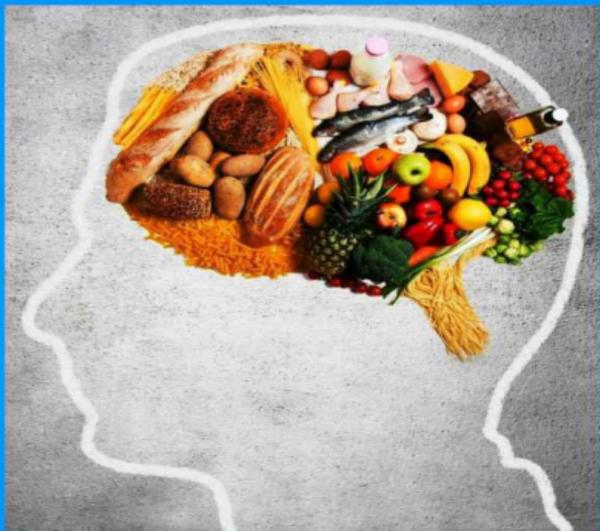


101 SEGRETI PER DIMAGRIRE SENZA DIETA

Basati su Ricerche Scientifiche. Tutti i Segreti, Trucchi e Consigli per PERDERE PESO SENZA DIETA !!! DETOX

DONALD VERGARI



Tutti i diritti riservati

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

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

Note legali

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo

documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni, non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

Le diete di questo tipo, possono essere sconsigliate a quei soggetti che soffrono di condizioni patologiche a carico dei reni e, talvolta, del fegato. Comunque a minori e persone ultrasettantenni, nonché a chi soffre di patologie conclamate e persone in stato di anoressia, bulimia o con massa muscolare molto bassa.

Assolutamente vietata a donne in stato di gravidanza e allattamento, diabetici che fanno uso di insulina e individui con

problemi di produzione di zuccheri da glicerolo o amminoacidi. In ogni caso prima di intraprendere una qualsiasi dieta è necessario consultare un nutrizionista abilitato o il vostro medico di fiducia.

© Copyright Donald Vergari

“Che cosa faresti se d'un tratto realizzassi che tutto ciò che pensavi di sapere sulle Diete era una Bugia o una mezza Verità?”

Prefazione

C'è un celebre pensiero di Michelangelo, secondo cui: “L’opera d’arte è già presente all’interno del blocco di marmo”.

Anche il tuo corpo è come una statua, così come la statua si ottiene togliendo le parti in eccesso, anche il nostro corpo si modella abbandonando i vicoli ciechi e chiudendo le porte che non conducono da nessuna parte.

Col tempo impari che non serve a niente

avere troppe informazioni, ma solo quelle che davvero occorrono per realizzare il tuo progetto.

Non si tratta di aggiungere, bensì di togliere. Proprio come faceva Michelangelo. Questa è la filosofia che sta dietro a:

“101 Segreti per Dimagrire Senza Dieta”

Tutti vogliamo apparire più belli, essere in forma e dimagrire velocemente senza sforzo, ma se desideri davvero perdere peso, senza più doverti preoccupare dell'effetto Yo-Yo, allora questo MANUALE è un importante punto di svolta per la tua salute, leggilo fino in

fondo per ritrovare il tuo Benessere.

Buona Lettura

Dieta = Stile di Vita



Dieta non è uguale voler dimagrire o privarsi del cibo, ma come dal suo significato originario derivato dal latino e greco:

“Dall’assunzione degli alimenti creare un nuovo modo di vivere”. Mettilo bene in testa !

Questo manuale non ha **formule magiche**, **Pillole Miracolose** o **Aggeggi improbabili** per farti dimagrire o ingrassare e non ti darà una consulenza specialistica su malattie e disfunzioni,

ne si sostituirà il nostro medico di base, ma cercherà di spiegare in maniera semplice ed efficace, attraverso documentati studi scientifici, cosa succede quando ingeriamo un alimento, beviamo un liquido o conduciamo uno stile di vita, insomma sarà il tuo mezzo per raggiungere il

Benessere e ritornare in forma.

Tali principi sono basati esclusivamente sugli studi delle più importanti Università e Istituti di Ricerca Scientifica del Mondo, in particolare nella prevenzione di Obesità, Diabete e malattie degenerative provocate

dall'alimentazione.

In questo viaggio verrai a conoscenza di tutto ciò che è necessario per far funzionare al meglio il tuo organismo. Sei una persona curiosa o scettica? Ecco svelati i:

“ 101 Segreti per Dimagrire Senza Dieta !”

1. Stai fresco !



Uno studio dell'**Università di Maastricht**, dice che temperature inferiori ai 17 gradi, contribuiscono a bruciare i grassi, che sono necessari per la termoregolazione del corpo. Il freddo fa aumentare i livelli di due ormoni che vanno ad intaccare il grasso bianco, trasformandolo in energia. Secondo uno studio della **Hokkaido University**, due ore al giorno a 17 °C per un mese e mezzo riduce il grasso corporeo

dell'8%, senza bisogno di dieta o palestra.

2. Piccante è meglio !



I peperoncini con tutte le loro proprietà aumentano il tuo metabolismo, ma il vero vantaggio del cibo piccante è che rallenta l'assunzione di cibo grazie ai **capsaicinoidi** sostanza che può contribuire alla gestione del peso

attraverso la riduzione dell'apporto energetico.

"Gli americani mangiano troppo in fretta" ha sentenziato l'ex **Presidente dell'American Society for Nutrition**, affermando che: "Rendere il cibo più piccante è un modo semplice per mangiare più lentamente e un'ottima strategia per perdere Peso".

3. Filtra l'aria e dimagrisci



L'Ohio State University ha rilevato che l'esposizione all'inquinamento atmosferico è correlata all'insulino resistenza. I ricercatori hanno stabilito che le tossine e le sostanze chimiche presenti nel nostro cibo e nell'aria contribuiscono all'obesità e aumentano il rischio di diabete. Inoltre provocano i “Xenoestrogeni”, che imitano i nostri ormoni, interagendo negativamente sul nostro organismo. Quest'ultime sono colpevoli della formazione delle classiche “Tette d'uomo”, possono disturbare il processo di riproduzione e aumentare l'endometrio nelle donne.

1. **Fissa obiettivi ambiziosi**



I | Journal of Human Nutrition and Dietetics, dice che impostare un obiettivo ambizioso di perdita di peso, suggerisce la strada per il successo. Mentre le attuali linee guida del NHS suggeriscono che le persone dovrebbero essere "realistiche" e impostare l'obiettivo di perdere il 5-10% del loro peso iniziale, una nuova ricerca mostra che le persone che fissano obiettivi ambiziosi perdono quasi il doppio del peso, rispetto a quelle che hanno degli obiettivi minimi.

5. Paga la spesa in contanti.



Secondo un nuovo studio condotto presso la **School of Management di Cornell**, su un campione di 1000 clienti di un grande supermercato, un modo per resistere all'acquisto di cibo spazzatura

è pagare la spesa in contanti. Si è notato, infatti, che pagare in contanti può frenare l'impulso ad acquistare prodotti alimentari non salutari". "I pagamenti con bancomat o carta di credito, al contrario, sono relativamente indolori e indeboliscono il controllo degli impulsi."

5. **Soddisfa la Gola e il Palato.**



Una ricerca condotta da una

professoressa della **University of Cambridge**, England è giunta alla conclusione, che il motivo per cui la maggior parte delle diete falliscono e che non contemplano il mangiare qualcosa di delizioso che soddisfi anche il palato. Mangiare cibi con poco appeal, induce le persone a cercare sempre “quel qualcosa di buono”, quest’ultime, infatti continueranno a mangiare finche non si sentiranno completamente appagate.

7. L’ Acqua fa dimagrire.



Da [un studio riportato sul Journal of Human Nutrition and Dietetics](#) si è visto che bere da uno a tre bicchieri di acqua al giorno prima dei pasti riduce di 205 calorie l'assunzione di cibo. La ritenzione idrica è la principale causa della cellulite. Inoltre, la disidratazione può rallentare il metabolismo del 3%, il che potrebbe significare perdere 5 chili all'anno, solo bevendo qualche bicchiere d'acqua in più. La quantità giornaliera consigliata dai medici è di 2 litri o 8 bicchieri. Secondo uno studio, bere

acqua prima di ogni pasto vi aiuterà a saziarvi più velocemente e ad eliminare le tossine.

3. **Sostituisci lo zucchero con Eritritolo**



Un'enorme quantità di **Ricerche Scientifiche** ha collegato lo zucchero raffinato a livelli elevati di glucosio nel sangue, trigliceridi, colesterolo cattivo e pressione sanguigna, oltre a malattie cardiache, carie, infiammazioni e molto altro. I dolcificanti artificiali come

l'acesulfame, l'aspartame e il sucralosio sono estremamente nocivi. Le opzioni naturali ci sono come: il miele grezzo, il nettare di cocco, lo sciroppo d'acero, ma il dolcificante naturale a zero calorie più importante sul mercato, secondo uno studio pubblicato sul **British Journal of Nutrition** è l'Eritritolo. Perché non fermenta, né nutre alcun batterio intestinale. Il 90% dell'eritritolo consumato viene assorbito nell'intestino ed escreto con le urine completamente immutato. Altri alcoli di zucchero comuni includono xilitolo, sorbitolo, mannitolo. I ricercatori hanno scoperto che nessun gas o acidi grassi a catena corta (SCFA) sono stati prodotti a seguito della fermentazione e non causa

la carie dentaria. Cos'è **CeIDiaVeg Sugar?** Eritritolo a zero calorie e zero indice glicemico pertanto, è un dolcificante sicuro anche per i diabetici. Si trova naturalmente in alcuni frutti come anguria, pera e uva, funghi e alimenti fermentati o [puoi trovarlo qui!](#)

1. **Chi dorme, dimagrisce.**



Il **Journal of American Medical Association**, l'Università della Carolina del Sud e alcuni studi Svedesi hanno decretato che chi dorme meno di sei ore per notte tende ad ingrassare **di 3,2 kg**,

rispetto a chi dorme le classiche 8 ore. Inoltre il mancato riposo si ripercuote negativamente non solo sull'umore, ma anche sul tessuto muscolare e sulla massa magra, lasciando intatto il tessuto adiposo.

0. Tè Verde o Nero? Meglio Rosso !



Il tè Rosso o Rooibos proviene dal Sudafrica ed è particolarmente ricco di minerali importanti quali ferro, calcio,

fosforo, fluoro, potassio, zinco e magnesio, mentre è privo di caffeina, quindi si può bere tranquillamente anche prima di andare a letto. Necessita di più tempo d'infusione del tè verde o nero per eliminare i tanniti, ma siccome è naturalmente dolce non ha bisogno di zucchero. Sostituire un cappuccino con un Tè Rooibos potrebbe farti perdere peso in maniera pratica e veloce vedi il [video qui](#) . "Le culture che bevono il tè abitualmente hanno generalmente tassi più bassi di obesità, forse perché spesso pensiamo che siamo affamati quando siamo in realtà siamo solo disidratati."

11. Cambia il bicchiere.



Se proprio non riesci a fare a meno di un bicchiere di Vino a pasto ricorda che: il “Vino Rosso” ha circa 125 calorie, mentre quello bianco ne ha in media 120. Lo stesso vino se è servito in un bicchiere leggermente più piccolo tipo “flute” è naturalmente meno calorico, infatti ha una media di circa 90 calorie per calice e anche la tua coscienza si sentirà più leggera.

pasti.



[Una ricerca della Harvard University](#) afferma che la colazione è il pasto più importante e ti aiuta a ridurre le malattie cardiovascolari ed ad affrontare al meglio la giornata. Questo è il risultato su un campione di 26,902 uomini americani di 45-82 anni d'età. Inoltre un altro Studio Inglese ha dimostrato che si è più inclini a mangiare cibi ipercalorici se non si è fatta colazione o si è bevuto solo un tè o un caffè, in quanto il centro

di ricompensa del cervello ti renderà più incline a cedere alle tentazioni.

13. Hai fame? Forse manca solo il Potassio o il Magnesio.



Il nostro organismo ci parla, ma Noi non siamo in grado di decifrarlo, infatti, molte volte non apportiamo tutti i nutrienti “essenziali” che il nostro corpo ci chiede come per esempio:

Magnesio, Zinco o Potassio. Il cibo spazzatura molto calorico, ma povero di nutrienti o ancora peggio, pieno di calorie vuote provoca proprio questo effetto: “Non essere mai sazio e voler mangiare in continuazione”.

14. **Cioccolato Sì, ma fondente.**



Una [ricerca scientifica](#) pubblicata su **l’American Heart Association** dice che la cioccolata piace non solo al palato, ma anche alle arterie. Nel cioccolato vi sono principi attivi antiossidanti, i

flavonoidi, capaci di contrastare l'azione dannosa che i radicali liberi esercitano sulle cellule, inoltre protegge il fegato e contiene polifenoli. Quindi un po' di cioccolata fa bene anche in una dieta dimagrante, ma deve avere almeno con il 70% di cacao.

15. Rilassati e Viaggia !!!



Un recente **Studio** ha scoperto che il 32% delle persone che non fanno

almeno un viaggio durante l'anno hanno più probabilità di morire di patologie collegate al cuore, di chi ne fa uno o più di uno. Scegliere vacanze-avventura o tour senza abbuffate come nel caso delle Crociere, permette di restare in forma e smaltire qualche kg in più preso durante l'anno per la vita sedentaria che conduciamo. Magari passeggiando in acqua sulla spiaggia o con lunghe passeggiate sui sentieri di montagna possono farci sentire più leggeri al ritorno in città.

16. Mangia in un piatto rosso !



Dopo un esperimento compiuto **dall'Università degli studi di Basilea**, ora sappiamo che il colore dei piatti è determinante per la nostra dieta. Lo Studio ha constatato che durante un buffet, chi si è servito in piatto rosso, ha mangiato poco più della metà rispetto a chi ha utilizzato piatti di altri colori. L'arcano sta nel fatto che il rosso, spesso utilizzato per indicare un divieto o un pericolo, inconsciamente influisce sulle scelte come un segnale di “ Stop ” . Quindi da oggi in poi, non solo piatti

rossi a Natale e Capodanno, ma per tutto l'anno

17. **Mangia piano e aspetta 20 minuti.**



L'ex Presidente **dell'American Society for Nutrition** dice: “Quando il tuo corpo ti avverte che è pieno, hai già mangiato troppo”. Mangiare più lentamente è una buona strategia per perdere peso. Da quando cominciamo a mangiare, necessitano circa 20 minuti prima che gli ormoni come la leptina e grelina possano inviare segnali a livello

ematico che diano il senso di sazietà al cervello. Se si mangia tanto e in fretta, lasciando addirittura pezzi interi di cibo nello stomaco, si provocano fermentazioni ed un inevitabile e inutile gonfiore.

18. Anche gli Angeli mangiano Fagioli



Volete sapere perché la maggior parte dei Sudamericani sono magri? Perché mangiano molto riso e Fagioli ! La rivista **Obesity Research** ha pubblicato

uno Studio in cui si sostiene che si riduce il rischio di sovrappeso di circa il 14% se si conduce una dieta costituita principalmente da riso e fagioli, più basso di grassi e più alto di fibra (soprattutto se il riso è integrale), rispetto al classico cibo Spazzatura consumato in occidente.

19. Il resveratrolo bruciare i grassi !



Uno studio pubblicato sulla rivista

[International Journal of Obesity](#) dalla Washington State University di Pullman (Usa), ha rivelato gli effetti del resveratrolo, un polifenolo dietetico in grado di prevenire l'obesità. Spiegano i ricercatori, che il Resveratrolo contenuto in alcuni alimenti come il Vino Pinot Nero aiuta l'ossidazione dei grassi; in pratica, ostacola il loro immagazzinamento nel corpo e vengono bruciati sotto forma di calore, senza appesantire la linea e potrebbero addirittura ridurre i danni da ictus. Anche se sarebbe più indicato assumerli attraverso le mele, le fragole, l'uva, i mirtilli, i lamponi e i frutti di bosco.

20.

Le “Fibre” aiutano

l'organismo.



Sostituisci i prodotti raffinati con quelli integrali di buona qualità. Le fibre si trovano nella verdura, nella frutta, nei legumi, nei semi e anche nei cereali integrali. Alcuni studi hanno mostrato che l'assunzione di fibre è associata a un peso corporeo inferiore senza il classico effetto “Yo-Yo”. Sazietà ed aumento dell'energia sono possibili spiegazioni per questo fenomeno. Una revisione sistematica è stata condotta utilizzando come guida il processo di

analisi delle prove dell'**American Dietetic Association**.

21. **Usa un'agenda alimentare .**



Tenere un registro di tutto quello che mangi ti manterrà responsabile, il vantaggio sta nella scrittura stessa, se poi riesci anche fotografare i pasti, può aiutarti a ridurre le calorie e mantenere il tuo peso. Questo ti aiuterà a motivarti a continuare. Tieni traccia di quanti cm o kg hai perso, aggiorna il tuo diario

alimentare costantemente sui cambiamenti salutari che hai apportato, è incoraggiante vedere quale ottimo lavoro stai facendo! Non essere fiscale e non farne un dramma se non ci riesci tutti i giorni per tutti i pasti, ma rivedere le foto e ciò che hai scritto, avrà un grande impatto e ti aiuterà ad eliminare i cibi spazzatura.

22. Evita bevande gasate e zuccherate.



Come già sappiamo, tantissime ricerche scientifiche hanno collegato lo zucchero raffinato a livelli elevati di glucosio nel sangue, trigliceridi, colesterolo cattivo. Le bevande zuccherate come il tè che ha soltanto 1 kcal per 100 grammi, se zuccherato e confezionato arriva a superare le 100 calorie. L'Università della California, afferma che le bevande zuccherate sono le principali responsabili della cosiddetta "pancetta".

23. Utilizza uno Spray per l'olio d'oliva.



Le insalate anche quelle di pasta, possono acquisire più sapore senza i sensi di colpa, se usi uno spruzzino che distribuisce uniformemente il condimento aiutandoti a diminuire due, tre cucchiaini l'olio di oliva. Inoltre se mescoli l'olio d'oliva ad aceto oppure acqua, questo espediente ti farà risparmiare fino a 100 calorie a pasto. Attenzione a non usare mai oli vegetali come Palma, Colza e Mais, che potrete tranquillamente sostituire con quello di Girasole alto oleico.

24. Tampona e gela il grasso in eccesso.



A tutti capita prima o poi di mangiare una pizza molto unta, una pietanza piena di grassi o addirittura delle patatine fritte. Quando capita, cercate di far scivolare l'olio nel piatto prima di ingoiare un boccone di pizza, tamponate l'olio in eccesso dalle patatine con un tovagliolino di carta o attirate con cubetto di ghiaccio una salsa grassa o

oleosa, tutti i grassi si concentreranno attorno al cubetto di ghiaccio e voi con un cucchiaino potrete eliminare il grasso da una pietanza estremamente calorica. Questi piccoli trucchi vi possono far risparmiare 5 grammi di grasso e più di 40 calorie.

25. Fai dei Break “sani”.



Il peso del cibo - non solo il grasso e le calorie - è ciò che ti riempie. Avere qualcosa di sano a portata di mano ti

aiuterà a stare lontano dalle prelibatezze del distributore automatico. Mangiare di meno e sentirsi ancora soddisfatti con pesi massimi a basso contenuto calorico come arance, fragole, pompelmi, carote crude, melone, spinaci cotti, cavoli e broccoli. Questi alimenti a basso contenuto calorico, sono anche opzioni gustose.

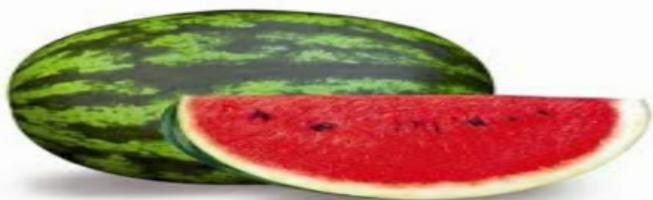
26. Usa dei Post-it



Usa dei foglietti di carta adesivi con

frasi motivazionali nei punti strategici della casa come: il frigorifero, la dispensa, davanti alla TV, al computer o alla porta d'entrata. Ecco alcuni esempi: “Ricordati che devi metterti in forma perché l'estate è alle porte”, “Le vie per dimagrire sono infinite...”, “non posso andare a quell'evento con dei vestiti che mi fanno sembrare un cotechino!”; “Nella vita c'è chi trova una scusa e chi invece la via”.

27. Mangia l'anguria, ma non esagerare.





Il Journal of Physiological Behavior , ha appurato che si tende a mangiare molto di più quando si cena con altre Amici e conoscenti, probabilmente perché si trascorre più tempo al tavolo. Un piccolo segreto può essere: invitare gli Amici a provare dei passi di ballo, una gara di flessioni o un gioco di società. Non importa cosa, semplicemente inventati qualcosa di movimentato per allontanare il cibo dalla tua visuale e smaltite insieme qualche caloria in eccesso.

29. Lavati i denti.



Un altro espediente fenomenale per evitare di mangiare qualcosa di “dolce” o di “sfizioso” a distanza di poco tempo, dopo aver consumato un pasto è quello di lavarsi subito i denti! Il gusto fresco della menta invierà un segnale al tuo cervello che indica che può iniziare la digestione. Inoltre, altererà il gusto in maniera significativa di qualsiasi altra cosa deciderai di mettere in bocca.

30. Coltiva la tua frutta e la tua verdura.



Coltivare la propria frutta e verdura ha diversi vantaggi: innanzitutto rende la tua dieta più nutriente e avrai sempre cibi genuini e non pieni di insetticidi e conservanti, che decine di studi hanno confermato siano nocivi e possono provocare malattie anche gravi e inibire la perdita di peso. Inoltre è un modo salutare per fare attività fisica ed eliminare un po' di calorie. Infine anche le finanze ne trarranno giovamento oltre che la Salute.

31. denaro

Evita i premi in



Riferisce un nuovo studio della **Cornell University**, che anche i premi in denaro non possono motivare le persone obese a perdere molto peso. Esaminando gli effetti di un programma di un anno che offriva denaro per ogni kg perso, si è visto che la maggior parte dei volontari obesi coinvolti nello studio si è ritirata molto tempo prima

della durata prevista, perdendo quindi il Premio in denaro.

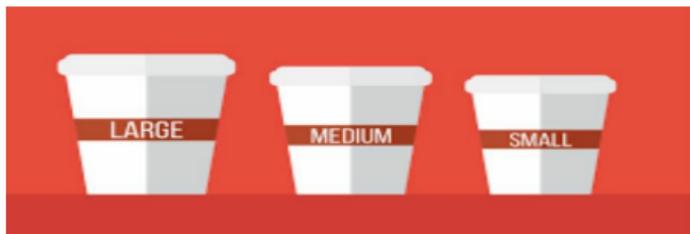
32. Alternativa alla Pasta



Forse non hai mai pensato che si possono sostituire gli spaghetti o il riso con delle verdure. No non è fantascienza e neanche una scelta dedicata solo a Vegetariani o Vegani, ma un modo salutare di variare la nostra alimentazione eliminando calorie e carboidrati, senza alterare il gusto. Con una zuccina tagliata per lungo in

striscioline sottili puoi fare dei gustosi spaghetti da condire con qualsiasi salsa, mentre sminuzzando un cavolfiore lavato e tritato finemente (a crudo) potrai tranquillamente sostituire il riso, che ha un altissimo indice glicemico.

3. Piccolo è meglio.



Quando vai al supermarket o in generale fai la spesa, scegli la taglia più piccola, meglio Small che Medium, meglio Medium che Large. **Secondo una recente Ricerca:** “suddividere una

confezione grande, in porzioni più piccole, potrebbe farti assumere fino al 44% di calorie in meno ad ogni pasto”. Cerca spuntini monoporzione o dividi il cibo in due parti e condividilo con il partner, una collega di lavoro o un compagno di viaggio.

4. Pesa gli Alimenti.



Prendi una piccola bilancia economica e pesa gli alimenti nella giusta quantità. Se cucini le dosi consigliate eviterai di mangiare troppo e potresti risparmiare fino a 250 calorie. Nel caso in cui

dovessi avere un cattivo rapporto con la bilancia, puoi sempre usare un dosatore. Quello per gli spaghetti ad esempio è utile per misurare le porzioni a persona e anche un bell'oggetto come arredamento per la Cucina.

5. Inganna le papille gustative.



Se un buon odorino ti fa venire l'acquolina in bocca, prima di cedere in tentazione fai un assaggio. Prova a sentire l'odore per 30 secondi, poi per altri 30 secondi appoggia un piccolo pezzo sulla punta della lingua. Assaporare, l'odore e il gusto può

aiutarti a fermare la voglia anche con un solo piccolo boccone.

6. **Minestrone Vs Purè.**



Un' **interessante Ricerca**, fatta su due gruppi di persone ha constatato che: coloro che mangiavano un minestrone con verdura a pezzi si saziavano prima e mangiavano il 20% in meno durante il pasto, rispetto a coloro che ingerivano la stessa quantità di cibo, ma fatta a purè con gli stessi ingredienti. Quindi il Minestrone batte il Purè 8 a 2.

37. saziano.

Mangia cibi che



Non tutti i cibi sono uguali! Come sappiamo ci sono molti cibi come il pane con farina molto raffinata che ha un indice glicemico molto alto, ma ci sono anche delle eccezioni, perché nonostante il loro (G.I.), hanno un indice di sazietà elevato come dimostra un' [altra ricerca](#). Per esempio le patate bollite rispetto al pane bianco, hanno un indice del 323%, il porridge 209%, la pasta integrale 188% e l'uva 162%. Cibi poco calorici

e molto sazianti, sono invece: l'arancia 202%, la mela 197% e le Lenticchie 133%.

38. **Mangia proteine, ma senza esagerare.**



Le proteine sono vitali per la creazione degli amminoacidi essenziali, indispensabili per la creazione e mantenimento di quasi tutti i nostri tessuti. Le proteine hanno un alto indice di sazietà, quindi possono aiutarti a dimagrire, ma non esagerare con queste

e fai attenzione alle diete iperproteiche, possono essere dannose per coloro che soffrono di condizioni patologiche a carico dei reni e talvolta del fegato. Un recente studio ha dimostrato, che chi supera il 20% di proteine, soprattutto animali, nell'alimentazione quotidiana, aumenta del 400% la possibilità di ammalarsi di cancro, soprattutto nella fascia di età tra i 50 e i 65 anni. Se sei un fan della Dieta Chetogenica .

39. **Masticare bene fa dimagrire!**



I nostri nonni dicevano: “Mastica 33 volte il boccone prima di ingoiarlo!”. Sicuramente stavano esagerando, ma è vero che mangiare piano fa dimagrire. Due ricerche presentate al congresso annuale della [Obesity Society](#) statunitense, hanno dimostrato che quando si mangia velocemente, è facile ingrassare, infatti i “mangiatori veloci” inghiottono in media 88 grammi di cibo al minuto, contro i 57 di chi mastica lentamente. La ricerca ha anche stabilito che gli uomini mangiano più velocemente rispetto alle donne. Un piccolo trucco potrebbe essere posare il cucchiaino o la forchetta tra un boccone e l'altro.

40. **Non fare mai la spesa
a stomaco vuoto.**



I risultati della ricerca pubblicati su [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) su cinque studi di laboratorio e sul campo dimostrano che la fame aumenta l'accessibilità dei concetti legati all'acquisizione e l'intenzione di acquisire non solo alimenti poco salutari, ma anche oggetti non alimentari. Quindi la migliore soluzione è fare la spesa a stomaco pieno. Sicuramente ti aiuterà a mettere da parte anche qualche

soldino.

41. **Usa spezie che aiutano a bruciare i grassi**



Alcuni Studi Universitari hanno dimostrato che le spezie come la curcuma, la cannella, il peperoncino, il pepe di Caienna, lo zenzero, il cumino, il cardamomo, l'aglio e il dente di leone (tarassaco), possono aiutare in maniera significativa a bruciare i grassi e contribuire alla perdita di peso. Queste spezie sono in grado di far aumentare il metabolismo, aiutando il corpo a

bruciare le calorie più velocemente.

42. **Grassi Sì, ma non saturi**



I Grassi sono assolutamente necessari per il buon funzionamento del nostro organismo, servono all'equilibrio del nostro sistema endocrino quindi non vanno aboliti neanche quando si segue una dieta, ma bisogna distinguere quelli buoni (insaturi: l'acido alfa-linolenico omega-3 e l'acido linoleico omega-6), da quelli cattivi (trans, idrogenati ecc.). **L'Università di Harvard** ha condotto uno studio lungo 30 anni su **120.000**

soggetti mettendo in evidenza come i grassi insaturi sono importantissimi per la salute e di come, per una dieta più equilibrata, sarebbe necessario sostituire i grassi saturi e trans con quelli polinsaturi e monoinsaturi come olio di cocco, avocado, noci e olio di girasole alto oleico.

43. **Calorie Buone e Calorie Vuote.**



Come afferma il prestigioso **American Journal of Clinical Nutrition**, ormai il calcolo delle calorie è un concetto

superato, in quanto tutti i Medici sono concordi nel precisare che ci sono calorie “buone” e calorie “vuote”. Partendo da quest’ultime possiamo definire “vuote”, tutte quelle calorie che **n o n o s t a n t e l’elevato apporto energetico**, non possiedono un adeguato **livello nutritivo** o addirittura sono **prive** di proteine, sali minerali, vitamine, acidi grassi e antiossidanti. L’alcool ad esempio ha 7 Kcal per ogni grammo e nessun nutriente.

44.

Fame o Noia ?



Uno Studio dell’Università Irlandese

ha mostrato che la noia non solo aumentava la quantità di spuntini durante il giorno, ma anche la quantità di cibo senza nutrimenti. Moltissime volte, magari sdraiato sul divano davanti alla tv, il tuo corpo non è realmente affamato, ma ha voglia di mangiare solo per fare qualcosa. Prova a bere un bicchiere d'acqua o a fare un giro dell'isolato e aspetta almeno 20 minuti prima di mangiare qualcosa, vedrai che nella maggior parte delle volte non era fame, ma semplicemente noia.

45. Corri in compagnia.



È facile dire che ti sveglierai all'alba per fare una corsa, il difficile è mantenere la promessa, chiedi se qualcuno vuole unirsi a te e magari ascolta della musica. È stato scientificamente provato **dalla John Moores University di Liverpool**, che l'ascolto di musica allegra durante l'attività fisica ti aiuta a lavorare di più e allevierà il tuo sforzo. Metti tutti a conoscenza che andrai a correre e unisciti a un gruppo, (ce ne sono tantissimi), in cui i membri si danno

consigli e si motivano l'un l'altro.

46. **Fai diventare la tua Dieta: “Social”.**



Per tenerti sotto controllo usa i tuoi social network, condividi con dei post lo sforzo che stai facendo. Fatti dei selfie per far vedere i risultati che hai raggiunto o semplicemente un piatto di tua creazione. Tutti ti propongono “Diete mirabolanti”, Tu fai vedere che si può “Dimagrire Subito anche senza Dieta”. Socializzare e fare una gara a chi perde più kg in una settimana, può essere proficuo anche se dovessi perdere, avrai

comunque raggiunto l'obiettivo.

7. **Premiati per i tuoi progressi**



Hai visto che i consigli e suggerimenti di “101 Segreti per Dimagrire senza Dieta” funzionano! Hai perso tanti kg, la circonferenza della vita si è accorciata e la pelle è più luminosa. Bene è il caso di premiarti, naturalmente non con il cibo! Concediti una giornata di assoluto relax, con una sauna, un bagno turco, un idromassaggio e perché No, un bel percorso Benessere. Vedrai che anche il tuo corpo ne trarrà giovamento e ti aiuterà ad eliminare le tossine che si

sono accumulate quando mangiavi cibo spazzatura.

48. **Usa “Oli Essenziali” per bloccare la fame.**



L'Istituto di Ricerca di Chicago ha scoperto che annusare profumi come menta piperita, pompelmo, arancia, limone, rosmarino, zenzero o cannella ecc. "Specialmente in cucina, quando si è affamati, può bloccare il desiderio di assaggiare cibi. Inoltre inalando questi oli essenziali profondamente 3-6 volte in ogni narice, inibisce il desiderio di

mangiare. Provare per credere.

9. Elimina gli Allergeni.



Mangi solo cibi «sani», ma non riesci a perdere un etto? Forse dipende dai prodotti ritenuti salutari e dietetici, che invece creano resistenza al dimagrimento. I **latticini** o il **glutine**, per esempio, possono scatenare un processo infiammatorio e una serie di sintomi spesso sottovalutati, come gonfiore, mal di testa, stanchezza, stipsi e in moltissimi casi rendere inefficace

qualsiasi dieta, anche la più rigorosa. Prova ad eliminare tutti gli allergeni e sicuramente ti sentirai molto meglio, anche se non dimagrirai immediatamente, sicuramente avrai fatto una bella pulizia! Happy New Eat, può aiutarti, [clicca subito qui !](#)

0. **Lo Stress ingrassa !**



La vita quotidiana come si sa, ci sottopone ad uno stress continuo. Essere sotto Stress non ci permetterà di

dimagrire in quanto il nostro corpo produrrà una maggiore quantità di cortisolo più conosciuto come “l’ormone dello stress”, che inibisce il corpo dall’utilizzare grasso bianco per produrre energia. Per questo motivo, quando si è sotto stress si tende ad aumentare di peso ed altre anomalie metaboliche. Uno Studio ha constatato che: le donne over 50 che hanno sperimentato situazioni stressanti nelle 24 ore precedenti i pasti consumano 104 calorie in più di quelle che invece erano più rilassate. Il cortisolo in eccesso è dovuto a problemi delle ghiandole surrenali, ma può anche accadere che sia dovuto all’assunzione prolungata di farmaci.

1. Se la “Tiroide” non aiuta.



Un malfunzionamento della tiroide potrebbe non produrre abbastanza ormoni, causa del rallentamento del metabolismo e di conseguenza la tendenza ad ingrassare. Gli ormoni tiroidei, triiodotironina e tetraiodotironina o tiroxina, sono importantissimi e la loro mancanza porta all'ipotiroidismo, di solito provocato da una dieta povera di iodio. Un piccolo espediente è sicuramente usare del sale iodato.

2. Evita i dolcificanti.



Secondo una [ricerca](#) è stato dimostrato che gli edulcoranti non nutritivi provocano un'alterazione del metabolismo con un aumento maggiore delle concentrazioni di glucosio plasmatico di picco, processo simile a quelle delle persone diabetiche. Tale condizione influisce sulla risposta glicemica e insulinica a un carico di glucosio orale nelle persone obese, che

potrebbe trasformare in grasso tutto ciò che si è mangiato.

53. **Evita il Fruttosio anche se naturale.**



Fruttosio, saccarosio e sorbitolo sono zuccheri tossici per i soggetti con Intolleranza Ereditaria al Fruttosio (IEF), inoltre [Studi Medici](#) dimostrano che sia il fruttosio, sia lo sciroppo di Mais, assunto in modo continuativo, aumentano la resistenza insulinica al pari dello zucchero e facilitano l'insorgenza di diabete e obesità, favorendo addirittura lo sviluppo di

malattie come l'Alzheimer

54. Segui la Luna.



Come per le maree, la semina, il raccolto, l'imbottigliamento o il taglio dei capelli, le fasi lunari sono importantissime. Sarebbe cosa saggia e giusta dare inizio ad una dieta, esattamente il primo giorno di una delle quattro fasi Lunari, per aiutare il nostro metabolismo e per drenare i liquidi in eccesso nel corpo.

5. Mai davanti alla Tv



Stare davanti al computer o guardare la TV mentre si mangia, influenza l'assunzione di cibo, infatti uno studio ha constatato che mangiare quando si è distratti produce un moderato aumento nell'assunzione immediata, ma aumenta l'assunzione di cibo successiva in misura maggiore. Il collegamento tra “mangiare e attenzione” fornisce un nuovo approccio per aiutare la perdita di peso e il mantenimento senza la necessità di un conteggio delle calorie, ha affermato lo studio pubblicato su **The**

6. Svuota la dispensa.



Tenere nella propria dispensa alimenti non indicati per una dieta di dimagrimento può costituire una tentazione troppo forte. Meglio fare piazza pulita prima di iniziare. Niente succhi di frutta, niente patatine, niente biscotti, niente dolci, niente di niente.

Riempi il frigo e la dispensa solo di cibo ipocalorico e salutare: uno studio ha confermato che è opportuno evitare le tentazioni, ma bisogna tenere sempre a portata di mano frutta, verdura, semi oleosi e cibo integrale per le emergenze.

7. Fallo in gruppo.



L'impegno a perdere peso, potrebbe dettare le tue possibilità di successo. Uno studio pubblicato sulla rivista BMC Public Health, ha rilevato che le persone che frequentano la maggior parte delle

sessioni di gruppo settimanali (per esempio in un club di dimagrimento) perdono quasi tre volte il peso in tre mesi rispetto a quelle che frequentano poche sessioni. Impegnarsi a cambiare lo stile di vita, ti aiuterà a massimizzare le tue possibilità di apportare modifiche salutari per tutta la vita.

58. Pianifica i pasti.



Se vuoi dimagrire è fondamentale fare un planning settimanale per la

pianificazione della preparazione dei pasti o del “kit di sopravvivenza”. Se non si fa una programmazione, è più facile fallire nell’intento di perdere peso

“Pianificando tutti i tuoi pasti in anticipo, invece, è molto più difficile cadere in tentazione o consumare calorie extra, magari con cibi spazzatura comprati alle macchinette automatiche, solo perché ti sei dimenticato il tuo pasto” .

59. Caffè Vs Latte.



Per la maggior parte delle persone che mangiano pochissima frutta e verdura, il caffè può fornire una grande fonte di antiossidanti, ne ha infatti concentrazioni molto elevate insieme ad acidi clorogenici, nutrienti fenolici, e altri composti salutari. Inoltre contribuisce a neutralizzare eventuali composti cattivi ed ha solo 2 calorie. Una tazza di latte, invece, anche senza zucchero, ha circa 220 calorie. Facendo un rapido calcolo, nelle persone adulte, si possono risparmiare tantissime calorie sostituendo il latte o il cappuccino con un caffè, ancora meglio se all'americana e senza caffeina.

0. Mangia frutta anziché berla.



Bevendo un Succo di Frutta anche se non industriale, ma naturale e fatto in casa, ci priviamo dei principali micronutrienti che possiamo trovare nel frutto, anzi in alcuni casi come la mela o l'uva, sarebbe bene mangiarli anche con la buccia. Un frutto intero inoltre, è ricco di fibre e ci sazierà prima e più a lungo rispetto ad una spremuta o un estratto.

61. Portare metà pasto a casa.



Stando [ad un recente studio](#), un tipico pasto in un ristorante americano, italiano o cinese può arrivare a quasi 1.500 calorie: quindi rinunciare volontariamente a metà dei piatti, dividendolo con il commensale o chiedendo al cameriere di metterlo in una scatola da portare a casa, ti consentirà di tagliare 750 calorie in un colpo solo.

masticare.



Secondo l'Università di Rhode Island in America, invece, risulta che le gomme da masticare hanno un grande efficacia nella perdita di peso, in quanto in una giornata si possono “perdere” addirittura 68 calorie. Inoltre succhiare caramelle senza zucchero al mentolo può fermare l'appetito all'istante, aiutandoti a ridurre le calorie in eccesso. Utile rimedio per chi soffre di

fame nervosa.

63. Gioca ai videogiochi.



Secondo alcuni psicologi, giocare ad un videogiochi, tiene impegnata la mente e riduce il senso di fame. Risultato che emerge da una recente ricerca della **Plymouth University** condotta su alcuni ragazzi intenti a giocare a Tetris, che ha portato alla conclusione, che tenere impegnata la memoria, riduce le esigenze primarie come mangiare e bere

del 24%

64. **Sostituire la carne coi funghi.**



[In uno studio della Johns Hopkins](#) si è visto che le persone che mangiavano funghi al posto della carne rossa non solo assumevano 440 calorie in meno e si godevano ugualmente il pasto, ma si sentivano sazie allo stesso modo. I

sostenerlo due studi: [uno giapponese](#), dove si è visto che svolgere attività fisica prima di colazione permette di metabolizzare 280 calorie in più durante la giornata rispetto all'allenamento serale e [un altro pubblicato sul British Journal of Nutrition](#), dove si è evidenziato che eliminare gli spuntini notturni aiuta le persone a ridurre di 240 calorie l'apporto energetico giornaliero.

66. Spegni il telefonino durante i pasti.



Uno studio pubblicato sull'**American Journal of Clinical Nutrition**, ha confermato che: “le persone che controllano il telefonino mentre sono a tavola non ricordano cosa hanno mangiato, si sentono meno sazie e tendono a buttarsi di più sugli snack nel pomeriggio, assumendo alla fine circa 200 calorie in più al giorno”. Quindi quando consumate un pasto meglio conversare con i commensali, che chattare sul telefonino.

67. **Usare piatti più piccoli.**



68. Stando ad una ricerca della Cornell, ridurre le dimensioni dei piatti spinge a mangiare il 25% in meno, il che significa che in un pasto di circa 550 calorie, se ne potrebbero risparmiare circa 400 al giorno. Con un piatto piccolo, il cibo sembrerà molto di più, perché anche l'occhio (vuole saziare) la sua parte.

9. Meglio Cono o Coppetta?



Come si sa sostituire un pasto con un gelato soprattutto d'estate è un ottimo metodo che aiuta ad assimilare meno calorie rispetto ad un piatto di pasta. Naturalmente un gelato ai vari gusti di frutta come fragola, anguria, limone è più salutare di un milkshake al cioccolato che ha 720 calorie. Scegliendo un cono piccolo fatto di wafer, si possono risparmiare ben 400 calorie, che diventano 500 se

sostituiamo il classico milkshake con una coppetta. Quindi per tanto gusto e poche calorie, vale la pena prova !

70. **Il Cacao fa bene, lo dice la scienza!**



Secondo uno studio della **University of California di San Diego**, gli antiossidanti presenti nel cacao, in particolare l'epicateina, apporterebbero dei benefici metabolici importanti al fisico, che in questo modo brucerebbe

più in fretta il grasso. Non a caso dalla ricerca degli scienziati americani è risultato che l'indice di massa corporea dei soggetti che mangiano cacao 5 volte a settimana è inferiore rispetto a chi non lo assume, certo cercando naturalmente di non esagerare.

71. L'avocado.



Secondo una ricerca condotta presso la **Loma Linda University** in California, mangiare metà avocado a pranzo (circa

150 calorie) accresce il senso di sazietà e, dunque, riduce la fame. Un risultato dovuto al fatto che mangiare questa quantità di avocado non aumenta i livelli di zucchero nel sangue, ma blocca semplicemente la voglia di mangiare. L'avocado è un grasso monoinsaturo, ma anche pieno di vitamine, minerali, micro-nutrienti e antiossidanti. Il guacamole (avocado con aglio, cipolla, pomodoro, pepe, ecc.) è uno dei condimenti più salutari in assoluto.

**72. Baciare e fare Sesso,
bruciano le calorie.**



Quante calorie si bruciano con un bacio o facendo sesso? Questo dilemma amletico è stato risolto dai ricercatori **dell'Università del Quebec (Canada)**, dalla quale emerge che fare l'amore fa bene anche alla bilancia. E' stato calcolato che: 20 minuti di baci ed effusioni fanno smaltire 80-100 calorie. Togliendosi i vestiti, invece, si bruciano 12 calorie, mentre facendo sesso, se ne bruciano 4,2 al minuto, quindi moltiplicatelo per il tempo e la

difficoltà della posizione e fate i vostri calcoli (senza barare).

73. Sbagliare è umano, perseverare è diabolico.



Secondo una ricerca il 98% delle persone che seguono una dieta cadono in tentazione. E' molto difficile seguire alla lettera un piano alimentare salutare, se ciò dovesse accadere è importante il modo in cui rispondi a questo impulso.

Piuttosto che essere critico nei confronti di te stesso, che potrebbe scoraggiarti o addirittura farti arrendere completamente, è meglio essere indulgenti. Una volta alla settimana, cerca di fare qualcosa di diverso e concediti una piccola pausa, ma fai in modo che l'eccezione non diventi una regola.

74.

Il Blu snellisce...



Uno recente studio ha dimostrato che il colore blu diminuisce l'appetito. Gli studi hanno dimostrato che il colore blu

crea sostanze chimiche nel corpo che danno sollievo agli esseri umani, perché è un colore che si trova raramente in natura e questo significa che non abbiamo una risposta automatica nel nostro cervello collegata all'appetito. Quindi Tovaglia blu, posate blu, ma piatto piccolo e rosso come da un'altra ricerca.

75. **Mangia di fronte a uno specchio.**



Uno studio della **Cornell University**, assicura che sedersi davanti ad uno specchio riduce di $1/3$ la quantità che

mangiamo. Ottimo rimedio per chi soffre di fame nervosa, perché guardarsi allo specchio, spiegano i ricercatori, permette di riflettere su azioni e comportamenti, anche alimentari. A 185 studenti partecipanti è stato chiesto di scegliere cosa mangiare davanti ad uno specchio, tra una fetta di torta al cioccolato e una coppetta di macedonia di frutta, stranamente gli studenti preferivano la macedonia alla torta.

6. Evita i conservanti.



Secondo alcuni studi, i conservanti alimentari chimici possono aver contribuito al **rialzo dei tassi di obesità** negli ultimi anni. La ricerca scientifica non ha ancora rivelato esattamente come funzionino. I ricercatori sostengono che **alcuni tipi di conservanti** possono indurre una delle seguenti azioni: influenzare l'appetito, rallentare il metabolismo oppure indurre le cellule a trasformarsi in depositi di grasso.

7. **Le “Diete alla Moda” fanno malissimo!**



Ogni giorno qualcuno si sveglia e inventa una nuova dieta! Purtroppo queste “Fad Diets” o “Diete alla Moda” alcune anche molto famose nel web, perché magari sono seguite da Star del momento, sono davvero pericolose! Molte di queste promettono di dimagrire velocemente e senza sforzi, ma sono prive di qualsiasi fondamento scientifico. La maggior parte di queste passata la moda, finiscono nel dimenticatoio, ma i danni provocati, invece, possono essere permanenti, soprattutto a fegato e reni. Purtroppo

essendo molto restrittive e difficili da seguire procurano ancora una volta il classico effetto “yo-yo”, dove le persone perdono peso per poi riprenderlo dopo poco tempo e producono un maggiore aumento del peso corporeo nel corso del tempo. Prima di intraprendere qualsiasi dieta, rivolgetevi ad una nutrizionista esperta o al vostro Medico di fiducia.

78. **L'aceto non fa dimagrire.**



E' vero che l'aceto di mele fa dimagrire? **Una ricerca giapponese su**

175 adulti obesi che hanno ingerito aceto prima dei pasti per tre mesi, hanno riscontrato una perdita di peso irrisoria in alcuni dei partecipanti, ma nessuna evidenza chiara delle proprietà dimagranti dell'aceto, anche altre ricerche hanno dimostrato che le proprietà dimagranti dell'aceto sono da considerarsi insignificanti, non solo ma se si usa l'aceto balsamico si corre anche il rischio di assumere più calorie, per colpa degli zuccheri aggiunti per renderlo balsamico.

**79. In casi estremi,
estremi rimedi.**



Come abbiamo visto, cerca di svuotare il frigo prima di cominciare la dieta per non cadere in tentazione. Ma se lo fai può capitare di avere una fame da lupi e sentire una crisi d'astinenza, di solito provocata dalla mancanza di zuccheri. In questi casi estremi, come quando sei fuori casa e hai dimenticato il tuo pasto, dopo aver bevuto due bicchieri d'acqua, puoi sempre mangiare cibi a calorie negative come: Pomodori, Cetrioli, Asparagi, Cavolfiori, Carote crude, al massimo due Fragole, limone o

addirittura un finocchio.

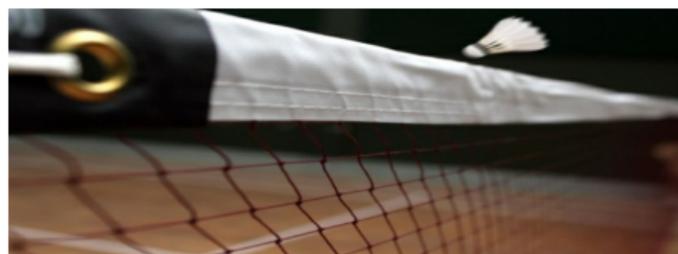
80. La palestra fa male, passeggiare fa bene.



U n o Studio Americano, chiamato Cardia, condotto su oltre 3.000 persone per oltre 25 anni sugli effetti a lungo termine di un esercizio sportivo molto frequente ha scoperto che: le persone che facevano più di 7 ore e mezza di attività fisica presentavano un rischio dell'86% di depositi di calcio alle arterie coronarie, che sembrano essere associate a ictus o infarto. L'attività

prolungata conclude lo Studio da maggiori probabilità di sviluppare aterosclerosi subclinica coronarica durante la mezza età.

81. Fai solo sport che ti piace.



Altri **Studi Scientifici**, invece, hanno constatato che è fondamentale stare almeno un'ora al giorno all'aria aperta e fare un minimo di 30 minuti di passeggiata a passo svelto (no corsa), magari portando a spasso il cane o a una lunga camminata magari con il proprio

partner. Anche se non ami lo sport, quando e se possibile fai un'attività fisica che ti piace, una pedalata in Bicicletta, una Partita di tennis, calcio o basket soprattutto con gli amici possono essere una valida idea

82. **Metti un po' di "Sale in Zucca"**



Anche il cloruro di sodio è importante per diverse funzioni fisiologiche e per mantenere l'equilibrio biochimico dell'organismo, ma l'uso eccessivo come ha dimostrato una ricerca

dell'Università del Delaware negli Stati Uniti è direttamente collegato alla pressione sanguigna ed è il principale responsabile dell'ispessimento delle arterie, che a sua volta può provoca l'arteriosclerosi e nei casi più gravi può provocare danni alle coronarie, fino ad intaccare il ventricolo sinistro del cuore stesso. Eliminando questo ingrediente alcune persone sono riuscite a dimagrire più di 20 Kg in meno di qualche anno.

**83. Vai agli eventi già
“Sazio”.**



Durante il tuo regime alimentare ipocalorico, sicuramente capiterà di essere invitati ad una cena o peggio ancora ad un Happy Hour. Quando questo succede non perdere l'opportunità di socializzare e di fare vita mondana, ma prendi solo il piccolo accorgimento di non arrivare a digiuno, perché la tentazione di cedere a tutto quel ben di Dio sarà davvero forte. Evita pizzette e superalcolici e tuffati piuttosto sulle verdure, pinzimonio, frutta o al massimo pop corn che hanno un altissimo indice di sazietà.

**84. Colazione da RE,
Pranzo da PRINCIPE, Cena da
POVERO.**



Un vecchio adagio dice: **Fai una colazione da Re, un pranzo da Principe e una cena da Povero.** Troppo spesso i nostri pasti sono sbilanciati tra loro: una scarsissima colazione e pranzi, o cene, troppo abbondanti. Al mattino un caffè e via, un pranzo veloce, e inadeguato e la sera cene imperiali per cercare di compensare ciò che non si è mangiato durante il giorno. Molte ricerche scientifiche come abbiamo visto suggeriscono di iniziare la giornata con colazione importante, seguita da un

buon pranzo e da una cena frugale magari solo a base di verdure cotte e crude oppure da una zuppa o una minestra magari di legumi. La massima attività energetica dello stomaco è al mattino mentre la minima è alla sera

5. Leggi le etichette ...



Nutrition Typical values (rounded as per instructions)	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD
Energy kJ	2007	2014	2000
Protein	8.4g	10.8g	21.3%
Carbohydrate	20.6g	41.2g	17.9%
of which sugars	1.8g	3.6g	4.0%
of which starch	16.8g	37.6g	37.0%
Fat	3.7g	7.4g	6.7%
of which saturates	5.9g	11.8g	23.9%
polyunsaturates	1.9g	3.8g	1.6%
Fibre	0.9g	1.8g	1.8%
Salt	0.20g	0.40g	7.5%
of which sodium	0.16g	0.32g	6.4%

Se decidi di “Dimagrire Subito senza fare una Dieta”, la prima cosa che dovrai fare è **LEGGERE LE ETICHETTE, TUTTE, SEMPRE !** No, non è una minaccia, ma una promessa.

Sapere quante calorie ha un qualsiasi alimento, ti aiuterà nella scelta, allora sarà un gioco da ragazzi. Ma non stiamo parlando del fronte, ma del retro dove ci sono i valori nutrizionali o la RDA (Recommended Daily Allowance) o dose giornaliera consigliata o dose giornaliera raccomandata, che indica la quantità di nutrienti (macronutrienti e micronutrienti) che una persona dovrebbe assumere.

86. Curcuma

I Segreti della



La curcuma secondo diversi studi scientifici ha dimostrato, che nella sindrome dell'intestino irritabile è altamente efficace, inoltre riduce l'infiammazione di colite ulcerosa e malattia di Crohn. La Curcuma conosciuta fin dai tempi antichi, aiuta a metabolizzare i grassi stimolando il flusso della bile nella cistifellea. Questo processo è molto efficace come aiuto digestivo ed è un brucia-grassi naturale. Grazie alle sue sostanze anti-piastriniche che aiuta il cuore a

prevenire ictus e infarti. La curcumina presente nella Curcuma ha anche dimostrato di abbassare e ridurre l'ossidazione della placca sulle pareti delle arterie. Come antinfiammatorio è stato usato efficacemente per un trattamento per tutti i tipi di artrosi, artrite reumatoide e dolori articolari. Il Curry per esempio, che proviene dalla Curcuma è un ottimo ingrediente per risotti, anche se ha minori proprietà di quella pura.

87.

La Cannella



In uno studio pubblicato nel 2003 sulla rivista medica **Diabetes Care**, i gruppi sono stati suddivisi in persone che assumevano 1, 3 o 6 grammi di cannella al giorno in forma di capsule (l'equivalente da circa 1/4 a 1 cucchiaino di cannella), i risultati dello studio hanno mostrato che tutte e 3 le quantità di cannella riducevano i livelli di glicemia a digiuno dal 18 al 29% dopo 40 giorni. Questa spezia antica ha uno dei più alti livelli di antiossidanti rispetto a qualsiasi altra spezia. Un modo per trarre beneficio dalla cannella è quello di usarla ogni giorno, nei tuoi pasti quando puoi. Questo potrebbe aiutarti a controllare la glicemia e la

risposta all'insulina dai pasti e quindi a controllare l'appetito e le voglie durante il giorno, aiutandoti anche a **perdere grasso corporeo in modo più efficace** nel tempo.

88. Il cibo e L'Indice Glicemico



Come abbiamo visto, l'Indice glicemico di un alimento, indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un alimento dal momento dell'ingestione a due ore dopo.

Tale valore è calcolato prendendo come riferimento il glucosio puro. Il livello della glicemia nel sangue è estremamente importante rispetto all'aumento o alla perdita di peso. La glicemia che compare dopo la digestione, infatti, induce la secrezione di un ormone, l'insulina che, in funzione della sua importanza, è in grado di scatenare o meno il processo di aumento del peso. Quindi se siamo a conoscenza non solo delle calorie, ma anche dell'indice glicemico di un alimento avremo vita facile nel capire cosa mangiare e cosa no.

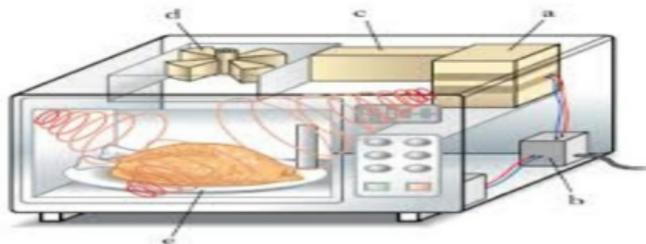
89. 5 pasti al giorno fanno dimagrire più di 3 pasti !!!



La maggioranza delle persone consuma 3 pasti al giorno e per ragioni di lavoro o cattiva abitudine i pasti sono spesso ridotti a 2 al giorno. Quest'ultimo comportamento porta spesso al calo delle prestazioni psicofisiche soprattutto al mattino e a un aumento di peso dovuto in gran parte al troppo cibo introdotto a cena. Fraziona le calorie necessarie per la giornata in 3 pasti principali e 2

spuntini, avrai un metabolismo più attivo ed efficiente che ti aiuterà a dimagrire, o a non aumentare di peso, e più energie per migliorare le performance fisiche e mentali. La ripartizione energetica dei pasti, ovvero la suddivisione calorica complessiva nei diversi pasti della giornata, rappresenta una fase importantissima per garantire il fabbisogno energetico ed evitare sia di aumentare di peso, sia carenze nutrizionali.

90. Evita il Microonde

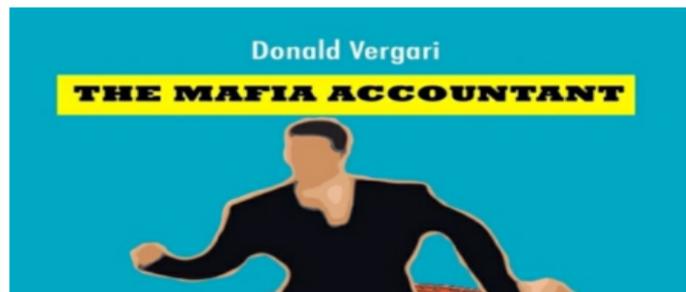


Un'ampia ricerca condotta sia in Svizzera che in Russia, ha concluso che gli alimenti cotti al microonde, deterioravano significativamente il valore nutritivo e le molecole proteiche venivano distorte, creando nuovi composti sconosciuti al nostro organismo. All'interno del forno a microonde, c'è un "magnetron" che è un tubo pieno di elettroni. Gli elettroni nel forno a microonde reagiscono con energia magnetica ed elettronica e diventano micro lunghezze d'onda.

Questa è la radiazione che interagisce con le molecole nel cibo. Le molecole alimentari hanno un polo positivo e uno negativo, un po' come una calamita. Gli elettroni del magnetron producono lunghezze d'onda che reagiscono con le parti positive e negative delle molecole del cibo. Le molecole del cibo iniziano quindi a vibrare, fino a diversi milioni di volte al secondo. Questa "vibrazione" molecolare è ciò che crea il calore nel cibo. Questa agitazione deforma le molecole nel cibo e crea nuovi composti radiolitici. Questi strani composti estranei presenti nel cibo cotto a microonde hanno dimostrato che potrebbero danneggiare il sangue, il sistema digerente e di conseguenza

anche quello immunitario.

91. **Guarda un film Horror.**



L'università della Pennsylvania, in collaborazione con gli atenei Duke e Colorado ha condotto un'incredibile studio, secondo il quale, un individuo sottoposto a **situazioni disgustose, immorali o che provocano rabbia, è soggetto a perdita di appetito temporanea.** Lo stesso vale per una pasto dopo un film Horror o aver letto un libro che mette adrenalina addosso,

come questo:

**92. Ragiona con la testa.
Usa i piedi.**



Ormai nel 2020 siamo tutti schiavi dell'auto e dei mezzi meccanizzati e se invece provassimo a fare due passi a piedi o andassimo a lavoro in bicicletta? E' solo questione di testa! Se come capita raramente, avessimo l'auto dal meccanico e dovessimo per forza andare a lavoro a piedi o con i mezzi pubblici? Sicuramente bruceremmo un'enorme

quantità di calorie. Comincia magari con il fare le scale, invece di usare l'ascensore mentre vai a casa, al lavoro o durante le commissioni. Quando sei in vacanza per esempio, fai una lunga passeggiata, magari in acqua e vedrai come si rassoderanno le gambe, andrà via la cellulite e perderai peso senza neanche fare tanto sforzo. Anche il tuo cuore ringrazierà.

93. Fai Colazione entro mezz'ora dal risveglio.



L'Università del Minnesota nel Minneapolis ha fatto una ricerca in cui si afferma che la colazione è importantissima soprattutto negli adolescenti. Infatti gli adolescenti che facevano più frequentemente la prima colazione avevano un Indice di Massa Corporea decisamente ridotto rispetto a chi non faceva la prima colazione, non solo, ma anche mangiando abbondantemente, il calo di peso si verificava comunque. Mangiare appena svegli o al massimo entro un'ora dal risveglio, attiva prima il metabolismo e di conseguenza si cominciano a bruciare prima le calorie.

Pane vive più a lungo



E' vero i carboidrati in una dieta sono deleteri e sono da ridurre, ma non credere a coloro che dicono che bisogna eliminarli completamente, un recente Studio del Women's Hospital di Boston su 15.400 persone, ha dimostrato che: “chi mangia Pasta, Pane, Patate o cereali meglio se integrali, vive quattro anni in più di chi non li mangia”.

scegliere?



Quale tipo di cottura preferire per il tuo cibo, quando vuoi fare una dieta equilibrata e vuoi perdere peso? Innanzitutto bisogna dire che i cibi **Crudi** sono da preferire a quelli **Cotti** e gli alimenti grezzi rispetto a quelli raffinati. Sono consentite quasi tutte le diverse forme di cottura, meglio se al vapore, al cartoccio, bollito, in umido o a bagnomaria. Come abbiamo visto sono da escludere quella al microonde e quella alla piastra, (perché a causa delle

alte temperature, sviluppa sostanze tossiche per l'organismo), infine limitare al massimo la frittura.

Al Dente resta sempre e comunque la migliore **Cottura** per la pasta

96. **Frutta e Verdura, come i colori dell'Arcobaleno**



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un consumo adeguato potrebbero essere 600 grammi di frutta e

verdura al giorno, divisa nelle famose 5 porzioni di colore diverso, preferibilmente tre di frutta e due di verdure. Sono da considerarsi anticancro: **Ortaggi a frutto**: pomodori, cetrioli, zucche, zucchine, peperoni, melanzane, fagiolini verdi (più assimilabili ai legumi).

Ortaggi a fiore: carciofi, cavolfiori, broccoli, cime di rape, fiori di zucca.

Ortaggi a foglia: lattuga, scarola, riccia, valeriana, indivia, belga, spinaci, rucola, cavolini di Bruxelles, radicchio, borragine, catalogna, crauti, bietola, cavolo nero.

Ortaggi da fusto: finocchio, prezzemolo, cardo,

asparago.

Ortaggi da radice: patata dolce, ravanello, pastinaca, navone, carota.

Ortaggi da bulbo: aglio, cipolla, cipollotto, scalogno, porro.

97. Le Alghe sono dietetiche.



Le Alghe non fanno parte della cultura occidentale, ma esistono da secoli nella cultura e cucina orientale. Forse le hai mangiate solo nei ristoranti Cinesi o Giapponesi, ma hanno tantissime proprietà e pochissime calorie. Le alghe

da prendere in considerazione sono: l'Alga Spirulina, la Nori, la Clorella, la Klamath, il Purple Laver e la Wakame, perché soprattutto nelle diete Vegetariane e Vegane apportano la famigerata vitamina B12 (anche se non è ancora sicuro che sia completamente assimilabile dall'uomo).

La vitamina B12 è il pomo della discordia tra Onnivori e Vegani, nel dubbio una porzione sarebbe da mangiare anche perché sono ricche di minerali preziosi come lo iodio, il ferro, il rame, il selenio e lo zinco.

98. Semi Oleosi:



I semi oleosi non sono importanti, sono fondamentali per la tua Dieta, perché il corpo non produce autonomamente gli acidi grassi, si devono quindi integrare con l'alimentazione. I semi oleosi sono ricchi di proteine come l'Arginina, Vitamine: A, E, K, in piccola parte D e Sali minerali come magnesio e zinco, oltre a Omega 3 e Omega 6 i famosi grassi buoni. Da consumare preferibilmente a colazione sono: **Lino, Chia, Quinoa, Amaranzo, Grano Saraceno e Miglio.** [Puoi trovarli qui.](#)

Da consumare a fine pasto possibilmente da decorticare, invece, i semi oleosi come: **Zucca, Girasole, Bacche di Goji, Pinoli e Ginkgo**. Per coloro che non sono allergici o intolleranti anche 5 noci o mandorle, possono aiutare sicuramente le patologie che riguardano il cuore.

9. Proteine Animali Vs Proteine Vegetali



L'interessante studio pubblicato sulla rivista **dell'American Heart**

Association, spiega che pensare che le proteine vegetali, siano più “povere” rispetto a quelle animali, è del tutto errata. Secondo gli studiosi questa percezione nel tempo ha portato molte persone a scegliere di non seguire diete vegetariane o vegane. Nei legumi, infatti, troviamo le **vitamine del gruppo B**, importanti per il sistema nervoso e la formazione dei tessuti, **ferro, calcio, magnesio, zinco, potassio e altre** proteine vegetali. I legumi, inoltre, contribuiscono all’assorbimento lento da parte dell’intestino mantenendo così stabili per molto tempo i livelli di glicemia nel sangue. E’ consigliato mangiarli la sera e comunque non

superare una porzione di 300 gr al giorno.

00. Quali sono i condimenti ipocalorici?



Per condire vanno benissimo la passata di pomodoro, il pesto, i funghi, broccoli o le cime di rapa, i fiori di zucca, il bambù, il nopal, la melanzana o i peperoni e tutti gli ortaggi a frutto, lo zafferano e la salsa verde o rossa, ragù di verdure oppure optare per creme di zucca, zucchine o asparagi naturalmente

senza latte. Inoltre il brodo vegetale, meglio se di Carciofi. Per i più temerari aglio, olio (poco) e peperoncino, all'arrabbiata, ma senza formaggio o alla puttanesca, ma senza sarde. Per insaporire al posto del sale meglio usare altre spezie o erbe aromatiche come rosmarino, curcuma, peperoncino, **paprika**, cannella, pepe nero oltre ad aglio, cipolla ed erba cipollina, **prezzemolo**, basilico fresco, capperi, timo, salvia, origano, aneto in foglie, wasabi, coriandolo, menta e zenzero freschi.

101. **Arricchisci la tua
Dieta con il “Ferro”**



Il “FERRO” è importantissimo in tutte le diete, ma in particolare per le donne fino alla menopausa. Alla fine del ciclo mestruale di ogni mese, ogni donna perde una quantità davvero considerevole di Ferro attraverso il sangue, che deve essere assolutamente reintegrato. Se questo non succede si sentirà stanca e anche il metabolismo ne risentirà, in quanto il “Ferro” è il vettore che trasporta l'ossigeno necessario ai muscoli per bruciare i grassi. Le principali fonti di ferro a parte la carne sono: Spinaci, legumi, cereali integrali,

ma soprattutto cioccolato fondente dal 70% in poi e il Cacao Amaro.

02. **Fai una bella Detox prima di iniziare la Dieta.**



L'ultimo consiglio non poteva non essere il modo migliore per cominciare questo nuovo percorso verso il Benessere e la migliore forma fisica, cioè fare un bel repulisti completo da tutte le tossine e le scorie presenti nell'organismo.

“Happy New Detox” ossia “Felice Nuovo Benessere” è una filosofia

alimentare più che una dieta, basata su una selezione di 100 regimi alimentari e centinaia di ricerche scientifiche che esclude i **14 alimenti** che provocano intolleranze alimentari, nel rispetto anche di chi segue una dieta **Halal**, **Kosher**, **Vegan** o deve necessariamente fare un'alimentazione a **Basso Indice Glicemico**. Scopri di più [clicca qui](#)
s o t t o :

<https://www.amazon.it/dp/B07FLPQLSI>

In 4 giorni, senza “beveroni”, “barrette sostitutive” o saltando i pasti, anche Tu potrai perdere da 2 a 4 kg e tornare nella splendida forma di sempre, seguendo i dettami della “Dieta Mediterranea”

eletta Patrimonio immateriale dell'UNESCO, che previene il cancro ed è simbolo universale di longevità.

Conclusione

Congratulazioni per aver seguito questa Guida che ti potrà accompagnare verso i tuoi obiettivi in termini di benessere

fisico ed eventualmente di perdita di peso, se necessario.

Una volta che ne proverai i vantaggi, non vorrai più tornare alle vecchie abitudini. Avrai più energia, ti sentirai più vitale e la tua capacità di concentrazione aumenterà notevolmente. Tutti questi vantaggi fanno sì che tu non sia più particolarmente tentato dalle vecchie abitudini. E' possibile che dopo un primo periodo tu voglia apportare delle modifiche al tuo regime, una volta che vorrai passare alla fase di mantenimento.

Consulta sempre una nutrizionista o il tuo medico di fiducia per individuare la soluzione migliore alle le tue esigenze

individuali. Puoi così stabilire insieme al parere di un esperto, quali cibi aggiungere, quali sostituire o quali eliminare. Valuta in base alle tue esigenze quando e in che quantità integrare questi “Segreti” nel tuo programma alimentare. Se questo “Manuale” ti è piaciuto e ti è stato utile ti pregherei di condividerlo con chi preferisci e se ti va lascia pure una valutazione di 5 stelle per darmi e darti la possibilità di leggere anche il secondo volume.

Un Grazie Sincero

Donald Vergari

