

Ruggero Stellino & Luisa Gorgoglione

La Cellulite
Non
ESISTE!



Gambe Lisce e Glutei Sodi con la
Strategia Anti-Cellulite FACTOR-4X

Ruggero Stellino &
Luisa Gorgoglione

La Cellulite

Non Esiste

*Gambe lisce e glutei
sodi con la **Strategia***

Anti-Cellulite

FACTOR-4X

“Non capisco perché, se il 90% delle donne ha un minimo di cellulite, lo standard debba essere quel 10% che ha le gambe di fil di ferro...”

(Fran Altomare, Twitter)

*A mio padre che ha lasciato questo
mondo
mentre scrivevo questo libro.
Continueremo ad amarti
perché ora che non sei più dove eri,
sappiamo che sei dovunque noi
siamo...*

Luisa



Questo libro fa parte della collana
Bestseller Salute e

Benessere

N° 1 [Tu Puoi Dimagrire](#) : Sai come Dimagrire Velocemente e Senza Dieta Usando la Mente per Ottenere il Corpo che Vuoi?

N° 2 [Più Giovani, Belle e Sexy Dopo i 40 Anni](#) : I Segreti per Dimagrire Velocemente Senza Dieta, Prevenire e Curare la Cellulite anche se hai superato i 40 anni!

N° 3 [La Cellulite Non Esiste](#) : Come prevenire e curare la cellulite e avere Gambe lisce e glutei sodi con la

Strategia Anti-Cellulite FACTOR-4X

N° 4 [Ama il Tuo Corpo e Smettila di Ingrassare](#) : Ecco come Dimagrire Velocemente senza dieta con il metodo dell'equilibrio emozionale, usando la mente e mangiando anche i carboidrati.

N° 5 [Seven Step](#) : Scopri come ottenere un fisico scolpito e asciutto in soli 5 mesi, e scatena l'invidia dei tuoi amici con soli 30 minuti di esercizi al giorno.

N° 6 [Tu Puoi Smettere di Fumare](#) : Il Metodo Definitivo Che Ti Aiuta A Smettere Di Fumare Senza Soffrire e Che Ti Svela Come Non Ricominciare Più Riprogrammando la Tua Mente.

N° 7 [Addominali Sexy per Donne](#) : Ecco come dimagrire velocemente la pancia e

scolpire gli addominali in soli 30 giorni, senza dieta e senza andare in palestra...

N° 8 [Dieta Mix](#): Scopri anche tu come Dimagrire con le 14 Diete più famose al mondo.

N° 9 [La Dieta del Digiuno Programmato](#)
: Stai per Scoprire anche tu il Segreto per Dimagrire con la CronoDieta a Tempo Compresso 16/8...

N° 10 [Dimagrire Velocemente Camminando](#): *Come dimagrire velocemente camminando sbarazzandoti di quei kg "extra" in 3 settimane, senza dieta da fame, senza assumere farmaci e senza allenamenti massacranti*

N° 11 Come Dimagrire Velocemente:
*Una Magica e Potente Combinazione
di 17 Consigli per Perdere Peso Senza
Dieta e Senza Massacrarti in Palestra*

Introduzione

Ciao, come prima cosa voglio presentarmi:

Mi chiamo Ruggero Stellino, sono allenatore di Functional Training da oltre 20 anni e negli ultimi 18 anni mi sono specializzato nel dimagrimento.

Sono anche l'autore del libro [**Dimagrire Senza Dieta con il metodo OMEGA R.E.I.**](#) (*tra i più letti su Amazon e primo in classifica nel 2018*) e di altri [**13 libri**](#) sulla crescita personale e spirituale...

Ho deciso di scrivere questo libro specifico sulla cellulite con l'aiuto di mia moglie **Luisa**, parrucchiera, truccatrice ed esperta in cure di bellezza femminile da oltre 30 anni.

La cellulite è diventata il cruccio del 90% delle donne che conosciamo e che

seguiamo nei programmi di dimagrimento e cura della bellezza e perché è un argomento assai diffuso e discusso tra di esse...

In questo libro io e Luisa ti parleremo in modo completo di tutti i fatti che compongono la questione cellulite e ti spiegheremo nei particolari come eliminare questo problema. Una delle nostre più forti convinzioni è che tutte le donne possono riuscire ad avere un corpo attraente. Indipendentemente dallo stato della tua cellulite, impegnandoti in un programma specifico, **anche tu puoi ottenerlo!**

Se stai leggendo questo libro, forse è perché anche tu fai parte del 99% delle donne che provano imbarazzo nel

mostrare il loro corpo per colpa della cellulite.

Se fino ad oggi hai provato un sacco di prodotti “miracolosi” senza ottenere risultati, sappi che la colpa non è tua ma delle aziende che vendono quei prodotti.

Alle grandi aziende della salute non interessa che tu possa curare la cellulite, questo perché porrebbe fine ai loro affari milionari.

Questo è il motivo per cui offrono prodotti che nella migliore delle ipotesi possono leggermente migliorare il tuo problema in modo temporaneo per poi consigliarti e venderti altri prodotti.

Le soluzioni che queste grandi società multinazionali non si stancheranno mai di vendere in realtà sono solo un

placebo, non funzionano, semplicemente riescono solo a migliorare l'aspetto esterno della tua pelle modificando il flusso di sangue nella zona interessata, ma questo dura pochissimo tempo.

Molti dei prodotti che vengono commercializzati sono una TRUFFA TOTALE!

- Pillole anticellulite
- creme anticellulite
- integratori anticellulite
- avvolgitori per il corpo
- pantaloni o calze anticellulite
- eccetera, eccetera, ripeto sono solo una TRUFFA!

Questi trattamenti non servono, puoi chiederlo a qualsiasi medico, ti

confermerà la stessa cosa. Ora voglio svelarti un segreto: **la cellulite non esiste!**

Tutti quei trattamenti non funzionano per il semplice motivo che sono creati per eliminare la cellulite dall'esterno, ma in realtà il grasso della cellulite è lo stesso grasso che hai nel resto del corpo, e questo non lo dico io, lo dice la scienza (ma non te lo diranno mai le aziende ANTICELLULITE).

Il fatto è che la cellulite è normale per il corpo, perché il grasso in generale è normale per il corpo. Il problema delle donne è che purtroppo il loro corpo tende a conservare la maggior parte del grasso nei fianchi, cosce e glutei, che sono i settori dove la pelle è più sottile

e flessibile, quindi rende la cellulite più visibile.

Sotto la pelle ci sono alcuni filamenti di tessuto connettivo che legano il grasso e il muscolo alla pelle. Poiché il grasso è molto morbido, non riesce a mantenere la pelle tesa come fanno i muscoli. Inoltre il grasso occupa più spazio, per cui sembra sporgere come il riempimento di un materasso.

Quindi, cosa possiamo fare per “eliminare” la cellulite?

Dobbiamo intervenire dall'interno e non dall'esterno con creme o aggeggi strani.

SEGRETO N° 1: *Molti dei prodotti Anti Cellulite che vengono*

commercializzati sono una TRUFFA TOTALE! Tutti quei trattamenti non funzionano per il semplice motivo che sono creati per eliminare la cellulite dall'esterno, ma in realtà il grasso della cellulite è lo stesso grasso che hai nel resto del corpo...

In questo libro imparerai una strategia che lavora su **4 fattori** fondamentali:

1) Il trattamento della pelle con l'auto massaggio (FACTOR-1X)

Qui imparerai delle semplici ma efficaci tecniche di auto massaggio stimolanti per i tessuti che stanno sotto la pelle e che ti aiuteranno a levigare i bozzi, a migliorare il tono della pelle, a stimolare la

microcircolazione e la circolazione linfatica. La pelle è un organo vitale ed esegue molte funzioni, tra cui l'eliminazione delle sostanze tossiche. Mantenendo la pelle in perfetta forma, possiamo migliorarne la struttura e l'aspetto.

2) **La giusta alimentazione (FACTOR-2X)**

Un programma sensato deve assolutamente mettere in primo piano alimenti freschi, magri e ricchi di sostanze nutritive come frutta e verdure, soprattutto quelle ricche di potassio. Nelle prossime pagine scoprirai qual è la giusta combinazione sodio-potassio che ti aiuterà ad eliminare la congestione

che sta alla radice del programma cellulite. Soltanto dissolvendo e rimuovendo le sedimentazioni ed eliminando le impurità accumulate e l'eccesso di liquidi, vedrai la differenza nell'aspetto esterno. La ritenzione dell'acqua, che è uno dei fattori che contribuisce maggiormente alla formazione della cellulite, sarà prevenuta con la giusta alimentazione.

ATTENZIONE! Non ti sto chiedendo di metterti a dieta, anche perché le diete non funzionano nel 95% dei casi, (leggi il mio libro *Dimagrire Senza Dieta* se vuoi saperne di più sulle diete...) ti sto solo dicendo che devi diminuire

l'assunzione di alcuni alimenti e aumentarne l'assunzione di altri, quindi no preoccuparti, mangerai...

3) Esercizi semplici ma efficaci e specifici per diminuire la cellulite (FACTOR-3X)

Se il cibo sano e nutriente costruisce un bel corpo con una bella pelle, l'esercizio lo modella e lo scolpisce. In questo programma farai solo due esercizi: il primo è un esercizio rimodellatore di tipo aerobico e servirà per stimolare il sistema cardiovascolare, favorendo una migliore circolazione del sangue e della linfa, lavorando sulla causa fondamentale della cellulite. Il secondo esercizio è di

tipo anaerobico e servirà per rafforzare la massa magra rimodellando e ridando tono e delle belle forme a parti del corpo che presentano problemi, come le cosce, i glutei e il girovita. L'esercizio dura pochi minuti ma i risultati si vedono presto.

4) La connessione mente-corpo per controllare lo stress (FACTOR-4X)

Lo stress è uno dei principali fattori che contribuiscono alla formazione della cellulite. Qui imparerai a controllarlo e a controbilanciarne gli effetti devastanti con delle tecniche di equilibrio energetico del famosissimo dottor Roy

Martina. Basteranno solo pochi minuti al giorno per metterti in uno stato di profondo rilassamento.

Solo e ripeto **solo** lavorando su tutti e quattro questi fattori fondamentali riuscirai finalmente ad avere delle gambe e dei glutei lisci, sodi, tonici e senza cellulite!

SEGRETO N° 2: *Per avere delle gambe e dei glutei lisci, sodi, tonici e senza cellulite devi lavorare su questi quattro fattori:*

- Il trattamento della pelle con l'auto massaggio (FACTOR-1X)*
- La giusta alimentazione (FACTOR-2X)*
- Esercizi semplici ma efficaci e*

*specifici per diminuire la cellulite
(FACTOR-3X)*

- *La connessione mente-corpo per controllare lo stress (FACTOR-4X)*

Ora datti da fare e comincia ad ottenere risultati veri e permanenti.

*Leggi – Comprendi – Applica
– Persevera
Raggiungi l'Obiettivo!*

Ti presento Miss Cellulite...

(Dalla scrivania di Luisa)

Il termine cellulite, ormai utilizzato in tutto il mondo, fu coniato nel 1922 dai

Francesi Alquier e Paviot descrivendola come inestetismo.

La cellulite si può manifestare in diversi stadi:

1° STADIO (edematosa)

E' caratterizzata dalla presenza di gonfiore (edema) dovuti al ristagno di liquidi nel tessuto e di accumulo di grasso e acqua nelle cellule. La cute è ancora tesa ed elastica ma si comincia ad avvertire un senso di pesantezza agli arti; se la cute viene compressa non rimangono "impronte". E' difficile riconoscerla ad occhio nudo.

2° STADIO (fibrosa)

A causa del cattivo drenaggio delle scorie accumulate e dell'insufficiente ossigenazione dei tessuti, le cellule di

grasso rimangono imprigionate nei tessuti circostanti ed inizia il processo di fibrosi reattiva con formazione di fini nodulazioni che, se non contrastato, può evolvere verso lo stadio successivo in cui è facile la formazione di macronoduli.

L'epidermide assume un colorito spento, si arrossa se compressa e assume il cosiddetto aspetto "a buccia d'arancia" se viene stretta fra le dita. Spesso sono presenti capillari dilatati (teleangectasie), anche in forma ramificata. Sono tutti sintomi di cattiva ossigenazione, fragilità vasale e difficoltà a smaltire i grassi.

3° - 4° STADIO (sclerotica)

Vi è forte rallentamento del flusso

sanguigno e linfatico, con noduli aumentati e dolenti al tatto. La fibrosi iniziale si è trasformata in vera e propria sclerosi dei tessuti che hanno ingabbiato in grossi ammassi duri i micronoduli precedenti.

Il numero dei capillari dilatati, quasi sempre presenti, aumenta. Qua e là appaiono degli ematomi, segno di fragilità capillare; la superficie cutanea non è più omogenea e levigata ma presenta il tipico aspetto "a materasso", è fredda al tatto a causa dell'insufficienza circolatoria, è dolente se viene toccata anche con modesta pressione e, se viene compressa, lascia una depressione che scompare solo dopo alcuni secondi: *è la cellulite agli*

ultimi stadi!

Nel nostro organismo ci sono circa 10 miliardi di capillari ed è in questi piccoli vasi che circondano le cellule che ha luogo la funzione più importante della circolazione, cioè l'interscambio di sostanze nutrienti e rifiuti cellulari tra tessuti e sangue.

Quando queste funzioni vitali sono disturbate, i capillari si indeboliscono e lasciano filtrare più liquido del necessario negli spazi tra le cellule. **Questa infiltrazione eccessiva è l'inizio del processo cellulitico.**

Inoltre bisogna ricordare che l'ossigeno e le sostanze nutrienti non passano direttamente dai capillari alla cellula, ma si diffondono invece nel liquido

interstiziale e da lì vengono assorbiti dalle cellule.

Ad assicurare questo processo è la proporzione di minerali presenti nei tessuti, in particolare la proporzione tra **sodio e potassio**.

Il nostro corpo dovrebbe trarre la giusta quantità di sodio con una giusta alimentazione, ma quando superiamo la quantità di cui il corpo ha bisogno (il che non è difficile se consideriamo che mettiamo il sale ovunque, compresi i cibi confezionati), abbiamo un accumulo di sodio che favorisce la ritenzione di acqua e provoca una diminuzione dell'attività cellulare.

Il minerale che controbilancia il sodio è

il potassio. **Maggiore è l'equilibrio tra sodio e potassio, più efficace è l'azione di pompaggio dei liquidi.**

Bisogna ricordare sempre che l'organismo umano lotta costantemente per ottenere equilibrio e armonia, siamo noi a sconvolgere i delicati meccanismi e i ritmi naturali.

“Il modo in cui vivete è la prima causa della cellulite”

Le cause principali della cellulite sono le cattive abitudini alimentari, la vita sedentaria e lo stress.

L'80% di quello che mangiamo oggi, pane, pasta, dolci, cibi confezionati, ecc.

sono tutti alimenti poveri di sostanze nutritive ma ricchi di grassi saturi, zuccheri (ricordati che i carboidrati del pane e della pasta sono anche zuccheri), sale e sostanze chimiche usate per la loro preparazione...

mentre cibi naturali e nutrienti come frutta e verdura vengono utilizzati solo come contorno o “extra”.

Lo stesso discorso vale anche per le bevande gasate e zuccherose che prendono il posto dell'acqua naturale.

Se aggiungiamo anche il fatto che mangiamo spesso in fretta e senza masticare bene il cibo, tira tu le conclusioni...

la mancanza di disciplina nel mangiare è

causa di un'altra condizione che porta all'accumulo di cellulite, **l'abuso di diete dimagranti.**

Se poi alle cattive abitudini alimentari aggiungiamo anche la mancanza di attività fisica, non facciamo altro che creare problemi potenzialmente seri:

- cattiva circolazione
- respirazione superficiale
- cattiva digestione

Per attività fisica non intendo andare a lavorare, perché nella maggior parte dei casi il lavoro ti costringe a posture e movimenti sempre uguali o fissi in piedi sempre nello stesso posto o sedute per 8 ore.

Per attività fisica intendo fare sport

quotidianamente con movimenti che fanno lavorare tutto il corpo in modo equilibrato anche solo per 20 minuti al giorno.

E per concludere il quadro della situazione non può mancare lo stress e l'ansia della vita quotidiana a rovinare i nostri vari sistemi interferendo con la digestione, l'eliminazione delle sostanze di scarto, la circolazione, il sonno e l'energia...

Un altro fattore che contribuisce alla formazione della cellulite è lo stare con le gambe accavallate, questo interferisce direttamente con la circolazione negli arti inferiori sottoponendo a pressione la vena principale che corre all'interno della coscia.

Anche portare per ore e ore i tacchi alti porta alla compressione dei muscoli del polpaccio interferendo con la circolazione del sangue, essi impongono un'estensione eccessiva della caviglia, limitando e impedendo il suo naturale movimento di flessione estensione, indispensabile per l'attivazione della pompa venosa.

Senza considerare i problemi che possono portare a livello posturale.

Anche le calzature senza tacco non favoriscono il ritorno venoso, perché spingono il ginocchio molto indietro, comprimendo le vene e i vasi della parte posteriore del ginocchio.

Le migliori calzature sono quelle che

presentano un tacco di altezza intermedia di circa 2-4 centimetri, largo e che aiuti a mantenere il corretto arco plantare, importante per una buona spinta del sangue dal piede verso l'alto.

Così come indossare indumenti stretti, cinture o biancheria intima che taglia la carne fa sì che i liquidi si raccolgano al di sopra o al di sotto di quel punto costretto.

Inoltre dando l'illusione di sostenere, questi indumenti in realtà provocano un rilassamento dei muscoli. Tutto questo con il tempo crea bozzi, incavi e cellulite.

SEGRETO N° **3: *diminuisce l'assunzione del sale e aumenta quella del potassio. Non accavallare le gambe***

quando sei seduta. Non usare scarpe con tacchi alti ma nemmeno senza tacco, usa scarpe con tacchi da 2-4 centimetri. Non indossare indumenti stretti che tagliano la carne bloccando la circolazione.

E quindi da dove cominciare per eliminare la cellulite?

Devi cominciare cambiando le tue cattive abitudini con nuove e sane abitudini.

Vediamo insieme cosa devi fare...

Nuove abitudini in 21 giorni

(Dalla scrivania di Ruggero)

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

Warren Buffet

Durante un corso di formazione, mi hanno insegnato che per modificare un'abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se voglio cambiare una mia abitudine devo condizionarmi a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale.

Ma da dove nasce questa regola dei 21

giorni?

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

Maltz era un chirurgo plastico e aveva notato uno schema ricorrente tra i suoi pazienti: dopo aver subito un intervento, per abituarsi al loro nuovo aspetto, avevano bisogno di 21 giorni. Anche chi aveva subito un'amputazione, sentiva ancora la sensazione di avere l'arto per

21 giorni...

Da questi fenomeni osservati, Maltz dedusse che servivano circa 21 giorni affinché una vecchia immagine mentale si dissolva e una nuova si solidifichi.

Ma questo non significa che 21 giorni bastano per acquisire una nuova abitudine, in realtà 21 giorni è il **tempo minimo** per acquisire una nuova abitudine sostituendola con una vecchia.

Quindi, in realtà quanto tempo occorre per acquisire una nuova abitudine?

Ecco i risultati delle ricerche:

1 a **European Journal of Social Psychology** ha effettuato uno studio per rispondere a questa domanda. I ricercatori scelsero un gruppo di 96 persone e le seguirono per un periodo di 12 settimane, ogni persona del gruppo doveva adottare una nuova abitudine per 12 settimane e riportare quando l'abitudine fosse diventata automatica.

Il risultato fu che ci volevano più di 2 mesi prima che un nuovo comportamento divenisse automatico. ***Il numero esatto fu di 66 giorni***, ma si trattava di una media poiché nel gruppo i tempi per acquisire una nuova abitudine furono dai 18 ai 254 giorni.

Quindi in conclusione, 21 giorni sono il tempo minimo per acquisire una nuova abitudine o eliminare una vecchia abitudine, 66 giorni sono il tempo medio, 254 giorni il tempo massimo registrato dallo studio effettuato.

Io ti consiglio di acquisire una nuova abitudine per volta dividendole in tappe da 21 giorni.

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

Ti faccio un esempio:

prima tappa di 21 giorni (Factor-1X)

seconda tappa di 21 giorni (Factor-2X)
+ (continuerai ad eseguire la nuova abitudine della prima tappa che arriverà a 42 giorni di acquisizione).

Terza tappa di 21 giorni (Factor-3X) +
(continuerai ad eseguire la nuova abitudine della prima tappa che arriverà a 63 giorni di acquisizione e la nuova abitudine della seconda tappa che arriverà a 42 giorni di acquisizione).

E così via per tutte le tappe...

in questo modo avrai 21 giorni (che è il tempo minimo) per acquisire delle

nuove abitudini e mesi per rinforzare quelle nuove abitudini fino a farle diventare automatiche, come se le avessi sempre fatte.

Una scoperta che ho fatto lavorando con le persone sovrappeso o che avevano problemi di cellulite è stata che avevano quel problema perché erano intrappolate in una serie di abitudini e in un atteggiamento che gli impediva di dimagrire o rassodarsi in maniera definitiva.

*“Per cambiare fuori
devi prima cambiare*

dentro”

Se vuoi ottenere risultati diversi da quelli che hai ottenuto o non hai ottenuto fino ad oggi, devi fare qualcosa di diverso, devi cambiare le tue vecchie abitudini con delle nuove abitudini, devi “modellarti” ai comportamenti delle persone magre naturali e senza cellulite e alle persone che fanno sport e che hanno un atteggiamento positivo.

In ogni tappa di 21 giorni ti consiglio di lavorare su uno dei quattro fattori:

- tappa numero uno: **Factor-1X**
(automassaggio)

- tappa numero due: **Factor-2X**
(alimentazione)
- tappa numero tre: **Factor-3X**
(esercizio fisico)
- tappa numero quattro: **Factor-4X**
(connessione mente corpo)

Ma questa non è una sequenza standard, tu puoi decidere di cominciare con l'esercizio fisico nella prima tappa, la connessione mente corpo nella seconda e così via. Io ti consiglio di cominciare con quello che ritieni di dover “sistemare” per primo, per esempio, se non segui un'alimentazione sana ti conviene cominciare la prima tappa di 21 giorni con il fattore alimentazione, poi passa al secondo fattore che ritieni

di dover sistemare , e così via.

Lavorare su questi 4 fattori è importante per ottenere il 100% dei risultati.

Ora voglio raccontarti la storia di un filosofo che si era recato da un maestro Zen. Arrivato dal maestro gli dice:

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

“posso offrirti una tazza di tè?” gli domanda il maestro.

E incomincia a versare il tè da una

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

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

*“Come questa tazza” gli dice il maestro “anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro...
come posso spiegarti lo Zen se prima non vuoti la tazza?”*

Se vuoi ottenere risultati è importante che “vuoti” la mente, come il filosofo deve vuotare la tazza che è troppo piena,

perché possa entrarci altro.

In tutti questi anni hai imparato concetti e acquisito abitudini che non ti sono state utili, (perché se lo fossero non avresti problemi di cellulite...).

Adesso se vuoi risolvere il tuo problema veramente, comincia a disimparare e imparare un nuovo tipo di mentalità e atteggiamento in tappe da 21 giorni che ti porteranno ad eliminare la cellulite e ad avere una pelle liscia con un corpo tonico e modellato.

SEGRETO N° 4: *cerca di sostituire le tue cattive abitudini con delle sane*

abitudini in tappe da 21 giorni.

P.S. Bozzi, protuberanze e gonfiori sicuramente non sono comparsi in un giorno, quindi non devi neanche pretendere che scompaiano in un giorno...

Devi avere pazienza, pensa che in un periodo di 6-12 mesi il tuo corpo mostrerà miglioramenti che vanno al di là delle tue aspettative.

Quando comincerai a migliorare la fisiologia complessiva dell'organismo seguendo i principi di una corretta alimentazione, un allenamento mirato, il trattamento della pelle e il controllo

dello stress, noterai dei miglioramenti che non riguardano solo la cellulite.

Se sarai determinata, i primi risultati saranno veloci, poi i benefici costantemente aumenteranno. Come ti ho già detto la strategia anti cellulite si concentra su 4 importanti fattori:

- ☐ **FACTOR-1X** (l'auto massaggio)
- ☐ **FACTOR-2X** (l'alimentazione)
- ☐ **FACTOR-3X** (l'allenamento)
- ☐ **FACTOR-4X** (la connessione mente corpo)

Questo tipo di strategia prende in considerazione la fisiologia nel suo insieme per eliminare la cellulite in

modo permanente.

Questo è l'unico modo sicuro per ottenere i massimi risultati.

Ora si comincia...

FACTOR-1X

Il trattamento della pelle con l'auto massaggio

(Dalla scrivania di Luisa)

Così come i muscoli hanno bisogno di allenamento, anche la pelle dev'essere mantenuta attiva con un certo tipo di esercizi. Nel nostro organismo la pelle è il più grande degli organi addetti all'eliminazione, alla purificazione e alla depurazione, tanto che viene

definita “**il terzo rene**”.

Uno dei nostri obiettivi è quello di migliorare la microcircolazione, e i massaggi e lo strofinamento compiono questa funzione stimolando l'attività in questi piccolissimi vasi sanguigni. Con lo strofinamento della pelle e i massaggi andremo a:

- *Migliorare gli scambi tra cellule e liquido interstiziale.*
- *Accelerare la rimozione delle sostanze di scarto dagli spazi intercellulari.*
- *Migliorare la circolazione linfatica.*

La linfa circola lentamente in senso contrario alla forza di gravità, noi possiamo dargli una spinta favorendone

lo scorrimento verso i nodi linfatici o stazioni di filtraggio.

- Questo è fondamentale per eliminare bozzi e gonfiori.
- Aiutare ad eliminare l'acqua in eccesso dai tessuti.
- Rendere più morbido e malleabile il tessuto connettivo.
- Permettere alla pelle di respirare più liberamente aprendo i pori.

SEGRETO N° 5: *Così come i muscoli hanno bisogno di allenamento, anche la pelle dev'essere mantenuta attiva con un certo tipo di esercizi:*

automassaggio e strofinamento della pelle.

Ma vediamo cosa fare...

Strofinamento della pelle

Per quanto riguarda lo strofinamento della pelle è consigliabile una spazzola di setole naturali, fornita di manico lungo. In profumeria o in farmacia ne troverai un'ampia scelta.



Consigli

- Non passare la spazzola sulla pelle bagnata o umida perché ciò può provocare stiramenti e cedimenti. Usa sempre la spazzola sulla pelle asciutta.
- Non passare la spazzola sulla pelle irritata o contusa.
- I momenti migliori sono al mattino o la sera prima di coricarsi.

Ecco come fare:

Mettiti in piedi in una posizione comoda.

Poggia un piede sul bordo della vasca o su una sedia.

Comincia a strofinare dal piede salendo verso l'alto: polpacci, cosce e natiche.

Preoccupati in particolare della pelle tra le ginocchia e la vita, ripassando più volte sulle zone cellulitiche, alternando movimenti circolari a lunghi movimenti rapidi.

Passa alle mani e le braccia, salendo verso le ascelle.

Poi spazzola la schiena e le spalle, passando dai fianchi verso l'addome.

Lo strofinamento deve essere vigoroso

ma senza esagerare. La pelle diventerà rosata, ma non deve diventare rossa o irritata.

Il tutto deve durare solo 3-5 minuti.

Auto-massaggio

Il **massaggio** è un rimedio antichissimo che ha la funzione di attivare le risorse di tutto l'organismo, stimolando la circolazione, rimuovendo le sostanze di scarto e tonificando il corpo. Ma i suoi effetti non sono solo fisici, ma anche psicologici. Se pensiamo alla pelle come al confine tra l'interno e l'esterno, è facile comprendere che massaggiare la cute significa anche, in qualche modo,

entrare in contatto col proprio "io".

Nel caso della **cellulite**, questo contatto mira specificamente a risvegliare le emozioni, sciogliendo con tocchi mirati i nodi emotivi, i blocchi e le paure che si sono col tempo "condensate" nelle parti colpite dalla **cellulite**.

Per l'auto-massaggio, il modo più semplice per praticarlo è quello di unirlo al bagno o meglio ancora ad una doccia fredda, questa provocherà una contrazione benefica dei vasi sanguigni che irrorano il tessuto cutaneo, in questo modo la pelle sarà più ricettiva.

Dopo il bagno o la doccia applica un emolliente, un ottima soluzione è quella di acquistare un olio base (ad esempio di mandorle o di cocco) al quale

verranno aggiunte poche gocce di olio essenziale (la scelta tra gli oli drenanti è molto ampia : limone, rosmarino, menta).

Il massaggio andrà eseguito favorendo il ritorno venoso, quindi dal basso verso l'alto, iniziando dalle caviglie per finire alle cosce e glutei. Ogni punto sarà ripetuto **otto volte**.

Ora vediamo cosa devi fare per effettuare un auto massaggio corretto.

Appoggia una gamba sul bordo della vasca o su uno sgabello, in questo modo i muscoli della gamba si rilassano, riscalda un po' le tue mani sfregandole tra di loro (evita di farlo con le mani fredde o sudate). Versa la lozione idratante che hai scelto sulle tue mani e

sfregale di nuovo, poi comincia a spalmare la lozione accarezzando dolcemente la prima gamba dalla caviglia fino all'inguine.

Comincia il massaggio dalla pianta del piede utilizzando il pollice e facendo dei movimenti circolari dall'attaccatura delle dita fino al tallone.

Ora immagina di voler stendere una “calza” sulla tua gamba, quindi con tutte e due le mani avvolgi interamente la gamba, salendo dalla caviglia fino all'inguine aumentando la pressione ad ogni passaggio.

Ora immagina di volerti dare dei pizzicotti cercando però di pinzare tutto il muscolo, comincia dal polpaccio partendo dalla caviglia e salendo fino al

ginocchio, dopo esserti pizzicata accarezzati tutto il polpaccio sempre dal basso verso l'alto.

Passa quindi alla coscia. Fai la stessa cosa che hai fatto con il polpaccio.

Esegui la stessa procedura prima con il femorale, poi con l'interno coscia e finisci con il quadricipite.

Completa tutto il lavoro con la “stesura della calza”: come hai fatto prima, con le mani avvolgi interamente la gamba ed esercitando una pressione crescente ad ogni passaggio , sali dalla caviglia fino all'inguine.

Passa all'altra gamba e ripeti tutto.

Quando hai finito anche con l'altra gamba, mettiti in piedi con i glutei rilassati e comincia a massaggiarli con

dei movimenti circolari. Poi posiziona le mani sulla parte bassa dei glutei e alzali alternativamente. Quindi comincia a pizzicare prima un lato dei glutei e poi l'altro, fatto ciò impastalo con dei massaggi più intensi.

Una volta terminato tutto il massaggio, vestiti e poi sdraiati per 5 minuti con le gambe sollevate e appoggiate da qualche parte, puoi sdraiarti per terra su un materassino e appoggiare le gambe al muro oppure puoi sdraiarti sul letto con le gambe rivolte verso la testata del letto e quindi appoggiare le gambe sul muro.

FACTOR-2X

Alimentazione

(Dalla scrivania di Luisa)

L'impegno ad adottare una giusta alimentazione dovrebbe essere il primo passo per eliminare la cellulite. Se hai già provato in passato ad eliminare la cellulite e a perdere peso ma non ci sei riuscita, allora è molto probabile che il tuo intestino e il tuo colon sono intasati da placche e scarti alimentari e il tuo fegato è sicuramente intossicato a causa dell'alimentazione moderna tendenzialmente "acida".

Questi scarti riducono la digestione, ostacolano l'assorbimento di vitamine e sali minerali, riducono il metabolismo e danno inizio ad un processo di auto intossicazione, inoltre se il fegato è pieno di tossine, non riesce a bruciare i

grassi, uno dei suoi ruoli principali.

Quindi la soluzione è molto semplice, basta eliminare questi “rifiuti” e i cibi che ti intossicano e vedrai che comincerai ad ammalarti meno, perderai peso naturalmente senza nessun tipo di dieta e automaticamente comincerà a scomparire anche la cellulite...

Il Rapporto Salute degli Italiani pubblicato a Roma dall'Osservatorio Salute non è per niente buono. In base ai dati raccolti, risulta che più di 1/3 degli Italiani è in sovrappeso e che uno su dieci è obeso.

I dati ISTAT confermano queste statistiche, *un uomo su due è sovrappeso e uno su dieci è obeso. Una donna su tre è sovrappeso e una su*

dieci è obesa.

L'obesità è in crescita con un incremento percentuale del 10% negli ultimi cinque anni. Ogni anno muoiono 57.000 persone per problemi legati all'obesità.

Una delle cause maggiori è l'abbandono negli ultimi anni di un'alimentazione sana a base di frutta e verdure, per una alimentazione ricca di carboidrati raffinati e lavorati come il pane, la pasta, la pizza, i formaggi, i salumi, i dolci, le bibite dolci e gasate, eccetera.

Praticamente il 90% di quello che mangiamo è tossico per il nostro organismo!

Noi siamo programmati ad aver bisogno di cibi naturali che contribuiscono a

creare un ambiente interno alcalino e libero da tossine. Ma il 90% dei cibi che mangiamo oggi contengono sostanze chimiche e zuccheri raffinati che creano un ambiente interno alcalino e dannoso.

Ora dimmi se soffri di uno dei seguenti problemi:

- Gas e gonfiore di stomaco dopo i pasti.
- Stitichezza o diarrea.
- Eccesso di grasso intorno alla vita e i fianchi.
- Ritenzione di liquidi.
- Bruciore di stomaco.
- Frequenti indigestioni.
- Frequenti mal di testa.
- Voglia di zuccheri.

- Diabete.
- Malattie cardiache.
- Alitosi.
- Fatica e letargia.
- Asma o sinusite.
- Artrite.
- Cambi d'umore frequenti.

Queste sono solo alcune delle condizioni negative legate ad un organismo acido e intossicato. Se hai risposto di sì anche solo ad una delle condizioni riportate sopra , allora significa che il tuo corpo ha bisogno d'aiuto.

Questo sovraccarico tossico è uno dei motivi principali per i quali, anche se spendiamo Miliardi di Euro all'anno in

assistenza sanitaria, siamo più grassi e malati che mai.

“Se disintossichi il tuo organismo, perderai peso naturalmente e facilmente, la cellulite comincerà a scomparire e la tua salute migliorerà notevolmente”

L'obesità è diventato un problema grave come il fumo. Essere in sovrappeso è pericoloso per la salute come fumare un pacchetto di sigarette al giorno. Se il tuo fegato è troppo occupato a filtrare le sostanze tossiche presenti negli alimenti industrializzati, non avrà il tempo per svolgere la funzione di eliminare il

grasso.

Se al tuo fegato non viene permesso di funzionare correttamente, allora sarà molto difficile perdere grasso, indipendentemente dalle diete che fai o dal programma d'allenamento. Il grasso comincerà ad accumularsi proprio nella zona vicino al fegato: la vita e i fianchi. Quindi se vuoi che il tuo corpo diventi una macchina brucia grassi con un metabolismo veloce, devi pulire e rigenerare il tuo fegato.

SEGRETO N° 6: *Il segreto per dimagrire ed eliminare la cellulite e quello di avere un corpo sano prima di cominciare un programma dimagrante e anticellulite. Se disintossichi il tuo organismo,*

perderai peso naturalmente e facilmente, la cellulite comincerà a scomparire e la tua salute migliorerà notevolmente

Per ripulire e rigenerare il tuo fegato e il tuo organismo in generale devi eliminare quei cibi che lo intossicano. Vediamo quali sono questi alimenti “tossici” e perché lo sono...

Alimenti da ridurre o eliminare

Tutti gli alimenti lavorati, trattati e conservati dall'uomo non sono adatti al nostro organismo e ci fanno ammalare. L'alimento infatti viene privato di tutte le sue sostanze nutritive, e viene

modificato con sostanze tossiche indispensabili per mantenere inalterato il colore, l'odore e il sapore di questo alimento "morto". Queste sostanze servono solo per ingannare i tuoi sensi, facendoti apparire quell'alimento gustoso, buono e visivamente "bello". Ma in realtà il tuo corpo deve lavorare costantemente per eliminare queste sostanze che assorbe, ma molte di esse purtroppo non vengono mai eliminate...

Chi consuma molti alimenti industriali, di solito si sente sempre assonnato, appesantito e con un costante senso di debolezza. Pertanto, la prima cosa che dovresti fare è quella di diminuire l'assunzione di tutti i cibi confezionati (l'ideale sarebbe consumarli non più di

una volta al giorno), praticamente tutto quello che si trova in una scatola o in una busta con sopra delle scadenze, quindi il 90% di quello che si vende in un supermercato:

zucchero, pasta, latte, latticini, dolci, scatolette di tonno o carne, patatine, piadine, panini, salsa, bibite dolci, gelati.

SEGRETO N° 7: *Per disintossicare il tuo corpo devi ridurre il consumo dei cibi confezionati ad una sola assunzione al giorno.*

Ma vediamo perché devi ridurre il loro consumo a non più di una volta al giorno.

Lo zucchero

Lo zucchero è il nemico numero uno per il nostro organismo. Questo prodotto è sicuramente quello più utilizzato dalla stragrande maggioranza della popolazione occidentale. A causa del trattamento subito per mezzo della raffinazione, lo zucchero quando esce dalla raffineria non ha più niente in comune con l'originale barbabietola o canna da zucchero da cui viene estratto, esso viene trasformato in un prodotto chimico privo di vitamine e sali minerali.

Quando ingeriamo lo zucchero industriale il nostro organismo per assimilarlo deve ricorrere alle proprie riserve di vitamine e Sali minerali, questo porta all'esaurimento in poco

tempo di queste sostanze nutritive manifestando questo squilibrio con nervosismo, debolezza, disturbi al fegato, disturbi cardio vascolari, eccetera.

“I danni recati dallo zucchero bianco sono immensi”

Tutti noi dovremmo farne a meno di questo prodotto alimentare. Quindi, cerca di eliminarlo definitivamente dalla tua alimentazione, puoi farlo sostituendolo, all’inizio, con lo zucchero di **canna grezzo** che è meno nocivo di quello bianco (ma non per questo raccomandabile), poi dopo una ventina di giorni (ti ricordo che per cambiare un’abitudine ci vogliono minimo 21

giorni) puoi sostituire lo zucchero di canna grezzo con il **miele grezzo**, esso è più tollerabile dello zucchero sia bianco che di canna grezzo.

Detto questo sullo zucchero, sappi che gli zuccheri destinati all'uomo da madre natura sono quelli che troviamo abbondantemente nella frutta e in minor quantità nelle verdure e negli ortaggi. Questi alimenti naturali forniscono all'organismo zuccheri di prima qualità e facili da digerire, ricchi di minerali e vitamine.

*“mangia di meno ma nutriti
di più”*

Il pane, la pasta, i cereali in

generale

Circa diecimila anni fa i nostri antenati cambiarono drasticamente le loro abitudini alimentari stravolgendo il loro naturale istinto di cacciatori-raccoglitori in divoratori di semi d'erba. Per essere assimilati dal nostro organismo, i cereali devono essere:

- seminati e raccolti
- macinati
- bolliti o cotti
- masticati per bene
- e dopo quattro ore di pesante digestione passano nel nostro sangue.

Tutti gli animali, compresi noi (non dimenticare che anche tu sei un animale

mammifero), si sono evoluti e sopravvivono prendendo il cibo che madre natura mette a loro disposizione. In natura non esistono le cucine, quindi dovrebbe essere logico che tutto ciò che viene creato dall'uomo e che ha bisogno di essere cucinato, non può essere salutare per il nostro organismo...

Quindi solo il cibo che trovi in natura e che puoi mangiare crudo, risulta essere idoneo all'essere umano così come a qualsiasi altro animale. Gli alimenti che diventano commestibili e digeribili solo dopo la cottura non sono idonei per l'uomo, semplicemente perché non puoi mangiarli crudi. Prova a mangiare un chicco di grano crudo, è duro come un sasso e viene espulso con le feci il

giorno dopo intatto...

La tradizione ci descrive il pane come un alimento naturale per eccellenza, ma in realtà il pane come tutti i cereali rappresenta per l'uomo un veleno dolce, lento e mortale, semplicemente perché i suoi danni si manifestano in modo lento, *ma si manifestano...*

I cereali fanno ingrassare, alterano il senso di sazietà, gonfiano la pancia per la presenza del glutine che infiamma l'intestino, appesantiscono la digestione, eccetera.

Essi, insieme allo zucchero, sono la causa diretta della **sindrome metabolica**, conseguenza di un'alimentazione troppo carica di zuccheri. La sindrome metabolica

racchiude tutte quelle malattie e disturbi che da diecimila anni a questa parte affliggono l'umanità, grazie all'invenzione dell'agricoltura e al consumo eccessivo di cereali e zucchero.

Le malattie che rientrano nella sindrome metabolica sono:

- l'obesità
- il diabete
- i tumori
- l'Alzheimer
- l'aterosclerosi
- l'ictus
- l'infarto
- l'ipertensione
- danni al DNA

- nefropatie
- cataratta e retinopatie
- osteoporosi
- carie e piorrea
- reni
- modifica dei lineamenti del volto
- allergie

Nessun essere umano può vivere esclusivamente di cereali, essi ad esempio non contengono vitamina C e il nostro organismo non è in grado di produrla. Quando l'introduzione calorica di cereali supera il 50% della dieta si hanno gravi conseguenze per la salute.

Inoltre contengono eccessive calorie in relazione al loro volume, contengono

pochissime vitamine e minerali e proteine di scarso valore biologico.

“i cereali hanno consentito la sopravvivenza ma gravemente compromesso la nostra salute”

I cereali sono acidificanti, e l'organismo umano riesce ad assimilarne solo una piccola parte. Consumare cereali solo una volta al giorno sarebbe già un'ottima regola da adottare per molti, soprattutto per chi ha superato i 40 anni, consumarli a colazione o a pranzo sarebbe l'ideale per tutti perché il nostro organismo ha bisogno di energia di giorno, mentre di sera sarebbe ideale mangiare solo proteine che durante la notte

ricostruiscono il tessuto muscolare e non ti fanno ingrassare.

Se vuoi approfondire le conseguenze devastanti della Sindrome Metabolica ti consiglio di leggere il libro di Giovanni Cianti [**La Dolce Catastrofe.**](#)

Ora però voglio raccontarti una storia tratta dal libro di Alfred Mc. Cann la cui edizione ed i diritti d'autore furono acquistati dall'accademia di medicina Americana. L'edizione fu distrutta e l'acquisto dei diritti d'autore impedì a chiunque di ristampare l'opera. Quest'opera infatti era molto pericolosa per il corpo dei medici americani.

La storia e l'enigma di una

corazzata Tedesca:

Durante la guerra mondiale del 1914-18 la corazzata Tedesca Kronprinz-Wilhelm che era l'orgoglio della marina tedesca aveva annientato 14 navi Francesi ed Inglesi nel corso di una crociera di 255 giorni.

Tuttavia ad un certo momento la corazzata fu costretta ad attraccare a New York, poiché centodieci marinai dell'equipaggio furono colpiti da Beri-Beri.

Perivano così in media due uomini al giorno presentando sintomi di debolezza, atrofizzazione muscolare, paralisi, dilatazioni cardiache e dolore al tatto.

La corazzata Tedesca aveva saccheggiato tutte le navi nemiche prima di colarle a picco e si era impadronito di tutte le loro riserve alimentari.

I marinai Tedeschi ebbero modo così di mangiare e bere abbondantemente con festini continui, mai nella loro vita avevano mangiato così bene.

I loro pasti consistevano in carne, abbondante farina bianca, verdure "conservate", biscotti, formaggio, margarina, spumanti, eccetera.

I marinai mangiavano il cibo considerato indispensabile, mentre la frutta e le verdure fresche erano riservate agli ufficiali.

È fatto curioso che nessun ufficiale fu

colto da tale malore .

I medici di bordo furono incapaci di far fronte alla situazione e nonostante gli sforzi non furono in grado di procurare la guarigione ad un solo elemento, né limitare il contagio.

Nel porto di New York i marinai furono visitati dai rinomati medici della città, e neppure costoro furono in grado di guarirne uno.

La situazione diventava tragica, la malattia veniva attribuita ad un fattore misterioso e nascosto e nessun medico era in grado di porre rimedio.

Infine si presentò un medico igienista, il Dott. Alfred W. MC. Cann che li salvò da morte certa.

Ordinò per i malati una alimentazione

ricca di vitamine naturali e di Sali minerali, consistente in frutta e foglie verdi fresche.

La carne fu distribuita in piccolissime quantità e solamente per non urtare contro la psicologia dei marinai i quali credevano che la carne fosse l'unico loro sostegno.

Vietò tutti gli alimenti proteici, amidacei, le sostanze ricche di grassi saturi, gli alimenti ricchi di zuccheri e tutte le conserve.

Il miglioramento fu immediato, in due settimane tutti i marinai furono ristabiliti senza l'uso delle medicine.

Il chimico Svedese Ragnard Berg affermò con ragione :

*“ Quella nave da guerra fu
abbattuta dall'industria delle
conserve alimentari ”*

I legumi

I legumi secchi contengono dei sali minerali poco solubili che li rendono molto difficili da digerire. Essi possono essere tollerati solo durante il periodo di transizione, cioè solo se li facciamo germogliare e li consumiamo crudi. Ricordati sempre che tutto quello che in natura non è commestibile crudo, non va bene ne per l'uomo ne per nessun'altro

animale.

Mangeresti mai delle lenticchie crude?
E dei fagioli crudi?

Gli unici legumi che la natura ti mette a disposizione per poter essere mangiati così come sono, senza essere cucinati, sono le fave fresche e i piselli freschi.

*“I legumi crudi per noi sono
tossici”*

Che cereali e legumi siano alimenti non idonei alla nutrizione umana appare ancora più evidente se si analizza il nostro sistema digestivo, confrontandolo sia con quello di altri mammiferi che si nutrono di erba e foraggio sia con quello degli uccelli granivori.

Il tratto digerente dei mammiferi si

divide in due classi:

-monogastrico (un solo stomaco) che comprende l'uomo, i carnivori e alcuni erbivori come il cavallo

-poligastrico (più stomaci) tipico dei ruminanti, mucche, cervi, antilopi e pecore.

L'anatomia e la fisiologia dell'essere umano dimostrano chiaramente che l'uomo non è un animale granivoro.

Gli animali che per legge della natura si devono cibare di cereali o legumi sono dotati di un becco e un gozzo che risultano indispensabili per ingerire, tritare ed assimilare questi alimenti, senza il bisogno della trebbiatura, la macinazione, la cottura o il condimento di cereali o legumi così come l'uomo fa

per soddisfare il suo palato.

Così come lo zucchero e i cereali, anche con i legumi, se non riesci ad eliminarli dalla tua dieta, cerca di consumarli il meno possibile durante la settimana, cercando di privilegiare i piselli e le fave.

Il latte e i formaggi

Ma come, anche il latte e i latticini fanno male?

Ebbene sì! E ti spiego il perché.

Per legge della natura, il latte serve esclusivamente per nutrire i piccoli della propria specie fino allo svezzamento. Questo significa che è vero che il latte di mucca è un alimento completo, ma solo per il vitello fino allo

svezzamento.

L'essere umano dovrebbe bere il latte solo dalla propria madre fino allo svezzamento. Gli adulti che desiderano bere il latte dovrebbero berlo dal seno della propria madre o dal seno di un'altra donna.

Tu te la senti di bere il latte dal seno di tua madre? Conosci qualche adulto che se la sente di bere il latte dal seno della propria madre?

Se gli uomini adulti non se la sentono di bere il latte dal seno della propria madre è semplicemente perché nessun animale adulto beve il latte, ma soprattutto nessun animale adulto beve il latte dalla mammella di un altro animale, quindi perché l'uomo dovrebbe essere

un'eccezione?

Inoltre il latte che troviamo in commercio non è certo un prodotto di alto valore nutritivo. A causa della pastorizzazione il latte fresco vale ben poco, mentre il latte sterilizzato di lunga conservazione non ha nessun valore nutritivo.

Per essere assimilato il latte deve prima cagliare, il latte pastorizzato difficilmente riesce a cagliare mentre quello sterilizzato non solo non si caglia ma addirittura marcisce, perché i batteri indispensabili per fare cagliare il latte e per farlo digerire sono stati annientati dal forte calore della sterilizzazione.

Inoltre, una buona parte dei veleni che si trovano nell'alimentazione delle mucche

finisce nel latte, quest'ultimo diventa maggiormente tossico all'inizio della primavera o quando le mucche sono malate, specialmente quelle che passano la maggior parte del tempo nelle stalle...

Quindi anche con il latte o i latticini in generale, se proprio non riesci a farne a meno, cerca di consumarli solo una volta al giorno, possibilmente nel pasto serale, per il semplice motivo che sono alimenti proteici, e come tutti gli alimenti proteici è meglio consumarli di sera quando il tuo organismo non ha bisogno di energia e quindi non ha bisogno di carboidrati ma ha bisogno di proteine per riparare i tessuti muscolari.

La carne

Ma la carne fa veramente così male come dicono?

Anche se ho inserito la carne tra gli alimenti da eliminare, sappi che io non sono totalmente d'accordo.

Come ti ho detto prima , tutto ciò che viene creato dall'uomo fa male, tutto ciò che ti offre la natura va bene...

Detto ciò, la carne è un alimento della natura, è un alimento ricco di proteine, nutrienti che costituiscono la base dei tessuti e della vita.

L'uomo si è nutrito ed evoluto per tre milioni di anni con carne e pesce, ma è

ancora più stupefacente che la classe medica abbia così tanti pregiudizi nei confronti delle proteine...

Non è un caso che la parola stessa **-proteina-** significhi **“di primaria importanza”**, che ogni organismo vivente sia fatto di un guscio di azoto e acqua, cui dà vita il fosforo, non è un caso che dal DNA al sistema immunitario, fino a molti ormoni, ai capelli e alle unghie tutto sia fatto di aminoacidi.

Senza zuccheri e grassi si sopravvive, ma senza acqua e senza proteine si muore molto rapidamente. Questo alla luce del buonsenso dovrebbe bastare.

Troppi studi e ricerche su questo argomento hanno tratto conclusioni viziate da pregiudizio e superficialità.

Ad esempio, si è sempre valutato l'assunzione delle proteine in modo giornaliero e cronico, ma mai ciclica. Non è mai stata fatta distinzione tra carne **fresca** e carne **conservata**, ne tra carne magra e carne grassa. Non si sono analizzati a fondo i dati, dando per scontato che la presenza della carne, indipendentemente da cento altri alimenti e variabili, fosse l'unico fattore di rischio.

Almeno il 30% dei tumori viene attribuito alle abitudini alimentari. Tra i

principali accusati la carne rossa, come sottolinea lo studio di Kelemen, un follow up di 15 anni eseguito su un gruppo di 29.017 donne post menopausa senza tumori, problemi cardiovascolari e diabete.

Si osservarono ridotta mortalità cardiovascolare sostituendo con proteine vegetali o con carboidrati le proteine animali, il problema viceversa aumentava quando i carboidrati erano sostituiti dalla carne.

Il problema nasce però dal fatto che la carne usata dallo studio era carne grassa e lavorata, quindi in buona

parte wurstel, mortadella, salami, addizionati di nitrati, nitriti e altri composti potenzialmente cancerogeni.

Molte ricerche si rivelano non convincenti proprio per questi e analoghi motivi.

Ad esempio, le carni contengono molti grassi animali che determinano una forte secrezione biliare con la conversione in potenziali mutageni. I mutageni sono prodotti anche dalla cottura. Si confondono le troppe proteine con scarsa frutta e verdura e quindi la perdita della loro funzione protettiva.

Così come per i tumori, anche per la

funzione renale si è sempre parlato di danni prodotti da un'eccessiva ingestione di proteine. Una tesi che continua ad essere sostenuta da alcune ricerche, che partono addirittura da ipotesi intellettualmente arbitrarie attribuendo proprio alle proteine (che ne sono in un certo senso vittime) la colpa della formazione degli AGEs e quindi di tutti i problemi che da questi possono derivare.

In realtà si è visto che in animali con un solo rene superstite, per giunta reso parzialmente inattivo, sono le calorie ridotte, indipendentemente dalle proteine a dare benefici all'organo riducendo il danno glomerulare e

prevenendo l'ipertensione, anche in caso di **obesità**.

Sempre per quanto riguarda la carne e le sue proteine, in contrasto con l'evidenza clinica e sperimentale si continua a sostenere che le proteine, soprattutto quelle animali, sono deleterie per la salute delle ossa dal momento che inducono **acidosi** responsabile a sua volta della calciuria e della perdita di minerali.

Si tratta di asserzioni basate su osservazioni in "vitro", studi non corretti e retrospettive sulla frattura dell'anca in diverse etnie. Addirittura si cerca conferma a questa tesi con

esperimenti fatti su aspiranti astronauti in assenza di peso simulata.

Il Prof. Cordain affrontando l'argomento ricorda che (come confermano i ritrovamenti archeologici) le ossa dei nostri carnivori progenitori fossero eccezionalmente dense e robuste e spiega la demineralizzazione che oggi comunemente si osserva con varie cause:

-il sale da cucina, il cloruro di sodio, che provoca escrezione di calcio

-il rapporto calcio-magnesio 4 a 1 dell'attuale alimentazione per l'uso di latticini (nei latticini questo rapporto è

addirittura 12 a 1), ben diverso dal rapporto 1 a 1 della dieta primitiva, infatti troppo calcio provoca escrezione di magnesio e anche questo rende più fragili le ossa

-il rapporto acido-basico dei cibi attuali, anche se pesce e carne sono acidificanti, un introduzione ricca di frutta e verdura ristabilisce l'equilibrio, al contrario dei cereali, legumi e latticini (non presenti nell'alimentazione evolutiva), sono alimenti altrettanto acidificanti in grado di determinare una condizione cronica di lieve acidosi metabolica che per essere compensata richiede Sali minerali prelevati dalle ossa provocando una perdita fino al

15% in dieci anni

-i fitati dei cereali riducono l'assorbimento del calcio e sono a loro volta acidificanti

-la scarsa attività fisica, la scarsa esposizione alla luce e al sole dovute a sedentarietà e l'urbanizzazione non sono elementi da trascurare.

In realtà è proprio la carenza di proteine a determinare il deterioramento della micro architettura dell'osso e della sua consistenza. Negli anziani con frattura dell'anca si riscontra deficienza proteica e sempre in questi pazienti l'integrazione con caseina attenua la

perdita ossea post-frattura, riduce le complicanze e la durata della degenza.

Le proteine (e questo non va dimenticato) stimolano e aumentano la produzione di GH e IGF-1, ormoni che favoriscono l'anabolismo osseo. Inoltre proteine, calcio e vitamina D restano sostanze essenziali per la prevenzione dell'osteoporosi.

Ora lascio decidere a te se la carne fa male oppure no. Io ti consiglio di utilizzare la stessa strategia che ti ho consigliato per gli altri alimenti, mangia la carne una volta al giorno alternandola un giorno sì e un giorno no con il pesce e consumandola principalmente nel

pasto serale accompagnata solo da verdure fresche.

L'Alcool

Tra le bevande comuni l'alcool è il più dannoso all'organismo. Ogni essere cosciente infatti riconosce prontamente quanto sia nocivo l'alcool, l'organismo per i suoi bisogni vitali necessita di alimenti sani e ben combinati onde avere modo di ricostruire le cellule distrutte.

L'alcool non è un alimento e le sostanze in esso presenti non solo non sono in grado di ricostruire le cellule, bensì contribuiscono alla distruzione delle rimanenti.

La natura ci offre frutti deliziosi contenenti tutto il necessario per ricostruire e riabilitare le nostre forze fisiche e mentali, ma ecco che, quando l'uomo si intromette, i migliori prodotti del suolo sono alterati e da esso trasformati in autentici veleni.

L'alcool è un veleno per il cuore, la respirazione, i reni e tutti gli organi vitali del corpo.

L'alcool indebolisce l'intelligenza, ostacola la nutrizione ed è un veleno per il sistema nervoso, coloro che ne fanno abuso perdono il loro giudizio, esso uccide la vita dell'individuo, ne

diminuisce la resistenza e la forza fisica.

Fare uso di bevande alcoliche significa sperperare il proprio denaro senza parlare degli effetti sulla salute. Bisogna ricordare a tanti incoscienti che il vino e la birra sono anch'esse delle bevande alcoliche.

Così come non tutti sanno che anche l'aceto è ugualmente una bevanda alcolica e maggiormente dannosa a causa della presenza dell'acido acetico.

Non vi è ragione alcuna di usare anche in piccole quantità una bevanda alcolica, colui che la usa lo fa

esclusivamente per debolezza che cerca di mascherare con falsi sostegni. Molto alcool fa molto male, poco alcool fa poco male; è indubbio comunque che in ogni caso esso è nocivo arrecando solo danno alla salute dell'organismo.

“Questa povera umanità è ormai talmente abituata a ricevere del male che quando ne riceve un pò di meno, le sembra un bene...”

Comunque, come per gli altri alimenti nocivi, anche qui se proprio non puoi rinunciare al tuo bicchiere di vino o alla

tua bottiglietta di birra, sappi almeno che il vino è preferibile alla birra, perché quest'ultima ti fa gonfiare la pancia e non credo che tu voglia la pancia gonfia, altrimenti non saresti qui a leggere questo libro...

Inoltre se devi bere il vino, fallo nel pasto serale abbinandolo solo alla carne o al pesce.

Il caffè ed il cacao

Sono due falsi alimenti molto usati oggi i cui effetti sono da considerarsi disastrosi. Essi contengono sostanze eccitanti e veleni (la caffeina,

l'acido tannico e la teobromina) che intossicano l'organismo, e danno come conseguenza disturbi di stomaco, intestinali, di fegato e di reni, e inoltre sono dei potenti veleni per il sistema nervoso distruggendo le sue preziose cellule.

Queste bevande stimolano l'organismo ed esso ricorre alle proprie riserve di energia tutte le volte che questi veleni vengono introdotti, ed è questa eccitazione contro natura che fa passare il sonno, la stanchezza ecc.

Questo fatto che molti accettano come un bene è in realtà un grave danno, poiché porta squilibrio a tutta l'amministrazione

naturale dell'organismo in riferimento alle sue riserve. Per merito del caffè il corpo può sostenere uno sforzo maggiormente lungo di quanto la natura stessa di per se possa permettere; in seguito a tale sforzo però l'organismo umano si abbatte colpito da un male che costringe l'individuo al riposo per un periodo di tempo necessario al recupero.

Se si fa molto uso di questi eccitanti, l'organismo perde ogni controllo con gravi danni per il sistema nervoso. Questo principio `è pure valido per ogni tipo di altro stimolante sia esso alimentare o farmaceutico.

Il cioccolato è ancora più nocivo del cacao, perché oltre ad avere la tossicità del cacao (che per essere reso solubile deve venire trattato con della soda) possiede anche gli svantaggi dello zucchero bianco.

Esso inoltre contiene pure, come il cacao ed il caffè, molte purine che generano l'acido urico. L'uso costante di cioccolato determina inappetenza, raffreddori, emicranie ecc.

Le bevande come la **Coca-Cola** sono anche loro fortemente tossiche ed anche più dannose dei veleni nervini sopracitati.

Anche se meno nocivi, il caffè

decaffeinato, l'orzo torrefatto o qualsiasi sostanza tostata che diventi nera sono da scartare perché sono tossici e privi di valore nutritivo.

Nessuno si illuda di acquistare forza e vitalità in breve tempo, con l'assorbimento di un qualsiasi alimento. Quando ci si sente stanchi solo un buon riposo seguito da una giusta alimentazione ci permette di riacquistare l'energia spesa.

Ricerca un recupero immediato è una idea assurda, non conforme alla legge naturale. Coloro che vogliono fare uso di tali bevande eccitanti non hanno altro risultato che aggravare il proprio stato

di depressione.

Ogni bevanda in commercio è da scartare, succhi di frutta compresi. Le bevande indicate per l'uso sono: l'acqua o i succhi di frutta di propria confezione da consumarsi appena fatti.

Anche qui se non riesci a rinunciare al tuo caffè, limitati a prenderne uno al giorno, possibilmente lontano dai pasti.

Stessa cosa vale per il tè, una o due tazze al giorno possono anche fare bene (soprattutto il tè verde), ricordati che ciò che fa male sono sempre gli eccessi...

Cibi fritti

Evita assolutamente i cibi fritti: patatine, pesce fritto, bomboloni e dolci simili. Quando i grassi raggiungono temperature molto elevate, si modifica la loro struttura chimica.

Così alterati, i grassi non solo non sono digeribili, ma diventano addirittura tossici. È questa una delle importanti ragioni per cui non dovresti mai usare olio già usato e anche un motivo per evitare accuratamente i fritti in commercio.

I grassi usati nei ristoranti, per esempio,

vengono riutilizzati più volte, fino ad essere del tutto inquinati. Quando friggi, usa la minima quantità d'olio possibile e non portarlo mai al punto in cui comincia a fumare. L'olio d'oliva è il più indicato.

Meglio tardi che mai...

Da molti anni ormai sostengo che i cereali raffinati sono letali, che gli additivi e i coloranti sono dannosi, che la **Coca-Cola** fa solo male, ecc. Finalmente nel campo della dietetica i "luminari" della scienza ufficiale e gli addetti alla sanità pubblica iniziano anche loro a vedere un barlume di

verità.

Di recente è esplosa in Italia la polemica riguardo alla tossicità degli additivi e dei coloranti usati dall'industria alimentare, perché finalmente i “ tutori della salute pubblica” hanno scoperto che queste sostanze sono cancerogene.

A parte il fatto che alcuni coloranti sono ancora in commercio, le industrie alimentari non hanno trovato niente di meglio che farne un vanto pubblicitario di questa faccenda, esponendo insegne che i loro prodotti “ non contengono coloranti”, per continuare a vendere i loro veleni (lenti ma efficaci).

Io continuo a sostenere per esperienza e senza spirito di fanatismo che **tutti i prodotti dell'industria alimentare con o senza coloranti sono tossici e privi di vitalità**, ma alla lista bisogna aggiungere anche i cibi coltivati con concimi chimici e antiparassitari tossici, i farmaci, ecc., oggi molto in uso in Italia e altrove.

Alcuni prodotti del commercio possono essere maggiormente tossici, come i coloranti citati in causa, questo però non annulla il fatto che anche tanti altri prodotti industriali, stimati innocui (da persone incompetenti o interessate alla vendita), siano realmente tossici, e se

pur non classificati tra le sostanze fortemente cancerogene, essi sono ugualmente nocivi e preparano il terreno per il cancro o per un'altra malattia qualunque che danneggia e distrugge l'uomo.

Per la Coca-Cola, anche se le autorità hanno constatato che questa bevanda è tossica e può agire sul corpo umano come la cocaina con effetti più attenuati, dopo trattative, hanno permesso di nuovo che questa bevanda sia venduta al pubblico purché vengano segnati gli ingredienti. Ma in verità con questo procedimento che ha tentato di salvare capra e cavolo, il consumatore in linea di massima ne sa quanto prima sul reale

valore tossico di questa bevanda. Esso sicuramente ignora che nella Coca-Cola esistono veleni come la **cocaina**, la **caffeina**, la **teobromina** e il **tannino**.

Per ottenere risultati duraturi devi rimuovere la causa e non soltanto i sintomi, in altre parole, devi portare l'organismo in uno stato di perfetto equilibrio. La prima cosa da fare è smettere di immettere nel corpo sostanze che non ti fanno bene. La seconda è cominciare a dare all'organismo le sostanze nutritive essenziali di cui ha bisogno.

Elimina il non

Aumenta:

più possibile:	esagerare con:	
I cibi trattati Zucchero sale	Carne Latticini Grassi saturi	Frutta verdura

L'arma segreta per sconfiggere la cellulite *(Dalla scrivania di Luisa)*

Come ti ho già anticipato all'inizio del libro, uno dei segreti per sconfiggere la

cellulite è *l'equilibrio tra sodio e potassio*. Le nostre cellule hanno bisogno, per funzionare bene, di una sufficiente quantità di potassio. Affinché le cellule possano assorbire ossigeno e sostanze nutritive, espellere le sostanze tossiche, reintegrarsi, rinnovarsi e rigenerarsi, dev'essere presente la giusta quantità di potassio.

Sodio e potassio lavorano insieme e devono essere sempre presenti nella giusta proporzione. Una carenza di potassio, spesso provocata da un eccesso di sodio nell'alimentazione, provoca ritenzione dei liquidi, flaccidezza, tono intestinale scarso, affaticamento e debolezza muscolare.

La ritenzione dei liquidi, con i gonfiori che l'accompagnano, può essere completamente eliminata, o quanto meno tenuta sotto controllo, con i cibi ricchi di potassio. Siccome è il sodio ad attrarre l'acqua nei tessuti, ***riducendo drasticamente il sale e aumentando il potassio puoi espellere l'eccesso di acqua immagazzinata dall'organismo.*** Basterà questo provvedimento a migliorare notevolmente la generale levigatezza e sodezza del tuo corpo.

Le migliori fonti di potassio sono la frutta fresca e le verdure, nello specifico sono: *albicocche, avocado, banana, melone, kiwi, fagioli di lima, arance e*

succo d'arancia, patate (il potassio si riduce lasciandole in acqua sbucciate), prugne secche, spinaci, patate dolci, pomodori.

In una alimentazione salutare, il rapporto potassio-sodio dovrebbe essere di 2 a 1, in altre parole dovrai consumare il doppio del potassio rispetto al sodio.

SEGRETO N° 8: *Uno dei segreti per sconfiggere la cellulite è l'equilibrio tra sodio e potassio. In una alimentazione salutare, il rapporto dovrebbe essere di 2 a 1, in altre parole dovrai consumare il doppio del potassio rispetto al sodio.*

Consigli pratici per aumentare l'assunzione di potassio

- Arance, banane e patate sono i miei alimenti ricchi in potassio preferiti, includili regolarmente nella tua alimentazione, ma senza esagerare (sono comunque ricchi di zuccheri).
- Meloni e angurie sono ricchi di potassio. Approfittane quando è la stagione giusta.
- Metti sempre una carota cruda nelle insalate e nei sandwich per aumentare il potassio.

- L'avocado è ricchissimo di potassio ed è ottimo nelle insalate e nei sandwich. Inoltre contiene anche proteine di alta qualità e acidi grassi essenziali.
- Preparati un frullato di frutta fresca. Puoi berlo a colazione o a merenda, è un insuperabile “cocktail” di potassio.
- Mangia sempre frutta e verdura fresca. Quelle surgelate perdono tantissimo potassio.
- **ATTENZIONE:** evita di assumere il potassio in pillole perché può

irritare l'apparato digerente e inoltre, in forti dosi, diventa pericoloso.

Il potere curativo dell'acqua contro la cellulite

(Dalla scrivania di Ruggero)

Perché devi bere la giusta quantità di acqua?

Bere la giusta quantità di acqua è assolutamente essenziale nella lotta contro la cellulite. L'acqua è il

depuratore basilare dell'organismo, l'unico diuretico sano. Se l'assunzione di acqua non è sufficiente, l'inturgidimento dei tessuti, che provoca la cellulite, può accumularsi negli spazi intercellulari, ed è esattamente quel che vogliamo evitare o eliminare.

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

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

Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la

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

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

La causa di molte malattie che

attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, c o m p r e s a **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

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

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

Quando hai sete, il tuo corpo vuole

acqua, solo acqua!

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

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

Mangiamo anche quando in realtà il nostro corpo ha sete...

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

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

ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno ch  non fai attivit  fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia   l'acqua, non c'  deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caff  e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio   se decidi di non berle affatto!**

Come faccio a sapere quanta acqua

devo bere?

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

peso x 3 : 100 = Acqua necessaria

esempio su di una persona che pesa 70 kg.

70 x 3 = 210 : 100 = 2,10 Litri.

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

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

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

Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:

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

bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

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

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

seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno. Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

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

Ma che acqua devo bere?

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

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

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

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

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

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

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo

capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

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

*“l'acqua è la forma meno
costosa
di medicina per un corpo
disidratato”*

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

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.
- 2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.

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

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

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

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

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

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

- d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel

focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

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

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire ed eliminare la cellulite. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a "bruciare grasso", l'alternativa più

sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l'acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell'appetito in maniera naturale. In secondo luogo l'acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è

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

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore (energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più

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

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno

scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. ***In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!***

Ripeto:

***bere acqua aiuta a stimolare
il metabolismo ed a
consumare più calorie!***

E se amo bere il caffè?

Se ami bere il caffè e non vuoi farne a meno, allora subito dopo la tua solita tazzina di caffè bevi subito un bicchiere in più di acqua, perché il caffè contribuisce alla disidratazione del corpo. Lo stesso accorgimento vale per gli alcolici.

Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma

godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.
- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta
- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e

le rughe

- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone è salutare e benefico e berlo al mattino con l'acqua può solo essere d'aiuto per prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.

SEGRETO N° 9: *Devi bere la giusta quantità di acqua perché è assolutamente essenziale nella lotta contro la cellulite. L'acqua è il depuratore basilare dell'organismo, l'unico diuretico sano. Se l'assunzione di acqua non è*

sufficiente, l'inturgidimento dei tessuti, che provoca la cellulite, può accumularsi negli spazi intercellulari, ed è esattamente quel che vogliamo evitare o eliminare.

**Ecco perché devi
rafforzare i capillari**
(Dalla scrivania di Luisa)

Le ricerche condotte in Europa hanno dimostrato che le donne afflitte dalla cellulite spesso hanno capillari deboli. Come ti ho spiegato prima, un'eccessiva infiltrazione attraverso i capillari indeboliti inizialmente favorisce il processo di formazione della cellulite, pertanto, rafforzando le pareti dei capillari si migliora la microcircolazione nel suo insieme e si riduce questa tendenza.

Alcune sostanze nutritive come i bioflavonoidi e la vitamina C, sono particolarmente utili per migliorare la situazione dei capillari. *Non è un caso che molti dei cibi che aiutano a rafforzare i capillari contengono*

anche elevate concentrazioni di potassio.

I bioflavonoidi sono sostanze naturali che si trovano nella frutta e nella verdura, e in particolare in quelle notoriamente ricche di vitamina C. Questi due elementi lavorano insieme per rafforzare i capillari e renderli più elastici. Per il loro effetto regolatore sulla permeabilità dei capillari, i bioflavonoidi venivano originariamente identificati come vitamina P. Questo elemento nutritivo, insieme alla vitamina C, mantiene in buona forma il collagene, il materiale strutturale dei capillari, intensifica inoltre l'azione della vitamina C ed evita che quest'ultima si

ossidi.

Le fonti migliori di bioflavonoidi sono gli agrumi (*arance, pompelmi, limoni, cedri*), da mangiare senza eliminare troppo la pellicola bianca sotto la buccia, *l'uva, le albicocche, le fragole, la papaya, il ribes, le prugne, il melone e le ciliegie*.

Alcune fonti vegetali sono costituite invece da *broccoletti, peperoni rossi e pomodori*. Tutta la frutta e la maggior parte della verdura andrebbero ovviamente mangiata cruda.

SEGRETO N° 10: *Devi rafforzare i capillari assumendo alimenti ricchi di*

bioflavonoidi e vitamina C.

**Una regola d'oro:
mastica lentamente e
assapora il cibo**

(Dalla scrivania di Ruggero)

*Perché devo masticare
lentamente assaporando il
cibo?*

Perché è nella bocca che noi percepiamo il gusto. Mangiando lentamente possiamo gustarci di più il cibo, con la consapevolezza di quello che stiamo mangiando. Inoltre, devi sapere che il nostro sistema corporeo, impiega **20 minuti** per fare il calcolo calorico, cioè a comunicare al cervello

che il cibo ingerito fino a quel momento è sufficiente. Quindi mangiando lentamente, diamo al nostro organismo il tempo necessario per capire se è sazio, se invece mangi velocemente, potresti mangiare molto di più nell'arco di quei 20 minuti.

Se a pranzo divori tutto in soli 10 minuti, se inizi a mangiare con foga perché sei affamata e perché magari il tempo che hai a disposizione è poco, quando si avverte il senso di sazietà, è ormai troppo tardi, perché si è già esagerato con un bel piattone di pasta da due etti e, magari, per finire, un gelato enorme. Al contrario, se mangi più lentamente, senza distrazioni, senza

stress, quindi assaporando e gustando ogni boccone, hai il tempo di ascoltare il tuo corpo e di accorgerti se sei sazia. Se mangi con troppa foga non dai tempo al sistema corporeo di dare il segnale di stop al tuo cervello.

Assaporare il cibo ben masticato ci permette anche di percepire meglio se un particolare alimento ci sta facendo bene o male. Inoltre affina il nostro controllo sulla quantità di cibo che consumiamo.

SEGRETO N° 11: Devi mangiare lentamente perché il nostro sistema corporeo impiega 20 minuti per fare il calcolo calorico, cioè a comunicare al cervello che il cibo ingerito fino a quel

momento è sufficiente. Quindi mangiando lentamente, diamo al nostro organismo il tempo necessario per capire se è sazio

Anche la masticazione è un aspetto molto importante per non aumentare di peso e per la corretta digestione, che come sappiamo, è alla base di un buon stato di salute. Parlare di masticazione potrebbe sembrare inutile e scontato, invece è fondamentale. Masticare poco e velocemente è un vizio molto diffuso. In pochi ci pensano, e in pochissimi lo ritengono importante. Abbiamo cominciato quasi tutti a mangiare frettolosamente già da piccoli, anche per questo è oggi più difficile cambiare

abitudine, purtroppo ci viene automatico mangiare velocemente masticando poco o male. I primi pasti del bambino dopo lo svezzamento sono costituiti da cibo morbido e facile da ingerire, questo perché si cerca ovviamente, di fornire alimenti adatti ad un apparato masticatorio e digestivo in sviluppo. Quando però i denti sono ormai tutti formati e le ghiandole digestive sono efficienti, non c'è motivo di continuare a dare ai bambini pappine e frullati. Però quasi tutti i cibi per l'infanzia (fino all'età adulta) sono particolarmente raffinati: composti liquidi, creme (dolci o salate), biscotti che si sciolgono all'istante, pasta e pane bianco, riso raffinato, merendine, marmellate, ecc.

Sono rari i genitori che abitano i bambini a mangiare frutta e verdura; questo è un vero peccato, perché oltre a tutte le caratteristiche positive che si hanno nel mangiare soprattutto frutta, questi alimenti rappresentano anche un utile esercizio di masticazione. Frutta e verdura sono spesso costituiti da fibra che non si scioglie velocemente, e che quindi necessita di essere parzialmente frantumata per poterla inghiottire. Ciò comporta un buon allenamento e crea l'abitudine a masticare più a lungo, un'abitudine che poi rimarrà anche in età adulta.

Conosci il FLETCHERISMO?

Masticare bene è un consiglio che arriva dai medici dell'antichità fino ad arrivare in epoca moderna all'americano Horace Fletcher (1849-1919). Fletcher fu un propagandista attivo e propugnatore di un metodo per star bene e per dimagrire masticando molto accuratamente il cibo. Dalla masticazione faceva dipendere tutto, egli teorizzava che ogni boccone dovesse essere masticato almeno **32 volte**: una per ogni dente.

Fletcher era stato in grave sovrappeso e riuscì a dimagrire seguendo i propri consigli. Agli inizi del Novecento, il "Fletcherismo" era diventato un vero e proprio metodo pseudosalutista di mangiare, fondato su una masticazione

particolarmente accurata, che prevedeva di inghiottire il cibo non prima del suo completo scioglimento. I suoi numerosi libri, sono avvalorati da numerose spiegazioni “scientifiche” dei vari esperti di saliva, digestione ed escrezione. Anche se datate, la maggioranza di queste informazioni sembrano essere tutt’oggi valide. Molti medici di allora dettero ragione a Horace Fletcher condividendo le sue teorie, tra cui JK Kellogg, che divenne suo grande estimatore. Nell’ospedale Sanitarium a Battle Creek (Michigan), il dottor Kellogg cominciò a prescrivere un’accurata masticazione per tutti i pazienti ottenendo buoni risultati.

I ricercatori contemporanei hanno riscoperto la masticazione lenta e lunga proposta da Horace Fletcher, anche se con alcune modifiche. Nuovi studi scientifici hanno riscontrato che masticando molto si mangia di meno. Masticare almeno trentadue volte ogni boccone come consigliato da Fletcher sembra essere un consiglio non così rilevante. Non è una questione di numeri, dipende dal cibo che stiamo masticando, in ogni caso masticare bene ogni boccone è senza dubbio una misura igienica naturale e tutt'oggi raccomandata. Concentrarsi sulla masticazione ha numerose conseguenze positive, in alcuni casi può perfino aiutare la morfologia del viso e quindi

aumentare la bellezza, come sostengono anche i dentisti.

Masticare meglio riduce anche la necessità di bere durante i pasti, un'altra brutta abitudine poiché ciò diluisce i succhi gastrici rallentandone la digestione. Masticare troppo velocemente e male favorisce la necessità di ingerire grandi quantità di cibo alla ricerca di prolungare il più possibile il piacere di mangiare. Già da piccoli, impariamo a vedere il cibo non come un nutrimento, ma come un "qualche cosa di piacevole" che serve per soddisfare soprattutto la gola. Questo comportamento condiziona lo stimolo della sazietà all'esagerato

riempimento dello stomaco. Ma attenzione, mangiare piano non sempre significa masticare bene. Molte persone pur mangiando molto lentamente, non masticano nel modo corretto. Si può mangiare lentamente nel senso di muovere piano le mandibole, parlare o fare lunghe pause tra un boccone e l'altro, per poi buttar giù il cibo non sufficientemente masticato. Un'abitudine sbagliata, esattamente come quella di mangiare velocemente.

*“Se hai capito l'importanza
della masticazione
e il perché devi mangiare
lentamente e in modo*

*consapevole prova a mettere
in pratica queste teorie
già dal prossimo pasto.”*

Ci vorrà del tempo, ma in pochi giorni ti abituerai a masticare bene e a lungo senza particolare fatica. Avvertirai subito i benefici: ti sentirai meno pesante e con più energia.

*C o m e posso imparare a
mangiare lentamente?*

Con l'esercizio seguente...

L' esercizio del FLETCHERISMO

Ora farai un esercizio che ti piacerà tantissimo.

Prepara una pietanza che ti piace molto, non pensare alle calorie o a quanti grassi contiene, deve essere una pietanza che a te piace tantissimo, può essere una fetta di torta, un piatto di lasagne, un panino, eccetera, (ovviamente non esagerare con la quantità).

Prepara anche un piatto enorme di insalata cruda (pomodori, cetrioli, finocchio, zucchine, eccetera). Mezzora prima di mangiare quella pietanza bevi

mezzo litro di acqua.

Ora siediti in un posto tranquillo, senza distrazioni, metti un sottofondo musicale tranquillo, meglio ancora una musica di meditazione con frequenze a 432HZ da ascoltare in cuffia (*ascoltare della musica rilassante diminuisce del 66% il livello di cortisolo nell'organismo. La musica, può avere un importante effetto calmante sul cervello soprattutto quando si è sottoposti a molto stress*).

Poi metti davanti a te il piatto di insalata cruda e la tua pietanza preferita.

Comincia a mangiare l'insalata, ma fallo

in questo modo:

Prendi la posata.

Prendi l'insalata

Portala nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca, pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, non pensare ai tuoi impegni quando mangi, allontana i tuoi pensieri da tutto ciò che risulta negativo per la tua mente. Cerca di masticare ogni boccone per una trentina di volte (anche se abbiamo visto

che il numero di volte è irrilevante, per la nostra mente è meglio avere un obiettivo specifico, quindi masticare lentamente per trenta volte il boccone è più specifico di masticare lentamente e basta).

Ripeti la sequenza:

Prendi la posata.

Prendi l'insalata

Portala nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca,

pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, mastica trenta volte ogni boccone, ma questa volta fallo con gli occhi chiusi!

Secondo uno studio condotto in Svizzera, si è dimostrato che, quando le persone venivano bendate, mangiavano il 25% in meno di quello che avrebbero mangiato se avessero potuto vedere. Da alcuni esperimenti condotti dal professor Brian Wansink, è stato dimostrato che se siamo distratti durante i pasti, non solo non ci rendiamo conto di ciò che stiamo mangiando, ma mangiamo sostanzialmente di più.

Ripeti la sequenza fin quanto non ti sei quasi saziata nel mangiare l'insalata. Dopo di che ripeti la stessa cosa con la tua pietanza preferita:

Prendi la posata.

Prendi la pietanza
Portala nella bocca.

Lascia la posata.

Gustati il cibo che hai nella bocca, pensa solo a quello che stai mangiando, gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori, mastica trenta volte ogni boccone, fallo con gli occhi chiusi!

Quindi procedi con calma in modo che il tuo squisito pasto duri all'infinito. Se gusti il tuo boccone e mangi consciamente e lentamente, infatti, hai modo di accorgerti se stai mangiando per vera fame o solo per noia o nervosismo. In tal caso hai tutto il tempo per renderti conto della situazione e interromperti in tempo utile.

Ok, esercizio finito. Come ti sei sentita nel mangiare in questo modo? Ti senti sazia? Sì, sicuramente ti senti sazia e soddisfatta pur avendo mangiato meno delle calorie che mangi normalmente.

Ricapitoliamo la sequenza da seguire:

-mezzora prima bevi mezzo litro di acqua, per diminuire la sensazione di fame.

-ascolta in cuffia un sottofondo musicale con musica a 432HZ

-Mangia prima un insalata cruda fino a sazieta' (contiene poche calorie e ti aiuta a diminuire la sensazione di fame)

-Mangia la tua pietanza preferita (in questo modo non ti sembrerà di stare a "dieta", ma mangerai comunque meno calorie del solito)

-Gustati il cibo che hai nella bocca, pensa solo a quello che stai mangiando,

gustatelo, percepisci tutti i suoi sapori,
mastica trenta volte ogni boccone, fallo
con gli occhi chiusi!

Mangia in questo modo:

Prendi la posata

Prendi il cibo

Portalo nella bocca

Lascia la posata

Gustati il boccone con gli occhi chiusi e
masticalo trenta volte

Ripeti la sequenza.

Fai questo esercizio almeno una volta al giorno per i primi 21 giorni, poi lo farai tutte le volte che mangi, ma lo farai senza contare più quante volte mastichi e non lo farai più con gli occhi chiusi perché ormai la tua mente si sarà abituata a mangiare inconsciamente in modo lento, consapevole e dando al tuo organismo il tempo necessario di capire se è veramente sazio.

“Ciò che vediamo e ciò che udiamo divengono l’oggetto dei nostri pensieri. I nostri pensieri diventano le nostre

emozioni. Le nostre emozioni influenzano le nostre reazioni.

Le reazioni diventano abitudini e sono le nostre abitudini a decidere il nostro destino.”

Bob Gass

SEGRETO N° 12: Fai l'esercizio del FLETCHERISMO per 21 giorni.

FACTOR-3X

Esercizio fisico

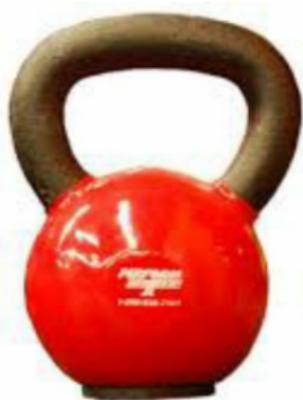
(Dalla scrivania di Ruggero)

Per ottenere i risultati migliori, sono necessari due tipi di esercizi, ognuno dei quali ha un obiettivo specifico. Il primo esercizio è un ***rimodellatore del corpo*** che punta a scolpire, rassodare e rimodellare il tuo corpo. Il secondo esercizio è un ***rimodellatore e condizionatore generale del corpo*** che ti aiuterà ad accelerare il metabolismo, migliorando la circolazione e favorendo la respirazione profonda. Insieme questi due tipi di esercizio operano in modo da evitare l'insediamento e la diffusione della cellulite. Per eseguire questi due esercizi ti servirà un piccolo attrezzo: il

KETTLEBELL!

**Il KETTLEBELL è una sfera di ghisa
con una maniglia.**

*È un attrezzo antico capace di
trasformare un corpo grasso e
flaccido in un corpo magro, tonico e
duro come la roccia.*



kettlebells

Ma perché devi allenarti con un
KETTLEBELL e non con dei normali

pesi?

Perché i KB (KETTLEBELL) creano un onere superiore rispetto ai semplici manubri o bilancieri o peggio ancora alle macchine da palestra. Quando comincerai ad usarlo capirai cosa significa allenarsi con un KB.

Esso è uno strumento molto efficace per rafforzare i tessuti connettivi, specialmente quelli della schiena. Questo attrezzo rude ha risolto molti problemi alla schiena di tante persone, rinforzandole, soprattutto dopo i 40 anni...

i KB bruciano il grasso corporeo e la

cellulite come nessun'altra forma di attività può fare. Essi sono praticamente indistruttibili e occupano poco spazio, costano molto ma molto meno di una cyclette o tapis roulant o di una palestra casalinga.

Solo i KB ti faranno diventare forte, tonica, flessibile, resistente e magra tutto contemporaneamente. *Ci sono 100 motivi diversi che rendono migliori i KB, metà di essi si possono spiegare e l'altra metà li devi sperimentare.*

Se non mi credi, pazienza, ne hai il diritto.

Però ti giuro che tutti quelli che ho convertito ad usare i KETTLEBELL, ora

non venderebbero i loro KB per nessun motivo al mondo. Parecchi gli hanno dato persino un nome come se fosse un loro figlio... (il mio KB personale l'ho chiamato SAMURAI).

Chi prova i KB per la prima volta resta scioccato dalla differenza con le attrezzature convenzionali e lussuose delle palestre commerciali. Le macchine isolano ogni volta un certo gruppo muscolare, eliminando completamente l'uso dei muscoli stabilizzatori. Il KB invece è unico per il modo in cui rinforza i muscoli stabilizzatori e di sostegno.

Se hai già provato senza successo ogni

dieta o programma dimagrante possibile per perdere quegli ultimi 5 kg ed eliminare la cellulite, usando i KB ci riuscirai.

Riuscirai ad avere un aspetto magro e definito. Il KB è una palestra estrema da tenere in mano. Tradizionalmente i KB Russi sono prodotti in POOD (una vecchia unità di misura Russa). un POOD equivale a 16 kg.

Le dimensioni più popolari in Russia sono:

1 POOD = 16 kg

1,5 POOD = 24 kg (misura standard utilizzata dall'esercito Russo)

2 POOD = 32 kg (detto “il doppio”) i

doppi sono per gli atleti avanzati che gareggiano.

Poi ci sono i KB di oltre 32 kg chiamati “BULL DOG”. Di solito i BULL DOG sono KB da 40 fino ai 48 kg. Io personalmente mi alleno con il KB da 32 kg (il mio samurai).

Ci sono aziende che producono KB classici di ghisa di alta qualità, in stile russo, con peso che parte dai 4 kg fino ad arrivare ai 48 kg.

Con quale KB devi cominciare?

Se sei una donna nella media, cioè che hai già praticato palestra o comunque qualche sport, allora comincia con un

KB da 8 kg.

Se sei una donna debole o sedentaria, comincia con un KB da 4 kg.

P.S. Non venirmi a dire che hai paura a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”...

io, quando gareggiavo, per aumentare il mio peso corporeo di soli 5 kg di muscoli ho dovuto sollevare pesi di 200 kg. Quindi non preoccuparti, ci vuole ben altro per diventare muscolosa, altrimenti tutte le donne che hanno avuto figli dovrebbero essere muscolose (non credo che sollevare un neonato di 4-8 kg vi abbia fatto crescere i muscoli). Ma ti prometto che quei 4-8 kg ti costruiranno un corpo da DEA.

Ripeto, se perdi peso e basta, ti ritroverai con un fisico più magro ma anche più molle e flaccido, ma se fai attività fisica, e lo fai con i KETTLEBELL, il tuo fisico diventerà magro ma anche sodo e con delle belle forme (e senza cellulite...).

Quindi non hai scuse... ***ALLENATI!***

SEGRETO N° 13: Se vuoi ottenere i risultati migliori per eliminare la cellulite devi fare attività fisica con i KETTLEBELL!

**Due esercizi pazzeschi
e collaudati per
snellire il punto vita, le
anche, la schiena, le
braccia con pelle
rilassata ed eliminare
la cellulite.**

*“nessuno ottiene grandi risultati
senza un grande impegno”*

...se qualcuno ti promette che puoi dimagrire ed eliminare la cellulite senza impegnarti, allora stringi forte il tuo portafogli e scappa via! Questo è uno dei motivi per cui consiglio come unico attrezzo per allenarti il **KETTLEBELL**.

Ti basterà usarlo per soli 5 minuti per capire immediatamente che puoi ottenere risultati **inimmaginabili**. C'è però un prezzo da pagare (non ti preoccupare, non c'è bisogno che stringi il tuo portafogli e scappi via), il prezzo da pagare è tanto, tanto sudore.

Ottenere risultati importanti non è facile, ma non è neanche impossibile. Se non ci

sei riuscita fino ad oggi, sicuramente è perché non hai mai seguito un programma d'allenamento “fuori dal normale”. Per dimagrire ed eliminare la cellulite non basta fare solo un po' di corsa o di cyclette, o andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, eccetera...

*...devi **SCALARE LA MONTAGNA!***

Ma che significa?

Significa dedicarsi a lungo termine ad un allenamento progressivo, raggiungendo “capacità fisiche superiori”. Non importa a che livello ti trovi ora, l'importante è che tu cominci **o r a a**

puntare ad un obiettivo che può sembrare **impossibile!**

I cambiamenti significativi nella tua composizione fisica sono legati ad un significativo progresso fisico. Se vuoi perdere 40 chilogrammi di grasso, o vuoi semplicemente eliminare la cellulite e rassodare il tuo fisico fino a farlo diventare sodo e scolpito come la roccia, allora devi scalare la **montagna dello SWING**.

Ma in cosa consiste scalare la montagna? E che cosa è lo SWING? Scalare la montagna significa arrivare a fare 1000 (**mille**) ripetizioni di SWING.

Quando avrai raggiunto quel numero, i

risultati saranno **sconcertanti**, non solo dimagrirai e la cellulite scomparirà, **ma non tornerà più e non ingrasserai più!** Migliaia di donne prima di te hanno eseguito questo allenamento con successo, è stata dura, ma l'hanno fatto!

Ma come faccio a fare mille ripetizioni di SWING se, provandoci, riesco a farne appena 30-40? Io ti chiedo: come puoi mangiare un bue intero ? Una fetta per volta, un giorno alla volta... quindi arriverai a mille ripetizioni, facendo qualche ripetizione in più ad ogni allenamento.

E lo SWING ?

Lo SWING è l'esercizio ***condizionatore***

e rimodellatore di base del kettlebell training. Se impari lo SWING e lo pratichi con costanza, questo esercizio ti ripaga 100 volte 100. Lo SWING allena cosce, glutei, addominali, intercostali, dorsali, spalle, bassa schiena, cuore e polmoni, ***tutto insieme!***

L'intero corpo lavora come un'unica unità motoria. Non servono 50 esercizi per modellare il tuo corpo, ma solo SWING, SWING, SWING E **“GET UP TURCO”**...

GET UP TURCO ? Che diavole è ? Il GET UP TURCO è un esercizio *rimodellatore* che assomiglia ad un

movimento di yoga, ma fatto con il KB. Pochi esercizi offrono una sensazione di controllo e precisione come quella data dal GET UP TURCO. Inoltre, il GET UP TURCO è l'esercizio di compensazione per lo SWING (e questo è importante). Lo SWING è un esercizio di trazione, cioè allena tutti i muscoli che “tirano”. Il GET UP TURCO è un esercizio di spinta, cioè allena tutti i muscoli che spingono. Questi due esercizi, da soli, allenano tutto il corpo in modo funzionale, rimodellandolo e aumentando il tuo metabolismo in modo spaventoso!

Ma come si eseguono?

Lo SWING

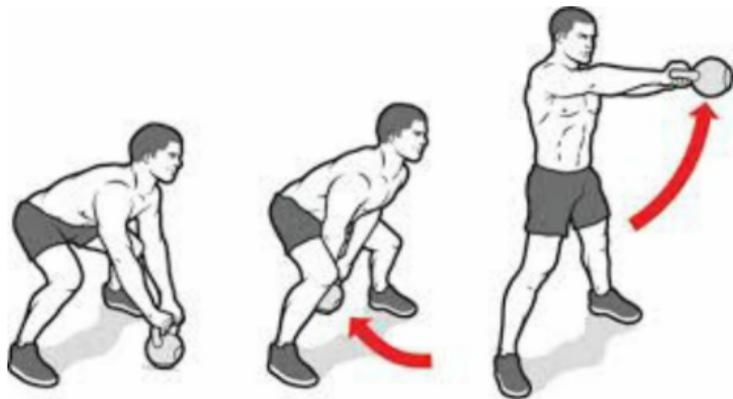
Lo SWING è esattamente quanto indicato dal nome: lo slancio di un kettlebell fra le gambe, facendolo poi risalire con un colpo d'anca fino all'altezza del petto. Le braccia restano stese ma sciolte, la potenza è generata dalle anche.

Posizionati circa 30 centimetri dietro il kettlebell, abbassati portando indietro il sedere e afferra la maniglia con entrambe le mani. Slancia il kettlebell sotto di te, poi con un colpo d'anca portalo su fino all'altezza del petto.

Prendi aria quando vai giù con il kettlebell e butta fuori l'aria quando vai su. Il passo successivo (dopo qualche settimana di swing a due mani) sarà quello di eseguire lo swing a una mano. *Ed è con questo che comincerai a “scalare la montagna” ed eliminare la cellulite perdendo l'1% di grasso a seduta.*

P. S. Ti consiglio di guardare su YouTube come eseguire lo swing con kettlebell correttamente.

Swing



GET UP TURCO

Esegui il mezzo get up turco, poi senza tornare giù, alzati, fino a trovarti in posizione bassa di affondo con il kettlebell in alto, alzati dall'affondo

mettendoti in posizione eretta, quella dell'affondo con il kettlebell in alto. Ritorna giù, invertendo tutti i movimenti fino a sdraiarti per terra. Poi cambia mano e ripeti tutto dall'altro lato.



Anche qui guarda dei video su YouTube
Sono sicuro che dopo aver eseguito il Get up turco per il numero di ripetizioni che ti indicherò più avanti e lo Swing a 1000 ripetizioni, mi odierai...
o forse mi amerai vedendo scomparire

tutta quella cellulite dai tuoi glutei e dalle tue cosce e vedendo il tuo corpo tornare in forma e tonico come quando avevi 20 anni!

SEGRETO N° 14: *Per dimagrire ed eliminare la cellulite non basta fare solo un po' di corsa o di cyclette, o andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, eccetera...*

...devi SCALARE LA MONTAGNA eseguendo lo Swing per 1000 ripetizioni ed eseguire il Get up Turco.

**Un metodo
d'allenamento
rivoluzionario per
eliminare la cellulite,
sciogliere il grasso e
scolpire le cosce e i
fianchi in 8 settimane!**

Riscaldamento

Prima di cominciare gli allenamenti con lo **SWING** o con il **GET UP TURCO**, esegui 5 minuti di riscaldamento alternando 5 ripetizioni di **BOX SQUAT** con 5 ripetizioni di **POMPATE**.

Box squat

Il box squat non è altro che eseguire uno squat sedendosi su una sedia. Mettiti

circa 30 centimetri davanti a una sedia e dagli le spalle. Piegati sulle anche e butta il sedere indietro. Non lasciarti mai cadere sulla sedia, controlla sempre la discesa.





Pompate

Assumi la posizione delle flessioni a terra ma con il sedere in alto, le mani

alla stessa larghezza delle spalle e i piedi un po' più larghi. Tieni i gomiti bloccati e sposta il peso del tuo corpo in avanti, abbassando il sedere.

Inarca la schiena fino a che le braccia sono stese e sorreggono la maggior parte del tuo peso. Allunga la colonna vertebrale guardando in alto e contraendo i glutei. Poi tenendo i gomiti bloccati, spingiti indietro nella posizione di partenza, spingi le anche il più indietro possibile quasi a toccare il petto al pavimento.



Settimana 1 e 2

Lunedì – mercoledì – venerdì:

esegui lo SWING con il metodo SUPER LADDER a scala.

Metodo SUPER LADDER a scala

Il super ladder si applica con un'unità di 5 ripetizioni nel primo minuto, 10 ripetizioni nel secondo minuto e 15 ripetizioni nel terzo minuto, per poi ricominciare con 5 ripetizioni nel quarto minuto e così via... il super ladder è un sistema ad alto rendimento.

Con lo SWING useremo il super ladder riducendo gradualmente le ripetizioni con l'aumentare del tempo per gestire meglio l'affaticamento e ottenere così il massimo delle ripetizioni nel minor tempo possibile.

Esempio:

minuti	ripetizioni
1°	5
2°	10
3°	15
4°	4
5°	8
6°	12
7°	3
8°	6
9°	9

totale ripetizioni: 72

Tieni presente che con il super ladder eseguirai un lavoro altamente funzionale e redditizio in termini di performance e

dimagrimento in soli 9 maledetti minuti.

È qui cominciare a bruciare l'1% di grasso a seduta comincia a diventare realtà e non più parole...

martedì – giovedì:

esegui il GET UP TURCO con il metodo LADDER a scala

(una scala per lato, 1-2-3-4-5)

Metodo LADDER a scala

1 ripetizione per lato

recupero (il minimo possibile)

2 ripetizioni per lato

recupero

3 ripetizioni per lato

recupero

4 ripetizioni per lato

recupero

5 ripetizioni per lato

Stop

Settimana 3 e 4

In queste 2 settimane ti allenerai con il sistema **H.I.I.T.**

(High Intensity Interval Ttraining).

Uno studio ha dimostrato che alternare 30 secondi di attività aerobica al 70%

con 30 secondi di attività anaerobica (90%), è molto efficace per dimagrire.

Questo sembra in apparente contrasto con quello che si era sempre pensato e cioè la storia che devono passare 15-20 minuti per ottenere il pieno regime aerobico e quindi che l'H.I.I.T. durando al massimo 15-20 minuti, non possa determinare adattamenti aerobici/lipolitici.

Tuttavia, lo studio a cui faccio riferimento è stato effettuato su uomini e donne con un livello di allenamento medio, quindi non di alta qualificazione.

La risposta al training dipende, infatti, in

massima parte, dal livello iniziale di funzionalità aerobica dei soggetti, nel momento in cui si somministra un programma di allenamento.

È ovvio che se la capacità aerobica è già ad alti livelli, i margini di miglioramento saranno limitati, al massimo del 10-15%, mentre nei sedentari il massimo consumo di ossigeno può essere incrementato anche del 50%.

Senza contare che la durata minima di allenamento per incrementare capacità aerobiche non è stata tuttora definita a livello scientifico, però vari studi hanno provato che in soggetti in condizioni

fisiche scarse, 3-5 minuti possono già indurre qualche miglioramento del meccanismo aerobico e quindi in parte lipolitico.

Certo, 20-30 minuti di allenamento al 70% della massima potenza aerobica permettono incrementi del metabolismo aerobico decisamente più alti, ma se l'intensità è superiore (proprio come nei 30 secondi al 90% del massimo dell'H.I.I.T.), gli studi dimostrano che possono bastare anche 10 minuti.

Non solo, lo shock dato dall'altissima intensità di questo tipo di training dà una vera e propria frustata al metabolismo, che rimane accelerato ancora per molte

ore dopo la seduta aerobica, permettendo così un maggior consumo dei grassi.

Tutto il discorso sembra quadrare, in quando parlando con parecchie persone che hanno seguito questo tipo di allenamento (tra cui io stesso per primo), il feedback è più che positivo, in quanto il dimagrimento c'è e anche di buona entità.

Tuttavia con il passare delle settimane, l'effetto lipolitico del programma sembra via via rallentare, a conferma del fatto che se il livello aerobico è più alto gli incrementi possibili sono minori (ed è per questo motivo che eseguirai

questo tipo d'allenamento solo in queste 2 settimane).

Inoltre, recenti ricerche avrebbero sfatato in parte il mito che il metabolismo aerobico e quindi anche dei grassi raggiungono il massimo sfruttamento dopo circa 15-20 minuti. Infatti degli scienziati tedeschi hanno dimostrato che in un allenamento il tasso dei consumi dei grassi sale da un iniziale 27% fino al 40% dopo 45 minuti.

Quindi sarebbe vero che il massimo consumo lipidico inizierebbe dopo circa 20- 30 minuti, ma è anche vero che il nostro organismo inizia sin **dai primi secondi** a bruciare grasso ed è anche per

quello che l'H.I.I.T. funziona. Tuttavia altri dati di diversi autori dimostrerebbero, in apparente contrasto con quello che abbiamo detto, che più intenso è l'esercizio e meno si consumano grassi, e l'H.I.I.T. è intenso.

Infatti durante i 30 secondi al 90% del massimo del metodo proposto, la percentuale di intervento aerobico è solo del 20%, mentre l'80% è anaerobico.

È vero quindi che il metabolismo anaerobico non consuma direttamente molti grassi, ma in realtà ne consuma tantissimi indirettamente stimolando l'ormone della crescita (GH) che è

fortemente lipolitico.

Studi hanno dimostrato che per stimolare adeguatamente questo polipeptide, l'intensità dell'allenamento deve essere pari o superiore proprio al 90% della massima frequenza cardiaca consigliata dal programma H.I.I.T.

Del resto (anche se la cosa è sicuramente inficiata dal doping) gli sprinter hanno una percentuale di grasso a volte più bassa dei maratoneti, proprio perché fanno un training semi-H.I.I.T.

La somma di tutti questi fattori, più l'esperienza con le migliaia di persone a cui ho fatto eseguire questo tipo di allenamento, mi permette di dire che

questo tipo di allenamento a intervalli è molto efficace se eseguito per poche settimane, e tu lo eseguirai solo in queste 2 settimane.

Un circuito che si adatta molto bene con l'H.I.I.T. è il TIME WORK .

TIME WORK

I circuiti in time work non sono un tipo di allenamento fine a se stessi, ma sono la componente di base che ti permetterà di affrontare tutti i metodi che verranno dopo il time work.

A differenza dei circuiti *ladder* e *super ladder*, dove si utilizzano delle

ripetizioni prestabilite da eseguire in ogni minuto del circuito, con il time work si eseguono quante più ripetizioni possibili in ogni singolo minuto alternando 30 secondi di esercizio con 30 secondi di recupero attivo (tipo attività aerobica al 70%).

Vediamo un esempio fatto con un esercizio balistico come lo Swing che si adatta benissimo a questo tipo di circuito, perché gli esercizi balistici non hanno punti morti, quindi permettono di effettuare un lavoro privo di soste.

esempio con un esercizio balistico :

30 secondi swing

30 secondi camminata a passo veloce

30 secondi swing

30 secondi camminata a passo veloce

E così via per tutto il tempo che vogliamo, questo tipo di “aerobica pesante” consente di sviluppare una resistenza fisica determinante sia nelle preparazioni atletiche, che nella vita quotidiana, e ovviamente nell'ottenere un fisico di granito...

il tuo obiettivo è quello di arrivare ad eseguire un totale di **200** ripetizioni di swing.

Esempio:

30 secondi swing (25 ripetizioni)

30 secondi camminata a passo veloce

30 secondi swing (24 ripetizioni)

30 secondi camminata a passo veloce
30 secondi swing (20 ripetizioni)
30 secondi camminata a passo veloce
E così via... fino a raggiungere le 200
ripetizioni nello swing.

Diciamo che dovresti riuscire ad eseguire le 200 ripetizioni in circa 10 massimo 15 minuti. Questo tipo di allenamento lo eseguirai a giorni alterni il lunedì, mercoledì e venerdì.

Mentre il martedì e il giovedì continuerai ad eseguire il Get-up Turco con il metodo LADDER a scala, ma questa volta eseguendo due scale, 1-2-3-4-5 1-2-3-4-5 ripetizioni per lato, alternando il lato ad ogni scala (1 a

destra, 1 a sinistra, 2 a destra, 2 a sinistra, e così via).

Settimana 5 e 6

In queste 2 settimane useremo il circuito **Time Work Ladder**.

L'esecuzione dei circuiti in Time Work Ladder consiste nell'applicare il concetto del ladder al time work stesso. In pratica faremo con il tempo la stessa cosa che abbiamo fatto con le ripetizioni.

Facciamo un esempio con lo swing ad un braccio :

30 secondi swing braccio destro
30 secondi swing braccio sinistro
1 minuto attività aerobica
1 minuto swing destro
1 minuto swing sinistro
2 minuti attività aerobica
e così via...

questo sempre per tutto il tempo che stabiliamo di utilizzare.

Questo schema di allenamento permette di costruire una resistenza fisica che non potrebbe essere sviluppata meglio con qualsiasi altro sistema, e ti permetterà di modellare il tuo fisico meglio di qualsiasi altra attività svolta in palestra o fuori dalla palestra.

Il tuo obiettivo in questo circuito è quello di eseguire, in totale, **500** ripetizioni di swing ad un braccio (250 ripetizioni per braccio), alternando le braccia.

Anche qui dovresti riuscire a completare il circuito più o meno in 20-30 minuti. Questo tipo di circuito lo eseguirai a giorni alterni, lunedì, mercoledì e venerdì. Per quanto riguarda l'attività aerobica classica (quella al 70% del massimale), puoi semplicemente camminare a passo veloce oppure se hai già in casa una cyclette usa quella. Per l'esecuzione dello swing ad un braccio, valgono le stesse regole dello swing a due braccia, solo che qui eseguirai le

ripetizioni prima con un braccio e poi con l'altro alternandoli ad ogni cambio del tempo.



Il martedì e il giovedì eseguirai il Get-up Turco in un tempo di 5 minuti senza contare le ripetizioni, cioè eseguirai semplicemente il Get-up Turco di continuo per 5 minuti alternandolo con 10 minuti di cyclette o camminata a passo veloce sempre al 70% del tuo

massimale aerobico, in questo modo:

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

E così via per un totale di 30 minuti.

Settimana 7 e 8

Tanta gente è riuscita a raggiungere le **1000** ripetizioni, e tutte quelle persone hanno perso tanti chili trasformando il loro corpo in una macchina brucia grassi... anche tu ce la farai, ne sono sicuro!

Quindi in queste ultime 2 settimane del

programma d'allenamento , il tuo obiettivo, come avrai capito, è quello di raggiungere le 1000 ripetizioni nello swing (500 per braccio).

In questa tappa, nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì non userai nessun tipo di circuito e non eseguirai nessuna attività aerobica, quello che semplicemente (si fa per dire) farai è una maratona con lo swing...

Il tuo obiettivo nelle prossime tre settimane è quello di riuscire ad eseguire le 1000 ripetizioni di swing, teoricamente e statisticamente dovresti riuscire ad eseguirle entro l'ottava settimana e nell'arco di 60 minuti.

Ovviamente ti consiglio di puntare, come primo obiettivo, ad eseguire 750 ripetizioni (375 per braccio) nella settima settimana, e infine le 1000 ripetizioni nell'ottava settimana.

Mentre nei giorni di martedì e giovedì, eseguirai il get-up turco nel seguente modo:

Una ripetizione per lato di get-up turco
Un minuto di attività aerobica a piacere (cyclette, corsa, salto con la corda, eccetera).

Un ripetizione per lato di get-up turco
Un minuto di attività aerobica a piacere
E così via per 30 minuti.

E con questa ottava e ultima settimana

siamo arrivati alla fine del programma d'allenamento, ora dovrete avere un corpo migliore, più magro, più tonico e senza cellulite.

Quando avrai raggiunto l'obiettivo delle mille ripetizioni , puoi decidere se mantenerti in forma eseguendo tra le 500 e le mille ripetizioni un giorno sì e uno no, oppure ripetere tutto il programma dalla prima settimana fino a raggiungere nuovamente le mille ripetizioni, ma con un kettlebell più **pesante!**

Buon allenamento...

FACTOR-4X

La connessione mente- corpo per controllare lo stress

(Dalla scrivania di Ruggero)

La mente esercita un potere illimitato sul corpo. Se fossimo in grado di imbrigliare e guidare una frazione della nostra energia mentale, tutti noi potremmo compiere cose stupende. Solo recentemente gli scienziati hanno cominciato a esplorare il forte rapporto che esiste tra quel che pensiamo e le

realtà che creiamo. Ora sappiamo che la salute dipende ampiamente dagli atteggiamenti positivi che abbiamo verso il nostro corpo e la nostra vita in generale.

Ora il nostro obiettivo è migliorare le nostre condizioni fisiologiche e molto si può fare con la mente. In un senso molto reale, è proprio là che comincia tutto, ogni azione comincia con una semplice decisione.

Siamo tutti influenzati dagli effetti potenzialmente devastanti dello stress, esso è una componente inevitabile della nostra vita. Lo stress può portarci ad una crisi di nervi e può

mettere sottosopra le nostre condizioni fisiologiche. Ma possiede anche un lato positivo, ci mette in “azione” di fronte alle sfide.

Dipende tutto da noi, da come lo percepiamo e lo controlliamo, Il modo in cui lo affrontiamo ha un'influenza enorme sul nostro corpo e la nostra mente. ***Il nostro aspetto esterno è un riflesso della nostra salute mentale***, se sei triste e depressa, il tuo corpo lo dimostra con un aspetto floscio, se sei felice e sicura di te stessa il tuo corpo si presenterà radioso...

il controllo dello stress è importante per migliorare le condizioni fisiologiche del

corpo, lo stress è “il sale della vita”, una vita senza di esso sarebbe monotona.

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

Ma cosa è lo stress “**buono**” e lo stress “**cattivo**”?

Per descrivere e distinguere lo stress buono da quello cattivo sono stati

coniati due termini con significati diversi:

DISTRESS e EUSTRESS.

Il distress è lo stress cattivo, quello che tutti noi conosciamo semplicemente come stress, quello che ci fa sentire insicuri, che ci mette ansia, paura, eccetera.

Chi vive costantemente in stato di distress, molto probabilmente svilupperà una patologia come queste ipertensione, affaticamento cronico, invecchiamento precoce, eccetera.

Al contrario, invece, è l'eustress.

L'eustress è energia, adrenalina, è una tensione di tipo diverso. Ti permette di essere grintoso e in certi casi ti può conferire una forza straordinaria.

Hai presente la classica storia della donna che riesce a sollevare una macchina per salvare suo figlio che ci è rimasto incastrato sotto dopo un incidente?

Ecco, quel tipo di tensione, di energia, di adrenalina che si forma nel corpo di quella donna, quello è l'eustress...

Quindi stai tranquilla, lo stress non è sempre controproducente, devi solo saper trasformare quell'energia in

eustress e usarla a tuo favore.

Ma come si fa?

Eustress e distress sono entrambi un accumulo di energia.

L'unico modo per rendere lo stress produttivo è associarlo a pensieri e visualizzazioni positivi.

Esempio:

pensieri negativi come la vendetta, il rancore, il dolore, l'odio, l'ira, ti portano ad accumulare energia negativa (distress) portandoti ad uno stato di rabbia contro tutto e tutti.

Quando cerchi di rilassarti per

abbassare la tensione, e continui a nutrire pensieri negativi, ti troverai in uno stato di impotenza. In questa situazione stai fermo fisicamente ma la tua mente non riposa e non recupera.

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

Al contrario, pensieri positivi come la passione, il divertimento, la grinta,

l'entusiasmo, l'ispirazione, il piacere, la certezza, ti portano ad accumulare energia positiva (eustress) portandoti in uno stato di “**grazia**”.

Quando ti rilassi per abbassare la tensione, nutrendo pensieri positivi, sia il tuo corpo che la tua mente si troveranno in uno stato di vero recupero. I tuoi pensieri saranno di calma, di tranquillità, di soddisfazione, di relax, di orgoglio, di fiducia, di realizzazione... tutto questo ti porterà al successo dei tuoi obiettivi.

Attrirerai verso di te solo persone positive e avvenimenti positivi, ricordati sempre che la realtà non è altro

che l'estensione dei tuoi pensieri... se tu pensi positivo avrai una vita positiva.

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

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

1) RELAZIONE CON IL DENARO.

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

2) RELAZIONE CON IL SESSO.

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

3) RELAZIONE CON L'AMBIENTE ESTERNO.

Un palazzo che si trova davanti al mio balcone mi toglie la visuale e mi genera stress, il cane del mio vicino che abbaia quando mi vede mi genera stress, se fuori piove mi viene la malinconia e mi stresso, eccetera.

4) RELAZIONE CON GLI OGGETTI.

Aver voglia di fumare una sigaretta ma accorgersi di non averne più genera stress, trovare la

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

5) RELAZIONI CON GLI ALTRI.

Genitori, figli, amici, partner, amanti, colleghi di lavoro, gli estranei (tipo il vicino di casa che si mette ad arrostitire sul balcone e non sopporto il fumo in tutta la casa), eccetera.

6) RELAZIONI CON NOI STESSI.

Non esco di casa senza trucco perché mi sento brutta, non accetto il mio naso

leggermente storto, non accetto di essere calvo, grasso o basso, eccetera.

Come posso controllare o ridurre lo stress negativo?

- Controbilancia gli effetti negativi dello stress facendo attività fisica. In questo modo libererai l'energia nervosa portando il tuo corpo rapidamente alla normalità grazie a una sorta di liberazione produttiva.

- Evita di immettere altro stress nel tuo corpo bevendo caffè, alcol o fumando sigarette credendo che siano “rilassanti”. Essi hanno solo una cosa in comune, offrono un temporaneo senso di

sollievo, ma a lungo andare i rischi per la salute diventano maggiori dei vantaggi...

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

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

- Cerca di dormire “bene”.

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

SEGRETO N° 15: *La mente esercita un potere illimitato sul corpo. Il nostro aspetto esterno è un riflesso della nostra salute mentale, se sei triste e depressa, il tuo corpo lo dimostra con un aspetto floscio, se sei felice e sicura di te stessa il tuo corpo si presenterà radioso...*

Ognuno di noi ha bisogno di un po' di

*stress per sentirsi vivo, ma di quello
“buono” (EUSTRESS). Mentre
dobbiamo tenere a bada lo stress
“cattivo” (DISTRESS).*

Rilassati !

(Dalla scrivania di Luisa)

Stress e rilassamento sono due facce della stessa medaglia.

Ogni giorno sentiamo il bisogno di escludere lo stress e passare a uno stato di rilassamento e serenità.

I vantaggi che puoi trarre dalle tecniche di rilassamento vanno oltre il breve periodo di tempo necessario per praticarle.

La vita normale, con tutto quello che comporta, ci sottopone a continue pressioni che spesso non siamo in grado di sopportare, d'altro canto, nel mondo occidentale, non esistono dei sistemi per ovviare allo stress che deriva da questo modo di vivere.

Una delle tecniche di rilassamento che voglio consigliarti, consiste nell'eseguire alcune posizioni YOGA di meditazione concentrando la mente sulla respirazione...

gli orientali, con l'esercizio YOGA si costringono ad una distensione fisica che si riflette sulla mente determinando quella tranquillità interiore che crea il necessario distacco dalle cose di ogni giorno.

La buona riuscita di un esercizio YOGA di meditazione non dipende dal suo grado di difficoltà, ma dalla disposizione mentale di chi lo esegue.

La posizione del sarto, per esempio, è uno degli esercizi più semplici, eppure, se eseguito con attenzione, giova molto più di un esercizio difficile eseguito senza concentrazione.

Per eseguire le due posizioni YOGA che ti mostrerò di seguito, bisogna liberare la mente dai problemi di tutti i giorni.

Poiché risulta impossibile mantenere la mente vuota, ti consiglio di dedicare il tuo interesse meditativo al “ **respiro controllato** “.

Il respiro può essere controllato in vari modi, io ti insegnerò due metodi che utilizzo molto su me stesso e con le persone che seguo.

Un metodo consiste semplicemente nel chiudere gli occhi e contare i respiri da 1 a 100. Non cercare di imporre alla

respirazione alcun ritmo particolare, respira semplicemente così come ti viene.

Dopo un po' il tuo respiro sarà calmo e regolare.

Quando arriverai a contare fino a 100, sarai così rilassato che non vorrai più smettere...

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

1) INSPIRAZIONE

**2) TRATTENIMENTO DEL
RESPIRO**

3) ESPIRAZIONE

4) PAUSA (sospensione del respiro)

il ritmo è 2-4-2-2

2 secondi inspirazione

4 secondi trattenimento

2 secondi espirazione

2 secondi pausa

Questi due metodi di controllo del respiro vanno abbinati alle posizioni di meditazione YOGA e ti aiuteranno a rilassare mente e corpo.

Le posizioni di meditazione che ti consiglio sono:

- **LA POSIZIONE DEL SARTO**
- **LA POSIZIONE DI STABILITA'**

Entrambe sono due posizioni molto semplici.

Posizione del sarto



esecuzione:

Siediti a terra mettendo il piede sinistro sotto il femore destro con la pianta rivolta verso l'esterno, il piede destro sotto il femore sinistro con la pianta del

piede sempre in fuori.

Poggia le mani sulle ginocchia, tenendo i gomiti rilassati.

Mantieni la testa e il collo in perfetta linea retta.

Chiudi gli occhi e abbandona ogni attività mentale.

Concentrati sulla respirazione e conta i tuoi respiri fino a 100.

Questa posizione elimina stanchezza ed esaurimento fisico e mentale dovuti a sport e lavori faticosi, distendendo i

muscoli in generale.

Polso, respiro e battito cardiaco rallentano tanto da dare una sensazione di calma.

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

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

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

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

Quando la gente del villaggio abbandonò le ricerche, il ladro che si era nascosto nel fiume tornò a prendere il complice e lo trovò ancora seduto nella posizione del sarto.

<< vieni amico, la via è libera >> ,

gli disse, ma l'altro replicò:

<< mai mi sono sentito così felice, voglio restare qui e proseguire le mie meditazioni, la vita di un ladro è piena

di pericoli e non dà questi piaceri>>.

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

Posizione di stabilità



esecuzione:

inginocchiati sul pavimento con i piedi distesi all'indietro, le gambe ben aderenti a terra e seduti sui talloni.

Le ginocchia devono toccarsi, testa, collo e colonna vertebrale devono essere allineati.

Porta la palma della mano destra sul ginocchio destro e la palma della mano sinistra sul ginocchio sinistro.

Se questa posizione ti risulta difficile, metti un cuscino tra i talloni e i glutei.

Concentrati sul respiro utilizzando il ritmo 2-4-2-2.

Questo esercizio di meditazione, oltre a rilassare la mente, aiuta anche ad eliminare i disturbi della circolazione,

l'artrite delle gambe, dei piedi e delle ginocchia.

Se pratici questa posizione subito dopo pranzo, ti aiuta anche a digerire meglio.

SEGRETO **N°** **16: *Rilassati eseguendo la posizione Yoga del sarto e quella di stabilità, abbinandole al respiro controllato.***

*Equilibrio
Emozionale*

**Ora basta
autosabotarti, è**

arrivato il momento di amare te stessa!

(Dalla scrivania di Ruggero)

L'amore per se stessi è importante per riuscire a cambiare stile di vita e vivere una vita felice e soddisfacente, specialmente quando l'obiettivo è quello di tornare in forma. Quello che ho scoperto in questi ultimi anni lavorando con migliaia di persone in sovrappeso o con problemi di cellulite è che alcuni comportamenti sono ricorrenti: la maggior parte di loro non si amano, hanno una bassa autostima, hanno

un'immagine negativa di sé e si criticano molto duramente, maltrattano il loro corpo con cibo spazzatura, frequentano persone che li sminuiscono e credono di non meritare l'amore degli altri. La *mancanza di autostima* è un'altra espressione della mancanza di amore per se stessi. Ti faccio qualche esempio:

- il tuo compagno è stanco e imbronciato e ti domandi che cosa hai fatto di sbagliato;
- esci con un uomo che poi non ti chiama più e allora pensi che debba esserci qualcosa di sbagliato in *te*;
- il tuo matrimonio finisce e sei sicura di aver fallito;
- il tuo corpo non corrisponde alle

immagini presentate su qualche rivista di moda e così ti senti inferiore;

- hai paura dell'intimità e di permettere agli altri di avvicinarsi troppo, così hai rapporti sessuali occasionali;
- non prendi decisioni perché sei certa di sbagliare.

In questo capitolo scoprirai perché il modo in cui ti vedi determina quello in cui ti tratti, e scoprirai perché è importante che tu impari ad amarti se vuoi diventare una persona magra. Inoltre ti insegnerò dei semplici ma efficaci esercizi pratici per aiutarti a innamorarti di te stessa.

Quando ti ami, ti accetti e ti apprezzi

esattamente come sei, tutto funziona meravigliosamente nella vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli miracoli. Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti produce ordine mentale.

La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo.

Le persone che si vogliono bene e amano il proprio corpo non maltrattano né se

stesse né gli altri.

Louise Hay

L'amore verso se stessi comincia quando non ci criticiamo. Il giudizio negativo ci imprigiona proprio nello schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Se sono anni che continui a criticarti e non ha funzionato, ora cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede...

L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Ma attenzione, amare se stessi non significa essere vanitosi, presuntuosi e arroganti,

questi sono sentimenti di paura e non di amore, amare se stessi significa avere un grande rispetto per se stessi e un senso di gratitudine per il miracolo del nostro corpo e della nostra mente. Quando ami te stessa provi amore per la vita, per la gioia di essere viva, tutto quello che ti circonda ti sembra bello, ami le persone, gli animali, gli alberi e tutta la natura in tutte le sue forme, hai sete di sapere, ami il tuo corpo e la tua meravigliosa mente, ami l'universo...

Quando nasciamo siamo esseri perfetti. I neonati non devono fare nulla per essere perfetti; lo sono già e agiscono come se lo sapessero. Sanno di essere il centro dell'Universo. Non hanno paura di

chiedere quello che vogliono. Esprimono liberamente le proprie emozioni. Quando un neonato è arrabbiato te ne accorgi subito, anzi, se ne accorge anche tutto il condominio! Anche quando è felice lo capisci subito, perché il suo sorriso illumina la stanza. I neonati sono pieni di amore. Poi crescendo, impariamo a farne a meno, ma i neonati no, loro non lo possono sopportare. Loro amano ogni parte di se stessi. Anche tu eri così. Eravamo tutti così. Poi impariamo dagli adulti ad amarci meno iniziando a negare la nostra perfezione.

E tu ti ami veramente?

Ora devi cominciare a darti da fare con alcuni esercizi molto potenti e velocissimi per riprogrammare attivamente l'immagine che hai di te stessa e installare alcune nuove e potenti convinzioni. Bevi mezzo litro di acqua e poi fai subito gli esercizi che seguono almeno due volte al giorno.

Esercizio n° 1 – lo Switch

Mettiti davanti ad uno specchio, guardati negli occhi, pronuncia il tuo nome e continua con la seguente affermazione:

“io.....mi amo e mi

*accetto completamente e
profondamente anche se penso di
essere brutta, grassa, con la cellulite e
indegna di essere amata, e mi amo e mi
accetto completamente e
profondamente anche se ora mi libero
da queste convinzioni e scelgo di
vedermi bella, magra senza cellulite e
degnata del meglio che la vita ha da
offrire”.*

Mentre pronunci questa affermazione fai lo **“Switch”**.

Lo Switch è un esercizio che opera il cambiamento e neutralizza le tue convinzioni negative e limitanti. Questo esercizio è importante per indurre il tuo

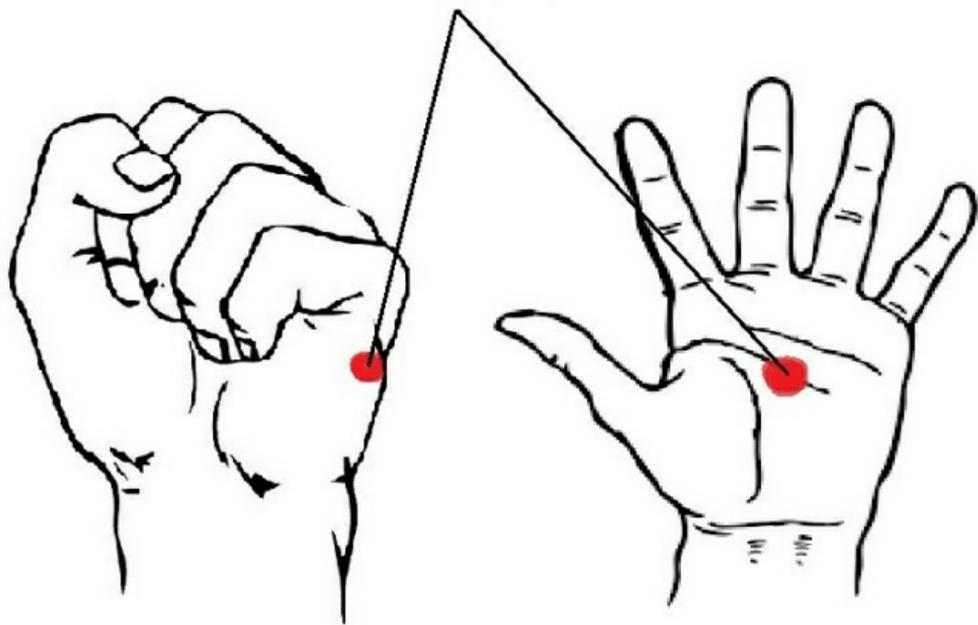
cervello a non sabotarti più. Purtroppo limitarsi a ripetere solo le affermazioni positive non funziona, esse fanno subito venir voglia al tuo cervello di ribellarsi, e così tutto il tuo lavoro sarebbe inutile.

Il segreto è quello di riuscire a distrarre la mente cosciente facendo lo “Switch” mentre pronunci la tua affermazione prima in negativo, poi in positivo. In questo modo, riconosci che non ti piaci – infatti pensi di essere grassa, brutta, ecc. – così la tua mente cosciente non deve iniziare a ribellarsi e accetterà le nuove convinzioni che installerai. Inoltre lo “Switch” stimola molti punti di agopressione nelle mani e attiva gli organi corrispondenti nel corpo. Lo

“Switch” è anche un rapido espediente per incrementare la tua energia e alleviare la tensione e il mal di testa.

Ma come si fa lo “Switch”?

Come una mossa di karate, colpisci con il pugno sinistro il palmo aperto della mano destra e poi viceversa, e fallo molto velocemente.



Guarda il video su www.felicamenteok.it nella pagina Omega R.E.I.

Mentre esegui questo movimento davanti ad uno specchio afferma:

“io.....mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere brutta, grassa, con la cellulite e indegna di essere amata, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bella, magra senza cellulite e degna del meglio che la vita ha da offrire”.

Fatto? Che effetto ti fa? Come ti senti dicendo a te stessa che ti ami e ti accetti così come sei? Ti assicuro che ci sono persone che non riescono a guardarsi allo specchio e dirsi ti amo...

Ma com'è possibile che ci trasformiamo da neonati consapevoli della propria perfezione e di quella della vita, in persone piene di problemi, che sentono di non valere niente e di non meritare amore?

“Pensa allo sviluppo di una rosa a partire da quando è

*ancora un timido bocciolo.
Fiorendo nel pieno del suo
splendore e fino all'ultimo
petalo, essa è sempre bella,
sempre perfetta, sempre in
mutamento.*

*Lo stesso vale per noi. Siamo
sempre perfetti, sempre belli,
sempre in mutamento.*

*Facciamo del nostro meglio
con la comprensione, la
consapevolezza e la
conoscenza che abbiamo.*

*Mano a mano che
acquistiamo maggiore
comprensione,
consapevolezza e conoscenza
agiamo in modo diverso.”*

Louise Hay

Esercizio n°2 – ICC (integrazione chakra della Corona e del Cuore)

Ora devi definire chi vuoi essere e installare le tue nuove convinzioni con questo movimento “magico” equilibrando i tuoi centri energetici (chiamati chakra) permettendo così di mettere da parte la testa e connetterti al tuo cuore. Il fatto di doverti focalizzare sul movimento, unito all’effetto che questo ha sui tuoi centri energetici, permette al cervello di accettare più facilmente le affermazioni positive. E’

come se la tua mente cosciente si levasse di mezzo e si aprisse la porta della tua mente subconscia.

Ecco come fare l'ICC

Stando in piedi, con una mano sfiora l'aria sopra la testa (il tuo chakra della corona), spostala di fronte al cuore (il tuo chakra del cuore) e tocca l'aria in quel punto. Poi risali al tuo chakra della corona e continua a muovere la mano su e giù ripetendo le seguenti affermazioni davanti allo specchio:

- *io mi amo e mi rispetto così come sono*
- *sono una persona straordinaria e sto per diventare magra e senza cellulite*

- *mi piace mangiare cibi sani e praticare i miei esercizi anti cellulite*
- *ogni giorno mi avvicino sempre di più al mio obiettivo di diventare una persona sana, magra, senza cellulite e felice*
- *ogni giorno divento più bella e radiosa*
- *io sono un esempio di salute e benessere*
- *io sono amore, sono coraggiosa, sono potente, sono felice, sono inarrestabile, sono meravigliosa, sono passione, sono vivace, sono fortunata, sono grata per tutte le*

cose belle che ho

- *io merito di avere un corpo magro e senza cellulite e lo accetto ora!*

Guarda il video su www.felicamenteok.it nella pagina Omega R.E.I.

E con questo secondo esercizio abbiamo completato questa parte del libro un po' "*particolare*" ma potentissima per ottenere risultati importanti.

SEGRETO N° 17: *L'amore per se stessi è importante per riuscire a cambiare stile di vita e vivere una vita felice e soddisfacente, specialmente*

quando l'obiettivo è quello di tornare in forma. Riprogramma la tua mente con l'esercizio dello Switch e quello dell'ICC.

**La tua mente non ha
limiti**

(Dalla scrivania di Luisa)

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

Non ho inventato io questa storia, ma l'ho letta in un libro che scrisse nel 1998 proprio il protagonista della storia che stai per leggere. Nei primi anni del 1980, Scott (questo è il nome del protagonista), sentì per caso un amico parlare di un metodo infallibile per realizzare i propri desideri, si chiamava "*tecnica delle affermazioni*".

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

Il suo amico spiegò a Scott che questo metodo funzionava a prescindere dalla fede o dal pensiero positivo e la cosa ancora più interessante era che questa tecnica influiva direttamente sull'ambiente esterno e non agiva soltanto a livello psicologico. In altre parole, questa tecnica prometteva di generare incredibili coincidenze che portavano dritto alla realizzazione dell'obiettivo.

Scott era una persona molto razionale e

non credeva affatto che questa tecnica potesse in qualche modo funzionare, ma pensò che provare non gli sarebbe costato nulla. Prese carta e penna e seguì le istruzioni che gli erano state indicate. Non sto ora a dirti che cosa scrisse, in quanto si trattava di una questione personale, sta di fatto che nel giro di pochi mesi *“l’obiettivo si realizzò, esattamente come l’avevo scritto”*, afferma lo stesso Scott nel suo libro.

Scott però era diffidente e non credeva che un singolo avvenimento bastasse per poter affermare che questa tecnica funzionava davvero. Allora Scott tentò una seconda volta e scelse un altro obiettivo, questa volta decise di provare a guadagnare dei soldi nel mercato delle

azioni, iniziò a scrivere diligentemente il suo obiettivo e aspettò. Finché una notte si svegliò all'improvviso con delle precise parole che gli risuonavano in testa: "*Compra azioni della Chrysler*". In quel periodo quell'azienda stava attraversando uno dei momenti più neri della sua storia, ma Scott decise lo stesso di tentare e comprò qualche azione dell'azienda. Incredibile ma vero, nel giro di pochissimi giorni le quotazioni dell'azienda cominciarono a risalire e Scott trasse degli ottimi rendimenti da quell'investimento. Non poteva crederci... ci provò ancora e investì di nuovo su un'azienda che gli garantì altri ottimi guadagni.

Visto che la tecnica delle affermazioni

aveva dato fino a quel momento esiti più che positivi Scott decise di applicare la tecnica ad un altro ambito: voleva essere ammesso alla prestigiosa Università di Berkeley, in California. Il problema era che già una volta aveva tentato di entrare in quell'università, non riuscendo però a superare l'esame di ammissione. In quell'occasione ottenne un punteggio di 77 punti su 100 e il punteggio minimo che permetteva l'ammissione era di 90 punti su 100.

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

all'Università di Berkeley nel 1986.

Qualche anno più tardi Scott aveva un altro grande obiettivo da raggiungere, voleva diventare un grande fumettista. Era ben consapevole che aveva circa 1 possibilità su 10.000 di essere accettato come fumettista di un grande quotidiano. Ma tentò ugualmente e fu assunto come fumettista ufficiale di uno dei maggiori quotidiani americani.

Poi volle fare qualcosa di ancora più grande, voleva diventare il **“disegnatore di fumetti più famoso del mondo”** e sapeva che il livello del suo successo sarebbe stato calcolato in base al numero di copie vendute dei suoi libri. Nel giugno 1996 il suo libro *“Il principio di Dilbert”* ottenne il primo

posto dei libri più venduti della classifica del New York Times, ed è rimasto in testa alla classifica per tutta l'estate. Nel mese di novembre uscì il suo secondo libro, "*Il manuale di management di Dogbert*", che divenne anch'esso un best seller e per un'intera settimana occupò sia il primo che il secondo posto della classifica dei libri più venduti al mondo. Bè, durante questa settimana Scott è stato il fumettista più famoso del mondo, proprio come aveva scritto sul suo foglio.

Come avrai certamente intuito, la persona di cui ti ho appena raccontato la storia è **Scott Adams**, il celebre creatore della famosa striscia a fumetti *Dilbert*, il fumetto pubblicato su

oltre 1500 giornali in tutto il mondo, che racconta in maniera ironica il triste mondo della vita impiegatizia.

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

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

aspettato, se non avessi avuto questa strana esperienza con la tecnica delle affermazioni. Quindi la risposta è sì, me lo aspettavo”.

~ Scott Adams, *Il futuro secondo Dilbert*

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

Per esperienza personale ti posso confermare che la tecnica delle affermazioni funziona (altrimenti non avrei scritto questa storia...), quindi comincia già da oggi a scrivere le tue affermazioni sul tuo diario o su un quaderno. Il metodo è molto semplice e

consiste nel visualizzare mentalmente il tuo obiettivo e scriverlo su un foglio per quindici volte ogni giorno, fino a quando il desiderio si realizza.

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

Io

(scrivi il tuo nome)

voglio eliminare la cellulite e diventare magra e tonica entro il (scrivi una data precisa),

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

SEGRETO N° 18: *Usa la tecnica delle affermazioni: prendi il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e ogni*

giorno scrivilo sul tuo diario per 15 volte visualizzando mentalmente il tuo desiderio che si avvera.

Conclusione

Ora sei ben attrezzata sotto tutti i punti di vista per sperimentare una vita senza cellulite. Adesso hai tutte le nozioni di base per trasformare non soltanto la tua figura, ma anche i tuoi atteggiamenti nei confronti della salute, della forma e della vitalità. Il resto, come si suol dire, tocca a te.

Mettendo in pratica attentamente e sistematicamente quello che hai letto in questo libro, presto ti godrai non soltanto la libertà dalla prigionia dei gonfiori e dei bozzi di un tempo, ma anche un senso di fiducia in te stessa che deriva dalla consapevolezza di avere il controllo della situazione.

Per favore, ricordati di essere paziente, ora, nel tentativo di ristabilire la completa armonia del corpo, segui questo programma con fiducia. Questo è un programma saggio, perché non consente false partenze o variazioni disperate. Pensa che presto ti guarderai allo specchio con orgoglio, invece che con un pizzico di angoscia. Osservando

il tuo corpo sempre più gradevole, sano e forte, resterai meravigliata dalla semplicità dell'impresa.

Noi ti auguriamo buona fortuna e siamo certi che il tuo successo sarà accompagnato da una grande, grandissima soddisfazione...

Non ci resta che salutarti, ma prima vogliamo dirti

>> **Grazie** <<

Prima di lasciarti vogliamo ringraziarti per aver letto il nostro libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una

recensione onesta (spero positiva) su Amazon.it? Lo apprezzeremo molto, in quanto ci aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Luisa Gorgoglione & Ruggero Stellino

Riepilogo dei 18

segreti per eliminare la cellulite

SEGRETO N° 1: *Molti dei prodotti Anti Cellulite che vengono commercializzati sono una TRUFFA TOTALE! Tutti quei trattamenti non funzionano per il semplice motivo che sono creati per eliminare la cellulite dall'esterno, ma in realtà il grasso della cellulite è lo stesso grasso che hai nel resto del corpo...*

SEGRETO N° 2: *Per avere delle gambe e dei glutei lisci, sodi, tonici e*

senza cellulite devi lavorare su questi quattro fattori:

- Il trattamento della pelle con l'auto massaggio (FACTOR-1X)*
- La giusta alimentazione (FACTOR-2X)*
- Esercizi semplici ma efficaci e specifici per diminuire la cellulite (FACTOR-3X)*
- La connessione mente-corpo per controllare lo stress (FACTOR-4X)*

SEGRETO **N°** **3: diminuisci l'assunzione del sale e aumenta quella del potassio. Non accavallare le gambe quando sei seduta. Non usare scarpe**

con tacchi alti ma nemmeno senza tacco, usa scarpe con tacchi da 2-4 centimetri. Non indossare indumenti stretti che tagliano la carne bloccando la circolazione.

SEGRETO N° 4: *cerca di sostituire le tue cattive abitudini con delle sane abitudini in tappe da 21 giorni.*

SEGRETO N° 5: *Così come i muscoli hanno bisogno di allenamento, anche la pelle dev'essere mantenuta attiva con un certo tipo di esercizi: automassaggio e strofinamento della pelle.*

SEGRETO N° 6: *Il segreto per dimagrire ed eliminare la cellulite e quello di avere un corpo sano prima di cominciare un programma dimagrante e anticellulite. Se disintossichi il tuo organismo, perderai peso naturalmente e facilmente, la cellulite comincerà a scomparire e la tua salute migliorerà notevolmente*

SEGRETO N° 7: *Per disintossicare il tuo corpo devi ridurre il consumo dei cibi confezionati ad una sola assunzione al giorno.*

SEGRETO N° 8: *Uno dei segreti per*

sconfiggere la cellulite è l'equilibrio tra sodio e potassio. In una alimentazione salutare, il rapporto dovrebbe essere di 2 a 1, in altre parole dovrai consumare il doppio del potassio rispetto al sodio.

SEGRETO N° 9: *Devi bere la giusta quantità di acqua perché è assolutamente essenziale nella lotta contro la cellulite. L'acqua è il depuratore basilare dell'organismo, l'unico diuretico sano. Se l'assunzione di acqua non è sufficiente, l'inturgidimento dei tessuti, che provoca la cellulite, può accumularsi negli spazi intercellulari,*

ed è esattamente quel che vogliamo evitare o eliminare.

SEGRETO N° 10: *Devi rafforzare i capillari assumendo alimenti ricchi di bioflavonoidi e vitamina C.*

SEGRETO N° 11: *Devi mangiare lentamente perché il nostro sistema corporeo impiega 20 minuti per fare il calcolo calorico, cioè a comunicare al cervello che il cibo ingerito fino a quel momento è sufficiente. Quindi mangiando lentamente, diamo al nostro organismo il tempo necessario per capire se è sazio*

SEGRETO N° 12: *Fai l'esercizio del FLETCHERISMO per 21 giorni.*

SEGRETO N° 13: *Se vuoi ottenere i risultati migliori per eliminare la cellulite devi fare attività fisica con i KETTLEBELL!*

SEGRETO N° 14: *Per dimagrire ed eliminare la cellulite non basta fare solo un po' di corsa o di cyclette, o andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, eccetera...*

...devi SCALARE LA MONTAGNA eseguendo lo Swing per 1000

ripetizioni ed eseguire il Get up Turco.

SEGRETO N° 15: *La mente esercita un potere illimitato sul corpo. Il nostro aspetto esterno è un riflesso della nostra salute mentale, se sei triste e depressa, il tuo corpo lo dimostra con un aspetto floscio, se sei felice e sicura di te stessa il tuo corpo si presenterà radioso...*

Ognuno di noi ha bisogno di un po' di stress per sentirsi vivo, ma di quello "buono" (EUSTRESS). Mentre dobbiamo tenere a bada lo stress "cattivo" (DISTRESS).

SEGRETO N° 16: *Rilassati eseguendo la posizione Yoga del sarto e quella di stabilità, abbinandole al respiro controllato.*

SEGRETO N° 17: *L'amore per se stessi è importante per riuscire a cambiare stile di vita e vivere una vita felice e soddisfacente, specialmente quando l'obiettivo è quello di tornare in forma. Riprogramma la tua mente con l'esercizio dello Switch e quello dell'ICC.*

SEGRETO N° 18: *Usa la tecnica delle affermazioni: prendi il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e ogni*

giorno scrivilo sul tuo diario per 15 volte visualizzando mentalmente il tuo desiderio che si avvera.

Altri titoli sul

benessere fisico

Dimagrire Expert 3X:

*Ecco come ho perso 20 kg in
5 mesi senza riacquistarli e
come puoi farcela anche TU!*



DIMAGRIRE EXPERT 3X

**Ecco come ho perso 20 kg in 5 mesi senza
riacquistarli e come puoi farcela anche TU!**

RUGGERO STELLINO

Anni fa ero così frustrato che

avrei potuto urlare per la disperazione (e a un certo punto l'ho fatto). Le provai tutte pur di riuscire a perdere peso. Ma nulla di ciò che imparavo sembrava funzionare, non importa quante volte provassi. Sembrava tutto inutile. Tutto questo fino a che, dopo mesi di letture, studi ossessivi, consulenze con esperti, e investimenti senza fine, un

giorno ho scoperto qual'era il motivo per cui non riuscivo a perdere peso, e nel giro di 5 mesi sono riuscito a perdere 20 kg! Oggi ho raccolto tutto quello che so in merito, che mi ha richiesto diversi anni di studi e investimenti, più prove sul campo e interminabili fallimenti, e l'ho confezionato in questo semplice libro ***DIMAGRIRE EXPERT 3X*** che racchiude in semplici passi

tutto quello che so, affinché chiunque abbia il mio stesso problema ne possa beneficiare senza rischi e senza perdite di denaro...

**Leggi – Comprendi –
Applica – Persevera –
Raggiungi l'obiettivo!**

Tu Puoi Dimagrire:

*Usa la mente per ottenere il
corpo che vuoi...*

A photograph of a woman's midsection and legs, wearing white underwear. A blue measuring tape is wrapped around her waist. The background is a light blue sky. The text is overlaid on the image.

TU PUOI DIMAGRIRE

RUGGERO STELLINO

Usa la mente per
ottenere il corpo
che vuoi...

Sai che il 95% di tutti i metodi d'allenamento usati, di tutte le diete effettuate, in realtà, non funzionano? Ma tutti continuano a farle... Una vecchia definizione di pazzia è:

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

Quello che imparerai in questo libro, è fare qualcosa di diverso e ti prometto che se lo fai, otterrai un risultato diverso, migliore. Ho deciso di scrivere questo libro per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati. All'interno di questo libro troverai tecniche e strategie mentali, esercizi e aneddoti in grado di aiutarti a ottenere il meglio di te stessa. Imparerai a

motivarti, capirai i segreti per ottenere i risultati che vuoi, imparerai a raggiungere i tuoi obiettivi e a realizzare il tuo desiderio di dimagrire. In questo libro non ti dirò cosa mangiare o non mangiare per dimagrire, ma ti dirò chi devi diventare per dimagrire...

Addominali Sexy per Donne

*Scopri la VERITA' su come
scolpire VELOCEMENTE i
tuoi addominali*

ADDOMINALI

SEXY PER DONNE



Ecco come dimagrire velocemente la pancia e scolpire gli addominali in soli 30 giorni, senza dieta e senza andare in palestra...

by RUGGERO STELLINO

In questi ultimi 3 anni ho scritto molto sull'allenamento e sulle tecniche

psicologiche per aiutare migliaia di persone online a dimagrire in salute e senza stress, e molti miei articoli si sono incentrati anche su come ottenere degli addominali scolpiti e duri come la roccia, e come ottenere una pancia piatta in poco tempo. L'allenamento per gli addominali è da sempre un argomento molto dibattuto...

perché tutti vorrebbero un addome magro, forte e scolpito!

Anche tu lo vuoi, altrimenti non staresti qui a leggere questo ebook.

È chiaro che per avere un addome scolpito e una pancia piatta occorrono sacrifici e passione per l'allenamento, senza i quali sarà impossibile

raggiungere i risultati desiderati. Ma con questo manuale ho voluto creare un qualcosa di nuovo, un modo diverso di allenare gli addominali.

Un modo che ti permetterà di allenare gli addominali ovunque tu sia, senza avere l'obbligo di andare in palestra e senza il dover acquistare degli attrezzi per l'allenamento. Questo metodo d'allenamento abbinato a una corretta alimentazione ti darà risultati straordinari.

Questo metodo è adatto a tutti: che tu sia donna o uomo poco importa, che tu sia giovane o adulto poco importa, che tu non abbia mai fatto palestra o ti alleni

da 10 anni poco importa, questo metodo è per chiunque vuole avere degli addominali scolpiti e una pancia piatta!

Ti insegnerò ad allenare gli addominali in modo corretto, con un approccio inedito e rivoluzionario. Allenare gli addominali è veramente semplice, ma spesso le persone attratte da false pubblicità e false promesse, fanno le cose più impensate allontanandosi dall'obiettivo desiderato.

Tra breve ti sarà tutto chiaro, non avere fretta e segui esattamente quello che ti dirò!

Più Giovani, Belle e Sexy
dopo i 40 anni!

I Segreti per perdere peso e tonificare il proprio corpo, abbinando un corpo magro e sexy ai piaceri della tavola...

Più Giovani, Belle e Sexy ***Dopo i 40 Anni!***

I Segreti per perdere peso
e tonificare il proprio corpo,
abbinando un corpo magro e sexy
ai piaceri della tavola...



Ruggero Stellino

Vuoi sapere come apparire Molto più giovane dell'età reale, avere un corpo Magro e Sexy , sentirti Bene, sentirti Vigorosa, vederti Bella, avere Più energia e Più forza per fare Di Più nell'arco della giornata anche se hai superato i 40 anni?

“Tutto questo puoi farlo con soli 20 minuti al giorno senza andare in palestra e senza il disonore delle diete ...!”

So che vuoi una soluzione facile e veloce per rimetterti in forma anche se hai superato i 40 anni e per fortuna ho proprio quello che fa per te. Ho appena scritto questo nuovo libro dove ti mostro come puoi tornare in forma anche se non

hai molto tempo a disposizione per te stessa, i bambini da seguire, le pulizie da fare in casa e magari hai anche un lavoro...

Nello specifico, Ecco cosa scoprirai:

1.Come eliminare la cellulite e rassodare il sedere senza utilizzare creme costosissime

2.Perché la maggioranza di chi va in palestra non ottiene risultati e come tu puoi averli in soli 20 minuti al giorno.

3.Il mio metodo segreto per sciogliere il grasso e scolpire le cosce e i fianchi in 8 settimane!

4.Un semplice trucco per farti passare la voglia di “stuzzicare” cibi spazzatura!

5.Quattro cose che devi evitare se vuoi

perdere peso velocemente, sgonfiare la pancia e diminuire la cellulite.

6. Alimentazione con tempo compresso -
“La mia formula segreta per perdere grasso

senza riprenderlo e senza rinunciare al tuo cibo preferito”

7. Tre cose che devi assolutamente sapere...

8. L'errore fatale che quasi tutte fanno ogni giorno, anche tu (come evitarlo e cosa fare invece...)

9. Due esercizi pazzeschi e collaudati per snellire il punto vita, le anche, la schiena e le braccia con pelle rilassata.

10. “Sette alimenti che ti aiuteranno ad accelerare il metabolismo più facilmente e velocemente. Da soli ti consentiranno di migliorare la tua salute e la tua silhouette”

Dimagrire Senza Dieta

Con il metodo Omega R.E.I.



DIMAGRIRE SENZA DIETA

Con il metodo Omega R.E.I.

RUGGERO STELLINO

Vuoi conoscere l'Unico sistema che ti insegna come Dimagrire Senza Dieta con la tecnica della Riprogrammazione Emozionale Inconscia OMEGA R.E.I. e Tornare in Forma con Gioia, Facilità e Grazia a partire da Ora?

Non voglio farti perdere tempo, so che vuoi una soluzione facile e veloce per Dimagrire e per fortuna ho proprio quello che fa per te...

Anche io come te amo mangiare del buon cibo sano e godermi la vita, ma

sono anche un appassionato praticante di fitness e non vado mai a dormire arrabbiato.

So anche cosa significa odiare il proprio corpo, sentirsi in colpa per aver fallito l'ennesimo programma di dimagrimento o l'ennesima dieta, soffrire per la fame, essere dipendenti dallo zucchero e essere in sovrappeso.

Lo so perché ci sono passato prima di te, l'ho affrontato e ho vinto la battaglia. Oggi sono una persona sana, felice e magra, e tu puoi fare lo stesso perché Io sono qui per aiutarti...

Ti dico subito che il Metodo che stai per conoscere è completamente diverso da

qualsiasi altra cosa tu possa aver provato fino a oggi.

Quindi qui non ti parlerò di metodi tradizionali per bruciare grasso, e questo per un semplice motivo, i metodi tradizionali non funzionano per la maggior parte delle persone...

Credimi, se vuoi davvero dimagrire, io posso dirti esattamente come fare.