

Barbara Costanza

13
consigli per
esercizi facili

GRASSO SULLA PANCIA: come liberarsene

Come bruciare il **grasso addominale**
grazie ad **esercizi mirati** e alla
giusta alimentazione

*Grasso sulla
pancia: come
liberarsene*

*Come bruciare il
grasso addominale*

*grazie ad esercizi
mirati e alla giusta
alimentazione*

di Barbara Costanza

© 2019 Barbara Costanza

Tutti i diritti riservati

Sommario

INTRODUZIONE

COME SI FORMA IL GRASSO SULLA
PANCIA E PERCHÉ È DANNOSO?

LIBERATEVI DEL GRASSO SULLA PANCIA!

ALIMENTI CONSIGLIATI PER BRUCIARE
IL GRASSO ADDOMINALE

CIBI SCONSIGLIATI SE DESIDERATE
BRUCIARE I GRASSI

SPORT

AMORE DI SÉ E ALIMENTAZIONE

SONNO E GRASSO ADDOMINALE?

MANTENETE LA POSTURA!

CONCLUSIONE

ESTRATTO

TECNICHE PER RILASSARE I MUSCOLI

INFORMAZIONI LEGALI



Introduzione

Avete un po' di grasso sulla pancia e desiderate finalmente liberarvene? Oppure si sta lentamente sviluppando un po' di pancetta e non volete aspettare

che sia troppo tardi? Non è importante: in questo libro imparate i trucchi per liberarvi della pancia e sentirvi nuovamente a vostro agio con il vostro corpo. Imparerete come si sviluppa la pancetta sullo stomaco, con quali cambiamenti e abitudini comportamentali è possibile diminuirla e che questa non è solo sgradevole, ma rappresenta anche un rischio per la salute.

Non dovete seguire una speciale dieta miracolosa, ma dovrete attenervi ad un

paio di regole di buon senso. In alcuni passaggi di questo libro non vi racconterò probabilmente nulla di nuovo, piuttosto vi ricorderò quello che sapete già intuitivamente da tempo. Le aree più importanti su cui dovete lavorare sono l'alimentazione, il movimento, il relax, il sonno e l'atteggiamento interiore e esteriore.



Come si forma il grasso sulla pancia e perché è dannoso?

Non è ancora completamente chiaro il motivo per cui alcune persone

possiedono riserve di grasso soprattutto sulla pancia e altre no.

Anche la teoria della pancia da birra non è ancora stata dimostrata scientificamente. I fitormoni, sostanze simili agli ormoni che si trovano nella birra, hanno un'azione simile all'estrogeno. Con un consumo elevato di birra possono quindi - come è normale per gli estrogeni - causare l'aumento di peso. Rimane tuttavia in dubbio se gli estrogeni hanno un'influenza sul luogo in cui vanno a

depositarsi le riserve di grasso.

È comunque chiaro che un apporto energetico eccessivo porta ad una situazione di sovrappeso, e il contenuto alcolico della birra serale ne è sicuramente coinvolto. Però, con un consumo eccessivo di cibi e bevande, non vengono a formarsi necessariamente riserve di grasso sulla pancia; alcune persone le riscontrano piuttosto sulla regione del sedere, le cosce oppure i fianchi.

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione ricca di carboidrati e povera di amminoacidi essenziali può portare ad un aumento del grasso addominale.

In più, l'aumento dei livelli di cortisolo può favorire l'accumulo di tessuto adiposo sull'addome.

Esistono diversi motivi che causano l'aumento dei livelli di cortisolo: mancanza di movimento, stress cronico, una sovrapproduzione patologica o una somministrazione di cortisone a causa di

malattie infiammatorie.

Che influenza ha il grasso addominale sulla vostra salute e quali effetti possiede?

Il grasso sulla pancia produce ormoni. Questa è una sua caratteristica particolarmente sgradevole. Finora sono stati identificati più di 20 ormoni e diverse altre sostanze che vengono rilasciate dal grasso corporeo nel sangue. Nello specifico, questi ormoni vengono associati con malattie comuni come, per esempio, malattie

cardiovascolari, alterazioni del sistema vascolare, diabete di tipo 2 e un aumento del rischio di cancro.

La pancetta stimola l'appetito. Gli ormoni rilasciati dal tessuto adiposo, chiamati leptina e adiponectina, regolano la sensazione di fame e il consumo di alimenti. Più grasso viene accumulato sulla pancia, più leptina viene prodotta dal tessuto adiposo. Valori alti di leptina segnalano al cervello di essere sazi. Valori bassi al contrario segnalano una sensazione di

fame e stimolano la voglia di aprire il frigorifero.

Le persone sovrappeso producono molta leptina e non dovrebbero quindi avere fame. Purtroppo, le cellule nervose nel cervello, con la funzione di recettori della leptina, ad un certo punto smettono di funzionare e sviluppano una resistenza. Con un eccessivo apporto di leptina nel sangue, il corpo tende a sviluppare una resistenza all'effetto inibitorio dell'appetito. Inoltre, la resistenza alla leptina, acquisita a causa

dell'eccesso di grasso sulla pancia, porta ad una sensazione di fame, e questo, a sua volta, fa sì che il grasso continui ad aumentare. Un circolo vizioso. È un bene che vi siate decisi ad intraprendere la via per spezzarlo.

Il grasso addominale aumenta il pericolo di ammalarsi di diabete. La produzione dell'ormone adiponectina nelle cellule adipose viene diminuita. Se il livello di adiponectina nel sangue rimane basso per un lungo periodo, con il passare del tempo l'azione dell'insulina viene

indebolita. La conseguenza è lo sviluppo di una resistenza. Il compito dell'insulina è quello di diminuire il livello di zuccheri nel sangue, per consentire allo zucchero di passare nelle cellule. Sviluppando una resistenza all'insulina la sua azione viene indebolita, di conseguenza aumenta il livello di zuccheri nel sangue e allo stesso tempo il rischio di ammalarsi di diabete.

Il grasso addominale causa un aumento del livello di colesterolo. Anche questo

è dovuto all'insulina. Possiede un effetto sul metabolismo lipidico e porta ad un aumento del livello del colesterolo e dei trigliceridi.

La combinazione di eccesso di peso, alto livello di zuccheri nel sangue e valori sopra la norma di grassi nel sangue sono causa in seguito di altri sgradevoli disagi come l'arteriosclerosi e la pressione alta.

Il grasso addominale fa male al cuore. Diversi studi hanno dimostrato che

l'eccesso di grasso sulla pancia può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Favorisce la trombosi, le embolie e può addirittura causare l'asma.

Il grasso sulla pancia viene preso in considerazione come una possibile causa delle malattie come l'Alzheimer e aumenta il pericolo di ammalarsi di cancro.

Non vi sto indicando gli svantaggi e i rischi che possono venirsi a formare a

causa dell'eccesso di peso e del grasso sulla pancia per spaventarvi o per rimproverarvi. Per me è importante rendervi attenti che non si tratta di un problema strettamente cosmetico, ma di uno che può influenzare seriamente la vostra salute. Prima di iniziare a cambiare qualcosa nelle abitudini della vostra vita, guardate attentamente lo stato attuale delle cose.

Quindi, misurate il grasso addominale!

Probabilmente non è divertente, ma vi aiuta a fare chiarezza. Naturalmente è possibile rendersi conto della perdita di grasso anche

senza il bisogno di misurazioni. Però utilizzare i centimetri vi aiuta ad ottenere dei valori esatti e osservare con precisione i cambiamenti.

Per fare ciò, posizionate il metro a livello dell'ombelico e misurate la circonferenza della vita. Nelle donne un valore superiore agli 80 centimetri viene considerato come eccessivo, negli uomini si inizia dai 94 centimetri. Da questo punto viene a crearsi un rischio statisticamente maggiore di ammalarsi di malattie cardiovascolari come pure diabete di tipo 2.

Se la circonferenza femminile è maggiore agli 88 centimetri, e quella maschile ai 102, il rischio di sviluppare una delle malattie menzionate in

precedenza aumenta notevolmente.

**Liberatevi del grasso sulla
pancia!**

Alimentazione

Esistono molti validi punti di vista riguardo all'alimentazione. Prima di elencare gli alimenti consigliati, vi chiedo di prestare attenzione ai punti seguenti.

Iniziate un diario di alimentazione

Per la durata di questo programma annotatevi ogni giorno in questo diario quello che mangiate, quando lo mangiate e come vi siete sentiti durante e dopo. Il cibo vi ha fatto sentire bene o avete avuto dolori alla pancia, gonfiori o

sonno? Annotatevi anche
approssimativamente la quantità.

Scrivete in aggiunta la circonferenza della pancia misurata, così da avere la possibilità di osservare i miglioramenti con il passare del tempo.

Mangiate abbastanza

È importante sentirsi sazi dopo aver mangiato e trascorrere le 4-5 ore successive senza consumare un altro pasto. Tre pasti al giorno sono ideali. Così gli organi digestivi fanno una pausa

e hanno abbastanza tempo per digerire completamente il pasto consumato.

Mangiate con calma e non fate altro

Questa è una delle abitudini che sembrano facili, ma che la maggior parte delle persone nella nostra società ha perso. È chiaro che è bello mangiare fuori, bere un caffè, leggere un giornale durante il pasto o guardare qualcosa sullo smartphone. Provate a cambiare! La vostra alimentazione non vi nutre solo mentre la mangiate. Può anche rendervi felici, per esempio, utilizzando

tutti gli altri sensi: annusando, gustando e sentendo quello che consumate.

Comprate alimenti freschi e naturali

Con alimenti naturali intendo frutta e verdura di produzione regionale, a chilometro zero e preferibilmente non trattata. Comprate meno cibi prodotti artificialmente possibili. Il gusto viene spesso messo in risalto con l'utilizzo di esaltatori di sapidità e quantità enormi di sale o altri additivi. Meno processi di produzione subisce un alimento, più vitamine, gusto ed energia rimangono al

suo interno.

Divertitevi mentre preparate e mangiate il pasto

Se avete letto fino a questo punto e valutate che i consigli richiedano troppo impegno, siano difficili da mettere in pratica o siano estenuanti, respirate profondamente. Roma non è stata costruita in un giorno. Anche voi non riuscirete a cambiare le vostre abitudini in così poco tempo. Siate pazienti e godetevi il processo, divertitevi.

Assieme al respiro e al sonno, l'alimentazione è una delle basi che mantengono sano il nostro corpo, fornisce energia e ha un'influenza diretta sull'aspetto e sul benessere. È quindi giustificato prendersi del tempo per definire le proprie abitudini e cambiarle.

Procedete passo per passo e siate felici dei piccoli cambiamenti che avete fatto. Questo punto è il più importante. Se notate di sentirvi stressati e di non godervi a fondo il cibo, cercate sempre

di ricordarvelo. Dimenticate tutti gli altri consigli e preoccupatevi prima di questo!

Cucinate e mangiate pasti caldi

Tutto quello che arriva nel vostro stomaco dovrebbe avere una temperatura calda. Se mangiate spesso cibi freddi, secchi, fritti o crudi, il vostro apparato digestivo necessita molta energia per preparare gli alimenti all'assorbimento e all'utilizzo da parte del corpo. Di seguito, non avete a

disposizione quest'energia per fare altre cose come, per esempio, fare jogging o ballare. Alimentandosi in questo modo viene ostacolato anche il metabolismo.

Mangiate quindi spesso pasti o zuppe calde, di modo che il cibo raggiunga l'apparato digestivo alla stessa temperatura del corpo. Lo stomaco è più rilassato e non necessita, quindi, di energia per rendere disponibili gli alimenti per il processo digestivo. I preziosi fluidi corporei non vengono sprecati e tutto si svolge facilmente e

con regolarità.

Abituatevi dunque a consumare una zuppa o un porridge di fiocchi d'avena a colazione. La zuppa è facile da preparare ed è possibile precuocerla e riscaldarla per un paio di giorni. Anche il porridge si può preparare la sera prima e scaldarlo 5 minuti in pentola, aggiungendo in seguito frutta, mandorle e noci.

Mangiate il vostro ultimo pasto prima delle 18

Questa regola è molto conosciuta ma spesso non viene messa in pratica. Al contrario: molte persone mangiano pochissimo durante il giorno. Trascorrono molto tempo al lavoro, mangiano una colazione veloce, eventualmente uno snack a pranzo e la sera consumano tutto quello che non hanno avuto durante il giorno. Un dessert dopo una cena sostanziosa e un bicchiere di vino o di birra assicurano la pesantezza di stomaco durante la notte. Una cena così abbondante e tardiva è particolarmente gravosa sul

sistema digestivo, per questo motivo il corpo non riceve la

quantità e la qualità di sonno di cui avrebbe bisogno. L'ultima cosa a cui pensa l'organismo, poi, è bruciare i grassi.

Una mela al giorno, toglie il medico di turno!

Così semplice e così efficace. Questo vecchia saggezza vale ancora oggi. Una mela è un frutto locale e contiene molte vitamine e antiossidanti. Se non gradite

le mele crude, mangiatele subito dopo un pasto principale o sbucciatele e saltatele.

Alimenti consigliati per bruciare il grasso addominale

Mangiando la colazione avete una base solida e gustosa che vi permette di avere energia, questa dovrebbe però contenere pochi carboidrati. Un porridge con noci e frutti di bosco è particolarmente gustoso e facile da preparare.

Anche i fagioli di soia e i fagioli verdi

sono particolarmente adatti. Sostituite al meglio due piatti di carne alla settimana con un'opzione composta da fagioli. Il loro alto contenuto di acidi grassi stimola l'effetto brucia-grassi.

Anche le verdure a foglia e gli spinaci sono consigliati per l'alto contenuto di fibre alimentari. Gli spinaci hanno, inoltre, l'effetto particolare di regolare il contenuto di sali minerali nel corpo grazie all'acido folico e alla vitamina A, C e K.

Le mandorle e le noci sono particolarmente adatte per l'alto contenuto di proteine e acidi grassi insaturi e rappresentano un'importante fonte di alimentazione per favorire l'effetto brucia-grassi.

Formaggio, latte e yoghurt contengono molto calcio e stimolano il processo che brucia i grassi. Naturalmente si consiglia di scegliere uno yoghurt naturale o con un basso contenuto di zucchero.

La carne magra come il tacchino o il pollame è permessa, ma non dovrebbero venire consumate più di due volte alla settimana.

Tutti i tipi di cavolo sono eccellenti, così come il pane integrale e tutti i tipi di fiocchi di cereali integrali.

Come per tutti gli alimenti, anche per questi è necessario prestare attenzione alla quantità.

Cibi sconsigliati se desiderate bruciare i grassi

Andateci piano con l'alcol. Contiene molte calorie e priva il corpo dei sali minerali.

Evitate gli acidi grassi saturi come, per esempio, quelli che si trovano nella carne di maiale o di vitello. La carne dovrebbe venire consumata con saltuarietà e solo di qualità bio. Quella

proveniente dagli allevamenti intensivi contiene, oltre a diversi medicinali e additivi, anche gli ormoni della paura degli animali che sono stati tenuti indegnamente e macellati mentre erano spaventati. Volete davvero mangiarli?

Evitate le torte, i biscotti e i dolci come le ciambelle. Un normale pezzo di torta contiene circa 360 calorie e un'alta quantità di grassi. Una fetta di torta a basso contenuto di grassi contiene comunque circa 240 calorie.

Rinunciate al cioccolato, le barrette di cioccolato o i dolcetti di ogni tipo. Contengono molte calorie e non provvedono un apporto alimentare. Se avete veramente voglia, potete tranquillamente prendere un pezzo di cioccolato, ma dovrebbe rimanere un'eccezione. Durante un attacco di fame è consigliato aggiungere uno o due cucchiaini di purea di mandorle alla cioccolata. Questa contiene molti grassi sani e diminuisce velocemente la fame.

Lasciate perdere le patatine chips.

Contengono molto sale e molti grassi. 10 patatine hanno un apporto energetico di più di 100 calorie.

Anche i fast food dovrebbero venire evitati o consumati solo in casi eccezionali. Non sono mai poveri di calorie ma, al contrario, contengono molti grassi, zuccheri e pochissime sostanze nutritive.

Evitate gli insaccati. Sono un miscuglio di resti di carne di poco valore e contengono un'alta quantità di grassi

cattivi. I wurstel vegetariani sono un'ottima alternativa.

Anche il consumo di gelato dovrebbe venire abolito. La maggior parte dei gelati vengono prodotti con molto zucchero e con latte intero che contiene ancora molti grassi.

Per liberarvi per sempre della pancetta e sentirvi a vostro agio nel vostro corpo lo sport è assolutamente necessario. Se pensate che lo sport sia troppo faticoso, provate a cambiare il vostro

atteggiamento.

Il movimento è una necessità completamente naturale del corpo. Se non desiderate praticare movimento, avete una brutta relazione con lo sport o non avete una buona sensazione mentre lo praticate, questo potrebbe portare a non comprendere le necessità del vostro corpo.

Sport

Allenamento di resistenza

Fare jogging, andare in bicicletta e nuotare sono particolarmente adatti per migliorare la vostra resistenza e bruciare le calorie. Se bruciate regolarmente più calorie di quelle che assumete, perdete peso sia dalla pancia che da tutto il corpo. Se siete ai primi passi, andateci piano. Se fare jogging è ancora troppo intenso, provate ad alternare la corsa con un periodo di camminata. Non superate i vostri limiti, ma prestate attenzione a sentirvi bene durante tutto l'allenamento. Se

necessario, procuratevi un buon libro o un personal trainer per iniziare con motivazione. Anche i gruppi di corsa e le società sportive sono adatte per iniziare ed intrattenersi con persone con interessi simili.

Allenatevi 2 - 3 volte alla settimana per 30 - 45 minuti.

Allenamento di forza

Con un regolare allenamento di forza aumentate la massa muscolare. Questo aumenta l'autostima, con il passare del tempo procura una silhouette snella e brucia i grassi velocemente. Il corpo è costretto ad utilizzare le riserve di grasso.

Anche qui vale: iniziate lentamente e fatevi mostrare gli esercizi corretti. Gli esercizi di forza effettuati in modo sbagliato possono portare al corpo più danni che benefici. Potete iscrivervi in

palestra oppure effettuare gli esercizi con l'aiuto di un personal trainer e svolgerli successivamente a casa. Esistono molti esercizi che utilizzano il peso del vostro corpo durante l'allenamento e non necessitano quindi di altri attrezzi come un bilanciere o una panca.

Allenatevi 3 - 4 volte alla settimana per 20 - 40 minuti.

Allenamento ad intervalli

Un allenamento cardio o a intervalli, durante il quale la frequenza cardiaca continua ad aumentare e diminuire, stimola il processo brucia-grassi e può avere quindi un effetto ottimale sul grasso addominale. Spesso rappresenta un'interessante alternativa, per esempio se il continuo "trotterellare" durante la corsa diventa noioso. Come corsa a intervalli si intende una corsa con un cambio di velocità tra passaggi di distanze prestabilite. Si corre una determinata distanza più volte in

successione ad una velocità che dovrebbe rimanere più costante possibile.

Tra i passaggi di sforzo inserite delle pause più corte in cui camminate e nelle quali la frequenza cardiaca può diminuire di un po'. Quando il battito cardiaco rientra in una zona normale, iniziate la prossima fase. Potete approssimare il vostro battito cardiaco oppure utilizzare una fascia cardio per una misurazione più accurata.

Questo tipo di allenamento è adatto solo per le persone che hanno già una certa domestichezza con gli sport di resistenza. Se per voi non dovesse (ancora) essere il caso: continuate ad allenarvi e presto ce la farete!

Esercizi per la pancia

Il grasso addominale, come spesso viene promesso, può venire diminuito e sciolto con esercizi mirati ai muscoli della pancia. Questi aiutano fornendo una muscolatura addominale pronunciata e snelliscono visivamente la pancia. La struttura muscolare favorisce, come già detto, una migliore combustione dei grassi.

Esercizi yoga per la pancia

Questi tre Yoga Asanas hanno un effetto speciale sulla muscolatura della pancia, inoltre posseggono notevoli benefici positivi. Provateli e svolgeteli regolarmente.

Bhujangasana

Questo Asana è anche conosciuto come cobra. In questa posizione si tratta di imitare la postura di un serpente. L'esercizio stimola la capacità di concentrazione e rinforza i muscoli della schiena, delle spalle e della pancia. È

importante non stirarsi eccessivamente, in caso contrario la tensione sarebbe maggiore del rilassamento. L'esercizio si svolge così: allungatevi sulla pancia. Le gambe e i fianchi comodi sul pavimento, il corpo viene supportato dal palmo delle mani. Lo sguardo verso il basso o in avanti. Prestate attenzione a mantenere il collo rilassato. Durante l'esercizio il sedere e le gambe rimangono in tensione.

Dhanurasana

Questo esercizio, anche chiamato l'arco,

allena i muscoli delle braccia e della schiena, le cosce e la pancia. Questa posizione si può ottenere facilmente partendo dall'esercizio del cobra descritto in precedenza. Si svolge così: la pancia è il punto mediano ed è a contatto con il pavimento. Le mani stringono le caviglie, di modo che il torace si pieghi. Dovreste rimanere rilassati, con lo sguardo in avanti o leggermente verso l'alto.

Vasisthasana

Questo esercizio può essere

particolarmente faticoso. È anche conosciuto come plank laterale. Qui vengono allenati i muscoli laterali della pancia e la muscolatura della braccia, della schiena e delle cosce. Inoltre viene stimolato l'equilibrio. L'esercizio si svolge così: vi appoggiate su una mano e sul lato esterno dei piedi, con il piede superiore appoggiato su quello inferiore. Alzate il braccio libero lentamente verso l'alto, con la spina dorsale dritta e lo sguardo diretto verso il braccio d'appoggio o quello a riposo. Allenatevi con precauzione. Questo esercizio può

diventare velocemente faticoso e far tremare il corpo. Se dovesse essere troppo difficile, potete appoggiare il ginocchio inferiore sul pavimento e iniziare a sollevare solamente il torace. Con il tempo potete successivamente provare a svolgere l'esercizio come descritto inizialmente.

Esercizi pilates per la pancia

Anche il pilates offre possibilità meravigliose per allenare la pancia effettivamente e gentilmente. Qui viene rinforzata in modo speciale la muscolatura profonda, spesso dimenticata. Con lo yoga e il pilates è importante che gli esercizi vengano svolti lentamente e con attenzione. La pancia dovrebbe rimanere tesa durante lo svolgimento degli esercizi.

Raggiungere la mezzaluna

Stendetevi in modo rilassato sulla schiena. Allungate le braccia sopra la testa, così che il vostro corpo sia completamente disteso. Adesso mettete la pancia in tensione e stringete forte le gambe. Durante la prossima ispirazione spostate le braccia allungate in avanti in direzione delle gambe. Allo stesso tempo, sollevate la parte superiore del corpo e le gambe. Durante questo movimento mantenete la schiena dritta, le gambe allungate e unite. Rimanete in questa posizione, con la prossima

espirazione rilassate nuovamente il corpo e lasciate appoggiare lentamente le gambe sul pavimento. Ripetete l'esercizio dalle tre alle sei volte.

Allungo di gambe doppio

Sdraiatevi ancora sulla schiena. Adesso portate le ginocchia verso il petto, alzate la testa dal pavimento di un paio di centimetri e mettete in tensione la pancia.

Mentre ispirate allungate le gambe in avanti, allo stesso tempo spingete le

braccia all'indietro in modo che il vostro corpo formi una mezzaluna o una banana. Mantenete la posizione per un attimo e tornate nella posizione di partenza durante l'espirazione successiva. Ripetete l'esercizio dalle sei alle dieci volte.

The Hundred

Questo esercizio è un classico del pilates. La posizione di partenza è come quella degli esercizi descritti prima. Sdraiatevi sulla schiena. Le braccia allungate lungo il corpo, le gambe

leggermente strette. Stringete gli addominali.

Durante l'ispirazione alzate allo stesso momento dal pavimento il torso e le gambe di un paio di centimetri. Prestate attenzione che le gambe siano diritte e allungate. Allungate le braccia in avanti e alzatele leggermente. Da questa posizione praticate con forza piccoli movimenti circolati con le mani contando fino a dieci. Per arrivare a cento sono necessarie dieci ripetizioni.

"The Saw» (La sega)

Sedetevi per terra con la schiena dritta, le gambe leggermente separate ed allungate. Portate le punte dei piedi verso il corpo. Adesso alzate le braccia e allungatele ad altezza delle spalle stringendo allo stesso tempo la pancia.

Durante la prossima ispirazione girate il torso verso sinistra - comprese le braccia, girando la parte superiore del corpo in avanti in modo da poter toccare l'esterno del piede sinistro con la mano destra. Appoggiate le mani sul lato

esterno e tenete il braccio sinistro verso l'alto. Ora respirate e allungate il braccio destro tre volte in avanti verso il piede. Il bacino deve seguire il movimento. Prestate attenzione che il peso venga suddiviso ugualmente su entrambe le natiche. Ritornate nella posizione di partenza. Ripetete l'esercizio tre volte per parte.

Amore di sé e alimentazione

Adesso sapete come dovrete alimentarvi e muovervi per diminuire il grasso addominale. Probabilmente sapevate già molto e questo libro vi ha aiutato a rinfrescarvi la memoria. Forse avete trovato informazioni di cui non eravate ancora a conoscenza. Però la conoscenza è una cosa, la pratica è ciò che crea la maggior parte dei problemi.

Lo sapevate quale è il motivo? La soluzione si trova nel vostro profondo, nel subconscio. Li vengono salvati i vecchi modelli e le credenze che abbiamo imparato (inconsciamente) molto presto durante il corso della nostra vita. Il cibo è spesso legato a schemi emotivi. Molte persone mangiano per noia, per calmarsi, per ricompensarsi o per piacere. Spesso non viene considerato un disturbo dell'alimentazione, ma è comunque lontano da un atteggiamento sano nei confronti del cibo.

Forse avete già iniziato il vostro diario dell'alimentazione nel quale annotate ciò che avete mangiato in passato. Riservate una parte del diario per annotarvi i cambiamenti che osservate in voi stessi. Quando ricadete nelle vecchie abitudini? Come state quando succede, e dopo? Cosa sentite o che emozioni volete evitare? Quali scuse vi inventate per prendere ancora un pezzo di cioccolata? Annotatevi tutte le risposte e non fate inizialmente niente. Con il tempo potrete analizzare meglio le

vostre abitudini.

La prossima volta che accade, prendetevi 10 - 15 minuti e sedetevi in un posto tranquillo in cui potete rimanere indisturbati. Inspirate ed espirate profondamente.

Sentitevi all'interno del vostro corpo. Come si sente il corpo? Sentite un'irrequietezza nello stomaco, o nel petto? Le vostre spalle sono tese? Avete un nodo alla gola? Nella maggior parte dei casi noterete che non siete

completamente rilassati, e questo vi causa il bisogno di soffocare un'emozione con il cibo.

Non incolpatevi per essere ricaduti nelle vecchie abitudini. C'è un motivo. Esso si trova nel passato e può venire risolto. Se vi prendete il tempo e lo spazio per rilassarvi e guardare al vostro interno. Se doveste sentire una tensione o qualcosa di simile, non preoccupatevi e continuate a respirare profondamente dalla pancia concentrandovi su quella zona.

Qui non si tratta sempre di liberarsi della sensazione, ma di accorgersene e lasciarla essere. La maggior parte delle volte questo è quello che vuole un'emozione. Essere presa sul serio. Ecco perché continua a ritornare, mostrandosi sotto forma di attacchi di fame o altre abitudini non salutari.

Osservare le proprie abitudini e emozioni è un atto di amore per sé che non può assicurarvi una pancia piatta a lungo, ma può regalare più felicità,

autostima e calma in tutti le aree della vita. Aprite il vostro cuore a voi stessi e ai vostri lati bisognosi, confusi e insicuri.

L'amore per sé e le abitudini hanno molto in comune. Quando iniziate ad accettarvi per come siete adesso, sarà molto più facile cambiare le vostre abitudini e in futuro mangiare (e vivere) quello che vi fa bene. Potrebbe sembrare un paradosso, però, se vi amate per come siete adesso, con la pancia, perché dovrete avere la

necessità di cambiare qualcosa?

Semplice. Perché essere in sovrappeso e avere la pancia non vi fa bene. Non si tratta più di quello che pensano gli altri, se vi vedono la pancia o di fare bella figura con gli amici e le amiche. Si tratta di fare qualcosa di buono per sé e quindi mangiare in modo sano. E credetemi: nessuno mangia malsano per natura. Il cambiamento avviene durante il corso della crescita e dell'educazione.

Se desiderate leggere ulteriori

pubblicazioni sul tema amore di sé, vi consiglio di cuore questi due libri:

"Usa il cuore non la testa." di Safi Nidiaye.

"Mangiando al chiaro di luna." di Anita Johnston.

Sonno e grasso addominale?

Assieme alla nostra alimentazione e alla respirazione, il sonno è uno dei fattori più influenzanti per sentirci forti, sani e vitali. Se uno di questi punti venisse ignorato o se non ricevessimo abbastanza sonno, sostanze nutritive e aria, verrebbero a crearsi problemi di salute e una diminuzione del benessere generale.

Il corpo umano necessita di energia per

lo scioglimento dei grassi. Quando ci si sveglia stanchi, il desiderio di fare movimento diminuisce. In più è difficile rimanere costanti con un programma di allenamento e cucinare in modo sano e regolare. Per tutti gli ambiti della vita l'energia e il sonno sono essenziali e indispensabili.

Durante il sonno vengono rigenerate le cellule del corpo e le esperienze vengono elaborate e integrate; questo permette di svegliarsi riposati, freschi, di buona luna e con voglia di fare. Come

vi sentite dopo esservi svegliati? Molte persone quando suona la sveglia sono stanche, non riescono quasi ad uscire dal letto e vedono il resto della giornata come un' indesiderata seccatura. Se per voi dovesse essere così, da una parte è un segno che il vostro sonno non è abbastanza rilassante, dall'altra che la vostra vita non è impostata per soddisfarvi e rendervi felici.

Può essere che il vostro sonno non sia stato rilassante perché avete non avete dormito abbastanza, oppure avete

mangiato cibi pesanti o bevuto alcol prima di andare a letto. Anche lo stress e i pensieri causano un sonno irrequieto e quindi non riposante. In più esistono diverse malattie che possono causare disturbi del sonno.

Prestate attenzione alle vostre abitudini durante il prossimo periodo e annotate le osservazioni sul diario dell'alimentazione. Provate quello che vi fa bene e vi permette di dormire meglio.

Preparatevi bene prima di andare a letto,

evitando di guardare la televisione alla sera o di usare troppo lo smartphone. Arieggiate la vostra camera da letto e assicuratevi di creare un ambiente piacevole nel quale vi sentite bene e potete riposarvi tranquillamente. Non preoccupatevi dei problemi e evitate di pagare le fatture utilizzando il vostro computer portatile.

Potreste sviluppare un rituale serale per riuscire a rilassarvi? Oppure iniziare a meditare ogni sera per dieci minuti? Esistono molte possibilità per

migliorare la qualità del vostro sonno.
Provatene una. Sono sicuro che troverete
la strada più adatta a voi.

Mantenete la postura!

Concentratevi da oggi a mantenere una buona postura e provate a notare se la spina dorsale è diritta o se vivete la vita con le spalle e la schiena ricurve. La vostra postura ha una grande influenza sul vostro stato d'animo, l'autostima, la muscolatura e il funzionamento dello stomaco. È logico, perché con una postura incorretta la regione della pancia rimane piegata e sotto tensione.

Conclusione

Spero di avervi motivato a raggiungere il vostro obiettivo di perdere il grasso addominale in eccesso con pazienza e felicità. Se perdetevi la motivazione, prendete il libro e rispolveratevi la memoria leggendo alcune delle informazioni contenute. Sono necessari tempo e costanza per integrare veramente le nuove conoscenze e cambiare le vostre abitudini. Non

arrabbiatevi con voi stessi, siate comprensivi e felici di ogni piccolo passo che avete fatto.

Anche se sono due passi in avanti ed uno indietro, a lungo andare vi avvicinate sempre di più al vostro obiettivo! Sfruttate la possibilità per conoscervi meglio e farvi del bene con una sana alimentazione. Rimane solo una cosa da fare. Iniziare! Semplicemente! Solamente con la lettura non cambia niente. È nelle vostre mani. Vi auguro di avere successo e sentirvi veramente bene con voi stessi. Ve lo siete meritato!

La vostra Barbara Costanza

PS. Prima di salutarvi, desidero proporvi un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

Estratto

**Tecniche per
rilassare i muscoli**

Rilassa i tuoi muscoli

*e raggiungi un
profondo relax e
benessere*

di Barbara Costanza



Prefazione

Un lavoratore, una casalinga, un adolescente o un bambino: hanno tutti una cosa in comune – un'agenda completa da rispettare. Un tale

programma non è facile da affrontare, in quanto si passa da appuntamento ad appuntamento senza prendere in considerazione la propria salute. Tuttavia, il corpo umano funziona solo fino a quando ha energia sufficiente per far fronte a questo stress.

Lo stress è sempre esistito, anche al tempo dei nostri antenati. Appena ci troviamo in situazioni che sono o potrebbero diventare preoccupanti, il nostro corpo rilascia i cosiddetti ormoni dello stress. Questi ormoni includono

adrenalina, cortisolo e dopamina. Attraverso il rilascio di questi ormoni vengono liberate riserve di energia, il sistema immunitario viene frenato e il corpo e la mente sono preparati alla fuga o alla battaglia. Mentre i nostri antenati erano esposti a pericoli come animali selvatici o nemici, oggi noi siamo in balia dei nostri superiori al lavoro, delle strade affollate o del tentativo disperato di conciliare lavoro e famiglia.

Al contrario dei nostri antenati oggi ci

muoviamo molto meno. Chi si muove molto può annientare gli ormoni dello stress, ma visto che ci muoviamo poco questi ormoni restano nel nostro corpo. Le conseguenze per la salute sono pressione alta, problemi cardiaci e problemi di circolazione. Anche il nostro metabolismo e la nostra digestione sono influenzati negativamente dagli ormoni della stress. Pertanto a lungo andare lo stress fa ammalare.

Ecco perché è molto importante

concedere al corpo delle pause. Rilassati e rilassa la tua muscolatura. È in particolar modo importante per chi lavora tutto il tempo alla scrivania, ma anche per i lavoratori che fanno sempre gli stessi movimenti e sentono molto presto che i muscoli si irrigidiscono. Se non reagisci e non concedi al tuo corpo e alla tua mente dei momenti di pausa può sopraggiungere un esaurimento ed è veramente meglio evitare!

In questa guida ti spiegheremo esattamente come puoi rilassarti e

diminuire lo stress. Un grande capitolo verrà dedicato al rilassamento della muscolatura. Regala al tuo corpo la pausa che necessita per lavorare di nuovo correttamente e concediti la calma di cui hai bisogno per rimanere in salute.



Rilassamento

Molta gente non sa più che cos'è il rilassamento. Pensano che stare davanti alla TV e lasciar scorrere le immagini sia sinonimo di relax. Non è vero, la TV non offre nessun relax, men che meno

per gli occhi.

Ci sono molte tecniche ed esercizi che possono essere svolti facilmente a casa o sul posto di lavoro, che regalano rilassamento al corpo. Noterai velocemente come si allontaneranno lo stress, la rabbia e la tensione, il tuo corpo si riposerà e tu sarai nuovamente tranquillo e sereno.

Perché il corpo ha bisogno di pause

Attraverso stress, rabbia e tensione il corpo e la psiche entrano in tensione. Per il corpo e la mente è quindi necessario che lo stress venga eliminato. Concedi ogni giorno al tuo corpo una piccola pausa, anche se si tratta solo di pochi minuti. Questa piccola pausa fa in modo che il tuo corpo si riposi, che si scioglano le tensioni e che anche gli irrigidimenti cronici possano alleviarsi.

Certo, una piccola pausa non può mettere da parte pressioni in termini di tempo, rabbia e preoccupazioni. Queste

pressioni sono la causa di tutte le tensioni e devi superarle con le tue forze. Ma una piccola pausa può aiutare a staccarsi da tutto ciò, e chissà, può succedere che durante questo rilassamento si possa trovare una soluzione a qualche problema. Una mente rilassata è più attiva e permette al corpo di svolgere correttamente le sue funzioni.

Tecniche di rilassamento

Ci sono molte possibilità di rilassarsi. Tecniche come il rilassamento

muscolare progressivo, lo Yoga o la meditazione sono solo alcuni dei mezzi per aiutare a superare lo stress. Anche i massaggi e la sauna possono aiutare. Devi scoprire tu quali sono i metodi più adatti a te. È importante che nella scelta della giusta tecnica di rilassamento non si produca altro stress ma che la scelta avvenga con tranquillità. In questa guida ti faremo alcune proposte di rilassamento.

Il libro è disponibile su Amazon.

Informazioni legali

1^a edizione

©DiGi Generation GbR, 2018

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation
Rodensteinstr. 22
64625 Bensheim
GERMANIA

Rappresentanti legali:

Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera compresi tutti i contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificati con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una

lesione della salute, materiale o ideale derivata dall'utilizzo o il mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della

creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine delle quali è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, sbagliati o non completi e particolarmente per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni rappresentate è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non

l'autore di questo libro.