

# GIROVITA PERFETTO

SISTEMA

*Per Dimagrire la Pancia*



# GIROVITA PERFETTO

SISTEMA

*Per Dimagrire la Pancia*



# “Il Potere dei Superfood”

Come sgonfiare la  
pancia

*Con i Superfood del*  
*Benessere*

Guida Pratica  
a cura di **Alessandro**  
**Bairon**

© Copyright di Alessandro Bairon – Tutti i  
diritti riservati

## **Tutti I diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'aurore.

### **Note legali**

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di

aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

© Copyright di Alessandro Bairon – Tutti i diritti riservati

# Indice dei contenuti

Introduzione

1. I Superfood del Benessere  
per dimagrire la pancia

2. I Superfood del  
Benessere. Giorno dopo  
Giorno

3. Il Tè Verde, un  
Superdrink



4. Suggerimenti in Cucina

5. L'importanza del  
Metabolismo

6. Alleviare lo stress

7. Le tue abitudini  
determinano il tuo stile di  
vita

8. Se non cambi le cose le

cose non cambiano

9. Esercizio fisico

Conclusione

## **Introduzione**

Voglio complimentarmi e congratularmi con te per aver scelto di leggere e dedicare un po' del tuo tempo a questo e-book. Hai fatto il primo e il più importante passo verso un nuovo benessere e la pancia piatta che hai sempre desiderato.

Leggi attentamente e fai tesoro di tutti i miei consigli e i suggerimenti che ti darò per iniziare quanto prima il tuo percorso

verso una forma fisica migliore e un nuovo modo di considerare l'alimentazione nel suo insieme!

Tramite questo e-book voglio fornirti gli strumenti che ti saranno utili, se seguiti passo passo, ad ottenere risultati concreti e perdere il peso in eccesso nei punti critici.

Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad un'alimentazione varia ed equilibrata, ad

uno stile di vita sano, imparerai a ridurre lo stress (causa del gonfiore addominale) e ad elevare lo stato d'animo per ottenere risultati reali e duraturi.

Questo programma include tecniche e strategie da applicare quotidianamente per fare in modo di cambiare le tue abitudini alimentari, eliminare il grasso in eccesso e il problema del girovita una volta per tutte.

Con questo e-book voglio aiutarti a

liberarti da tutti i disturbi e i disagi causati dal sovrappeso. La tua forma fisica, il tuo aspetto influenzano il tuo stato d'animo, il tuo modo di agire e quindi ogni aspetto della tua vita. Con il miglioramento del tuo aspetto, migliora la tua immagine e la considerazione che hai di te stesso quindi aumenta di conseguenza anche la tua autostima.

- se hai problemi di peso e non ne puoi più di sentirti dire che devi solo mangiare un po' meno e fare un po' di esercizio fisico;

- se sei stanco di dietologi, nutrizionisti, esperti di alimentazione che non ascoltano e ti elencano solo e sempre tutto ciò che non devi fare e non devi mangiare;
- se ti senti svogliato e apatico;
- se hai provato molte volte a seguire una dieta senza ottenere risultati;

Se anche solo uno dei punti elencati è vero per te, allora questo è il prodotto

giusto. Sei pronto per iniziare questo programma che ti porterà ad uno stile di vita sano e ad un corpo più snello, a sentirti in forma e a posto con te stesso e di conseguenza anche con il prossimo.

Se stai provando a smaltire il peso in eccesso, accumulatosi su pancia e fianchi, senza ottenere risultati o con risultati scarsi; oppure se perdi peso ma lo riacquisti subito, allora devi leggere subito questo e-book e metterlo in pratica.



La ragione che mi ha spinto a scrivere questo e-book è che anche io, come te e come molte persone, per anni ho avuto problemi di peso e ho dovuto combattere con i disagi causati da un fisico fuori forma.

Ho passato molti anni della mia vita in condizioni di disagio dovute al mio aspetto fisico. Il forte sovrappeso non mi permetteva di tirar fuori la parte migliore di me e non mi lasciava la possibilità di godermi la vita.

Molto spesso queste sensazioni

negative, questo forte disagio, mi portavano a mangiare quello che mi passava davanti, ero annebbiata da una fame nervosa e non dedicavo tempo alla scelta accurata degli alimenti e tanto meno dedicavo tempo all'esercizio fisico!

Il cibo era diventato un "rifugio" per allietare le mie frustrazioni. Mangiare mi faceva stare subito meglio. Capii presto però che non era la soluzione al mio problema, anzi! Il cibo aumentava quella mia sensazione di disagio

facendomi sentire ancora più goffa.

Penso anche alla fortuna che avrei avuto e al tempo e al denaro che avrei risparmiato se avessi avuto tra le mani quello che tu hai a disposizione adesso: tutte le informazioni e la soluzione al problema del peso in eccesso e dell'antiestetica pancia in un' unica guida!

Mi sono attivato molto per cercare delle soluzioni, per trovare un sistema efficace che mi consentisse di smaltire i

chili in eccesso e di ottenere il ventre piatto che desideravo.

Ho fatto molte ricerche e tentato di intraprendere molte diete; diete di tutti i tipi, solo per citarne alcune: dieta senza grassi, dieta a basso contenuto di grassi, dieta a basso contenuto di carboidrati, diete iperproteiche e molte altre tipologie di diete specifiche, anche tra le più famose e conosciute.

Anche io ho sprecato soldi acquistando prodotti alternativi, barrette, pillole

dimagranti e integratori. Ho sprecato un sacco di tempo ed energie provando in prima persona altri metodi e diete che si sono rivelati assolutamente inefficaci, infatti il mio corpo non rispondeva a nessuno di questi programmi il che mi rendeva arrabbiata, frustrata e intrattabile.

**Ho scoperto e provato sulla mia pelle che la prima cosa da fare è dire basta alle diete.**

Le diete non funzionano perché non

mettono in relazione i tre elementi fondamentali che sono: in primo luogo il benessere psicologico, poi l'alimentazione e ultimo ma non meno importante l'esercizio fisico.



Inoltre la maggior parte delle diete si basa su restrizioni alimentari. Le diete focalizzano l'attenzione su ciò che non si può e non si dovrebbe mangiare anziché

porre l'attenzione su ciò che è salutare, buono e nutriente. Con questo programma non ti dovrai focalizzare su ciò che non puoi o non dovresti mangiare ma ti concentri su quelli che sono i cibi "puliti" e ricchi di nutrienti, gli alimenti più sani che ti fanno sentire meglio, quelli da selezionare per ogni tuo pasto o snack.

Ho perso molti chili e ho ritrovato il piacere di sentirmi in forma e adesso voglio darti alcuni consigli, tecniche e strategie che mi sono state utili nel

raggiungimento del mio traguardo e che avrei voluto avere all'inizio della mia avventura.

Questo e-book è il frutto di un lungo lavoro di ricerche, di studi e di esperienze personali che adesso tu hai la fortuna di avere tutte insieme e che devi solo mettere in pratica.

Quando io penso a come il mio fisico è cambiato, a come ho deciso una volta per tutte di cambiare stile di vita: la mia alimentazione, il mio modo di pensare,



il mio benessere fisico e quando penso ai chili che sono riuscita a perdere, in realtà preferisco dire che quei chili sono andati via. Non ho perso i chili di troppo, non li sto cercando, sono andati via, li ho smaltiti e ho trovato il modo per non doverli rivedere mai più!

Adesso anche tu, leggendo e mettendo in pratica tutte le informazioni e i consigli che ho il piacere di darti, potrai sbarazzarti una volta per sempre del grasso addominale e ritrovare la tua forma fisica e il tuo benessere.

Anche tu, come me, potrai smaltire il peso in eccesso e non perderlo per poi ritrovarlo ma liberartene una volta per tutte!

Non rimandare, comincia oggi e ricordati che un passo alla volta arriverai in cima alla montagna e prima cominci prima raggiungerai il tuo obiettivo!



*www.clarissalupi.com*

# **1. I Superfood del Benessere per dimagrire la pancia**

Se pensi di essere solo, sappi che non è così. Il desiderio del cibo, di un certo tipo di cibo, è molto difficile da combattere questo perché determinati alimenti stimolano la produzione di alcune sostanze nel cervello che creano, indipendentemente dalla tua volontà, il desiderio di mangiare ulteriormente. Mangiare determinati alimenti genera una dipendenza dal cibo che è la causa

principale di molti problemi di salute tra cui il sovrappeso e nei casi più gravi l'obesità.

Io stessa ho provato in prima persona cosa voglia dire sentire il desiderio inarrestabile di cibo, così forte che sembra incontrollabile.

Esiste però una via d'uscita, esiste un modo per prendere il controllo della situazione e non essere più dipendenti dal cibo.

Qual è il cibo di cui non riesci, o credi di non riuscire, a fare a meno? Per me erano i dolci. Soprattutto dopo pranzo e ancora di più dopo cena sentivo la necessità di un biscotto, una fettina di torta o comunque di un dolce o un prodotto da forno. All'inizio ho provato a resistere ma l'unica conseguenza erano la frustrazione e l'insoddisfazione e ovviamente dopo quattro o cinque giorni ho ripreso a mangiare i dolci dopo pranzo e dopo cena con conseguenze pessime sulla pancia - che continuava a lievitare - e sul mio stato d'animo.

Dato che tengo molto al mio corpo, al mio benessere e alla mia salute, sapevo che così non andava bene. Il mio obiettivo era quello di trovare un modo innovativo per mangiare in modo da nutrire il mio corpo e dargli le sostanze di cui necessita per funzionare al meglio senza rinunciare al gusto e al piacere di mangiare. Sono convinta che mangiare sia uno dei piaceri della vita.

Ho deciso di imparare quanto più possibile sull'alimentazione e sulla nutrizione, ho studiato libri, articoli,



ricerche scientifiche, tutto quanto potessi trovare in merito. La cosa più importante che ho imparato, che credo chiunque voglia una forma fisica migliore dovrebbe fare, è cambiare radicalmente il concetto stesso di nutrizione.

Ho cominciato a vedere la nutrizione come una forma di amore e rispetto per il mio corpo, un mezzo per nutrirlo e dargli modo così di funzionare al meglio. Ho voluto imparare ad ascoltare le sue esigenze fisiche e non solo i miei

desideri emotivi.

Dovevo quindi trovare un'alternativa al dolce di fine pasto che fosse in grado di soddisfare sia il mio desiderio sia le esigenze fisiche del mio organismo.

**Rinunciare non era la soluzione e non lo è mai ecco perché la maggior parte delle diete restrittive si rivela inefficace.**

Mi sono chiesta: "cosa posso mangiare che soddisfi il mio desiderio di dolce e allo stesso tempo apporti un valore

nutrizionale al mio corpo"? E' chiaro che avrei potuto trovare la risposta solo con un'adeguata informazione in merito agli alimenti e alle loro proprietà. Ho scoperto ad esempio quali sono gli effetti benefici del cioccolato fondente e della frutta secca e ho trovato delle ricette alternative e più benefiche rispetto a quelle cui ero abituata che mi permettono di preparare gustose pietanze e di non rinunciare al piacere di mangiare. In poche parole ricette che mi hanno permesso di unire l'utile al dilettevole.

I cambiamenti vanno fatti un passo alla volta, giorno dopo giorno. Se cerchi una soluzione alternativa più benefica piano piano tutte le tue abitudini cambieranno; oggi sostituirai il cioccolato al latte con quello fondente, domani sostituirai la farina bianca raffinata con la farina di mandorle ad esempio, dopodomani proverai a mangiare un piatto di riso rosso integrale piuttosto che quello bianco raffinato (il riso rosso integrale biologico è uno dei cereali che maggiormente libera il sangue dai grassi

in eccesso). A colazione proverai il latte vegetale al posto del latte vaccino (per una pancia piatta e snella è opportuno evitare quanto più possibile i prodotti a base di latte vaccino).

**La soluzione per un fisico più in salute e in forma e per un ventre piatto e snello non è nell'eliminazione ma nella sostituzione degli alimenti. I risultati sulla tua forma fisica e sul tuo benessere saranno la semplice conseguenza delle scelte che fai giorno dopo giorno.**

Il motivo per cui molti sono attratti da cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri è che, avendo delle carenze di sostanze nutritive essenziali, il corpo sente la necessità di alimenti che diano una soddisfazione immediata e un senso di pienezza come i cibi dolci e fritti che danno una sensazione di immediata soddisfazione.

Alimenti come questi, ricchi di zucchero, farina raffinata, grassi e lieviti assunti in eccesso possono danneggiare

la flora batterica intestinale. Se la flora batterica intestinale è compromessa l'organismo non assimila correttamente i principi nutritivi degli alimenti, la conseguenza è un malfunzionamento del metabolismo e l'accumulo di adipe proprio nella zona addominale.

*Infatti non tutto ciò che riempie nutre* ma una volta che ti sarai abituato ad alimentare il tuo corpo con cibi ricchi di proprietà nutritive e dall'alto valore nutrizionale ti accorgerai di non sentire più quel bisogno incontrollato di cibi

ricchi di zuccheri e grassi saturi perché non avrai più carenze nutrizionali.

I cibi benefici, i cibi che servono a nutrire - nel vero senso della parola - il tuo organismo e quindi a fornirgli l'energia e le sostanze per far funzionare al meglio tutti gli organi, devono contenere proprietà nutritive e determinate sostanze come le vitamine e i minerali. Il corpo umano è perfetto e sa come mantenersi in salute però devi sostenerlo e dimostrargli rispetto scegliendo ciò che è più benefico.



Considera che il tuo corpo fa sempre tutto quello che tu gli chiedi e se lo tratti bene potrà farlo al meglio, se invece lo riempi di sostanze nocive e difficili da smaltire farà molta più fatica.

Gli alimenti che dato l'elevato potere nutritivo e benefico consideriamo Superfood sono cibi non dovrebbero mai mancare in un programma alimentare all'insegna del benessere e di un corpo sano e in forma in quanto esercitano molteplici funzioni tra cui: aiutano a regolare il metabolismo e a

non accumulare grasso, abbassano i livelli di colesterolo, contribuiscono a prevenire le malattie cardiovascolari ed il cancro, aiutano a depurare l'organismo, facilitano la digestione e sono ricchi di antiossidanti che svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento.

*I Super Food per la colazione e per gli snack:*

Açaí Bacche

Avena

Avocado

Frutti rossi (Mirtilli, Lamponi)

Frutta secca (Noci, Mandorle )

Kefir

Melograno

Yogurt (bianco magro naturale)

*I Super Food per pranzo e per cena:*

I cibi verdi si

Salmone

Grano Saraceno

Orzo

Quinoa

*I Super Food per insaporire:*

Alghe Marine

Limoni e Lime

Peperoncino Piccante

Zenzero

*I Super Food ingannevoli:*

I cibi verdi no

Legumi (lenticchie - fagioli azuki)

Aglione

Cipolle

Semi oleosi (Chia, Lino, Canapa,  
Girasole)

*I Super Food per la colazione e per gli  
snack:*

### **Açaí Bacche:**

Le Bacche di Açaí, originarie della foresta pluviale sudamericana, sono il frutto della palma di Açaí. Da anni considerate come un Superfood, le bacche di Açaí come i mirtilli, sono tra le bacche più benefiche per la salute

perché contengono numerose sostanze nutritive tra cui minerali e vitamine.

Le bacche di Açai sono ricche di antiossidanti e quindi sono in grado di proteggere le cellule e contrastare l'invecchiamento causato dall'azione dei radicali liberi.

### **Açai Bacche per dimagrire la pancia:**

Alcuni studi hanno evidenziato come la polpa delle bacche di Açai sia una sostanza in grado di ridurre gli effetti nocivi dei cibi grassi. Le bacche di Açai sono ideali per chi necessita di smaltire

i chili in eccesso accumulati sulla pancia in quanto agevolano la digestione e la detossificazione del corpo, aiutano a bruciare i grassi velocemente e riducono il gonfiore.

### Preparazione

Un cucchiaino di queste bacche, soprattutto al mattino, rappresenta una vera carica di energia per affrontare la giornata. Se assunti come snack riducono la fame tra un pasto e l'altro.

### Avena:

La caratteristica principale dei fiocchi d'avena è l'alto contenuto di fibre, in particolare di Beta-Glucano, che rende questo alimento particolarmente salutare. Molti studi scientifici hanno dimostrato che l'avena è una fonte energetica altamente benefica per l'organismo che riduce il livello di colesterolo e di zucchero nel sangue. Uno dei vantaggi nel consumare l'avena, soprattutto se vuoi smaltire i chili in eccesso, è il suo alto potere saziante. L'avena è fonte di proteine vegetali e grassi insaturi (quelli benefici),



vitamine, minerali e antiossidanti.

### **Avena per dimagrire la pancia:**

Mangiare la crema d'avena senza zuccheri aggiunti a colazione è una sveglia per il metabolismo che comincerà subito a bruciare i grassi. L'avena, grazie all'alto contenuto di fibre e proteine, ti permette di sentirti più sazio più a lungo.

### **Preparazione**

A colazione puoi preparare il tuo muesli personalizzato usando fiocchi d'avena,

semi oleosi, frutta fresca o frutta secca, eventualmente dell'uvetta o delle scaglie di cocco disidratato (senza zuccheri aggiunti - li trovi nei negozi del bio). Aggiungi latte vegetale ed avrai così preparato un'ottima colazione salutare.

A me piace molto preparare la crema d'avena da gustare con la cannella e un cucchiaino di miele. E' molto semplice da preparare e puoi gustarla anche come snack: per ogni porzione usa 35 gr. di fiocchi d'avena e 170 ml di acqua, porta ad ebollizione e lascia cuocere per circa

15 minuti finché l'avena sarà cotta e cremosa. Versa in una tazza e aggiungi la cannella o altre spezie a piacere, un cucchiaino di miele e volendo della frutta secca o dell'uvetta.

### **Avocado:**

L'avocado contiene grassi benefici estremamente salutari ed è un frutto altamente nutriente per l'organismo. Ricco di vitamine e minerali fra cui il potassio, un minerale essenziale di cui molti sono carenti. I grassi contenuti nell'avocado, fra cui l'acido oleico, sono

paragonabili a quelli dell'olio d'oliva. Le fibre contenute nell'avocado lo rendono un ottimo alimento per la perdita di peso.

### **Avocado per dimagrire la pancia:**

I grassi monoinsaturi contenuti nell'avocado aiutano a ridurre l'infiammazione cronica che genera l'aumento del colesterolo inoltre prevengono i picchi di zucchero nel sangue che causano l'immagazzinamento delle calorie in eccesso sotto forma di grasso soprattutto sulla pancia e sui

fianchi. Le proprietà dell'avocado sono in grado di bilanciare gli ormoni e prevenire la produzione eccessiva di cortisolo (l'ormone dello stress) che è una delle cause dell'obesità.

### Preparazione

Puoi usare l'avocado in molti modi diversi e puoi abbinarlo ad altri alimenti sia dolci che salati. Puoi schiacciarlo per ottenere gustosissime mousse da mangiare al posto della maionese. E' ottimo con il salmone, con i pomodori e le olive nere. Puoi tagliarlo a cubetti e

aggiungerlo all'insalata.

Per potenziare gli effetti benefici di questi Superfood, abbina l'avocado all'aglio con qualche goccia di lime.

### **I frutti rossi:**

La frutta con tonalità rosso scure, blu e nere ha un alto contenuto di antiossidanti dai noti effetti protettivi sulla circolazione sanguigna e sulla fragilità capillare. Le fragole ad esempio costituiscono un'eccellente fonte di potassio, fibre, vitamine B/C/K,

magnesio e Omega-3.

I mirtilli contengono oltre 20 tipi di antocianine ossia degli antiossidanti dal caratteristico colore blu - viola in grado di contrastare vari processi di invecchiamento cellulare e l'invecchiamento dei tessuti. I lamponi e le more contengono molte fibre; una tazza di questi frutti è in grado di fornirti 1/3 del fabbisogno giornaliero di fibre.

**Ma perché sono così importanti questi antiossidanti?**

Il motivo è che quando una cellula contiene molti radicali liberi si verifica il cosiddetto stress ossidativo che porta alla produzione di sostanze chimiche che favoriscono la comparsa di infiammazioni all'interno della cellula. Gli antiossidanti (flavonoidi e vitamina E ad esempio) contrastano l'azione dei radicali liberi.

### **I frutti rossi per dimagrire la pancia:**

I mirtilli rossi sono probiotici naturali ossia microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate

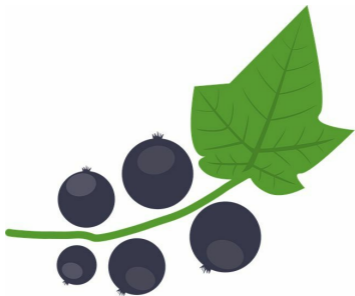


quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo in particolare facilitano la digestione e contribuiscono alla salute del tratto gastrointestinale.

### Preparazione

Per godere appieno di tutte le proprietà nutrizionali e dei molteplici effetti benefici dei frutti rossi è necessario includerli in quantità adeguate nel tuo programma alimentare. Io ti suggerisco di concederti una porzione di frutti rossi una volta al giorno. Puoi consumare i frutti rossi così come sono oppure

aggiungerli allo yogurt magro naturale o al kefir. Puoi mangiarli a colazione con i fiocchi d'avena o come snack tra un pasto e l'altro.



### **La frutta secca:**

Numerosi studi confermano gli effetti benefici della frutta secca, in particolare

le noci e le mandorle rappresentano un ottimo alimento ricco di Omega-3 e vitamina E dalle note proprietà antiossidanti (proprietà che contrasta l'invecchiamento).

Le noci e le mandorle sono molto utili per tenere sotto controllo il livello del colesterolo nel sangue ed il rischio di malattie cardiovascolari. Il sovrappeso e l'obesità sono ottimi alleati delle malattie cardiovascolari motivo in più per inserire la frutta secca nel tuo programma alimentare. Inoltre, essendo

ricca di fibre, la frutta secca rappresenta un' ottima scelta per uno snack in quanto favorisce il senso di sazietà.

Tuttavia non devi eccedere nelle quantità infatti le mandorle e in particolare le noci hanno anche un elevato potere calorico .

### **La frutta secca per dimagrire la pancia:**

Il grasso addominale non incide solo sull'aspetto estetico ma è associato a problemi di salute anche gravi come le

infiammazioni croniche e le malattie cardiovascolari. I grassi monoinsaturi rendono la frutta secca un alimento efficace nella perdita di peso sulla pancia.

### Preparazione

Io le mangio in tutti i modi, a colazione, come snack e talvolta le aggiungo all'insalata.

### Kefir

Hai mai sentito parlare del kefir? L'origine di questa parola viene dal

turco e significa "sentirsi bene". Si tratta di una bevanda a base di latte fermentato dal caratteristico sapore pungente e frizzante.

Contiene proteine, calcio, fosforo, vitamina B e magnesio.

Pur essendo una bevanda molto antica non è così diffusa probabilmente perché non se ne conoscono appieno gli effetti e le proprietà benefiche. Rispetto allo yogurt che contiene circa il 4% di zucchero, il kefir ne contiene solo l'1%.

## **Kefir per dimagrire la pancia:**

Il kefir è ricco di nutrienti e probiotici estremamente benefici per la salute della flora batterica intestinale. Gli effetti benefici del kefir sono evidenti soprattutto per quel che riguarda il sistema digestivo, il controllo del peso se abbinato ad un programma alimentare equilibrato, e una generale sensazione di benessere e vitalità del corpo e della mente. Puoi abbinarlo alla frutta fresca per uno snack benefico e nutriente. Alcuni lo paragonano allo yogurt ma in

realità gli effetti benefici sulla flora batterica intestinale del kefir sono decisamente superiori e più forti rispetto allo yogurt.

### Preparazione

E' molto facile e veloce da preparare, la prima volta però è necessario procurarsi i grani da chi già lo produce. I grani di kefir non si vendono nei negozi ma si possono trovare da chi ama e cura questo prodotto facendo una breve ricerca, anche online, facendo attenzione però che si tratti di grani di kefir micro



biologicamente controllati.

Ti occorre un barattolo (preferibilmente di vetro) e i grani di kefir. Aggiungi il latte perché i grani sono fermenti vivi e restano in vita grazie al lattosio del latte che assorbono e trasformano in una bevanda fermentata. Per le proporzioni generalmente si utilizza 1 lt di latte ogni 100gr. di granuli di kefir.

Lascia riposare per circa 24 ore prima di passarlo in un colino. Passandolo nel colino otterrai una bevanda dalla

consistenza cremosa e nel colino ti rimarranno sempre nuovi grani di kefir pronti per ripetere la procedura e prepararne dell'altro o anche da condividere con i tuoi amici che vogliono provare questo concentrato di benessere.

Adesso vorrei darti un consiglio che ti servirà a rendere il tuo kefir ancora più buono e un pochino meno pungente. Puoi usare della scorza di un limone o di un arancio e in realtà quasi ogni tipo di frutto e aggiungerla al tuo kefir e

lasciarlo riposare per le consuete 24 ore.

### **Melograno:**

Certamente riconosciuto come uno tra i frutti più salutari al mondo, il melograno contiene fitonutrienti introvabili in altri cibi. Alcune tra le sostanze che contiene il melograno sono vitamine, minerali e fibre ma soprattutto dei composti vegetali bioattivi dalle innumerevoli proprietà benefiche per la salute.

Il melograno contiene una sostanza unica

che si chiama punicalagina ed è un potentissimo antiossidante in grado di ridurre le infiammazioni. Consumare il melograno migliora l'energia e aiuta a contrastare la stanchezza.

### **Melograno per dimagrire la pancia:**

Molti studi concordano sul fatto che il melograno abbia il potere di ridurre in modo considerevole il grasso addominale. Le sostanze contenute nel melograno ostacolano lo sviluppo di cellule adipose nel girovita. Il succo contenuto all'interno dei chicchi di

melograno riduce il livello di acidi grassi non esterificati nel sangue. Un livello elevato di acidi grassi non esterificati può portare ad un maggiore deposito di grasso nell'addome.

### Preparazione

Puoi mangiare i chicchi così come sono in una tazza con un cucchiaino tra un pasto e l'altro o a colazione. Il melograno è molto buono con il riso rosso integrale. In una pentola aggiungi una tazza di riso rosso integrale con tre tazze d'acqua e lascia cuocere fino a

totale evaporazione dell'acqua. A cottura ultimata aggiungi dello zafferano e servi su un piatto. Aggiungi due o tre cucchiaini di melograno.

### **Lo yogurt:**

Le proprietà benefiche dello yogurt magro al naturale sono date dall'alto valore nutritivo dovuto da un'eccellente equilibrio di [calcio](#) e [proteine](#). L'alto grado di acidità dello yogurt rende le proteine più digeribili rispetto al latte e ne facilita l'assorbimento.

Il [lattosio](#) ossia lo zucchero del latte presente nello yogurt, durante la fase di preparazione, viene fermentato diventando così digeribile anche per chi è intollerante al latte.

Il consumo di yogurt ha la proprietà di ridurre la formazione di solfuro di idrogeno che è la causa dell'alitosi e del tumore al colon.

Un altro aspetto importante legato all'assunzione di yogurt è la proprietà che esso ha di rafforzare il sistema

immunitario contro l'attività di funghi, batteri e virus.

Le vitamine del gruppo B che vengono fornite dai fermenti lattici hanno un'azione protettiva nei confronti del fegato e dell' intestino; l'acido lattico invece ha la proprietà di favorire l'assorbimento del calcio e del fosforo.

Lo yogurt magro naturale è un alimento ricco di vitamine, minerali e fermenti benefici per la nostra salute.



## Lo yogurt per dimagrire la pancia:

Lo yogurt contiene microrganismi vivi che permettono a questo alimento di esercitare un'azione antinfettiva e antitossica utile a ripristinare la flora batterica e stimolante per l'attività intestinale.

### Preparazione

Tra un pasto e l'altro o per colazione, versa lo yogurt magro naturale in una tazza e consumalo così al naturale oppure con l'aggiunta di una goccia di miele, dei frutti rossi o della frutta

secca. E' molto buono anche con i semi di girasole o l'uvetta.

*I Super Food per pranzo e per cena:*

### **I cibi verdi si:**

I cibi che appartengono a questo gruppo sono: gli asparagi, il basilico, gli spinaci, l'uva bianca e le zucchine.

Questi alimenti verdi contengono clorofilla e carotenoidi e sono quindi ottimi antiossidanti. Questi sono elementi che hanno un generale effetto

benefico sui tessuti e contribuiscono a mantenere un aspetto giovane contrastando l'azione dei radicali liberi che sono i principali responsabili dell'invecchiamento.

I cibi verdi favoriscono l'assorbimento del ferro e sono ricchi di minerali.

Tutte le verdure e gli ortaggi di colore verde aiutano a regolare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri, hanno un'azione disintossicante e i preziosi minerali di cui sono ricchi questi alimenti contribuiscono ad

irrobustire le ossa, i vasi sanguigni, la vista e i denti.

### **I cibi verdi per dimagrire la pancia:**

Asparagi

Gli asparagi agiscono come un diuretico per ridurre la ritenzione idrica che causa gonfiore addominale. Gli asparagi costituiscono un'ottima fonte di inulina, una fibra dietetica che mantiene sano il sistema digestivo e diminuisce la costipazione e altri disturbi dello

stomaco e del tratto intestinale.

## Basilico

Il basilico combatte l'aerofagia e il meteorismo. Una tisana a base di basilico e finocchio è un ottimo rimedio per la pesantezza e il gonfiore addominale.

## Spinaci

Gli spinaci hanno poche calorie e innumerevoli proprietà benefiche. L'alto contenuto di calcio aiuta a rafforzare la struttura muscolare e tonificare gli

addominali.

## Uva Bianca

Per il sistema digestivo è utile mangiare uva bianca senza buccia e senza semi.

## Zucchine

Le zucchine hanno poche calorie, molte vitamine e minerali. La buccia degli zucchini è ricca di fibre che aiutano a ridurre la costipazione.

## Preparazione

Non solo come contorno ma anche come

piatti unici da abbinare al riso rosso integrale, alla quinoa, o all'orzo. Come ingredienti base per le minestre o da cuocere al forno con le spezie. Il basilico invece conferisce più sapore ai tuoi piatti ed aiutarti così a ridurre i condimenti.

### **Il salmone:**

Il salmone è ricchissimo di Omega-3 che rappresentano una categoria di [acidi grassi](#) essenziali fondamentali per il benessere dell'organismo. La presenza di Omega-3 contrasta l'invecchiamento e alcuni studi dimostrano che questi acidi

grassi svolgono anche un ruolo antidepressivo. Gli Omega-3 sono utili nella prevenzione di alcuni tumori e sono coadiuvanti nel trattamento dell'artrite reumatoide.

Il salmone apporta notevoli quantità di vitamina D che influisce positivamente sull'assorbimento del calcio e favorisce la mineralizzazione dello scheletro.

Il salmone è un ottimo alimento ricco di proteine, ha moltissime proprietà nutritive e incrementa il metabolismo



inoltre contribuisce ad abbassare il livello del colesterolo.

E' preferibile consumare il salmone non allevato ed in maniera specifica quello rosso selvaggio dell'Alaska, in quanto contiene una quantità superiore di Omega-3 rispetto a quello di allevamento e presenta quantità trascurabili di inquinanti oltre che scarse tracce di mercurio.

### **Il salmone per dimagrire la pancia:**

Il salmone fornisce molta energia, riduce

l'infiammazione cronica (causa del sovrappeso), tonifica la massa muscolare e incrementa il processo brucia calorie .

### Preparazione

Il salmone è molto saporito e non richiede alcun tipo di condimento se non un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e di pepe macinato fresco. Puoi cucinarlo in una padella antiaderente o in forno e consumarlo con un contorno di verdure. Io consumo il salmone anche crudo (naturalmente deve essere freschissimo)

in questo caso è ottimo con il pepe nero macinato fresco e la mousse di avocado.

### **Il grano saraceno:**

Il grano saraceno è talmente ricco di proprietà benefiche da essere considerato fra i vari alimenti che fanno parte dei cibi-medicina. Questo alimento fornisce energia e vigore e le sue proteine hanno il più alto valore biologico del regno vegetale.

Il grano saraceno è ricco di minerali e antiossidanti. Uno dei grandi vantaggi di

questo alimento è la sua capacità di regolare il livello di zuccheri nel sangue. Come abbiamo visto precedentemente i picchi e i cali di zuccheri nel sangue rappresentano una delle principali cause degli attacchi di fame e degli sbalzi di umore. Ecco perché è importante scegliere cibi che rilasciano gli zuccheri in modo graduale, senza creare scompensi.

## **Il grano saraceno per dimagrire la pancia:**

Il grano saraceno è qualitativamente

superiore al riso, al frumento e al mais, soprattutto perché ha un indice glicemico più basso ed è più proteico. Il grano saraceno non contiene glutine e non genera gonfiore addominale.

### Preparazione

Il grano saraceno può essere consumato come un cereale oppure si può usare la farina di grano saraceno come alternativa più nutriente e benefica della farina bianca raffinata.

### Orzo:

Il Beta-Glucano, un elemento naturale di origine vegetale presente nell'orzo, abbassa il livello di glucosio nel sangue e riduce il colesterolo LDL (quello nocivo).

Esistono diverse tipologie di orzo in commercio tra cui ad esempio l'orzo decorticato e l'orzo perlato. Queste due tipologie subiscono processi di raffinazione che causano la perdita di molte sostanze nutritive dell'alimento come le fibre, le vitamine ed i sali minerali. Assicuratevi di acquistare sempre orzo integrale e possibilmente

biologico, per conservare appieno tutte le proprietà tipiche di questo prezioso cereale.

### **Orzo per dimagrire la pancia:**

L'orzo è un cereale dalla consistenza morbida simile alla pasta ed è un'ottima fonte di minerali e fibre che favoriscono la regolarità intestinale. L'orzo favorisce la perdita di peso in quanto ha un elevato potere saziante con poche calorie ma innumerevoli sostanze nutritive.

## Preparazione

Puoi aggiungere l'orzo alle tue minestre oppure dato il suo sapore ricco ed intenso, simile alle nocciole, puoi sceglierlo come ingrediente per la colazione da alternare ai fiocchi d'avena. A me piace molto cucinato come un risotto, con le verdure e lo zafferano oppure con i porri i pinoli e l'uvetta.

## Quinoa

La Quinoa (si pronuncia chinua) è di recente diventata popolare anche nelle



nostre cucine ma è in realtà un alimento molto antico, originario del Perù, ed era alla base dell'alimentazione dei popoli Inca. Considerato un cibo degli dei, la Quinoa non contiene glutine, non si tratta di grano bensì di un alimento proteico in realtà sono i semi di una pianta erbacea. Date le innumerevoli proprietà benefiche (ricchissima fonte di fibre e minerali), la Quinoa è considerato un Superfood ed è buonissima.

## Quinoa per dimagrire la pancia:

Per eliminare il gonfiore e l'adipe in eccesso sono indicati i cibi come la quinoa: ricchi di fibre e proteine che aiutano il metabolismo a bruciare i grassi e hanno un rilascio graduale di energia che previene i cali di zuccheri e quindi gli attacchi di fame improvvisa.

### Preparazione

Si consiglia di sciacquare la Quinoa prima di cucinarla per eliminare la saponina che è una sostanza lievemente amara presente in questa pianta.

E' molto semplice da preparare: fai bollire due tazze d'acqua per ogni tazza di Quinoa, quando l'acqua bolle versa la Quinoa con un pizzico di sale e lascia cuocere finché tutta l'acqua non sarà evaporata.

Una volta cotta la Quinoa puoi farla saltare in padella con delle verdure come le carote e le zucchine, puoi aggiungere del pollo a pezzetti per un delizioso piatto unico e volendo anche qualche oliva. Altrimenti puoi incorporarla alle minestre.

## *I Super Food per insaporire:*

### **Alghe:**

Esistono diverse tipologie di alghe marine in commercio tra cui: Nori, Dulse, Kombu, Kelp, Arame, Irish Moss, Alaria Esculenta. Puoi acquistare le alghe marine nei negozi del bio e in molti supermercati nel reparto bio/vegan.

Le alghe marine contengono minerali, un'ampia gamma di vitamine e

antiossidanti preziosi per contrastare l'invecchiamento cellulare. Ma il vero elemento prezioso e praticamente introvabile in altri alimenti più comuni è lo iodio.

### **Alghe per dimagrire la pancia:**

L'obesità, l'accumulo di grasso, è una delle conseguenze di uno stato infiammatorio dei tessuti metabolici all'interno dell'organismo. Le alghe marine contrastano l'infiammazione cronica dell'organismo causata dall'accumulo di grasso;

## Preparazione

In Giappone, le alghe marine costituiscono un alimento fondamentale e si possono trovare nella zuppa di Miso oltre che nel Sushi e in altri piatti tipici della cucina nipponica.

L'alga Nori ad esempio è una sfoglia all'interno della quale puoi mettere delle verdure, la quinoa, l'avocado e il salmone per creare gustosissimi roll.

Sono buonissime anche le alghe marine

di Bretagna che si presentano in fiocchi essiccati da reidratare in acqua fredda per alcuni minuti. Si possono usare come un'erba aromatica, cotte o crude per insaporire le pietanze.

### **Limoni e Lime:**

Come la maggior parte degli agrumi anche i limoni e i lime sono divisi in 8/10 spicchi, ogni spicchio è un concentrato di proprietà benefiche tra cui i composti flavonoidi dalle proprietà antiossidanti. I limoni e i lime sono ricchi di fitonutrienti e vitamina C

essenziale per il benessere delle cellule. La vitamina C contenuta nei limoni è in grado di aumentare l'assorbimento del ferro, questo è uno dei motivi per cui si consiglia di aggiungere del succo di limone alle bistecche.



**Limoni e Lime per dimagrire la pancia:**



Un decotto di salvia e limone o lime favorisce la digestione. Il limone e il lime contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie e a ridurre il gonfiore.

### Preparazione

Io uso davvero tutto sia dei limoni che dei lime in effetti li acquisto freschi e li congelo in modo da averli sempre pronti da poter essere grattugiati su numerosi piatti. Mezzo succo di limone in un bicchiere d'acqua tiepida è il modo migliore per fare una pulizia interna

dell'organismo. La scorza del limone dà sapore allo yogurt, al pesce, alle verdure, al riso rosso integrale, al pollo. Puoi davvero usarlo a piacere su quasi ogni pietanza.

### **Peperoncino Piccante:**

Il peperoncino piccante è un alimento termogenico dalle molteplici proprietà organolettiche.

La caratteristica propria degli alimenti termogenici è la loro capacità di

incrementare il metabolismo e bruciare più calorie grazie alla termogenesi, un processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo prevalentemente nel tessuto adiposo

Il peperoncino scioglie i coaguli del sangue e quindi stimola la circolazione sanguigna e protegge i capillari. Alcuni composti del peperoncino, tra cui i flavonoidi, hanno un effetto antibatterico.

## Peperoncino Piccante per dimagrire la pancia:

Il peperoncino piccante è ricco di vitamina C e ha un forte potere antiossidante, favorisce le funzioni intestinali, evita la fermentazione e la formazione di gas intestinali e di tossine.

**La capsaicina contenuta nel peperoncino lo rende un alimento termogenico che incrementa il consumo di calorie e favorisce la perdita di peso.**

## Preparazione

Usa il peperoncino per dare più gusto ai tuoi piatti di verdure, per insaporire la carne di pollo e le minestre. Consiglio sempre di non abbondare perché poco peperoncino esalta il sapore delle pietanze mentre una dose eccessiva brucia il palato e i sapori non si sentono più.

## Zenzero :

Una radice dal sapore aromatico, pungente e speziato. La radice di zenzero è utilizzata come medicina

naturale da molte popolazioni in particolare per i numerosi effetti benefici sull'apparato gastrointestinale. Lo zenzero è un anti infiammatorio naturale dalle innumerevoli proprietà terapeutiche.

### **Zenzero per dimagrire la pancia:**

Lo zenzero accelera il metabolismo, contribuisce quindi al processo brucia grassi che fanno perdere i chili accumulatisi sulla pancia.

## Preparazione

Se possibile scegli sempre la radice fresca piuttosto che quella essiccata. In commercio si trovano diverse tipologie di zenzero, la qualità più giovane ha una buccia molto sottile che non richiede di essere eliminata ma la qualità più comune è quella matura che invece presenta una buccia più spessa da pelare via. Puoi conservare una radice fresca di zenzero in frigorifero per circa due settimane.

La radice di zenzero può essere usata per insaporire l'acqua, le bevande e tutti i piatti a base di verdure, riso e verdure o quinoa e verdure. Taglia a julienne il quantitativo che ti occorre, aggiungi salsa di soia e olio d'oliva per creare un'ottima salsa per l'insalata.

### *I Super Food ingannevoli:*

Ho chiamato "ingannevoli" questi alimenti perché anche se sono notoriamente considerati molto sani e sono ricchi di proprietà benefiche e



nutritive, non sono indicati per dimagrire la pancia. Mentre alcuni cibi favoriscono lo scioglimento dei grassi altri fermentano e creano gonfiore addominale.

Fra questi cibi che provocano gonfiore addominale, costipazione e in alcuni casi anche crampi all'addome, si trovano i FODMAP (Fermentabili, Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi e Polyols). Si tratta di carboidrati a catena corta che possono generare disturbi digestivi.

Fra gli alimenti - considerati superfood - ma che hanno un alto contenuto di FODMAP e quindi sono controindicati per dimagrire la pancia troviamo:

### **I cibi verdi no:**

I cibi che appartengono a questo gruppo sono: i carciofi, i broccoli, i cavoli.

Come per i cibi verdi si, anche questi alimenti verdi contengono clorofilla e sono quindi ottimi antiossidanti. Hanno un generale effetto benefico sui tessuti e

contribuiscono a mantenere un aspetto giovane contrastando l'azione dei radicali liberi che sono i principali responsabili dell'invecchiamento.

I cibi verdi favoriscono l'assorbimento del ferro e sono ricchi di minerali.

Tutte le verdure e gli ortaggi di colore verde aiutano a regolare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri, hanno un'azione disintossicante e i preziosi minerali di cui sono ricchi questi alimenti contribuiscono ad irrobustire le ossa, i vasi sanguigni, la

vista e i denti.

### Preparazione

Non solo come contorno ma anche come piatti unici da abbinare al riso rosso integrale, alla quinoa, o all'orzo. Come ingredienti base per le minestre o da cuocere al forno con le spezie. Il basilico e il prezzemolo invece possono conferire più sapore ai tuoi piatti ed aiutarti così a ridurre i condimenti.

Anche se i cibi verdi come i carciofi, i broccoli e i cavoli sono considerati

Superfood dalle innumerevoli proprietà benefiche, non sono indicati in una dieta per dimagrire la pancia.

### **I fagioli e le lenticchie - i fagioli azuki:**

I fagioli e le lenticchie, ma in generale i legumi, sono ricchi di proteine vegetali, possiedono un'importante quantità di vitamine e di fibre e aiutano ad accelerare il transito intestinale favorendo la disintossicazione.

I legumi rappresentano una valida fonte energetica grazie al loro contenuto di carboidrati; sono la principale fonte di proteine dopo gli alimenti di origine animale e i pochi grassi contenuti sono soprattutto insaturi (quelli benefici). Inoltre i legumi sono particolarmente ricchi di fibre, utili nel controllo degli zuccheri e del colesterolo nel sangue. Si tratta di un alimento dalle proprietà nutrizionali molto elevate grazie anche al contenuto di minerali come fosforo, potassio, calcio e ferro.

I fagioli sono i legumi più ricchi di fibre mentre le lenticchie sono particolarmente energetiche per la loro ricchezza di amido. Le lenticchie hanno un discreto contenuto di ferro e hanno il vantaggio di essere tra i legumi a più rapida cottura.

In [Giappone](#) è il legume maggiormente consumato dopo la [soia](#), si tratta dei fagioli Azuki. I [fagioli](#) Azuki sono piccoli e di color rosso scuro dalle ottime proprietà nutrizionali.

Questo alimento talvolta viene impropriamente chiamato la soia rossa per il suo colore. Gli Azuki contengono minerali ed oligoelementi come [potassio](#), zinco, molibdeno e ferro. I fagioli Azuki sono naturalmente ricchi di vitamine del gruppo B, contengono fibre e proteine. Inoltre questi legumi aiutano la formazione di enzimi utili al fegato e hanno proprietà depurative e diuretiche. Questi fagioli sono facilmente digeribili, poveri di grassi e inoltre contengono isoflavoni, sostanze in grado di



mantenere in buona salute il nostro sistema immunitario, il cervello e le ossa.

### Preparazione

Nella cucina tipica orientale i fagioli Azuki vengono macinati e bolliti in modo da formare una purea a cui viene aggiunto dello zucchero grezzo di canna in modo da renderla una crema dal sapore dolce. I fagioli Azuki, come la maggior parte dei legumi, vanno lasciati ammollo prima di essere consumati. Ti suggerisco di non buttare via l'acqua quando li scoli ma di berla in quanto è

ricca di sali minerali e vitamine utilissimi al tuo organismo.

Puoi mangiare i legumi, e in particolare i fagioli, sia cotti come piatto unico che freddi in insalata. Sono ottimi con un cipollotto fresco tagliato sottile.

Anche se i legumi sono considerati Superfood dalle innumerevoli proprietà benefiche, non sono indicati in una dieta per dimagrire la pancia.

**Aglio:**

L'aglio è un antibatterico naturale in grado di rinforzare il sistema immunitario e di ridurre il colesterolo.

L'aglio ha uno straordinario potere depurativo e la capacità di combattere l'ipertensione. Grazie all'alto contenuto di fosforo e zolfo svolge un'azione calmante sul sistema nervoso.

Per godere appieno di tutti gli innumerevoli effetti benefici di questo alimento bisognerebbe consumarlo crudo.

L'aglio è un Super Alimento usato sin dai tempi più antichi come una medicina

naturale. Il potere benefico dell'aglio è dato dall'enorme quantità di minerali che contiene oltre alle vitamine, in particolare le vitamine del gruppo C e del gruppo B. Uno spicchio d'aglio, se utilizzato a crudo per insaporire, è un antibiotico naturale.



### Preparazione

Puoi schiacciarlo e usarlo per condire le

verdure, aggiungerlo alle minestre, preparare delle ottime salse come la Guacamole (a base di avocado), l'hummus (a base di ceci) o la Tapenade (a base di olive).

Anche se l'aglio è considerato un Superfood dalle innumerevoli proprietà benefiche, non è indicato in una dieta per dimagrire la pancia.

### **La cipolla:**

Le cipolle sono ottimi antiossidanti per il nostro organismo e contengono

numerosi sali minerali e oligoelementi. Le cipolle sono ricche di ferro, magnesio, potassio e fosforo, inoltre sono ricche di vitamine e costituiscono un antibatterico naturale in grado di stimolare le difese immunitarie.

Le cipolle stimolano la diuresi, riequilibrano la flora batterica intestinale e contribuiscono ad abbassare i livelli di zucchero nel sangue.

Per mantenerne inalterate le proprietà è preferibile consumarla cruda o cotta a vapore.

## Preparazione

La cipolla è davvero un ingrediente versatile da usare per insaporire moltissimi piatti, dalle insalate in foglia ai legumi. Le puoi cucinare al forno ripiene di altre verdure. Puoi preparare un antipasto di tonno e cipolle oppure usarle come base per gustose creme di verdure.

Anche se la cipolla è considerata un Superfood dalle innumerevoli proprietà benefiche, non è indicata in una dieta per

dimagrire la pancia.

## **Semi oleosi :**

(Chia, Lino, Canapa, Girasole)

I semi sono gli embrioni delle piante e rappresentano l'origine stessa della nutrizione. I semi oleosi sono un concentrato di vitamine, minerali, oli essenziali ed enzimi benefici per l'organismo. I semi di chia e i semi di canapa costituiscono un'ottima fonte di acidi grassi Omega3 e di acido alfa linoleico, i semi di lino sono ricchi di fibre. I semi di girasole sono un



concentrato di vitamina E il più importante antiossidante per l'organismo.

### Preparazione

Per assimilarne tutti gli effetti benefici i semi vanno sempre masticati e consumati crudi senza aggiunta di sale o zuccheri. Usa i semi oleosi per dare croccantezza all'insalata, aggiungili allo yogurt o alla crema d'avena. Se a colazione bevi latte vegetale con cereali integrali aggiungi anche un cucchiaino di semi misti.

Se lasci un cucchiaino di semi di chia in mezzo bicchiere d'acqua si formerà una sostanza gelatinosa che molti usano come sostituto delle uova per preparare diverse ricette oppure puoi bere questo stesso composto per un concentrato di benessere dato da questi preziosi semi.

Anche se i semi oleosi sono considerati Superfood dalle innumerevoli proprietà benefiche, non sono indicati in una dieta per dimagrire la pancia.

Scegli i Superfood e abbinali alle

primizie di stagione per una maggiore freschezza e qualità, ***ogni stagione ha il suo Elisir di Benessere e Bellezza.***

Madre Natura ti mette a disposizione dei veri e propri concentrati di benessere e bellezza, che puoi portare sulla tua tavola. Quando vai a fare la spesa, tieni a mente questi suggerimenti che ti do qui di seguito e fai la scorta di questi alimenti ricchi di sostanze nutritive. Quando compri la frutta e la verdura prediligi sempre quella fresca e di stagione e se possibile acquista prodotti biologici, di origine controllata e dal tuo

verduriere di fiducia

Elisir di Benessere e Bellezza

dell'Autunno



*Verdure:*

Zucca - Cavolo Cappuccio - Cavolo  
Broccolo - Cavolo Verza - Cavolfiore -  
Broccoli - Cime di Rapa - Cavolini di  
Bruxelles - Sedano - Porri - Cipollotti -  
Aglio - Cipolle.

*Frutti:*

Melograno - Uva - Frutta Secca - Mele -  
Arance - Mandarini - Pompelmi - Cedri  
- Pere - Fichi - Caco.

# Elisir di Benessere e Bellezza



dell'Inverno

*Verdure:*

Zucca - Carciofi - Asparagi - Ravanelli  
- Cavolo Cappuccio - Cavolo Broccolo  
- Cavolo Verza - Cavolfiore - Broccoli -  
Melanzane - Cime di Rapa - Cavolini di  
Bruxelles - Sedano - Cardi - Porri -  
Cipollotti - Aglio - Cipolle.

*Frutti:*

Kiwi - Mandarini - Pompelmi - Arance -  
Cedri - Pere - Mele.

# Elisir di Benessere e Bellezza della



## Primavera

### *Verdure:*

Carciofi - Zucchine - Asparagi -  
Pomodori - Cipollotti - Ravanelli -  
Melanzane - Fave - Piselli - Fagiolini -  
Taccole - Aglio - Scalogno - Cipolle.

### *Frutti:*

Fragole - Ciliegie - Albicocche -  
Meloni.

Elisir di Benessere e Bellezza



dell'Estate

*Verdure:*

Peperoni - Pomodori - Patate Novelle -  
Zucchine - Porri - Cipollotti - Fagiolini  
- Fave - Piselli.

*Frutti:*

Frutti di bosco - Anguria - Meloni -  
Albicocche - Pesche - Fragole - Susine -  
Prugne.

## **2. I Superfood del Benessere.**

# **Giorno per Giorno**

Per mantenersi in forma è importante che ogni pasto sia ben bilanciato e che l'alimentazione sia varia e in grado di fornirti tutto ciò di cui il tuo corpo necessita.

In questo capitolo vorrei suggerirti un programma alimentare composto da varie tipologie di pietanze suddivise tra colazione, spuntini, pranzo e cena.



Potrai scegliere e alternare fra i vari esempi di pasti che ti indicherò in base al tuo gusto, a quello che più ti va di mangiare quel giorno o semplicemente in base a ciò che hai a disposizione in quel momento.

Non mangiare cibi che fanno bene ma che non ti piacciono altrimenti non sarai soddisfatto e sarà più facile la tentazione di mangiare la prima cosa che ti viene in mente. Ricordati però di non dire no a priori ai cibi che non conosci o

che non ti fanno subito una buona impressione, devi sapere che il palato va abituato ed educato ad apprezzare i nuovi gusti!

Per non arrivare troppo affamato ai pasti principali e quindi per evitare di mangiare in maniera disordinata e vorace prendi l'abitudine di fare uno snack a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Attenzione però al contenuto di questo snack che dovrà essere nutriente, segui gli esempi di snack che troverai in questo capitolo.

Ricorda che per dimagrire la pancia è importante privilegiare i cibi cotti, preparando le pietanze a bassa temperatura in quanto le alte temperature possono formare sostanze dannose che affaticano il fegato e tutto il metabolismo.

I condimenti sono da usare con moderazione e preferibilmente a crudo. Scopri il vero gusto del cibo, usa le spezie per renderlo più saporito. Se limiti i condimenti ti abitui ad

apprezzare meglio il gusto naturale dei cibi.

Prima di cominciare con il programma alimentare voglio darti qualche consiglio per la preparazione di :

- grano saraceno, orzo o miglio:

fai tostare il grano saraceno, l'orzo o il miglio in una casseruola, con un filo di olio extra vergine di oliva, una carota, un gambo di sedano e una foglia di alloro. Aggiungi acqua e un pizzico di

sale rosa dell'Himalaya e fai cuocere con coperchio per circa 20 minuti.

► riso:

per cuocere il riso invece puoi scegliere o alternare fra una buona crema di riso o un piatto di riso integrale ben cotto.

Per la crema di riso:

ti consiglio di tostare una tazza di riso per 3/4 minuti, aggiungere circa 10 tazze d'acqua e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya. Fai cuocere a fuoco lento

con coperchio per circa due ore. Al termine passa tutto nel passaverdure in modo da ottenere un piatto cremoso proprio come vuole la ricetta. Io aggiungo un cucchiaino scarso di olio extra vergine d'oliva crudo prima di servire.

Per il riso integrale:

fai tostare una tazza di riso integrale (se possibile biologico) in una casseruola con un filo di olio extra vergine di oliva, una carota per 4/5 minuti. Aggiungi circa

4 tazze d'acqua e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya. Fai cuocere a fuoco lento per un'ora abbondante. Puoi servire con qualche goccia di salsa di soia.

Se avanzi della crema di riso, conservala in frigorifero e il giorno successivo puoi gustarla con un cucchiaino di miele (naturale biologico) e qualche mandorla. In questo modo non verrà sprecata e avrai un'alternativa per la colazione o lo spuntino.

- pesce:

ecco come ti consiglio di cucinare il pesce questo è un metodo molto salutare e rende il tuo piatto molto gustoso. Taglia a metà il pesce e puliscilo. Nel taglio che hai praticato per pulirlo inserisci un rametto di rosmarino o qualche foglia di salvia, un pizzico di sale affumicato bretone o sale rosa himalayano e un pizzico di pepe nero. Avvolgi il pesce in carta alluminio e cuoci in forno per almeno 30 min.

## Colazione



Tutti i giorni, a prescindere da quale esempio di colazione sceglierai, la prima cosa che ti consiglio di fare è: bere una tazza colma di acqua tiepida che ti darà una sensazione generale di idratazione dopo il digiuno notturno oltre ad aiutarti nelle quotidiane funzioni intestinali e quindi a purificare il tuo organismo e favorire il raggiungimento di una pancia più piatta.

*l'esempio:*

- un bicchiere grande di acqua tiepida;
- una tazza di cereali senza zuccheri aggiunti (preferibilmente biologici e naturali) con 2/3 noci e latte vegetale (senza zuccheri aggiunti) di riso, di mandorla, di avena, di miglio, di cocco o di soia;
- un frutto di stagione o un frullato.

*Il esempio:*

- un bicchiere grande di acqua tiepida;
- mezzo melone (taglia il melone a

- metà e scavalò in modo da togliere i  
semi) con un vasetto di yogurt  
(naturale e biologico) che verserai  
all'interno del mezzo melone;
- 2/3 noci e 3/4 mandorle.

### *III esempio:*

- un bicchiere grande di acqua tiepida;
- 2/3 fette senza farina raffinata o zuccheri aggiunti ma a base di farina di cereali integrali come le fette di segale ad esempio che trovi nei negozi del Bio. Sulle fette spalma un

velo di miele (naturale  
preferibilmente biologico)  
oppure un velo di marmellata senza  
zuccheri aggiunti (naturale e  
biologica);

In alternativa puoi utilizzare, al posto del miele o della marmellata, una crema di sesamo buonissima e gustosa che si chiama TAHIN, puoi trovarla nei negozi specializzati in alimenti naturali o in alcune erboristerie.

- una coppetta di frutti rossi con

qualche goccia di lime o di limone.

Spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio):

*I esempio:*

- 2/3 noci e 3/4 mandorle;
- una tazza di tè verde.

*II esempio:*

- uno yogurt magro naturale con una goccia di miele oppure un bicchiere

di kefir naturale o aromatizzato  
con la frutta fresca;  
- una tazza di tè verde.

*III esempio:*

- una coppetta di frutti rossi con  
qualche goccia di lime o di limone;  
- una tazza di tè verde.

## Pranzo

Circa 3/4 volte la settimana durante il  
pranzo ti consiglio di bere una tazza di  
tè verde con salsa di soia. In una tazza

da tè vuota metti un cucchiaino di salsa di soia e versa il tè verde.

Controlla gli ingredienti della salsa di soia quando la compri, dovrebbero essere i seguenti: acqua, semi di soia, eventualmente frumento e sale, senza aggiunta di zuccheri o altro.

*l'esempio:*

- un piatto di riso rosso integrale (circa 75 gr.) condito con pomodorini freschi, e basilico;
- un'insalata verde, in foglie piccole, con mezza mela tagliata a spicchi

sottili e qualche noce. Se metti qualche noce nell'insalata non hai più bisogno di aggiungere olio.

*II esempio:*

- un piatto a scelta fra grano saraceno, miglio o riso;
- un piatto abbondante di verdure a foglia verde oppure a scelta tra asparagi, basilico, spinaci, o zucchine.

*III esempio:*

- un piatto di quinoa con pomodorini e basilico oppure con carote e basilico;



- metà cespo di insalata indivia belga, passata sulla piastra per qualche minuto, condita con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, pepe e qualche goccia di salsa di soia.

## Cena

*I esempio:*

- un piatto di bresaola con verdure a foglia verde oppure a scelta tra asparagi, basilico, spinaci, o zucchine.

*II esempio:*

- una fettina di pollo, di tacchino o una bistecca di manzo cotta ai ferri o con un cucchiaino di acqua e qualche goccia di salsa di soia. Puoi anche condire la carne con origano o curry. In alternativa puoi insaporire la bistecca con qualche goccia di limone per assimilare meglio il ferro.

- una porzione abbondante di verdura (fresca di stagione) a foglia verde oppure a scelta tra asparagi, basilico, spinaci, o zucchine.

*III esempio:*

- un pesce a scelta fra: salmone, orata, branzino, sogliola o simili pesci di piccole dimensioni;

Cuoci il pesce al forno, ai ferri oppure lessato con un rametto di rosmarino.

- un' insalata di spinaci cotti con pinoli tostati e uvetta bianca senza zuccheri aggiunti.

*A pranzo o a cena (due o tre volte la settimana):*

- un piatto di quinoa con pollo e verdure;
- un piatto di indivia belga cotta al forno.

### *A pranzo e a cena:*

Se vuoi dimagrire la pancia ti suggerisco di evitare quanto più possibile i farinacei e i prodotti da forno. Se proprio non puoi rinunciare, in alternativa ai prodotti realizzati con farina bianca raffinata, puoi scegliere dei prodotti a base di farina di cereali integrali come il riso, la segale oppure il

farro.

In ogni caso, non tenere mai tutto il pane a portata di mano in tavola altrimenti sarà più difficile dosarlo: se metti solo due fettine vicino al tuo piatto sai che quelle due fettine devono bastarti per tutto il pasto e quindi automaticamente ne mangerai meno!

### **3. Il Tè Verde, un Superdrink**

Questo capitolo sarà dedicato ad un Superdrink: il tè verde.

Vorrei evidenziare i benefici e le caratteristiche di questa antica bevanda dalle mille virtù (il primo bevitore di tè verde fu un imperatore cinese nel 2700 a.C.), nella speranza che tu possa apprezzarne il valore e scegliere di includere alcune tazze di tè verde nel tuo programma alimentare.

Le foglie di tè verde utilizzate da sempre, soprattutto in Oriente, come portatrici di salute possono essere considerate come una medicina naturale miracolosa.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie (tè nero, tè verde, tè bianco, tè rosso ecc...) è dovuta al successivo trattamento di ossidazione al quale sono sottoposte le foglie di questa pianta.

Anche se la cultura inglese odierna classifica il tè in almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono solo tre tipi di tè ossia: tè nero, tè oolong e tè verde. I nomi con i quali di solito viene identificato il tè si riferiscono alla regione di provenienza della pianta ad esempio: Ceylon, Darjeeling, Souchong, ecc...

Le varietà di tè vengono classificate in base al metodo di lavorazione e alla durata della fermentazione delle foglie.



Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong parzialmente fermentato; mentre il tè verde viene semplicemente lavato e riscaldato per prevenire la fermentazione ed è quindi subito pronto all'uso.

Il tè verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di tè e questo è il motivo per cui il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.

**Il tè verde aiuta efficacemente il tuo corpo a bruciare calorie e grassi aumentando il tuo tasso [metabolico](#).**

Hai mai sentito parlare di epigallocatechina? L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso. Altre sostanze contenute nel tè verde quali le tea flavine e le tea rubigine hanno la capacità di combattere i grassi.

**Molto studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto nel favorire la perdita di peso.**

Non esiste un unico cibo o una sostanza miracolosa in grado di farti perdere peso ma integrare 2/3 tazze al giorno di tè verde nel tuo programma alimentare si è dimostrato un efficace tecnica in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale grazie all'azione diuretica e lipolitica di questa bevanda. Assumere

tè verde infatti causerà l'espulsione, tramite urina, di tutte le impurità accumulate mangiando e ti sarà quindi di grande aiuto per combattere la ritenzione idrica, per risolvere i problemi di cellulite e per perdere i chili in eccesso. Il tè verde amplifica il senso di sazietà, funge da calmante degli organi digestivi, favorisce la depurazione ed è ricco di minerali e vitamine.

## Cosa contiene il tè verde?

- una tazza di tè verde è costituita al 90% di acqua;
- a seconda delle varietà il tè verde è ricco di vitamina C/B/K/A/D/E/H;
- una tazza di tè verde non ha calorie;
- il tè verde contiene minerali preziosi per il tuo organismo fra i quali: magnesio/zinco/alluminio/cromo e selenio;
- il tè verde è ricco di tannini, flavonoidi e polifenoli, tra cui

l'epigallocatechina dalle note proprietà antiossidanti ( e quindi antinvecchiamento);

- anche se in quantità ridotte, il tè verde contiene caffeina.

Alcuni studi condotti in Giappone dimostrano che il tè verde aiuta a bruciare le calorie tramite la termogenesi: un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare.

Ricorda però che i fondamentali per smaltire i chili in eccesso e mantenere il tuo peso forma sono: l'atteggiamento mentale, l'educazione alimentare e l'attività fisica. Quindi per ottenere dei risultati concreti ti consiglio di integrare il tè verde ad un'alimentazione sana ed equilibrata e ad una regolare attività fisica.

Ti riporto qui alcune righe tratte da un'intervista di Oprah Winfrey al Dottor Nicholas Perricone (dottore in medicina,

specializzato in dermatologia e nutrizionista riconosciuto a livello mondiale quale esperto nel campo dell'anti-invecchiamento).

*Oprah: Now I've read in your book that you said if I just replaced coffee with green tea instead, that I could lose 10 pounds in six weeks.*

*Dunque ho letto nel suo libro che se solo sostituissi il caffè con il tè verde potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.*

*Dr. Perricone: Absolutely.*

*Certamente*

*Oprah: Now really. How could that be -*



*- what is the big deal about this?*

*Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?*

*Dr. Perricone: Coffee has organic acids that raise your blood sugar, raise insulin. Insulin puts a lock on body fat. When you switch over to green tea, you get your caffeine, you're all set, but you will drop your insulin levels and body fat will fall very rapidly. So 10 pounds (4.5 kg) in six weeks, I will guarantee it.*

*Il caffè contiene acidi organici che incrementano il livello di zucchero nel*

sangue, causando l'aumento di l'insulina. L'insulina blocca il grasso corporeo. Se invece sostituisci il tè verde al caffè hai comunque la tua dose di caffeina ma il tuo livello di insulina si abbassa e il grasso corporeo diminuisce rapidamente. Quindi 4,5 kg in sei settimane, lo garantisco.

Oprah: I'm gonna do that. OK. That is so good! Wow! That is great.

Ok. Proverò. Fantastico! Wow! Grandioso!

Tratto da:

The Oprah Winfrey Show: "Look 10

*Years Younger in 10 Days" -- Nov. 10, 2004.*

E' dimostrato che il limone favorisce l'assorbimento delle catechine contenute nel tè verde quindi aggiungere qualche goccia di limone al tuo tè verde incrementa gli effetti benefici della bevanda. Inoltre una goccia di limone o mezzo cucchiaino di miele possono rendere più gradevole il gusto del tè verde anche se ti assicuro che è buonissimo anche al naturale!

Per godere appieno di tutti gli effetti benefici, per preservare gli antiossidanti

e i valori nutrizionali del tè verde è meglio berlo subito dopo l'infusione.

Ecco alcuni suggerimenti per preparare un'ottima tazza di tè verde:

- per prima cosa ti serve una teiera, il tè verde è secco e compatto ma ha bisogno di espandersi quando è in infusione. Quindi gli infusori a colino non vanno bene, sono troppo piccoli;
- scalda l'acqua a circa 90 gradi, l'acqua non deve bollire;
- versa l'acqua nella teiera e lasciala riposare qualche secondo, in questo

modo la temperatura scenderà a 80 gradi. Perfetta temperatura per il tè verde!

- utilizza acqua di buona qualità;
- utilizza circa 6 grammi di tè per ogni 50 ml di acqua;
- per ottenere un gusto leggero lascia in infusione per circa 3/4 minuti; per un gusto un pochino più persistente 5/6 minuti sono sufficienti;
- versa nella tazza poco a poco inclinando la teiera di volta in volta.

Ti elenco qui di seguito alcune delle principali varietà di tè verde:

## ► **Tè Bancha:**

è il tè verde più diffuso. In Giappone è considerata la bevanda di tutti i giorni infatti Bancha significa tè comune.

## ► **Tè Genmaicha:**

questo tipo di tè è l'unione del tè Bancha con riso soffiato e riso tostato. Il suo nome significa appunto tè di riso e si può utilizzare facilmente durante i pasti per via del suo gusto lievemente salato.

► **Tè Sencha:**

il Sencha è un tè ricco di vitamina A, antiossidante e antibatterico.

► **Tè Hojicha:**

è il tè che si ricava dall'ultimo raccolto di Bancha ed è considerato come la qualità più bassa di tè verde perché viene prodotto dagli stecchi e dai rametti della pianta piuttosto che dalle foglie. E' rinfrescante, ha poca caffeina, ed è molto leggero, abbassa il colesterolo, è

antiossidante e

antibatterico.

## ► **Tè Macha:**

il tè Macha è prodotto dal Gyokuro. Tra i tè verdi giapponesi il Gyokuro è il più pregiato. Viene raccolto una sola volta l'anno, tra la fine di aprile e i primi di maggio, usando il metodo imperiale che coglie solo la gemma terminale e, se la qualità lo permette, la prima foglia. Le foglie vengono esposte al sole per un lungo periodo in modo da fare emergere il gusto



dolce della pianta. Le sue proprietà sono molte: è ricco di amminoacidi, vitamine e minerali; riduce il colesterolo, aiuta a combattere i sintomi dell'influenza.



Come e quando bere il tè verde durante la giornata:

Un piccolo trucco usato per favorire il senso di sazietà e non soffrire troppo il senso di fame, è bere un bicchiere di

acqua circa 30 minuti prima del pasto. Prova a sostituire questo bicchiere d'acqua con una tazza di tè verde prima del pranzo per esempio. Ti renderai conto che è un ottimo rimedio per placare i morsi della fame.

Questo primo trucco lo puoi applicare un giorno sì e un giorno no; nei giorni no bevi semplicemente un bicchiere grande di acqua naturale e puoi bere una tazza di tè verde durante il pranzo. Magari puoi scegliere il tè Genmaicha, perfetto durante i pasti!

Bere tè verde durante un pasto può aiutare non solo a mantenere il tuo organismo sempre idratato ma anche a favorire il processo di digestione.

Una tazza di tè verde tra un pasto e l'altro può essere utile per sostituire quei calorici snack di cui a volte proprio non riesci a fare a meno che creano gonfiore addominale.

In commercio trovi principalmente tè verde in bustine ma se trovi il tempo di recarti in erboristeria o in un negozio

specializzato scoprirai quanto è vasta la realtà del tè verde.

Esistono molte bevande già pronte al gusto di tè verde o fatte con tè verde che però non hanno gli stessi effetti di una tazza di tè fatta in casa con foglie vere di tè verde originale e naturale senza aggiunta di sostanze chimiche o zuccheri. Ti assicuro che anche il gusto è differente, se ti abitui a bere il tè verde fatto da te quando proverai a bere il tè verde che compri al supermercato, magari contenuto in una bottiglietta di plastica, ti sembrerà di bere acqua

paludosa!

La Cina è un grande produttore di tè verde, alcune tipologie di tè verde prodotte in Cina sono poco diffuse; le varietà più delicate e ricercate però sono i tè verdi giapponesi.

Il mio consiglio è di verificare che il tè verde acquistato sia di produzione naturale, biologica e che abbia origine da coltivazioni controllate.

## **4. Suggerimenti in Cucina**

Ognuno di noi ha il proprio piano metabolico che corrisponde ad un giusto bilanciamento di proteine e carboidrati in base al proprio fisico. Ciascuna persona necessita di una data quantità di carboidrati, proteine e grassi per mantenersi in salute.

Mangiando cibi salutari non solo darai al tuo organismo una serie di proteine, grassi e carboidrati di qualità ma anche

vitamine, minerali, ed altri micronutrienti di cui il tuo corpo necessita per stare in forma e in salute.

### Mangia cibi naturali:

Il tuo corpo ha necessità di cibi naturali per mantenersi sano, in forma e ben attivo. Per cibi naturali intendo verdure, frutta (preferibilmente biologiche) cereali integrali, carne e pesce e tutto ciò che non ha bisogno di una lista di ingredienti in quanto è l'alimento stesso l'ingrediente.

I benefici di questi alimenti sono enormi:

- sono ottimi per il colesterolo, la pressione sanguigna, per rinforzare il sistema immunitario e, in alcuni casi, per la prevenzione del cancro;
- sono cibi che aiutano il tuo metabolismo e rallentano il processo di invecchiamento;
- purificano, in quanto aiutano ad eliminare le tossine, e sono ottimi antiossidanti;



- sono ricchi di sostanze importantissime per il tuo organismo quali: calcio, magnesio, potassio, Omega-3, acidi grassi e beta-carotene.

Adesso che conosci gli svariati effetti benefici che questi alimenti apportano al tuo corpo, non hai voglia di inserirli nel tuo programma alimentare?

Quando mangiamo cibi troppo elaborati o cibi conservati "già pronti"; i cibi in

scatola, i cibi dei fast food, le bibite ecc... stiamo sovraccaricando il lavoro del nostro organismo.

Se invece fornisci al tuo organismo i nutrimenti corretti si manterrà sano e in forma e sarà carico di vitalità.

Per essere in forma e perdere naturalmente i chili in eccesso devi voler bene a te stesso e quindi fornire al tuo corpo le sostanze migliori che puoi, non dare al tuo corpo ciò che invece può nuocergli. Scegli solo i cibi migliori che puoi e della miglior qualità possibile e

mangia il cibo che scegli nella maniera più semplice possibile.

**Impara ad ascoltare il tuo corpo e a riconoscere le reazioni ai vari alimenti. Se dopo aver mangiato un certo alimento ti senti fiacco e apatico allora vuol dire che quel particolare alimento non va bene per te.**

Quando ti viene voglia di mangiare qualcosa che sai che potrebbe farti male ad esempio fast food, dolci, bibite, cibi fritti ecc... fermati e pensa per 10

secondi. Chiediti se ne vale realmente la pena, non concentrarti sul gusto di quel particolare cibo ma sulle sensazioni che proveresti dopo averlo mangiato.

### L'importanza dei cibi biologici.

I cibi biologici talvolta hanno costi maggiori rispetto agli stessi cibi non bio. Sono però innumerevoli i vantaggi che ottieni scegliendo di mangiare alimenti biologici: il sapore è più

naturale quindi puoi apprezzare al meglio i gusti e affinare il tuo palato; sono alimenti più controllati e non contengono sostanze di origine chimica; per produrli si rispetta la biodiversità e si riduce l'impatto ambientale. Inoltre i cibi biologici freschi, dato che sono naturali e privi di additivi, si conservano meno a lungo e questa è da considerarsi sempre come una garanzia di qualità.

Il cibo biologico ha effetti positivi sulla tua salute e sul tuo benessere in quanto,

avendo una genesi naturale e non contaminata dalla chimica, rinforza il tuo metabolismo e stimola la rigenerazione di organi e tessuti, previene il deposito di tossine nel corpo e implementa lo smaltimento delle tossine eventualmente già presenti. I cibi bio hanno effetti protettivi e ricostituenti sul tuo organismo.

## Le proteine

Il tuo corpo ha bisogno di proteine per fornirti energia e per bilanciare il tuo

livello di zucchero nel sangue.

Le proteine costituiscono un elemento fondamentale per il tuo corpo, per il rinnovamento cellulare e per i muscoli ma anche per le unghie e i capelli.

Le proteine ti forniscono energia e sono utili a farti sentire sazio più facilmente.

Esistono varie sorgenti di proteine alcune, quelle da prediligere, sono magre mentre altre, quelle da evitare, sono grasse.

Alcuni cibi troppo conditi o fritti come la pancetta, gli hamburger contengono molte proteine ma hanno anche una grande quantità di grassi saturi che in un certo senso annulla l'effetto benefico delle proteine.

E' quindi importante assicurarsi che le proteine che assumi derivino da sorgenti magre prevalentemente da cibi vegetali, dalla carne di manzo, dalle carni bianche, dalle uova e dal pesce.

E' però di fondamentale importanza



cuocere questi alimenti in maniera sana, leggera e poco condita. E' preferibile privilegiare la cottura a vapore o ai ferri; anche la cottura in forno, se si limitano i condimenti, può rappresentare una buona alternativa di cottura dei cibi.

Oltre ai prodotti di origine animale puoi assumere proteine anche da alimenti vegetali come ad esempio la frutta secca, in modo particolare le mandorle e le noci.

I carboidrati:

I carboidrati possono essere semplici o complessi. I carboidrati semplici sono praticamente zuccheri e questi possono essere raffinati, come lo zucchero bianco che metti nella zuccheriera, le caramelle e i dolciumi oppure zuccheri naturali contenuti in cibi come ad esempio la frutta. E' meglio prediligere gli zuccheri naturali come quelli della frutta in quanto hanno anche altri valori nutrizionali.

Quando assumi carboidrati il tuo corpo

li trasforma in zuccheri che vengono messi nel sangue. Il livello di zuccheri nel tuo sangue determina la produzione di un ormone chiamato insulina. L'insulina serve a trasportare lo zucchero dal sangue alle cellule dove viene poi utilizzato come energia. Quando mangi zuccheri "buoni", ossia quelli contenuti nei cibi ricchi di nutrienti, questo procedimento è più lento e quindi hai energia più a lungo e non hai attacchi di fame poco dopo aver mangiato come invece succederebbe con gli zuccheri raffinati.

I carboidrati complessi includono farinacei come la pasta, il pane i crackers e il riso.

Fra questi carboidrati è meglio prediligere quelli integrali in quanto il processo di raffinazione che subiscono i prodotti non integrali causa la perdita di fibre e di molti valori nutrizionali come le vitamine e i minerali.

Ti consiglio di prediligere i carboidrati ricchi di fibre in quanto non determinano

la produzione eccessiva di insulina, una sostanza che favorisce l'immagazzinamento dei grassi.

Le fibre svolgono un ruolo fondamentale nella riduzione delle calorie unendo alcune proteine ai grassi ed eliminando quelli in eccesso.

Assumere molte fibre fa sì che il cibo si muova lungo l'intestino contribuendo alla perdita di peso, soprattutto nella zona addominale.

A colazione una tazza di cereali integrali

senza zuccheri aggiunti aiuta a soddisfare una buona parte del fabbisogno giornaliero di fibre. Inoltre i cibi ricchi di fibre contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà.

Scegli lo zucchero di stevia, lo zucchero integrale o il miele:

Controlla gli zuccheri che introduci nel corpo, il tuo obiettivo è quello di avere un corpo sano, in forma e snello e di evitare improvvisi attacchi di fame quindi ti suggerisco di scegliere una

fonte di zucchero sana e ricca di antiossidanti come la frutta fresca. Gli antiossidanti mantengono il tuo fisico giovane e in forma.

Lo zucchero di stevia, lo zucchero integrale e il miele contengono sostanze nutrienti e minerali; inoltre il tuo corpo riesce a convertirli in energia. Anche se in quantità molto ridotte è comunque preferibile utilizzare questo genere di prodotti dolcificanti piuttosto che altri alimenti da evitare accuratamente come ad esempio i dolcificanti artificiali e gli

alimenti che contengono sciroppo di glucosio, una sostanza che il nostro corpo invece non riesce a convertire in energia e quindi si trasforma in grasso per le cellule generando così ulteriore sovrappeso.

Non usare prodotti alternativi o prodotti chimici sostitutivi dello zucchero, cerca piuttosto di moderare la quantità ma utilizza solo ingredienti naturali.

Con un po' di pazienza devi abituare ed educare il tuo palato ai gusti: se



cominci, in maniera graduale, a diminuire la quantità di zucchero che metti nel caffè, magari diminuendo anche la quantità di caffè, ti abituerai ed anzi apprezzerai ancora di più l'aroma del caffè e comincerai a perdere peso perché assumerai meno zucchero.

Alcune persone pensano di avere una dipendenza dai dolci in realtà questo bisogno costante di dolci è strettamente collegato ad un forte sentimento di insoddisfazione che ti può portare a mangiare un'intera confezione di biscotti

o più della metà di una torta facendoti sentire ulteriormente insoddisfatto e frustrato.

### I grassi buoni:

E' importante assimilare grassi, alcuni grassi. I grassi insaturi quelli "buoni" sono indispensabili per la salute del sistema nervoso, contribuiscono alla salute della pelle e degli altri tessuti e

intervengono in numerose funzioni.

I grassi saturi, quelli nocivi, presenti nei cibi quali: i cibi fritti, lo strutto, gli insaccati e i formaggi possono favorire l'aumento del livello di colesterolo nel sangue al contrario i grassi insaturi presenti nei cibi quali: la frutta secca, il sesamo, il pesce, l'olio extra vergine d'oliva, altri oli vegetali spremuti a freddo e altri alimenti come ad esempio l'avocado hanno effetti positivi sull'equilibrio del colesterolo nel sangue.



## Gli Omega:

Gli Omega-3 sono una categoria di [acidi grassi](#) essenziali fondamentali per mantenere il peso forma e per prevenire

i problemi cardiovascolari e molti altri disturbi correlati alla degenerazione cellulare. Gli Omega-3 sono acidi polinsaturi e rappresentano dei nutrienti essenziali per contrastare problemi quali unghie fragili, capelli secchi, problemi legati alla pelle e dolori articolari.

**Gli Omega-3 e gli alimenti ad alto contenuto di questa sostanza come il salmone e gli spinaci, aiutano ad accelerare il metabolismo e quindi a smaltire calorie più velocemente e di conseguenza a perdere peso.**

Gli [Omega-3](#), oltre a rappresentare un'ottima fonte di energia, sono nutrienti abbastanza rari nei comuni alimenti, una grossa percentuale di questa sostanza però è contenuta nel [pesce](#), nelle noci, nell'avocado e in alcuni oli e semi vegetali (molti dei Superfood).

Gli Omega-3 e Omega-6 sono essenziali per il tuo organismo e dato che il tuo corpo non produce queste sostanze devi fornirglielo tramite i giusti alimenti che sono molti pesci, molte verdure, oli vegetali, l'avocado, molti agrumi e altri

frutti.

Gli Omega-3 e gli Omega-6 favoriscono la crescita di unghie e capelli, aiutano ad avere una pelle dall'aspetto sano, rinforzano le ossa e tutto l'organismo in generale.

Il tuo corpo assimila abbastanza Omega6 ma non abbastanza Omega3 che quindi devi provvedere a fornirgli tramite il cibo in modo da farlo lavorare e funzionare correttamente.

Gli Omega-9 invece sono acidi grassi

prodotti direttamente dall'organismo.

Per la tua salute e per il tuo benessere, per smaltire il grasso in eccesso è importantissimo saper dosare le quantità di cibo e saper scegliere prodotti di qualità.

Quando compri il pesce devi prestare attenzione e scegliere il pesce di tipo selvaggio o selvatico in quanto nel pesce d'allevamento la tipologia di alimentazione dei pesci riduce la concentrazione di sali minerali e dei preziosi [Omega-3](#). Questo capita



soprattutto per quel che riguarda il salmone, un alimento di estrema importanza che non dovrebbe mai mancare nel tuo programma alimentare, un vero Superfood. Riducendo il contenuto di Omega-3 si ridimensiona notevolmente una delle principali qualità nutritive di questo prezioso alimento.

La stessa attenzione dobbiamo prestarla quando scegliamo il pollo e le uova. Il pollo deve essere ruspante e le uova devono provenire da allevamento a terra

e non in gabbie.

## Caffeina:

La caffeina e altri alimenti come lo zucchero quindi i dolci, le bibite e i biscotti non hanno alcun effetto benefico sul tuo corpo e sulla tua salute. In particolare alcune ricerche dimostrano che troppa caffeina nuoce alle ossa in quanto le rende più porose e le indebolisce. Essendo uno stimolante, la caffeina crea disturbi del sonno (che ricordiamo è fondamentale invece in un

programma di perdita di peso) per questo motivo è preferibile diminuire il caffè e magari alternarlo a qualche tisana naturale.

### Acqua e idratazione:

Dovresti bere 8/10 grandi bicchieri di acqua naturale corrispondenti a circa 1,5-2 litri al giorno.

Bere acqua ti aiuta a mantenere la pelle tonica, implementa l'eliminazione delle tossine e delle scorie prodotte nelle

cellule.

L'acqua raggiunge prima gli organi per mantenerti sano, dopodiché raggiunge la pelle e la idrata; molte persone hanno la pelle secca perché non bevono abbastanza acqua durante il giorno.

Alcune volte quando hai sensazione di fame in realtà in alcuni casi è sufficiente bere acqua per placare questa sensazione. La prossima volta che hai un attacco di fame improvviso, prova a bere un bicchiere grande di acqua e a mangiare una mela per aumentare il senso di sazietà.

Bere un bicchiere grande di acqua circa 30 minuti prima di ogni pasto aumenta il senso di sazietà. L'acqua favorisce la concentrazione e in alcuni casi allevia il mal di testa.

Se non bevi acqua il tuo metabolismo rallenta. Prima aumenti l'idratazione e prima il tuo corpo sarà in grado di metabolizzare il grasso in eccesso e di conseguenza sarà più facile perdere i chili in eccesso.

Bere acqua influisce in maniera naturale sulla disintossicazione del corpo. Il corpo è intossicato quando non riesce ad eliminare la quantità di tossine al ritmo in cui vengono ingerite. Quando inizi ad assumere peso significa che il tuo corpo è intossicato, il grasso che il tuo corpo produce, o che ha accumulato, è un modo naturale per proteggere il tuo organismo dalla crescente tossicità.

**Più la tossicità aumenta più ingrassi. Rimuovendo le tossine, quindi bevendo molta acqua, anche il grasso viene**

## **smaltito.**

Non molti sanno che dopo ogni caffè dovresti bere un bicchiere di acqua pura per eliminare le tossine.

Se hai difficoltà a bere circa 2 lt di acqua al giorno alterna i 10 bicchieri a qualche tazza di tè verde.

Leggi le etichette:

Impara a leggere sempre l'etichetta dei prodotti che acquisti: ciò che mangiamo è riportato sulle etichette alimentari.

L'etichetta dei prodotti alimentari riporta la lista completa degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e l'origine del prodotto.

Devi sapere che l'ordine con cui gli ingredienti appaiono in etichetta non è casuale, gli ingredienti sono indicati in ordine di quantità contenute all'interno del prodotto il che significa che il primo ingrediente dell'elenco è più abbondante del secondo e così via... Ad esempio, se il primo ingrediente è lo zucchero



significa che in quel cibo l'ingrediente principale è lo zucchero.

Spesso mi è capitato di sentir dire che se un prodotto è in vendita allora non può far male. Questo non è assolutamente vero. Anche le sigarette sono in vendita e sicuramente è stato provato che fanno male!

I prodotti che contengono aspartame sono da evitare. L'aspartame è un [edulcorante](#), [dolcificante](#) ed esaltatore di sapidità artificiale. L'aspartame è un ingrediente (alternativo allo zucchero)

presente in moltissimi alimenti quali: i chewing gum, alcuni cereali, le bibite, le caramelle, alcune salse ecc...Negli ultimi anni alcune ricerche hanno dimostrato che si tratta di un prodotto che può arrecare molti danni alla salute. Addirittura, alcuni studi ne evidenziavano effetti cancerogeni.

### Cosa sono le calorie

Le calorie sono delle unità di misura, misurano l'energia. Il corpo, tramite il processo metabolico, trasforma il cibo che riceve in energia.

**Quando l'energia introdotta è superiore all'energia utilizzata allora il nostro organismo sarà obbligato a creare cellule con quell'energia in eccesso, quelle nuove cellule che sono state create sono cellule di grasso che aggiungono peso.**

Ricorda che se le calorie introdotte sono più di quelle che bruci allora diventa molto più difficile smaltire il peso in eccesso.

## **5. L'importanza del Metabolismo.**

Per dimagrire la pancia e se si desidera smaltire il peso in eccesso è utile sapere come funziona il metabolismo e come accelerarlo. L'aumento del metabolismo infatti comporta un aumento del dispendio energetico ed è quindi importante imparare a capire, in base all'età e al sesso, se è lento, veloce o normale e come agire e quali sono i metodi per incrementarne l'attività.

Il metabolismo è un processo biochimico del corpo tramite il quale le sostanze vengono trasformate in energia.

Il compito del metabolismo è quello di ricavare energia dagli alimenti che introduci nel tuo organismo ed è strettamente legato al dispendio energetico quotidiano ossia alla quantità di energia che consumi durante il giorno.

Il corretto funzionamento del metabolismo influisce sul peso corporeo in quanto da esso e in particolare dalla

sua velocità dipende lo smaltimento dei grassi e degli zuccheri. Se il metabolismo è lento l'organismo ha più difficoltà a smaltire queste sostanze che quindi si accumulano e causano l'aumento di peso.

Un corretto piano metabolico prevede il giusto bilanciamento di carboidrati e proteine per ottimizzare il peso, aumentare l'energia e avere un aspetto snello e giovanile.

E' importante seguire un piano

alimentare adeguato che preveda l'assunzione di carboidrati complessi derivati principalmente da cereali integrali, associati alle fibre, alle vitamine e ai minerali che puoi assumere durante il giorno tramite numerose porzioni di verdura e frutta. Limitare l'assunzione di zuccheri e introdurre un corretto quantitativo di proteine con alimenti come il pesce e la carne.

Per aumentare il metabolismo in modo naturale è necessario seguire alcune semplici regole:

- accrescere la percentuale di massa magra in quanto più tessuto muscolare è presente nell'organismo più calorie verranno bruciate in conseguenza del fatto che il tessuto muscolare utilizzerà più ossigeno. I muscoli rappresentano la parte dell'organismo che utilizza più energia sia quando sono sotto sforzo, durante l'attività sportiva, ma anche in fase di riposo;
- non saltare mai la colazione che



rappresenta il pasto principale per attivare il metabolismo (la colazione è come un tasto start per il metabolismo);

- non saltare i pasti per non rallentare l'attività metabolica, se possibile mangiare 5 volte al giorno (tre pasti principali e due snack tra un pasto e l'altro) e bere molta acqua naturale;
- svolgere regolare attività fisica e dormire un numero di ore sufficiente.

**Fare piccoli pasti frequenti** aiuta a non essere affamati e voraci e soprattutto mantiene attivo il metabolismo che lavora come un motore brucia - calorie per il tuo organismo.

**La colazione rappresenta una sveglia per il metabolismo.** Tramite la colazione il metabolismo inizia a lavorare. Inoltre una buona colazione sana e bilanciata, seguita da uno snack salutare a metà mattina, ti permette di non arrivare affamato all'ora di pranzo e quindi di non mangiare tutto quello che ti

capita fra le mani.

**Non saltare i pasti** altrimenti il tuo metabolismo rallenta perché attiva un sistema di auto-difesa ed è come se tenesse da parte delle riserve di energia che però si accumuleranno e causeranno peso in eccesso.

**L'esercizio fisico** in particolare l'attività cardiovascolare ossia l'esercizio aerobico, abbinato ad un regolare programma di allenamento che stimoli la formazione e la tonicità

muscolare, contribuisce ad aumentare il dispendio energetico ed il consumo di ossigeno da parte dei muscoli e quindi ad accelerare il metabolismo.

**Dormire un numero sufficiente di ore** aiuta ad avere più energia per svolgere le attività di tutti i giorni - fra cui anche il processo di digestione - e di conseguenza a migliorare il metabolismo.

**Lo stress influisce negativamente sul corretto funzionamento del**

**metabolismo, inoltre un'eccessiva produzione di cortisolo (l'ormone dello stress) da parte dell'organismo genera gonfiore addominale.**

E' molto utile fare yoga, passeggiare all'aria aperta, ascoltare musica rilassante o altre attività che aiutino ad alleviare lo stress.

Quando si è stressati si ha la tendenza a mangiare di più del dovuto, questa tendenza è causata dalla produzione di sostanze da parte del cervello che regolano la sensazione di fame e di

sazietà, e dal rallentamento del metabolismo da parte dell'organismo che percepisce lo stress come una situazione di pericolo e rallenta l'attività metabolica per mettere da parte riserve di grasso.

Alcuni cibi e alimenti proteici come la carne, il pesce, le uova e alcuni tipi di frutta e verdura, se adeguatamente inseriti in un programma alimentare ipocalorico, hanno proprietà in grado di influire positivamente sul processo metabolico.

Per far sì che il tuo metabolismo funzioni bene dovresti evitare le bevande gassate e le bevande alcoliche mentre **bere frequentemente acqua** aiuta il tuo metabolismo a lavorare correttamente.

## **6. Alleviare lo Stress**

Lo stress colpisce ogni cellula del tuo corpo e influenza negativamente sul funzionamento del metabolismo.

**Molto stress può portare molteplici conseguenze negative come: l'aumento di peso soprattutto la pancia; insonnia, colorito spento, borse e occhiaie, squilibrio ormonale.**

E' necessario svolgere alcune attività o



piccole azioni quotidiane che ti aiutino ad alleviare lo stress.



Ad esempio potresti fare yoga, passeggiare all'aria aperta, ascoltare musica rilassante e concederti alcuni momenti di totale relax come fare un bagno caldo con sali profumati o bere

una bevanda calda prima di andare a dormire.

Dopo il bagno caldo, o se non hai tempo per fare il bagno dopo la doccia, ti suggerisco di passare sempre dell'olio idratante sul corpo in questo modo oltre ad idratare la pelle incentivi la circolazione ed è sicuramente un'azione rilassante che può aiutarti a ridurre lo stress. Ci sono molti oli disponibili in commercio dal semplice olio di mandorle all'olio di Argan e altri oli vegetali.

L'attività fisica ti permette di scaricare le tensioni e le ansie ed è quindi fondamentale per ridurre lo stress, non pensare all'attività fisica come ad una punizione. Scegli un'attività che ti piace e che sai di poter fare con gioia e con costanza.

**L'esercizio fisico deve essere divertente e devi considerarlo come un modo per prenderti cura del tuo corpo che in cambio saprà ripagarti con maggiore efficienza ed energia.**

Il tuo corpo può ringiovanire e rimettersi in forma solo con un buon riposo. Lo stress e la mancanza di ore di sonno sufficienti, possono causare disturbi dovuti ad uno scompenso ormonale in particolare all'aumento di un ormone chiamato cortisolo.

Il cortisolo è un ormone associato allo stress che deriva dal colesterolo, è infatti un ormone di tipo steroideo e la sua azione principale è quella di indurre l'aumento della glicemia. L'eccesso di

questo ormone può causare alcuni disturbi come la perdita di tono muscolare e cutaneo, la gastrite, la colite, la depressione, l'aumento della pressione arteriosa e della concentrazione sanguigna di sodio. Oltre a ciò l'aumento di cortisolo causa accumulo di grasso.

E' importante imparare ad organizzare la giornata in modo da fare ciò che è realmente importante senza sprecare energia per cose inutili. E' essenziale saper dare la giusta priorità alle attività

di tutti i giorni per trovare l'equilibrio che ti permetterà di ridurre lo stress, sentirti più in forma e carico di vitalità.

Riassumo questo concetto dandoti un consiglio da seguire: durante la settimana ritagliati del tempo per fare le cose che più ti piacciono, ricorda che il tuo corpo va nutrito fisicamente, spiritualmente ed emotivamente.

Fare esercizio fisico, concedersi un massaggio in un centro specializzato, fare una passeggiata immersi nel verde

della natura, leggere un libro, ascoltare musica rilassante sono tutte attività utili ad abbassare il tuo livello di stress e quindi a raggiungere uno stile di vita sano, a smaltire i chili in eccesso e ad avere un corpo più snello.

La bellezza parte da dentro, prenditi cura di te, della tua alimentazione, della tua salute e del tuo benessere e vedrai che ti piacerà ciò che vedrai riflesso allo specchio.

## **7. Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita**

Siamo noi stessi a creare le brutte abitudini e ciò è importante ed è positivo perché significa che siamo noi stessi a poterle correggere.

Un'abitudine è un'azione svolta in maniera costante e ripetitiva.

Comincia a fare una cosa oggi, prova a rifarla domani e anche dopodomani...per



tutta la settimana. Con un po' di sforzo, e di disciplina nella fase iniziale, puoi creare e mantenere nuove abitudini in modo da farle diventare parte del tuo stile di vita. Alcuni studi hanno dimostrato che un'azione ripetuta costantemente per 21 giorni di seguito diventa un'abitudine. Immagina la soddisfazione che potresti provare il ventiduesimo giorno!

E' fondamentale, soprattutto nei primi tempi, dedicare molto tempo e attenzione a quella che deve diventare

una nuova abitudine; le attività o le azioni che svolgi saltuariamente sono molto più difficili da tramutare in abitudini. Se decidi di andare in palestra, ad esempio, o di fare esercizio fisico almeno tre volte la settimana, per le prime 2/3 settimane devi fare quest'attività tutti i giorni, questo ti semplificherà il percorso da azione nuova ad abitudine acquisita.

I primi giorni dovrai scrivere dei promemoria per non dimenticarti di fare quell'azione che vuoi far diventare una

tua abitudine. Quando prendi la decisione di assumere una nuova abitudine non cercare scuse e non fare nessuna eccezione. Per facilitare il tutto puoi crearti un [mantra](#) e premiarti in qualche modo per i risultati raggiunti (non usare mai il cibo come un premio!).

Sii comprensivo con te stesso, metticela tutta ma non pretendere di perdere tutti i chili accumulati nel tempo e di modificare il tuo stile di vita in un giorno. Dai al tuo corpo il tempo necessario per cambiare e migliorare.

Voglio darti un altro consiglio che ti aiuterà a perseverare: quando un pensiero negativo si presenta per ostacolare i tuoi piani usa la parola <<ma>> per interrompere quel pensiero. Ti faccio un esempio concreto: <<non posso farcela, non sono abbastanza bravo... ma, se mi impegno e dedico i miei sforzi a questo proposito posso migliorare>>.

E' arrivato il momento di focalizzare l'attenzione sulle tue abitudini

alimentari.

Per poter cambiare e migliorare una data cosa è necessario conoscerla a fondo ed è quindi determinante che tu capisca **l'importanza della nutrizione.**

Devi sapere che il cibo che mangi è responsabile di come ti senti, di come appari e del tuo umore. Un'alimentazione scorretta e non bilanciata causa aumento di peso, senso di spossatezza, cambi frequenti di umore e sensazione di disagio generale.

Per mantenere un programma alimentare corretto e quindi per farlo diventare un'abitudine devi cambiare il tuo atteggiamento mentale nei confronti del cibo e del ruolo dell'alimentazione nella tua vita. Non pensare costantemente al tuo peso e al tempo che ci impiegherai per smaltire i chili in eccesso.

**Rendi l'alimentazione sana, il pensiero positivo e l'esercizio fisico parti**

**integranti della tua vita, falli diventare una parte di te.**

Prova il piacere di una vita sana giorno per giorno apprezzando le sensazioni di benessere che ti provoca momento per momento: sensazione di ordine generale nel tuo corpo e nella tua mente, maggiore energia, sensazione di leggerezza.

Rendi questo processo semplice non contare ogni singola caloria che introduci nel tuo corpo, se scegli i cibi

giusti che ti ho suggerito, questo non sarà necessario.

Prenderti cura di te stesso, quindi della tua alimentazione, della tua salute, del tuo aspetto e del tuo stato mentale è un qualcosa che devi fare con piacere sempre, non solo in alcuni periodi dell'anno; è un'attitudine che deve fare parte di te ed ecco perché non parliamo di dieta ma di programma alimentare.

Il concetto di dieta è restrittivo: in una dieta metti in evidenza ciò che non puoi



mangiare, mentre il concetto del programma alimentare è aperto e positivo in quanto si basa su ciò che è buono per te, su ciò che puoi mangiare per sentirti meglio. La dieta elenca tutto ciò che è <<no>>, il programma alimentare dei Superfood elenca tutto ciò che è <<sì>>.

Inoltre il concetto di dieta è temporaneo mentre il programma alimentare deve diventare parte di te e delle tue abitudini. L'alimentazione sana deve far parte del tuo stile di vita.

Devi analizzare le tue abitudini alimentari attuali e scriverle su un quaderno, è molto importante avere uno schema scritto per visualizzare concretamente quello su cui stai focalizzando la tua attenzione e dedicando il tuo tempo.

Su questo quaderno scrivi quello che mangi, quando lo mangi, in che quantità e le reazioni del tuo organismo ai vari alimenti che assumi. Questo semplice esercizio ti servirà anche per imparare ad ascoltare i messaggi che ti manda il

tuo corpo.



Crea una programmazione alimentare quotidiana e scrivila. Scrivi di volta in volta quanto tempo dedichi all'attività fisica in modo da tenere sotto controllo i tuoi progressi e i tuoi risultati.

Scrivi sempre tutte le cose che ritieni importanti e che desideri fare durante la giornata, utilizza un'agenda dove pianifichi tutto e tienila sempre a portata di mano. Rispetta i tempi e gli orari che ti sei prefissato e questo vale in modo particolare per il tempo che vuoi dedicare all'attività fisica. Noterai che con questo metodo ti accorgerai di avere più tempo di quanto credi e di poter fare molte più cose.

Abituati a fare uno spuntino sano, uno

snack a metà mattina e a metà pomeriggio per non arrivare troppo affamato ai pasti principali, in questo modo non mangerai le prime cose che ti capitano sotto gli occhi ma ti concederai qualche minuto in più per scegliere correttamente e selezionare le pietanze di quel determinato pasto. Inoltre facendo sì che il tuo stomaco non sia mai completamente vuoto eviterai di pensare costantemente al cibo. **Tuttavia è importante mangiare quando c'è realmente bisogno e non per sfizio o per noia.**

Prendi la buona abitudine di controllare quello che mangi, non esagerare con le porzioni nei pasti principali e non mangiare tardi la sera per non rallentare il processo di digestione.

Ricordati che mangiare lentamente senza divorare il cibo è un'abitudine molto utile a ridurre la quantità di calorie introdotte, infatti in questo modo ti accorgerai di sentirti sazio prima di esserti abbuffato troppo ossia dai al tuo corpo il tempo necessario per inviare

tempestivamente al cervello la sensazione di sazietà. Un consiglio per aiutarti a mangiare più lentamente è quello di posare la forchetta dopo ogni boccone.

Ci sono alcune semplici azioni che, se fatte con costanza, rappresentano piccoli trucchi utili a mantenersi in forma e richiedono davvero uno sforzo minimo come ad esempio scendere una fermata prima dall'autobus, parcheggiare la macchina un po' più lontano, fare le scale anziché utilizzare l'ascensore

oppure scendere dall'ascensore un paio di piani prima.

La vita di tutti i giorni, la vita lavorativa e la vita sociale ci portano molto spesso a dover mangiare fuori casa. Quando, per vari motivi, mangi fuori casa abituati a scegliere cibi non elaborati e poco conditi.

Quando invece sai di non avere tempo per cucinare prepara in anticipo il cibo quando hai tempo, suddividilo e congelalo per avere tutto pronto ed



evitare di mangiare la prima cosa che capita. Eventualmente puoi prepararti anche delle porzioni da portare a lavoro.

Tieni presente però che i cibi salutari sono i più facili da trovare e da preparare. Per fare un uovo sodo ci vogliono pochi minuti, lo stesso vale per una fettina ai ferri, un'insalata, dei pomodori, sbucciare un frutto o mangiare una manciata di frutta secca.

Riassumiamo in un elenco alcuni trucchi utili che ti serviranno per assumere

abitudini alimentari corrette e quindi per dimagrire, smaltire i chili in eccesso accumulati sulla pancia e mantenere il tuo peso forma:



- mangia solo quando hai fame e se ne hai realmente bisogno;
- quando mangi per il solo piacere di mangiare accertati che il contenuto

del tuo spuntino sia nutriente;

- scrivi su un quaderno e leggi i tuoi progressi e le tue abitudini alimentari. Sii curioso in merito alle tue azioni e cerca di comprendere quali sono le cause e i pensieri che ti spingono ad agire in un determinato modo. Chiediti perché hai voglia di un dolce per esempio;
- non usare il cibo per colmare i tuoi stati d'animo;

- sii consapevole che mangiare cibo quando non hai fame non è soddisfacente;
- devi amare te stesso per ottenere dei risultati e mantenere il peso forma;
- devi perseverare per realizzare i tuoi propositi e non devi pensare che il passato sia uguale al futuro: se vuoi essere diverso da come sei sempre stato devi agire e apportare un cambiamento nelle tue abitudini.

**I concetti che abbiamo elencato valgono per tutti e per chiunque voglia prenderli in seria considerazione, devi semplicemente adattarli alla tua realtà quotidiana.**

Tutto funzionerà se metterai in pratica i concetti che ti ho trasferito, devi adattarli al tuo stile di vita.

## **8. Se non cambi le cose, le cose non cambiano**

Prima di intraprendere qualsiasi programma di dimagrimento e di perdita di peso trova la tua motivazione e chiediti perché lo vuoi fare. Quali sono le motivazioni che ti spingono a voler cambiare le tue abitudini alimentari e il tuo stile di vita.

Solo se sei realmente convinto di volere una cosa allora la otterrai e avrai la

forza per affrontare gli ostacoli che ti si porranno di fronte.

Esistono alcune strategie motivazionali forti e valide come, ad esempio, guardare una foto in cui sei in costume da bagno. Devi renderti effettivamente conto del tuo aspetto e devi essere perfettamente consapevole delle tue attuali condizioni per poterle modificare e migliorare.

Quando sei in sintonia con il tuo corpo, quando ti piace il tuo aspetto esteriore,

ti senti a tuo agio, ti senti più forte e potente in qualunque situazione. Anche i tuoi amici e le persone care noteranno i tuoi miglioramenti e questo ti motiverà a continuare, a perseverare e a raggiungere i tuoi obiettivi.

La tua salute e il tuo benessere devono essere fra le tue priorità e questa è già una forte motivazione.



Alcune delle motivazioni in un programma di perdita di peso possono



essere le seguenti:

- perché ti sentirai in salute, in forma e avrai più fiducia in te stesso;
- perché avrai più energia per dedicarti alle cose che ami fare;
- perché potrai indossare abiti che ti faranno sentire più a tuo agio e ti daranno più sicurezza nelle tue azioni quotidiane;
- perché potrai essere di esempio per i

tuoi cari e i tuoi amici.

Tieni sempre a mente la promessa che fai a te stesso, l'obiettivo che ti sei preposto, questo ti darà la forza di resistere nei momenti duri che ti si presenteranno. Le difficoltà ci saranno ma se sei focalizzato sul tuo obiettivo e se il tuo atteggiamento mentale sarà positivo e determinato allora escluderai qualsiasi possibilità di fallimento.

Non scordare che non si ottiene niente con niente!

Un'altra tecnica da adottare per perdere peso è quella di pesarsi una volta alla settimana e quindi misurare concretamente i risultati.



E' fondamentale porsi degli obiettivi ben precisi non è sufficiente dire soltanto "voglio dimagrire" o "voglio perdere peso". Ricorda che un obiettivo ha necessità di una strategia di azioni da mettere in pratica per raggiungerlo

altrimenti, senza l'azione, è solo un desiderio non una meta da perseguire.

La conoscenza è importante ma agire è la chiave. E' solo con l'azione che puoi fare la differenza e puoi dare una svolta alla tua vita.

Nessuno può farlo per te ripeti a te stesso "*se deve succedere dipende da me*"!

Il problema del sovrappeso scatena altri fattori che possono essere causa di depressione, irritabilità, sbalzi di

umore, ansia, stress e molti altri sintomi che non ti permettono di sentirti felice e di goderti la vita. In questo modo non sei l'unico a soffrire ma il tuo malessere sicuramente si riflette sui tuoi cari, sui tuoi amici, in generale nel tuo rapporto con le altre persone. Tutto questo perché ti senti a disagio, a causa del tuo aspetto, e quindi non riesci a tirar fuori la parte migliore di te.

Scegli accuratamente le persone di cui ti circondi in quanto ti possono essere di grande aiuto nell'ottenere i tuoi risultati.

Circondati di persone positive per superare i momenti di difficoltà, le persone che ti circondano influenzano il tuo modo di pensare. Liberati dalle persone negative che stanno bloccando il tuo cambiamento. Agisci con il tuo pensiero, non farti influenzare dalle persone che sminuiscono le tue ambizioni, dalle persone che ti possono demoralizzare con commenti negativi: le persone limitate lo fanno spesso mentre le persone aperte, che vogliono il tuo bene, ti incoraggiano e ti aiutano a raggiungere il tuo successo.

Inoltre ti consiglio di individuare una persona che possa esserti da esempio, dalla quale prendere spunto e che ti aiuti a perseverare, che funga da sostegno nel tuo percorso.

La priorità però sei tu, è importante che impari ad amare te stesso a credere nelle tue capacità e nelle tue potenzialità.

Tieni sempre presente che sei tu responsabile di te stesso, non puoi cambiare le altre persone e il loro modo

di pensare quindi concentrati sui tuoi progressi e i tuoi risultati per te stesso, per la tua autostima, per il tuo orgoglio e per sentirti meglio e poterti godere la vita. Così facendo sarai tu a stare meglio e di conseguenza staranno meglio e saranno più sereni anche i tuoi cari e le persone che ti circondano.

Ricorda di pensare positivo, ad un pensiero positivo segue un'azione positiva e quindi ne consegue uno stile di vita positivo. I nostri pensieri hanno un potere straordinario nella



realizzazione dei nostri obiettivi.

*Noi siamo ciò che pensiamo di essere e come diceva Henri Ford: "che tu creda di potercela fare o non ci creda avrai comunque ragione".*

Il pensiero negativo influisce in maniera negativa sul tuo aspetto, sul tuo organismo e sulla tua salute. Il corpo e la mente sono strettamente correlati e per raggiungere il benessere bisogna che ci sia equilibrio fra tutti questi elementi.



Una tecnica per incentivare il pensiero positivo è scrivere, annotare su un diario o su un quaderno tutti gli elementi positivi presenti nella tua vita. Devi prestare attenzione alle tue emozioni per conoscere te stesso e capire come queste influenzano la tua vita e il tuo corpo.

Se credi che una certa cosa, come ad esempio dimagrire e ottenere un ventre

piatto, sia difficile ti stai creando un ostacolo mentale che influirà negativamente sulle tue azioni e ti impedirà di raggiungere l'obiettivo che ti sei prefissato. Quello in cui credi influisce in maniera determinante sul tuo comportamento. Se vuoi cambiare la realtà delle cose devi cambiare le tue azioni e tenere sempre presente che le tue azioni sono dettate dallo stato d'animo in cui ti trovi.

Se vuoi ottenere dei risultati concreti devi prima di tutto credere nelle tue

potenzialità, insediare nel profondo di te stesso queste convinzioni che sono potenzianti. Queste convinzioni ti spianeranno la strada verso il tuo obiettivo.

**Mentre le convinzioni depotenzianti generano degli ostacoli insormontabili, le convinzioni potenzianti invece sono quelle che ti danno la motivazione e la forza per perseverare.**

Ti faccio un esempio pratico di come funzionano le convinzioni potenzianti:

immagina di partire da una credenza che hai su di te, immagina di essere un ottimo comunicatore ad esempio.

Tu pensi di essere un ottimo comunicatore, non sai se questo sia oggettivamente vero però questa tua credenza, questo tuo atteggiamento mentale, influirà sulla tua performance di comunicatore.

La tua convinzione potenziante di essere un ottimo comunicatore ti permetterà di accedere a risorse come la sicurezza, la

determinazione, la capacità di comunicare entusiasmo e motivazione. In questo modo le tue azioni ne saranno la conseguenza, ossia parlerai alle persone con sicurezza, sarai visibilmente entusiasta ed in grado di trasmettere entusiasmo agli altri e comunicherai con efficacia; avrai trasmesso la tua convinzione ai tuoi ipotetici ascoltatori ed i tuoi risultati saranno così soddisfacenti che sarai sempre più sicuro della tua convinzione.

Per essere diverso da come sei sempre

stato devi pensare diversamente da come hai sempre fatto.

Devi dire cose positive alla tua mente, un pensiero positivo porta ad un'azione positiva e quindi ad una vita positiva!

Non credere ad ogni pensiero negativo che si presenta alla tua mente, scaccialo via. Se ti viene in mente qualcosa di negativo su di te o su un'altra persona chiediti se questo pensiero è realmente fondato, se è vero o se magari sei solo un po' contrariato e di malumore per

qualcosa.

Non puoi riconciliarti con il tuo corpo, quindi raggiungere il benessere fisico e uno stile di vita sano, seguire un'alimentazione equilibrata e dimagrire se non cambi atteggiamento mentale, se non cerchi la tua pace e la tua felicità interiore.

Tramite il pensiero e un atteggiamento mentale aperto e bendisposto troverai la forza e l'energia per raggiungere i tuoi obiettivi.



Creare nella mente immagini positive, visualizzare ciò che si vuole ottenere ha motivato e stimolato i più grandi campioni di sport, i grandi imprenditori e le persone di maggior successo a raggiungere i propri obiettivi.

Tutti noi abbiamo la possibilità di creare uno stato d'animo, semplicemente chiudendo gli occhi, svuotando la mente ed immaginando cosa veramente vogliamo.

La stessa cosa vale anche per il tuo peso

forma. Come? Ti faccio un esempio: chiudi gli occhi, rilassati e immagina di essere su una spiaggia bianca, soffice, caraibica, sotto un sole caldo e luminosissimo il cielo è azzurro e terso e il mare cristallino profuma di salsedine. Immagina di passeggiare serenamente su questa spiaggia e visualizza con precisione i lineamenti del tuo fisico snello e i muscoli addominali tonici e in evidenza.

Riesci ad immaginarti?

Ricorda sempre che per creare qualcosa

devi prima necessariamente sognarla ed immaginarla. Più la tua capacità di visualizzazione sarà precisa e maggiori saranno le tue probabilità di ottenere successi straordinari.

Ti riporto una bellissima frase di Oprah Winfrey che tradotta significa: quando guardo il futuro è così luminoso che i miei occhi restano abbagliati.

*"When I look into the future, it's so bright it burns my eyes."* Oprah Winfrey.

## 9. Esercizio fisico

L'attività fisica abbinata ad una corretta alimentazione formano una combinazione magica per perdere peso.

Un po' di esercizio fisico svolto con regolarità può alleviare stati di stress e ansia oltre a dare vigore ed energia.

Non è necessario diventare fanatici della palestra per trarre i benefici dell'esercizio fisico indipendentemente

dal tuo livello di allenamento o dalla tua età ci sono molti modi per godersi un po' di attività fisica, sentirsi meglio, apparire più sani e più in forma.



Ciò che spinge le persone a svolgere attività fisica con regolarità e costanza non è solo la perdita dei chili in eccesso o l'aspetto che possono ottenere

nell'immediato. Le persone che fanno attività fisica con regolarità si godono soprattutto gli innumerevoli effetti benefici che questa comporta sulla salute fisica e mentale e sulla sensazione generale di benessere che ne consegue.

Fra gli innumerevoli vantaggi dell'attività aerobica o dell'allenamento muscolare, oltre al dimagrimento e la perdita del peso in eccesso, potrai godere di una sensazione di maggior vigore fisico, potrai migliorare la qualità del sonno, ti sentirai più

rilassato, più positivo e di conseguenza anche mentalmente più reattivo. Questi aspetti sono quelli che ti motivano a continuare e ad allenarti con costanza.

**Dedicati ad un' attività che sai di poter svolgere con piacere perché se le tue routine sono noiose il rischio di abbandonarle è decisamente più elevato.**

Se ti concentri su un'attività che ti piace e che riesci quindi a svolgere con regolarità potrai provare su te stesso gli effetti benefici che ti ho elencato e che ti

riassumo qui di seguito.

## **Effetti benefici dell'attività fisica:**

- sollievo da ansia e stress: venti minuti di bicicletta non risolveranno i tuoi problemi ma l' esercizio fisico svolto con regolarità ti aiuterà a controllare l'ansia e ridurre lo stress. Gli esercizi di tipo aerobico rilasciano ormoni in grado di alleviare lo stress e incrementare la sensazione di benessere generale.
- sensazione di maggiore positività: durante l'attività fisica si producono endorfine, sostanze prodotte dal



cervello in grado di darti energia e farti sentire carico e positivo.

- maggior acutezza mentale: le stesse endorfine stimolano la capacità di concentrazione e incrementano la produzione di nuove cellule cerebrali.
- maggior fiducia in se stessi: l'attività fisica svolta con costanza è fondamentale per la salute del tuo fisico, della tua mente e dell'organismo in generale. Quando diventa un'abitudine, una routine nella tua vita, ti aiuterà a sentirti più forte e ad avere una maggior autostima.

- più energia e vigore fisico: durante l'allenamento aumenta il battito cardiaco, accelerare il battito cardiaco più volte alla settimana ti aiuterà ad essere più pronto, più veloce e attivo.

## **Alcuni ostacoli da superare:**

- non ho tempo...

non è necessario avere molte ore a disposizione, anche 30 minuti di passeggiata veloce o meglio di corsa sono sufficienti. Il tuo organismo ti

ringrazierà per avergli dedicato 30 minuti. In fondo cosa sono 30 minuti su 24 ore?

- andare in palestra, fare movimento è doloroso...

"bisogna soffrire per belli apparire"  
non è vero!

L'esercizio fisico non deve essere estremamente doloroso, non devi strafare per ottenere dei risultati. Poniti dei limiti in base al tuo livello di allenamento: l'attività fisica deve essere equilibrata, non devi sentirti

sfinito perché hai esagerato con l'esercizio fisico. E' importante imparare ad ascoltare il proprio corpo e non eccedere negli sforzi altrimenti rischi di svolgere un'attività troppo faticosa e anziché darti una sensazione di benessere al solo pensiero di doverlo fare di nuovo ti viene voglia di smettere.

- sono troppo stanco...

ricorda che fare attività fisica ti darà più vigore e dopo ti sentirai più energico e meno stanco. Se ti senti

senza forze prova a uscire per una passeggiata veloce e vedrai come ti sentirai rigenerato.

- sono troppo grasso, troppo vecchio, non ho mai fatto nulla fino ad oggi...

non è mai troppo tardi per iniziare, pensa "meglio ora che mai" anche perché l'attività fisica svolta con regolarità è una cura per molti problemi di salute legati anche all'età e al sovrappeso.

- non sono un tipo sportivo...

non preoccuparti di essere o non essere sportivo, atletico e coordinato.

E' importante trovare l'attività giusta, qualcosa che ti dia soddisfazione.

Sono molte le attività fra le quali puoi scegliere: trova un'attività che ti piace e che pensi di poter fare con piacere e costanza: jogging, nuoto, roller blading e altre attività come un corso di zumba.

## **Perdere i chili in eccesso con l'attività fisica:**

L'esercizio fisico è importantissimo per

il tuo corpo, facendo esercizio fisico smaltisci la massa grassa, rinforzi la massa magra e la muscolatura.

Ti voglio evidenziare l'importanza di rinforzare la muscolatura in un programma di perdita di peso: i muscoli bruciano calorie quindi quando aumenti la tua massa muscolare automaticamente richiedi al tuo corpo l'assorbimento di calorie che vengono prelevate dal grasso in eccesso.

Lo sforzo dell'allenamento deve essere progressivo e non costante per

incentivare la formazione e la tonicità della massa muscolare; infatti è molto importante fare progressi per allenare bene il proprio corpo, porsi sempre nuovi obiettivi da raggiungere e affrontare nuove sfide ma sempre prestando attenzione alle sensazioni che il tuo fisico ti trasmette senza strafare.

## **Programma il tuo allenamento settimanale:**

E' importante distribuire l'allenamento in maniera uniforme durante la settimana



in modo tale da stabilire intervalli più regolari possibile.

Imposta il tuo programma di allenamento in base alla tua corporatura. Pian piano farai dei progressi e la tua capacità di resistenza migliorerà e ti potrai porre sempre nuovi obiettivi da raggiungere.

Quando si parla di attività fisica, è bene abbinare sezioni di esercizio cardiovascolare ad altri esercizi di training.

L'ideale è dedicare all'attività

cardiovascolare - come il ciclismo, il nuoto, la corsa, il pattinaggio su rollerblade, la ginnastica aerobica - circa 30 o 45 minuti del tuo tempo tre volte a settimana.

In merito agli esercizi di training, volti a migliorare la tonicità della muscolatura, è meglio concentrare le forze per sviluppare bene pochi muscoli per volta anziché lavorare su tutti in un'unica sessione. E' importante allenare due gruppi muscolari per volta ad esempio: petto e bicipiti, dorsali e spalle, gambe e tricipiti.

Ti suggerisco di svolgere 5/10 minuti di sessioni addominali al termine di ogni allenamento.

Dopo ogni allenamento è necessario dedicare circa 10 minuti allo stretching.

Esercizio fisico moderato:

come abbiamo evidenziato nel paragrafo "ostacoli da superare" l'allenamento non deve essere estremamente doloroso e sfiancante ciò significa che:

- è normale che tu abbia il respiro più affannato ma non devi sentirti senza fiato: devi essere in grado ad esempio di scambiare due parole ma non avere abbastanza fiato per poter cantare;

- è normale che il tuo corpo sia più caldo del normale ma non devi essere sudato fradicio.

## **Conclusione.**

*<< Siamo ciò che mangiamo >> -  
<< Siamo ciò che pensiamo >>.*

Tutto ciò che immettiamo nel nostro corpo e tutto ciò che pensiamo può avere due effetti: positivo o negativo e tu puoi creare il tuo benessere ogni giorno tramite le scelte che fai.

Ricorda che non è mai troppo tardi per iniziare uno stile di vita sano, prenderti

cura di te stesso e sentirti in forma. Comincia oggi e sarai realmente soddisfatto e stupito dei risultati che puoi ottenere assumendo buone abitudini.

Ciò che all'inizio ti richiederà un po' di sforzo e di impegno si trasformerà nel piacere di prenderti cura di te e del tuo benessere.



Se cominci già da oggi, se segui i miei consigli e i miei suggerimenti anche tu scoprirai che se ti prendi cura del tuo corpo il tuo copro si prenderà cura di te. La qualità della tua vita e di conseguenza anche quella di chi ti sta vicino migliorerà. Se metterai in pratica i miei suggerimenti, man mano smaltirai

i chili in eccesso, poco a poco assumerai nuove abitudini e noterai i cambiamenti e i miglioramenti fisici e sul tuo umore.

Noterai i cambiamenti in positivo nella vita familiare, nella vita sociale, con i tuoi amici, i tuoi cari e sul lavoro, ti sentirai a tuo agio, sicuro di te e fiducioso nelle tue capacità.

Non prendo integratori, medicinali o altre sostanze chimiche e non penso continuamente ai dolci o al cibo dei fast



food anzi tutti questi alimenti, ai quali un tempo credevo di non poter rinunciare, adesso non mi allettano per niente e ho capito che non sono utili al mio organismo.

Sono felice di mangiare i cibi che considero "puliti" e sani, i cibi nutrienti, perché mi permettono di sentirmi in forma e di avere molta più energia per fare tutte le cose che amo fare.

Questo programma alimentare ma soprattutto questo stile di vita mi fanno

sentire a mio agio, in forma e in salute.

Riassumiamo punto per punto quali sono i passi da compiere per tornare in forma, restare in forma e soprattutto sentirti in forma giorno dopo giorno:

- Bevi molta acqua naturale.
- Bevi tè verde dai molteplici effetti benefici.
- Ricorda che i pasti devono essere equilibrati e a base di alimenti

sani e nutrienti. Elimina dal tuo frigo e dalla tua dispensa tutto ciò che può tentarti...Acquista solo cibi salutari: sia tu che tutta la tua famiglia ne trarrete grandi vantaggi.

- Leggi sempre attentamente le etichette degli alimenti che acquisti facendo attenzione anche alla provenienza dei cibi e privilegiando, dove possibile, i prodotti "km 0".

- Ricorda che il tuo corpo ha necessità delle giuste proporzioni di proteine, grassi e carboidrati.
- Non mangiare le prime cose che ti capitano sotto mano solo perché sei di fretta. Organizzati quando puoi in modo da avere delle porzioni di cibo sano pronto anche quando non hai tempo. Non dimenticare però che i cibi sani sono anche i più semplici e veloci da preparare.

- Non saltare i pasti; fai una buona colazione, uno snack nutriente a metà mattina, un pranzo abbondante, uno snack nutriente a metà pomeriggio e una cena leggera.
- Condisci il cibo con spezie, salsa di soia, poco olio di oliva extra vergine, limone o lime e poco sale (scegli sale rosa dell'Himalaya oppure sale integrale). Se aggiungi sapore al tuo cibo questo ti darà più

soddisfazione e non sentirai il bisogno di ricorrere al "cibo spazzatura".

- Non utilizzare dolcificanti meglio lo zucchero si stevia, lo zucchero integrale o il miele naturale biologico in quantità moderate. I dolci non costituiscono un alimento base; ogni tanto concediti un dolcino ma deve essere un'eccezione e in proporzioni minime. Ad esempio un pezzetto di cioccolato fondente.

- Apparecchia bene la tavola per i pasti non solo quando hai ospiti ma sempre. Questo farà sentire speciale te e i tuoi cari, ti farà apprezzare al meglio il cibo e ti permetterà di godere dei momenti piacevoli insieme alle persone che ami.
- Fai regolare esercizio fisico, anche se all'inizio può sembrarti faticoso ricorda che fa parte di uno stile di vita sano ed è

fondamentale per smaltire il peso in eccesso e raggiungere il tuo peso forma. Camminare a passo veloce, correre e nuotare sono attività semplici ma utilissime.

- Dedica del tempo ad attività che ti rilassano come leggere, ascoltare musica, fare yoga, un bagno caldo profumato, o fare una passeggiata. Ricorda di dormire a sufficienza, il riposo è importantissimo in quanto il tuo corpo ha bisogno di riposare per



potersi rinvigorire. Senza le giuste ore di sonno il tuo metabolismo rallenta.

- Se fumi smetti immediatamente. Il fumo nuoce gravemente alla tua salute ed è causa di invecchiamento precoce.
- Annota gli effetti che ti provocano alcuni cibi, scrivi tutti i tuoi progressi e i risultati che ottieni. Scrivi le sensazioni che ti provocano i cibi che mangi per

imparare ad ascoltare e a capire il tuo corpo. In questo modo saprai come il tuo corpo reagisce a determinati alimenti.

Ricorda che molto spesso mangi per soddisfare bisogni emotivi, per insoddisfazione e a volte per noia ma non per vera fame.

- Tieni un quaderno in cui annoti tutti gli aspetti positivi della tua vita, riguardateli e sorridi alla vita, sii grato per quello che hai.

- Fornisci al tuo corpo gli alimenti necessari, non usare il cibo per compensare le mancanze e colmare i vuoti che riguardano altri aspetti della tua vita. Migliora e cura ogni aspetto della tua vita: l'aspetto fisico, il tuo stato mentale e spirituale. Devi prenderti cura della tua persona nell'insieme nella sua totalità. Tutto ciò che per te è negativo influisce non solo sull'umore ma sulla tua salute in generale: si può manifestare nell'aspetto della tua

pelle tramite sfoghi e invecchiamento precoce e può avere altri effetti negativi sul tuo corpo.

- Accetta e ama te stesso, sii tollerante con i tuoi difetti ed esalta sempre i tuoi pregi altrimenti ti sentirai insoddisfatto e cercherai conforto nel cibo.
- Ricorda l'importanza dei tuoi pensieri e di come possono influire sulle tue sensazioni e

sulle tue azioni.

Non chiamare dieta quello che è un programma alimentare che si pone come obiettivo quello di insegnarti a scegliere solo il meglio ponendo l'attenzione sui cibi buoni salutarì e puliti, cibi che sono nutrienti e funzionali per il tuo organismo. Non concentrarti su ciò che non puoi mangiare, concentrati solo su ciò che è meglio per te.

- Liberati delle cose e delle

persone che non sono positive per te.

Se questo non è possibile soprattutto per quanto riguarda i rapporti personali - non sempre possiamo scegliere le persone con cui stare (ad esempio nella vita lavorativa) - in tal caso rendi queste relazioni positive evidenziando sempre l'aspetto positivo delle persone e traendone solo il meglio dell'insegnamento possibile.

Ricorda che se cambi il tuo

atteggiamento anche quello delle altre persone cambierà nei tuoi confronti: se sorridi il mondo ti sorride.

- Non farti influenzare dalle opinioni negative delle persone ovvero non dare agli altri il diritto di giudicarti.

Stai facendo molti sforzi per migliorare tanti aspetti della tua vita per fare in modo che la tua vita, in ogni suo aspetto, sia migliore ma non migliore rispetto

a quella di qualcun'altro, migliore rispetto al passato!

Non è necessario anzi è controproducente fare il confronto con le altre persone, ognuno ha la propria storia, tu devi farlo per te stesso, per la tua vita, per stare meglio al di là degli altri. Competi con te stesso, sei solo tu che puoi fare la differenza nella tua vita.

- Non rimandare. Hai già perso abbastanza tempo seguendo diete



non bilanciate o altri programmi che non ti hanno dato i risultati che speravi.

Spero che le informazioni, i suggerimenti, le tecniche e i consigli che ti ho trasmesso tramite questo mio e-book ti possano essere utili per intraprendere un programma alimentare e in generale un programma di vita, che ti aiuti a farti sentire in forma, in salute mentalmente e fisicamente. Un programma che ti aiuterà a raggiungere il benessere interiore ed esteriore.

Ti auguro tutto il meglio in questo percorso verso un corpo più snello e uno stile di vita più sano all'insegna del benessere.

Adesso hai la conoscenza e gli strumenti per migliorare quindi comincia subito!

Non rimandare!

Alessandro Bairon

© Copyright di Alessandro Bairon – Tutti i  
diritti riservati

