

45 CONSIGLI BRUCIA GRASSI

Consigli efficaci per dimagrire facilmente
e mantenere il risultato a lungo



JENNY ALLEN

45 Consigli brucia grassi

*Consigli efficaci
per dimagrire
facilmente e
mantenere il
risultato a lungo*

Autore: *Jenny Allen*

Traduzione: *Francesco Peso*

**Copyright 2016 by Francesco Peso –
Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta trasmessa o riprodotta in nessuna forma o tramite nessun mezzo, che sia cartaceo, audio, meccanico o elettronico o di qualsiasi altra natura, senza il consenso scritto dell'autore e del traduttore.

Francesco Peso.

Disclaimer e note legali

Si prega di notare che il contenuto di questo libro è esclusivamente per scopi educativi e di intrattenimento. Ogni misura è stata presa per fornire informazioni accurate, aggiornate e

completamente affidabili, ma non sono
ci sono esplicite o implicite garanzie di
alcun tipo. I lettori riconoscono che il
parere dell'autore non è sostituibile a
quello legale, medico o professionale.

Io non sono un medico, è sempre
consigliabile consultare il tuo medico
prima di iniziare un nuovo regime
alimentare o di allenamento,
specialmente se soffri o hai sofferto di
problemi quali asma o malattie
vascolari e/o respiratorie. Ti consiglio
inoltre di consultare il tuo medico se sei
particolarmente sovrappeso, obeso o
sottopeso o se per una qualsiasi altra
ragione ritieni che sia opportuno farlo
per la tua salvaguardia.

Grazie per la collaborazione.

Indice

Introduzione

Consiglio N° 1: Perché assumere meno grassi non è sempre la scelta giusta?

Consiglio N° 2: Le spezie sono il miglior amico del tuo metabolismo

Consiglio N° 3: Mangia cibi con un apporto calorico negativo

Consiglio N° 4: Il digiuno

non è necessario (e neanche
utile)

Consiglio N° 5: Riconosci i
grassi “cattivi”

Consiglio N° 6: Non tutta la
frutta è utile allo stesso
modo

Consiglio N° 7: Se vuoi
mettere su qualche chilo
allora mangia cibi
“dietetici”

Consiglio N° 8: Aumentare
le proteine significa ridurre

i grassi

**Consiglio N° 9: Mangia cibi
che aiutano il tuo
metabolismo**

**Consiglio N° 10: Il numero
dei pasti fa la
differenza**

**Consiglio N° 11: Scopri i
sostituti accettabili del
burro**

**Consiglio N° 12: Mangia
formaggi magri**

Consiglio N° 13: Bevi più

acqua, perdi più
peso

Consiglio N° 14: Perché non
dovresti consumare le
verdure senza
accompagnarle con
altro

Consiglio N° 15: Parliamo
di pancia piatta

Consiglio N° 16: Una tazza
di tè verde per
favore

Consiglio N° 17: Pasti veloci

non devono significare cibi
spazzatura

Consiglio N° 18: Sopravvivi
ai pasti fuori casa

Consiglio N° 19: Opta per
spuntini ipocalorici

Consiglio N° 20: Dolci
gustosi ma con pochi
grassi

Consiglio N° 21: Sopravvivi
alle vacanze

Consiglio N° 22:
Sopravvivere ai

buffet

**Consiglio N° 23: Meglio
eliminare i grassi o i
carboidrati?**

**Consiglio N° 24: Mangiare
consapevolmente**

**Consiglio N° 25: Vinci la
noia alimentare**

**Consiglio N° 26: Assumi la
tua dose giornaliera di
vitamine e minerali**

**Consiglio N° 27: La verità
riguardo i blocchi**

carboidrati

**Consiglio N° 28: La verità
sull'efedrina**

Consiglio N° 29:

**Allenamento ad
intervalli**

**Consiglio N° 30: Sviluppa la
tua massa muscolare e
migliora il tuo
metabolismo**

**Consiglio N° 31: Calcola il
tuo fabbisogno
calorico**

Consiglio N° 32: Fai esercizio fisico con la giusta frequenza cardiaca

Consiglio N° 33: Gli esercizi fisici che promuovono la perdita di peso

Consiglio N° 34: Yoga per dimagrire

Consiglio N° 35: Brucia i grassi a allena le braccia

Consiglio N° 36: Brucia i grassi a allena le

gambe

Consiglio N° 37: Brucia i
grassi a allena gli
addominali

Consiglio N° 38: I bambini
non dovrebbero essere
ostacoli all'esercizio
fisico

Consiglio N° 39: Assicuratevi
attività quotidiane
extra

Consiglio N° 40: Non farti
abbattere dal lavoro di

ufficio

Consiglio N° 41: I pollice
verde spendono più
calorie

Consiglio N° 42: Metti nero
su bianco il tuo programma
dimagrante

Consiglio N° 43: Alcune
abitudini negative da
evitare

Consiglio N° 44: Trattare la
fame emotiva

Consiglio N° 45: Usa dei

motivatori visivi

Conclusione

Anteprima gratuita di

"Succhi, Estratti e

Centrifugati"

Introduzione

In biologia e in ambito nutrizionale, la caloria (o meglio “grande caloria”, indicata con Cal o Kcal) rappresenta l'unità di misura con cui si misura l'energia utilizzata dal corpo per svolgere tutte le sue funzioni.

Questo significa che di per se le calorie non sono affatto dannose per il corpo umano, anzi, il tuo corpo non potrebbe sopravvivere senza assumerne. Il problema del sovrappeso sussiste quando assumiamo più calorie di quanto serva quotidianamente al nostro corpo e quindi questa energia in eccesso viene immagazzinata dal corpo sotto forma di grassi, che sono una sorta di serbatoio

energetico a lungo termine.

Tante più calorie in eccesso accumuli tanti più grassi il tuo corpo formerà. Il problema delle calorie in eccesso può essere causato dal fatto che assumi troppo calorie (semplicemente mangi troppo o mangi cibi troppo calorici), oppure dal fatto che il tuo corpo ne brucia troppo lentamente, magari perché hai un metabolismo lento o fai poco o nullo esercizio fisico.

Lo scopo di questo libro è proprio insegnarti tutti i metodi efficaci per assumere meno calorie e per bruciarne di più.

Immagina di imparare tutto quello che ti serve conoscere per massimizzare lo

smaltimento di calorie, per velocizzare il tuo metabolismo e riuscire a bruciare i grassi in eccesso anche mentre dormi. Tutto questo, senza fare folli digiuni o diete impossibili da seguire!

Dopo aver letto questo libro:

- Brucerai un'elevata quantità di calorie anche se i tuoi impegni lavorativi o scolastici ti costringono a restare seduto alla scrivania tutto il giorno.
- Imparerai a fare attività fisica in maniera intelligente, evitando che i tuoi impegni giornalieri ti blocchino.
- Trasformerai la tua routine giornaliera di allenamento (se ne hai già una) in una perfetta routine

brucia grassi.

- Accelererai il tuo metabolismo scegliendo accuratamente i cibi da mangiare.
- Perderai peso bevendo le giuste bevande.
- Imparerai a gestire situazioni come i buffet e le feste per evitare di gettare all'aria tutti i risultati ottenuti.

Questo libro ti insegnerà a bruciare calorie a tutte le ore del giorno e della notte, il che è assolutamente possibile, basta solo conoscere i metodi giusti per farlo.

Sei pronto ad iniziare il viaggio che ti porterà ad un peso forma ideale?

Allora continua a leggere!

NOTA: Come già specificato nelle note all'inizio del libro, se hai un qualsiasi tipo di condizione fisica che lo richiede, come malattie cardiovascolari o asma, o sei particolarmente sovrappeso o sottopeso, allora è sempre consigliabile consultare il medico prima di iniziare un brusco cambio alimentare o di allenamento fisico.

Consiglio N° 1: Perché assumere meno grassi non è sempre la scelta giusta?

A una prima occhiata, tutti siamo portati a pensare che i cibi con un basso quantitativo di grassi siano la migliore scelta per il nostro percorso dimagrante, ma questo non è esattamente la migliore scelta in tutte le circostanze.

Il Dr. Walter Willet della Harvard

School of Public Health ha recentemente portato avanti delle ricerche che dimostrano che regimi alimentari a basso contenuto di grassi possono procurare più problemi che vantaggi.

Diete con una concentrazione di grassi troppo bassa infatti, afferma il Dr.

Willet, possono aumentare i rischi di problemi fisici come il diabete (causato dal largo uso di carboidrati in sostituzione dei grassi) e problemi cardiaci. Inoltre hanno un impatto sui tuoi livelli di colesterolo, incrementando il colesterolo “cattivo” e riducendo il colesterolo “buono”.

C'è da notare inoltre che quando mangi cibi con un basso quantitativo di grassi, il tuo stimolo di fame si risveglierà più

in fretta dopo aver mangiato.

Questo perché i grassi contenuti nei cibi riescono a soddisfare la sensazione di fame più a lungo, il che ti permetterà di tenere sotto controllo facilmente le porzioni dei tuoi pasti e di ridurre le possibilità di dover combattere con nuovi improvvisi attacchi di fame.

Consiglio N° 2: Le spezie sono il miglior amico del tuo metabolismo

Le spezie piccanti hanno sul tuo metabolismo lo stesso effetto che ha la benzina gettata sul fuoco.

Recenti ricerche riportano che mangiare peperoncini piccanti aumenta la temperatura corporea e favorisce lo smaltimento delle calorie. Inoltre riduce la sensazione di fame verso i cibi contenenti sale, zucchero e grassi.

Se la tua dieta già contiene un'abbondante quantità di spezie piccanti, allora aumentarle maggiormente probabilmente non apporterà nessun risultato perché il tuo corpo ormai è già in parte abituato. Ma se normalmente segui una dieta poco “piccante” allora aggiungere un po' di spezie aiuterà il tuo metabolismo a bruciare più calorie.

Consiglio N° 3: Mangia cibi con un apporto calorico negativo

Hai mai sentito parlare di cibi con calorie negative? Per negativo si intende che l'apporto calorico (cioè energetico) che serve per digerire questi cibi è maggiore delle calorie (e quindi delle energia) che essi stessi forniscono, questo significa che dopo averli mangiati avrai sottratto calorie al tuo corpo.

Quasi tutti i cibi che rientrano in questa

categoria sono quelli con un'alta concentrazione di fibre, alcuni di questi sono:

- Sedano
- Arance
- Mandarini
- Lattuga
- Cetrioli
- Fragole
- Carote

Consiglio N° 4: Il digiuno non è necessario (e neanche utile)

Anche se uno dei risultati del digiuno è la perdita del peso corporeo, non è esattamente il tipo di risultato che si prefigge una dieta efficace. Questo perché la quantità di peso che riesci a perdere grazie al digiuno corrisponde solo alla quantità di liquidi che il tuo corpo aveva accumulato prima di iniziare a digiunare.

La maggior parte dei cibi che ingerisci

infatti contengono una grande quantità di acqua che viene facilmente assorbita e smaltita dal corpo. Se riduci la quantità di cibo, sicuramente ridurrai anche la quantità di liquidi che ingerisci, ne risulterà una disidratazione del corpo e quindi una perdita di peso iniziale.

Il problema è che il grasso nel tuo corpo (che è il tuo vero nemico, al contrario dell'acqua) è progettato esattamente per durare tanto più a lungo quanto a lungo il corpo non viene nutrito. Digiunare quindi, oltre a metterti di cattivo umore e a portarti ad altri effetti collaterali negativi, non farà che rallentare il tuo metabolismo e rendere più difficile lo smaltimento dei grassi in eccesso.

Il digiuno “dietetico” non è da

confondere poi con il digiuno terapeutico, che viene fatto per depurare e disintossicare il proprio corpo. Ma questo è un altro aspetto del digiuno, che non coincide con gli argomenti di cui tratto in questo libro.

Se vuoi anche provare ad avere un corpo depurato durante il tuo percorso di perdita di peso, allora ti consiglio di evitare un forte digiuno ma al massimo soltanto di evitare i cibi cotti per un paio di giorni. Potresti mangiare per uno o due giorni soltanto frutta, verdura, cereali e soprattutto bere molta acqua. Il tuo corpo ti ringrazierà di certo.

In ogni caso ricorda

- Chiedi sempre consiglio al tuo

medico di base o ad un nutrizionista prima di provare questo metodo, soprattutto se hai delle routine quotidiane molto frenetiche, stressanti o che ti stancano molto mentalmente e/o fisicamente.

- Non protrarre questo metodo per più di uno o due giorni perché questo periodo basta e avanza per avere dei buoni risultati.

Consiglio N° 5:

Riconosci i grassi

“cattivi”

I grassi (o meglio lipidi) non sono di per se dannosi per il nostro corpo, altrimenti il corpo farebbe a meno di trattenerli.

Alcuni di essi sono anche molto utili in realtà. I grassi la cui quantità deve essere tenuta sotto controllo nella nostra dieta sono i grassi saturi, che se abusati, possono crearti problemi con i tuoi livelli di colesterolo e possono portare a malattie cardiovascolari. I grassi insaturi invece (monoinsaturi e polinsaturi) fanno l'esatto opposto.

Secondo alcuni esperti, la quantità di calorie proveniente da grassi saturi che assumiamo quotidianamente non dovrebbe superare il 10% della nostra quantità calorica giornaliera(alcuni ritengono addirittura il 7%).

Questo significa che se seguiamo una dieta di circa 2000 Kcal al giorno, la quantità di grassi saturi che assumiamo ogni giorno non dovrebbe superare i 16 – 22 grammi.

Senza entrare troppo nei tecnicismi del calcolo e senza diventare troppo paranoici riguardo i numeri, ti consiglio di dare uno sguardo alle etichette prima di mettere i prodotti nel carrello la prossima volta che fai la spesa, soprattutto se stai comprando un pacco

di biscotti e non una busta di carote o di mele.

Tendenzialmente comunque è consigliabile tenere sotto controllo la quantità di carni troppo grasse (se ti piacciono le costole di maiale o il bacon fritto hai un problema), burro, margarina, strutto, fritturine varie, insaccati, uova, latte intero e succhi di frutta o bevande gassate preconfezionate.

In loro sfavore, cerca di orientare la tua dieta verso carni di pollo e tacchino senza pelle, pesce, verdura e frutta (senza esagerare con quelle troppo “zuccherate”), oli vegetali a crudo, oli di pesce, yogurt magri, pane e pasta.

Consiglio N° 6: Non tutta la frutta è utile allo stesso modo

Se si tratta di fare un carico di vitamine, sali minerali ed energie, allora mangiare tanta frutta è una delle soluzioni migliori per il tuo corpo, ma se vuoi perdere peso, allora non puoi mangiare senza limiti qualsiasi tipo di frutta disponibile nella stagione corrente.

Questo perché ci sono alcuni frutti con un'elevata quantità di zuccheri e l'elevata quantità di zuccheri nel tuo

sangue stimolerà la sensazione di fame.

Cerca di orientare il tuo consumo quotidiano su tipi di frutta che hanno una quantità di zuccheri relativamente bassi, come ad esempio:

- Limone
- Frutti di bosco
- Melone
- Papaya
- Pesca
- Fragole
- Anguria
- Pompelmo
- Cocco
- Albicocca

- Mela

Consiglio N° 7: Se vuoi mettere su qualche chilo allora mangia cibi “dietetici”

Se decidi di metterti a dieta e vuoi prepararti per bene probabilmente farai una bella scorta di cibi “light” e “dietetici”, giusto?

Il problema è che probabilmente ti troverai a fare una scorta di prodotti industriali che non sono affatto la

migliore scelta per la tua perdita di peso, al contrario di quello che cercano di dirti i grandi brand.

Ci sono due elementi che vengono principalmente ridotti nella concentrazione dei cibi “light”, gli zuccheri e i grassi.

Il problema è che questi vengono sostituiti! A volte con qualcosa di più dannoso!

Quando rimuovi gli zuccheri, questi vengono rimpiazzati con dolcificanti spesso artificiali, come l'aspartame, che tra l'altro è al centro di accese dispute perché alcuni studiosi ritengono che sia cancerogeno.

Inoltre, è probabile che il tuo corpo

reagirà a questi dolcificanti allo stesso modo di come avrebbe reagito con zuccheri o dolcificanti naturali, producendo quindi insulina. Il problema è che è che quest'insulina viene generata inutilmente dato che non c'è davvero un'alta concentrazione di zuccheri in quello che stai mangiando.

Cosa ne consegue?

Che tu perdi energie e il tuo appetito cresce! Inoltre, se continui a produrre insulina senza avere zuccheri da processare, presto o tardi ti troverai con problemi di diabete.

Riguardo la riduzione di grassi invece, questi vengono sostituiti con Glutammato di Sodio e, probabilmente...

da zuccheri. Questo significa avere di nuovo alte concentrazioni di zuccheri nel sangue e, grazie al glutammato di sodio, anche la pressione alta.

La morale è che i cibi dietetici preconfezionati da grandi brand, se pur possono aiutarti in minima parte a perdere qualche chilo, sta' sicuro che lo faranno a discapito della salute del tuo organismo.

L'obiettivo delle grandi marche non è che tu perda peso, ma che tu possa continuare a usare i loro prodotti anche mentre stai provando a perdere peso.

Consiglio N° 8: Aumentare le proteine significa ridurre i grassi

Come mai assumere più proteine favorisce una riduzione dei grassi corporei?

Il primo semplice motivo è che le proteine trasmettono al tuo corpo una sensazione di sazietà maggiore rispetto ai carboidrati e i grassi. Quindi a parità di fame ingerisci meno quantità di cibo. Inoltre per processare le proteine è

necessaria una quantità di energie maggiore. Questo ovviamente favorisce il dimagrimento.

Le proteine infine, sono la primaria fonte di materiale per la riparazione e la crescita muscolare, quindi assumere un buona quantità di proteine e fare attività fisica regolarmente, aumenterà il tuo indice di massa magra in favore di quello di massa grassa.

È importante però non esagerare, soprattutto se non pratici attività fisica, altrimenti la concentrazione di proteine nel tuo corpo diventerà troppo elevata e questo farà sforzare alcuni organi del tuo corpo, come reni e fegato, il che può portare a scompensi metabolici nel medio o nel lungo termine.

Consiglio N° 9: Mangia cibi che aiutano il tuo metabolismo

Per approfondire la questione già accennata nel consiglio n° 2, i grassi accumulati dal tuo corpo svolgono la funzione di serbatoi energetici. Quanto più il tuo metabolismo è in forma, tanto più esso attinge a questi serbatoio, il segreto è quindi mangiare cibi che tengono ben attivo il tuo metabolismo.

Ci sono prodotti nel mercato dei dimagranti che vantano la capacità di

velocizzare al massimo il tuo metabolismo, ma i risultati sulla salute generale del tuo corpo sono molto discutibili.

Il mio consiglio per raggiungere il peso forma ottimale è sempre quello di fare affidamento su cibi naturali e regimi alimentari intelligenti e soprattutto sostenibili nel tempo, in modo da essere sicuri di raggiungere risultati che non porteranno a effetti collaterali né a breve né a lungo termine.

Quali sono quindi gli alimenti che danno una spinta al nostro metabolismo?

Lo zenzero è uno di questi, esso velocizza il tuo metabolismo e apporta grandi benefici al tuo sistema

circolatorio.

Altri alimenti che aiutano il tuo metabolismo sono quelli che fanno parte della famiglia degli agrumi, il tè (specialmente quello verde), i broccoli, zuppe e minestre varie, peperoncino, pepe di cayenna, pepe nero e in generale, come visto nel consiglio n°2, tutte le spezie, soprattutto quelle che “pizzicano”.

Consiglio N° 10:

Il numero dei pasti fa la differenza

Se vai e vieni da diete che durano una settimana o due, allora probabilmente saprai già cosa significa avere un metabolismo lento.

Ogni volta che provi a dimagrire, avrai notato quanto sia difficile perdere peso e quanto invece sia facile recuperarlo. Questo è perché il tuo metabolismo non sta funzionando al massimo delle sue capacità.

Quando la tua dieta quotidiana ha un basso apporto calorico (come normalmente dovrebbe accadere se stai cercando di perdere peso) il tuo corpo nota questa diminuzione nutrimenti e “si preoccupa” di restare di fatto senza energie necessarie per la sua sopravvivenza, quindi inizia a rallentare il metabolismo e a immagazzinare gli alimenti come grassi (una sorta di provvista a lungo termine).

Il problema è che se dopo pochissimo riprendi a mangiare normalmente, il corpo ci mette un po' a velocizzare nuovamente il metabolismo dopo che i pasti sono di nuovo aumentati, questo perché questa volta, velocizzare il metabolismo non va della propria

sopravvivenza, al contrario di rallentalo.

Fortunatamente non tutto è perduto. Combattere con un metabolismo che non ci aiuta è straziante, ma puoi fare qualcosa per cambiare la situazione.

La soluzione risiede nel passare da 2 – 3 pasti al giorno a 5 – 6 mini pasti.

Non sono soltanto i cibi che mangi e l'attività fisica a migliorare il metabolismo infatti, è importantissimo anche il numero di pasti che consumi quotidianamente. Più pasti fai, più volte il tuo metabolismo si accenderà e non c'è niente di meglio per tenerlo in forma.

Senza l'aiuto di un dietologo o un nutrizionista è difficile definire una dieta

quotidiana di 5 p 6 pasti ed evitare di mettere su un chilo o due nel primo, ma stai sicuro che ne varrà la pena in vista dei risultati che otterrai quando il tuo metabolismo si sarà velocizzato.

Dovresti fare una colazione abbondante e ridurre la quantità di cibo che assumi durante il pranzo e la cena (soprattutto durante la cena), in favore di uno spuntino leggero a metà mattinata e nel pomeriggio.

E' importante anche essere costantemente idratato, in modo che i tuoi reni possano lavorare a pieno durante questo processo di digestione continua.

Ricapitolando, la giusta attività fisica, il

giusto numero di pasti e inserire nella dieta quotidiana alcuni cibi particolari, daranno una svolta decisiva ai tuoi risultati.

Consiglio N° 11: Scopri i sostituti accettabili del burro

Il burro e la margarina sono ricchi di grassi saturi, un grande nemico per la tua perdita di peso. Alcune alternative al burro, a seconda degli utilizzi che ne facevi, possono essere:

- **Olio di oliva:** ancora meglio se olio extra vergine di oliva e se aggiunto a crudo sugli alimenti, invece che fatto soffriggere.

- **Humus e tahina:** sono un'ottima e saporitissima alternativa al burro.
- **Salsa di mele:** è un'ottima alternativa al burro per le pietanze cotte al forno.

Consiglio N° 12: Mangia formaggi magri

Molte persone decidono di eliminare i formaggi e latticini dalla propria dieta, nonostante li amino, perché li ritengono troppo grassi o con troppe calorie.

È vero che ci sono molti formaggi ricchi di lipidi e calorie, il cui abuso può anche creare effetti dannosi per il nostro organismo, ma ci sono tantissime varianti di formaggi, alcune delle quali possono essere consumate senza problemi.

Qui di seguito c'è una lista dei latticini che puoi continuare ad assumere moderatamente ma senza troppe paranoie. Sono elencati dai “migliori ai peggiori”, ma rientrano tutti nella categoria di quelli buoni:

- Fiocchi di latte
- Ricotta (meglio se di vacca)
- Mozzarella
- Parmigiano
- Provolone
- Pecorino Romano
- Brie
- Fontina

Una nota sui fiocchi di latte: sono poco conosciuti ma sono i latticini più magri

che tu possa mangiare, e sono di gran lunga più magri di tutti quelli inseriti nella lista, ti consiglio di provarli.

Consiglio N° 13:

Bevi più acqua, perdi più peso

L'acqua è un ottimo alleato per il tuo organismo, anche quando si tratta di perdere peso.

Un'idratazione adeguata aiuta tutti gli organi del tuo corpo a svolgere il proprio lavoro senza sforzarsi.

Bere durante i pasti ti può aiutare per due motivi:

- Ti fa sentire sazio e quindi mangerai meno cibo se accompagni il tutto con uno o due bicchieri d'acqua.

- Aiuta la tua digestione.

Inoltre il desiderio di liquidi e quello di cibo è facilmente confondibile, quindi anche bere durante la giornata aiuterà a farti sentire meno affamato, oltre che aiutare il tuo organismo in svariati modi.

L'ideale sarebbe che tu bevessi indicativamente 6 – 8 bicchieri d'acqua al giorno, cioè tra 1 a 2 litri, a seconda del caldo e dell'attività fisica che compi.

Se ti capita di avere molta sete, magari perché fa molto caldo, hai fatto molto movimento e/o hai mangiato salato, non c'è problema a bere più di 2 litri d'acqua al giorno, anzi il corpo necessita di tutta l'idratazione che richiede. L'importante è non sforzarti di bere più di quanto ti

serva in quel momento.

Se per caso hai sentito parlare di quella teoria secondo la quale bere acqua fredda aiuta a bruciare i grassi, voglio toglierti ogni dubbio citando gli studi condotti dal Dr. Roger Clemens, della USC School of Pharmacy. Il Dr Clemens afferma che l'acqua fredda, in termini scientifici, favorisce lo smaltimento dei grassi più di quella a temperatura ambiente ma, in termini pratici, la differenza è talmente bassa da rendere assolutamente inutile l'utilizzo di questo metodo per velocizzare la perdita di peso.

**Consiglio N° 14:
Perché non
dovresti
consumare le
verdure senza
accompagnarle
con altro**

Alcune persone consumano grandi quantità di verdure quotidianamente cercando di perdere peso. Questo di per se non è un problema, ma se queste

vengono consumate da sole, ad esempio pranzando solo con misto di verdure o mangiando un panino vegetariano come spuntino, assumiamo troppe poche proteine e grassi, quindi la nostra sensazione di sazietà non viene soddisfatta.

Bisognerebbe sempre mantenere il giusto equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi non solo durante tutto l'arco della giornata, ma anche durante i vari pasti e spuntini quotidiani.

Alcuni cibi contenenti proteine e grassi sani, che puoi aggiungere ai tuoi pasti di verdure, sono il prosciutto cotto sgrassato o la bresaola, petto di pollo alla piastra e tonno in scatola. Fare uno spuntino riducendo di poco la quantità di

verdura e aggiungendo un piccola quantità di questi alimenti renderà lo spuntino più utile in quanto ti farà sentire sazio più a lungo.

Se invece sei vegetariano, allora puoi sfruttare a tuo favore gli avocado, le olive, i formaggi magri e l'olio di oliva.

Consiglio N° 15:

Parliamo di

pancia piatta

Quando si parla di grassi, i grassi addominali sono i peggiori per la tua salute.

Quanto più grasso in eccesso accumuli all'altezza del ventre, tanto più sono alti i rischi legati a problemi di salute seri, come problemi circolatori o attacchi di cuore.

Il American Journal of Clinical Nutrition afferma che aumenta anche il tuo rischio di incorrere in diabete.

Come possiamo ridurre progressivamente questo grasso in eccesso?

La prima cosa da fare è sicuramente diminuire l'assunzione di cibi grassi, concentrandosi su cibi come:

- Pollo, tacchino, pesce, prosciutto cotto sgrassato e bresaola.
- Frutta e verdura (non da soli ma in abbondanza).
- Mandorle e noci (senza superare le 5/6 unità al giorno).
- formaggi magri e yogurt magri.

In questo modo diminuirai l'apporto di cibi grassi e di carboidrati, incoraggiando il tuo corpo ad accumulare meno grasso.

Consiglio N° 16: Una tazza di tè verde per favore

Il tè verde ha un'ottima reputazione in ambito dimagrante, ma i suoi benefici hanno delle fondamenta solide?

Studi condotti dal dipartimento di fisiologia, alla Khon Kaen University in Thailandia, rispondono con un sonoro “SI”.

Cosa rende il tè verde così particolare?

La caffeina contenuta nel tè diminuisce il tuo appetito, ti procura energia per completare più facilmente le tue attività

quotidiane. Inoltre ti aiuta durante le tue sessioni di allenamento, aumentando leggermente la tua circolazione.

Alcune ricerche confermano anche che il tè verde è ricco di sostanze che promuovono lo smaltimento delle calorie.

Il tè verde ha inoltre altri benefici sul tuo corpo. Esso è infatti un concentrato di antiossidanti; è un antibatterico naturale ottimo per la pulizia dei denti e del cavo orale.

Consiglio N° 17: Pasti veloci non devono significare cibi spazzatura

Molte persone sono letteralmente assuefatte dai fast food! Non soltanto le varie catene come Mc Donald, Burger Kind, KFC e altri, ma anche tutti quelle paninerie e venditori di Kebab take away.

Se sei una di queste persone, devo purtroppo avvisarti che sei nei guai, perché la maggior parte dei cibi dei loro menu contengono più o meno tutte le

sostanze che chi vuole perdere peso dovrebbe evitare. Come se non bastasse, spesso anche solo le loro porzioni bastano e avanzano a creare problemi alla tua dieta.

Sebbene è consigliabile frequentare questi posti il meno possibile, riporto di seguito alcuni consigli che ti permetteranno di andarci di tanto in tanto e di tenere la situazione sotto controllo.

- **Ordina cibi grigliati o alla piastra:** Se sei indeciso tra un hamburger doppio e una porzione di ali di pollo fritte, inutile dirti che devi eliminare entrambi e optare per un più sano e leggero petto di pollo grigliato.

- **Cerca di eliminare le frittture:** Più in generale, cerca di evitare di scegliere frittture, dando invece largo spazio a contorni di verdure.
- **Controlla le porzioni:** Ordina sempre la porzione minima di quello che stai ordinando, con ogni probabilità non sarà tanto piccola da farti morire di fame, così avrai mangiato nel tuo posto preferito ma senza esagerare.
- **Bevande:** Evita sode o bevande iperzuccherate, la scelta perfetta ricade su acqua e tè senza zucchero.

Consiglio N° 18: Sopravvivi ai pasti fuori casa

Perdere peso non deve necessariamente costringerti a mangiare a casa, dove puoi avere tutti i grammi e gli alimenti sotto controllo (come già accennato nel consiglio precedente).

Come ti ho detto infatti il mio scopo è quello di darti consigli sostenibili nel tempo, che ti portino a benefici a lungo termine e duraturi, che ti aiutino ad affrontare un cambio totale nel tuo stile alimentare.

Con queste premesse, è ovvio che non puoi asserragliarti in casa per paura di mangiare qualche grammo di troppo. Puoi ancora andare al tuo ristorante preferito, basta solo fare delle scelte furbe al momento dell'ordinazione:

- Chiedi al cameriere di non portare il cestino del pane, questo è un semplicissimo consiglio che ti farà evitare di cadere in tentazione assumendo troppi carboidrati.
- Prediligi i cibi cucinati alla griglia, al forno o sulla piastra, accompagnandoli con contorni di verdure.
- Stai lontano dagli aperitivi fritti e da salsine varie.

- Se la minima porzione ordinabile è ancora troppo grande, cerca qualcuno con cui dividerla o chiedi se è possibile portarne una parte a casa in un vassoio.

Consiglio N° 19: Opta per spuntini ipocalorici

Sei stai lavorando sulla velocizzazione del tuo metabolismo, probabilmente stai mangiando 5 o 6 pasti al giorno.

Se non sei abituato a fare spuntini o merende, potresti cadere nella tentazione di seguire questo piano alimentare facendo ricorso a varie merendine preconfezionate.

Ricorda che se la tua intenzione è quella di perdere peso devi tenere sotto controllo anche l'apporto calorico, non

soltanto il numero di pasti giornalieri.

Per evitare di cadere in questo errore, ecco una lista di alcune alternative per i tuoi spuntini mattutini e pomeridiani:

- Verdure (come cetrioli, barbabietole, finocchi, broccoli o cavolfiori).
- Frutta (come mele, frutti di bosco, melone o uva)
- Formaggi magri
- Yogurt magri
- Noci e mandorle
- Pane integrale o pane di segale

Consiglio N° 20: Dolci gustosi ma con pochi grassi

Seguire una dieta dimagrante non deve necessariamente significare non poter mai mangiare uno di quei dolcetti che tanto ti piace mangiare. Si sono varie possibilità che possono appagare il tuo desiderio di mangiare dolci senza mandare all'aria la tua dieta.

Alcune di queste alternative sono:

- Dessert ghiacciati a basso contenuto di grassi e di zuccheri
- Se non esistono versioni

ipocaloriche e a basso contenuto di zuccheri, puoi optare per delle porzioni ridotte del tuo snack preferito

- Torte a basso contenuto di grassi
- Budini privi di zuccheri con una spruzzatina di panna montata
- Pond cake a basso contenuto calorico.

Ti consiglio di fare questa dolce eccezione dopo che hai già mangiato qualcosa di sostanzioso. Così che la tua sazietà ti aiuterà a tenere le porzioni sotto controllo e il cibo già ingerito aiuterà il tuo corpo a gestire i livelli di zuccheri nel sangue.

La cosa importante che devi ricordare è

che anche se sei sulla strada per perdere peso, puoi permetterti un dolcetto occasionalmente, a patto che questo sia DAVVERO occasionalmente e se sei sicuro di non cadere nella trappola del “solo per oggi” che poi diventa tutti i giorni della settimana, perché quella sarebbe la tua ultima settimana di dieta.

Consiglio N° 21: Sopravvivi alle vacanze

Non c'è momento più difficile di decidere di tenere le porzioni di cibo sotto controllo, di quando ci troviamo in situazioni in cui siamo letteralmente circondati da cibo in abbondanza.

Questo è uno dei motivi per cui mettersi a dieta durante le vacanze può diventare un incubo.

Fortunatamente niente è impossibile, l'importante è che tu ti impegni abbastanza e soprattutto non utilizzi la

scusa delle vacanze per rimandare la dieta. Per due motivi:

1. Rimandare quello che sai già che dovrai fare, solo per pigrizia o per paura, non è mai una cosa saggia, non soltanto quando si tratta di perdere peso.
2. Se rimandi la tua dieta al post vacanza e durante le vacanze mangi senza limiti, non farai altro che rendere la tua dieta ancora più difficile, dato che probabilmente avrai messo su qualche altro chilo, quindi tanto vale iniziare prima no?

Cerca di spassartela e di godere al massimo di questo periodo di festa, non sentirti oppresso dalla tua dieta,

ricordati che è una tua scelta, quindi se decidi di seguirla, godendo del processo, perché stai trasformando il tuo corpo e la tua salute in meglio.

Ecco alcuni consigli che possono aiutarti a non stressarti troppo in questi periodi:

- Concediti una o due eccezioni in modo da non sentirti oppresso.
- Non farti mai cogliere impreparato, se sai che stai andando ad un party dove probabilmente ci saranno stuzzichini e aperitivi vari, mangia qualcosa di sano e di leggero prima di andarci.
- Se ti dai delle concessioni sui tipi di cibi, ricordati di fare attenzione alle

porzioni.

- Intensifica le tue routine di allenamento durante questo periodo.
- Tieni il tuo corpo idratato bevendo molta acqua.

Consiglio N° 22: Sopravvivere ai buffet

I buffet sono un'altra di quelle occasioni che possono diventare un incubo per chi sta cercando di tenere sotto controllo il proprio peso. Non soltanto puoi scegliere tra decine di pietanze diverse, tra cui sicuramente ci saranno i tuoi preferiti, ma nessuno ti vieta di fare infiniti bis.

Ecco alcuni consigli che possono aiutarti a sopravvivere ai buffet:

- Mangia qualcosa di leggero prima di

andare al buffet in modo da non ritrovarti troppo affamato.

- Riempi il tuo piatto di insalata e verdure prima di qualsiasi altra cosa.
- Individua i cibi più leggeri, come pollo grigliato o pesce cotto al forno.
- Scegli le bevande adeguate: acqua o tè non zuccherato.
- Individua il dessert meno ricco di grassi come ad esempio yogurt ghiacciati o torte a basso contenuto di zuccheri.

Consiglio N° 23: Meglio eliminare i grassi o i carboidrati?

Alcuni esperti sostengono che è meglio ridurre i grassi per diminuire il rischio di problemi cardiaci. Altri sostengono che i carboidrati sono un nemico più pericoloso, perché se abusati possono creare scompensi ai tuoi livelli di insulina.

Cosa è meglio eliminare? La risposta è “nessuno dei due”!

Se mangi costantemente cibi con pochi grassi, correrai il rischio di mangiare di più (e quindi calorie in eccesso) in quanto la tua sensazione di sazietà non sarà facilmente appagata. Inoltre non puoi eliminare tutti i grassi che consumi (a parte che sarebbe difficilissimo da un punto di vista pratico) ma poi perché non seguiresti un'alimentazione equilibrata, dato che i grassi, soprattutto quelli insaturi, servono al corpo per svolgere determinate funzioni vitali.

D'altro canto, se consumi troppo pochi carboidrati, avrai poche energie, potresti sentirti giù di morale e la tua digestione potrebbe risentirne.

Se vuoi perdere peso seguendo un'alimentazione equilibrata, che tu

possa seguire nel tempo, allora devi trovare un equilibrio tra tutti i tipi di alimenti e di nutrienti. Devi inoltre seguire una dieta che possa adattarsi bene al tuo stile di vita e anche ai tuoi budget, in modo che tu possa seguirla nel tempo senza che tu la senta una forzatura.

Mangia alimenti che contengono sia i grassi che i carboidrati, cercando di scegliere tra quelli più magri.

È preferibile scegliere cibi che contengono carboidrati complessi, come lo possono essere la farina d'avena, la frutta e il grano intero.

Riguardo i grassi invece è sempre preferibile optare per gli alimenti che

contengono grassi insaturi, come pollo o tacchino alla piastra o grigliato, pesce, avocado e olio d'oliva.

Ricorda: La dieta migliore da seguire è quella che si è disposti a seguire sempre!

Consiglio N° 24:

Mangiare

consapevolmente

Ci sono dei piccoli trucchetti che puoi applicare mentre sei a tavola che ti aiuteranno a mangiare di meno. I seguito te ne propongo una piccola lista, basata sul principio che più attenzione presti al cibo che stai mangiando e meno meno ne mangerai.

- **Mangia da seduto (o quanto meno da fermo):** mangiare in movimento ti fa distrarre e di conseguenza sei portato a mangiare di più, perché non presti attenzione alla quantità di

cibo che stai ingerendo.

- **Mentre mangi non fare altro:** Non guardare la tv, non leggere il giornale e soprattutto non prestare attenzione alle tue notifiche di facebook e whatsapp!
- **Mangia lentamente:** Mangia il più lentamente possibile e concentrati sul cibo che stai mangiando. Presta vera attenzione al sapore di quello che stai ingerendo, questo eviterà di farti venire voglia di un altro boccone dati che hai assaporato bene il precedente.
- **Mangia in compagnia (O fingi che qualcuno ti stia osservando):** Si tende a mangiare in maniera più

“razionale” se c'è qualcuno che ci guarda mentre mangiamo, forse per il fatto che non vogliamo perderci in eccessi in pubblico.

Consiglio N° 25:

Vinci la noia alimentare

Uno dei motivi principali che fa rinunciare le persone dal mangiare è la noia. Dal momento in cui le scelte del cibo vengono ridotte, se non conosci molte varianti da cucinare o se non hai voglia o tempo di fare esperimenti ai fornelli, inevitabilmente ti annoierai di mangiare quasi sempre le stesse cose.

Ecco alcuni semplici consigli per aggiungere un po' di gusto alla tua dieta:

- **Impegnati a variare:** Mangia il

maggior numero di alimenti possibili. Datti come obiettivo quello di aggiungere un nuovo piatto alla tua dieta ogni settimana. Un semplice metodo è quello di comprare qualcosa di nuovo quando fai la spesa, e una volta tornato a casa informarti sui modi di cucinarlo e spesso resterai piacevolmente sorpreso. Internet è perfetto per trovare nuove idee

- **Use le spezie:** Come hai già imparato, le spezie aiutano il tuo metabolismo a tenersi in forma, ma non solo. Ad esempio è incredibile quanto delle fette di petto di pollo alla piastra possano cambiare completamente sapore a seconda del

fatto che siano condite con del peperoncino, del cumino, della curcuma o del curry.

- **Trova modi diversi di cucinare:** Se hai un po' più di tempo (ma non sempre è necessario) e cucinare qualcosa di buono ti dà soddisfazione, allora oltre a provare nuove spezie puoi provare nuovi metodi per cucinare. Non è necessario fare corsi di cucina o comprare innumerevoli libri, internet è perfetto per questo. Io di solito decido cosa mangiare, poi su internet cerco "Ricette per Troverai sicuramente qualcosa che ti viene voglia di provare e così mangerai con più gusto.

Consiglio N° 26: Assumi la tua dose giornaliera di vitamine e minerali

Raggiungere la Dose Giornaliera Raccomandata (RDA: Recommended Daily Allowance) di vitamine e minerali aiuterà il tuo corpo a metabolizzare meglio il cibo.

Alcuni nutrienti utili in questo caso sono:

- **Vitamina A:** Rafforza il sistema immunitario, tenendo lontano raffreddori o malattie che possono rallentare il tuo processo di smaltimento delle calorie.
- **Vitamina B:** Migliora la capacità del metabolismo di bruciare i grassi.
- **Vitamina C:** Migliora le capacità del metabolismo, rafforza il sistema immunitario e aiuta il corpo e ad affrontare lo stress a cui viene sottoposto quotidianamente.
- **Calcio:** Alcuni esperti sono convinti che una dieta con un adeguato apporto di calcio giornaliero, oltre ad essere un toccasana per le ossa, aiuti a bruciare più velocemente le

calorie ingerite.

Consiglio N° 27:

La verità

riguardo i bloccanti

carboidrati

È facile cadere preda dei fantomatici bloccanti carboidrati, o inibitori di carboidrati; integratori che vengono presi prima dei pasti e che dovrebbero evitare che il corpo assimili buona parte dei carboidrati ingeriti.

Purtroppo (o per fortuna), non è tutto oro quel che luccica, soprattutto nel campo della perdita di peso, ricordalo sempre!

La loro utilità non è ancora stata confermata dai medici, inoltre sono spesso causa di effetti collaterali indesiderati come gas intestinali e diarrea.

Ritengo che il metodo migliore per assimilare meno carboidrati (o in generale meno calorie) sia semplicemente quello di mangiare meno. Non dico che sia la via più semplice, ma di certo è la migliore, è inutile correre dietro formule magiche che ci fanno perdere soldi, tempo e soprattutto salute, la quale dovrebbe essere in cima alle nostre priorità in questo percorso.

Un metodo che può aiutarci a mangiare di meno è quello di aumentare l'apporto di fibre alimentari, in questo modo ci

sentiremo sazi più in fretta.

Consiglio N° 28:

La verità sull'efedrina

Dato che siamo in tema di commenti riguardo integratori e prodotti dimagranti, passiamo adesso all'efedrina. Un prodotto di origine naturale ma troppo spesso abusato.

L'efedrina viene estratto da alcune piante appartenenti alla famiglia dell'Ephedra. Strutturalmente è simile all'amfetamina, i suoi principali effetti sono quelli di migliorare la concentrazione, sopprimere l'appetito e velocizzare il metabolismo. Viene

inoltre utilizzata come sostanza dopante da chi pratica sport.

Abbiamo finalmente trovato la formula magica?

Ovviamente no!

C'è da affermare in primo luogo che questi effetti non sono facilmente quantificabili e possono variare anche di molto da soggetto a soggetto. Inoltre l'assunzione di prodotti a base di efedrina può spesso portare a controindicazione o addirittura risultare pericoloso. Proprio per questo motivo, si cerca di limitarne l'abuso dal Dicembre 2015, è stato infatti vietato ai medici di prescrivere preparazioni magistrali (cioè miscele preparate “su

misura” per il fruitore, spesso in farmacia) e ai farmacisti di prepararne.

Gli effetti collaterali dell'efedrina possono essere davvero pericolosi, il suo uso può infatti portare ad aritmie e malattie cerebrovascolari.

Consiglio N° 29: Allenamento ad intervalli

Tutti sanno che fare movimento aiuta a bruciare i grassi e tutti sanno che aiuta tantissimo sia camminare molto che fare un po' di corsa.

Non tutti sanno però che combinare le due cose da ottimi risultati. Intervallare la corsa e la camminata migliora il tuo livello di allenamento, ti permette di bruciare più calorie e probabilmente ti farà annoiare di meno.

La cosa principale da tenere a mente è

quella di cambiare parecchie volte l'intensità dell'allenamento durante la sessione, ecco un esempio che potresti seguire:

- Cammina per 5 minuti.
- Corri a una velocità moderata per 4 minuti.
- Cammina per 3 minuti.
- Corri a velocità elevata per 2 minuti.
- Cammina per 3 minuti.
- Corri a velocità moderata per 5 minuti.
- Ripeti la sequenza tante volte quanto il tuo livello di allenamento lo permette.

Questo tipo di allenamento ti permette di

allenarti più a lungo, dato che non dai il massimo in poco tempo; ti aiuta a velocizzare il tuo metabolismo e a migliorare il tuo fiato.

Consiglio N° 30: Sviluppa la tua massa muscolare e migliora il tuo metabolismo

Se continui a fare la stessa routine di allenamento sessione dopo sessione, noterai un inevitabile calo della crescita muscolare. I tuoi muscoli non cresceranno più così in fretta come facevano all'inizio.

Come puoi migliorare il tuo programma

di allenamento cercando di diminuire questo problema?

La soluzione migliore è concentrarsi su fasce muscolari differenti in sessioni di allenamento differenti. Per esempio puoi allenare le braccia e il torace il lunedì, gli addominali il mercoledì e le gambe il venerdì. Se hai già un livello di allenamento adeguato, nei giorni intermedi puoi praticare un po' di sport aerobici (come la corsa) per bruciare più calorie senza far sforzare troppo i muscoli.

Variando le sessioni di allenamento, potrai lavorare meglio sui tuoi muscoli e continuare a vedere risultati come facevi all'inizio.

Perché questo consiglio? Perché come abbiamo imparato più massa muscolare è presente nel tuo corpo, più calorie brucerai quotidianamente.

Con un rapido calcolo sul metabolismo basale (che vedrai di seguito) scopriamo che guadagnare 10 kg di massa magra ci fa bruciare quotidianamente più di 200 Kcal, in uno stato di riposo.

Quindi, più la tua massa muscolare sarà sviluppata, più sarà facile dimagrire.

Consiglio N° 31: Calcola il tuo fabbisogno calorico

Prima di sapere quante calorie devi assumere per perdere peso, dovresti sapere quante calorie necessiti per il mantenimento del tuo peso attuale, cioè qual è il tuo fabbisogno calorico giornaliero.

Molti medici hanno proposto differenti metodi più o meno semplici e più o meno accurati per calcolare il fabbisogno calorico giornaliero.

Io ho deciso di proporvi questa rapida formula, non è accurata al 100% in quanto dovrebbe tenere conto anche dell'età o di alcune condizioni mediche, ma come indicazione di base può bastare.

Fabbisogno calorico giornaliero per la donna:

- Sedentaria: peso (kg) x 31
- Moderatamente attiva (2/3 ore di allenamento settimanale): peso (kg) x 38
- Molto attiva: peso (kg) x 44

Fabbisogno calorico giornaliero per l'uomo:

- Sedentario: peso (kg) x 33

- Moderatamente attivo (2/3 ore di allenamento settimanale): peso (kg) x 41
- Molto attive: peso (kg) x 47

Quindi, se sono un uomo e peso 62 kg e faccio 5 o 6 ore di allenamento settimanale, il mio fabbisogno calorico giornaliero sarà di:

$$62 \times 44 = 2728 \text{ Kcal.}$$

Ora sappiamo, qual è il limite a cui ogni giorno dobbiamo attenerci per non consumare più calorie del dovuto.

Consiglio N° 32: Fai esercizio fisico con la giusta frequenza cardiaca

Alcuni medici della Mayo Clinic College of Medicine , Jacksonville, California, hanno portato avanti alcuni studi riguardo la frequenza cardiaca ottimale da tenere durante le sessioni di allenamento.

Il Dottor Gerald Fletcher, M.D.,

cardiologo e professore promotore dello studio ritiene che la frequenza cardiaca ottimale da tenere durante le sessioni di allenamento debba essere tra il 50% e l'85% della frequenza a riposo, in modo da essere sicuri di non strafare, né di allenarsi al di sotto delle proprie potenzialità.

La frequenza cardiaca, per chi non lo sapesse, si calcola con il numero di battiti che il cuore compie in un minuto. Normalmente la frequenza cardiaca a riposo si aggira tra i 60 – 100 battiti al minuto per le persone che non praticano sport aerobici e tra i 40 – 60 battiti al minuto per le persone che ne praticano. Quindi prima di conoscere la frequenza cardiaca in cui dovresti rientrare durante

la sessione di allenamento, devi conoscere la tua frequenza cardiaca a riposo. È più facile di quanto sembra, anche senza nessun apparecchio particolare, ti basterà trovare un punto in cui riesci a sentire il battito con le dita, i più semplici sono il polso o la gola. Conta quanti battiti fai in 10 secondi, poi moltiplica per 6, quello sarà il tuo numero di battiti al minuto.

Ora calcola la tua frequenza di allenamento partendo dal numero di battiti N in questo modo:

- $N + (N \times 0.5)$
- $N + (N \times 0.85)$

Diciamo che per sommi capi, questa frequenza cardiaca ti porterà ad avere il

fiatone durante l'allenamento e nei momenti subito successivi, senza però raggiungere quello stato in cui hai un fiatone così forte da avere difficoltà a pronunciare anche poche parole.

Consiglio N° 33: Gli esercizi fisici che promuovono la perdita di peso

La maggior parte delle persone non ama fare esercizio fisico, forse non ama sforzarsi troppo a lungo o semplicemente non ha troppo tempo per farlo. Per questo motivo propongo una lista degli sport e degli esercizi fisici che aiutano a bruciare maggiormente calorie:

- Camminare: 150 – 180 calorie (a seconda dalla velocità).

- Corsa: 300 – 630 calorie (a seconda dalla velocità).
- Ciclismo: 150 – 650 calorie (a seconda dalla velocità).
- Arti Marziali: 380 calorie.
- Calcio: 330 calorie.
- Basket o tennis (singolo): 280 calorie.
- Pallavolo: 120 calorie.
- Nuoto: 230 calorie.

I valori sono una stima calcolata per un'ora di attività di un individuo che pesa 80 kg, meno pesi meno calorie bruci quando fai attività fisica, viceversa maggiore è il peso del tuo corpo, più questo si sforzerà, bruciando

di conseguenza più calorie.

Consiglio N° 34:

Yoga per dimagrire

Se invece di duri esercizi in palestra preferisci qualcosa che ti insegni a rilassarti e a ritrovare l'armonia interiore, allora lo yoga potrebbe essere la soluzione per te.

Anche se non è nato per scopi curativi, alcune tipologie di yoga aiutano il corpo e restare giovane, tonico e a rafforzare la massa muscolare. Inoltre, anche se non farai esercizi duri come in palestra brucerai comunque delle calorie durante le tue sessioni di yoga. È un processo

più lento, ma spesso più il processo è lento più questo è duraturo.

Ti consiglio di provarlo senza stare troppo a pensarci, spesso ci sono troppi pregiudizi e ignoranza riguardo lo yoga, quindi potresti trarne conclusioni errate.

Se non puoi o non vuoi iscriverti ad un corso apposito, di seguito ti propongo una lista di video di YouTube che ti introdurranno allo yoga stando comodamente a casa tua:

- Yoga per perdere peso. Introduzione > <http://bit.ly/1sfeT3R>
- Yoga per dimagrire. Esercizi - Parte 2 > <http://bit.ly/25q4Drd>
- Esercizi per dimagrire velocemente con lo yoga - Parte 3 >

<http://bit.ly/1NS0Hrv>

- Esercizi per dimagrire velocemente con lo yoga - Parte 4 >

<http://bit.ly/1RwKCiN>

- Esercizi per dimagrire velocemente con lo yoga - Parte 5 >

<http://bit.ly/1TN6dMz>

Consiglio N° 35: Brucia i grassi a allena le braccia

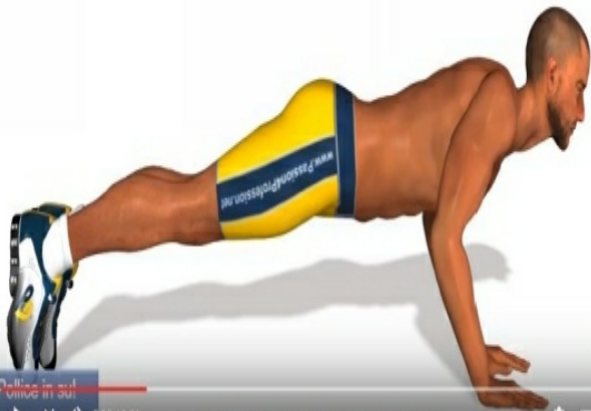
Come ho già spiegato, aumentare la propria massa muscolare fa bruciare quotidianamente più calorie, ecco di seguito una lista di esercizi che svilupperanno la massa muscolare delle tue braccia e della parte alta del tuo corpo.

1) Flessioni sulle braccia ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



3

Fine del movimento



Pulling in out



0:15 / 1:06

Copyright © 2012 Passion4Profession. Tutti i diritti riservati.



2) Trazioni alla sbarra ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



Esercizi Dorsali > Trazioni alla sbarra

www.passion4profession.net



Posizionatevi in sospensione alla sbarra, mani molto distanziate (formando una "V").



▶ | 🔊 0:04 / 1:11



3) Curl con bilanciere ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



4) Estensione verticale tricipiti ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



Esercizi Tricipiti > Estensione verticale tricipiti con manubri
www.passion4profession.net

Rimani in forma. Iscriviti >

Tricipite: capo lungo

ISCRIVITI

0:28 / 1:22

The image shows a video player interface. At the top left is a logo for 'passion4profession.net' featuring a blue and yellow heart shape with a plus sign. The main title is 'Esercizi Tricipiti > Estensione verticale tricipiti con manubri'. Below the title is the website URL 'www.passion4profession.net'. On the right, there is a red button that says 'Rimani in forma. Iscriviti >'. The central part of the video shows a muscular man sitting on a white bench, performing a triceps extension with a dumbbell held overhead with both hands. A text label 'Tricipite: capo lungo' with a line pointing to his arm is visible. At the bottom right of the video frame, there is a green checkmark icon and the word 'ISCRIVITI'. The video player controls at the bottom include a play button, a progress bar, a volume icon, and a time display showing '0:28 / 1:22'. There are also icons for settings, full screen, and a close button.

5) Curl concentrato ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



Esercizi Bicipiti > Curl concentrato

www.passion4profession.net



Il braccio è completamente disteso.



0:15 / 0:44



Consiglio N° 36: Brucia i grassi a allena le gambe

Anche se sarebbe consigliabile farsi seguire da un trainer, se non puoi o non vuoi andare in palestra, come per la parte superiore del corpo, propongo di seguito una serie di esercizi per le gambe che puoi praticare anche a casa:

1) Squat ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



2 Contrazione muscolare



Cercate di m



© - 2015

2) Squat al muro ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



3) Affondi lunghi in avanti ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



Esercizi Glutei > Affondi in avanti

www.passion4profession.net

Quadricipite



▶ ▶ 🔊 0:25 / 1:38



4) Step ([per un video dimostrativo clicca qui](#)):



1 Posizione di partenza

State in piedi davanti alla panca restando circa 15 centimetri indietro. Tenete le braccia lungo i fianchi. Mettete il piede destro sulla panca e spingete il vostro corpo in alto fino a che la gamba

0:24 / 1:30

ISCRIVITI

Consiglio N° 37: Brucia i grassi a allena gli addominali

Così come per le braccia e per le gambe, ecco una serie di esercizi per gli addominali.

1) Addominali bassi ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



The Multimedia
Heart Of
Wellness

www.passion4profession.net



0:14 / 0:33



2) Addominali alti ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



3) Addominali obliqui ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



Esercizi Addominali > Piegamenti da piede a piede

www.passion4profession.net



4 Contrazione muscolare



ISCRIVITI



0:16 / 1:38



Copyright © 2011 Passion4Profession s.a.s . Tutti i diritti riservati.

4) Plank ([clicca qui per un video dimostrativo](#)):



Consiglio N° 38: I bambini non dovrebbero essere ostacoli all'esercizio fisico

Tutti i genitori hanno già delle giornate molto intense per seguire i proprio figli senza che debbano anche preoccuparsi della palestra. Nessun dubbio sul fatto che i figli portino via tempo per se stessi, ma forse avere i tuoi figli dovrebbero proprio spronarti ad impegnarti a fare dell'esercizio fisico e

per dargli il buon esempio.

La scelta più semplice è trovare una babysitter che si occupi del tuo bambino un paio d'ore al giorno per un paio di giorni a settimana, questo non solo ti permetterà di fare esercizio fisico, ma ti darà anche una pausa mentale dallo stress quotidiano, così quando tornerai dai tuoi figli sarai più rilassato e il vostro rapporto non potrà che giovarne.

Se non puoi permetterti una babysitter o proprio non ti piace questa idea, allora puoi sempre trasformare il tempo che passi con i tuoi bambini in tempo che sfrutti anche per il tuo corpo.

Ogni mattina mi alzo presto per correre nel parco vicino casa mia, quasi sempre

mi capita di incrociare un uomo sulla
quarantine che corre spingendo il
passeggino con dentro un bimbo
felicissimo di farsi portare di corsa al
parco. In più quest'uomo ha anche il
guinzaglio del cane legato attorno al
polso. Questa è la prova che nessun
ostacolo è tanto grande da bloccarci,
basta solo non vedere le cose come un
ostacolo.

Se i tuoi bambini sono un po' più grandi,
allora puoi trascorrere del tempo con
loro giocando al parco o andando a
nuotare, rafforzerai il tuo rapporto con
loro e farete entrambi esercizio fisico.

Consiglio N° 39: Assicurati attività quotidiane extra

Puoi fare piccolissimi accorgimenti durante la tua giornata che ti permetteranno di fare più esercizio fisico e di bruciare qualche caloria in più.

La vita quotidiana di molte persone è costellata da tanti intervalli di tempo in attesa di fare qualcosa, ad esempio mentre siamo bloccati nel traffico o mentre aspettiamo i mezzi pubblici. Due piccoli accorgimenti in queste situazioni possono essere parcheggiare l'auto

alcune centinaia di metri prima del punto di arrivo e finire il percorso a piedi, oppure nel caso dei mezzi pubblici, se la fermata mette a nostra disposizione il tabellone che segnala il numero di minuti di attesa, se sono abbastanza, semplicemente camminiamo fino a una o due fermate successive.

Se il percorso e il meteo lo permettono, un altro semplice metodo sarebbe andare al lavoro in bici.

L'importante è cercare di tenere letteralmente il corpo in movimento durante la giornata, che sia andare a leggere al parco invece che sul divano, portare il cane a spasso, andare al lavoro in bici o fare le pulizie di casa, ricorda che tutte le calorie che perdi

durante l'arco della giornata fanno al
differenza sul totale, non è necessario
aspettare di andare in palestra.

Consiglio N° 40:

Non farti abbattere dal lavoro di ufficio

Il tuo lavoro ti costringe alla scrivania per gran parte della giornata?

Sicuramente questo è uno svantaggio rispetto a chi per lavoro va in giro tutta la giornata, ma puoi star certo che nulla è perduto, l'importante è avere volontà e perseveranza.

Ecco alcuni consigli che potrebbero tornarti utili:

- **Bevi tanta acqua:** per quanto possa sembrare banale ripeterlo in continuazione, è sempre bene ricordarlo.
- **Esci nella pausa pranzo:** non è necessario che tu vada ad un ristorante, ti basta anche fare due passi per andare in un parco o su una qualche panchina.
- **Stiracchiati e fai qualche passo ogni ora o due**
- **Stability ball:** prova a usare come sedia, per un'ora al giorno, la palla di plastica che si usa in palestra.
- **Un caffè:** un caffè al giorno può aiutare a tenere sveglio il metabolismo, magari evitando lo

zucchero. Nota che prendere più di un caffè al giorno è inutile da questo punto di vista, l'effetto non si cumulerà oltre la prima tazzina.

- **Attenzione agli spuntini:** Non farti trovare impreparato dai colpi di fame, meglio evitare i diabolici snack dei distributori automatici e portare qualcosa di più sano da casa.
- **Mangiare meno ma più spesso:** ricorda che questo semplice espediente tiene il metabolismo in attività.

Consiglio N° 41: I pollice verde spendono più calorie

Se hai un giardino o un cortile che hai sempre fatto curare al tuo giardiniere, sappi che stai perdendo la possibilità di bruciare un sacco di calorie.

Occuparsi del proprio cortile oltre che considerato rilassante per molte persone, può aiutarti nel tuo percorso dimagrante.

Ecco alcune stime indicative di quante

calorie si perdono in un ora di lavoro:

- Spianare il terreno, accatastare i rami e trasportare il terriccio: 250 – 350 Kcal
- Spaccare la legna: 300 – 400 Kcal
- Posare la ghiaia: 250 – 300 Kcal
- Tosare l'erba con il trattorino tosaerba: 130 – 180 Kcal
- Tosare l'erba camminando con la tosatrice a motore: 290 – 380 Kcal
- Annaffiare il giardino: 80 – 120 Kcal

Consiglio N° 42: Metti nero su bianco il tuo programma dimagrante

Per aumentare drasticamente le tue probabilità di andare fino in fondo con il tuo obiettivo, ti consiglio di metter nero su bianco di tutti i dettagli del tuo piano:

- Le quantità e i tipi di cibo che hai intenzione di mangiare.

- I giorni e le durate degli esercizi fisici.
- Il giorno a settimana in cui ti dai qualche concessione in più.
- Piccoli obiettivi settimanali (come ore di esercizi o cibi a cui rinunciare).

Annota e tieni in bella vista tutto quello che hai in mente di fare per raggiungere il tuo peso forma, questo ti aiuterà a non cadere nella trappola del "solo per oggi", cosa che inizierai a ripeterti ogni giorno.

È importante che tu scriva obiettivi realistici in modo che tu riesca a seguirli senza sentirti in difficoltà costante e che non ti facciano sentire costantemente

frustrato.

Consiglio N° 43: Alcune abitudini negative da evitare

Ci sono alcune abitudini già negative di per se che in più hanno come effetto collaterale quello di rendere a tua dieta più difficile, questi sono il fumare e il bere alcolici.

Molte persone non vogliono smettere di fumare perché pensano che fumare riduca la sensazione di fame. Questo è relativamente vero (il risultato può ampiamente variare da soggetto a

soggetto) c'è però da ricordare che la nicotina favorisce la produzione di cortisolo e più cortisolo il tuo corpo sta producendo più grassi accumulerà.

L'alcol invece contiene un'alta concentrazione di zuccheri che aumenta la produzione di insulina. Questo ti darà problemi a gestire la fame a lungo andare creerà scompensi al tuo organismo.

La miglior scelta che tu possa fare per la tua salute (non soltanto per il tuo girovita) è bere moderatamente (ma evitare superalcolici) e astenersi dal fumo.

Consiglio N° 44:

Trattare la fame emotiva

Uno dei motivi psicologici principali che minano la tua perdita di peso è la fame emotiva o emotional eating.

Consiste nel compensare emozioni negative mangiando senza controllo, quando non si ha realmente fame perché il corpo necessita nutrimenti.

La possiamo identificare in quella sensazione che descriviamo come "mangiare per nervosismo", ma secondo il Dr. Joy Jacobs, psicologo dei

disordini alimentari e professore associato alla School of Medicine della University of California a San Diego, questo scompenso può essere causato da ogni tipo di emozione forte, dallo stress sul lavoro, alla visita di una persona che non ci va a genio o ad uno stato di demotivazione generale.

Purtroppo i cibi di cui ci si abbuffa in questi casi non sono mai carote o finocchi, ma cibi ipercalorici e ricchi di zuccheri.

La causa è chimica: l'innalzamento improvviso del livello di zuccheri nel sangue genera una sensazione immediata di benessere. La sensazione di benessere però dura poco e quando è passata si inizia a sentire il desiderio di altri

zuccheri, dando così vita a quella spirale di dipendenza dagli zuccheri quasi classica per chi ha problemi di sovrappeso.

Ecco alcuni passi da seguire che possono aiutarti a evitare di cadere in questa spirale:

1. Prima di mangiare quello che ti è venuto voglia di mangiare, chiediti cosa sia successo appena prima che ti venisse voglia di mangiare qualcosa. È stata una telefonata o una visita? Stavi pensando a qualcosa che ti causa stress, ansie o preoccupazioni? Cerca di capire che cosa ha innescato il tuo desiderio di mangiare.

2. Analizza le tue sensazioni, cerca di capire quale sensazione ha innescato la voglia di cibo. Sei deluso? Impaurito? Stressato? Ansioso?
3. Cerca di trovare alternative al cibo per compensare le tue sensazioni, per esempio se sei stressato o arrabbiato puoi fare una corsa o un po' di esercizio fisico. Se sei triste puoi guardare un film comico, se sei stanco puoi fare un pisolino.

Il punto è che devi assumere cibo solo quando il tuo corpo ne ha bisogno se vuoi evitare di accumularlo tutto come grasso, quello è l'unico vero scopo del cibo per il nostro corpo. Per trattare le tue emozioni devi risolvere il problema alla base, fare delle abbuffate smaniose

non risolverà il problema e contribuirà a farti sentire peggio dopo che l'effetto degli zuccheri sarà passato.

Se questo problema è particolarmente presente tra le tue abitudini, allora potrà risultare difficile combatterlo, ma con la giusta perseveranza e pazienza, riuscirai a risolverlo.

Consiglio N° 45:

Usa dei motivatori visivi

Nulla può uccidere la tua motivazione più della sensazione che non stai facendo progressi. Magari hai già perso 5 kg ma non fai che pensare a quelli che devi ancora perdere.

La chiave per rimanere motivati è quello di utilizzare qualcosa di visivo; qualcosa di tangibile che ti ispiri ad andare avanti. Ecco alcune idee per iniziare:

- **Crea la bacheca degli obiettivi:**

Se non hai a disposizione una lavagna o una bacheca, può andar bene anche un foglio di carta di stampante o uno più più grande, l'importante è tenerlo in bella vista. Riempi la tua bacheca o il tuo foglio di tutti quelli che per te sono i migliori motivatori, ad esempio se vuoi perdere peso per la prossima estate, scrivi in maniera chiara i motivi e le sensazioni che vorrai provare, incollaci la foto della spiaggia sulla quale vorrai sfoggiare i tuoi risultati e la foto del bellissimo costume nuovo che potrai permetterti di indossare.

- **Usa dei vasetti segna-progressi:**
Tieni due bicchieri o due contenitori

trasparenti uno di fianco all'altro, riempi il primo dei due con delle monete, o qualsiasi altro tipo di segnaposto. Il numero dei segnaposto deve essere pari al doppio del numero di chili che hai intenzione di perdere. Per ogni mezzo chilo perso, sposta un segnaposto dal primo bicchiere al secondo, più il secondo bicchiere si riempirà più ti sentirai soddisfatto.

- **Usare le proprie foto:** Se sei davvero fuori forma puoi scattarti delle foto periodiche per tracciare i risultati e appenderle alla tua bacheca degli obiettivi. Se prima di essere così fuori forma avevi una buona forma fisica, un'ottima

soluzione sarebbe quella di usare una tua vecchia foto per motivarti a ritrovare la forma fisica che già avevi. Se ci sei riuscito una volta, allora puoi rifarlo.

Conclusione

Quando si intraprende un programma per la perdita di peso è davvero importante ricordare che il viaggio verso il dimagrimento e la buona forma fisica non deve essere percorso seguendo una strada di privazione, continua sensazione di fame e frustrazione.

Bisogna diminuire il numero di calorie ingerite ma tenere alto i valori nutrizionali, la soddisfazione e soprattutto trovare del buon cibo che ci faccia piacere mangiare, mentre facciamo anche del bene al nostro corpo.

È importante ancora non forzare troppo la perdita di peso, 1 kg a settimana può

sembrare poco, invece è già un ottimo risultato. Sforzarsi di perdere molto velocemente peso renderà la tua perdita di peso meno sostenibile nel tempo e potresti riacquistare presto tutti i chili persi con tanta fatica.

Personalmente, vorrei ringraziarti per aver acquistato questo libro, spero che i consigli contenuti in esso ti abbiano fornito spunti validi per la tua perdita di peso efficace e che tu vi abbia trovato delle informazioni di cui non eri al corrente.

Se è così, vorrei chiederti di ripagarmi con 60 secondi del tuo tempo.

Lascia 5 stelle e una buona recensione per il mio libro. Per me è davvero

importante sapere che è stato apprezzato e mi da la giusta motivazione per migliorarlo e continuare a scriverne di nuovi.

Ancora grazie e buona fortuna,
Jenny Allan.

**Anteprima
gratuita di
"Succhi, Estratti
e Centrifugati"**

*40 ricette di frutta
fresca e verdura per
dimagrire e vivere sani*

SUCCHI ED ESTRATTI



**40 ricette di frutta e verdura
per dimagrire e vivere sani**

JENNY ALLEN

[CLICCA QUI per acquistare la tua copia ora](#)

Un programma di dimagrimento è efficace non soltanto quando ti fa perdere qualche centimetro o qualche chilo, ma anche quando riesce a tenere il tuo corpo ben nutrito, senza privarlo di tutti quei principali alimenti che sono necessari per tenerci in salute e soprattutto quando non ti fa sentire continuamente frustrato e debilitato.

Perdere peso non dovrebbe significare essere costantemente affamati in piccoli momenti della nostra vita per recuperare gli errori alimentari che facciamo nel resto del tempo, ma sviluppare uno stile di vita sano (alimentare e non solo) che mantenga il tuo corpo bello, in forma e

in salute. La perdita di chili in eccesso è soltanto una diretta conseguenza di una sana routine quotidiana.

È proprio cercando di ottenere una sana ed efficace perdita di peso che entrano in gioco i succhi, gli estratti e i centrifugati. Inserire i succhi di frutta fresca nella tua dieta significa giovare dei benefici di un'alimentazione ricca di vitamine e di altri nutrienti indispensabili per il tuo organismo. Potrai dire addio al cibo spazzatura e a spuntini ipercalorici senza dover necessariamente provare un'orribile e continua sensazione di fame.

Ricorda che il principale obiettivo da porti quando vuoi perdere peso è quello di creare una mancanza di calorie.

Ovviamente fare un intensivo esercizio fisico ti farà bruciare più calorie e aiuterà il tuo dimagrimento, ma il metodo più semplice e veloce per accumulare meno calorie è semplicemente... assumerne di meno.

Ma aspetta ad iniziare il tuo digiuno, saltare i pasti o non mangiare le quantità che il tuo corpo veramente necessita, diventa controproducente per la tua dieta. Digiunare infatti non fa che rallentare il tuo metabolismo, il che rende la perdita di peso inverosimilmente più difficile.

La chiave quindi è consumare meno calorie sostituendo ad un'alimentazione ipercalorica, un'alimentazione ipocalorica, a base di frutta e verdura. In

questo modo riuscirai finalmente a raggiungere il tuo peso ideale senza digiunare e senza sentirti frustrato, affamato o debilitato.

I vegetali che diventeranno i tuoi migliori alleati sono le mele, le albicocche, le bacche, le pesche, le pere, gli asparagi, i peperoni, i broccoli, il sedano, la barbabietola e le verdure verdi e frondose come il cavolo, la verza, gli spinaci e l'immancabile lattuga.

Già consumare frutta e verdura fresca e senza nessun tipo di cottura è un'ottima abitudine che tiene il corpo in salute, ma consumarle come estratti unendoli tra di loro, ti darà dei risultati sorprendenti in termini di benessere e di perdita di

peso.

[CICCA QUI per conoscere le gustosissime ricette a tua disposizione](#)

Quando unisci assieme frutta e verdura in un unico centrifugato, avrai ottenuto una gustosa bevanda in grado di saziarti e per di più con una grande concentrazione di vitamine, sali minerali e fibre, ottime per la tua dieta.

Il metodo più utilizzato per perdere peso sfruttando una dieta a base di succhi e centrifugati è di sostituire questi ad uno o due pasti della tua giornata.

Potresti ad esempio inserire i succhi e i centrifugati nella tua colazione - che è il momento migliore per il corpo per assimilare nutrienti sani - e nel tuo

spuntino pomeridiano.

Se hai le tue giornate sono impegnative, fai molta attività fisica o fai un lavoro stancante per il corpo, allora forse è meglio non sostituire totalmente la colazione ma soltanto accompagnarla con dei succhi.

Incorpora la tua attuale dieta con succhi e centrifugati di frutta fresca e il tuo corpo non smetterà di ringraziarti. Esso sarà in grado facilmente di liberarsi delle scorie e dei grassi in eccesso e ti farà sentire meglio sotto molteplici aspetti della vita quotidiana. Infatti non ne gioverà soltanto la tua forma estetica, ma ti sentirai più energico, il tuo sistema immunitario si rafforzerà e la tua pelle resterà più giovane più a lungo.

Quindi, se non sei ancora pronto, preparati a vivere un grande cambiamento.

Lo scopo di questo libro è di aiutarti ad iniziare una dieta ricca di centrifugati. In questo libro ho inserito una varietà di ricette per succhi di sola frutta, sole verdure, frutta e verdura insieme e, oltre ai soli succhi, puoi anche trovare alcuni frullati.

Spero che questo ti ispiri ad imboccare (o a proseguire) la strada per una perdita di peso sana ed efficace.

[CLICCA QUI per acquistare la tua copia ora](#)