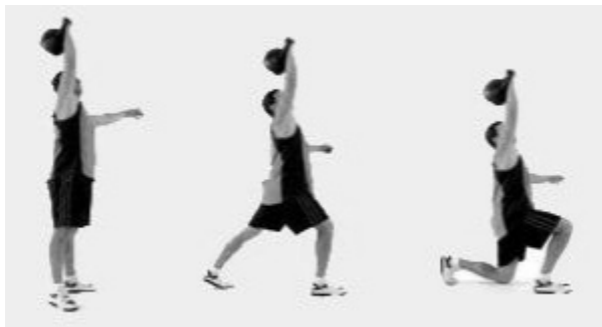
A parte i primi 4 esercizi che oramai conosci e che hai già eseguito nelle prime due tappe, vediamo insieme gli altri due esercizi:

### **Squat con salto**



Fai il box squat con seduta sulla sedia, poi quando ti alzi, salta in verticale. Il salto in verticale è come lo SWING (un esercizio che eseguirai nella prossima tappa). Esso ti insegna a trasferire l'energia dalle anche alle braccia per portare il kettlebell all'altezza del petto.

## Affondi con kettlebell in alto



Prendi il kettlebell, sollevalo sopra la tua testa e mantienilo con la mano destra. Poi fai un passo avanti con la gamba destra andando in affondo da fermo. Sempre con il kettlebell in alto,



torna su e ripeti dall'altro lato  
cambiando mano e gamba, (se non hai  
ancora comprato il kettlebell, allora  
esegui l'esercizio con una bottiglia  
piena o con qualunque altro peso).

# **Circuito Intensity Training a Grappolo**

Esegui questi sei esercizi un giorno sì e uno no, con il circuito a GRAPPOLO.

Il circuito a GRAPPOLO è un protocollo basato sull'inserimento progressivo di esercizi nell'ambito dello stesso circuito. In pratica, consiste nell'eseguire, nella singola seduta d'allenamento, una serie di un esercizio seguita da una pausa di recupero.

Poi effettuare un'altra serie del primo esercizio seguita da una serie del secondo esercizio, poi recupero, e

passare ad eseguire un'altra serie del primo esercizio, poi un'altra serie del secondo esercizio, e quindi una serie del terzo esercizio, e così via a salire fino in cima al grappolo completando i 6 esercizi.

### **Esempio:**

- Squat faccia al muro x 30 secondi
- Recupero x 30 secondi
- Squat faccia al muro + Pompate x 30 secondi per esercizio
- Recupero x 60 secondi
- Squat faccia al muro + Pompate +

Box squat x 30 secondi per esercizio

- Recupero 90 secondi

- Squat faccia al muro + Pompate +

Box squat + mezzo get up x 30 secondi  
per esercizio

- Recupero 120 secondi

E così via fino al 6° esercizio...

In questa terza tappa ti allenerai in  
questo modo:

### **Esempio settimana uno**

**Lunedì** – circuito a grappolo + 30  
minuti jogging

**Martedì** - riposo

**Mercoledì** – circuito a grappolo + 30  
minuti cyclette

**Giovedì** - riposo

**Venerdì** – circuito a grappolo + 30  
minuti bicicletta

**Sabato** - ballo

**Domenica** – passeggiata

**Esempio settimana due:**

**Lunedì** – circuito a grappolo + 30  
minuti salto con la corda

**Martedì** - riposo

**Mercoledì** – circuito a grappolo + 30  
minuti nuoto

**Giovedì** - riposo

**Venerdì** – circuito a grappolo + 30  
minuti cyclette

**Sabato** - ballo

**Domenica** – passeggiata

**Esempio settimana tre:**

**Lunedì** – circuito a grappolo + 30  
minuti di cyclette

**Martedì** – riposo

**Mercoledì** - circuito a grappolo + 30

minuti di jogging

**Giovedì** – riposo

**Venerdì** – circuito a grappolo + 30  
minuti di bicicletta

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata





# TAPPA N° 4: INTENSITY TRAINING CON IL SUPER LADDER A SCALA

*“Nessuno ottiene grandi risultati  
senza un grande impegno”*

Se qualcuno ti promette che puoi dimagrire senza impegnarti, allora stringi forte il tuo portafogli e scappa via! Questo è uno dei motivi per cui consiglio come unico attrezzo per

allenarti il **KETTLEBELL**.

Ti basterà usarlo per soli 5 minuti per capire immediatamente che puoi ottenere risultati **inimmaginabili**. C'è però un prezzo da pagare... (non ti preoccupare, non c'è bisogno che stringi il tuo portafogli e scappi via), il prezzo da pagare è tanto, tanto sudore.

Ottenere risultati importanti non è facile, ma non è neanche impossibile. Se non ci sei riuscito fino ad oggi, sicuramente è perché non hai mai seguito un programma d'allenamento “fuori dal normale”...

Per dimagrire non basta fare solo un po' di corsa o di cyclette, o andare in

palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, (questo va bene all'inizio, e tu oramai dovresti già aver raggiunto dei buoni risultati eseguendo i primi circuiti e le sedute aerobiche, tipo la cyclette, la bicicletta, lo jogging, eccetera, ma ora hai bisogno di una marcia in più). **Devi scalare la MONTAGNA!** Ma che significa?

Significa dedicarsi a lungo termine ad un allenamento progressivo, raggiungendo "*capacità fisiche superiori*". Non importa a che livello ti trovi ora, l'importante è che tu cominci **ora** a puntare ad un obiettivo che può sembrare **impossibile!**

I cambiamenti significativi nella tua composizione fisica sono legati ad un significativo progresso fisico. Se vuoi perdere 40 chilogrammi di grasso, o vuoi semplicemente rassodare il tuo fisico fino a farlo diventare duro e scolpito come la roccia, allora devi scalare la **montagna dello SWING**. Ma in cosa consiste scalare la montagna? E che cosa è lo SWING? Scalare la montagna significa arrivare a fare 1000 (**mille**) ripetizioni di SWING.

Quando avrai raggiunto quel numero, i risultati saranno **sconcertanti**, non solo dimagrirai, **ma non ingrasserai più!**

Se credi che fare 1000 (mille)

ripetizioni sia impossibile per te, allora torna alla prima tappa e studia tutto il libro di nuovo , per favore...

Tieni presente che migliaia di persone prima di te (a parte io stesso, quando mi trovavo nelle tue condizioni, circa 20 anni fa), hanno eseguito questo allenamento con successo, è stata dura, ma l'hanno fatto!

Ho visto quintali di “sacchi di sabbia” riempirsi (se non sai a cosa mi riferisco riguardo hai sacchi di sabbia, ritorna a leggere sempre dalla prima tappa), e quintali di grasso scomparire...

Ma come faccio a fare mille ripetizioni di SWING se, provandoci,

riesco a farne appena 30-40?

Io ti chiedo: come puoi mangiare un quintale di mele ? Risposta: una per volta, un giorno alla volta...

Quindi arriverai a mille ripetizioni, facendo qualche ripetizione in più ad ogni allenamento.

E lo SWING ? Lo SWING è l'esercizio di base del kettlebell training. Se impari lo SWING e lo pratichi con costanza, questo esercizio ti ripaga 100 volte 100. Lo SWING allena cosce, glutei, addominali, intercostali, dorsali, spalle, bassa schiena, cuore e polmoni, tutto insieme!

L'intero corpo lavora come un'unica unità motoria. Non servono 50 esercizi per modellare il tuo corpo, ma solo SWING, SWING, SWING E **“GET UP TURCO”**...

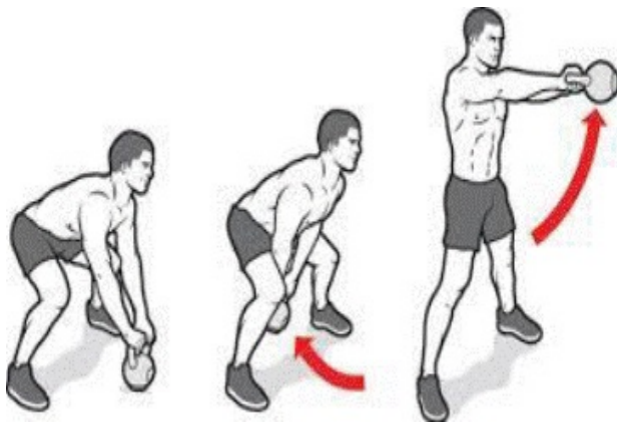
GET UP TURCO ? Che diavole è ? Come ti ho già accennato nella tappa precedente, il GET UP TURCO è un esercizio che assomiglia ad un esercizio di yoga, ma fatto con un peso. Pochi esercizi offrono una sensazione di controllo e precisione come quella data dal GET UP TURCO.

Inoltre, il GET UP TURCO è l'esercizio di compensazione per lo SWING (e questo è importante). Lo

SWING è un esercizio di trazione, cioè allena tutti i muscoli che “tirano”. Il GET UP TURCO è un esercizio di spinta, cioè allena tutti i muscoli che spingono. Questi due esercizi, da soli, allenano tutto il corpo in modo funzionale, aumentando il tuo metabolismo in modo spaventoso. Ma come si eseguono?



# Swing



Lo swing è esattamente quando indicato dal nome: lo slancio di un kettlebell tra le gambe, facendolo poi risalire con un colpo d'anca fino

all'altezza del petto. Le braccia restano stese ma sciolte, la potenza è generata dalle anche.

Posizionati circa 30 centimetri dietro il kettlebell, abbassati portando indietro il sedere e afferra la maniglia con entrambe le mani. Slancia il kettlebell sotto di te, poi con un colpo d'anca portalo su fino all'altezza del petto. Prendi aria quando vai giù con il kettlebell e buttala fuori quando vai su.

Il passo successivo (dopo 3 settimane di swing a due mani) sarà quello di eseguire lo swing a una mano. Ed è con questo che comincerai a “scalare la montagna” e a perdere l'1% di grasso a

seduta.

# Get up Turco



Esegui il mezzo Get up turco, poi senza tornare giù, alzati, fino a trovarti in posizione bassa di affondo con il kettlebell in alto. Alzati dall'affondo mettendoti in posizione eretta, quella dell'affondo con il kettlebell in alto. Poi ritorna giù, invertendo tutti i movimenti fino a sdraiarti per terra. Cambia mano e ripeti tutto dall'altro lato.

Sono sicuro che dopo aver eseguito il Get up turco e lo Swing a 1000 ripetizioni mi odierai... o forse mi amerai vedendo scomparire tutta quella ciccia dal tuo corpo, ma ora passiamo al programma d'allenamento. Buona fortuna!

In questa quarta tappa di 21 giorni ti allenerai tutti i giorni alternando un giorno di SWING con un giorno di GET UP TURCO. Prima di cominciare gli allenamenti con lo SWING o con il GET UP TURCO, esegui 5 minuti di riscaldamento alternando 10 ripetizioni di SQUAT FACCIA AL MURO con 10 ripetizioni di POMPATE.

### **Lunedì –mercoledì –venerdì:**

Esegui lo SWING con il metodo SUPER LADDER a scala:

## **Metodo SUPER LADDER a scala**

Il super ladder si applica eseguendo 5 ripetizioni nel primo minuto, 10 ripetizioni nel secondo minuto e 15 ripetizioni nel terzo minuto, per poi ricominciare con 5 ripetizioni nel quarto minuto, 10 ripetizioni nel quinto minuto e così via...

Il super ladder è un sistema ad alto rendimento. Con lo SWING useremo il super ladder riducendo gradualmente le ripetizioni con l'aumentare del tempo per gestire meglio l'affaticamento e ottenere così il massimo delle ripetizioni nel minor tempo possibile.

## **Esempio:**

minuti ripetizioni

1°            5

2°            10

3°            15

4°            4

5°            8

6°            12

7°            3

8°            6

9°            9



## **Totale ripetizioni: 72**

Tieni presente che con il super ladder eseguirai un lavoro altamente funzionale e redditizio in termini di performance e dimagrimento in soli **9 maledetti minuti**.

È qui cominciare a bruciare l'1% di grasso a seduta comincia a diventare realtà e non più parole...

### **Martedì–giovedì**

Esegui il GET UP TURCO con il metodo LADDER a scala (una scala per

lato, 1-2-3-4-5)

## **Metodo LADDER a scala**

Esegui 1 ripetizione per lato, poi recupera ( il minimo possibile ) ed esegui 2 ripetizioni per lato, recupera, ed esegui 3 ripetizioni per lato, recupera, poi 4 ripetizioni per lato, recupera, e per finire esegui 5 ripetizioni per lato. Per quanto riguarda l'attività aerobica, in questa tappa continuerai ad eseguire 30 minuti dell'attività scelta a tuo piacimento, cyclette, nuoto, bicicletta, eccetera, e la eseguirai dopo i circuiti.

## **Esempio settimana uno**

**Lunedì**- riscaldamento – Swing – 30 minuti cyclette

**Martedì** – riscaldamento – Get-up turco – 30 minuti jogging

**Mercoledì** – riscaldamento – Swing – 30 minuti bicicletta

**Giovedì** – riscaldamento - Get-up turco – 30 minuti nuoto

**Venerdì** – riscaldamento – Swing – 30 minuti cyclette

**Sabato** – ballo

## **Domenica** – passeggiata

Per quanto riguarda la seconda e terza settimana, devi fare la stessa cosa della prima settimana. Che c'è? Stai cominciando ad odiarmi? Fra tre settimane, prendi il metro a nastro e misurati il girovita (o le cosce se sei una donna) e vedrai che comincerai ad amarmi...



# TAPPA N°5: H.I.I.T. (HIGH INTENSITY INTERVAL TTRAINING).

In questa quinta tappa ti allenerai con il sistema H.I.I.T. (High Intensity Interval Ttraining). Uno studio ha dimostrato che alternare 30 secondi di attività aerobica al 70% con 30 secondi di attività anaerobica (90%), è molto efficace per dimagrire.

Questo sembra in apparente contrasto con quello che si era sempre pensato e cioè la storia che devono passare 15-20

minuti per ottenere il pieno regime aerobico e quindi che l'H.I.I.T. durando al massimo 15-20 minuti, non possa determinare adattamenti aerobici/lipolitici.

Tuttavia, lo studio a cui faccio riferimento è stato effettuato su uomini e donne con un livello di allenamento medio, quindi non di alta qualificazione (e tu, dopo le prime quattro tappe che hai seguito, dovresti avere un livello di allenamento medio).

La risposta al training dipende, infatti, in massima parte, dal livello iniziale di funzionalità aerobica dei soggetti, nel momento in cui si

somministra un programma di allenamento. È ovvio che se la capacità aerobica è già ad alti livelli, i margini di miglioramento saranno limitati, al massimo del 10-15%, mentre nei sedentari il massimo consumo di ossigeno può essere incrementato anche del 50%. Senza contare che la durata minima di allenamento per incrementare capacità aerobiche non è stata tuttora definita a livello scientifico. Però vari studi hanno provato che in soggetti in condizioni fisiche scarse, 3-5 minuti possono già indurre qualche miglioramento del meccanismo aerobico e quindi in parte lipolitico.

Certo, 20-30 minuti di allenamento al



70% della massima potenza aerobica permettono incrementi del metabolismo aerobico decisamente più alti, ma se l'intensità è superiore (proprio come nei 30 secondi al 90% del massimo dell'H.I.I.T.), gli studi dimostrano che possono bastare anche 10 minuti.

Non solo, lo shock dato dall'altissima intensità di questo tipo di training dà una vera e propria frustata al metabolismo, che rimane accelerato ancora per molte ore dopo la seduta aerobica, permettendo così un maggior consumo dei grassi.

Tutto il discorso sembra quadrare, in quando parlando con parecchie persone

che hanno seguito questo tipo di allenamento (tra cui io stesso per primo), il feedback è più che positivo, in quanto il dimagrimento c'è e anche di buona entità. Tuttavia con il passare delle settimane, l'effetto lipolitico del programma sembra via via rallentare, a conferma del fatto che se il livello aerobico è più alto gli incrementi possibili sono minori (ed è per questo motivo che eseguirai questo tipo d'allenamento solo in questa tappa).

Inoltre, recenti ricerche avrebbero sfatato in parte il mito che il metabolismo aerobico e quindi anche dei grassi raggiungono il massimo sfruttamento dopo circa 15-20 minuti.

Infatti degli scienziati tedeschi hanno dimostrato che in un allenamento il tasso dei consumi dei grassi sale da un iniziale 27% fino al 40% dopo 45 minuti.

Quindi sarebbe vero che il massimo consumo lipidico inizierebbe dopo circa 20-30 minuti, ma è anche vero che il nostro organismo inizia sin dai primi secondi a bruciare grasso ed è anche per quello che l'H.I.I.T. funziona.

Tuttavia altri dati di diversi autori dimostrerebbero, in apparente contrasto con quello che abbiamo detto, che più intenso è l'esercizio e meno si consumano grassi, e l'H.I.I.T. è intenso.

Infatti durante i 30 secondi al 90% del massimo del metodo proposto, la percentuale di intervento aerobico è solo del 20%, mentre l'80% è anaerobico. È vero quindi che il metabolismo anaerobico non consuma direttamente molti grassi, ma in realtà ne consuma tantissimi indirettamente stimolando l'ormone della crescita (GH) che è fortemente lipolitico. Studi hanno dimostrato che per stimolare adeguatamente questo polipeptide, l'intensità dell'allenamento deve essere pari o superiore proprio al 90% della massima frequenza cardiaca consigliata dal programma H.I.I.T. Del resto (anche se la cosa è sicuramente inficiata dal doping) gli sprinter hanno una

percentuale di grasso a volte più bassa dei maratoneti, proprio perché fanno un training semi-H.I.I.T. La somma di tutti questi fattori, più l'esperienza con le migliaia di persone a cui ho fatto eseguire questo tipo di allenamento, mi permette di dire che questo tipo di allenamento a intervalli è molto efficace se eseguito per poche settimane, e tu lo eseguirai solo in questa tappa di 21 giorni. Un circuito che si adatta molto bene con l'H.I.I.T. è il TIME WORK.

I circuiti in Time Work non sono un tipo di allenamento fine a se stessi, ma sono la componente di base che ti permetterà di affrontare tutti i metodi che verranno dopo il Time Work. A

differenza dei circuiti ladder e super ladder, dove si utilizzano delle ripetizioni prestabilite da eseguire in ogni minuto del circuito, con il Time Work si eseguono quante più ripetizioni possibili in ogni singolo minuto alternando 30 secondi di esercizio con 30 secondi di recupero attivo (tipo attività aerobica al 70%).

Vediamo un esempio fatto con un esercizio balistico come lo Swing che si adatta benissimo a questo tipo di circuito, perché gli esercizi balistici non hanno punti morti, quindi permettono di effettuare un lavoro privo di soste.

## **Esempio con un esercizio balistico :**

30 secondi swing

30 secondi cyclette al 70%

30 secondi swing

30 secondi cyclette al 70%

E così via per tutto il tempo che vogliamo, questo tipo di “aerobica pesante” consente di sviluppare una resistenza fisica determinante sia nelle preparazioni atletiche, che nella vita quotidiana, e ovviamente nell'ottenere un fisico di granito...

Il tuo obiettivo è quello di arrivare ad

eseguire un totale di 200-300 ripetizioni di swing.

Esempio:

30 secondi swing ( 25 ripetizioni)

30 secondi cyclette

30 secondi swing (24 ripetizioni)

30 secondi cyclette

30 secondi swing (20 ripetizioni)

30 secondi cyclette

E così via, fino a raggiungere le 200



ripetizioni nello swing. È ovvio che man mano che andrai avanti nel circuito, le ripetizioni tenderanno a diminuire.

Diciamo che dovresti riuscire ad eseguire le 200 ripetizioni in circa 10 massimo 15 minuti.

Questo tipo di allenamento lo eseguirai a giorni alterni il lunedì, mercoledì e venerdì. A fine circuito , senza riposare, continuerai ad eseguire 30 minuti di attività aerobica al 70%. Mentre il martedì e il giovedì continuerai ad eseguire il Get-up Turco con il metodo LADDER a scala, ma questa volta eseguendo due scale, 1-2-3-4-5 / 1-2-3-4-5 ripetizioni per lato, alternando il lato ad ogni scala (1 a

destra, 1 a sinistra, 2 a destra, 2 a sinistra, e così via). Facciamo un esempio:

## **Settimana uno**

**Lunedì** – swing metodo time work  
(200 ripetizioni)

+ 30 minuti cyclette

**Martedì** - get-up turco + 30 minuti  
cyclette

**Mercoledì** – swing time work (200  
ripetizioni)

+ 30 minuti cyclette

**Giovedì** – get-up turco + 30 minuti  
cyclette

**Venerdì** – swing time work (200  
ripetizioni)

+ 30 minuti cyclette

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata

Per quanto riguarda le altre due settimane, devi fare la stessa cosa della prima settimana, devi solo aumentare le ripetizioni nello swing a 250 nella seconda settimana e a 300 nella terza settimana. Buon divertimento...



# TAPPA N°6: (INTENSITY TRAINING CON TIME WORK LADDER

In questa sesta tappa useremo il circuito Time Work Ladder.

L'esecuzione dei circuiti in Time Work Ladder consiste nell'applicare il concetto del ladder al time work stesso. In pratica faremo con il tempo la stessa cosa che abbiamo fatto con le ripetizioni.

Facciamo un esempio con lo swing ad un braccio :

30 secondi swing braccio destro

30 secondi swing braccio sinistro

1 minuto attività aerobica al 70%

1 minuto swing destro

1 minuto swing sinistro

2 minuti attività aerobica al 70%

e così via, questo sempre per tutto il tempo che stabiliamo di utilizzare.

Questo schema di allenamento permette di costruire una resistenza fisica che non potrebbe essere sviluppata meglio con qualsiasi altro

sistema, e ti permetterà di modellare il tuo fisico meglio di qualsiasi altra attività svolta in palestra o fuori dalla palestra.

Il tuo obiettivo in questo circuito è quello di eseguire, in totale, 500 ripetizioni di swing ad un braccio (250 ripetizioni per braccio), alternando le braccia (ricordati di cambiare mano ogni 10 ripetizioni). Anche qui dovresti riuscire a completare il circuito più o meno in 20-30 minuti.

Questo tipo di circuito lo eseguirai a giorni alterni, lunedì, mercoledì e venerdì. Per quanto riguarda l'attività aerobica classica (quella al 70% del

massimale), non sarà più effettuata in questi giorni per il semplice motivo che sarà sufficiente quella inserita negli intervalli del circuito stesso. Per l'esecuzione dello swing ad un braccio, valgono le stesse regole dello swing a due braccia, solo che qui eseguirai le ripetizioni prima con un braccio e poi con l'altro alternandoli ad ogni cambio del tempo.





Il martedì e il giovedì eseguirai il Get-up Turco in un tempo di 5 minuti senza contare le ripetizioni, cioè eseguirai semplicemente il Get-up Turco di continuo per 5 minuti alternandolo con 10 minuti di cyclette o corsa sempre al 70% del tuo massimale aerobico, in questo modo:

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

E così via per un totale di 30 minuti la prima settimana, 45 minuti la seconda settimana e 60 minuti la terza settimana.

## **Esempio settimana uno**

**Lunedì** – swing alternando le braccia  
in time work ladder

**Martedì** – 30 minuti di get-up turco  
alternato con attività aerobica

**Mercoledì** – swing alternando le braccia in time work ladder

**Giovedì** – 30 minuti di get-up turco alternato con attività aerobica

**Venerdì** – swing alternando le braccia in time work ladder

**Sabato** – ballo

**Domenica** – passeggiata

**Settimana due**

Come settimana uno, aumenta solo il tempo della seduta del martedì e giovedì portandolo a 45 minuti di get-up turco alternato con attività aerobica.

## **Settimana tre**

Come settimana uno e due, aumenta solo il tempo della seduta del martedì e giovedì portandola a 60 minuti di get-up turco alternato con attività aerobica.



# TAPPA N° 7: INTENSITY TRAINING DA 1000 SWING

Tanta gente è riuscita a raggiungere le 1000 ripetizioni, e tutte quelle persone hanno perso tanti chili trasformando il loro corpo in una macchina bruciagrassi, anche tu ce la farai, di questo ne sono sicuro!

Quindi in questa settimana ed ultima tappa del programma d'allenamento **Intensity Training 3x**, il tuo obiettivo, come avrai capito, è quello di raggiungere le 1000 ripetizioni nello

swing (500 per braccio).

In questa tappa, nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì non userai nessun tipo di circuito e non eseguirai nessun tipo di attività aerobica, quello che semplicemente (si fa per dire) farai è una maratona con lo swing...

Il tuo obiettivo nelle prossime tre settimane è quello di riuscire ad eseguire le 1000 ripetizioni di swing, teoricamente e statisticamente dovresti riuscire ad eseguirle entro la terza settimana e nell'arco di 60 minuti.

Ovviamente ti consiglio di puntare, come primo obiettivo, ad eseguire 700 ripetizioni (350 per braccio) nella prima

settimana, poi 850 ripetizioni nella seconda settimana e in fine le 1000 ripetizioni nella terza settimana.

Ricordati sempre di alternare le braccia ogni 10 ripetizioni.

Mentre nei giorni di martedì e giovedì , eseguirai il get up turco nel seguente modo:

una ripetizione per lato di get up turco, alternato ad un minuto di attività aerobica a piacere (cyclette, corsa, salto con la corda, ecc.), poi ancora una ripetizione per lato di get up turco alternato ad un minuto di attività aerobica a piacere, e così via per 30 minuti.



E con questa settima e ultima tappa siamo arrivati alla fine del programma Dimagrire Expert 3x, ora dovresti avere un corpo migliore, più magro e più sano. Quando avrai raggiunto l'obiettivo delle mille ripetizioni, puoi decidere se mantenerti in forma eseguendo tra le 500 e le 1000 ripetizioni un giorno sì e uno no, oppure ripetere tutto il programma dalla TAPPA n° 1 fino a raggiungere nuovamente le mille ripetizioni, ma con un kettlebell più **pesante**!



# Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

Penso di averti detto tutto ciò che ti serve per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso e magari farti tirar fuori anche un addome “da urlo”!

Questo libro rappresenta un po’ il riassunto del mio lavoro come personal trainer, e racchiude nel suo interno le strategie migliori per aiutarti a dimagrire.

Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno, sacrificio 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!

Io sono sicuro che andrai subito a mettere in pratica tutto quello che hai studiato, non aspettare, datti da fare già

da oggi!

***Leggi – Comprendi –  
Applica – Persevera –  
Raggiungi l’obiettivo!***

Non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento, ma prima voglio dirti

**>> Grazie <<**

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

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

**Grazie, Grazie, Grazie.**



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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i  
kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Come 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](#)