

BRUCIARE IL GRASSO SULLA PANCIA

# 15 RITUALI MATTUTINI

**Per perdere peso, avere più energia,  
motivazione, successo e salute**



ANNA MAI

# **BRUCIARE IL GRASSO SULLA PANCIA**

**15 Rituali mattutini  
per perdere peso,  
avere più energia,  
motivazione, successo  
e salute**

di

**Anna Mai**

# TAVOLA DEI CONTENUTI

---

## BRUCIARE IL GRASSO SULLA PANCIA

### Introduzione

### Perché le diete non funzionano

1. Rituale mattutino: il cinguettio  
degli uccelli

2. Rituale del mattino: il limone è  
un toccasana

3. Rituale mattutino: Allungati e fai

stretching

4. Rituale mattutino: Bruciare i grassi

5. Rituale mattutino: Sprigionare la forza

6. Rituale mattutino: Il potere del silenzio

7. Rituale mattutino: le mattine da re

8. Rituale mattutino: l'uovo di colombo

9. Rituale mattutino: aumenta la combustione di grassi

10. Rituale mattutino: vedere i risultati

11. Rituale mattutino: Prevenire le voglie

12. Rituale mattutino: mangia a sufficienza

13. Rituale mattutino: La pianificazione è tutto

14. Rituale mattutino: bere acqua

15. Rituale mattutino: quando arriva un pò di fame

Sport, con divertimento

Yoga, il saluto al sole

Cosa dovresti evitare al mattino

Il segreto dell'auto-motivazione

**Rituali a colpo d'occhio**

**Conclusione**

**Note legali**

**Impressum**

# INTRODUZIONE



Sperando di riuscire a soddisfare le tue aspettative, ti ringrazio per aver acquistato questo libro e per la tua fiducia.

Sei una di quelle persone che ha sempre voluto perdere peso, ma in qualche modo sembra che nulla funzioni? Sei una di quelle persone che sanno cosa fare in teoria, ma non lo mettono mai in pratica? O sei uno di quelli che rigano dritto per un breve periodo, ma poi rientrano nella vecchia routine?

Allora questo libro fa al caso tuo!

Per la maggior parte delle persone è una questione di buone intenzioni, e il potere delle abitudini permette loro di



fare ciò che hanno sempre fatto.

In questo libro ti mostrerò i più efficaci magici rituali del mattino per perdere peso in modo sano, guadagnando forza ed energia per l'intera giornata. Alla fine di ogni capitolo ti fornisco una breve guida su come poter integrare facilmente i rituali del mattino nella tua vita quotidiana.

Anche se non sei in sovrappeso puoi comunque beneficiare di questi rituali mattutini che ti aiuteranno a perdere quei chili in più sulla pancia. Trarrai beneficio da questi rituali mattutini per

la tua intera salute e per i tuoi obiettivi di vita, man mano che acquisterai più energia e quindi riuscirai ad attuare i progetti nella tua vita che sono per te importanti.

Se studi le biografie delle persone di successo, hanno tutte una cosa in comune. Quasi tutte le persone di successo hanno dei speciali rituali mattutini, quindi se vuoi seriamente cambiare qualcosa nella tua vita, dovresti pensare prima di tutto alla tua routine, perché è proprio a partire dalla mattina che imposti il corso della

giornata. Il mattino determina come andrà il resto della giornata. Questa è la chiave del successo e questo libro ti aiuterà a creare il tuo nuovo rituale personale mattutino per raggiungere esattamente gli obiettivi che ti sei prefissato nella tua vita. Se sei pronto, cominciamo ora.

Grazie ancora per aver acquistato questo libro. Spero che ti piaccia e che tu ne possa trarre il massimo beneficio!

Un saluto,

La tua Anna Mai

# PERCHÉ LE DIETE NON FUNZIONANO



Forse hai già avuto delle esperienze simili. Provi una dieta e perdi un pò di peso. Poco dopo, non solo i chili

appaiono di nuovo sui fianchi, ma sono addirittura aumentati. Sembra un circolo vizioso, e so di cosa sto parlando.

Ogni volta che ho provato una nuova dieta, il mio corpo ha iniziato a ribellarsi. Di solito non sono una drogata di cioccolato, ma nel momento in cui ero a dieta il mio corpo lo desiderava fortemente. So benissimo che anche molti altri hanno una situazione simile ed non appena iniziano una dieta all'improvviso hanno voglie di cibi malsani. La dieta non è la risposta per liberarsi del fastidioso grasso nello

stomaco, perché se questa fosse la risposta, allora avresti certamente bisogno solo di una o due diete e il problema sarebbe risolto. Purtroppo non è così.

In questo libro non troverai una dieta e non ti darò nessuna ricetta con cui poter dimagrire, ma ti dirò 15 abitudini mattutine che dovrai implementare nella tua vita per dire addio a fastidiosi chili di troppo, e scolpire il tuo corpo in modo naturale e indolore.

Cambiare ben 15 abitudini può sembrare molto a prima vista, ma non

c'è bisogno di cambiare tutto in una volta. Al contrario, è ancora meglio se ti prendi il tempo di cui hai bisogno. Quindi non correre, perché farlo potrebbe andare a tuo sfavore!

Ogni rituale che ti mostro si costruirà sul precedente. Alcuni rituali saranno più facili di altri. Ma dai tuoi progressi personali vedrai che varrà la pena attenervisi. Col passare del tempo non solo diventerai più snello, ma anche più sano e più energico in un modo che non hai mai conosciuto prima.

Prenditi il tuo tempo per leggere questo libro in pace, perché alla fine non dovrebbe rimanere una semplice lettura, ma un'attuazione concreta di singoli piani d'azione.

Iniziamo subito.



# 1. RITUALE MATTUTINO: IL CINGUETTIO DEGLI UCCELLI



Uno dei riti mattutini più importanti per un corpo sano è alzarsi presto al mattino. È un dato di fatto e gli studi dimostrano che alzarsi presto è una delle chiavi del successo. Adattarsi al ritmo della natura è la cosa migliore per il nostro corpo, il che significa dormire quando è notte, ed essere sveglio quando il cielo schiarisce. Alzarsi all'alba significa essere in sincronia con il nostro ritmo biologico naturale.

Potresti aver vissuto in passato un jet lag e conoscere bene quella sensazione

di quando il ciclo sonno-veglia è completamente fuori dal comune. Hai potuto sicuramente vedere in maniera molto limpida quanto si il corpo si senta a disagio e non riesci a concentrarti su nulla se il tuo orologio interno non corrisponde all'orologio naturale. In una forma indebolita, questa è la stessa cosa che succede anche se vai a letto tardi la sera.

## **La malsana luce blu artificiale**

Restare svegli con la luce artificiale di sera ed alzarsi tardi la mattina dopo è contro il bioritmo naturale, causando quella sensazione di non sentirsi completamente svegli al mattino nonostante le 7/8 ore di sonno. La consapevolezza è ciò che alla lunga porta a un livello di stress più elevato.

La luce blu della sera che viene emessa da computer, portatili e smartphone è particolarmente dannosa per la salute e diminuisce la qualità del sonno. Se vuoi essere sano, energico e produttivo, hai bisogno di una salute

eccellente e di conseguenza un sonno eccellente. Solo allora sarai fresco e riposato il mattino dopo.

Ripensa all'ultima volta che sei andato a letto troppo tardi, forse sei rimasto seduto davanti al computer a lungo e non ti sei proprio svegliato la mattina dopo. Forse è quello che è successo anche la scorsa notte?

## **Fame al mattino**

E quanto ti senti affamato la mattina

dopo? Hai voglia di avere qualcosa di sano, o hai voglia di mangiare qualcosa in fretta?

Il sonno controlla il ciclo della fame e della sazietà. In caso di mancanza di sonno non è possibile avere un metabolismo equilibrato. Responsabile di questo sono i due ormoni leptina e grelina. Mentre la leptina media la sazietà, l'appetito stimolante della grelina come avversario aumenta il desiderio di cibo. Nella privazione del sonno o in caso di sonno cattivo, la grelina viene rilasciata e suggerisce al

cervello di provare una sensazione di fame e sazietà ridotta.

Ecco perché ti senti spesso affamato dopo una brutta notte di sonno. Il cervello segnala al corpo che ha bisogno di più energia e richiede un pasto calorico.

Un sonno scarso o di cattiva qualità porta quindi ad un aumento di peso a causa dello squilibrio del sistema leptina-ghelina.

**Sonno salutare contro lo**

# stress

Un sonno salutare ti mette anche nelle condizioni di affrontare meglio la vita stressante di tutti i giorni. Quando privi il tuo corpo del sonno, lo metti sotto stress, che aumenta la produzione dell'ormone dello stress cortisolo che a sua volta induce il corpo a fornire al cervello più energia. E questa energia extra è tra l'altro portata fuori dal corpo con l'aiuto dell'ormone dello stress cortisolo. Questo ormone rompe il tessuto quasi ovunque e trasporta



l'energia da esso al cervello, che di per sè è una cosa positiva.

Il pericolo sta nello stress costante che può causare il bisogno interiore di mangiare. Il persistente carico di cortisolo può tradursi ad esempio in infarto, ictus, arteriosclerosi, depressione. Per molte persone, tuttavia, significa anche che questa energia non è presa dalle riserve del corpo, ma dal cibo che mangiano, rendendoli più grassi.

Quindi se il tuo corpo riesce ad ottenere abbastanza sonno, allora il

cervello non ha bisogno di essere alimentato con energia extra, poiché il livello di cortisolo è mantenuto a un livello stabile e il metabolismo è bilanciato. È anche molto più facile abituarsi a una dieta sana, poiché il corpo non chiede cibo malsano.

## *Luce del mattino e perdita di peso*

Uno studio della Feinberg School of Medicine di Chicago, USA (pubblicato

sulla rivista PLOS ONE) ha trovato una relazione diretta tra la luce del mattino e la perdita di peso. In questo studio, 54 persone con un'età media di 30 anni sono state monitorate per un periodo di tempo lungo. Un piccolo monitor sul polso registrava la quantità di luce solare che ricevevano ogni giorno. Un piccolo monitor sul polso registrava la quantità di luce solare che ricevevano ogni giorno, ed hanno tenuto un diario sulla loro dieta.

Di conseguenza, coloro che ricevevano una maggior quantità di luce

al mattino avevano un IMC inferiore rispetto a quelli che mangiavano meno, indipendentemente dalla loro età, da quanto erano attivi e da ciò che mangiavano. Ci sono due ragioni per cui si è ottenuto questo risultato.

Innanzitutto, l'orologio interno è sincronizzato con la luce del primo mattino, dunque il ritmo del sonno è più naturale e regolare, rendendo il metabolismo più efficiente.

Il secondo motivo per cui la luce del mattino aiuta a perdere peso è che la luce del mattino è molto più forte della

luce del pomeriggio o della sera, in quanto ha una percentuale maggiore di blu. La luce blu naturale ha, secondo i ricercatori, l'effetto più forte sul ritmo quotidiano.

## *Sole sano mattutino*

Si consiglia quindi di prendere il sole per alcuni minuti al giorno, se possibile tra 20 e 30 minuti davanti al sole mattutino tra le 8 e le 12, e lasciare che il sole agisca magicamente per la perdita di peso.

Quindi cerca di prendere il sole del mattino, vai a letto presto così ti sveglierai presto sentendoti riposato. Puoi anche lasciare le tende aperte, in modo che il sole possa svegliarti al mattino.

I nottambuli possono anche gridare e protestare adesso. Conosco bene le loro tesi secondo cui il sonno è solo ritardato nel tempo e che non importa se si dorme dalle 22:00 alle 5:00 o dalle 2:00 alle 9:00. Ma c'è una differenza molto decisiva. E questa è l'energia della luce del mattino. Consiglierei quindi ai

nottambuli di andare a letto prima. Non ci vorrà molto per abituarsi all'altro ritmo.

E parlo qui dalla mia esperienza.

All'inizio era impensabile per me andare a dormire prima delle 1 o 2 del mattino e alzarmi prima delle 9, perché mi convinsi che la notte riuscivo a lavorare meglio. Quindi mi sono trovata di fronte alla scelta di essere contenta del mio sovrappeso e di continuare a spegnere ripetutamente la sveglia al mattino, o di alzarmi dal letto con la possibilità di dire addio ai miei chili di troppo. È

interessante notare che la conversione è stata più facile di quanto pensassi.

Durante i primi giorni mi sentivo un pò stanca durante il giorno, ma dopo alcuni giorni questa sensazione si stava attenuando e ho iniziato ad avere un nuovo ritmo giornaliero dal quale ho beneficiato molto, perché ho anche scoperto che lavorare al mattino è molto più efficace che di notte.

A quel tempo ho cambiato radicalmente il mio bioritmo di 3 ore semplicemente andando a letto prima. Naturalmente, c'è anche la possibilità di



cambiare le proprie abitudini semplicemente spostando di 10 minuti al tuo tempo desiderato.

In definitiva, devi decidere da solo se vuoi scoprire se vale la pena alzarsi presto o no. Io posso solo consigliartelo ciecamente.

### ***SUGGERIMENTO:***

*Metti la sveglia abbastanza lontano da dove dormi, in modo che dovrai alzarli per spegnerla. Dopo esserti alzato, metti subito in ordine il tuo*

*letto, in modo da non avere pensieri  
stupidi e magari sdraiarti di nuovo.  
Alla fine del libro ti svelerò un altro  
trucco per motivarti meglio al mattino.*

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Inizia a cambiare immediatamente il ritmo del sonno. Se hai paura di essere stanca tutto il giorno domani, allora è meglio iniziare il prossimo fine settimana.
2. Vai a letto 8 ore prima di alzarti.
3. Spegni tutti i dispositivi elettronici un'ora prima di andare a letto, come il computer portatile, ipad, telefono cellulare, TV,

router e anche prese multiple. La luce artificiale influenza nel corpo la produzione di melatonina, l'ormone che ti dà sonnolenza. Spegnerne i dispositivi elettronici è anche importante per ridurre al minimo l'elettrosmog. Tutti i dispositivi elettronici e le prese, in particolare le prese multiple, emettono frequenze che non puoi sentire, ma che sono percepite dal tuo corpo e dal tuo cervello, impedendoti di dormire bene. Per inciso, questo può anche essere

dimostrato con l'aiuto di strumenti di misura appropriati quali frequenze sono emesse da spine di rete e in particolare prese multiple. Per questo motivo, non lasciare mai i dispositivi elettronici accesi nella stanza in cui stai dormendo. Questo è particolarmente vero per lo smartphone e tienilo sempre lontano dal tuo letto.

4. Utilizza una sveglia analogica "normale" senza un pulsante di spegnimento, quindi non avrai

bisogno di nessuno smartphone.

5. Rilassarsi la sera prima di andare a letto e magari leggeri un libro (nessun thriller emozionante).
6. Se non riesci ad addormentarti immediatamente, rilassati nel letto. Non pensare che potresti non dormire a sufficienza.
7. Quando la sveglia suona la mattina, alzati immediatamente, apri le tende se sono chiuse e le finestre. Goditi l'energia del mattino e fai alcuni respiri

profondi. Se ne hai l'opportunità,  
vai fuori per qualche minuto.

## **2. RITUALE DEL MATTINO: IL LIMONE È UN TOCCASANA**



Il rituale di questa mattina è



sicuramente un pò più semplice: bevi un bicchiere di acqua e limone al mattino. L'acqua deve essere tiepida e bisogna usare sempre solo limoni freschi, evitando il succo di limone già pronto.

## *Stimolo per la digestione*

L'acqua di limone stimola la produzione di bile nel fegato, che a sua volta è importante per la digestione e aiuta con l'eliminazione delle tossine. Aiuta con bruciore di stomaco, flatulenza e rigurgiti promuovendo e

migliorando delicatamente il movimento intestinale.

## **Disintossicarsi**

L'assunzione di acqua e succo di limone ti permette di urinare di più e di eliminare le tossine più velocemente. Sebbene i limoni abbiano un sapore acido, non sono chimicamente acidi ma alcalini e aiutano con una varietà di malattie causate dall'acidità.

# Dimagrire

Contengono anche la fibra di pectina. Le pectine riempiono lo stomaco e l'intestino e sono veri assassini della fame. I limoni sono soppressori dell'appetito di natura e ideali per perdere peso semplicemente.

## **Rafforzamento del sistema immunitario**

L'alto contenuto di vitamina C rafforza

il sistema immunitario, aiuta con il raffreddore e ha un effetto anti-infiammatorio. Il loro contenuto di potassio regola la pressione sanguigna e rafforza il cervello e il sistema nervoso.

## **Pelle sana e pulita**

I nutrienti dei limoni combattono i radicali liberi e i batteri. Grazie al fatto che nel corpo circolano meno tossine, la pelle diventa più pulita. Pertanto, i limoni sono anche ottimi per l'acne.

# **I limoni nell'aromaterapia**

Dall'aromaterapia è noto anche l'effetto stimolante dei limoni sulla mente. Promuovono la concentrazione e possono aumentare le prestazioni.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Hai bisogno di mezzo limone ogni giorno. Acquista un massimo di 4 o 5 limoni per averli sempre freschi.
2. Dopo che la mattina sei stato per un pò al sole, prepara un bicchiere d'acqua tiepida con il succo di mezzo limone.
3. Bevi il bicchiere e infine spremi il resto del succo con i denti. I

limoni hanno un effetto antibatterico e sono buoni per le gengive.

# **3. RITUALE MATTUTINO: ALLUNGATI E FAI STRETCHING**





Ora iniziamo con un pò di stretching.

Porta le mani sopra la testa il più lontano possibile e allungati al massimo. Sì, è una bella sensazione. Il nostro corpo non è fatto per sedersi e poltrire, ma per farci muovere. Sfortunatamente, questo davvero troppe poche persone riflettono su questa cosa.

## ***L'uomo ha bisogno di movimento***

Fisicamente e spiritualmente dalla

nascita, siamo gli stessi di quelli vissuti 10.000 o 100.000 anni fa. L'età della pietra è ancora nelle nostre ossa, per così dire. Abbiamo i corpi dei cacciatori-raccoglitori e siamo corridori per natura. Ma con lo stile di vita contemporaneo non rendiamo giustizia a questa nostra natura da corridori. Ci sediamo di fronte agli schermi, nei laboratori, al registratore di cassa, sulla catena di montaggio, in macchina, al bar, al cinema. E anche nei grandi magazzini e nelle stazioni ferroviarie, tendiamo a usare la scala mobile e gli ascensori

invece delle scale normali. E la caccia alla preda è diventata più di una caccia al miglior affare su eBay davanti al monitor.

Il fatto è che abbiamo bisogno di muoverci per non ammalarci, e per questo motivo dobbiamo integrare il movimento nella nostra routine quotidiana. L'esercizio renderà più fluido il sangue e la linfa vitale. Affinché il sistema linfatico funzioni bene è importante che ci muoviamo regolarmente. Mentre il sangue nutre gli organi, la linfa è responsabile della

distruzione degli agenti patogeni e contribuisce a ridurre le tossine nel corpo. Migliorando la circolazione sanguigna e rimuovendo le tossine, aiuta anche a sembrare più giovani ed è efficace contro la cellulite.

## **Fare Stretching al mattino**

Lo stretching aiuta a rilassarsi. Non costruisce il muscolo, ma allevia la tensione muscolare esistente, espandendo i muscoli accorciati e ottimizza il tono muscolare. Questo evita

squilibri muscolari che portano alla malasanità del sistema muscolo-scheletrico. Lo stretching aumenta la circolazione sanguigna e attiva il metabolismo nei muscoli.

È importante mantenere l'intero corpo flessibile nella vecchiaia. Più fluide sono le articolazioni e più efficacemente funziona il sistema linfatico, meglio sarai preparato per reumatismi, artrosi e malattie simili. Una volta che hai un problema in una articolazione, questo si dilaga in tutto il corpo. Ogni giunto è collegato a tutti gli altri giunti e se c'è un

disadattamento dovuto al dolore, anche tutte le altre articolazioni verranno colpite. Quindi non lasciare che il dolore si evolva.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Inizia ora a preparare il tuo corpo al movimento, e puoi vedere online degli esercizi di stretching di base. Nello yoga, per esempio, c'è il "saluto al sole". Questo esercizio yoga è molto adatto per allungare tutto il corpo. Prenditi almeno 5 minuti per allungare l'intero corpo.

2. In uno dei capitoli successivi ti mostrerò il processo di saluto al sole. Puoi anche trovare molte altre varianti di questa sequenza di movimenti su YouTube. Ecco un esempio di video con esercizi di yoga per principianti:  
<https://youtu.be/64PHDKlkYG8>
3. Ecco un esempio di video di facile allungamento nel Pilates:  
<https://youtu.be/UdEOIAthPK4>
4. Tutto ciò di cui hai bisogno è te stesso e un pò di spazio. Se non



hai abbastanza spazio, assicurati stasera stessa di avere spazio sufficiente per lo stretching di domani mattina.

5. Dopo aver bevuto il tuo succo di limone, inizia lo stretching.
6. Lo stretching è facile e puoi farlo anche in pigiama: più morbidi e larghi sono i vestiti, meglio è.
7. Concentrati sullo stretching per fare ogni posizione il più accuratamente possibile. Se assumi una posizione sbagliata,

potrebbe arrecare più danni che benefici.

8. Non allungarti mai oltre la soglia del dolore. Ascolta il tuo corpo. Non appena qualcosa ti fa male, significa che stai facendo qualcosa di sbagliato.

# **4. RITUALE MATTUTINO: BRUCIARE I GRASSI**



Probabilmente sai cosa sta per succedere ora: perché mai altrimenti dovresti alzarti così presto al mattino? Proprio così, è arrivato il momento di continuare con un allenamento cardiovascolare. Ma perché così presto al mattino? Il motivo è che a stomaco vuoto l'allenamento cardiovascolare attiva il tuo corpo direttamente nella modalità brucia grassi.

Gli studi hanno dimostrato che a lungo termine, è più probabile abituarsi a fare allenamento cardio al mattino e che avverrà con più frequenza che durante il

giorno o la sera. Anche questo sembra logico, perché se fai un allenamento cardiovascolare nel corso della giornata, c'è una maggiore probabilità che qualche imprevisto nel mezzo ti fermi. Potrebbero essere necessari anche alcuni giorni prima di ricominciare a esercitarti. Il risultato è che un allenamento cardio nelle ore del mattino è un metodo molto più veloce per perdere peso.

È anche importante completare l'allenamento cardio prima di colazione e prima di bere una tazza di caffè.

Probabilmente non avrai più bisogno del caffè per svegliarti, perché l'allenamento cardio mobiliterà le tue energie e pomperà il sangue attraverso le tue vene, che è più sano e più efficace di qualsiasi caffè.

## **Cosa è l'allenamento cardiovascolare?**

Allenamento cardiovascolare significa che si aumenta la frequenza cardiaca con un allenamento appropriato. Dovresti quindi lavorare di più su te stesso, in

modo da rimanere senza fiato, ma non così tanto da non poter condurre una conversazione.

Se non pratichi sport per un pò, non dovresti iniziare da zero a cento, ma inizia lentamente. All'inizio è sufficiente una normale passeggiata attraverso il giardino o intorno all'isolato. Aumenta l'intensità dell'esercizio fino a quando non arrivi a 15-30 minuti.

Non hai bisogno di attrezzature speciali per questo, è sufficiente camminare a passo spedito.

# Non ti piace il cardio?

Se non hai voglia di fare un allenamento cardio, sforzati per almeno i primi 2 minuti. E se non hai voglia di continuare dopo 2 minuti, quindi basterà fermarsi. Ma ricorda, la maggior parte dell'energia di cui hai veramente bisogno è iniziare e superare l'ostacolo interiore.

Al contrario, chiediti quanto velocemente il corpo si abitua a questo allenamento e richiederà una maggiore



intensità di esercizio. Ti ricompenserà con il rilascio di endorfine. Il nostro spirito è molto potente. Ricorda anche che il nostro corpo è fatto apposta per questo e anela al movimento.

## **Alza il tiro**

A tal proposito, un corridore che di solito percorre un chilometro, si stancherà poco prima del segno di 1 km. Se dite allo stesso corridore di correre 10 km, difficilmente noterà il segno di 1 km. Non voglio dirti che dovresti fare

una maratona, ma se ti rendi conto che potresti alzare un pò di più il tiro, fallo e aumenta col tempo.

## **Divertirsi con il movimento**

Divertiti a muoverti. Rallegrati e sii grato che il tuo sistema muscolo-scheletrico è intatto, che non sei costretto a letto e sei in grado di muoverti. Questo è un grande regalo. Trova qualcosa che ti piace. Personalmente, non sono una fan del jogging, perché il jogging mi carica

troppo le ginocchia. Ma mi piace pedalare e quindi unisco il mio allenamento cardio con una corsa mattutina in bicicletta, dove la frequenza cardiaca aumenta lentamente. Andare in bicicletta mi diverte molto, specialmente quando noto come la città si sta lentamente risvegliando.

## **Perché l'allenamento cardio è ancora vitale?**

Lo stress ci accompagna nella vita di

tutti i giorni e difficilmente la nostra società moderna può essere immaginata senza. Lo stress si manifesta in varie forme come la costante frenesia, il rumore, la solitudine, gli alti carichi di lavoro, le preoccupazioni finanziarie. Il risultato di uno stress eccessivo è una varietà di malattie, come ulcere dello stomaco, mal di testa, ipertensione, malattie cardiache e circolatorie, asma, infiammazioni, depressione.

Il processo di una reazione allo stress è ancora lo stesso oggi come lo era milioni di anni fa. Lo stress attiva il

meccanismo di lotta o fuga e aumenta la quantità di cortisolo e adrenalina nel corpo che serviva ai nostri antenati come strategia di sopravvivenza. Mentre le persone in passato rispondevano allo stress scappando o combattendo, nella maggior parte dei casi oggi tendiamo a metabolizzarlo. Di conseguenza, lo stress è diretto contro noi stessi: chi di noi può ridurre lo stress oggi con la fuga fisica o un attacco dell'avversario?

Immagina di attaccare il tuo capo, che ti mette sotto stress. Saresti stato licenziato dal tuo lavoro così

velocemente, da non sembrare reale, ed inoltre avresti dovuto anche affrontare un processo legale che ti avrebbe caricato di ulteriore stress.

In caso di stress, il corpo è ancora mobile, ma dove va l'energia? Il corpo è in allerta, ma a questo non segue alcuna attività muscolare.

## **Ormone dello stress: il cortisolo**

In una minaccia, il cervello stimola le

ghiandole surrenali a rilasciare cortisolo: questo ormone dello stress segnala alle cellule di grasso di fornire rapidamente energia ai muscoli - per es. scappare. Tuttavia, se lo stress psicologico persiste per diverse settimane o mesi, il livello di cortisolo rimane elevato. Il risultato è che il corpo sta costantemente ricaricando i suoi depositi di grasso. Questo meccanismo influenza anche dove si accumula il grasso. Gli scienziati dell'Università di San Francisco hanno scoperto che le donne con una pancia rotonda emettono

molto più cortisolo rispetto a quelle con una vita sottile. E poiché il tessuto adiposo profondo della pancia ha fino a quattro volte più recettori di cortisolo come grasso superficiale in altre regioni del corpo, il grasso viene qui immagazzinato in modo particolarmente facile.

Non si tratta solo di un problema puramente visivo. È ormai noto che il grasso della pancia è direttamente correlato a un aumentato rischio di malattie cardiache e ictus.

Un'alta concentrazione di grasso



addominale può anche portare all'insulino resistenza, un precursore del diabete di tipo II, nonché alle malattie cardiovascolari, che tra l'altro è la principale causa di morte in Germania.

## **Non conta solo l'aspetto fisico**

Questa frase non sarà mai ripetuta abbastanza spesso. Per molti, eliminare la pancetta ed apparire più belli è la motivazione più grande. Ma si tratta

soprattutto del fatto che il grasso suòòà pancia può essere fatale. E tutto ciò che devi fare per rendere il tuo corpo felice è svolgere 30 minuti di esercizio cardio quotidiano. Puoi anche dividerlo in tre unità in 10 minuti se ti dovesse risultare più facile. Non dico questo per infastidirti, ma se la tua vita è importante, dovresti fare qualcosa sul grasso della pancia e non succhiarlo via con interventi chirurgici superflui, come l'addominoplastica, poiché questa non potrà mai risolvere la causa alla radice.

# Allenamento HIIT

HIIT significa **High Intensity Interval Training**.

Questi sono intervalli di allenamento molto intensi in combinazione con fasi lente di rigenerazione. Questa metodologia è spesso utilizzata dagli atleti di forza. È ottimo per bruciare grassi. È stato trovato che con allenamenti più brevi ma più intensi si brucia più grasso che con allenamenti cardio lunghi e molto persistenti.

Tra l'altro, esempi di allenamento HIIT possono essere trovati su YouTube.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Se sei relativamente inesperto o stai assumendo farmaci, parla prima con il tuo medico, naturopata o fisioterapista per programmare degli esercizi a te appropriati.
2. Cerca esercizi cardio e trova alcuni che ti si addicono. Ci sono una varietà di DVD

sull'argomento, così come ottimi video su YouTube con i quali puoi iniziare.

3. Inizia con 5 minuti al giorno e aumenta lentamente fino a 30 minuti (o 3 volte 10 minuti) ogni giorno. Oppure usa l'allenamento HIIT che è molto efficace. È importante attenersi ad esso a lungo termine e non farlo una volta ogni tanto.

# 5. RITUALE MATTUTINO: SPRIGIONARE LA FORZA



Oltre allo stretching e all'allenamento

cardio, è necessario un altro allenamento, vale a dire un allenamento di forza, indispensabile per costruire i muscoli. Molte donne pensano che l'allenamento di forza sia solo per gli uomini. Per paura di costruire troppo muscoli, le donne spesso evitano l'allenamento di forza. Questa paura è completamente infondata, perché anche la situazione ormonale contrasta l'eccessiva costruzione muscolare nelle donne.

**Contro la cellulite e**



# **l'osteoporosi**

Coloro che superano la paura dei pesi beneficiano di una varietà di effetti positivi sull'organismo. Non solo ti mantengono in forma ma anche giovane, aiutano a ridurre la cellulite e hanno un effetto preventivo sull'osteoporosi. A partire dai 30 anni circa, la produzione di ormoni del corpo diminuisce. Durante l'allenamento di forza, gli ormoni della crescita somatotropina e testosterone vengono sempre più rilasciati. Questi non solo forniscono la crescita

muscolare, ma regolano anche il metabolismo dei grassi e favoriscono la perdita di grasso. Per prevenire l'aumento di peso in età avanzata, è altamente raccomandato l'allenamento di forza.

Anche con un allenamento regolare di due o tre volte alla settimana, puoi già ottenere grandi effetti.

**Allenare solo gli addominali?**

Per liberarsi dal grasso addominale ed avere la pancia piatta, un semplice allenamento addominale non è sufficiente. La ragione è che il grasso in eccesso viene decomposto dal corpo solo se ha bisogno di più energia di quella che assorbe, cioè se ha un bilancio energetico negativo. In contrasto con i muscoli della schiena, ad esempio, i muscoli addominali sono muscoli relativamente piccoli. Quindi viene mobilitata molta più energia quando si lavora sull'allenamento di forza sui muscoli della schiena o sulle

cosce. Inoltre, il grasso viene eliminato per prima dove è stato depositato l'ultima volta. Un allenamento addominale è anche importante per stringere la parete addominale.

## **Allenamento per uomini e per donne**

I muscoli delle donne hanno la stessa composizione di quella degli uomini, solo che la massa muscolare è inferiore nelle donne rispetto agli uomini. In linea di principio, uomini e donne devono

allenarsi allo stesso modo per ottenere un effetto soddisfacente. Per far crescere i muscoli, bisogna superare la resistenza. Se ti alleni sempre con gli stessi pesi, non cambia nulla. Pertanto, i pesi durante l'allenamento dovrebbero essere progressivamente aggiustati. Le variazioni nell'allenamento sono molto importanti, poiché il corpo si adatta rapidamente al carico costante. Pertanto, il programma di allenamento dovrebbe sempre essere cambiata, così come la metodologia. Inefficace per l'allenamento di forza, tuttavia, è quello

di lavorare con un peso molto basso e una estesa varietà di ripetizioni.

## **Pratica di allenamento**

In pratica, ciò significa aumentare sistematicamente i pesi e variare tra forza, costruzione muscolare e allenamento della forza massima. Impara come allungare, come allenare correttamente diversi gruppi muscolari. Di nuovo, puoi fare molto male, quindi assicurati di sapere esattamente come allenare esattamente ogni muscolo. Una

palestra non è essenziale per questo e non hai bisogno di nessuna attrezzatura speciale. Cerca dei buoni tutorial, DVD o guarda i corrispondenti video di YouTube su Internet.

## **Il recupero**

Altrettanto importante quanto l'allenamento in sé è il momento di recupero dopo l'esercizio. La crescita muscolare effettiva non si verifica durante il periodo di allenamento, ma nel periodo di recupero. Concediti

quindi, tra i vari allenamenti, sempre un momento per il relax. Se si desidera praticare l'allenamento di forza su base giornaliera e non solo ogni 2-3 giorni, è importante allenare sempre altre parti del muscolo.

Quindi ci sono molti aspetti positivi dell'allenamento di forza: rilassamento dello stress, aspetto e postura migliorate, aumento delle prestazioni cardiovascolari, aumento dell'autostima, equilibrio, prevenzione e miglioramento dei problemi di salute.



---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Se attualmente stai assumendo farmaci, dovresti prima parlare con il medico, il terapeuta o il fisioterapista per fare alcuni esercizi mirati.
2. Cerca su Internet esercizi di allenamento con i pesi e trova quello che ti piace, sia su DVD che su video YouTube (come

## allenamento HIIT)

3. Inizia con 10 minuti al giorno e aumenta lentamente.
4. E' meglio farle l'allenamento di forza ogni 2 o 3 giorni, in modo che i muscoli possano crescere durante le fasi di rigenerazione.

**6. RITUALE  
MATTUTINO: IL  
POTERE DEL  
SILENZIO**



Ora che hai fatto un bel pò di lavoro fisico per il tuo corpo, non devi

trascurare il lato mentale ed emotivo. È altrettanto importante e si dice che oltre l'80% di tutte le persone famose inizia la giornata con la meditazione.

Potresti pensare ora, che cosa ha a che fare la meditazione con la perdita di peso? La meditazione è la migliore arma contro lo stress, abbassa il livello di cortisolo e aiuta a migliorare la gestione dello stress. E lo stress ha conseguenze devastanti per il personaggio.

Per questo la meditazione ha numerosi vantaggi:

1. Aumenta la consapevolezza di sé e aiuta con il processo decisionale.
2. Migliora la memoria e la creatività.
3. Porta a più consapevolezza nella vita.
4. Rafforza il sistema immunitario.
5. Aiuta l'ipertensione, l'infiammazione e il dolore.
6. È un balsamo per l'anima.

Ci sono molte diverse forme di meditazione come la meditazione di concentrazione, la meditazione di

consapevolezza aperta con la meditazione Zen come il suo rappresentante più conosciuto, la meditazione di consapevolezza, la meditazione primordiale e molti altri.

Un buon esercizio di meditazione per la riduzione dello stress è la **meditazione di consapevolezza** dopo il professore di medicina Jon Kabat Zinn, che è adatto per i principianti, in quanto rafforza la percezione del corpo. Ci sono ora oltre 200 centri medici e cliniche per lo stress in tutto il mondo con oltre 17.000 pazienti che usano

questo metodo. Questa meditazione viene solitamente eseguita sdraiata piuttosto che da seduti.

Il meditatore focalizza la sua attenzione passo dopo passo sulle sue varie parti del corpo. Fa una scansione di tutto il corpo, per così dire. Non appena i pensieri vogliono allontanarsi, vengono riportati di nuovo al corpo. Le sensazioni, i pensieri e le sensazioni del proprio corpo sono semplicemente percepiti senza valutarli.

Come dispendio di tempo si dovrebbe calcolare tra 10 e 20 minuti.





---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Sdraiati con la schiena su una stuoia o una coperta spessa. Le braccia sono parallele al corpo. Corpo e mente dovrebbero rilassarsi. Tuttavia, l'obiettivo non è quello di addormentarsi durante la meditazione, ma di diventare vigili e attenti.
2. Fai un respiro profondo e chiudi gli occhi con l'espirazione.

3. Focalizza l'attenzione sul tuo vertice e osserva le tue sensazioni lì per alcuni secondi. Basta registrare la sensazione del corpo. Quindi scivolare al rallentatore come uno scanner sulla superficie della pelle del tuo corpo, fetta per fetta.
4. Partendo dal centro, prima fai scorrere il tuo viso sulla fronte, gli occhi, il naso, le orecchie e le labbra fino al mento. Lascia che i muscoli facciali si rilassino e controlla se la mascella inferiore è

allentata, se le palpebre si muovono liberamente l'una sull'altra.

5. Quindi prendi la parte posteriore della testa nell'area del collo e rilassati completamente.
6. Eseguire la scansione della spalla destra, della parte superiore del braccio destro, del gomito, dell'avambraccio, dei polsi, della mano, di tutte le dita. E poi nella direzione opposta alla spalla destra. Solo notare dove il corpo

tocca il pad e come il braccio destro poggia a terra.

7. Quindi scansionare la spalla sinistra, la parte superiore del braccio sinistro, il gomito, l'avambraccio, i polsi, quindi la mano con tutte le dita e nella direzione opposta alla spalla sinistra. Senti quanto è rilassato il braccio sinistro riposa e tocca terra.

8. Ora prendi il collo, il torace, l'addome, la schiena, la vita, l'area

pelvica, i glutei e l'addome. Senti come si sentono queste parti del corpo senza voler influenzare nulla. Senti come la parete addominale si solleva e si abbassa mentre respira. Forse senti una sensazione di formicolio o che i luoghi a cui stai prestando attenzione si sentono più energici. Va bene! Ci sono dolore o tensione in certi posti? Anche questo è bello! Basta lasciare queste sensazioni e migliorarle

9. Scivolare sulla coscia destra, le

ginocchia, le gambe, le caviglie e il piede. Sento come se i tuoi piedi fossero appoggiati a terra. Esegui la scansione della gamba destra indietro nell'ordine inverso alla zona pelvica.

10. Quindi scansionare la coscia sinistra, le ginocchia, le gambe inferiori, le caviglie dei piedi, le dita dei piedi e la schiena in ordine inverso rispetto all'area pelvica.
11. Ora prosegui verso l'area pelvica,

la vita, lo stomaco e la schiena.

12. Quindi dalla mano destra sull'avambraccio, dalla parte superiore del braccio alle spalle. E dalla mano sinistra, dall'avambraccio, dalla parte superiore del braccio alle spalle. Assicurati di avere le spalle penzoloni e le braccia rilassate.
13. Ora esamina il collo con la parte anteriore e posteriore.
14. Quindi, volto indietro dal mento alle labbra, orecchie, naso, occhi



e fronte torna all'apice. Senti i tuoi muscoli facciali, se sono ancora rilassati.

15. Infine, prova a sentire tutta la superficie del tuo corpo in una volta intensa come le singole fette. Resisti a questa sensazione corporale e portala con te nella vita di tutti i giorni.
16. Con la prossima espirazione, apri di nuovo gli occhi, fai un respiro profondo e rannicchiati prima di alzarti.

Naturalmente, se non ti piace questo tipo di meditazione, puoi anche scegliere un'altra forma di meditazione. È importante iniziare la giornata completamente rilassati, ma svegli ed energici.

# 7. RITUALE MATTUTINO: LE MATTINE DA RE



Uno dei più grandi errori nutrizionali

quando si cerca di perdere peso è mangiare nulla e saltare la colazione al mattino.

## **La colazione, per favore!**

Dopo l'allenamento il tuo corpo ha bisogno di cibo. Per aumentare il metabolismo per il resto della giornata, è importante mangiare qualcosa. Se hai mangiato la sera prima entro il 19 orologio e aspetti fino a mezzogiorno, il tuo corpo ha più di 17 ore senza cibo. Il tuo corpo riceve automaticamente un

allarme che stai morendo di fame. Di conseguenza, ne prenderai di più a pranzo e a cena del necessario.

In uno studio condotto dall'Institute of Food Technologists in Chicago<sup>1</sup> è stato scoperto che coloro che non fanno colazione sono in sovrappeso, hanno cattive abitudini alimentari e preferiscono cibi ipercalorici e bibite zuccherate piuttosto che frutta e verdura. Non è importante mangiare porzioni abbondanti al mattino. Molto più importante è mangiare la cosa giusta, cioè in modo sano e vario.

Un frullato verde, una frittata con olive o salmone affumicato su pane o un delizioso piatto vegano con verdure ed erbe o un cereale con farina d'avena, semi di chia e yogurt, sono tutti degli ottimi cibi da consumare a colazione. Fornisci al tuo corpo al mattino proteine di alta qualità, carboidrati, grassi, vitamine e minerali.

**Proteine ad alto valore  
nutrizionale**

Assicurati che ciascuno dei tuoi pasti, compresa la prima colazione, includa proteine di alta qualità. Le proteine aiutano a sentirti pieno per un tempo più lungo e sono importanti per i muscoli e come fonte di energia.

Lo yogurt naturale non zuccherato, ad esempio, sarebbe una buona scelta. Potrebbe benissimo essere grasso, l'importante è che non contenga zucchero. Per renderlo più saporito, aggiungi alcuni frutti di bosco.

# **Uova biologiche fresche**

Le uova sono l'epitome di proteine di alta qualità. Una delle migliori fonti di proteine sono le uova biologiche fresche - se possibile di polli ruspanti di un contadino di cui ti fidi. Le uova sono un superalimento naturale.

## **Anche i carboidrati sono importanti**

I carboidrati fanno parte di una sana



colazione per aiutarti a riprendere dopo un allenamento e ti mantengono pieno di energie fino a mezzogiorno.

I carboidrati buoni e complessi sono ad esempio i cereali, specialmente la farina d'avena. Evitare lo zucchero nei cereale. Aggiungi invece uvetta, datteri di alta qualità (come i datteri di Medjoul) o frutta. O mescolalo a dello yogurt naturale per renderla più gustosa.

**Anche dei grassi buoni**

Il tuo corpo ha anche bisogno di grasso. Una forma molto sana di grasso sono i grassi monoinsaturi, come si trovano nelle olive e negli avocado. Studi hanno dimostrato che una porzione di acidi grassi monoinsaturi ad ogni pasto è sufficiente a ridurre il grasso dello stomaco. Allo stesso tempo, il rischio di malattie cardiovascolari è significativamente ridotto.

Anche il burro è molto salutare, soprattutto per la digestione, ed è molto più sano della margarina. Se mangi pane integrale, usa del burro vero.

Per colazione mangio o 10 olive nere, mezzo avocado con succo di limone e sale grosso o 12 noci appena sgusciate per soddisfare il mio bisogno di grassi sani.

## **Smoothie**

Una delle mie colazioni più semplici e più salutari sono gli smoothies. Si preparano velocemente, hanno un sapore delizioso e mi danno energia per l'intera giornata. Spesso lo riempio anche nello stesso momento in un bicchiere per la

tarda mattinata.

Ecco i miei due frullati preferiti per la mattina:

---

<sup>1</sup> Studio: „Skipping Breakfast Can Lead to Unhealthy Habits All Day Long“  
<http://www.ift.org/newsroom/news-releases/2012/june/28/skipping-breakfast-can-lead-to-unhealthy-habits-all-day-long.aspx>

# *Smoothie verde disintossicante*



## Ingredienti:

- 1 manciata di cavoli
- 1 manciata di foglie di insalata Romana
- 1 manciata di fette di cetriolo
- 1 gambo di sedano
- 1 piccola pera (o 1/2 mela)
- 1 banana
- 250 ml di acqua o acqua di cocco
- 1 cucchiaino di menta fresca
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco

- ½ a 1 limone intero, spremuto
- ½ cucchiaino di semi di chia
- 1 radice di zenzero a fette sottili (0,5 cm), pelata
- 1 pizzico di pepe di Caienna
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di curcuma

Istruzioni: Mescolare bene tutti gli ingredienti in un mixer forte.



# *Smoothie di frutti di bosco*



Ingredienti:

- 1 banana o mela
- 200 g di frutti di bosco
- 1 tazza piccola di yogurt naturale
- 1 carota
- 1 cucchiaio di curcuma
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 mezzo cucchiaino di pepe di cayenna
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 250 ml di latte di mandorla

- 1 radice di zenzero a fette sottili (0,5 cm), pelata

Istruzioni: Mescolare bene tutti gli ingredienti in un mixer forte.

Spezie come lo zenzero, pepe di cayenna e cardamomo sono ottimi per bruciare i grassi. Stimolano il metabolismo e sopprimono la sensazione di fame allo stesso tempo. La cannella può abbassare la glicemia e il colesterolo. Allo stesso tempo, la cannella stimola il metabolismo, che può essere utile per perdere peso.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Organizza la tua colazione in anticipo.
2. Utilizza alimenti con un indice glicemico basso e cerca idee per una sana colazione. È importante preparare tutto in anticipo per il giorno successivo.
3. Prepara la colazione dopo l'allenamento.

4. Siediti a fare colazione e non mangiare mentre sei in piedi o mentre stai facendo altro.
5. Prenditi il tempo per fare colazione. Concentrati sulla tua colazione e divertiti.

# **8. RITUALE MATTUTINO: L'UOVO DI COLOMBO**



In questo rituale mattutino, voglio concentrarmi specificamente sulle proteine, in quanto sono particolarmente importanti. Se vuoi perdere peso e aumentare la concentrazione e le prestazioni, gran parte della colazione dovrebbe essere proteica. Soprattutto se vuoi costruire muscoli allo stesso tempo, è importante mangiare più proteine e meno carboidrati.

Secondo uno studio medico pubblicato nel 2014 dalla rivista medica Obesity, coloro che mangiavano molte proteine a colazione si sentivano sazi

molto più a lungo durante il giorno, avevano meno voglia di dolci, perso peso e si sentivano mentalmente vigili e più chiari rispetto ad altri.

## **Uova come Superfood**

Ho già esaminato la migliore fonte proteica disponibile: le uova. I loro preziosi ingredienti li rendono uno degli alimenti più nutrienti al mondo. Ogni uovo è una piccola sensazione. Le uova sono lì per nutrire un embrione di pulcino e renderlo grande e forte. I tuorli



contengono tutto ciò di cui ogni corpo ha bisogno, come ferro, calcio, fosforo, zinco, iodio, tiamina, acido folico, vitamine B6, B12, A, D, E, acidi grassi omega-3 e aminoacidi essenziali.

Il fatto che le uova di gallina aumentino il livello di colesterolo e facciano ammalare ora è stato rivelato come un mito. Sebbene le uova contengano molto colesterolo, è anche vero che troppo colesterolo inquina il cuore e le navi. Tuttavia, è fondamentale sapere che le uova non influiscano sul livello di colesterolo.

Il colesterolo è una sostanza vitale. Il nostro organismo stesso produce colesterolo in grandi quantità. Se questa sostanza entra nel corpo dall'esterno, come esempio una colazione con uova, allora l'organismo riduce la propria produzione.

Studi hanno anche dimostrato che le uova di gallina hanno uno scarso effetto sui livelli di colesterolo. Al contrario, alcune persone reagiscono alle uova con un livello di colesterolo in declino. Secondo il professor Bruce Griffin

dell'Università del Surrey, solo gli acidi grassi saturi contenuti nelle salsicce e nell'arrosto di maiale, ad esempio, hanno un effetto negativo sui livelli di colesterolo.

Uno studio controllato dal Rochester Center for Obesity in America ha misurato gli effetti delle uova sulla perdita di peso. Ai partecipanti è stato detto di mangiare fino a tre uova al giorno. Alla fine dello studio, è stato scoperto che coloro che mangiavano più uova al giorno avevano perso più peso, avevano meno infiammazioni e avevano

anche un basso livello di colesterolo.

Solo i diabetici e le persone con ipercolesterolemia devono mangiare un massimo di un uovo al giorno.

## **Alternative alle uova**



Dal momento che non tutti vogliono mangiare uova ogni giorno, ecco alcune alternative:

**Noci e semi:** Le noci sono anche indicati come cibo per il cervello, perché sono ricche di proteine e ricche di acidi grassi omega-3 e quindi

mantengono il cervello in forma. Si consigliano 75g di noci per l'assunzione giornaliera di proteine. Le noci danno una vera spinta di energia e mantengono stabili i livelli di zucchero nel sangue.

- 100 g di nocciole contengono circa 12 g di proteine.
- 100 g di noci contengono circa 14,5 g di proteine.
- 100 grammi di anacardi contengono circa 17,5 grammi di proteine.
- 100 g di pistacchi contengono 17,6

g di proteine.

- 100 g di sesamo contengono circa 17,7 g di proteine.
- 100 g di mandorle contengono circa 18,7 g di proteine.
- 100 g di semi di girasole contengono circa 22,6 g di proteine.
- 100 g di pinoli contengono circa 24 g di proteine.
- 100 g di arachidi contengono circa 25,3 g di proteine.

- 100 g di semi di zucca contengono circa 24,4 g di proteine.

**Lenticchie, ceci, quinoa:** questi alimenti sono anche ottime fonti proteiche e particolarmente raccomandati per vegani e vegetariani.

**Frullati proteici con proteine del siero di latte:** Si tratta di prodotti proteici estratti dalle proteine del siero di latte, che ora vengono offerti in una varietà di prodotti, specialmente per gli atleti di forza.



---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Pensa a come puoi integrare più proteine nella tua colazione e ridurre la quantità di carboidrati da domani.
2. Includere abbastanza proteine a pranzo e cena.
3. Dopo che domani mattina hai finito l'allenamento, prepara la colazione con proteine aggiuntive.

**9. RITUALE  
MATTUTINO:  
AUMENTA LA  
COMBUSTIONE DI  
GRASSI**



La migliore bevanda salutare è il tè verde. A causa della moltitudine dei suoi effetti positivi sulla salute, si consiglia di bere da 3 a 4 tazze al giorno. È meglio bere una tazza di tè verde al mattino direttamente a colazione.

# Bruciare i grassi con il tè verde

Ci sono un sacco di pillole per perdere peso sul mercato. Molte di queste pillole contengono molto più del tè verde. Più economico e più sano è però preparare direttamente un tè verde.

Il tè verde ha la capacità di bruciare i grassi e aumentare naturalmente il tasso metabolico. Bere alcune tazze aiuta già a bruciare circa 70 calorie in più al

giorno.<sup>1</sup>

La caffeina contenuta nel tè favorisce la lipolisi, cioè il rilascio di acidi grassi dal grasso di deposito. Questo non è bruciare i grassi, ma crea le condizioni. Gli acidi grassi liberi che circolano nel sangue devono essere prima bruciati, ad esempio attraverso l'attività fisica.

Il tè verde protegge anche dall'obesità limitando l'assorbimento del glucosio nelle cellule adipose.

I polisaccaridi e i polifenoli contenuti nel tè verde aiutano naturalmente ad

abbassare la glicemia.<sup>2</sup>

Il tè verde aiuta anche a ridurre i livelli di colesterolo e a migliorare il rapporto tra colesterolo "buono" (HDL) e "cattivo" (LDL) riducendo i livelli di LDL.<sup>3</sup>

## **Aspetti salutarî del tè verde**

Gli antiossidanti nel tè verde sono circa 100 volte più forti della vitamina C e 25 volte più forti della vitamina E. Questo aiuta il tè verde a ridurre il

rischio di cancro.<sup>4</sup> Dopo tutto, il cancro è ancora una delle principali cause di morte del nostro tempo. Nel frattempo, è stato riscontrato che l'ossidazione è una delle principali cause della crescita delle cellule tumorali. L'ossidazione è causata dai radicali liberi, che a loro volta possono essere neutralizzati dagli antiossidanti. Se bevi il tè verde, dovresti sempre berlo senza latte, poiché il latte riduce la quantità di antiossidanti (ad esempio, senza latte macchiato).

Il tè verde aiuta anche a combattere il

diabete, una malattia caratterizzata da alti livelli di zucchero nel sangue, che ora colpisce milioni di persone. Il tè verde aiuta a modulare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri, prevenendo un forte aumento dei livelli di zucchero nel sangue, migliorando la sensibilità all'insulina e mantenendo il metabolismo in equilibrio.<sup>5</sup> Secondo uno studio condotto in Giappone, il tè verde riduce le probabilità di sviluppare diabete ad insorgenza nell'età adulta fino al 42%.

Il tè verde ha anche un effetto benefico sul colesterolo e sul



metabolismo dei grassi, prevenendo così malattie cardiache e ictus.<sup>6</sup> Il consumo regolare di tè verde riduce il rischio di malattie cardiovascolari di quasi il 31%.

Grazie alle sue proprietà antibatteriche e antivirali, il tè verde può combattere efficacemente i germi che possono causare malattie gengivali. Inoltre, è possibile ridurre il tasso di crescita dei batteri che formano la placca e la produzione di acidi nocivi da parte dei batteri. Questo protegge

dalle malattie gengivali e aiuta contro l'alitosi.

L'aminoacido L-teanina nel tè verde ha un effetto psicoequilibrante e riduce lo stress e l'ansia.<sup>[7](#)</sup>

E il tè verde protegge anche la pelle dai radicali liberi che causano rughe e invecchiamento.<sup>[8](#)</sup>

Ci sono anche molti altri benefici del tè verde. Uno studio giapponese riporta che il tè verde può aiutare oltre 60 malattie. Ad esempio, il tè verde funziona anche contro le allergie, contro

l'HIV, contro l'herpes, contro le infezioni influenzali e contro l'osteoporosi.

## **Il tè verde sostiene il cervello**

Il tè verde migliora anche l'apprendimento e la memoria e contrasta la riduzione di actylcholine nel cervello. Si ritiene che l'acetilina svolga un ruolo chiave nella malattia di Alzheimer.

Come il caffè, anche il tè verde contiene caffeina. Una tazza di tè verde contiene circa 50 mg di caffeina, che è sufficiente al mattino per dare energia sufficiente per la giornata. Mentre la spinta al caffè arriva velocemente, altrettanto rapidamente svanisce. Nel tè verde, d'altra parte, il potere della caffeina ha un effetto più lento ma dura più a lungo. Oltre all'effetto tonificante, il tè verde ha anche un effetto calmante e produce uno stato di rilassamento profondo e prontezza mentale, simile a una meditazione.

A prima vista può sembrare contraddittorio. Ma questo può essere spiegato dall'effetto della L-teanina (o semplicemente chiamata teanina). Questo è un amminoacido libero trovato quasi esclusivamente nel tè verde, che rappresenta dall'1 al 2% del peso secco delle foglie di tè. La teanina è coinvolta nella formazione del neurotrasmettitore inibitorio acido gamma-aminobutirrico (GABA). GABA colpisce i livelli dei due neurotrasmettitori dopamina e serotonina, che hanno un effetto rilassante.

Uno studio ha dimostrato che circa 40 minuti dopo l'assunzione di teanina, le onde alfa potevano essere osservate dalla parte posteriore alla parte superiore della testa. Le onde alfa si verificano solo quando sono svegli quando c'è un'attenzione rilassata e senza sforzo.

Quindi ottieni molta energia con il tè verde, mentre allo stesso tempo ti senti meglio senza diventare nervoso quando il livello di caffeina diminuisce.

Inoltre, il tè verde può aiutarti a

mantenere il programma di dieta e i rituali mattutini, poiché il livello di dopamina nel cervello è elevato. La dopamina è stata a lungo considerata come il messaggero più importante per il centro di ricompensa del cervello e svolge un ruolo nella valutazione delle decisioni.

I benefici a lungo termine del tè verde sono davvero impressionanti. Due delle più comuni demenze sono il morbo di Parkinson e l'Alzheimer. Esistono persino studi scientifici che dimostrano l'efficacia del tè verde nella prevenzione

del morbo di Parkinson e del morbo di Alzheimer. Questi risultati sono spiegati dagli effetti antiossidanti delle catechine (chiamate anche flavonoli). Le catechine aiutano a prevenire i radicali liberi di causare danni alle cellule cerebrali e quindi proteggono contro queste malattie. Di tutti i tè, il tè bianco e quello verde hanno di gran lunga il più alto contenuto di catechina.

---

<sup>1</sup> 2000, “Green Tea”, *Altern Med Rev.* 2000 Aug;5(4):372-5., PMID: 10956382

<sup>2</sup> Polychronopoulos E, Zeimbekis A, Kastorini CM, Papairakleous N, Vlachou I, Bountziouka V, Panagiotakos DB. (2008): “Effects of black



and green tea consumption on blood glucose levels in non-obese elderly men and women from Mediterranean Islands (MEDIS epidemiological study).”, Eur J Nutr. 2008 Feb;47(1):10-6. Epub 2008 Jan 18., PMID: 18204918

<sup>3</sup> Kapoor S. (2008): “Green tea: beneficial effects on cholesterol and lipid metabolism besides endothelial function.”, Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2008 Aug;15(4):497, PMID: 18677179

<sup>4</sup> Katiyar SK, Mukhtar H. Tea (1997): “Antioxidants in cancer chemoprevention.” J Cell Biochem Suppl 1997;27:59-67

<sup>5</sup> Ikeda I. (2008): “Multifunctional effects of green tea catechins on prevention of the metabolic syndrome.”, Asia Pac J Clin Nutr. 2008;17 Suppl 1:273-4, PMID: 18296354

<sup>6</sup> Hertog M, Feskens EJ, Hollman PC, Katan MB, Kromhout D. (1993): “Dietary antioxidant

flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study.”, *Lancet*.1993 Oct 23;342(8878):1007-11

[7](#) Kimura K, Ozeki M, Juneja L, Ohira H (2007): “L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses”. *Biol Psychol* 74 (1): 39–45. PMID 16930802.

[8](#) Katiyar SK, Matsui MS, Elmets CA, Mukhtar H. (1999): “Polyphenolic antioxidant (-)-epigallocatechin-3-gallate from Grüner Tee reduces UVB-induced inflammatory responses and infiltration of leukocytes in human skin.” *Photochem Photobiol*. 1999 Feb;69(2):148-53.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Prendi un buon tè verde (biologico). Personalmente preferisco il vero tè verde giapponese. Uno dei tè più salutari, ma anche un pò più costoso, è il tè Matcha.
2. Hai la possibilità di scegliere tra bustine di tè e foglie di tè. Non ci sono prove se uno sia migliore dell'altro. Personalmente, uso foglie di tè sfuse, anche se ciò comporta un

pò più di lavoro. Almeno ho la sensazione che l'aroma delle foglie di tè sfuse nella pentola si possa dispiegare meglio che in una piccola bustina di tè.

3. Portare l'acqua a ebollizione e quindi raffreddare a 80°C. Prendi una brocca di vetro o ceramica per riempire il tè con l'acqua fredda.
4. Lascia che il tè riposi per circa 3 minuti per migliorare. Se il tè verde rimane in posa troppo a lungo, l'effetto rinvigorente è perso. Il

motivo è che i tannini reagiscono con la caffeina e bloccano l'azione della caffeina. Tuttavia, se il tè si infonde troppo poco, viene rilasciata poca caffeina e non si ottiene l'effetto sperato.

5. Quindi versa il tè nella tazza con un colino da tè e un thermos in modo da avere abbastanza tè verde pronto per tutto il giorno.
5. Se possibile, non aggiungere nulla alla bevanda, né latte né zucchero. Se vuoi, puoi dolcificare un pò con del

miele.

7. Bevi lentamente, con attenzione e con piacere.

# 10. RITUALE MATTUTINO: VEDERE I RISULTATI



Un altro rituale che dovresti integrare al mattino è quello di pesarti ogni giorno ed annotare il tuo peso, vedendo i tuoi progressi.

## **Perché una misurazione giornaliera?**

Pesarsi ogni giorno suona un pò esagerato, anche se ci sono certamente molte opinioni diverse a riguardo. Da altre parti potresti leggere che è sufficiente pesarsi una volta alla settimana.



Voglio dirti però che è meglio pesarsi ogni giorno e annotare il peso. Il motivo è che la pesatura giornaliera diventa un'abitudine e lo farai automaticamente. Se annoti il peso solo una volta alla settimana, devi ricordarlo al più tardi dopo una settimana. Potrebbe funzionare le prime due o tre settimane, ma nel tempo lo dimenticherai. A volte lo annoterai di domenica o più tardi di giovedì. Ed è molto più difficile che salire sulla bilancia ogni giorno, preferibilmente subito dopo essersi alzati. Quindi non hai scuse per quanto

riguarda le fluttuazioni quotidiane e i valori sono comparabili. E questo è tutto ciò che alla fine conta.

L'altra ragione, è che sapere il tuo peso ogni giorno ti fa mantenere la motivazione. Anche sapendo che il peso visualizzato sulla bilancia non indica necessariamente la perdita di peso, nel tempo che il tuo corpo reagirà, e capirai subito se c'è qualcosa di sbagliato nel tuo piano. Quindi avrai l'opportunità di intervenire immediatamente e di cambiare qualcosa, e non solo dopo una settimana.

Oppure sarai motivato dal risultato,  
perché risulterebbe positivo o negativo.  
In entrambi i casi ottieni un incentivo  
alla motivazione e puoi vincere.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. La bilancia elettronica con display digitale è la migliore poiché è più precisa.
2. Mettila in un posto da non perderla di vista la mattina.
3. Scegli un luogo in cui puoi metterti bene e senza rischi di lesioni alle scale.
4. Posizionare un notebook con una

penna nelle vicinanze per registrare i risultati.

5. In alternativa, puoi anche utilizzare un'app che puoi caricare sul tuo telefono, tablet o PC. Notevole app per iPhone per il controllo del peso "Controlla il tuo peso", che si sincronizza con tutti i dispositivi; altre app sono "WightDrop Lite", "Lose it!", "Calorie Counter di FatSecret", "Noom Coach: Weight Loss Plan"
6. Conserva **IMMEDIATAMENTE**

il risultato immediatamente dopo averlo pesato! Anche dopo poco tempo potresti non ricordare se era di 75,6 o 75,8 kg.

# 11. RITUALE MATTUTINO: PREVENIRE LE VOGLIE



Le voglie sono un'indicazione che al corpo manca qualcosa ed è carente di sostanze nutritive. Soprattutto se si vuole perdere peso, è ancora più importante prevenire il desiderio di cibo in tempo utile.

Perché la mancanza di nutrienti porta ad un desiderio di cibo che il corpo crede di aver bisogno, come la fame di dolci, di carboidrati, di salato in abbondanza. Sfortunatamente, il corpo non è sempre abbastanza intelligente da sapere di cosa ha bisogno. Se ha bisogno di energia, non gli importa se



ottiene una mela o una tavoletta di cioccolato. Per inciso, gli esperti di pubblicità lo sanno molto bene e inviano messaggi pubblicitari corrispondenti al cervello dei consumatori.

Ognuno di noi sa quanto odioso possa diventare il corpo quando desidera il cibo. Soprattutto quando sei sotto stress, sarà difficile non rispettare. E più ci arrendiamo alle voglie, più spesso compariranno. Un vero circolo vizioso.

Pertanto è meglio fornire al corpo sostanze nutritive sufficienti al mattino, in modo che non si verifichi alcuna

carenza.

Le voglie possono avere cause molto diverse. Per coprire il più ampio campo possibile, è consigliabile fornire al corpo vitamine e minerali sufficienti già al mattino.

## **Voglia di cioccolato**

Ad esempio, desiderare il cioccolato può indicare una carenza di magnesio. Perché il cioccolato o il cacao sono ricchi di magnesio. Quindi vuol dire

coprire il fabbisogno di magnesio in modo sano al mattino.

Normalmente, un integratore alimentare perfetto è superfluo.

Purtroppo, siamo lontani dall'averne i nutrienti necessari nella nostra dieta. I nostri terreni agricoli sono così poveri di minerali essenziali che i fertilizzanti naturali sono altamente raccomandati.

## ***Integratori naturali***

L'enfasi è su "naturale". Ottieni solo

integratori alimentari su base naturale. Il motivo è che il corpo non può fare nulla con gli integratori chimici perché gli integratori chimici non sono ionizzati. Solo il cibo naturale contiene ioni che trasportano anche i nutrienti al corpo dove sono necessari. La chimica viene semplicemente escreta ("urina costosa").

## **Supplementi nutrizionali consigliati:**

- **Coralli di mare di Sango** con oltre 70 minerali o sali di

Schüssler;

- **Bacche di Aronia** con vitamine A, C, E, K, nonché il gruppo completo di vitamine del gruppo B e una ricchezza di antiossidanti;
- **Probiotici** per sostenere la flora intestinale;
- **Astaxantina** è il più potente antiossidante delle microalghe *Haematococcus pluvialis*;
- **Erba d'orzo** con calcio, ferro, vitamina B1, vitamina C e zinco ed eccellente per la

disintossicazione;

- **Bacche di Goji**, bacche di noni, acerola o bacche di noni ad alto contenuto di vitamina C per potenziare il sistema immunitario;
- **Alghe di Spirulina o Chlorella** per la disintossicazione fisica, contro lo stress e per la protezione contro le infezioni e per sostenere il sistema immunitario;
- **Acidi grassi Omega-3** sotto forma di capsule di olio di krill o capsule di olio DHA purissime a

base di erbe. Gli acidi grassi omega-3 riducono lo stress, hanno un effetto anti-infiammatorio, proteggono il materiale genetico e rallentano il processo di invecchiamento. Se il corpo non ottiene il giusto tipo di grasso dalla dieta, manterrà il grasso nel corpo nel miglior modo possibile. Gli acidi grassi essenziali aiutano ad eliminare il grasso ventre testardo. Allo stesso tempo, gli acidi grassi omega-3 riducono il colesterolo LDL (chiamato anche

colesterolo "cattivo") e lo convertono in un tipo di HDL più sano.

## **Vitamina D come integratore alimentare?**

La vitamina D ha una funzione chiave nella salute e aiuta a combattere l'infiammazione e lo stress. E aiuta contro l'obesità. Uno studio ha rilevato che abbassare il livello D3 nell'orso è un segno importante di preparazione per il letargo, che include il 70% di aumento



di peso corporeo.

Nel frattempo, la carenza di vitamina D colpisce oltre il 40% della popolazione totale. Pochissimi alimenti (ad esempio, pesce grasso) contengono livelli sufficienti di vitamina D. Il livello minimo giornaliero di vitamina D è ufficialmente dichiarato di 20 microgrammi per un adulto. Tuttavia, molti scienziati ora credono che abbiamo bisogno di molta più vitamina D di questo valore.

Per la vitamina D, non vi è alcun

supplemento dietetico, e se è così, questi sono di solito sottodosati. Per assorbire la quantità necessaria di vitamina D, è essenziale andare al sole tutti i giorni.

Nonostante tutti gli avvertimenti, andare al sole senza crema solare e occhiali da sole (circa 30 minuti al giorno). Il tuo corpo ha bisogno di luce solare. Poiché la vitamina D è una vitamina liposolubile, è immagazzinata nel grasso corporeo e questa scorta è buona anche durante l'inverno.

---

# PIANO D'AZIONE

---

- Trova i tuoi integratori vitaminici e minerali personali di buona qualità su base naturale. Chiedi se necessario al tuo naturopata o il tuo medico di base per un consiglio.
- Leggi esattamente le descrizioni e vedi se sono davvero naturali.
- Non acquistare troppi prodotti

contemporaneamente e in grandi quantità. I prodotti naturali hanno una data di scadenza e devono essere consumati nel tempo.

- Conserva i preparati in un luogo buio senza esposizione alla luce solare.
- Assumi la dose data con acqua subito dopo colazione.
- Vai ogni giorno al sole per assumere la tua quantità di vitamina D.
- Se possibile, fai sempre i

preparativi allo stesso orario in modo da abituarti a loro e il contenuto di nutrienti nel corpo rimane costante.

# 12. RITUALE MATTUTINO: MANGIA A SUFFICIENZA



Con la fibra naturale puoi mangiare e riempire i tuoi chili allo stesso tempo. La fibra si gonfia nello stomaco e lega un pò d'acqua. Questo ti farà sentire pieno prima e ti farà mangiare di meno. Le fibre alimentari formano uno strato di gel nell'intestino e si comportano come un tappo di calorie. Questo complica l'assunzione di ingredienti ipercalorici dalla dieta.

A causa della masticazione intensiva degli alimenti ricchi di fibre, i segnali di saturazione vengono impostati in anticipo e la sensazione di fame viene

attenuata. La fibra è anche a basso contenuto di calorie e offre solo da 1,5 a 2,5 calorie per grammo. I carboidrati sono più del doppio.

Inoltre, rallentano la secrezione dell'insulina di ormone della memoria e garantiscono un lento aumento della glicemia, poiché viene rilasciata meno insulina. Il risultato è che il grasso viene bruciato invece di essere immagazzinato nelle cellule adipose.

Gli esperti raccomandano di consumare circa 25-30 grammi di fibre al giorno. Ancora meglio sono 40-50



grammi di fibre. Mangia almeno tre pezzi di frutta al giorno, una grande porzione di verdure e un'insalata cruda. Puoi integrare i tuoi pasti giornalieri con cereali e legumi, ad es. lenticchie, quinoa, miglio, grano saraceno e fagioli. Persino la frutta secca come l'uvetta, i fichi e le datteri non contengono grassi e zuccheri industriali, ma molte fibre.

## **Fibra da frutta e verdura**

Le bacche (more, lamponi, mirtilli,

uva spina), seguite da pere, mele, kiwi e nettarine (3 g di fibre per pezzo), si trovano nella parte superiore delle colture a circa 5 g di fibre per tazza (150 ml).

Nelle verdure, i piselli hanno più fibre (8 g per 2 tazze). Seguiti da carote (7 g di fibre per 3-4 pezzi), broccoli (5 g di fibre per 3-4 tazze) e funghi (4 g di fibre per 10 pezzi).

## **Fibre alimentari come integratore**

Le fibre possono anche essere assunte come supplemento dietetico. Ad esempio, la fibra di psillio, una polvere molto finemente macinata di bucce di psillio, ha una capacità di rigonfiamento molto elevata ed è anche una fibra alimentare ideale per la pulizia dell'intero sistema digestivo.

---

# PIANO D'AZIONE

---

Assumi le fibre al mattino. Dovresti aspettare almeno 20 minuti dopo aver bevuto succo di limone e integratori come minerali e vitamine, altrimenti i loro effetti potrebbero esserne compromessi.

**13. RITUALE  
MATTUTINO: LA  
PIANIFICAZIONE È  
TUTTO**



Per perdere peso con successo, è importante pianificare tutto quanto. Come per qualsiasi altro progetto, nulla dovrebbe essere lasciato al caso.

Annota esattamente come vuoi attuare

il tuo piano.

- Cosa vuoi mangiare quando?
- Quando vuoi alzarti?
- Che cosa devi comprare?
- Quali snack sani vuoi preparare in mezzo?
- Quali attività di natura sportiva vuoi praticare in futuro?

La maggior parte delle persone fallisce perché non fanno un piano concreto e ricadono rapidamente nella loro solita routine. Quando sorge una

sensazione di fame, apri il frigo e guarda cosa c'è dentro.

Devi essere preparato per tali eventualità. Avrai fame durante il giorno, ma poi dovresti sapere esattamente cosa vuoi mangiare. Con una pianificazione sei già ben preparato, se ti senti affamato.

### ***SUGGERIMENTO:***

*E' possibile molto facilmente impostare piano nutrizionale. Accedi al tuo computer e crea un account gratuito su [www.myfitnesspal.de](http://www.myfitnesspal.de).*



*(anche come app).*

*Inserisci sesso, altezza, peso e obiettivo di peso e, di conseguenza, ottieni il tuo conteggio delle calorie personali come obiettivo giornaliero, piano nutrizionale e contacalorie, mentre accedi a un enorme database di alimenti, informazioni caloriche per vari alimenti e consumo di calorie attraverso l'attività fisica.*

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Passa il giorno successivo al pensiero e pianifica ciò che farai.
2. Organizza i tuoi pasti (possibilmente con l'aiuto dell'app Myfitnesspal).
3. Crea una lista della spesa e ottieni gli ingredienti.
4. Mantieni tutto per iscritto, così saprai cosa devi fare successivamente.

# 14. RITUALE MATTUTINO: BERE ACQUA



Il nostro corpo è composto per il 70%

di acqua. Possiamo andare avanti senza cibo per alcune settimane, ma non per 3 giorni senza acqua. L'acqua si riempie, rassoda la pelle, mantiene le nostre cellule in forma, fornisce il mezzo per tutti i processi metabolici ed escretori e promuove la perdita di peso.

Probabilmente hai già letto l'importanza di bere molta acqua. Quindi inizia subito, usalo per i tuoi obiettivi di perdita di peso e bevi almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno, oltre ad altre bevande come il tè. Se vuoi aumentare l'appetito per l'acqua,

aggiungi alcune fette di limone, menta e/o qualche pezzo di cetriolo all'acqua. Non comprare bevande già confezionate, zuccherate o aromatizzate, di solito contengono lo stesso zucchero delle bibite.

### ***SUGGERIMENTO:***

*Prendi una caraffa di vetro con un coperchio richiudibile. Metti alcune fette di limone, qualche foglia di menta e qualche pezzo di cetriolo sbucciato e riempilo con acqua naturale filtrata. Non solo ha un aspetto decorativo, ma ti ricorderà*

*anche di dover bere molta acqua durante il giorno.*

## **Assetato, non affamato**

La mancanza di acqua viene spesso scambiata con la fame. Cioè, invece di bere acqua, mangi qualcosa. Spesso la fame non è altro che un segno di disidratazione. Quindi, tieni sempre pronta l'acqua nelle vicinanze. E non aspettare finché non hai sete, bevi solo per abitudine di tenere il corpo

costantemente rifornito di acqua a sufficienza. La sete è già un segno di allarme del corpo per la disidratazione.

Bevi acqua sempre come acqua calma e senza acido carbonico, in modo da non caricare inutilmente il tuo corpo con un acido. Se bevi tè o caffè, bevi sempre un bicchiere d'acqua dopo.

L'acqua potabile aumenta anche il dispendio energetico. Ciò significa che se bevi mezzo litro d'acqua, il corpo consuma altre 100 calorie al giorno.

# Bere acqua a sufficienza

Spesso, la perdita di peso è maggiore soprattutto nella prima settimana di una dieta, in quanto il corpo viene fornito con acqua sufficiente ed è idratato meglio. Conserva l'abitudine nelle settimane successive. Un adeguato apporto di acqua provoca un'efficace disintossicazione e rende la pelle più giovane e più piena. Non esiste una singola crema idratante che possa competere con abbastanza acqua.



Oramai è diventata un'abitudine per me portare con me l'acqua ovunque io vada. L'acqua è ora la mia bevanda preferita e non desidero bevande zuccherate. Non addolcisco più il tè, cosa che non avrei immaginato anni fa. Come ho detto, è solo una questione di abitudine.

Di certo non dico nulla di nuovo per te che dovresti bere acqua buona e purificata. Ora ci sono una varietà di diversi filtri per l'acqua sul mercato. Personalmente, filtro la mia acqua a casa con un filtro d'acqua mobile

piccolo e poco costoso di "segreti curativi russi". Il grande vantaggio è oltre al prezzo basso (circa 65 euro), che non è necessaria un'installazione complessa e che questo filtro dell'acqua non solo l'acqua ma allo stesso tempo rendendolo alcalino e alzando il pH dell'acqua tra 7,5 e 8,5. Questo è particolarmente utile per le persone che soffrono di una delle tipiche malattie iperacidiche come l'osteoporosi o l'osteoartrite.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Prendi una caraffa di vetro, in cui hai sempre preparato l'acqua e mettila a portata di mano.
2. Riempila con fette di limone, menta, pezzi di cetriolo, bacche e acqua, per esempio.
3. Mettila sulla tua scrivania o su un tavolo, in modo che sia sempre ben visibile.

4. Bevi sempre l'acqua, anche se pensi di non avere sete (almeno 8 bicchieri al giorno).

**15. RITUALE  
MATTUTINO:  
QUANDO ARRIVA  
UN PÒ DI FAME**



Preparare spuntini sani per quando arriva la fame. È normale sentirsi affamati tra un pasto e l'altro. Quindi assicurati di non mangiucchiare cibi

malsani.

Fare spuntini di per sè non è problematico. Al contrario, equilibra il livello di zucchero nel sangue e stimola il metabolismo.

Solo se hai preparato spuntini sani, troverai anche facile evitare cibi ricchi di zuccheri e carboidrati.

**Nessun prodotto a base di grano!**

Evitare qualsiasi forma di prodotti di

grano, come pane di grano, panini, biscotti, torte e pasticcini. Le farine bianche oggi disponibili sono spesso geneticamente modificate, a causa della loro lavorazione a basso contenuto di vitamine e minerali e sono costituite da quasi il 100% di carboidrati. A causa delle lectine contenute nel grano anche la struttura muscolare viene influenzata negativamente, il sistema immunitario indebolito, le strutture articolari sono danneggiate e il livello di zucchero nel sangue aumenta. Inoltre, il grano è appetitoso a causa delle gliadine



contenute e il corpo reagisce con una sensazione di fame.

Le alternative alla farina di frumento sono farina di avena e segale, castagne, riso e farina d'orzo, oltre a cereali senza glutine come grano saraceno, amaranto, miglio e quinoa.

# Ricetta per uno spuntino

## Ingredienti:

- circa 150 g di farina d'avena
- 3 cucchiaini di semi di lino
- 1/2 manciata di semi di girasole
- 1/2 manciata di noci (o pinoli)
- 5 datteri piccoli (ad esempio molto salutari sono i datteri di Medjoul)
- 2 cucchiaini di poltiglia di sesamo

- 1/2 cucchiaino da tavola di sciroppo di gelso
- 1/2 cucchiaino di sciroppo di barbabietola (facoltativo)
- 5 albicocche tagliate piccole (opzionale)

### Istruzioni:

Gli ingredienti sono ben impastati con le mani, in modo da formare una massa viscosa. Se necessario, aggiungi un pò di farina d'avena. Dalla massa i palmi formano piccole palline e nel frattempo sono pronti gli snack energetici. Le palle

sono al meglio conservate in una scatola ermetica in frigorifero.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Fai un elenco di snack salutari che puoi sempre portare con te.
2. Si consigliano noci e semi, frutta e, in piccola quantità, frutta secca (come datteri, fichi). Inoltre, le olive sono un ottimo spuntino.
3. Puoi anche mangiare alcuni pezzi di cioccolato fondente con un contenuto di cacao di almeno l'80% - ma ovviamente solo se riesci a

controllarti e a non finire tutta la tavoletta.

4. Crea i tuoi spuntini.
5. Avere sempre 2 spuntini con te, in modo da non metterti in imbarazzo a comprare fast food non salutare.

# **SPORT, CON DIVERTIMENTO**





Per i più sedentari vorrei suggerire di introdurre un ottimo dispositivo di allenamento, che quasi tutti trovano divertente. Saltare sul trampolino al mattino è un ideale modo per svegliarsi. Un trampolino è un'attrezzatura sportiva che non solo ti aiuta a perdere peso e migliorare la tua figura, ma fa anche molto per la tua salute. Il trampolino è l'ideale per allenare l'intero corpo a casa indipendentemente dal tempo. Sebbene i movimenti non siano percepiti soggettivamente come particolarmente faticosi, ogni vibrazione allena l'intero

corpo. Su un trampolino si bruciano calorie e si suda velocemente, ed inoltre durata e intensità, si possono determinare da soli.

Il trampolino non è solo per bambini o atleti. Con un trampolino, chiunque, giovane o vecchio, può allenare ognuno dei suoi 638 muscoli, rafforzare il sistema immunitario e lavorare sulla sua resistenza. Allo stesso tempo, le articolazioni vengono risparmiate. Attraverso il completo rilassamento dell'intera struttura cellulare durante la fase di volo e la tensione durante la

frenata e l'accelerazione, viene effettuata una maggiore attività metabolica del corpo.

Per inciso, aiuta a mantenere la mobilità e a liberare la testa. Ed è molto divertente perché rilascia endorfine nel cervello. E questo è esattamente ciò che aiuta molti acquirenti di perdita di peso che sono sport altrimenti noiosi o fastidiosi. Il rimbalzo sul trampolino non è solo molto efficace, è davvero divertente per tutti.

**I vantaggi di saltare sul**

# trampolino:

- Fa pompare il sangue e ti fa sentire pieno di energia.
- Aiuta a far circolare e drenare la linfa e aiuta a rimuovere le tossine dal corpo.
- È un allenamento cardio eccellente e anche più sano che correre sull'asfalto duro.
- Aiuta a migliorare la forza e la resistenza.

- Aiuta con l'osteoporosi, il diabete, il mal di schiena, i problemi del pavimento pelvico, la depressione.
- Fa risparmiare tempo. Un salto trampolino di 5 minuti vale il doppio di un allenamento di durata normale.
- Può essere utilizzato per lo stretching, l'allenamento cardio e anche per la costruzione della forza, a seconda dell'esercizio.

## Consigli per l'acquisto:

- Il trampolino non dovrebbe avere sospensioni in acciaio, ma una sospensione in gomma se possibile. Questo è più morbido, più facile sulle articolazioni e silenzioso. Più grande è il diametro del trampolino, meglio è, perché in tal caso è possibile variare ancora di più gli esercizi, ma naturalmente è una questione di spazio. Dovrebbe avere un diametro di almeno 1,00 m,

migliore di 1,20 m.

- Il trampolino dovrebbe essere di buona qualità per renderlo divertente a lungo termine.
- Trampolini molto buoni sono offerti dalla ditta Trimilin. Questi sono nella fascia di prezzo intorno a € 200.
- La società tedesca Bellicon è considerata il miglior produttore di trampolino al mondo. Questi trampolini sono assolutamente silenziosi, hanno una qualità e un

valore eccellenti, le sospensioni sono particolarmente delicate sulle articolazioni. Al momento dell'ordine, riceverai un DVD con video di formazione direttamente. Ma i trampolini Bellicon non sono esattamente economici: per questo trampolino si paga da circa 400 €. Quindi ha più di un carattere di investimento.

- Prima di acquistare un trampolino economico e quindi non performante e divertente, piuttosto investi in un dispositivo solido.



Solo con un buon dispositivo di allenamento avrai gioia a lungo termine, proteggi le tue articolazioni e ti piacerai allenarti.

---

# PIANO D'AZIONE

---

1. Se si decide di acquistare un trampolino mini, sceglierne uno di qualità. Altrimenti, attendere prima di acquistarlo.
2. Se possiedi un mini trampolino, installalo in modo da poter iniziare ad usarlo la mattina presto.
3. Programma: dopo esserti pesato la mattina e prima di bere l'acqua con il limone, mettiti sul trampolino e fai un

allenamento di 5 minuti. Ci sono tonnellate di video trampolino su DVD o su YouTube. Guarda sotto il termine inglese "rebounder" o "rebounding" e ottieni una miriade di video eccellenti.

# YOGA, IL SALUTO AL SOLE



Come promesso, è arrivato il momento di mostrarti il saluto al sole. È l'ideale

per aumentare la circolazione del sangue al mattino.

È una sequenza di esercizi dinamici di yoga composta da varie asana (esercizi di yoga), che si fondono l'una nell'altra. Questo esercizio viene spesso eseguito all'inizio delle lezioni di yoga.

Il saluto al sole stimola la circolazione e dà nuove energie vitali. Allunga muscoli e legamenti, rinforza braccia e gambe e ha un effetto positivo sul metabolismo ed è adatto per lo stretching mattutino. Ripeti la sequenza 6

volte di seguito.

I movimenti devono essere sincronizzati con il respiro, in modo tale che il flusso dei movimenti nel flusso del respiro venga eseguito. Ci sono diverse versioni del saluto al sole. Ti mostro una variante adatta ai principianti.

## **PROCEDIMENTO**

*1- Posa della montagna con Anjali*

## ***Mudra***

Stai in piedi con le gambe dritte. I piedi sono vicini. Inspira e porta i palmi delle mani davanti allo sterno con l'espiazione (posa di preghiera, chiamata anche Anjali Mudra).

Nota: l'Anjali Mudra non ha nulla a che fare con la religione, ma serve per armonizzare il cervello sinistro e destro.

## ***2 - Urdhva Hastasana (Posa della montagna allungata)***

Inspira lentamente e solleva leggermente le braccia sulla testa

leggermente con l'inalazione. Le braccia sono vicine alle orecchie, le scapole si uniscono, la schiena è leggermente piegata, l'anca leggermente in avanti. Allunga il tuo corpo.

### ***3 - Padahastasana (Curvati in avanti)***

Espirando, vai leggermente verso le ginocchia e piega la parte superiore del corpo in avanti. La fronte va verso gli stinchi. Metti le mani vicino ai tuoi piedi.

### ***4: Anjaneyasana (Affondo all'indietro sul piano inclinato)***



Inspira e fai un grande affondo all'indietro con la gamba destra e allunga la colonna vertebrale. Guarda in avanti, le spalle all'indietro e verso il basso e lo sterno si tira in avanti.

Trattieni il respiro per un momento e fai un grande affondo all'indietro con la gamba sinistra, posizionalo accanto al piede destro e entrate nel "piano inclinato". Tieni dritti la spina dorsale e gomiti, tesi lo stomaco e non far cadere i fianchi o la testa.

## ***5 - Bhujangasana (Cobra)***

Espira e adagia entrambe le gambe sul pavimento. Quindi supporta la parte superiore del corpo mentre lo sollevi, inspira e spingi il petto in avanti. Prendi la testa nel collo.

## ***6 - Adho Mukha Svanasana (Posizione del cane che guarda in giù)***

Espirando assumi una posizione a V rovesciata allungando le gambe e portando i fianchi verso il soffitto in un movimento scorrevole in modo che il tuo corpo formi un triangolo con il terreno.

## ***7 - Affondo in avanti***

Fai un respiro profondo e porta il piede destro completamente in avanti tra le mani. Tieni l'aria e porta in avanti anche il piede sinistro.

Se il piede non arriva subito in avanti, fallo in due passi spostando il piede verso il basso.

## ***8 - Padahastasana (Posizione della pinza in piedi)***

Respira profondamente, mettiti in ginocchio e piega la parte superiore del corpo in avanti. Metti le mani vicino ai

tuoi piedi

## ***9 - Urdhva Hastasana (Posizione delle mani sollevate)***

Inspira e alzati lentamente con la schiena dritta, ma le ginocchia ancora piegate e solleva le mani sopra la testa.

## ***10 – Posa della montagna con Anjali Mudra***

Espira, piega le mani sul petto (Anjali Mudra). Abbassa lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.

**Il saluto al sole su YouTube**

Quando pratici il saluto al sole per la prima volta, ti suggerisco di dare un'occhiata ai tutorial su YouTube per un'idea della velocità. A seconda del livello di forma fisica, ci sono versioni molto diverse, sia per i principianti, per il livello intermedio e per il classico saluto al sole in stile Vinyasa.

# **COSA DOVRESTI EVITARE AL MATTINO**

---

Al mattino molti fanno l'errore di accendere il computer come prima cosa, guardano il loro smartphone per leggere le notizie, controllano le loro e-mail o vanno su piattaforme di social media come Facebook o Twitter. Oppure accendono la radio o la TV di sottofondo.

Dovresti evitare queste cose al mattino! Evita tutti questi dispositivi e al mattino prenditi del tempo per te!

Se vuoi veramente iniziare bene la giornata e raggiungere i tuoi obiettivi, perdere peso, aumentare la tua produttività e creatività, abbassare i livelli di stress, aumentare la tua energia e aumentare la tua autostima, dovresti evitare tali distrazioni al mattino. Semplicemente non è possibile per te concentrarti su te stesso e la tua giornata mentre permetti a te stesso di essere influenzato dai problemi degli altri. Ci

sono così tanti altri modi positivi e produttivi che puoi passare il tuo tempo al mattino per progredire nella tua vita. L'unica cosa che devi fare è cambiare i tuoi rituali mattutini. Come ricompensa puoi aspettarti risultati incredibili.

Al mattino, invece di prendere il tuo smartphone come prima cosa, fai qualche respiro profondo all'aria aperta o medita o fai yoga o scrivi su un diario oppure dipingi.

Usa il tempo per te stesso e concediti di iniziare la giornata in pace - proprio come se fosse una vacanza.



Diventa consapevole del giorno in cui inizi, sorridi e goditi questi fantastici rituali mattutini che ti faranno bene.

Questi appartengono esclusivamente a te e quindi dovresti anche essere presente con i tuoi pensieri e non essere distratto.

# IL SEGRETO DELL'AUTO- MOTIVAZIONE



Esistono infiniti libri voluminosi e studi sull'auto-motivazione, che vanno dalle affermazioni, alla visualizzazione

dei suoi obiettivi, alle liste degli impegni. Tutti questi sono certamente utili. Personalmente però trovo tutto questo troppo lungo e complicato.

Di seguito ti dirò un piccolo strumento che è semplicissimo e geniale allo stesso tempo. Lo chiamo:

# *“I 5 secondi più importanti della vita”*

Sicuramente conoscerai il conto alla rovescia della NASA prima del lancio di un razzo: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Via. Ed è esattamente come funziona questo strumento. Fai mentalmente un conto alla rovescia prima di un'azione.

Ad esempio, domani mattina, quando la sveglia suonerà prima, pensa:

# „5 - 4 - 3 - 2 - 1 - *ALZATI!*“

Nel momento in cui inizi a contare, il tuo cervello è occupato e non cerca 1000 scuse sul perché potrebbe essere meglio stare a letto. Basta fare il conto alla rovescia - e alzati!

È così semplice e funziona per tutte le aree. ("5 - 4 - 3 - 2 - 1 - inizio allenamento di forza!"). Ma anche ad esempio in situazioni in cui tendi a valutare se puoi o meno dare una

risposta veloce, o meglio di no, e il coraggio ti abbandona perché potresti essere in grado di offendere qualcuno. Basta iniziare il conto alla rovescia e il gioco è fatto. Sputa il rospo. Provalo!

A proposito, questa semplice regola viene dall'istruttore motivazionale Mel Robbins ("Regola dei 5 secondi"), che ha riacquisitato la vita praticando questa regola.

# RITUALI A COLPO D'OCCHIO

---

Di seguito è riportata una panoramica dei rituali descritti. Regolali in base alle tue esigenze.

1. Alzati presto e sistema subito il letto
2. Pesati ed annota il tuo peso
3. Bevi acqua e limone
4. Fai stretching (almeno 5 minuti)

5. Fai cardio (per esempio sul trampolino, 10 minuti)
6. Fai allenamento di forza (ogni 2 - 3 giorni)
7. Medita (almeno 10 minuti)
8. Fai la doccia e vestiti
9. Prendi il sole (almeno 5 minuti)
10. Prepara la colazione (grassi sani, proteine, carboidrati, tè verde, integratori alimentari)
11. Fibre alimentari (dopo circa 20 minuti)



12. Prepara il piano giornaliero
13. Prepara l'acqua da bere e gli snack

# CONCLUSIONE

---

Sicuramente hai già integrato una o l'altra abitudine nel tuo quotidiano.

Alcuni rituali sono certamente più facili da implementare di altri. Pertanto, all'inizio ho detto che sarebbe bene non fare le cose di fretta, ma è meglio avvicinarsi all'obiettivo passo dopo passo.

È molto più importante prendersi più tempo cercando di implementare passo passo le nuove abitudini, in modo che i

rituali diventino i tuoi nuovi rituali mattutini nel lungo periodo e che diventino parte della tua nuova vita. Naturalmente, se desideri vedere i risultati più velocemente, dovresti anche adottare sane abitudini alimentari anche negli altri tuoi altri pasti, ovvero una dieta ricca di proteine e vitamine con abbondante acqua e molto tè verde per tutta la giornata.

Perdere peso in modo sano mentre si perde qualche chilo non dovrebbe essere un compito faticoso, ma dovrebbe risultare divertente, portare gioia nella

vita ed avvicinarti di più ai tuoi obiettivi di vita. Perché è di questo che si tratta.

A questo punto ti auguro tanto divertimento e buona fortuna!

La Tua Anna Mai

# NOTE LEGALI

---

---

**© Copyright 2019 Anna Mai - Tutti i diritti riservati**

Questo libro è © protetto da copyright. Tutti i diritti riservati. La duplicazione non autorizzata è severamente vietata.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono solo a scopo informativo. Per quanto a nostra

conoscenza, ci siamo sforzati di mantenere queste informazioni aggiornate e accurate, ma non rilasciamo dichiarazioni o garanzie, esplicite o implicite, in merito alla completezza, accuratezza, affidabilità, idoneità o disponibilità di questa pubblicazione o delle informazioni qui contenute.

Qualsiasi fiducia che il lettore riporti in queste informazioni è rigorosamente a proprio rischio. Non siamo responsabili per danni diretti o indiretti o perdite o danni conseguenti in relazione all'uso di questa pubblicazione e alle informazioni

ivi contenute. Non possiamo garantire i risultati, poiché i risultati possono variare a seconda della persona e dipendono dai loro sforzi. Decidi di provare questo metodo, non c'è alcuna garanzia per il tuo successo. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, copiata o altrimenti convertita senza l'espressa autorizzazione scritta e firmata dell'autore. Le violazioni di questo copyright comporteranno conseguenze penali e civili.

# IMPRESSUM

---

Anna Mai (Autore e editore)

c/o Papyrus Autoren-Club

Pettenkoferstr. 16-18

10247 Berlino / Germania

[annamai@ereadmedia.com](mailto:annamai@ereadmedia.com)

Copyright© Anna Mai

Tutti i diritti riservati