

Elisa De Luca

METODO



7 REGOLE **7** SETTIMANE

ELIMINA
LA CELLULITE

RIMODELLA
LE TUE GAMBE

Metodo 77

Il primo Sistema Anticellulite
al mondo

**7 regole per
eliminare la
cellulite e
rimodellare le tue
gambe**

in 7 settimane.

SENZA interventi chirurgici

SENZA doverti iscrivere in
palestra

SENZA costosi trattamenti
professionali

E anche se TUTTO quello che
hai provato (fino ad ora) non

ha mai funzionato!

INTRODUZIONE

CELLULITE: IL PIÙ DEMOCRATICO TRA GLI INESTETISMI.

MAL COMUNE, MEZZO GAUDIO... O FORSE NO?

OGGI LA VITA PER NOI DONNE È DURA!

PERCHÉ UN LIBRO SULLA CELLULITE?

LA VERITÀ È CHE HO SEMPRE ODIATO LA
CELLULITE.

IL RISULTATO?

CONOSCI IL TUO NEMICO!

INESTETISMO O MALATTIA?

LA CELLULITE NON È GRASSO!

ECCO COME SI FORMA (VERAMENTE) IL GRASSO
CORPOREO

COS'È LA PERCENTUALE DI MASSA GRASSA?

TORNANDO ALLA CELLULITE...

COS'È LA MICROCIRCOLAZIONE?

PERCHÉ UNA CATTIVA MICROCIRCOLAZIONE

CAUSA LA CELLULITE?

TUTTO NASCE DAL MICROCIRCOLO!

I 3 MOTIVI CHE IMPEDISCONO ALLE DONNE DI RIDURRE LA CELLULITE.

MOTIVO N°1: CONFONDERE LA CELLULITE CON IL
GRASSO

MOTIVO N°2: I MESI DA SETTEMBRE A MARZO

MOTIVO N°3: AFFIDARSI ALLE FONTI SBAGLIATE

ATTIVITÀ FISICA PER LA CELLULITE E LA “TONIFICAZIONE”

LA GRANDE PAURA DI TUTTE LE DONNE...

DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO: ECCO LA VERITÀ!

FARE GLI ADDOMINALI AIUTA A “BUTTARE GIÙ LA
PANCETTA”?

ALLENAMENTO IN PALESTRA... È L'UNICA
SOLUZIONE?

COME ALLENARSI IN MODO EFFICACE.

TUTTA LA VERITÀ SULLA CORSA

L'IMPORTANZA DEL CARDIOFREQUENZIMETRO PER
DIMAGRIRE.

COME ALLENARSI A CASA (POCA SPESA, MASSIMA
RESA)

I 3 CARDINI DEL PERFETTO ALLENAMENTO

ANTICELLULITE

GLI ESERCIZI CHE HO SCELTO PER TE

SCHEDA DI ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE E CELLULITE

UNA CALORIA NON È... UNA CALORIA!

MONITORARE SCIENTIFICAMENTE CALORIE E

MACRONUTRIENTI

ATTENZIONE ALLE CALORIE “NASCOSTE”!

NON MANGIARE “MENO”, MANGIA “MEGLIO”!

7 REGOLE D'ORO... INFRANGILE A TUO RISCHIO E
PERICOLO!

IL PASTO “LIBERO”

COME RIDURRE LE CONSEGUENZE DI

UN'ABBUFFATA FUORI PROGRAMMA

UN DRINK ANTICELLULITE DA BERE OGNI GIORNO

CONSIGLI FINALI

IL (COSTOSO) MONDO DEI TRATTAMENTI PROFESSIONALI

LINFODRENAGGIO

IL MASSAGGIO CONNETTIVALE “PINCH AND ROLL”

[PRESSOTERAPIA](#)

[MASSAGGI TIPO ICOONE O LPG](#)

[MESOTERAPIA](#)

[CARBOSSITERAPIA](#)

[I TRATTAMENTI ANTICELLULITE “FAI DA TE”](#)

[CREME E FANGHI ANTICELLULITE... FUNZIONANO?](#)

[SALE MARINO INTEGRALE: IL POTERE DEL MARE](#)

[PER LA TUA BELLEZZA](#)

[SLIMCUP: LA COPPETTA CHE HA RIVOLUZIONATO](#)

[I TRATTAMENTI ANTICELLULITE](#)

[CATTIVE ABITUDINI CHE CAUSANO LA CELLULITE](#)

[1 - IL FUMO](#)

[2 - L'ALCOOL](#)

[3 - INDUMENTI STRETTI](#)

[4 - FONTI DI CALORE](#)

[5 - ACCAVALLARE TROPPO LE GAMBE](#)

[6 - DORMIRE POCO](#)

[METODO 77 - IL PIANO OPERATIVO](#)

PASSO 1 - CONOSCENZA

PASSO 2 - COSTANZA

PASSO 3 - ALIMENTAZIONE

PASSO 4 - ATTIVITÀ FISICA

PASSO 5 - SFRUTTA IL POTERE DEL MARE

PASSO 6 - MASSAGGIATI CON SLIMCUP

PASSO 7 - NON MOLLARE

CONCLUSIONE - IL PERCORSO GIORNO PER GIORNO

Grazie per avere acquistato Metodo77

Prima di iniziare il libro ho un piccolo omaggio per te: uno **sconto del 20%** per l'acquisto dei prodotti che ti consiglio di utilizzare durante questo percorso.

Per ricevere il tuo sconto vai a questo indirizzo:

==>

www.metodo77.com/offerta

Per iscriverti
GRATUITAMENTE alla
community e ricevere
direttamente sulla tua e-mail i
**miei consigli di bellezza
settimanali** vai a questo
indirizzo:



www.metodo77.com/slimclub

Ok, siamo pronte per cominciare!

Introduzione

Diciamoci la verità: combattere la cellulite è frustrante, difficile, faticoso... insomma. un vero e proprio INCUBO.

Se non sai come farlo!

Ogni giorno mi scrivono ragazze depresse, perché hanno sprecato ore preziose del proprio tempo, sudato (letteralmente) 7 camicie e investito stipendi faticosamente guadagnati per ottenere risultati...

più insoddisfacenti di un piatto di pasta scotto (e senza sale)!

Possibile che tutte sbagliano? Possibile che sia così maledettamente difficile ridurre questa stramaledettissima cellulite?

No, non è così complicato. Te lo assicuro.

Il vero problema è che il mondo dei “rimedi alla cellulite” (che si parli di trattamenti estetici, diete, attività sportive o prodotti cosmetici) è popolato da una tale quantità di truffatori che in confronto Jack Sparrow e la sua ciurma di corsari sono i bravi ragazzi che aiutano le vecchiette ad attraversare la strada.

Una vera e propria giungla...

Questo libro ti fornirà però la mappa per uscirne, farti largo in mezzo alla boscaglia e aprirti la strada verso la luce della miglior prova costume della tua vita!

Prova già ad immaginare il momento in cui le tue amiche sgraneranno la mascella, invidiose, chiedendosi come hai fatto a far ringiovanire le tue gambe di 10 anni.

Immagina di poterti sentire ancora più bella e sicura di te, magari con quegli shorts che non hai mai osato comprare e

che invece oggi puoi finalmente indossare a testa alta.

Questo, da ora, è il nostro obiettivo.

E te lo GARANTISCO, sarà il risultato che otterrai seguendo il mio “Metodo 77”.

Al termine di questo libro conoscerai:

- le (reali) cause della cellulite e come prevenirle.
- il modo scientificamente più efficace per controllare la tua alimentazione
- alcuni trucchetti per perdere peso senza diete drastiche, senza rinunce e senza utilizzare integratori.

- come “ingannare” il tuo corpo e portarlo a ridurre le conseguenze di un’abbuffata in soli 90 secondi.
- come allenarti in soli 20 minuti comodamente a casa tua ed ottenere più risultati di quelli che avresti ottenuto in un’ora di palestra.
- come prenderti cura delle tue gambe con rimedi fai-da-te (e che funzionano).

E, dulcis in fundo, ti insegnerò un percorso passo-passo, che racchiude i più moderni protocolli specifici e li unisce nell’unico sistema anticellulite al mondo.

Cellulite: il più democratico tra gli inestetismi.

Se è vero che è l'inestetismo più odiato dalle donne, se non altro, la cellulite ha UN pregio, un UNICO pregio...

... è democratica!

Si stima infatti che, dopo la pubertà, la cellulite colpisca mediamente l'85/90% delle donne, senza risparmiare nessuno, vip incluse.

IL NOVANTAPERCENTO!

Mal comune, mezzo gaudio... o forse no?

A giudicare dall'interesse che gira attorno a questo mondo sembra proprio che nessuna donna voglia rassegnarsi alla cellulite, come nessuna donna vuole rassegnarsi ad invecchiare, alle rughe e ai capelli bianchi.

Sono conseguenze inevitabili dell'età?

Certamente, ma non per questo, a mio avviso, vanno subite passivamente.

Credo che ogni donna debba fare il possibile per prendersi cura della propria bellezza... e sono convinta che,

se stai leggendo questo libro, anche tu la pensi così!

Sentirsi belle e attraenti in fondo aumenta l'autostima, migliora la vita ed i rapporti con il prossimo.

Non si tratta solo di vanità!

Tuttavia, credo, non bisogna neanche cadere nell'eccesso opposto, e nel mondo di oggi è facile che succeda.

In TV e su Internet vengono continuamente mostrate ragazze con gambe lisce, toniche e perfette: è facile cadere nel tranello di pensare di essere noi quelle “sbagliate”.

Non è così, te lo posso assicurare!

La maggior parte di quella perfezione deriva da un accurato uso delle luci e, ancora peggio, di Photoshop (prova a cercare su YouTube “ritocco photoshop”, ti renderai conto da sola di quanto sia possibile modificare la realtà... e lo dimostrano le foto scattate alle VIP in spiaggia che le ritraggono nella loro “vera” forma.

Diciamocelo, ben diversa da quella che ci volevano far credere).

Oggi la vita per noi donne è dura!

Devi sapere che nel corso del tempo “l’ideale” di donna è molto cambiato.

Solo 50 anni fa una ragazza normale, con le forme al posto giusto e un po’ di fisiologica “pelle a buccia d’arancia” veniva considerata perfetta.

Oggi viene considerata, nel migliore dei casi, “curvy” ...

Ora ti dirò una cosa che probabilmente non sapevi: il termine “cellulite” non è sempre esistito, o meglio, esisteva ma con un nome scientifico impronunciabile: pannicolopatia

edemato-fibro-sclerotica.

Con quel nome NESSUNA donna se ne preoccupava più di tanto...

Poi, il 15 aprile 1968, la rivista Vogue titolò: "*Cellulite, the new word for fat you couldn't lose before*" e da quel giorno la cellulite è stata portata all'attenzione del mondo.



In pratica quella che fino al giorno

prima veniva considerata una normale condizione della pelle femminile il giorno dopo era un inestetismo da debellare a tutti i costi... se fossimo ancora nel 1967 questo libro, in poche parole, non avrebbe senso di esistere!

Perché un libro sulla cellulite?

In fondo al capitolo ti scriverò le motivazioni razionali per cui l'ho fatto... ma prima permettimi di partire dalla mia storia e dalla motivazione “personale” che mi ha spinto a farlo.

La verità è che ho sempre ODIATO la cellulite.

Non ho mai avuto tanto seno e le gambe erano l'unica parte del mio corpo che veramente mi piaceva e mi faceva sentire attraente.

Con la comparsa della cellulite ho attraversato un periodo brutto: mi vergognavo a mostrarmi in costume (o anche solo a mostrare le gambe con una gonna) perché sentivo addosso gli occhi “schifati” dei ragazzi.

Poi ho avuto una brutta esperienza che ho raccontato in un mio articolo sul blog, ma ora non voglio tediarti... sta di

fatto che era diventata una paranoia che mi stava rovinando la vita (e la fiducia in me stessa).

Una delle mie caratteristiche è che difficilmente mi do per vinta e quando voglio ottenere qualcosa faccio di tutto per riuscirci.

Ho iniziato quindi, dopo un periodo iniziale di “sconforto”, a prendere di petto il problema: mi sono iscritta in palestra (fino a quel momento avevo sempre fatto sport di squadra ma mai attività specifica) ed ho iniziato ad utilizzare i più famosi prodotti anticellulite in commercio.

Il risultato?

Nei primi periodi le cose sembravano andare bene, la pelle era più “morbida” e la cellulite mi sembrava leggermente diminuita.

Poi però, nelle settimane successive, anche quei minimi miglioramenti si fermarono e mi trovai di nuovo in una fase di stallo...

Decisi allora di sospendere tutti i prodotti (che comunque mi costavano un occhio della testa) e di rivolgermi ad un professionista dell'estetica: avevo messo da parte un budget di 500€, che speravo essere più che sufficiente, ma

che in realtà mi aveva permesso di pagare solo 10 sedute di massaggi connettivali.

Certamente, dopo quelle 10 sedute la pelle era notevolmente migliorata... ma già 2/3 mesi dopo aver sospeso il trattamento le cose stavano tornando punto e a capo (o quasi) e il mio portafoglio non mi permetteva di continuare su quella strada.

Cosa potevo fare?

Possibile che l'unica soluzione per ridurre la cellulite fosse spendere cifre astronomiche ogni mese?

Possibile che non esistesse una soluzione per noi donne normali, con stipendi normali ed una vita?

Ho cominciato a studiare e fare ricerche... e quando dico studiare intendo dirti che ho comprato TUTTI i libri possibili sulla cellulite, sulla cura della cellulite, sull'allenamento per la cellulite, ecc.

Italiano, inglese, spagnolo... non faceva differenza (per fortuna le lingue non sono un problema), volevo SAPERE!

Ho cominciato a leggere anche le ultime ricerche scientifiche americane sull'argomento, ho parlato con medici

estetici, personal trainer, ed estetiste...

...e nel frattempo TESTAVO su di me ogni cosa.

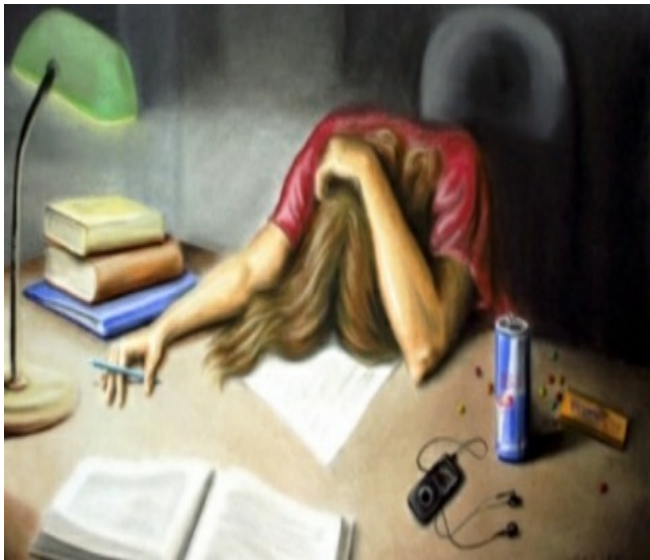
A forza di studiare e testare finalmente cominciavo a vedere risultati, risultati talmente evidenti che anche le mie amiche cominciarono a chiedermi consigli... e quando anche loro, seguendo le mie indicazioni, iniziarono a vedere dei bei risultati, mi resi conto che ero veramente sulla strada giusta...

La voce girava e sempre più persone mi contattavano... amiche di amiche, conoscenti e sconosciute: ero diventata una specie di autorità in materia!

Questo mio nuovo “ruolo” mi gratificava, mi faceva sentire importante e mi spronava ancora di più a studiare... ormai non facevo altro, in tutti i luoghi:

- al mare mentre prendevo il sole
- nel tragitto casa lavoro e mentre mi allenavo (tramite podcast)
- nella pausa pranzo
- nei weekend (quando frequentavo corsi sull'allenamento e la cura della pelle)

Non voglio dilungarmi, ma devi credermi se ti dico che ho passato anni di studio “matto e disperatissimo” durante i quali ho approfondito e testato ogni possibile soluzione alla cellulite!



All'inizio mi sembrava quasi strano constatare come avessi potuto scoprire un "metodo" che funzionava: come potevo esserci riuscita io, pensavo?

Però, più studiavo, più parlavo con i migliori professionisti di ogni settore (personal trainer ultraqualificati, medici estetici di successo, ricercatori chimici, ecc.) più mi rendevo conto della reale situazione italiana:

- estetiste che avevano studiato l'argomento cellulite in tutto 8 ore (quelle laureate, perché le altre nemmeno quello) e che spesso si affidavano a corsi tenuti direttamente dai produttori dei macchinari e dei cosmetici che poi andavano a vendere. Viva i conflitti di interesse insomma...
- personal trainer che nel corso di laurea in scienze motorie anno ZERO ore di studio sulla cellulite,

quindi o hanno frequentato un corso SPECIFICO oppure dell'argomento sanno solo nozioni basilari e obsolete.

- produttori di cosmetici che hanno come obiettivo venderti e rivenderti lo stesso prodotto ogni anno per tutta la vita. Ogni parola aggiuntiva è superflua.

E tutto questo è la realtà con cui tutte le ragazze che vogliono ridurre la cellulite si devono confrontare.

Tornando alla domanda iniziale: perché ho voluto scrivere un libro?

Semplice, volevo condividere il metodo che avevo creato grazie all'ausilio di

tutti questi specialisti e aiutare chi, come me, ha provato di tutto, senza successo...

e cerca finalmente un qualcosa che funzioni!

So benissimo, per esperienza, quanto sia difficile “cavare un ragno dal buco” per qualsiasi donna voglia informarsi sull’argomento cellulite...

Se hai provato a fare qualche ricerca per conto tuo probabilmente sai benissimo di cosa parlo...

...ma supponiamo che tu sia stata così fortunata da iniziare da questo libro, ti racconto cosa sarebbe successo se, per esempio, avessi provato a cercare su

Google qualcosa tipo: “come ridurre la cellulite?”

Ecco in cosa ti saresti imbattuta:

1. Articoli con promesse mirabolanti, ma che una volta aperti si scoprono essere pieni di inutili banalità (tipo mangia bene e fai sport). L'unico scopo dell'articolo è infatti ottenere il maggior numero possibile di click (per questo i titoli sono così invitanti) per consentire all'autore di vendere a prezzi più alti gli spazi promozionali sul suo sito (più click = più valore per gli inserzionisti).
2. Articoli sponsorizzati: simili agli articoli precedenti ma questa volta lo scopo è guadagnare tramite

“affiliazione”. Nell’articolo vengono infatti proposti una lista di prodotti anticellulite che, se acquistati dal lettore, portano un piccolo guadagno all’autore.

3. Articoli scientificamente corretti ma scritti in un linguaggio estremamente tecnico e noioso: in pratica **INCOMPRESIBILE** per chi non sia già del settore. Lo scopo dell’articolo è dare l’idea al lettore che l’argomento sia talmente complicato da non poter essere compreso senza l’ausilio di un esperto... il fatto che poi l’autore dell’articolo sia spesso e volentieri anche “l’esperto” che fornisce la consulenza (a pagamento) è

ovviamente una pura casualità.

Io lo so perché mi ci sono trovata...

Per sapere quello che so oggi ho impiegato ANNI di studi, e più studiavo più pensavo a quanto mi sarebbe piaciuto trovare una guida **COMPLETA** che mi insegnasse **TUTTO** quello che c'è da sapere... una volta per tutte! In Italia non c'era nulla del genere e quindi ho deciso di scriverlo io!

Sono presuntuosa?

Forse, ma sono anche fermamente convinta che in questo libro siano contenute informazioni veramente

preziose, efficaci e soprattutto facili da mettere in pratica per chi vuole finalmente capire come affrontare questa odiosa “pelle a buccia d’arancia”.

Sarai tu a giudicare se ho detto la verità o no...

Ricorda che, al giorno d’oggi, la difficoltà NON è trovare informazioni (su internet, come sai, si può trovare di tutto) ma SELEZIONARE le informazioni che provengono da fonti credibili ed affidabili.

A proposito, come possiamo riconoscere le informazioni affidabili?

Diciamo che non esiste una regola ma sicuramente seguendo queste indicazioni avrai buone probabilità di successo:

- Cerca articoli dettagliati e lunghi: chi vuole solo ottenere click o promuovere un prodotto non perderà tanto tempo a scrivere articoli dettagliati, l'unica cosa che gli interessa è infatti che tu visiti la pagina. Diffida quindi dagli articoli troppo brevi e banali.
- Diffida di annunci sensazionalistici tipo: “Sembra impossibile ma questa ragazza ha perso 28 kg in un mese con questo rivoluzionario ingrediente”. Lo so, razionalmente non ci crede nessuno ma poi la voglia di cliccarci sopra per

curiosità viene a tutti... si tratta di tecniche psicologiche studiate apposta per farci abboccare.

- Diffida dei falsi medici: poco tempo fa una crema per far crescere il seno veniva promossa, sul sito dell'azienda, da presunti medici. Bastava però una piccola ricerca per scoprire che questi medici in realtà non esistevano (anche le foto erano foto di archivio prese da internet). Quando leggi che un medico ha detto una cosa, per sicurezza, cercalo su Google e controlla che esista (e che, in caso, non sia stato indagato per truffa).
- Fidati di chi ci mette la faccia: io ad esempio preferisco sempre gli

annunci video perché normalmente quando una persona ci mette la “faccia” è anche meno portato a truffare o mentire.

- Fidati di chi ha una storia e una reputazione: siti come ClioMakeUp, Alfemminile, (o comunque tutte le principali influencer italiane) hanno costruito la fiducia dei fans dispensando consigli validi. Non rischierebbero di rovinare la loro reputazione per fare qualche “marchetta”.
- Leggi le recensioni REALI dei clienti: per me il posto migliore per leggere una recensione è Facebook perché ognuna di esse è associata ad un volto e ad una persona e

posso quindi verificare che chi l'ha scritta esista e non sia un falso (cosa che ad esempio non si può fare su Amazon). Una delle mie abitudini infatti, prima di acquistare un prodotto, è di visitare la pagina Facebook e leggere le recensioni.

Ma in generale, per ogni cosa che leggi o che ti dicono... VERIFICA, non ti fidare mai (vale ovviamente anche per tutto quello che leggi da me)!

Conosci il tuo nemico?

Prima di iniziare il nostro viaggio alla scoperta dei rimedi più efficaci alla cellulite è MOLTO importante che tu legga questo capitolo.

D'altronde come diceva Sun Tzu nel libro "l'arte della guerra" conoscere il nemico è fondamentale per pianificare una strategia!

E visto che siamo in tema di citazioni te ne faccio un'altra, di Abramo Lincoln che a me piace tantissimo (perfetta quando si parla di cellulite):

*“Se avessi 8 ore per tagliare un albero,
ne spenderei 6 per affilare la mia
scure”*

Insomma, la strategia e la conoscenza è
spesso più importante dell'impegno fine
a se stesso!

So che in questo momento l'unica cosa
che ti interessa è sapere esattamente
cosa fare ed iniziare **SUBITO** per
ottenere risultati il prima possibile...

lo so!

Ma è davvero importante che tu legga
questo capitolo perché solo conoscendo

le reali cause del problema sarai in grado di valutare consapevolmente l'efficacia di un trattamento/prodotto... e riconoscere immediatamente le varie "truffe"!

Questo è il capitolo più importante del libro, ti prego (anche se è noioso) di leggerlo con la massima attenzione... io cercherò di rendere tutto il più semplice possibile, promesso!

Ok? Iniziamo!

Inestetismo o Malattia?

Uno dei principali dibattiti che si trova sul web è la classificazione di cellulite tra inestetismo o malattia.

Per quanto se ne dica, di fatto, la cellulite è una malattia dal nome scientifico di: Pannicolopatia Edemato-Fibro-Sclerotica.

Detto questo, la verità è che spesso il termine “malattia” viene impropriamente usato per spaventare e far sembrare la cosa più grave di quello che è... nessuno morirà di cellulite e, tanto per essere chiari, anche la calvizia è una “malattia” dal nome scientifico di Alopecia Androgenetica.

Tuttavia anche chi rassicura le donne,
parlando di semplice ed innocuo
“inestetismo” a mio avviso non fa il loro
bene...

La cellulite è infatti un processo che, se
non trattato, tende inesorabilmente a
peggiorare nel corso del tempo, e più
passa il tempo, più diventa difficile da
eliminare...

La cellulite NON è grasso!

Spesso la cellulite viene confusa con il grasso corporeo, nel senso che si crede di poterla ridurre come si fa per il grasso: una dieta.

Niente di più sbagliato!

Ah, per inciso, anche le famose “culotte de cheval” - ossia i cuscinetti che si formano ai lati delle gambe e che portano all’effetto “a pera” che tutte noi odiamo - NON sono cellulite ma solo un accumulo di adipe localizzato.

E per dimostrartelo ti spiegherò per prima cosa cos’è veramente il grasso corporeo!

Il grasso (o adipe) deve il suo nome alle cellule da cui è formato che si chiamano “adipociti” o, per l'appunto, cellule adipose.

Prima di odiarlo sappi che in realtà lo scopo del grasso corporeo è quello di proteggerti:

- circa la metà delle cellule adipose è infatti distribuita tra la pelle e il muscolo (precisamente nell'ipoderma) con lo scopo di mantenerci calde e immagazzinare riserve energetiche per eventuali periodi di carestia (un'eredità genetica che ci portiamo dietro dalla preistoria e che, purtroppo, è

molto lenta a modificarsi)

- l'altra metà è invece collocata nella zona dell'addome e serve a proteggere gli organi da eventuali traumi e a mantenerli in posizione.

Non ti senti un po' in colpa ora che sai quanto in realtà il grasso ti sia amico?

No vero?

Neanche io... ma torniamo a noi!

Il grasso sottocutaneo è presente in tutti gli esseri umani, TUTTI... magri o grassi che siano.

Devi sapere però che la quantità di adipociti dipende dalla genetica e può

essere influenzata nel primo anno di vita, nella pubertà e nei primi sei mesi della gravidanza: per questo qualunque medico sottolinea l'importanza di evitare l'obesità infantile a tutti i costi!

Una volta superata la pubertà il numero dei tuoi adipociti è dato e non potrai mai più ridurlo (al massimo potrai aumentarlo in gravidanza)!

Questo ovviamente non significa che è impossibile dimagrire...

Infatti quello che possiamo modificare degli adipociti è la DIMENSIONE: ognuna di queste cellule all'interno ha infatti una "goccia lipidica" che può

ingrossarsi fino al doppio.

Quando dimagrisci non stai quindi diminuendo il numero degli adipociti ma la loro dimensione...

...e questo spiega perché individui geneticamente fortunati (ossia con un numero inferiore di adipociti) sono meno inclini ad ingrassare nonostante mangino camionate di dolci ed altri, tipo me, tendono invece ad assimilarli anche solo ammirandoli dalla vetrina di una pasticceria!

Come se non bastasse il numero degli adipociti influenza anche l'appetito, rendendo il dimagrimento più difficile

per chi non è geneticamente dotata (o ha trascurato il suo peso da piccola).

La genetica... questa maledetta, maledettissima stronza!

Scusa lo sfogo.

Ecco come si forma (veramente) il grasso corporeo

Hai mai sentito parlare di metabolismo basale?

Il metabolismo basale è la quantità di calorie che il nostro corpo consuma “autonomamente” durante il giorno (quando dico autonomamente intendo a prescindere dalla nostra attività, anche semplicemente stando sul divano).

Devi sapere, come ti accennavo poco fa, che il nostro corpo risente ancora oggi di un'eredità genetica derivante dalla preistoria: in quei giorni cupi e

turbolenti il pasto quotidiano non era certo “garantito” come oggi, anzi...

...per questo ci siamo abituati a “risparmiare” le calorie in eccesso, conservandole appunto nel grasso, dal quale il corpo “preleverà” le riserve energetiche necessarie in assenza di carboidrati.

Attenta perché questo è un passaggio fondamentale!

Immagina il grasso come un libretto di risparmio e i carboidrati come un conto corrente:

- nessuno tiene troppi soldi in un conto corrente, quindi superata una

certa soglia li sposterà nel libretto di risparmio

- se si hanno delle spese ingenti ed i soldi nel conto non sono sufficienti a coprirle si utilizzeranno i fondi del libretto.

Giusto?

Ecco, per il tuo corpo è uguale:

- se assumi più calorie del necessario il corpo le immagazzinerà nel suo libretto di deposito: il grasso
- se consumerai più calorie di quelle ingerite il tuo corpo andrà a prelevarle dal grasso corporeo, riducendo quindi la tua percentuale di massa grassa.



Tieni conto che 1 kg di grasso contiene circa 7.000 calorie: per ridurre la massa grassa di 1 kg occorre quindi bruciare 7.000 calorie in più di quelle che si consumano (immaginiamo di consumare 1.800 calorie al giorno e bruciarne 2.150 al giorno, ci sarà un deficit calorico di 350 calorie al giorno ossia 20 giorni per bruciare un kg di grasso).

Cos'è la percentuale di massa grassa?

La percentuale di massa grassa è semplicemente il rapporto tra la massa grassa e il peso totale... ed è l'unico valore che devi tenere in considerazione quando desideri dimagrire!

Spesso mi capita di vedere ragazze disperate perché, dopo il primo mese in palestra, pesano di più di quando hanno iniziato.

“Ma allora non serve a niente, sono ingrassata!” Non è così...

Quando si inizia a fare sport, oltre a

ridurre la massa grassa si tende a tonificare (e quindi aumentare) la massa magra: i muscoli.

Nell'immagine della prossima pagina vedi a confronto 2 kg di grasso contro 2 kg di muscolo (c'è una penna Bic come riferimento sul grasso per fartene percepire la dimensione).

2 KG di grasso



2 KG di muscolo

Come vedi il muscolo è MOLTO meno voluminoso del grasso (perché più denso), di conseguenza sostituendo 2 kg di grasso con 2 di muscolo...

...il peso sulla bilancia sarebbe ovviamente uguale, ma l'aspetto fisico sarebbe enormemente diverso!

Parlando di bilancia devi anche sapere che il peso può variare anche a seconda di altri fattori tra cui il cui il ciclo ormonale, la quantità di acqua (mezzo litro d'acqua equivale circa a mezzo kg), ecc.

Insomma, per farla breve... guarda lo specchio e **NON** la bilancia!

Tornando alla cellulite...

Finalmente, dopo tutte queste importanti premesse, sono pronta a spiegarti cos'è veramente la cellulite.

Tecnicamente la cellulite è UN'INFIAMMAZIONE del pannicolo adiposo (da qui il termine scientifico di pannicolopatia) e del tessuto connettivo.

Ok detta così è incomprensibile, cercherò di renderla più semplice possibile...

Ricordi quando prima parlavamo di

adipociti (le cellule di grasso) e ti spiegavo che la cellulite NON dipende dal grasso corporeo?

Ecco finalmente posso spiegarti bene cosa succede!

Come abbiamo visto le cellule di grasso sono situate tra la pelle ed il muscolo e tendono a gonfiarsi (ipertrofizzarsi) quando si ingrassa e a sgonfiarsi quando si dimagrisce.

Il punto è però che queste cellule sono anche “vive” e quindi hanno dei processi fisiologici che le portano a “nutrirsi” e a “liberarsi dai materiali di scarto” (il processo si chiama

metabolismo cellulare).

Immaginale come dei pesci rossi in una boccia di vetro...



Gli adipociti non sono immersi in acqua ma nel “liquido extracellulare” e il loro materiale di scarto, che noi comunemente chiamiamo “tossine”, finisce in questo liquido extracellulare finché non viene ripulito dalla microcircolazione.

Cos'è la microcircolazione?

Il sistema di vene e arterie di dimensioni talmente ridotte da riuscire a fornire nutrimento ed ossigeno anche ai tessuti.

Devi sapere che esistono 3 tipi di microcircolazione:

- La microcircolazione arteriosa: deputata a portare il sangue carico di nutrienti dal cuore verso il resto del corpo.
- La microcircolazione venosa: deputata a portare il sangue “sporco” di anidride carbonica e tossine verso il cuore
- La microcircolazione linfatica: deputata al drenaggio del liquido interstiziale (da qui il termine

linfodrenaggio) per poi confluire nella circolazione venosa.

Tornando all'esempio del pesce rosso, la microcircolazione è deputata a nutrirlo e tenere pulita l'acqua.

C'è una cosa importante che dovete sapere sulla circolazione linfatica: si tratta di una circolazione molto lenta e priva di un organo propulsore (come il cuore nel caso del microcircolo venoso e arterioso).

Come viene attivata quindi?

Tramite le contrazioni della muscolatura.

Capisci quindi che, se si sta seduti tutto il giorno (o in piedi ferme in un negozio) si riduce notevolmente la quantità di contrazioni muscolari e quindi la possibilità di deflusso della linfa.

Questo è uno dei motivi per cui l'attività sportiva è così importante!

Perché una cattiva microcircolazione causa la cellulite?

Arrivate a questo punto abbiamo capito che gli adipociti (cellule di grasso):

- non possono variare di numero ma solo aumentare o diminuire di volume.
- sono situate tra la pelle ed il muscolo e sono immerse in un liquido chiamato liquido extracellulare.
- sono vive, quindi necessitano di nutrimento e di essere ripulite dalle tossine del metabolismo mediante l'azione del microcircolo.

Ci siamo fino a qui? Ok, proseguiamo!

Cosa succede se il microcircolo non funziona correttamente (cosa che, per motivi ormonali e di stile di vita, si verifica mediamente nell'87% delle donne)?

Per prima cosa gli adipociti non riusciranno ad essere nutriti e a smaltire le tossine del metabolismo... un po' come se lasciaste il vostro pesce rosso senza cibo e senza pulirgli la bocca!



Quando si verifica questa situazione il sistema di regolazione dei liquidi intercellulare “impazzisce” (per principi complicati che non sto a spiegarti) e porta all’accumulo di liquido intracellulare... la famosa RITENZIONE IDRICA!

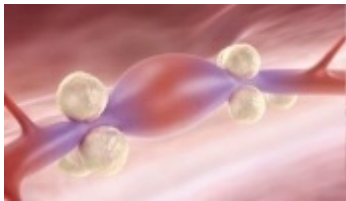
Che però non ha NULLA a che fare con l’acqua...

...questa è una di quelle cose che a me, all’inizio, spazzava paurosamente... mi dicevano: “se vuoi ridurre la ritenzione idrica devi bere di più” e io non capivo come aggiungere acqua mi avrebbe aiutato a liberarmi dell’acqua!

Spero che tra poco anche tu abbia chiaro

il concetto.

La quantità di liquidi nei nostri tessuti continua quindi ad aumentare e le cellule, immerse in un liquido “sporco” cominciano ad infiammarsi (così come il collagene che le contiene).



Come reagisce il nostro corpo a questo punto? Creando delle strutture “rafforzate” per proteggere le cellule: questo nuovo collagene è più spesso (come nel caso di una cicatrice) e tende

a “circondare” gli adipociti creando dei cumuli adiposi duri e compatti.



Ora immagina una spugna: da bagnata è elastica ma mano a mano che si secca tende a diventare sempre più rigida, giusto?

Ecco, questo è quello che succede al tessuto connettivale quando non è sufficientemente irrorato di sangue a causa dei problemi alla microcircolazione.

Quindi la situazione è:

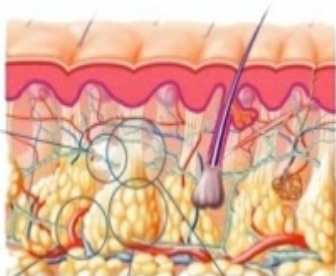
- Gli adipociti raggruppati in cumuli duri e compatti circondati da collagene
- Il tessuto connettivale irrigidito e meno elastico

E quindi?

Quindi questi cumuli compatti tenderanno a “premere” contro il tessuto connettivale che, irrigidito, non potrà assorbirne la pressione... ed ecco il famoso effetto “a buccia d’arancia”.



1 - le scorie del metabolismo alterano il microcircolo



2 - i tessuti congestionati non ricevono sufficiente nutrimento ed ossigeno



3 - le cellule di adipe si infiammano formando cumuli compatti



4 - i cumuli premono contro la pelle causando la "cellulite"

Tutto nasce dal microcircolo!

Ora sai come si forma la cellulite e sai perché parliamo di un'inflammatione causata da un problema al microcircolo!

A questo punto abbiamo 2 strade da percorrere:

1. Prevenire i problemi al microcircolo: le cause principali delle problematiche alla microcircolazione sono fattori ormonali e stile di vita. Se sui fattori ormonali possiamo fare poco è vero che possiamo agire sullo stile di vita. Nei prossimi capitoli ti mostrerò come fare.
2. Aiutare il corpo a liberare i blocchi circolatori: è possibile ridurre i

blocchi circolatori già in essere e donare nuovo nutrimento ai tessuti, sciogliendo i cumuli adiposi con un processo chiamato lipolisi e rendendo di nuovo elastico il tessuto connettivale. Anche in questo caso ti mostrerò come fare nei prossimi capitoli.

La cosa che da questo punto in poi del libro però vorrei che fosse chiara però, alla luce di tutto quello che ti ho detto, è che (come da titolo del paragrafo) tutto nasce dal microcircolo.

Ora ti spiegherò perché ignorare questa regola porta ai più grandi errori che le donne commettono nella lotta alla

cellulite!

I 3 motivi che impediscono alle donne di ridurre la cellulite.

Ora che abbiamo capito cos'è la cellulite voglio parlarti delle motivazioni che rendono così difficile combatterla.

Quando senti una donna dire:

“la cellulite è impossibile da eliminare, una volta che ce l’hai la tieni, ecc. ecc.”

stai certa che la colpa dei suoi
insuccessi è in una di queste
motivazioni. Quindi ti consiglio di
leggerle attentamente!

Motivo n°1: confondere la cellulite con il grasso

Questo è sicuramente il più comune.

Non è un caso che questo libro abbia una sezione così ampia sulla differenza tra cellulite e grasso corporeo.

Credo di averti spiegato tutto quello che c'era da dire ma per sicurezza, vista l'importanza dell'argomento, ti farò un mini riassunto (nel caso tu abbia saltato la parte precedente... ti ho scoperto furbacchiona!)

- Il grasso corporeo, ipersemplicando, si forma per un

eccesso calorico, ossia vengono introdotte più calorie di quante ne vengono consumate.

Il corpo a questo punto immagazzina queste riserve energetiche extra sotto forma di grasso.

Questi accumuli potranno essere ridotti SOLO richiedendo un consumo calorico SUPERIORE a quello introdotto, forzando quindi l'organismo ad attingere da questi "depositi".

- La cellulite si forma invece per un'inflammazione degli adipociti e del tessuto connettivo dovuta ad un problema di microcircolazione. Per ridurla è necessario stimolare un processo di riattivazione del

microcircolo.

Come vedi questi due “inestetismi” si formano per motivi
PROFONDAMENTE DIVERSI.

Quindi una frase del tipo: “Devo dimagrire perché ho troppa cellulite” non ha assolutamente senso, anzi... dimagrire può addirittura rendere la cellulite più visibile!

Attenzione: con questo **NON** voglio dire che dimagrimento e riduzione della cellulite non possano andare a braccetto!

Alcune attività che funzionano per dimagrire funzionano anche per ridurre

la cellulite:

- una dieta povera di sale aiuta a dimagrire e aiuta a ridurre la cellulite perché un eccesso di sale peggiora il microcircolo.
- fare attività aerobica aiuta a dimagrire e, stimolando la muscolatura nelle gambe, aiuta la circolazione linfatica.

Tuttavia è importante specificare che se si desidera **COMBATTERE LA CELLULITE** esistono delle attività **SPECIFICHE** da fare che, a parità di tempo impiegato, risultano molto più efficaci.

Si può pulire un pavimento anche con lo

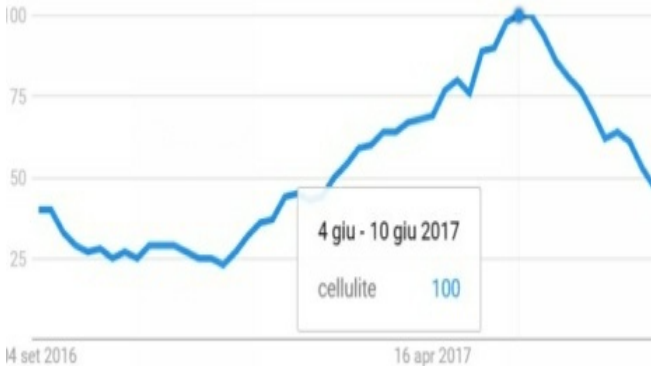
spazzolino da denti, alcuni monaci lo fanno e funziona...

ma non è certo il metodo più efficiente per farlo, giusto?

Motivo n°2: i mesi da settembre a marzo

Questo è il più tremendo in assoluto, se c'è UN SOLO errore che devi evitare è proprio questo... quindi leggi con la massima attenzione.

Guarda questo grafico...



Questo grafico rappresenta le ricerche Google per la parola "cellulite" nell'ultimo anno. Il picco massimo si raggiunge nei mesi di maggio e giugno e cala drasticamente da agosto in poi.

In sostanza le donne NON si preoccupano della cellulite in inverno o quando non devono mostrare le gambe nude... d'altronde con sopra dei pantaloni non si vede nulla, giusto?

Sbagliato, sbagliato, SBAGLIATO!

Devi sapere che, purtroppo, la cellulite è una patologia a DECORSO PROGRESSIVO. Questo significa che, se non trattata, tende inevitabilmente a peggiorare nel corso del tempo.

Ecco come si evolve:

- **Stadio 1 - Cellulite Edematosa:** La fase iniziale, caratterizzata da un ristagno di liquidi dovuti ad una

insufficienza microcircolatoria. Ad occhio nudo non è particolarmente visibile ma si nota comprimendo la pelle della gamba.

- **Stadio 2 - Cellulite Fibrosa:** Si formano i primi noduli e il tessuto connettivo perde di elasticità. La compressione delle zone colpite inizia a diventare leggermente dolorosa.
- **Stadio 3 - Cellulite Sclerotica:** I noduli aumentano di dimensione e si presentano induriti e dolenti al tatto. L'effetto buccia d'arancia è decisamente evidente anche senza compressione. Possono comparire piccoli lividi.
- **Stadio 4 - Cellulite Irreversibile:** Si

creano macronoduli e la circolazione è fortemente compromessa. A questo stadio di avanzamento è ormai impossibile risolvere completamente il problema.



STADIO 1



STADIO 2



STADIO 3



STADIO 4

Capisci quindi che **OGNI GIORNO** in cui trascuri la tua cellulite la stai rendendo più forte, più dura, più resistente...

La cura della cellulite richiede infatti, come prima cosa, costanza!

Non servono rimedi miracolosi “last minute”, ti basta semplicemente prendertene cura tutto l’anno... e ti

assicuro che, con costanza, è possibile
ottenere risultati FANTASTICI con un
impegno minimo!

Motivo n°3: affidarsi alle fonti sbagliate

La ricerca sulla cellulite ha avuto una fortissima evoluzione negli ultimi 10 anni.

Il motivo è che fino a poco fa non era visto come un problema così sentito e quindi il denaro investito in ricerca era molto minore.

Quello che è stato scoperto ha cambiato molte delle “credenze popolari” che fino a pochi anni fa erano dogmi insindacabili, sia nell’ambito dell’allenamento, che dell’alimentazione che, soprattutto, dei trattamenti estetici.

Alcune delle teorie precedenti si sono rivelate poco efficaci, altre addirittura sbagliate (e quindi controproducenti)!

Un esempio è il rapporto tra l'acido lattico e la cellulite... ma te ne parlerò nel capitolo riguardante l'attività fisica.

Capisci quindi che, ad esempio:

- quando ti iscrivi in palestra, è MOLTO probabile che il tuo allenatore non sia aggiornato sui moderni protocolli di allenamento per la cellulite (in palestra sono molto più preparati per allenare i ragazzi, ma di questo te ne parlerò dopo)

- quando chiedi consiglio in farmacia o in profumeria è MOLTO probabile che ti vengano consigliati rimedi di ormai dimostrata scarsa efficacia
- quando ti rivolgi ad una estetista è MOLTO probabile che ti sentirai proporre trattamenti ormai obsoleti e poco efficaci.

Come puoi quindi selezionare i professionisti giusti?

La soluzione è SOLO una, devi sapere di cosa si parla (e questo libro è un'ottima base) e poi accertare, con qualche domanda, la reale competenza del tuo interlocutore.

Se ad esempio la tua farmacista vuole venderti una crema anticellulite prova a chiedergli: *“Ma questa crema in che modo dovrebbe ridurre la cellulite?”*

In generale il mio consiglio è: se non ti parlano di microcircolo... **NON FIDARTI!**

Attività fisica per la cellulite e la “*tonificazione*”

In questo capitolo ti spiegherò qual è l'attività fisica ideale per tonificarti e combattere la cellulite.

Ti svelerò i falsi miti sull'allenamento e come riuscire ad ottenere risultati ottimi anche se hai poco tempo a disposizione e non puoi andare in palestra.

Ok, si comincia!

La grande paura di tutte le donne...

Sai qual è la PRIMA richiesta che (praticamente tutte) le donne fanno appena si iscrivono in palestra?

“Vorrei tonificarmi ma mi raccomando, **SENZA** ingrossare la muscolatura!”

Ti ci ritrovi?

D'altronde non passa giorno senza leggere, su qualche rivista, un articolo con:

- “consigli per tonificare le braccia”
- “esercizi per rassodare i glutei”

Ora lascia che ti spieghi perché tutto questo è una BUFALA!

Spesso la parola “tonificare” viene usata per descrivere un meccanismo del tipo: “prendo il tuo muscolo, lo modello, lo rendo più duro, ma senza aumentarne il volume”

Ecco, questo tipo di processo NON è possibile.

Immagina una ragazza che vuole “tonificare” il fondoschiena o i tricipiti o l’addome, la sua “flaccidità” dipenderà da uno (o entrambi) di questi fattori:

1. adipe in eccesso

2. scarsa massa muscolare

Per “tonificare” è necessario quindi rimuovere l’adipe in eccesso (se presente) e poi agire sulla massa muscolare.

Nel prossimo paragrafo parleremo dell’adipe ma ora supponiamo di essere una ragazza magrolina, ma con il fondoschiena piatto e flaccido, e di volerlo “tonificare” ...

cosa dovremmo fare?

Posto che in questo caso non c’è adipe da rimuovere dovremmo concentrarci sulla muscolatura e la grande domanda

è: “Possiamo migliorare la muscolatura senza aumentare il volume della gamba?”

La risposta è NO!

Devi infatti sapere che il muscolo migliora il suo “tono” solo a fronte di un aumento di massa magra (ricordi ne abbiamo parlato prima) e che per aumentare la massa magra occorre stimolare un processo chiamato “ipertrofia”.

L’ipertrofia avviene quando, mediante l’allenamento, si vanno a rompere delle fibre muscolari che il nostro corpo (programmato per adattarsi) va a

ricreare più forti e spesse...

...da qui l'aumento della massa muscolare (o massa magra)!

Quindi la ragazza magra, per “tonificare” il sedere, dovrà aumentarne la massa muscolare e cioè... ingrossarlo.

Il problema è che, quando una ragazza sente parlare di ingrossare il muscolo, immediatamente pensa ad una cosa come questa...



La ragazza che vedi nella foto sopra tuttavia NON è più una ragazza da tempo visto che, per raggiungere certi livelli di muscolatura, ha dovuto assumere dosi massicce di steroidi anabolizzanti.

In pratica ormoni maschili in quantità industriali.

Una donna NORMALE non potrebbe MAI E POI MAI arrivare a certi livelli di muscolatura perché semplicemente il nostro corpo non è fatto per questo.

Ecco il tipo di fisico che si ottiene facendo ipertrofia:



Ossia glutei tondi e sodi e gambe scolpite.

Mica male no?

Quindi, riassumendo:

1. Ingrossare significativamente la muscolatura per una donna è MOLTO difficile. Già gli uomini (che sono estremamente più dotati a livello ormonale) faticano a riuscirci, nonostante gli allenamenti specifici che svolgono in palestra. Tieni conto che la donna ha un 40esimo in media del testosterone di un uomo e quindi NON è predisposta per la crescita muscolare.
2. Aumentare la massa magra non rende il corpo più brutto esteticamente, anzi... tutte le showgirls più popolari si allenano duramente per aumentare la

muscolatura.

Devi inoltre sapere che migliorare la massa muscolare è MOLTO utile anche per combattere la cellulite perché aiuta a riattivare il microcircolo (che come ricorderai è la causa n°1 della cellulite) e a stimolare il metabolismo.

Ok, ora che hai chiaro il fatto che se vuoi essere più “tonica” devi sviluppare la muscolatura e non puoi semplicemente “rimodellarla” andiamo a parlare di come farlo in pratica!

La scienza ha dimostrato che l'unico sistema è sottoporre la muscolatura ad un determinato sforzo, per un

determinato tempo sotto specifiche angolazioni.

Tutto il resto ha un impatto MINIMO!

Tanto per capirci, nel caso ad esempio delle gambe (che sono il tema del libro) gli esercizi da svolgere sono SOLO e semplicemente questi due:

- Squat
- Affondi

Questi due esercizi vanno svolti:

1. con carichi “pesanti”: un carico che permetta di fare non più di 15 ripetizioni. All’inizio anche semplicemente farli a corpo libero risulterà faticoso, ma con il passare

del tempo è importante aggiungere del carico per stimolare l'ipertrofia.

2. con una tecnica corretta:

l'esecuzione dell'esercizio è fondamentale quanto il carico per il raggiungimento del risultato perché, in particolare negli esercizi a corpo libero, è facile sbagliare e non stimolare al 100% la muscolatura.

3. lentamente: è importante

“concentrarsi” sul muscolo che si sta allenando e svolgere movimenti lenti e controllati. Focalizzare l'attenzione sul muscolo permette al cervello di aumentare gli impulsi nervosi e garantisce risultati migliori.

Ovviamente sono incluse tutte le varianti di questi esercizi, ma di base anche soltanto questi due sarebbero più che sufficienti se svolti correttamente.

Quello che invece non devi fare è:

1. allenarti in modo “blando”: il muscolo è un tessuto “costoso” dal punto di vista del consumo di energia, quindi il corpo ne aumenta il volume solo se strettamente necessario. Pensi davvero che sollevare le punte dei piedi sotto alla scrivania, o roba simile, sia uno stimolo sufficiente?
2. affidarti troppo alle “macchine”: per la stessa ragione di prima (il corpo aumenta il muscolo solo se

strettamente necessario), non tutti gli esercizi sono adatti. Perché un esercizio sia efficace deve coinvolgere un grande quantitativo di muscoli, non isolarne una piccola parte come tendono a fare le macchine che invece sono ottime come “rifinitura”.

3. ignorare le regole dello sviluppo muscolare: pur facendo esercizi potenzialmente buoni, perché ci siano risultati devi seguire determinate regole su numero di ripetizioni, pause e tempi di recupero. Oltre ovviamente all'alimentazione.

Attenzione, attenzione, **ATTENZIONE**

quindi se il vostro allenatore non vi spiega che è impossibile tonificare senza aumentare la massa muscolare perché nella migliore delle ipotesi vi sta prendendo in giro e nella peggiore delle ipotesi...

è un incompetente!

Dimagrimento localizzato: ecco la verità!

Ok, non voglio destabilizzarti e distruggere ogni tua convinzione...

Devi però sapere che “dimagrimento localizzato”, come del resto “tonificazione” è l’ennesima parola di marketing ma che poco ha a che fare con la realtà.

Se hai letto attentamente il paragrafo sul grasso corporeo probabilmente hai già capito dove sta la “magagna”, ma per sicurezza ti faccio un piccolo riassuntino.

Il nostro corpo “ingrassa” quando la quantità di calorie (ossia di energia) immagazzinate eccede il fabbisogno ossia se, banalmente, mangiamo più di quello che bruciamo.

A quel punto il corpo “immagazzina” gli eccessi sotto forma di grasso e attinge a queste riserve solo quando la quantità di energia assunta dal corpo non è sufficiente.

Dove si accumula normalmente il grasso?

Dipende da un fattore chiamato “biotipo” ...

Il biotipo è' un sistema di classificazione ideato dallo scienziato francese Jean Vague attorno alla metà degli anni quaranta che in sostanza suddivide gli individui in due categorie, in base alle zone più predisposte all'accumulo di grasso.

I biotipi sono:

- Androide: tipico degli uomini dove il grasso tende ad accumularsi nella parte superiore del corpo, particolarmente nell'addome. È tuttavia riscontrabile anche nelle donne. Le donne dal biotipo androide hanno gambe relativamente "magre" ma sono particolarmente robuste nella parte

superiore del corpo (spesso anche con un seno molto voluminoso).

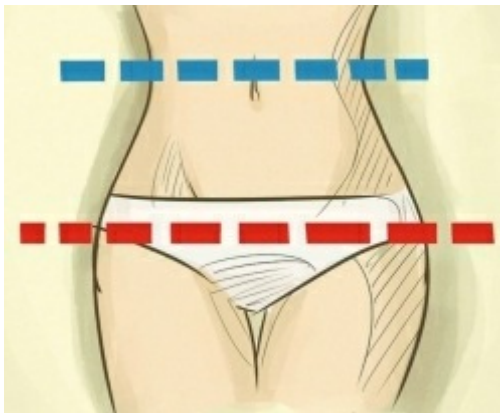
- Ginoide: tipica delle donne dove il grasso tende ad accumularsi su cosce e fianchi. Caratterizzate dalla tipica forma a “pera” le donne dalla corporatura androide hanno una parte superiore del corpo “magra” e gambe voluminose.

C'è un metodo molto semplice per scoprire il tuo:

1. misurati la circonferenza della vita: devi tenere gli addominali rilassati e misurare nella zona più stretta tra il seno e i fianchi.
2. misurati la circonferenza dei fianchi: devi unire i piedi e

scegliere il punto più largo.

3. Dividi la circonferenza della vita per quella dei fianchi e segnati il valore: se ad esempio la vita misura 70 cm ed i fianchi 105 cm il valore sarà $70/105 = 0,66$



Se il valore è maggiore di 0,81 il tuo fisico è di tipo Androide (o a “mela”), se è inferiore a 0.81 il tuo fisico è di

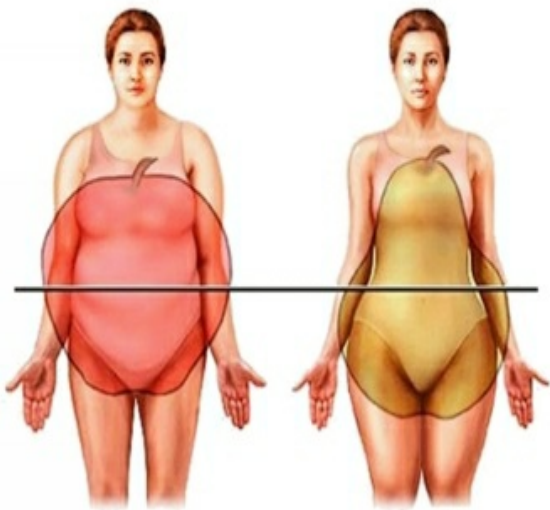
tipo Ginoide (o a “pera”).

Conoscere il tuo biotipo è molto importante perché ti indica in quali zone del corpo ti sarà più facile prendere e perdere peso.

- Le donne Androidi: tenderanno ad accumulare peso nella zona superiore del corpo e, in caso di dimagrimento, a perderlo prima nella zona inferiore.
- Le donne Ginoidi: tenderanno ad accumulare peso nella zona inferiore del corpo e, in caso di dimagrimento, a perderlo prima nella zona superiore.

ANDROIDE

GINOIDE



Proprio così, il corpo funziona **AL CONTRARIO** rispetto ai nostri desideri perché tenderà a ridurre l'adipe nelle zone più predisposte **PER ULTIMO**.

Ti sarà capitato di vedere ragazze magrissime sopra ma con i “fianchi larghi” no?

Arrivate a questo punto sai che il corpo può ridurre il grasso corporeo solo se consuma più calorie di quelle che assume e che comincerà a ridurle, a seconda del biotipo, nelle zone del corpo meno predisposte ad “ingrassare”.

Ma quindi....

Fare gli addominali aiuta a “buttare giù la pancetta”?

La risposta ovviamente è...

NO!

Supponiamo che tu sia un biotipo androide che desidera ridurre l'adipe sull'addome.

Quello che succederà facendo addominali è che:

- tonificherai i muscoli dell'addome
- brucerai calorie

Tuttavia il tuo corpo non brucerà il grasso nella zona in cui si fa l'esercizio

(come tante gente crede) ma lo farà seguendo il tuo biotipo.

Quindi se sei androide, anche facendo addominali, comincerai a bruciare dalle gambe. Solo DOPO aver esaurito le riserve sulle gambe comincerai a bruciare nella parte superiore del corpo.

Nel frattempo stai tonificando la muscolatura dell'addome che tuttavia, nascosta da uno strato di adipe, non può vedersi.

Sai quante ragazze fanno addominali per ottenere l'effetto "a tartaruga" quando invece dovrebbero semplicemente bruciare più calorie possibili per

ridurre l'adipe corporeo?

Tante, tantissime, TROPPE...

Non fare anche tu questo errore!

Allenamento in palestra... è l'unica soluzione?

Tante donne sono convinte che allenarsi in palestra sia la miglior soluzione possibile.

Questo in un mondo ideale è vero... ma nella realtà spesso ci sono dei problemi!

Problema n°1: il tempo.

Non è semplice alzarsi al mattino, prendersi cura della famiglia, andare al lavoro, seguire i figli, pulire la casa, lavare, stirare, preparare colazione, pranzo, cena e in mezzo a tutto questo... trovare anche tempo ed energie per allenarsi!

Spesso le donne si iscrivono in palestra, durano un paio di mesi e poi mollano: lo ha dimostrato anche uno studio effettuato su 300 centri fitness: mediamente il 75% delle iscritte che pagano un anno di abbonamento smettono entro due mesi dall'iscrizione.

Ps: proprio per questo motivo le palestre insistono così tanto per farti sottoscrivere abbonamenti annuali (o addirittura bi-annuali): ti diranno che lo fanno per MOTIVARTI (sostenendo che se paghi sarai forzata ad allenarti anche se non hai voglia) ma la realtà è che lo fanno SOLO per spillarti da subito il massimo importo possibile.

Problema n°2: le palestre sono studiate per gli uomini.

La maggior parte delle palestre italiane nasce a cavallo tra gli anni '70 e '80 sulla scia del movimento americano del Bodybuilding... questi centri vengono fondati DA UOMINI per aiutare ALTRI UOMINI a diventare più forti e muscolosi.

E la donna?

La donna non esisteva!

Devi sapere infatti che è da appena 10/15 anni che le donne hanno iniziato a

frequentare assiduamente le palestre...
prima (a stare larghi) il rapporto era 1
ogni 20 uomini!

Nel corso di questi anni queste
“palestre” sono magari diventate “centri
fitness”, “centri wellness” o “functional
training center”... ma a parte il nome
non è cambiato nulla e ancora oggi:

- sono gestite da uomini
- sono frequentate principalmente da uomini
- sono specializzate nell’allenamento per uomini

Forse non lo sai ma l’allenamento per le
donne è **COMPLETAMENTE**
DIVERSO da quello per gli uomini e

richiede **COMPETENZE SPECIFICHE**.

Competenze che oltretutto vanno tenute **COSTANTEMENTE AGGIORNATE**, visto che di anno in anno nascono nuovi e sempre più efficienti protocolli di allenamento.

Quindi è molto probabile che, se ti iscrivi in palestra, verrai seguita da un istruttore che non ha la minima idea di quali siano i protocolli di allenamento più efficaci per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Problema n° 3: devi adeguarti ai loro orari.

Alle volte è frustrante dover incastrare i

propri orari con quelli della palestra.

Alcune strutture propongono ancora oggi orari di apertura limitati e certamente non sono più adeguati ai nostri sempre maggiori impegni (e al nostro sempre minore tempo libero)!

Ad esempio se vuoi:

- allenarti il mattino presto prima di andare al lavoro
- allenarti la sera tardi prima di andare a letto
- allenarti la domenica

in molte palestre **NON PUOI FARLO!**

Per non parlare dei corsi di gruppo, che

richiedono addirittura orari specifici in giorni specifici.

C'è poi un altro problema: andare in palestra significa spesso perdere più tempo di quello che investi effettivamente ad allenarti!

Hai mai pensato a quanto tempo sprechi ad esempio:

- nel tragitto casa – palestra?
- negli spogliatoi?
- a chiacchierare?

Probabilmente più della metà di quello che dedichi all'allenamento! Senza contare la seccatura di dover prendere la macchina, preparare la borsa, uscire

di casa, ecc. ecc.

Quindi andare in palestra è sconsigliato?

Ovviamente no, la palestra è ancora il luogo ideale per allenarsi perché:

- dispone di una grande quantità di attrezzi e pesi
- ti permette di allenarti in un ambiente senza distrazioni
- ti permette di essere seguita e consigliata

Questo ovviamente a patto che tu riesca a trovare le motivazioni, il tempo... e degli istruttori capaci!

Quello che volevo farti notare con i

punti che ti ho elencato sopra, è semplicemente che la palestra non è l'unica soluzione per allenarsi.

Come allenarsi in modo efficace.

Quella che voglio proporti in questo capitolo è un metodo SCIENTIFICO per allenarti nel modo più efficace possibile.

Cosa significa efficace?

Significa ottenere il risultato desiderato con il minor sforzo possibile.

Ti faccio un esempio: per far bollire l'acqua è sufficiente portarla a 100°... portarla a 120° è quindi solo un inutile spreco di energia.

Nell'allenamento è la stessa cosa...

Per ottenere una certa stimolazione del muscolo è sufficiente sottoporlo ad un certo carico per un certo tempo.

Dietro a tutto ciò ci sono dei complicati meccanismi biologici, ma in questo momento non ti serve conoscerli... come non ti serve sapere in che modo le radiazioni del microonde scaldano il cibo.

Ti basta sapere che premendo il pulsante dopo 3 minuti il piatto sarà in tavola!

Ecco quello che voglio fare in questo libro è insegnarti un metodo di allenamento che ti porterà ottimi risultati

in appena 2 ore TOTALI a settimana.

Attenzione: non ti insegnerò
l'allenamento più divertente, te lo
ripeto, ti insegnerò quello più efficace.

Se ti è capitato di frequentare un corso
di “allenamento funzionale” o “crossfit”
avrà notato che gli istruttori
propongono una grandissima varietà di
esercizi.

Assolutamente superfluo... tutto quello
che ti serve per raggiungere una forma
fisica PERFETTA è:

- Dell'attività aerobica
- Squat
- Affondi

- Addominali Crunch
- Piegamenti

Ti basta variare ogni mese qualche dettaglio (ad esempio nei recuperi, nei carichi e nelle ripetizioni) e sei a posto.

Allora perché i corsi propongono tutti questi esercizi diversi?

I motivi sono questi:

1. Evitare la noia: allenarsi sempre allo stesso modo alla lunga annoia. Per questo vengono proposte mille varianti di quelli che sono gli esercizi fondamentali (gli addominali ad esempio possono essere allenati in mille modi

diversi).

Il mio scopo però oggi è indicarti la via MIGLIORE per ottenere grandi risultati... se vuoi vedere miglioramenti nel minor tempo possibile allora fidati e stai sui fondamentali.

2. Far sembrare l'allenamento una cosa "complicata": più hai bisogno degli istruttori per allenarti e più sei obbligata ad andare in palestra... e pagare la quota.
3. Stimolare la muscolatura da angolazioni diverse: è vero che variare l'angolo degli esercizi ogni tanto è ideale per evitare lo "stallo". Questo però è un problema che si presenta a livelli MOLTO elevati. A

livelli bassi ed intermedi è molto meglio dare continuità negli esercizi in modo da “interiorizzare” i movimenti a livello funzionale ed evitare il rischio di infortuni. Ogni nuovo movimento richiede infatti tempo ad essere assimilato... variare di continuo renderà impossibile svolgere gli esercizi al massimo potenziale.

Come ti ho detto il mio scopo non è farti “divertire”, è farti MIGLIORARE!

Sono estremamente convinta che il divertimento vero nell’allenamento ci sia solo se gli sforzi sono ripagati dai risultati.

D'altronde come diceva Ralph Waldo Emerson:

*“di metodi ce ne sono un milione ma i principi sono pochi...
afferra i principi e saprai scegliere i metodi!”*

Tutta la verità sulla corsa

La corsa è un'ottima attività aerobica per perdere peso e mantenersi in forma... tuttavia non è assolutamente indicata per le ragazze che soffrono di cellulite.

Questo è uno degli errori che le ragazze commettono più spesso quindi fai attenzione!

Devi sapere che i ripetuti impatti con il terreno della corsa causano infatti delle microlacerazioni alle membrane delle cellule adipose che, a lungo andare, possono portare ad infiammazioni che peggiorerebbero la situazione cellulite.

Inoltre un'attività fisica troppo elevata porta alla formazione di acido lattico, un metabolita che contribuisce alla formazione di tossine (che se ricordi sono una delle cause della cellulite), con effetti negativi su ossigenazione e circolazione.

Dopo l'allenamento ti consiglio sempre 2 minuti di massaggio con SlimCUP per aiutare il corpo a smaltire l'acido lattico (te ne parlerò bene nel capitolo sui trattamenti).

In ogni caso, se cerchi un'attività aerobica che non influisca nella lotta alla cellulite, ti consiglio assolutamente la camminata veloce con

cardiofrequenzimetro (quando puoi farlo all'aperto). In inverno invece (sempre con cardiofrequenzimetro) lo step, una camminata veloce sul tapis roulant oppure il circuito che ti ho presentato da fare in casa.

L'importanza del cardiofrequenzimetro per dimagrire.

Il cardiofrequenzimetro è uno strumento da polso che ti permette di tenere sott'occhio il tuo battito cardiaco mentre fai attività aerobica.

Perché è importante? Perché conoscere il tuo regime cardiaco è come conoscere la temperatura del forno quando devi cucinare!

Devi sapere infatti che a seconda del regime cardiaco con il quale ti alleni il corpo reagirà in modo diverso.

- Frequenza cardiaca massima: ideale per sviluppare velocità e potenza
- Frequenza cardiaca elevata/media: ideale per sviluppare resistenza
- Frequenza cardiaca media/leggera: ideale per bruciare grassi
- Frequenza cardiaca molto leggera: ideale per il defaticamento

Il regime cardiaco IDEALE per bruciare grasso è il 65/70% del nostro regime massimo, che varia con l'età... ma non preoccuparti, ti basta guardare la prossima tabella per scoprirlo!

Età	Frequenza Cardiaca		
	Regime Massimo	Dimagrimento Minima	Dimagrimento Massima
20 anni	194	126	136
25 anni	191	124	133
30 anni	187	122	131
35 anni	184	119	128
40 anni	180	117	126
45 anni	177	115	124
50 anni	173	112	121
55 anni	170	110	119
60 anni	166	108	116

Come vedi una ragazza di 35 anni dovrebbe mantenere un regime cardiaco compreso tra i 119 e i 128 battiti.

Quando ti alleni devi quindi controllare sul cardiofrequenzimetro il tuo regime cardiaco e adattare la velocità di conseguenza: se vedi che il battito scende sotto il regime ottimale aumenta l'intensità, se vedi che sale troppo rallenta.

Inoltre dovresti fare attività aerobica per almeno 30 minuti perché l'effetto lipolitico avviene soltanto dopo i primi 20.

Questo è l'unico modo SCIENTIFICO per massimizzare il rendimento del tuo lavoro aerobico quando cerchi di perdere peso.

Nota: se ti alleni in palestra non è indispensabile il cardiofrequenzimetro: puoi usare quello integrato nella maggior parte degli strumenti fitness, anche se personalmente ti consiglio sempre di usare il tuo perché è più preciso.

Come allenarsi a casa (poca spesa, massima resa)

L'allenamento che ti proporrò può essere svolto comodamente a casa tua... ovviamente può essere quindi anche riproposto in palestra se già hai un abbonamento!

Allenarsi a casa non è un ripiego ma anzi, un'ottima soluzione se hai poco tempo a disposizione e non ti piace particolarmente l'ambiente della palestra.



Ti bastano pochi metri quadrati e qualche attrezzo, niente di troppo costoso o difficile da reperire (puoi trovare tutto su Amazon, o in centri tipo Decathlon ecc.)

Ecco la lista della spesa che ti consiglio (con un'idea di prezzo):

- Gradino regolabile a 3 altezze (step) - 29,90 €
- Cardiofrequenzimetro da polso - 29,99 €
- Manubri componibili - 39,90 €
- Tappetino – 20 €

Per un totale di 119,79 € meno di un paio di mesi di abbonamento in palestra... e ti posso assicurare che con questa attrezzatura puoi allenarti in modo ASSOLUTAMENTE efficace per anni.

Inoltre si tratta di tutti attrezzi leggeri e poco ingombranti, che puoi riporre comodamente sotto al letto o in poco spazio in uno sgabuzzino.

Ah, è tutto studiato per non rigare pavimenti quindi anche se hai il parquet non preoccuparti!



I 3 cardini del perfetto allenamento anticellulite

Come hai visto l'attività aerobica per il dimagrimento va impostata secondo precisi principi scientifici e, come vedrai tra poco, lo stesso vale per la lotta alla cellulite.

Per l'esattezza sono 3 i principi scientifici che andremo a sfruttare per rendere il nostro allenamento super efficace.

Principio n° 1: riattivazione del circolo linfatico

Ricordi quando ti ho spiegato che

esistono tre tipi di circolazione?

Se ben ricordi il cuore controlla quella venosa ed arteriosa mentre i “muscoli” controllano quella linfatica: la differenza ovviamente è che mentre quella del cuore è “spontanea” quella dei muscoli è a “comando”.

Il primo nostro principio è quindi “pompare” al massimo il drenaggio linfatico per liberare le cellule dalle scorie del metabolismo.

E come lo faremo?

Con un circuito “up & down”, che alterna

- 1 esercizio per le gambe
- 1 esercizio per il core (il core è la “parte centrale del corpo” per dirla in modo grezzo, comunemente semplificato con il termine addominali)
- 1 esercizio per la parte superiore del corpo

in questo modo massimizziamo il flusso di linfa, come in un circuito, rendendo l'azione dell'allenamento MOLTO più efficace.

Forse ora starai pensando qualcosa del tipo: *“io non voglio allenare le braccia, poi mi diventano muscolose!”*

Tranquilla, non c'è questo rischio!

L'attività sulla parte superiore del corpo è studiata come “richiamo” e non andrà assolutamente a “ingrossare” nulla.

Anzi, ti aiuterà nella famosa “tonificazione”, oltre che a far rendere di più gli esercizi che fai sulle gambe.

Principio n° 2: breve ed intenso

Nelle palestre (e nella mente di molte persone) c'è ancora la convinzione che “più tempo stai in palestra e meglio è”.

Falso.

Quello che conta infatti NON è la durata dell'allenamento ma portare un certo tipo di stimolo al muscolo per far sì che lui reagisca ed attivi una serie di processi.

Ricordi l'esempio dell'acqua? Per farla bollire basta portarla a 100°, non serve fare di più per cuocere la pasta!

Io ti insegnerò un allenamento di breve durata ma ad “alta intensità”, che massimizza i risultati per minuto investito e ti permette di allenarti in modo rapido e MOLTO più efficace di quanto tu non abbia mai fatto in palestra.

Il vantaggio di un allenamento breve (e

che puoi fare a casa) è che è facile da organizzare ed infilare in un buco della tua giornata, rimuovendo quindi il grosso ostacolo del tempo!

Principio n° 3: stimolazione del metabolismo “a riposo”

Come ti ho insegnato il miglior allenamento per il dimagrimento è l'attività aerobica con il cardiofrequenzimetro.

Questo è vero, ma c'è un altro aspetto da considerare...

Quando ti alleni in modo aerobico per lunghi periodi è vero che durante

l'allenamento bruci più calorie e quindi ottieni il miglior effetto per il dimagrimento, tuttavia in pochi (o nessuno) fino a ieri si era preoccupato di controllare cosa succedeva “dopo”. Lascia che ti spieghi...

Devi sapere che gli effetti del tuo allenamento non terminano quando finisci di allenarti ma continuano anche la sera mentre stai sul divano... il famoso metabolismo (e catabolismo) a riposo.

Uno studio scientifico ha dimostrato che gli allenamenti “ad alta intensità” hanno infatti effetti molto maggiori “a riposo”, insomma te la faccio breve e semplice...

è vero che durante l'allenamento dimagrisci di più con un lavoro aerobico con cardiofrequenzimetro ma l'allenamento ad alta intensità ti fa dimagrire anche quando poi hai finito e stai sul divano!

Te l'ho ipersemplicata per farti capire, ma il concetto è questo!

Per cambiare il tuo corpo devi andare contro le “regole”!

Come vedi con questo allenamento andremo contro a 7 (questo numero ritorna...) “luoghi comuni” che alla maggior parte delle donne sono stati

inculcati da trainer incompetenti o “furbetti”:

1. più tempo ti alleni meglio è
2. allena solo le gambe e non le braccia
3. la corsa fa bene per ridurre la cellulite
4. le donne non devono fare esercizi che “ingrossano” le gambe
5. non ci si può allenare bene in casa

ora sai la verità!

Capisco che sembri impossibile che tutte le regole di buon senso, che conoscevi fino ad oggi, vadano riviste... se tutto ciò ti crea perplessità, tuttavia, ti basterò fare qualche ricerca online per

scoprire se mento o dico la verità!

Ecco gli esercizi che ho scelto per te!

Ora andiamo a vedere gli esercizi che ho studiato nel dettaglio.

In questa sezione ti spiegherò solo “l’esecuzione”, poi nel capitolo successivo vedremo invece come metterli “in fila” e creare la perfetta scheda di allenamento.

Per ogni esercizio indicherò anche i muscoli coinvolti, ricorda però di non “saltare gli esercizi” che non ti interessano perché il circuito è studiato per funzionare in sequenza ed ogni stazione è importante per il risultato

finale.

Gira pagina per scoprirli!

Jumping Jacks (cardio)

- **POSIZIONE INIZIALE:**
Stazione eretta, in piedi, schiena diritta, sguardo in avanti, piedi larghezza bacino o poco meno, braccia lungo i fianchi con il palmo delle mani verso il corpo.
- **MOVIMENTO:**
Divaricare le gambe con un saltello e portare contemporaneamente le braccia in alto con le mani sopra la testa; sempre con un saltello, ritornate alla posizione di partenza.
- **SCOPO ESERCIZIO:**
Esercizio cardiovascolare e di riscaldamento.

- **CONSIGLI:**
Potrebbe anche usare uno specchio all'inizio per imparare, ma non è fondamentale.



Circonduzioni con bastone (cardio)

- **POSIZIONE INIZIALE:**
Stazione eretta, in piedi, schiena dritta, sguardo in avanti, piedi larghezza bacino, bastone (va bene anche un manico di scopa) impugnato frontalmente.
- **MOVIMENTO:**
Mantenendo la presa sul bastone circondurre le braccia fino a portarlo dietro la schiena.
- **SCOPO ESERCIZIO:**
Esercizio cardiovascolare e di riscaldamento per la parte superiore del corpo.
- **CONSIGLI:**
La larghezza dell'impugnatura dipende dalla flessibilità, quindi fai qualche prova

per trovare quella giusta per te.

- **ERRORI:**

Piegare le braccia per riuscire a completare la rotazione, se non si riesce allargare l'impugnatura.



Skip su step (cardio)

- **POSIZIONE INIZIALE:**
Stazione eretta, in piedi, un piede appoggiato sullo step e l'altro appoggiato sul pavimento.
- **MOVIMENTO:**
Alternare velocemente i piedi sullo step, come a salire velocemente delle scale.
- **SCOPO ESERCIZIO:**
Esercizio cardiovascolare e di riscaldamento per la parte inferiore del corpo.
- **CONSIGLI:**
Aiutarsi con il movimento coordinato delle braccia. Regolare l'altezza dello step a seconda del livello, non tenere lo step attaccato al muro.



Calf su step (parte inferiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE:**
In piedi con la punta dei piedi su uno scalino.
- **MOVIMENTO:**
Spingere il corpo verso l'alto mantenendo il corpo dritto. Il movimento finisce sulla punta dei piedi.
- **SCOPO ESERCIZIO:**
Esercizio di “pompaggio” per caviglie e polpacci.
- **RESPIRAZIONE:**
Inspirare con i talloni bassi, espirare durante la spinta.
- **CONSIGLI:**
Contrarre gli addominali per proteggere la schiena.

- **ERRORI:**
Non piegare le ginocchia e tenere la schiena dritta.



Squat (parte inferiore del corpo)

- POSIZIONE INIZIALE:

Posizione eretta (in piedi), busto diritto, gambe divaricate più larghe delle spalle con le punte dei piedi in fuori. Mani unite davanti al corpo. Chi utilizza un manubrio può impugnarlo mantenendolo davanti al corpo nella stessa posizione.

- MOVIMENTO

Scendere flettendo le ginocchia fino a portare le cosce parallele al pavimento, con le ginocchia in linea con le punte dei piedi. Ritornare in posizione eretta.

- **SCOPO ESERCIZIO**
Esercizio che interessa il gluteo ed in parte il muscolo adduttore.
- **RESPIRAZIONE**
Inspirare durante la discesa, espirare nella fase di ritorno (durante lo sforzo)
- **CONSIGLI**
Si consiglia di essere molto caldi.
- **ERRORI**
Iniziare sempre il movimento dal bacino che scende in dietro e non dalle ginocchia in avanti, si sollecita troppo l'articolazione.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Affondi posteriori (parte inferiore del corpo)

- POSIZIONE INIZIALE

Posizione del corpo eretta con i piedi larghezza bacino sguardo in avanti testa alta.

- MOVIMENTO

Compiere un passo indietro più lungo del passo normale, piegare entrambe le gambe a creare un angolo di 90° gamba-coscia, sia con la gamba anteriore sia con quella posteriore.

La gamba davanti spinge verso l'alto-dietro ritornando piedi paralleli.

- **SCOPO ESERCIZIO**
Gamba avanti interessamento gluteo e quadricipite; gamba posteriore interessamento del femorale.
- **RESPIRAZIONE**
Si inspira nella fase di andata, si espira nella fase di ritorno.
- **CONSIGLI**
Lo sguardo sempre in avanti alto, abbassare lo sguardo sposta il baricentro in avanti. Durante il movimento mantenere i piedi paralleli.
- **ERRORI**
Il ginocchio della gamba avanti deve rimanere sulla verticale della caviglia. Non portare il piede che scende sulla stessa linea di quello

davanti ma mantenere la distanza
per evitare di cadere.





Bridge (parte inferiore del corpo)

- POSIZIONE INIZIALE

Coricati supini (schiena) sul pavimento, gambe flesse con piedi appoggiati sullo step a larghezza delle anche, le braccia lungo i fianchi.

- MOVIMENTO

Sollevarre il bacino contraendo i glutei e ritorno al pavimento.

- SCOPO ESERCIZIO

Esercizio che interessa i glutei, zona lombare (parte bassa della schiena) e femorali.

- RESPIRAZIONE

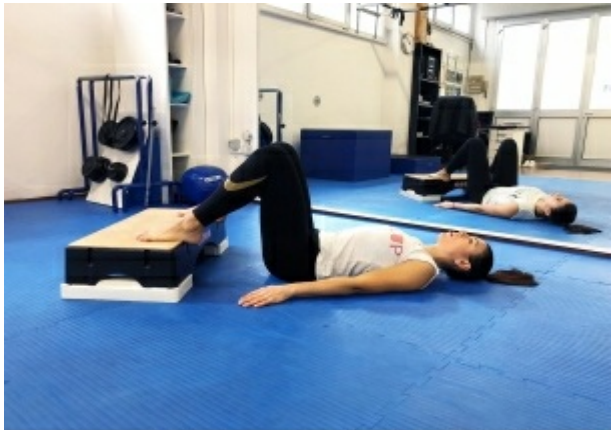
Inspirare schiena a terra, espirare durante il movimento.

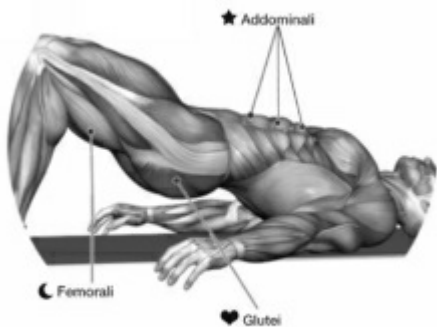
- **CONSIGLI**

Esercizio facile adatto a tutti, anche a chi ha problemi di schiena.

- **ERRORI**

Fare attenzione a non esagerare con l'elevazione, immaginare una linea tra ginocchia e spalle.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Bridge a 1 gamba (parte inferiore del corpo)

- POSIZIONE INIZIALE

Coricati supini (schiena) sul pavimento, 1 gamba flessa con piede appoggiato sullo step e l'altra gamba in verticale MOVIMENTO Sollevare il bacino spingendo solo sulla gamba appoggiata sullo step e contraendo i glutei e ritorno al pavimento.

- SCOPO ESERCIZIO

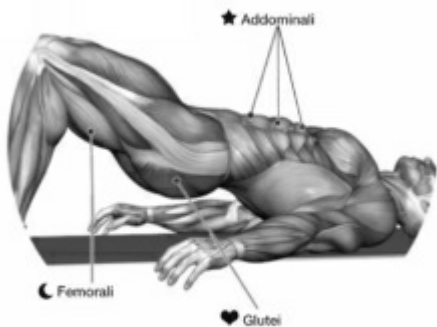
Esercizio che interessa i glutei e zona lombare

- RESPIRAZIONE

Inspirare schiena a terra, espirare

durante il movimento.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Plank (core)

- POSIZIONE INIZIALE

Sdraiati pancia sul pavimento (proni), braccia piegate con avambraccio sul pavimento e gomito in linea con la spalla, sollevare il corpo facendo perno sulla punta dei piedi con i talloni che spingono verso il pavimento.

- MOVIMENTO

Esercizio isometrico, non c'è movimento, mantenere una linea retta tra le spalle bacino talloni. Leggera retroversione del bacino per non stressare la zona lombare

(parte bassa della schiena).

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio fondamentale per addome e parte centrale del corpo.

- **RESPIRAZIONE**

Mantenere la respirazione il più normale possibile.

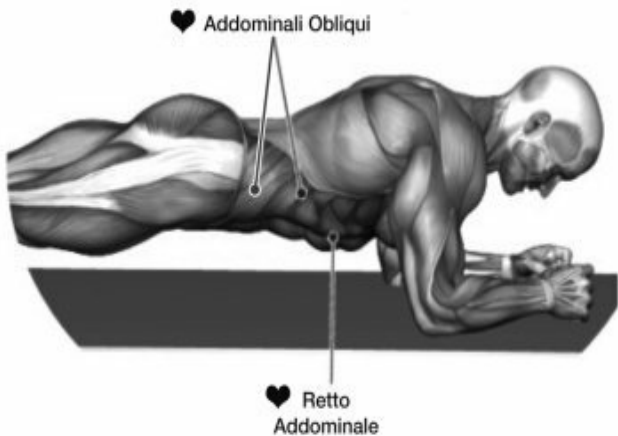
- **CONSIGLI**

Iniziare con serie da 10” per aumentare; gli atleti evoluti possono anche tenere 30-60” di isometria. Le prime volte da un po’ di dolore/fastidio alla schiena.

- **ERRORI**

Difficile farne, controllare solo il bacino, un leggera retroversione, per non stressare la zona lombare.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Reverse Hollow (core)

- **POSIZIONE INIZIALE**

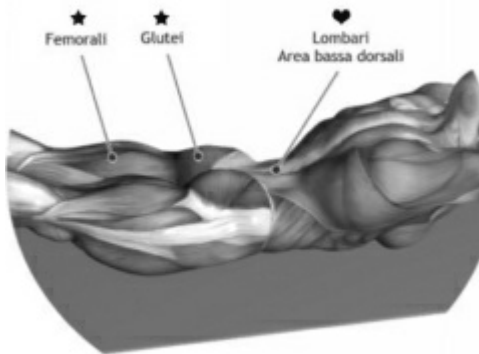
Posizionarsi coricandosi per terra con la pancia sul pavimento (posizione prona), le gambe tese con i piedi a martello. Le mani appoggiate al pavimento con i palmi della mano verso il basso.

- **MOVIMENTO**

Il movimento non è ampio; può essere eseguito estendendo solo il busto verso l'alto, oppure sollevando busto e gambe assieme (più duro ed intenso). Il pavimento controlla il ritorno

- **SCOPO ESERCIZIO**
Rinforzo della zona lombare, molto adatto a chi ha problemi di schiena per il suo corto movimento.
- **RESPIRAZIONE**
Avendo la pancia in appoggio, si inspira durante il movimento e si espira nella fase di ritorno.
- **CONSIGLI**
Avere solo cura di usare i muscoli della zona lombare non strappare durante la partenza dell'esercizio.
- **ERRORI**
Non partire di slancio, per evitare di inarcare (iperestendere) la schiena in estensione in fase di contrazione, rispettare la fisiologica lordosi lombare.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Trazioni con manubri (parte superiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE**

Busto flesso in avanti con la testa in linea con la colonna vertebrale e la schiena piatta, le gambe leggermente flesse per non caricare le ginocchia, impugnare i 2 manubri perpendicolarmente al corpo, palmi delle mani verso le gambe, i manubri poco oltre la verticale delle spalle.

- **MOVIMENTO**

Da braccia tese in avanti (verso il

basso) poco oltre la verticale delle spalle, portare i manubri ai fianchi con una rotazione delle braccia, da perpendicolare finiscono paralleli. I gomiti tenuti stretti durante tutto il movimento. Controllo del manubrio in fase di ritorno.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio per il gran dorsale, coinvolge tutta la schiena, sia la parte laterale che centrale.

- **RESPIRAZIONE**

Inspirare quando le braccia sono tese in avanti, espirare durante la trazione. La fase di ritorno, controllata, ha una brevissima apnea, pressoché irrilevante.

- **CONSIGLI**

Le ginocchia flesse (non esageratamente) aiutano a tenere le schiena piatta e allineata.

Sconsigliato a chi ha problemi di schiena, tipo ernie, protrusioni, scoliosi o annullamento della curva fisiologica lombare. In questi casi è fortemente consigliato la soluzione di appoggio del busto sulla panca.

- **ERRORI**

Massima cura, durante il movimento, a non muovere la schiena e le ginocchia, ma concentrare il movimento solo sul muscolo dorsale.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Croci inverse (parte superiore del corpo)

- POSIZIONE INIZIALE

Busto flesso in avanti con la testa in linea con la colonna vertebrale e la schiena piatta, le gambe leggermente flesse per non caricare le ginocchia, impugnare 2 bottiglie da 1,5 (o 2) litri perpendicolarmente al corpo, braccia leggermente piegate.

- MOVIMENTO

Sollevarle le braccia lentamente fino a portare le bottiglie parallele al

terreno, senza piegare il polso.

Fermarsi un secondo e poi scendere di nuovo lentamente.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio per il gran dorsale, deltoide e trapezio.

- **RESPIRAZIONE**

Espirare durante la trazione.

- **CONSIGLI**

Le ginocchia flesse (non esageratamente) aiutano a tenere le schiena piatta e allineata.

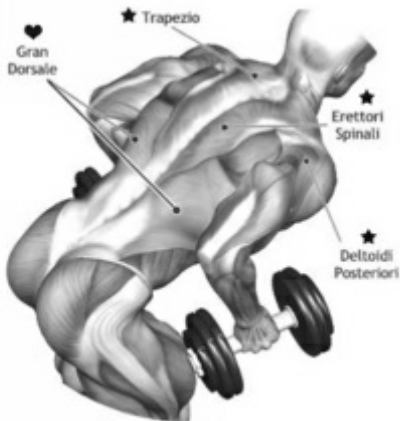
Sconsigliato a chi ha problemi di schiena, tipo ernie, protrusioni, scoliosi o annullamento della curva fisiologica lombare.

- **ERRORI**

Non muovere la schiena e le

ginocchia.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Spinte manubri per spalle (parte superiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE**

Busto diritto sguardo in avanti, impugnare i manubri alle spalle con il palmo delle mani in avanti.

- **MOVIMENTO**

Portare i manubri sopra la testa, distendendo completamente il braccio e “bloccando” clavicola. Nel ritorno riportare i manubri alle spalle.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio che coinvolge deltoide

nella distensione addominali e muscolatura della colonna vertebrale per mantenere la posizione.

- **RESPIRAZIONE**

Inspirare nella fase di discesa, espirare durante la distensione.

- **CONSIGLI**

Approcciare questo esercizio con dei manubri leggeri o una bacchetta di legno. Chi ha problemi alle spalle può cambiare impugnatura dei manubri girando i palmi verso la testa (impugnatura neutra) in modo da non caricare l'articolazione della spalla.

- **ERRORI**

Non slanciare ma concentrarsi sul

solo movimento di braccia,
controllato, senza coinvolgere
gambe e schiena.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Alzate laterali (parte superiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE**

In piedi ginocchia leggermente piegate, impugnare 2 bottiglie d'acqua per con i palmi delle mani rivolti in avanti... Le braccia devono essere quasi tese con i gomiti leggermente piegati.

- **MOVIMENTO**

Sollevarle le braccia al punto in cui le mani raggiungono il livello delle spalle. Dopo un attimo di contrazione muscolare ritornare

lentamente alla posizione di partenza.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio specifico per lo sviluppo della parte laterale del deltoide.

- **RESPIRAZIONE**

Espirare durante la fase attiva dell'esercizio, ovvero mentre si sollevano le braccia verso l'alto, ed inspirare durante la fase passiva di ritorno delle braccia verso la posizione iniziale dell'esercizio.

- **CONSIGLI**

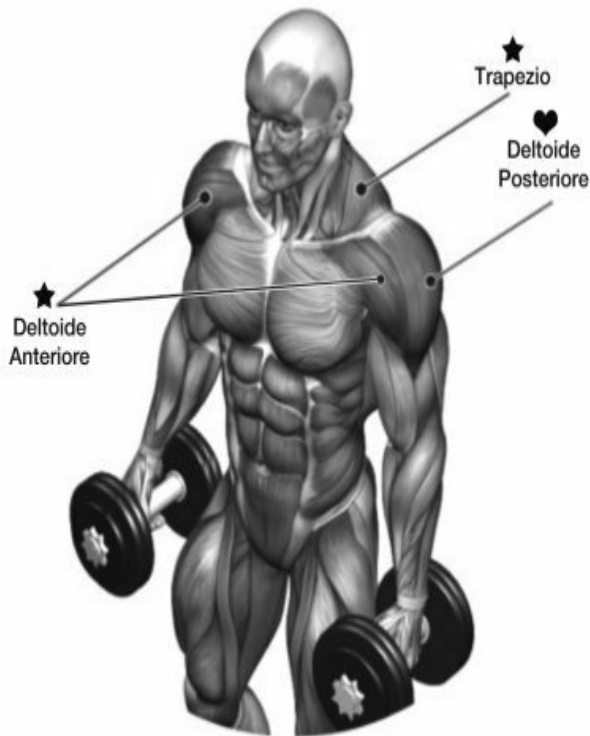
Non sollevare le braccia ad un'altezza maggiore delle spalle

- **ERRORI**

Non eseguire il movimento con i gomiti completamente stesi ma

sempre leggermente chiusi per tutto l'arco del movimento per evitare di danneggiare l'articolazione. Non muovere ed oscillare la schiena durante il movimento. Le gambe devono essere leggermente piegate per evitare di scaricare il peso sulla schiena.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Spinte su step (parte superiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE**

Appoggiare il tappetino sullo step e distendersi con la nuca appoggiata e le gambe “fuori”. Impugnare i manubri e appoggiarli sulla parte anteriore della spalla; gambe distese, leggermente divaricate e quadricipiti contratti per proteggere il bacino.

- **MOVIMENTO**

Distendere le braccia verso l'alto ma non fino in fondo, lasciare 2

centimetri per mantenere la contrazione muscolare.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio che interessa il pettorale, tricipite e parte anteriore della spalla.

- **RESPIRAZIONE**

Inspirare quando i manubri sono sulle spalle, espirare durante il movimento.

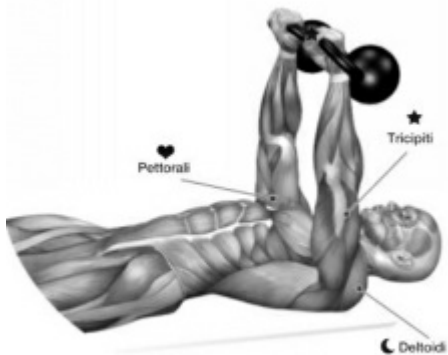
- **CONSIGLI**

Esercizio facile e adatto anche i principianti.

- **ERRORI**

Non distendere totalmente le braccia.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Push up in ginocchio (parte superiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE**

Coricarsi a pancia in giù sul pavimento con le mani appoggiate sullo step. Braccia in linea con le spalle più larghe un angolo di circa 90° braccio – avambraccio, le punte delle dita rivolta in avanti.

Ginocchia appoggiate sul pavimento.

- **MOVIMENTO**

Distendere le braccia, nella fase di ritorno portare il naso a sfiorare lo

step, mantenendo una linea retta tra talloni e schiena con la testa in asse con la colonna vertebrale.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio per la definizione del pettorale e per “sollevare” il seno, visto l’assenza di carichi non crea volumi, ottimo per rinforzare la muscolatura delle spalle e dei tricipiti.

- **RESPIRAZIONE**

Inspirare quando le braccia sono flesse espirare durante la spinta

- **CONSIGLI**

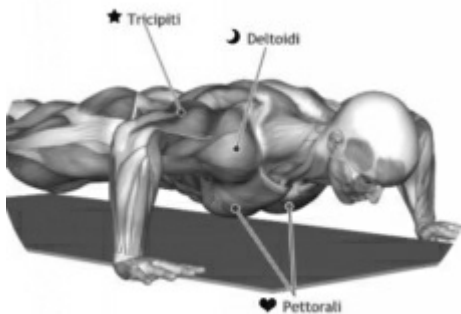
Esecuzione per principianti o donne che sono mediamente più deboli di braccia e spalle. Esercizio di grande soddisfazione perché si

migliora abbastanza velocemente, il passo successivo sarà quello di eseguire l'esercizio sui piedi.

- **ERRORI**

Fare sempre attenzione a mantenere un atteggiamento corretto con il corpo in asse tra ginocchia, bacino, schiena e collo. Evitare quando si scende di abbassare la testa, si carica la cervicale creandosi possibili dolori; massimo controllo nella zona lombare contrarre glutei e addominali per mantenere il bacino in asse, non fare abbassare mai la zona lombare sotto la linea delle spalle.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Push up gambe tese (parte superiore del corpo)

- **POSIZIONE INIZIALE**

Come il precedente ma con le gambe tese invece che con le ginocchia appoggiate.

- **MOVIMENTO**

Distendere le braccia, nella fase di ritorno portare il naso a sfiorare lo step, mantenendo una linea retta tra talloni e schiena con la testa in asse con la colonna vertebrale.

- **SCOPO ESERCIZIO**

Esercizio per la definizione del

pettorale e per “sollevare” il seno, visto l’assenza di carichi non crea volumi, ottimo per rinforzare la muscolatura delle spalle e dei tricipiti.

- **RESPIRAZIONE**

Inspirare quando le braccia sono flesse espirare durante la spinta

- **CONSIGLI**

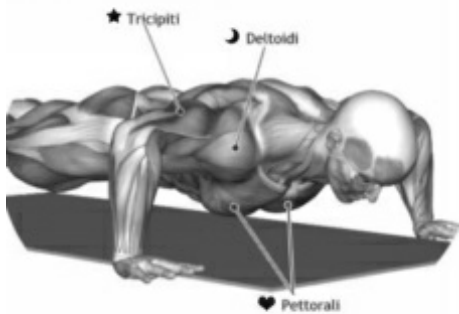
Esecuzione più avanzata per chi già ha facilità con quello in ginocchio.

- **ERRORI**

Fare sempre attenzione a mantenere un atteggiamento corretto con il corpo in asse tra ginocchia, bacino, schiena e collo. Evitare quando si scende di abbassare la testa, si carica la cervicale creandosi

possibili dolori; massimo controllo nella zona lombare contrarre glutei e addominali per mantenere il bacino in asse, non fare abbassare mai la zona lombare sotto la linea delle spalle.





♥ Muscoli principali ★ Muscoli secondari ☾ Muscoli accessori

Scheda di allenamento

L'allenamento che ti propongo consiste di 2 o 3 allenamenti a settimana a seconda della tua disponibilità di tempo.

Se hai solo 2 giorni esegui semplicemente 2 volte l'allenamento "A", mentre se hai 3 giorni alterna con un allenamento tipo "B", ad esempio:

- Lunedì: Allenamento "A"
- Mercoledì: Allenamento "B"
- Venerdì: Allenamento "A"

Principi di allenamento

Prenditi la prima settimana per imparare gli esercizi.

Ricorda che l'efficacia dell'allenamento dipende da quanto è intenso PER TE.

Due persone diverse reagiscono in modo diverso allo stesso allenamento, quindi devi essere onesta con te stessa e valutare se puoi aumentare un po' l'intensità o se stai già facendo il massimo.

Ricorda, non devi esagerare ma non devi nemmeno allenarti in modo "blando"... alla fine dell'allenamento la tua maglietta dev'essere bella sudata, tanto per capirci!

Aumentare l'intensità può voler dire fare 12 ripetizioni invece che 10, passare all'esercizio più avanzato dove presente

(tipo da push up in ginocchio a quelli a gambe tese) o usare dei manubri invece che fare l'esercizio a corpo libero.

Allenamento “A” - 22/34 minuti

L'allenamento “cardine” del nostro programma da eseguire due volte a settimana.

1. Riscaldamento: durata 4 minuti - eseguire gli esercizi in fila senza pause tra uno e l'altro (la pausa va solo alla fine di un “giro” completo).

Ripetere per 2 giri.

- Jumping Jacks: 30 secondi

- Circonduzioni con bastone 30 secondi
- Skip su step: 30 secondi
- Riposo 30 secondi

2. Circuito Up & Down: durata 6 minuti a giro - eseguire il circuito senza pause.

Ripetere per 3 volte la prima settimana, 4 volte nelle 2 settimane successive per arrivare poi a fare 5 giri.

- Parte inferiore - Calf su step: 10 ripetizioni
- Parte inferiore - Squat: 10 ripetizioni
- Core - Plank: 20/30 secondi
- Parte superiore - Spinte su step (o push up in ginocchio o

push up a gambe tese, in ordine di difficoltà): 10 ripetizioni

- Parte superiore - Alzate laterali: 10 ripetizioni

- Riposo 30 secondi

- Parte inferiore - Bridge (o Bridge a 1 gamba): 10 ripetizioni

- Parte inferiore - Affondi posteriori: 10 ripetizioni

- Core - Reverse Hollow: 10 ripetizioni

- Parte superiore - Croci inverse (o Trazioni con manubri): 10 ripetizioni

- Parte superiore - Spinte manubri per spalle: 10 ripetizioni

- Riposo 30 secondi

Allenamento “B” - 20/30 minuti

Allenamento di completamento di tipo aerobico da intervallare agli allenamenti tipo “A”.

Ripetere semplicemente questo circuito per 6 volte la prima settimana, 8 volte le due successive e poi 10 volte. Se si riesce portare la durata degli esercizi e del recupero a 45 secondi.

- Jumping Jacks: 30 secondi
- Circonduzioni con bastone 30 secondi

- Skip su step: 30 secondi
- Riposo 30 secondi

Alimentazione e cellulite

In questo capitolo ti parlerò del rapporto tra l'alimentazione e la cellulite (o più in generale la forma fisica).

Ti svelerò, anche in questo caso, molte delle “leggende metropolitane” che devi conoscere per evitare errori grossolani e qualche “trucchetto” per massimizzare i risultati... come avrai capito la mia indole “pigra” mi porta a sfruttare al 100% ogni sforzo.

Pronta? iniziamo!

Una caloria non è... una caloria!

Chiunque si imbatta nel concetto di dieta o dimagrimento prima o poi viene a contatto con questa parola: caloria!

Ma cos'è una caloria?

Una caloria è l'energia necessaria per innalzare di 1 °C (da 14,5 a 15,5) la temperatura di 1 g di acqua distillata alla pressione di 1 atmosfera.

Ok, detto così non è molto utile ma quello che è facile capire è che è un'unità di misura dell'energia.

Come ti ho spiegato precedentemente la caloria non è negativa di per sé, anzi... è proprio grazie alle calorie che il nostro corpo “funziona” ogni giorno.

Il problema è che questa energia che immettiamo nel corpo deve poi essere utilizzata, altrimenti viene depositata come riserva nel grasso corporeo.

Nella nutrizione normalmente si usa il concetto di kcal (kilocalorie) ossia 1.000 calorie. Considera che 1 g di carboidrati sviluppa 3,8 kcal, 1 g di proteine 4 kcal e 1 g di lipidi 9,3 kcal

Devi sapere che, tanto per capirci, ogni 7.000 kcal “extra” (ossia eccedenti il

nostro fabbisogno) si tende in media ad ingrassare 1 kg... e viceversa per il dimagrimento.



Il bello delle calorie è che ci permettono di “semplificare” il concetto di dieta perché sono un singolo concetto abbastanza facile da tenere sotto controllo.

Ma attenzione...

Assumere, ad esempio, 1.500 calorie al giorno da soli zuccheri o farlo mangiando petto di pollo e insalata NON è ovviamente la stessa cosa.

Come il titolo suggerisce infatti una caloria NON è una caloria... dipende da dove proviene.

Questo perché la risposta ormonale a carboidrati, proteine e grassi è diversa... non te la voglio fare difficile, ti basta sapere che oltre alle calorie giornaliere è importante controllare anche la quantità di macronutrienti.

Quello che conta infatti non è tanto quello che mangi ma quello che “ti finisce nel sangue”.

Tra poco ti spiegherò come farlo in modo facile e preciso.

Monitorare scientificamente calorie e macronutrienti

Un giorno, quasi per caso, mi sono imbattuta in una App GRATUITA di nome MyFitnessPal (è una delle tante in tema, ma parlo di questa perché l'ho testata e so che funziona bene).

Si tratta di un'applicazione che consente di creare un profilo in base a età, sesso, peso e stile di vita (chi lavora seduta chiaramente consuma meno calorie di chi lavora in piedi).

Successivamente indicheremo il nostro peso attuale ed il nostro obiettivo... e il programma calcolerà il nostro

fabbisogno calorico giornaliero (se durante il giorno viene praticata un'attività sportiva questa potrà essere inserita e il programma calcolerà il dispendio calorico, aumentando di conseguenza il nostro fabbisogno).

Ma non solo, permette anche di monitorare i vari macronutrienti (carboidrati, zuccheri, grassi, proteine)!

Come ci riesce?

È sufficiente inserire, di volta in volta, i nostri pasti, operazione che, ti posso assicurare, è facilissima:

- In caso di prodotti confezionati è sufficiente scannerizzare il codice a

barre ed inserire la quantità consumata.

- In caso di piatti fatti in casa è invece possibile trovare nel loro programma il piatto già creato oppure ricrearlo inserendo i singoli ingredienti.

Visto così potrebbe sembrare un processo complicato ma una volta presa la mano bastano pochi secondi per inserire un pasto completo.

Monitorare l'alimentazione in modo scientifico ha ENORMI vantaggi:

- Saprai esattamente quanti carboidrati, grassi saturi, zuccheri,

proteine, ecc. consumi in un giorno. Senza bisogno di stare a leggere tutte le etichette dei prodotti.

- Potrai fare un rapido bilancio calorico giornaliero.
- Arrivata a cena potrai sapere quali macronutrienti ti mancano e quali hai consumato in eccesso, adeguando quindi la scelta su cosa mangiare. Ma soprattutto, cosa fondamentale... **SAPRAI SE PUOI PERMETTERTI DI MANGIARE O MENO IL DOLCE!**

Grazie alla tecnologia ti renderai subito conto dei tuoi errori di valutazione, scoprirai che certi alimenti che consideravi tremendamente calorici

possono esserlo meno di altri che magari consideravi sani.

Scoprirai inoltre se la tua dieta è sbilanciata verso i grassi i carboidrati o le proteine.

Insomma, avrai un quadro MOLTO più chiaro della tua alimentazione.

Diary

TUE | Mar 11, 2014

1,300 **+1,545** -534 1,011 **289**
GOAL FOOD EXERCISE NET REMAINING

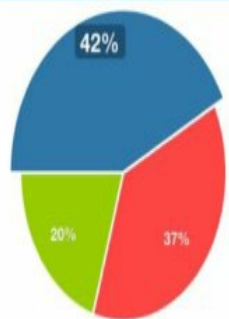
Breakfast 632 cal

- Avocado (California)
Hass, 1/2 medium 125
- Butter - Salted
0.5 tbsp 51
- Organic Multigrain W/Omega-3 Bread
Bountiful Baskets Food Coop, 1 slice 65
- FG8 Tropical Spinach Smoothie
1 serving 173
- Egg
Selection, 2 large egg 146
- Greek Yogurt Plain Nonfat
Kirkland, 0.2 cup 35
- Frozen Mixed Berries
Kirkland Signature (Costco), 1/4 cup 18

Nutrition

FRI | Mar 7, 2014

Calorie Breakdown



	Total	Goal
■ Carbohydrates	42%	50%
■ Fat	37%	30%
■ Protein	20%	20%

Qui puoi vedere un esempio dell'applicazione (tranquilla, c'è anche in italiano).

Ti consiglio di provare questa applicazione (o una equivalente) anche solo per un paio di settimane.

È disponibile sia per iPhone che per tutti i dispositivi Android (come i cellulari Samsung ad esempio).

Attenzione alle calorie

“nascoste”!

Le calorie nascoste sono le calorie che SOTTOVALUTIAMO (perché sembrano, a prima vista, innocue) ... ma che, a conti fatti, fanno la differenza.

Ecco qualche esempio:

- 10 grammi in più di olio di oliva: 90 Kcal
- 10 grammi in più di formaggio grattugiato: 40 Kcal
- 2 caffè zuccherati: 62 Kcal
- 10 grammi in più di pasta: 35 Kcal
- 1 bibita zuccherata: 130 Kcal
- 100 cl di vino: 66 Kcal

- Latte intero anziché parzialmente scremato (400 ml): 72 Kcal
- 2 caramelle: 10 Kcal
- Un cioccolatino: 55 Kcal

TOTALE: 560 kcal x 30 giorni = 16.800 Kcal / 7.800 = 2,15 kg di grasso in un solo mese!

Come vedi è veramente FACILE evitare questi eccessi ed ottenere un risultato OTTIMO con un piccolissimo sacrificio.

Come diceva Al Pacino nel famoso film “Ogni maledetta domenica”, la differenza tra la vittoria e la sconfitta è in ogni dettaglio, in ogni centimetro

attorno a noi.



Parafrasando, possiamo dire che è così anche nella dieta: le calorie che possiamo evitare sono dappertutto intorno a noi, ed è l'attenzione a questi piccoli dettagli che determina il successo o l'insuccesso dei nostri buoni propositi!

Non mangiare “meno”, mangia “meglio”!

Una volta avevo una collega che, se il giorno prima aveva mangiato troppo, il giorno successivo pranzava con un cappuccino e una brioches per “recuperare”.

Povera illusa...

Il nostro corpo è una macchina perfetta con i suoi meccanismi ben oliati e le sue contromisure per rimediare ai nostri numerosi errori.

Prova a metterti nei panni del tuo corpo: lui non sa che stai diminuendo il cibo

per entrare in quei jeans che ti piacciono tanto: a lui interessa solo sopravvivere!

Se vede che il cibo comincia a scarseggiare comincia, come ti dicevo, a mettere in atto dei meccanismi di difesa, cercando di:

- consumare meno; abbassando quindi il metabolismo basale (la quantità di calorie bruciate dal corpo a riposo).
- attingere ai suoi risparmi: le riserve di grasso ma anche di muscolo se il calo di calorie viene percepito come troppo brusco.

Come vedi è un processo complicato che va gestito bene per non innescare il

circolo vizioso tipico di tante diete improvvisate:

1. Diminuzione brusca delle calorie.
2. Perdita momentanea di adipe e massa muscolare.
3. Calo del metabolismo basale.
4. Difficoltà a mantenere un regime non sano per il corpo.
5. Aumento delle calorie.
6. Ripresa brusca del peso a causa del calo del metabolismo.
7. Crisi e frustrazione.

Sicuramente avrai conosciuto qualche ragazza che si è imbattuta in questi errori e il mio consiglio, quando si parla di alimentazione (ma in generale della nostra salute) è quello di investire

100/200 euro per una visita da un medico nutrizionista specializzato.

Tornando a noi comunque il concetto che devi avere in mente è quello di non ridurre le quantità di cibo, non devi avere “fame”, ma devi saziare il tuo appetito con cibi sani.

Quali sono i cibi sani?

- Verdure: ravanelli, cavolfiori, cavolo cappuccio, carote, pomodori, melanzane, peperoni, sedano, asparagi, cipolle meglio se crude nelle insalate (sono diuretiche e aiutano a contrastare il ristagno dei liquidi), melanzane, porri,

cetrioli, finocchi, indivia e radicchio, carciofi, cicoria.

- Frutta: frutti rossi, anguria, ciliegie, papaya, ananas, melone giallo, kiwi, albicocche, arance, pompelmi, prugne, pesche. Da evitare la frutta troppo zuccherina (tipo banane, uva e fichi). Da mangiare con MODERAZIONE e solo fino al primo pomeriggio perché ricca di zuccheri.
- Pesce: meglio se bianco, ricco di omega3 che favoriscono l'idratazione della pelle (evitare i crostacei).
- Legumi: sono un'ottima fonte di sali minerali e fibre; le lenticchie in particolare sono ricche di ferro che

favorisce il trasporto dell'ossigeno ai tessuti.

- Cereali integrali: contengono fibre e sali minerali, saziano ma non alterano gli zuccheri nel sangue e aiutano a contrastare il colesterolo.
- Carne: preferire la carne bianca a quella rossa perché contiene meno grasso, meno tossine e più ferro.
- Uova: da consumare intere, fino ad un massimo di 6 alla settimana, massimo 2 al giorno.
- Spezie: sono ottime per condire gli alimenti, conferendo un sapore in più ai vostri piatti e riducendo il sale. Ad esempio si può usare un po' di pepe e peperoncino o lo zenzero che è un ottimo

antinfiammatorio naturale.

- Olio extravergine d'oliva: condire bene l'insalata, senza elemosinare l'olio extravergine di oliva; si può aggiungere il limone (che aiuta fra l'altro ad assorbire il ferro della verdura) e l'aceto di mele che è un ottimo depurante.

Cotture consigliate? Al vapore e alla griglia.

Ecco invece l'elenco dei cibi da evitare!

- Sale da cucina: contiene solo cloruro di sodio, provoca ritenzione idrica e cattiva circolazione... È molto più salutare scegliere il sale

marino o il sale dell'Himalaya, ricchi di sali minerali e oligoelementi necessari, in piccole quantità, per l'organismo.

- Zucchero bianco: non apporta nessun nutriente e oggi molti nutrizionisti lo considerano quasi un veleno. Contiene le chiamate calorie vuote che, oltre a contribuire alla comparsa di cellulite e al sovrappeso, sono un fattore di rischio per sviluppare diabete di tipo 2 e possono danneggiare i denti. Lo zucchero bianco, inoltre, acidifica il sangue e demineralizza l'organismo, rubando minerali come il calcio e lasciando i denti e le ossa sempre più deboli.

- Bevande alcoliche: non producono cellulite direttamente, ma in cambio causano costrizione dei vasi sanguigni nella pelle, che aggrava la situazione. Oltre a rappresentare calorie vuote, che ingrassano e non apportano nutrienti poiché una volta metabolizzate si trasformano in zucchero, le bevande alcoliche favoriscono anche la ritenzione idrica e un aumento dei depositi di grasso in zone determinate (cosce, braccia, addome e glutei).
- Alimenti raffinati: gli alimenti trattati con farine bianche raffinate sono difficili da digerire e provocano un accumulo di tossine nell'organismo, che possono

trasformarsi in cellulite e impurità della pelle. Ti consiglio di evitare il pane e le farine bianche, e preferire prodotti integrali.

- Burro: molto grasso, preferire l'olio extravergine d'oliva.
- Fritture: gli alimenti fritti hanno un alto contenuto di grassi (in molti casi, di cattiva qualità). Quando si scaldano i grassi a una temperatura troppo alta questi producono sostanze tossiche che l'organismo tende ad accumulare in zone lontane dagli organi vitali per evitare rischi.

Questo elenco ti sarà sicuramente utile come linea guida, tuttavia ti ripeto la

raccomandazione di farti studiare un percorso alimentare su misura da un nutrizionista, magari basato sulle tue intolleranze alimentari!

7 regole d'oro... infrangibile a tuo rischio e pericolo!

Qui ti riassumo alcune pillole di saggezza per avere successo nella tua alimentazione... un piccolo riassunto delle buone intenzioni!

Regola n° 1: ogni giorno non è un'occasione speciale.

Le brioche in ufficio portate dal collega, un pranzo fuori con quell'amica che non vedevi da tempo, una fetta di torta alla festa di compleanno di un amico... scegli con cura i tuoi “sgarri”.

Regola n° 2: non perdere tempo con gli alimenti

dietetici.

Gli alimenti con le etichette che riportano la dicitura “a basso contenuto di grassi” o “a basso contenuto calorico” sembrano buoni, in teoria. Il problema è che questi cibi sono spesso processati e ad alto contenuto di carboidrati, che si traduce in un alto tasso di glicemia nel sangue, e di conseguenza, l'aumento di peso. Inoltre, queste aziende, dopo aver rimosso i grassi, li 'pompano' con zucchero, sale e additivi.

Regola n° 3: mangia sempre le stesse cose.

Un supermercato può avere fino a 20.000 referenze ma quelle che non

fanno male si contano sulle dita di due mani. Combina i prodotti indicati sopra come volete ma evita di improvvisare al di fuori del tuo pasto libero (lo vedremo dopo).

Regola n° 4: sperimenta le spezie in cucina.

Per evitare la noia del punto sopra insaporisci le pietanze con erbe aromatiche e spezie: esse amplificano il sapore di ogni piatto e danno la stessa sensazione di soddisfazione dei grassi.

Regola n° 5: occhio agli zuccheri.

La razione giornaliera raccomandata di zucchero è di 6,5 cucchiaini. Il di più

viene immagazzinato come adipe. Cerca inoltre di assumerlo al mattino presto e possibilmente non la sera (si ok, un dolcetto alla settimana dopo cena si può fare!).

Regola n° 6: bevi molto

Una buona idratazione fa apparire la pelle più fresca e favorisce il rinnovo delle cellule, il che può rendere meno evidente la cellulite. Bevi almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno per essere certa che l'organismo assuma tutta l'acqua di cui ha bisogno. Ottime le tisane a base di zenzero e limone o il the nero non zuccherato. Inizia fin dal mattino, prima di fare qualunque cosa bevi due bicchieri d'acqua, anche se non

ti va. Ricorda di avere sempre con te una bottiglia (specialmente al lavoro). Non bere latte (nemmeno di soia), succhi di frutta, bevande zuccherate ed alcolici.

Regola n° 7: non esagerare.

Quando programmi una dieta, o vai dal dietologo sii onesta con te stessa! Lui ti chiederà di indicare quanto peso vuoi perdere al mese e quanto ti senti in grado di mantenere un regime alimentare rigido: per esperienza ti dico che, se sai di essere una ragazza golosa che si vuol concedere un dolce ogni tanto, è meglio dire la verità. La dieta deve essere tarata sulle tue caratteristiche altrimenti diventerà IMPOSSIBILE da rispettare

alla lunga. Meglio perdere peso più lentamente... piuttosto che crollare!

Il pasto “libero”

Ritengo fondamentale prendersi almeno un pasto libero (nel quale mangiare TUTTO quello che si desidera) a settimana. Nei casi di dieta meno rigida ne suggerisco due (può essere anche un pasto libero + l'aperitivo del venerdì sera).

I motivi sono questi:

1. Il pasto libero permette di liberarsi a livello mentale: per me è fondamentale sapere che nel giro di qualche giorno potrò mangiare tutto quello che mi va.
2. Questo shock calorico improvviso impedisce al corpo di rallentare il metabolismo. Esatto, mangiare

porcherie una volta a settimana può aiutarvi a perdere peso!

Quindi cerca di essere meticolosa durante la settimana e goditi il tuo pasto (o pasti) liberi, senza sensi di colpa o preoccupazioni.



Importante: se dopo il giorno libero noti un aumento di peso di anche 2/3 kg è del tutto normale e non devi preoccuparti, scompariranno nel giro di 48 ore.

Lo sbalzo di carboidrati del giorno

libero porta infatti il corpo a trattenere più acqua, ma è una situazione assolutamente momentanea!

Inoltre puoi limitare i “danni” del giorno libero con un trucchetto che ti insegnerò tra poco nel prossimo paragrafo.

Come ridurre le conseguenze di un'abbuffata fuori programma

Ci sono 2 tecniche scientifiche per “guidare” il tuo corpo a reagire in modo ottimale ad un pasto abbondante.

1: riduci al minimo il rilascio di insulina

L'insulina è un ormone preposto “all'accumulo di grasso” (scusa il termine poco tecnico ma non ti serve sapere di più... insulina = brutta!).

Puoi limitarne il rilascio seguendo queste 2 regole:

1. Fai in modo che il primo pasto della

giornata sia “sano”: se il primo pasto è ad alto contenuto proteico e ricco di fibre insolubili (come i legumi) per il resto del giorno avrai una maggiore sensazione di sazietà.

2. Prima di abbuffarti consuma un po' di succo di pompelmo: avrà l'effetto di abbassare il glucosio nel sangue.

2: esegui brevi contrazioni muscolari prima e dopo l'abbuffata

Un esempio di contrazione muscolare è lo squat a corpo libero: fare 60/90 secondi di squat 5 minuti prima di mangiare e altri 60/90 secondi 90 minuti dopo permette di favorire il trasporto del glucosio di tipo 4 sulla superficie

delle cellule, aprendo più “porte” attraverso le quali le calorie possono muoversi.

Più porte aperte ci sono prima che l’insulina sposti il glucosio sulla membrana delle cellule adipose e più è probabile che il cibo si trasformi in muscolo invece che in grasso.

Penserai che sia difficile fare squat liberi a ristorante ma in realtà ti basta andare in bagno 90 secondi e farli... lo so, è un po’ “inusuale” come cosa.

Ma funziona!

Un drink anticellulite da bere ogni giorno

Ora ti proporrò una ricetta per una tisana fredda che amo e porto sempre con me al lavoro.

Ti aiuterà a bruciare grassi e attivare il metabolismo grazie alle naturali proprietà della radice di zenzero fresco e all'azione anticellulite e detossificante del limone.

Questi due ingredienti sono tra i più efficaci nella lotta alla pelle a buccia d'arancia e insieme si combinano incredibilmente bene, creando il mix

perfetto di gusto e risultati!



Inoltre, rispetto ai prodotti che trovi in commercio, questa tisana ha 2 grandi vantaggi:

- È sana: sarai tu stessa a scegliere gli ingredienti e non ci saranno sorprese
- È economica: con meno di 1 euro puoi prepararne più di 2 litri

Ingredienti (per una bottiglia da 1,5 litri):

- 10-12 fettine di radice di zenzero

fresco

- la buccia di un limone grosso o di due limoni piccoli
- 1,2 litri di acqua

Preparazione:

1. taglia lo zenzero e la buccia del limone in fettine sottili (nel limone fai attenzione a tagliare solo la parte gialla, senza arrivare a quella bianca).
2. fai bollire l'acqua insieme allo zenzero ed al limone e lascia bollire per circa 3/4 minuti, mantenendo il coperchio sulla pentola.
3. spegni il fuoco e lascia la tisana altri 10 minuti nella pentola con il coperchio.

4. versa il contenuto in una bottiglia con un imbuto, filtrando le bucce e lasciando scendere solo la tisana.
5. lascia raffreddare in frigo.

Quando (e quanta) berne:

Io normalmente ne bevo 30 cl dopo essermi massaggiata con la mia coppetta anticellulite SlimCUP.

Grazie al massaggio con SlimCUP infatti riesco a sciogliere i cumuli adiposi, liberando le scorie del metabolismo dalle cellule... dopodiché l'azione depurativa della tisana mi aiuta ad espellerle.

Inoltre ne bevo altri 30/40 cl. durante il

giorno mentre sono al lavoro.

Consigli finali

- Hai paura di non riuscire a seguire una dieta? Comincia un pasto alla volta! Cambia prima la colazione per un mesetto, poi metti la cena e per ultimo il pranzo.
- Usa la macchina fotografica: ti consiglio sempre di fotografarti prima dell'inizio del tuo percorso e di guardare i tuoi progressi ogni 30 giorni (idealmente lo stesso periodo del ciclo mestruale). Spesso quando si inizia un percorso di dimagrimento (spesso se cominciato di pari passo ad un'attività sportiva) guardare la bilancia è fuorviante. Ricordi quando abbiamo parlato di ricomposizione

corporea?

- Se arrivi ad un punto morto nel quale non riesci più a progredire non demoralizzarti, è normale. A quel punto dovrai agire più sull'allenamento che sull'alimentazione.
- Mangia SEMPRE entro 30 minuti dal risveglio: chi salta la colazione spesso mangia troppo nei pasti successivi, se non avete fame cercate di mangiare almeno delle proteine (anche frullati al limite) ma non lasciate il vostro corpo a secco al risveglio. Chi salta la colazione fallisce, è una regola!
- Attenzione ai cibi “domino”: noci, mandorle ecc. sono ottimi se presi

in quantità limitate ma altamente calorici. Il problema è che spesso quando si inizia a mangiarle ci si lascia prendere la mano e si finisce per consumare le stesse calorie di un piatto di pasta senza accorgersene.

Il (costoso) mondo dei trattamenti professionali

In questo paragrafo andremo ad esaminare tutto il mondo dei trattamenti estetici professionali ossia tutti quelli svolti da medici estetici ed estetiste.

Ovviamente sono trattamenti mediamente costosi e quindi, purtroppo, non alla portata di tutte le tasche. In generale non sono particolarmente favorevole ai trattamenti professionali perché (rispetto a quelli fai da te), non valgono la spesa...

Ma se non hai problemi di denaro sappi che in questo capitolo ti indicherò a chi è consigliato ogni trattamento (oltre ai vantaggi e agli svantaggi di ognuno di essi) in modo da aiutarti a scegliere con cognizione di causa.

PS: ti parlerò solo dei trattamenti più efficaci, che ho provato e che funzionano. Ci sono poi una miriade di altri trattamenti che non ti citerò semplicemente perché il loro principio di funzionamento non ha NULLA di scientifico.

Linfodrenaggio

Il linfodrenaggio è sicuramente il trattamento estetico più efficace per la cura della cellulite edematosa, ossia quella agli stadi iniziali.

Se ben ricordi il circolo linfatico è quello che si attiva con le contrazioni della muscolatura e non funziona in modo “autonomo” grazie al cuore (a differenza di quello venoso ed arterioso).

Per questo è importante, oltre a fare sport ovviamente, aiutarlo anche in modo meccanico.



Come il nome suggerisce infatti il massaggio linfodrenante mira a riattivare la circolazione linfatica, agevolando quindi la disintossicazione delle cellule e prevenendo i ristagni di liquidi.

Il linfodrenaggio classico è particolarmente indicato per gli stadi iniziali della cellulite (cellulite edematosa), mentre la sua azione “delicata” non è indicata per gli stadi fibrosi.

Il problema del linfodrenaggio è che necessita di grande costanza, cicli da almeno 20 massaggi da ripetere periodicamente nelle fasi iniziali e poi cicli di mantenimento da almeno 10 massaggi.

Considerando che un operatore qualificato e serio richiede circa 60/70 euro a seduta capisci che si tratta di 1.200/1.400 euro a ciclo.

Decisamente non alla portata di tutte le tasche.

Pro

- Il massaggio più efficace sulla cellulite ai primi stadi
- Agisce sul sistema linfatico

Contro

- Necessita di grande costanza per essere efficace
- Cicli di trattamento molto costosi

Il massaggio connettivale

“Pinch and Roll”

Si tratta di una tecnica manuale che funziona molto bene sugli stadi di cellulite più avanzata rispetto a quella edematosa che si cura con il linfo drenaggio.



L'operatore attua una manovra di scollamento dei tessuti favorendo un processo di lipolisi, che scioglie i cumuli adiposi ed i noduli della cellulite fibrosa e sclerotica.

Idealmente andrebbe abbinato al linfodrenaggio in un trattamento

completo e, come per esso, condivide il difetto di richiedere costanza di utilizzo e costi elevati.

Richiede un'abilità specifica per essere eseguito correttamente che ben pochi operatori padroneggiano.

Pro

- Il massaggio più efficace sulla cellulite negli stadi avanzati
- Agisce sulle cause profonde dei blocchi circolatori

Contro

- Necessita di grande costanza per essere efficace
- Cicli di trattamento molto costosi
- Richiede manualità non facili da

eseguire correttamente

Pressoterapia

È un massaggio effettuato tramite gambali che si gonfiano periodicamente dal basso verso l'alto, in pratica cerca di replicare in modo meccanico il linfodrenaggio manuale.



Questa tecnica è ovviamente meno efficace ed inoltre agisce solo sulla cellulite di tipo edematoso, senza

NESSUN effetto su quella fibrosa e sclerotica.

Inoltre si tratta di un massaggio standard che non tiene conto delle specifiche esigenze di ogni singola donna.

Si, in pratica... ti sconsiglio fortemente questo tipo di trattamento.

Pro

- Meno costosa del linfodrenaggio

Contro

- Inefficace sulla cellulite in stato avanzato
- Non agisce sull'intero sistema linfatico
- Non personalizzabile

Massaggi tipo Icoone o LPG

Si tratta di massaggi fatti con macchinari che aspirano la pelle arrotolando e srotolando le pliche, riproducendo di fatto gli effetti di un massaggio Pinch and Roll.



Il vantaggio è che questi macchinari hanno una pressione “standard” dosata per essere efficace su tutti i pazienti, senza richiedere una manualità specifica come quella del massaggio Pinch and Roll.

Tuttavia essendo standard non può essere specifico e personalizzato come un massaggio manuale.

Pro

- Meno costosa del massaggio Pinch and Roll

Contro

- Richiede operatori formati e macchinari di grande qualità
- Non personalizzabile

Mesoterapia

La mesoterapia è la somministrazione locale, a livello di derma, di un farmaco mediante piccoli aghi.



Viene eseguita solo da medici

specializzati, iniettando il farmaco proprio dove dev'essere efficace per evitarne la propagazione nel resto del corpo.

Il vantaggio è che riesce sicuramente ad agire in profondità ed è abbastanza efficace per gli stadi avanzati di cellulite. Il problema invece sta nelle sostanze che vengono utilizzate, che hanno comunque degli effetti collaterali, e nei lividi lasciati dal trattamento.

Inoltre, essendo un trattamento estetico svolto da medici specializzati, è anche particolarmente costoso.

Pro

- Efficace sulla cellulite in stato avanzato
- Agisce in profondità

Contro

- Effetti collaterali dei farmaci
- Lividi evidenti post trattamento
- Molto costosa

Carbossiterapia

È una terapia che prevede di introdurre, mediante un apposito strumento, anidride carbonica nel tessuto sottocutaneo.



Come spiegato l'anidride carbonica è un

rifiuto delle cellule, iniettarla direttamente nei tessuti forza l'organismo ad attivare un processo di "pulizia" stimolando quindi il microcircolo.

Attivare il microcircolo, come più volte detto, ha tantissimi effetti positivi perché oltre a pulire le cellule aiuterà a drenare i liquidi e a rendere il tessuto più elastico.

Il problema è che, non agendo sui noduli già presenti, non ha un effetto "curativo" ma soltanto di prevenzione.

Inoltre come la mesoterapia viene svolta da un medico estetico ed è quindi molto

costosa.

Pro

- Efficace come strumento di prevenzione

Contro

- Non ha effetti tangibili sulla cellulite avanzata
- Molto costosa

I trattamenti anticellulite “fai da te”

Oltre ai trattamenti professionali c'è tutto un mondo di rimedi anticellulite da fare a casa, dal costo molto più contenuto...

...d'altronde non tutte (anzi quasi nessuna) possiamo permetterci di investire migliaia di euro all'anno per la nostra bellezza.

Io l'ho fatto per un certo periodo intorno ai 24 anni, spendendo i miei pochi

risparmi, con risultati tra l'altro abbastanza scarsi in proporzione al costo.

I rimedi fai da te hanno un grosso vantaggio: sono più economici e non richiedono di doversi spostare e prendere appuntamenti... di conseguenza è più facile essere costanti!

Ricordi, la costanza?

Esatto è il principio n°1 nella lotta alla cellulite, senza il quale NESSUN rimedio può essere efficace! Non esiste, lo ripeto, NON ESISTE trattamento anticellulite che funziona al primo colpo.

Quindi, se non puoi permetterti lunghi cicli di trattamenti professionali, molto meglio dedicarsi con costanza ai rimedi fai da te!

Creme e fanghi anticellulite... funzionano?

I rimedi anticellulite più famosi sono senza dubbio creme e fanghi... ma funzionano veramente?

Oggi finalmente ti aiuterò a far chiarezza su questo spinoso argomento.

Partiamo da un presupposto: ogni prodotto applicato direttamente sulla pelle NON può penetrare in profondità perché la pelle funge appunto da protezione verso il sistema interno.

La pelle è infatti una barriera!

Questo significa che QUALSIASI prodotto applicato sulla pelle agirà solo a livello superficiale... chiaro fin qui?

Ecco, il problema però è che la cellulite, come abbiamo visto, nasce in profondità, ben al di sotto dello strato cutaneo superficiale dove creme e fanghi riescono ad agire.

E quindi?

Quindi creme e fanghi avranno solo un'azione "cosmetica" ossia riusciranno ad agire sull'aspetto della pelle ma non sul problema.

Lascia che ti chiarisca la cosa...

Applicando la crema o il fango vedrai un leggero miglioramento della pelle perché i principi contenuti aiutano a “distendere” i tessuti (perdonami la spiegazione grossolana ma voglio farti capire) ... ma si tratterà di un effetto TEMPORANEO che dura massimo 24 ore.

Dopodiché, una volta che il prodotto è stato assorbito tutto torna come prima o quasi. Ecco perché se ne raccomanda un uso giornaliero!

Questo vuol dire che sconsiglio fanghi e creme?

Assolutamente no, anzi io li uso perché mi aiutano a perfezionare e mantenere il lavoro che già faccio su altri fronti ma **NON SONO** assolutamente una soluzione al problema.

L'importante è sapere quale sia la loro **REALE** funzione!

Quando è meglio applicare creme e fanghi?

In realtà non c'è una risposta definitiva, in generale applicandole la mattina si avrà un maggiore effetto “estetico” durante la giornata ed un'azione immediata sulla circolazione, mentre applicandole prima di andare a letto si

sfrutterà la maggior ricettività della pelle durante la notte.

Personalmente io preferisco la sera anche perché la mattina sono sempre di fretta e quando mi prendo cura della mia bellezza mi piace farlo con calma, godendomi un po' di "coccole" dopo una giornata di lavoro.

Sale marino integrale: il potere del mare per la tua bellezza

Alcuni tra i trattamenti corpo che amo di più in assoluto sono a base di sale marino integrale.

Hanno una forte azione purificante ed esfoliante, oltre ad aiutare a combattere la cellulite grazie alla preziosa azione drenante del sale marino.



Perché il sale aiuta a ridurre la cellulite? Non faceva male?

Ti è mai capitato, dopo una lunga passeggiata in mare, di sentire le tue gambe più toniche e leggere?

Bene, sappi che non si trattava di una

semplice sensazione, ma del REALE effetto riequilibrante del sale marino: il sale marino integrale deve il suo nome al fatto di essere “integro” perché contiene al suo interno tutti i 72 oligoelementi presenti naturalmente nell’acqua di mare.

Attenzione: non confonderlo con il normale sale da cucina che invece subisce un processo di raffinazione industriale che lo porta a perdere buona parte di questi preziosi oligoelementi, lasciandone intatti solo 2: cloro e sodio.

Per questo viene scientificamente chiamato cloruro di sodio.

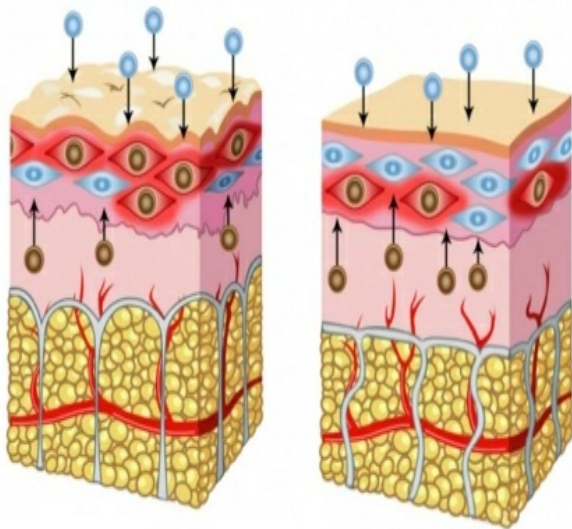
Il sale è comunemente percepito come dannoso perché, se ingerito, entra nel sangue, irrigidisce i capillari e peggiora il microcircolo...

...ma diventa invece un alleato fantastico quando viene a contatto con la pelle perché genera un effetto chiamato “pressione osmotica” che:

- Veicola i preziosi oligoelementi del sale all'interno delle cellule, nutrendole e rigenerandole
- Espelle le scorie nocive del metabolismo dalle cellule, depurandole

L'osmosi è il trasferimento spontaneo dell'acqua, da una soluzione diluita a

una più concentrata, fino a una situazione di equilibrio.



Applicando il sale (soluzione concentrata) sulla cute (soluzione diluita) si innesca un trasferimento di

acqua che drena gli accumuli di liquidi sottocutanei, migliorando la compattezza dei tessuti.

Questo cosa significa?

In parole povere che nutre le tue gambe e allo stesso tempo le libera dalle tossine!

Mi raccomando però: solo sale marino INTEGRALE: lo puoi trovare facilmente al supermercato.

Scrub e impacco al sale

Vediamo come preparare lo scrub, poi parleremo di come e quando utilizzarlo per risultati ottimali.

Uno scrub di qualità deve contenere almeno un ingrediente per ‘strofinare’ delicatamente la pelle (quindi una componente esfoliante) e uno o più ingredienti per proteggere ed idratare la pelle.

È infatti fondamentale bilanciare l’aggressività del componente granuloso con una soluzione più fluida e morbida.

Dopo diversi test credo di essere giunta alla ricetta definitiva, gli ingredienti necessari sono:

- 250 gr. di sale marino integrale grosso
- 50 gr. di zucchero

- 90 ml. di olio di mandorle dolci
- 1 Lime

Per prepararlo segui questi passaggi:

- Metti sale, zucchero e olio in una ciotola capiente
- Strizza dentro il succo di 1 lime
- Grattugia la buccia del lime dentro alla ciotola
- Miscela fino ad ottenere una soluzione omogenea
- Lascia riposare per 30 minuti
- Miscela ancora fino a che non ottieni un risultato perfetto

Conserva in un luogo fresco e asciutto, possibilmente coprendo il contenitore con una pellicola. Ricorda di

rimescolare prima del successivo utilizzo.



Una volta a settimana massaggiati le gambe con movimenti circolari (sempre partendo dalla parte più bassa della gamba a salire) con un'intensità

sufficiente ad avvertire un'azione profonda... ma ovviamente senza esagerare!

Se vuoi incrementare l'effetto di osmosi puoi applicare uno strato di scrub alle gambe e fare un impacco con la pellicola da cucina per 20/30 minuti e poi un bagno caldo.

Bagni salini

In estate, almeno una volta a settimana, mi concedo una bella passeggiata in mare.

Lo adoro.

In inverno, o per chi non ha il mare a

disposizione, si può però sopperire ricreando le condizioni del mare nella propria vasca da bagno.

Ti basta infatti versare 2 kg di sale marino integrale nella vasca MOLTO calda e lasciarli sciogliere per circa 10 minuti (puoi anche mettere il sapone oltre al sale, o degli oli essenziali).

A quel punto immergiti per 20/25 minuti (non di più perché il sale abbassa la pressione) ... ti assicuro che ti sentirai RINATA!

Anche questo trattamento di consiglio di farlo una volta a settimana.

SlimCUP: la coppetta che ha cambiato per sempre il mondo dei trattamenti anticellulite

Nell'ultimo anno un prodotto ha "reinventato" il concetto di trattamento anticellulite fai da te: SlimCUP.

Probabilmente ne avrai sentito parlare, ma in caso contrario te la presento... sono veramente fiera di parlarne perché ho contribuito a portare questo rivoluzionario strumento in Italia.

SlimCUP è una coppetta, realizzata in silicone medico, che a prima vista potresti scambiare per una coppetta

mestruale: diciamoci la verità, è abbastanza buffa...



...ma che ti posso assicurare che mai come in questo caso “l’apparenza inganna”!

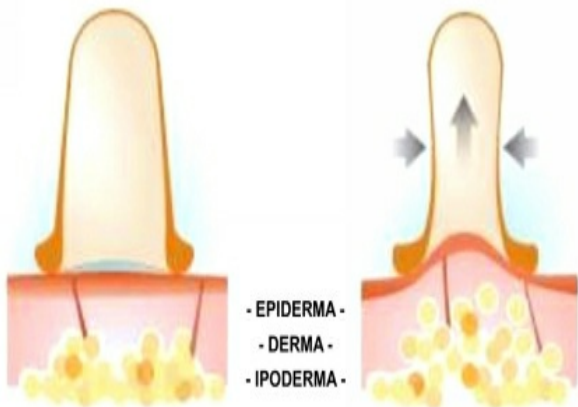
Il suo metodo di funzionamento è semplice ma geniale: schiacciando la coppetta e applicandola alla pelle si

creerà infatti un “risucchio” che solleverà il tessuto connettivale proprio come farebbe un massaggiatore con le sue mani.

SlimCUP è stata infatti studiata per replicare gli effetti di un massaggio connettivale “Pinch and Roll” che, come ti dicevo sopra, è il trattamento più efficace sulla cellulite già in stadio avanzato.

Ma non solo...

Facendo scorrere la coppetta dal basso verso l’alto della gamba si creerà anche un effetto linfodrenante, efficace quindi sulla ritenzione idrica.



Esatto, con questa buffa coppetta in silicone potrai veramente replicare gli effetti di 2 trattamenti professionali comodamente a casa tua.

Lo so, sembra troppo bello per essere vero...

Per questo con il team di SlimCUP abbiamo deciso di offrire una garanzia assolutamente UNICA in un trattamento anticellulite: tutte le clienti possono infatti provare il prodotto a casa per 60 giorni e valutare, a loro discrezione, se quello che abbiamo detto è vero.

Chi non fosse soddisfatta può restituirla e ottenere un rimborso COMPLETO, veloce e senza domande.

Come puoi capire, se il prodotto non funzionasse, a quest'ora a forza di rimborsi l'azienda sarebbe chiusa da un pezzo... ed invece, ad oggi, in media solo 3 ragazze su MILLE (ossia lo

0,03%) ha chiesto il rimborso.

Nel frattempo le recensioni su Facebook (quindi recensioni REALI perché verificate ed associate ad un volto e una persona, a differenza di quelle autoprodotte da tanti altri siti) danno al prodotto una valutazione media di 4,6 su 5 stelle.

Ti consiglio di leggerle, insieme alle testimonianze dei più famosi esperti di beauty italiani (*Mariclaire, Glamour, ClioMakeUp, Alfemminile, Gioia, Radio DeeJay, Dimmi, Pour Femme, DonnaClick, ecc.*) sulla pagina “Testimonianze e Risultati” del sito www.slimcup.it.

Come si usa SlimCUP?

Per quanto a prima vista possa sembrare complicato l'utilizzo è semplicissimo: ti bastano 8 minuti di massaggio per gamba per 3 volte a settimana. Inoltre, utilizzando due coppette in contemporanea puoi ridurre il tempo ad 8 minuti in totale (io faccio così).

I passaggi sono questi:

1. Lubrifica la pelle: per consentire il corretto funzionamento di SlimCUP è necessario applicare uno strato di olio da massaggio. SlimCUP raccomanda l'olio elasticizzante

Physiosal.

2. Regola l'intensità: a seconda di quanto si "schiaccia" la coppetta aumenta l'intensità dell'effetto Skin Pull-Up™. Si consiglia di iniziare a bassa intensità per poi aumentare gradualmente.
3. Massaggia: fai scorrere la coppetta dal basso verso l'alto della gamba. Inizia con movimenti lineari, poi ondulati, ed infine anche circolari nella zona del gluteo. La coppetta può essere usata anche su addome e braccia ma in quel caso ti raccomando di farlo con delicatezza perché la pressione è tarata per le gambe.
4. Bevi 2 bicchieri d'acqua: al termine

del massaggio è importante bere almeno due bicchieri d'acqua per favorire lo smaltimento delle tossine che SlimCUP ha liberato dai tessuti.

Oltre alle 3 volte standard ti consiglio di usarla anche per un paio di minuti dopo l'allenamento per favorire il drenaggio dell'acido lattico.

Durante l'attività fisica può infatti generarsi acido lattico, un metabolita che contribuisce alla formazione di tossine muscolari e che ha effetti negativi sulla circolazione (e sull'ossigenazione dei tessuti).

Come spiegato in precedenza la cattiva

circolazione è la causa n°1 in assoluto della cellulite, per questo l'acido lattico va assolutamente smaltito il prima possibile.

La storia dietro al lancio di SlimCUP?

Se ti dico che mi sento molto fiera di questo prodotto è perché effettivamente dietro al suo arrivo in Italia c'è il mio zampino!

Anni fa ero in Cina dove, come saprai, si utilizza un tipo di “medicina” differente da quella occidentale. La medicina cinese è infatti molto più

incentrata sul migliorare i processi del corpo in modo naturale piuttosto che sull'utilizzo di farmaci e sostanze chimiche.

Là ho scoperto che uno dei rimedi anticellulite più utilizzato era appunto la coppettazione che veniva però fatta con coppette di vetro pressurizzate. Finito il trattamento l'estetista ti proponeva delle coppette in silicone (simili a SlimCUP) per continuare il trattamento a casa.

Quando ho provato i risultati sulla mia pelle sono rimasta assolutamente **INCREDULA!** Al rientro in Italia, ho infatti cercato subito un posto dove poterlo praticare...

...tuttavia...

... ho scoperto che nessuna estetista e nessun medico estetico erano interessati a proporlo: preferivano usare metodi invasivi e prodotti chimici venduti da multinazionali.

Ok, mi sono detta... se sono tutti così pazzi ci penserò io!

Tramite mio marito e un suo socio, che sono esperti del settore, abbiamo contattato un'equipe di medici per studiare la perfetta conformazione della coppetta (il volume della coppetta determina infatti la pressione del

risucchio che NON può essere casuale) e dei fornitori in Cina per farci realizzare il prodotto.

Ti preciso che abbiamo scelto la Cina non perché più economici o di bassa qualità, anzi il contrario: su questo prodotto erano gli unici ad avere esperienza e soprattutto conoscenza dei migliori materiali.

Infatti ci hanno suggerito di realizzare la coppetta in silicone medico, il miglior tipo di silicone possibile per flessibilità, resistenza e sicurezza al contatto con la pelle.

Sapevamo di avere un prodotto “bomba”

per le mani, ma i risultati ottenuti sono andati oltre le aspettative e per questo dobbiamo ringraziare le decine di migliaia di ragazze che hanno creduto in noi.

Grazie!

PS: attenta alle imitazioni (realizzate in plasticaccia e senza studi sul volume di aspirazione) che puoi trovare su internet. SlimCUP originale è quella rosa con il logo in rilievo!

Che genere di risultati ci si può aspettare utilizzando SlimCUP?

Parlare di risultati in un prodotto anticellulite è sempre difficile perché il miglioramento finale dipende da tantissimi fattori, in primis la costanza, ma anche:

- lo stadio della cellulite
- il tipo di attività fisica svolto
- la predisposizione genetica
- ecc.

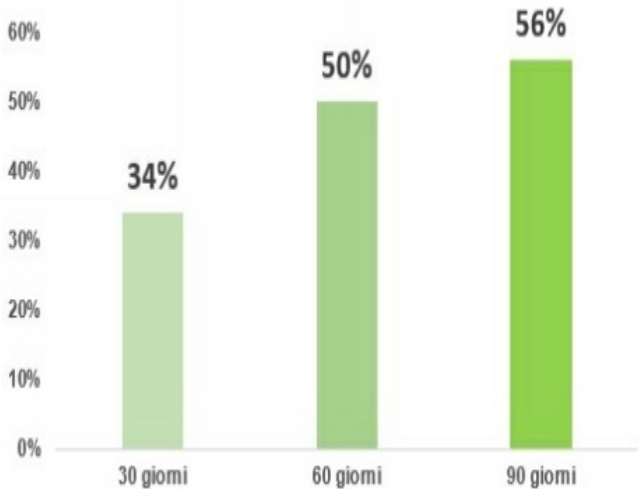
Quello di cui posso parlarti in modo oggettivo però sono i risultati “medi” ottenuti da studi scientifici svolti su campioni di ragazze: in particolare per quanto riguarda coppettazione e linfo-drenaggio ce ne sono due.

Il primo è stato pubblicato dall'istituto

di ricerca Skin Research and Technology, che ha evidenziato una riduzione media della cellulite:

- del 34% dopo 30 giorni
- del 50% dopo 60 giorni
- del 56% dopo 90 giorni

Risultati SlimCUP



Il secondo è stato invece pubblicato da Research Gate, che ha evidenziato come in 5 settimane, con soli 2 trattamenti a settimana, ci sia stato un significativo miglioramento dello stato della cellulite.

“This study indicated that cupping therapy applied 10 times for 5 weeks on each leg was efficient and safe for decreasing grade of cellulite. The treatment technique that used in this study was feasible, noninvasive, and effective. Patients’ grade of cellulite on thighs decreased significantly following dry moving cupping in this study (mean at pretest:2.4, post-test:1.68 ; $p<0.05$).” - Research Gate

Esporti i risultati scientifici è il modo più onesto di presentarti i suoi benefici, poi se posso darti un parere personale ti dico solo che le mie amiche ridevano (e mi prendevano per pazza) quando gli ho parlato per la prima volta di questa

coppetta...

...poi, dopo solo due mesi di utilizzo, mi hanno visto in costume...

...e ti posso assicurare che non ridevano più! :-)

Che prodotti vanno abbinati a SlimCUP?

Come detto, per far scorrere la coppetta è necessario utilizzare un lubrificante.

Di base può andar bene qualsiasi olio, basta che permetta alla coppetta di scorrere bene... tuttavia negli ultimi mesi mi sono resa conto che non aveva

senso utilizzare un olio generico.

Come avrai capito ho la mania dell'efficienza, per questo credo che, per dirla breve: *“visto che investi tempo a massaggiarti perché non usare un olio specifico per la cellulite invece che uno generico?”*

Il problema è che di oli anticellulite in commercio c'è poco e quello che c'è non mi aveva soddisfatta come qualità.

Ancora una volta ho deciso quindi di fare da sola...

Volevo produrre il primo, VERO, olio anticellulite e per riuscirci non avrei

badato a spese: volevo un olio Made in Italy, al 100% naturale e prodotto con i migliori ingredienti possibili.

Per realizzarlo mi sono affidata al dottor Renzo Santolini in collaborazione coi laboratori ViviPharma: ringrazio ancora Renzo per la sua pazienza perché gli ho fatto cambiare il prototipo per esattamente 27 volte. VENTISETTE!

Abbiamo prodotto, testato, cambiato, riprodotto, ri-testato, ri-cambiato, ri-ri-prodotto, ri-ri-testato, ri-ri-cambiato (e così via) fino a che, un bel giorno, abbiamo trovato la formula definitiva ed è nato Cellu-Oil formula “+5”.

Un prodotto innovativo a base di:

- Pepe Rosa brasiliano: l'essenza estratta dalle sue bacche è straordinaria nel trattamento localizzato degli inestetismi della cellulite perché attiva il microcircolo e aiuta la lipolisi dei noduli che causano l'effetto "buccia d'arancia".
- Il Retinolo (Provitamina A) è da sempre l'ingrediente "magico" delle creme viso più famose perché contrasta la formazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Cellu-Oil ne porta per la prima volta i benefici in un trattamento corpo. Il retinolo permette la

formazione di nuove fibre di collagene, riducendo le smagliature e rinnovando i tessuti.

- Formula +5: abbiamo selezionato 5 estratti naturali per combinarsi in modo perfetto con Pepe Rosa e Retinolo e fornire un'azione completa (Argan, Camomilla, Elicriso, Iperico e Achillea Millefoglie)

Forse ora starai pensando che utilizzare un olio rende la pelle “grassa” ... tante donne non usano oli per questo motivo.

In realtà, se si usano oli al 100% naturali (e senza paraffina) come nel

caso di Cellu-Oil, i pori non vengono in alcun modo occlusi e la pelle riesce ad assorbirli completamente. Ricevendo solo i benefici del prodotto.



E le creme?

Come ti ho detto le creme non possono combattere le “cause” della cellulite perché non riescono a penetrare abbastanza in profondità.

Io tuttavia abbino sempre una crema anticellulite al massaggio con SlimCUP, per 2 ragioni:

1. dopo il massaggio con SlimCUP la pelle è molto “vascolarizzata” e quindi applicare subito la crema gli permette di essere più efficace.
2. anche se non combatte le cause della cellulite (ma a questo ci pensa SlimCUP) la crema aiuta a rendere la pelle “più bella” e a nutrirla.

Quali creme usare?

Personalmente ho scelto quella di Physiosal, perché a base di sale marino integrale (estratto direttamente dall'oasi WWF delle saline di Trapani) e al 100% naturale.

Come sai amo gli effetti benefici del sale sulla pelle e amo i prodotti naturali; la crema Physiosal è quindi perfetta al punto che ho deciso di venderla in abbinamento a SlimCUP nel pacchetto “Ciclo Gambe Gold” che contiene:

- 2 Coppette SlimCUP
- Cellu-Oil 150 ml
- Crema anticellulite Physiosal 250 ml

Ti raccomando quindi di abbinare questi prodotti al massaggio con SlimCUP per ottenere l'azione anticellulite più incisiva e rapida possibile!

Che controindicazioni ha SlimCUP?

L'unica controindicazione “relativa” è che la coppetta non dovrebbe essere utilizzata da chi soffre di capillari deboli o vene varicose perché la pressione esercitata dal massaggio rischierebbe di creare dei lividi.

Si tratta di una controindicazione “relativa” perché il livido è un effetto

temporaneo che si riassorbe naturalmente, come indicato nella nostra intervista dal dottor Stefano Pagliari, chirurgo vascolare (puoi vedere il video nella pagina YouTube di SlimCUP).

Tuttavia se soffri di capillari molto deboli e sei soggetta a lividi nelle gambe ti sconsiglio di usarla perché credo non abbia senso combattere un inestetismo (la cellulite) e crearne un altro (i lividi).

Cattive abitudini che causano la cellulite

In questo capitolo ti parlerò di alcune cattive abitudini che possono influire sui nostri risultati.

Alcune sono abbastanza “note”, quindi forse non ti dirò niente di nuovo (anche se *repetita iuvant* come diceva sempre un mio professore universitario) ... altre invece sono meno “famosse”.

1 - Il fumo

Il fumo è stato collegato in diversi studi alla cellulite in quanto limita il flusso di sangue rendendo l'aumento della cellulite più probabile.

Inoltre il fumo contiene un mix tossico di sostanze chimiche che limitano la capacità del corpo di produrre collagene e acido ialuronico.

Il collagene è una delle principali proteine strutturali (che diminuisce con l'avanzare dell'età) mentre l'acido ialuronico è richiesto dalle cellule per trattenere l'umidità (la mancanza può causare una disidratazione della pelle) e dare elasticità alla pelle.

Quindi, se non l'hai ancora fatto, questo è un ulteriore buon motivo per smettere di fumare!

2 - L'alcool

L'alcool è particolarmente calorico e ricco di zuccheri raffinati e quindi assolutamente controindicato per chi vuole liberarsi della cellulite.

Particolarmente da evitare sono i superalcolici (specie se miscelati con succhi di frutta industriali) mentre un bicchiere di vino al giorno non crea problemi.

3 - Indumenti stretti

Alcuni capi d'abbigliamento e accessori contribuiscono ad una cattiva circolazione del sangue creando un ambiente favorevole alla cellulite.

Ecco alcuni esempi:

- Jeans o leggings troppo stretti: comodi, perfetti sia per il giorno con un paio di sneakers che per la sera, con una giacca e un paio di tacchi. Ma purtroppo i nostri amati jeans, se piuttosto stretti, sono l'alleato perfetto della cellulite. Così come i leggings, comodissimi per carità, ma troppo stretti la circolazione sanguigna, favorendo la ritenzione idrica e la cellulite su

gambe e glutei (specialmente se hanno anche i bordi rigidi e più stretti).

- I tacchi alti tutto il giorno: lanciano a figura, ci fanno sentire dei veri e propri giganti. Purtroppo però i tacchi a spillo sbilanciano la postura, non favorendo la circolazione sanguigna della gamba.
- Gli slip sintetici: evitare quelli in materiale sintetico e non traspirante e soprattutto gli slip troppo stretti o il perizoma che premono troppo sul fianco perché bloccano la circolazione.
- I reggiseni con le bretelle troppo piccole: bretelle troppo sottili portano il peso del seno a gravare

completamente sulla spalla,
bloccando la circolazione e
favorendo la cellulite sulle braccia.

4 - Fonti di calore

L'esposizione diretta a fonti di calore peggiora la circolazione e quindi influisce sulla cellulite.

Non è un caso che dopo una sauna si consigli uno “shock” termico immergendo le gambe in acqua fredda.

A proposito... anche dopo una doccia calda ti consiglio sempre di bagnare le gambe con acqua molto fredda per 5/10 secondi per gamba.

L'effetto contrasto tra caldo e freddo non solo annullerà i problemi dell'esposizione ad una fonte di calore, ma ti aiuterà addirittura a

MIGLIORARE la circolazione... con il
minimo sforzo!

5 - Accavallare troppo le gambe

Accavallare le gambe compromette la circolazione e quindi, come sopra, favorisce la cellulite.

Ormai l'hai capito, è tutto legato alla circolazione quindi... tieni a posto quelle gambe!

6 - Dormire poco

Studi scientifici hanno dimostrato che il sistema linfatico è più attivo durante il sonno, probabilmente perché la posizione orizzontale del corpo facilita il deflusso linfatico che, come ricorderai, viene generato dalle contrazioni della muscolatura.

Di conseguenza, mentre dormi, aiuti le tue cellule a depurarsi... oltre ai tantissimi altri effetti positivi, anche sul metabolismo.

Quindi, quando puoi, cerca di concederti almeno 7 ore di sonno per notte (meglio se 8) mantenendo degli orari regolari.

Metodo 77 - il piano operativo

Ok, finalmente siamo arrivati a quello che ti avevo promesso: un piano operativo passo-passo che ti aiuterà a ridurre la cellulite e tonificare le gambe entro 7 settimane.

Noterai che questo capitolo, pur essendo quello che mette in fila i concetti e li organizza in una routine passo passo, è relativamente breve rispetto al resto del libro.

Non stupirti...

La cosa difficile è sempre acquisire la conoscenza, cosa che hai fatto fino ad ora, adesso inizia il bello: sfruttarla per la tua bellezza

Passo 1 - Conoscenza

Buona notizia, il primo passo l'hai già fatto!

Se hai letto attentamente fino a qui hai già appreso la “teoria” e sai quindi:

- le (reali) cause della cellulite e come prevenirle.
- come controllare scientificamente la tua alimentazione ed evitare le “calorie nascoste”.
- come ridurre le conseguenze di un'abbuffata in soli 90 secondi.
- come allenarti in soli 20 minuti comodamente a casa tua.
- quali trattamenti anticellulite funzionano e quali no.
- come sfruttare il potere del sale

marino.

- come prenderti cura delle tue gambe con SlimCUP.

quindi da oggi nessuno ti potrà più ingannare con allenamenti sbagliati, trattamenti inutili o cosmetici “miracolosi” ... che ovviamente non funzionano.

Da oggi sai come OTTIMIZZARE le tue risorse (di tempo ed economiche) e canalizzarle come un laser per ottenere il tuo obiettivo nel minor tempo (e con il minor sforzo) possibile.

Passo 2 - Costanza

Il secondo passo, dopo aver imparato le basi, è il più faticoso di tutti.

È un cambio di mentalità.

Fino ad oggi ti hanno fatto credere che bastava spalmarsi una crema per ridurre la cellulite, ora sai invece che è un processo che dovrai portare avanti per sempre.

Certo, non ci vorrà sempre lo stesso impegno.

Certo, dopo il primo periodo “intenso” ti basterà uno sforzo minore, il cosiddetto “mantenimento”.

Ma se ti dicessi che esiste un qualcosa di “definitivo” contro la cellulite ti direi una grandissima bugia.

Come hai capito infatti la cellulite dipende da delle insufficienze microcircolatorie, causate a loro volta da problemi (ormonali e non) TIPICI delle donne che NON POSSONO essere risolti perché semplicemente fanno parte della nostra natura.

Noi possiamo agire sulle conseguenze di questi problemi, aiutando il microcircolo a funzionare correttamente, ma se smettiamo prima o poi la natura tornerà a fare il suo corso.

Immagina un prato: per essere verde e rigoglioso avrà sempre bisogno di essere innaffiato, altrimenti prima o poi tornerà a seccarsi.

Se ci pensi del resto non è niente di strano, anzi, è così in ogni aspetto del nostro corpo (allenamento, cura della pelle, abbronzatura, ecc.), quando smetti prima o poi i benefici ottenuti passano.

Eppure nel mondo della cellulite, a forza di “false promesse”, le donne vengono convinte che basti spalmarsi una crema per un mesetto per risolvere per sempre il problema.

E questa cosa è grave per 2 motivi:

- Il primo è che vengono prese in giro all'inizio
- Il secondo, MOLTO più grave, è che vengono DISILLUSE: spesso la donna pensa infatti che sia colpa sua, che la sua cellulite sia “impossibile da eliminare” e quindi RINUNCIA a migliorare.

Passo 3 - Alimentazione

Per prima cosa scarica l'app MyFitnessPal: è gratuita e puoi scaricarla:

- dall'App Store per dispositivi Apple
- dal Play Store per dispositivi Android (Samsung, Huawei, HTC, Sony, ecc.)
- dal Windows store per dispositivi Windows Phone (Nokia tipicamente)

Una volta scaricata l'app devi registrarti al sito (gratuitamente) oppure accedere con il tuo account Facebook (consigliato perché risparmi tempo).

Dovrai inserire alcuni parametri (seguendo le istruzioni) per far sì che l'app calcoli il fabbisogno calorico giornaliero.

Non temere, è facile!

Se hai già un regime calorico consigliato, impostato dal nutrizionista (ti raccomando sempre di investire i soldi per una visita specializzata sull'alimentazione), non tenere conto di quello dell'applicazione ma imposta direttamente il tuo.

Puoi anche impostare la % di macronutrienti se il tuo nutrizionista te li ha consigliati, altrimenti lascia quelli

standard.

Il diario giornaliero

Bene ora che è tutto pronto... mangia E inserisci nell'app TUTTO quello che mangi.

Qui diventa un filo impegnativo all'inizio perché dovrai fare un piccolo lavoro per registrare i tuoi alimenti: ti assicuro però che è faticoso solo la prima settimana perché poi potrai sfruttare quelli già registrati (che tipicamente per buona parte sono sempre gli stessi).

Ad esempio, se mangi tutti i giorni la stessa colazione clicca sui "...” sulla

sinistra rispetto a “Aggiungi alimento” e fai “Copia da data”. Oppure clicca su “Aggiungi alimento” poi “Pasti” poi “Colazione di ieri”.

Se l'alimento che consumi ha un codice a barre ti basta scannerizzarlo con l'apposita funzione per avere tutte le informazioni nutrizionali, a quel punto ti basta solo inserire il peso o il numero di porzioni.

Esempi:

- Riso: 75 grammi - usare il peso
- Crackers: 1 pacchetto - usare la porzione

Supponiamo invece che hai fatto un

risotto con le zucchine mantecato al burro: come fai ad inserirlo?

Il modo più corretto è inserire singolarmente i vari componenti con i relativi pesi.

Lo so, sembra complicato, ma già dopo una settimana ci metterai al massimo 30 secondi a pasto e TI ASSICURO che ne vale la pena!

Quando si inserisce una voce non confezionata, come per dire “Zucchine”, compariranno moltissimi risultati, quale scegliere?

Qui ho alcuni suggerimenti:

- Usa le voci INRAN. Sono quelle ufficiali dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, quindi vai sul sicuro.
- Usa le voci certificate, ossia con la spunta verde accanto

Non guardare solo le calorie,
occhio ai

MACRONUTRIENTI!

A fine pagina del diario c'è un tasto "Nutrizione" che apre una schermata relativa a un riassunto dei dati inseriti.

Potrai vedere il grafico a torta dei macro cliccando su "Macronutrienti" quindi carboidrati, proteine, grassi e a colpo d'occhio sapere se sei sulla giusta

strada.

Oppure cliccando su “Nutrienti” avrai i valori in grammi, non solo dei tre macro ma anche di micronutrienti, fibra, zuccheri etc.

Infine Cliccando su “Calorie” un grafico arancione mostrerà come hai distribuito nei vari pasti le calorie.

Tutto ciò è estremamente utile per valutare cosa aggiungere come spuntino finale o simili, ma ancora più utile è la funzione settimanale: cliccando infatti su “Oggi” e selezionando “Visualizzazione settimana” puoi vedere tutti i grafici e i parametri di cui sopra, ma relativi all'intera settimana!

Inserisci l'attività fisica

L'app distingue all'inserimento di un allenamento, in “cardio” e “funzionale”.

Usa sempre Cardio (nello specifico “ginnastica da casa” e inserisci i minuti di allenamento nei giorni in cui li fai: in quei giorni potrai ovviamente mangiare un pochino di più in base alle calorie consumate.

Il consumo stimato è ovviamente approssimativo e non preciso alla caloria... ma ti darà un'idea (che è sempre meglio che niente).

Mangia meglio

A prescindere dal consumo calorico

cerca in ogni caso di evitare gli alimenti dannosi alla cellulite che ti ho descritto nel capitolo sull'alimentazione perché oltre al problema delle calorie causano danni anche al microcircolo.

Prediligi i cibi “sani” che ti ho elencato e le cotture al vapore e alla griglia... e attenta alle “calorie nascoste”!

Pasto libero

Scegli un pasto a settimana e prenditelo come “libero”.

Mangia quello che vuoi, fino a quanto te ne va... fino a scoppiare se vuoi!

L'unica cosa che ti chiedo è:

- non esagerare con gli alimenti “vietati” e in particolare con l’alcool (superalcolici)
- fai 90 secondi di squat libero 5 minuti prima di mangiare
- fai 90 secondi di squat libero 30 minuto dopo

se non sei a casa usa un bagno pubblico per gli squat.

Passo 4 - Attività fisica

Il grosso è già spiegato nel capitolo apposito, vediamo quindi come distribuire gli allenamenti durante la settimana.

Importante: prima di iniziare ti raccomando di avere l'ok del tuo medico curante per assicurarti di non avere problemi fisici o impedimenti a questo genere di attività.

Ok fatto questo possiamo cominciare!

Il regime che seguo io, e che ti consiglio è questo (ovviamente puoi variare i giorni se preferisci, l'importante è non fare 3 giorni di fila e poi 4 senza

allenarti).

- Lunedì: allenamento “A”
- Mercoledì: allenamento “B”
- Venerdì: allenamento “A”

ricordati di massaggiarti un minuto per gamba (almeno) sotto alla doccia con SlimCUP dopo l’allenamento per smaltire eventuale acido lattico che potrebbe causare problemi di cellulite. Se dovessi avere qualche dubbio sull’esecuzione degli esercizi cercali su YouTube: ad esempio ti basta scrivere “Squat” per trovare migliaia di esempi video che ti illustreranno l’esatto movimento.

Passo 5 - Sfrutta il potere del mare

Una volta a settimana concediti uno scrub salino con la ricetta che ti ho insegnato.

Appena finito lo scrub, senza risciacquare, applica uno strato di pellicola per alimenti attorno alle gambe (senza esagerare nella compressione, basta che il prodotto rimanga a contatto con la pelle) e lascia agire per 10 minuti.

Poi risciacqua e fai una bella doccia calda ma ricorda di passare 30 secondi di acqua fredda su ogni gamba dopo la

doccia.

Al termine della doccia applica Cellu-
Oil.

Passo 6 - Massaggiati con SlimCUP

Per 3 volte a settimana è fondamentale riattivare il tuo microcircolo e drenare i liquidi in eccesso con SlimCUP.

Massaggiati seguendo questi movimenti (per ogni gamba):

1. Applica Cellu-Oil per favorire lo scorrimento di SlimCUP
2. In piedi o sdraiata: 2 minuti di massaggio nella parte anteriore della gamba con movimenti lineari partendo dal ginocchio verso l'alto. Stacca la coppetta e ricomincia dal ginocchio.
3. In piedi o sdraiata: 2 minuti di

massaggio nella parte esterna della gamba con movimenti lineari partendo dal ginocchio verso l'alto. Stacca la coppetta e ricomincia dal ginocchio.

4. In piedi o sdraiata: 2 minuti di massaggio nella parte interna della gamba con movimenti lineari partendo dal ginocchio verso l'alto. Stacca la coppetta e ricomincia dal ginocchio. Ti raccomando maggiore delicatezza in questa zona.
5. In piedi con la gamba che vuoi massaggiare appoggiata su una sedia o sul divano: 2 minuti di massaggio nella parte posteriore della gamba con movimenti lineari partendo dal ginocchio fino a tutto il gluteo. Ti

consiglio di appoggiare la gamba sulla sedia per “tendere” la pelle e rendere il massaggio sul gluteo più facile. Stacca la coppetta e ricomincia dal ginocchio.

6. Lascia asciugare l’olio e applica la crema anticellulite Physiosal (o una crema anticellulite a tua scelta).

Ricorda che con 2 coppette puoi massaggiare entrambe le gambe in contemporanea dimezzando i tempi di massaggio.

Ti raccomando inoltre di massaggiarti per un minutino sotto alla doccia dopo l’attività fisica (sfruttando il sapone come lubrificante). Applica Cellu-Oil

dopo la doccia per un risultato ottimale.

Puoi massaggiare anche polpacci, addome e braccia con SlimCUP?

Questa è una domanda che mi viene fatta spesso quindi mi sembra giusto rispondere. Di base sì se soffri di cellulite in quelle zone, ricorda però che:

1. Il diametro di SlimCUP è stato studiato per una pressione ottimale nelle gambe, quindi se massaggi zone più delicate devi ridurre la pressione (schiacciando il meno possibile la coppetta).
2. SlimCUP è specifica per la cellulite e NON aiuta a dimagrire. Quindi se

vuoi “buttare giù la pancetta”
massaggiarti con SlimCUP è
assolutamente inutile. Come ormai ti
sarà chiaro è necessario infatti un
deficit calorico.

Passo 7 - Non mollare

Potrebbe capitare che nei primi periodi l'aspetto della tua cellulite sembri rimanere tale e quale o addirittura peggiorare.

Questo può accadere perché l'azione più immediata che vedrai grazie al drenaggio linfatico di SlimCUP e agli effetti del nuovo regime alimentare è una perdita di “gonfiore”.

Il punto è che il gonfiore ha anche il vantaggio di “camuffare” la cellulite che quindi può apparire più evidente nelle prime 2/3 settimane...

Non preoccuparti, è normale!

Potrebbe inoltre capitare che il tuo peso aumenti invece che diminuire, anche questo è NORMALE (per questo infatti ti ho detto che NON DEVI guardare la bilancia).

Quello a cui stiamo mirando infatti NON è una perdita di peso ma una RICOMPOSIZIONE corporea.

Lo so che viene voglia da subito di vedere grandi miglioramenti ma ci vuole pazienza...

Dammi fiducia per 7 settimane, segui alla lettera il mio programma e solo dopo confronta i risultati con delle

fotografie (mi raccomando di utilizzare la stessa luce quando fai le foto di prima e dopo, nello stesso orario e possibilmente nello stesso periodo del ciclo) ...

ti assicuro che non te ne pentirai!

Conclusione - il percorso giorno per giorno

La prima cosa da fare sono delle foto: come ti ho detto infatti la bilancia NON conta e non va guardata durante tutto il percorso (potresti addirittura prendere peso visto il lavoro fatto sulla muscolatura, ricordi l'immagine con 2 kg di muscolo vs 2 kg di grasso?).

Fatti le foto in un preciso giorno del tuo ciclo mestruale, ad una precisa ora e rifalle, per la prima volta, SOLO nello stesso giorno, alla stessa ora, del ciclo mestruale successivo.

Ok, iniziamo ora con il piano passo-

passo...

Il percorso che ti ho impostato è quello tipico che seguo io e che consiglio.

Se ti è più comodo puoi variare i giorni (ad esempio puoi spostare la giornata del sabato alla domenica se preferisci il pasto libero di domenica, ecc.

- Lunedì
 - controllo calorie e macronutrienti con MyFitnessPal
 - bevi 50 cl di tisana fredda zenzero e limone durante il giorno (non tutti in una volta)
 - allenamento “A”

- 1 minuto di massaggio con SlimCUP sotto alla doccia
- 30 secondi di acqua fredda per gamba al termine della doccia
- applicare Cellu-Oil dopo la doccia su gambe e glutei
- applicare crema anticellulite Physiosal prima di andare a letto
- Martedì
 - controllo calorie e macronutrienti con MyFitnessPal
 - bevi 50 cl di tisana fredda zenzero e limone durante il giorno (non tutti in una volta)
 - massaggio 8 minuti per gamba con SlimCUP + Cellu-Oil

- applicare crema anticellulite Physiosal appena l'olio si è asciugato
- Mercoledì
 - controllo calorie e macronutrienti con MyFitnessPal
 - bevi 50 cl di tisana fredda zenzero e limone durante il giorno (non tutti in una volta)
 - allenamento "B"
 - 1 minuto di massaggio con SlimCUP sotto alla doccia
 - 30 secondi di acqua fredda per gamba al termine della doccia
 - applicare Cellu-Oil dopo la doccia su gambe e glutei
 - applicare crema anticellulite

Physiosal prima di andare a letto

- Giovedì
 - controllo calorie e macronutrienti con MyFitnessPal
 - bevi 50 cl di tisana fredda zenzero e limone durante il giorno (non tutti in una volta)
 - massaggio 8 minuti per gamba con SlimCUP + Cellu-Oil
 - applicare crema anticellulite Physiosal appena l'olio si è asciugato
- Venerdì
 - controllo calorie e macronutrienti con MyFitnessPal

- bevi 50 cl di tisana fredda zenzero e limone durante il giorno (non tutti in una volta)
- allenamento “A”
- 1 minuto di massaggio con SlimCUP sotto alla doccia
- 30 secondi di acqua fredda per gamba al termine della doccia
- applicare Cellu-Oil dopo la doccia su gambe e glutei
- applicare crema anticellulite Physiosal prima di andare a letto
- Sabato
 - pasto libero
 - 90 secondi di squat 5 minuti prima del pasto libero e 90 secondi di squat 30 minuti dopo

- Domenica
 - controllo calorie e macronutrienti con MyFitnessPal
 - bevi 50 cl di tisana fredda zenzero e limone durante il giorno (non tutti in una volta)
 - scrub salino + impacco di sale 10 minuti
 - 1 minuto di massaggio con SlimCUP sotto alla doccia
 - 30 secondi di acqua fredda per gamba al termine della doccia
 - applicare Cellu-Oil dopo la doccia su gambe e glutei
 - applicare crema anticellulite Physiosal prima di andare a letto

Bene, siamo arrivati alla conclusione di questo lungo percorso, ora hai veramente in mano la mappa per la migliore prova costume della tua vita... ti basta seguirla per trovare il “tesoro”!

Mi auguro che tutto quello che ti ho spiegato sia chiaro, ma in caso avessi qualsiasi dubbio puoi scrivermi a:
elisa@metodo77.com

In bocca al lupo per tutto e a presto!

Disclaimer

- L'autrice e l'editore, non si assumono alcuna responsabilità in caso di omissioni di informazioni, refusi, errori di trascrizione né per eventuali danni fisici o psicologici derivanti dall'interpretazione errata e personale di ciò che è pubblicato su questo libro.
- Questo libro non sostituisce i consigli di un medico. Si raccomanda il lettore di consultare il proprio medico di fiducia prima di eseguire qualsiasi attività descritta nel libro per verificare che le proprie condizioni di salute siano

idonee.

- Ogni notizia o consiglio su diete o regimi alimentari contenuti nel libro devono intendersi al solo scopo informativo.

Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico dietologo o nutrizionista. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità.

Un programma alimentare indicativo infatti, non può in ogni caso sostituirsi alle scelte del Medico, che rimane sempre il decisore ed il responsabile finale.

***Grazie per aver letto
Metodo77!***

Approfitta dello **sconto del 20%** riservato alle lettrici per l'acquisto dei prodotti che ti ho consigliato durante questo percorso.

Per ricevere il tuo sconto vai a questo indirizzo:

==>

[**www.metodo77.com/offerta**](http://www.metodo77.com/offerta)

Per iscriverti
GRATUITAMENTE alla
community e ricevere
direttamente sulla tua e-mail i
**miei consigli di bellezza
settimanali** vai a questo
indirizzo:



www.metodo77.com/slimclub

**Se il libro ti è piaciuto ti
prego di lasciarmi la tua
recensione su Amazon in
modo da aiutarmi a farlo
conoscere sempre di più!**

Appunti personali

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

Settimana 5

Settimana 6

Settimana 7