

SYLVIA GOOREN

DIMAGRIRE SENZA DIETA

UN... NON METODO PER
RAGGIUNGERE LA PERFETTA FORMA
FISICA SENZA SACRIFICI



Sylvia Gooren

**Dimagrire senza
dieta**

Un... non metodo per
raggiungere la perfetta forma
fisica senza sacrifici!

Copyright 2015-2018

Sylvia Gooren

Tutti i diritti riservati

*“Se continui a fare ciò che hai sempre
fatto, otterrai ciò che hai sempre
ottenuto”*

Tony Robbins

Sommario

1. Introduzione
2. La mia storia
3. Trovare la motivazione
4. Perché le diete non funzionano?
5. La corretta alimentazione
6. Il peso ideale
7. Movimento e attività: basta poco!
8. Il potere del relax
9. Conclusioni e raccomandazioni

1. Introduzione

Succede sempre così: ti rendi perfettamente conto di essere in sovrappeso, decidi che adesso basta, vuoi rimediare, ti metti a dieta, resisti nei tuoi buoni propositi per qualche giorno e poi, zac... Molli tutto e torni esattamente come prima. Oppure riesci effettivamente a seguire una dieta, perdi peso, sei felice, ti rilassi ma, non sai come, alla fine ti ritrovi addirittura con qualche chilo in più rispetto a quando avevi deciso di dimagrire. Magari ti sei

iscritta in palestra, segui per un po' qualche corso o pratici svariati esercizi con gli attrezzi ma... Niente. Com'è possibile? Sembra quasi che il tuo corpo si rifiuti di tornare in forma! Eppure ci metti tutta la tua buona volontà! A questo punto possono succedere due cose: o ti senti in colpa perché non riesci a portare a termine un proposito che ti sei imposta almeno cento volte, o attribuisce il "fallimento" a fattori esterni: l'età, lo stress, la tiroide (anche se fa parte del tuo corpo è un fattore esterno, poi ti spiegherò perché), la menopausa, la

depressione, gli impegni, fa troppo freddo, fa troppo caldo, il tempo che manca, la famiglia che non ti supporta, hai la testa altrove...

Comunque sia, il risultato è sempre lo stesso: sei e resti in sovrappeso.

Allora, ho una buona notizia per te e una meno buona.

Quella buona è che puoi dimagrire senza stare a dieta, qualunque sia la tua storia e qualunque siano le tue condizioni attuali.

Quella meno buona è che con “senza stare a dieta” non intendo dire che ti

puoi abbuffare senza muoverti e dimagrire ugualmente. Queste sono le “fole” che ti raccontano i guru dei beveroni, delle pasticche e delle varie ricombinazioni alimentari (che vedremo in dettaglio). Quello che intendo dire è che modificando gradualmente le tue abitudini e il tuo modo di pensare, arriverai a cambiare il tuo rapporto col cibo e di conseguenza anche le tue esigenze alimentari cambieranno. Il risultato sarà la riconquista della tua forma fisica.

Seguimi in questo cammino e ti

dimostrerò come!

Piccola nota: questo ebook è dedicato indistintamente a tutti: giovani e meno giovani, maschi e femmine. Ma, statisticamente, so già che la mia audience sarà composta per la maggioranza da donne quindi, visto che desidero mantenere con i miei lettori un rapporto confidenziale, mi rivolgerò a loro al femminile. Non si offendano i signori uomini: tutto quello che è scritto qui vale anche per loro!

2. La mia storia

Un nuovo cambio di stagione. Nuovi vestiti da comprare. Non che sia mai stata una fashion victim, ma ne avevo proprio bisogno, per il semplice motivo che quelli vecchi non mi stavano più. Già da mesi ero passata alla taglia 48 ma a quanto pareva non mi entrava più neanche quella. E così eccomi lì, in quel camerino, davanti a quello specchio impietoso, a provarmi un paio di pantaloni taglia 50. La luce diretta del neon illuminava una figura che non

riconoscevo nemmeno più: quella di una donna poco più che quarantenne decisamente sovrappeso, con l'aria sfinita e con notevoli difficoltà a chiudere le cerniere. Basta, ero arrivata al limite della sopportazione! La situazione doveva cambiare, e alla svelta. Avrei dovuto mettermi nuovamente a dieta, ma questo pensiero mi causava un immenso disagio: nessuna delle diete che avevo seguito fino a quel momento mi aveva dato risultati duraturi. Con l'ipocalorica avevo perso 15 chili, ma li avevo ripresi tutti con gli

interessi. Avevo provato anche la dissociata e svariati altri metodi trovati sui tanti manuali comprati in libreria e su internet: niente. Mi sentivo scoraggiata, frustrata e soprattutto a disagio nel mio corpo. E non era soltanto un problema di immagine! Mi ammalavo spesso, avevo molti dolori articolari, ginocchia e caviglie soprattutto, ma anche alla schiena e al collo. Quasi ogni mattina mi svegliavo con un fastidioso mal di testa, che se ne andava solo dopo aver preso una dose da cavallo di antinfiammatori. Inoltre mi

sentivo sempre terribilmente stanca e
annebbiata mentalmente. E ovviamente
anche l'umore ne risentiva!

Naturalmente fino a quel momento avevo
trovato ottime ragioni che giustificavano
il fatto di aver preso così tanto peso:
dopo i quarant'anni è sempre più
difficile restare in forma. Soffro di
tiroide (sotto Eutirox da 15 anni). Sono
stanca. Sono stressata. Ho da fare. Ho
altro a cui pensare. Ho avuto una
gravidanza difficile. Le diete non
funzionano, tanto vale lasciar perdere. Il
cibo è uno dei pochi piaceri che ho,

toglietemi anche quello! E via così. Ne riconosci qualcuna? Scommetto di sì. Sono le storie che ci raccontiamo quotidianamente. E sai cosa? Sono tutte ragioni validissime. Tutte. Anzi, se vuoi ce ne sono anche molte altre disponibili: la menopausa, le intolleranze alimentari, i dolori che ti impediscono di fare movimento, i bambini da seguire, il marito da accudire, e poi il lavoro e la mamma che ti dice mangia che deperisci e non ho volontà e mangiare mi piace troppo. Continuiamo? Non importa, abbiamo reso l'idea!

Ma proseguiamo con la storia. Quel giorno ho raggiunto il mio culmine di sopportazione, per cui ho lasciato lì quegli orribili pantaloni e sono filata dritta a casa. Ho acceso il pc, ho aperto la pagina di Google e ho digitato “dimagrire”. Non l’avessi mai fatto! Ho trovato letteralmente migliaia di siti che mi dicevano cosa fare. Centinaia di libri che sostenevano tutto e il contrario di tutto. Le proteine fanno male! Macché, bisogna mangiare solo quelle! Cosa? Bisogna mangiare solo verdure crude! Ma siamo impazziti? Le verdure sono

tossiche, contengono ossalati, fitati e compagnia bella! Niente carboidrati! Solo carboidrati! Tutto integrale! Pasticche! Riti voodoo! Argh! C'era da impazzire. Poi finalmente ho trovato una cosa molto interessante: un metodo particolare (a cui per correttezza non faccio pubblicità), che ho voluto provare subito. Sinceramente ha funzionato così bene che non solo ho perso 22 chili senza riacquistarli più, ma sono anche diventata consulente per quello stesso metodo. Però ho notato una cosa: il metodo che andava bene per me

non funzionava per alcune persone. Eppure era perfetto! E mi sono chiesta il perché. Basta che fai quello che ti dico e dimagrisci! Semplice, no? Ebbene no, non è così semplice. E la risposta è una sola: proprio perché è un metodo. Perché ci sono delle regole da seguire, anche se in quel metodo vengono chiamate diversamente. Perché quelle regole non vanno bene per tutti. Perché non tutti riescono a interiorizzare determinati concetti. Perché la motivazione è tanto ma non è tutto. Ed è qui che ho capito che non è questione di

seguire un metodo, ma una serie di accorgimenti adattabili alla personalità di tutti. Per te una certa cosa non funziona, o proprio non riesci a farla? Nessun problema, la adattiamo a te o ne facciamo un'altra. Ecco perché in questo ebook parlo di un non-metodo: perché non ti do regole da seguire, ma consigli e accorgimenti che puoi adattare alle tue esigenze. Perché non ti dirò mai: “questo non lo devi mangiare”! Perché non userò mai termini come “fallimento”, “calorie” o “grammi”.

Bene, sarà meglio che mi presenti. Mi

chiamo Sylvia, sono laureata in psicologia clinica (ma tranquilla, non ti chiederò di rievocare i tuoi traumi infantili per comprendere perché mangi più del necessario, è solo per farti capire che non sono una persona che s'improvvisa esperta!) e, come hai letto, ero proprio come te. Qui troverai tutto quello che per me ha funzionato, quello che ho capito, gli errori che ho fatto (così eviti di ripeterli) e le cose che ho imparato.

Ma arriviamo ad oggi. Sto per compiere 46 anni, peso 62 kg per 1,70 di altezza

(ero arrivata a 60 ma non mi sentivo a mio agio così magra, quindi ne ho ripresi un paio!), vesto taglia 42 e due volte alla settimana pratico Krav Maga con cristoni che hanno la metà dei miei anni e pesano il doppio di me. Mi sposto quasi esclusivamente in bicicletta per le commissioni quotidiane e una volta a settimana faccio un percorso di 26 chilometri. Sono una mamma, sono una scrittrice e sto lavorando a un progetto megagalattico che non c'entra assolutamente niente con la perdita di peso ma che mi riempie la vita e

l'anima, come tutto il resto.

Puoi anche non credermi, liberissima.

Ma provare a seguire i miei consigli non costa niente, no? E io non ti prometto niente, del resto, perché TUTTO DIPENDE DA TE.

Ok?

Andiamo!

3. Trovare la motivazione

Se ti dicessi: ok, adesso riduci della metà la quantità del cibo che mangi, elimini completamente i dolci e cominci a correre almeno 10 chilometri al giorno e vedrai che PUF! spariscono 5 chili alla settimana, cosa penseresti? Probabilmente “grazie al cavolo, questo lo sapevo anch’io!”. Forse ci potresti anche provare, ma dopo tre giorni saresti di nuovo al punto di partenza. Non è così che funziona. O meglio, potrebbe anche funzionare, ma nemmeno

Wonder Woman ci riuscirebbe! Il primo punto è proprio questo: porsi obiettivi ragionevoli, ovvero realistici e raggiungibili. Di solito quando non riusciamo a raggiungere un obiettivo cominciamo a tormentarci con domande “negative”: perché ho fallito? Perché è così difficile? Perché la mia volontà non è abbastanza salda? Dove ho sbagliato? In realtà queste domande portano solo a creare un circolo di negatività in quanto creano solo risposte simili: perché sono una buona a niente, perché non riesco a concludere nulla, ecc. In realtà

basterebbe cambiare leggermente il punto di vista e concentrarsi sulla soluzione invece che sul problema. Ovvero, trasformare le domande: cosa posso fare per cambiare la situazione? Come posso raggiungere un peso ideale in modo duraturo?

Tieni presente che la tua mente funziona moltissimo in modalità visiva e questa modalità non comprende le accezioni negative. Ad esempio, se ti dico “non pensare a un orso bianco” che succede? Paf, ecco l’orso che ti compare in testa! Quindi, consiglio numero due, elabora

solo affermazioni positive! Invece di dire: “Desidero perdere tot chili” meglio dire “Desidero arrivare a pesare tot chili” o “Desidero arrivare a entrare nella taglia tot”. Devi essere molto precisa, “Desidero perdere peso” non è sufficiente!

Ma il domandone da un milione di euro è: perché è così difficile perdere peso? Se basta mangiare meno e meglio e muoversi di più, perché io non ci riesco? Bene, a questo punto devo darti una piccola spiegazione psicologica. Niente paura, non sono complicati

concetti freudiani!

Parliamo, infatti, di trappole mentali.

Prima non sono stata sincera: ho detto che non avrei usato la parola “fallimento”. La uso qui, ma solo per farti capire che il “fallimento” in realtà non esiste.

Cosa ti suscita questo concetto? Fammi indovinare: specifiche esperienze passate in cui non sei riuscita a fare/ottenere qualcosa e che ti hanno portata a mettere in dubbio le tue capacità e il tuo valore. Ci ho preso? Quindi cos'è successo: a causa di queste

esperienze hai sviluppato una forma di paura che di fatto ti blocca, impedendoti di avere successo. Il meccanismo mentale è: visto che non sono riuscita a fare una determinata cosa (nel nostro caso perdere peso in modo sano e definitivo) dopo averci provato più volte, è evidente che non ne sono in grado. Quindi non vale nemmeno la pena provarci, perché se ottenessi gli stessi risultati negativi mi sentirei ancora più frustrata e incapace. Eccola la prima trappola mentale! A un certo punto ti dici: “Per me dimagrire è impossibile”.

Non solo te lo dici, ma ci credi pure. Ecco, questa in gergo psicologico è definita “profezia che si autoavvera”. Ti dici una cosa talmente tante di quelle volte che finisci per crederci e per farla avverare davvero! Ecco pertanto che una falsa credenza diventa una vera realtà.

Quindi cosa succede a questo punto? Ovvio: ti tuteli dalla frustrazione e dalla sensazione di incapacità; ti metti al sicuro, cerchi di evitare gli errori. Ma così facendo eviti anche di prenderti le tue responsabilità e finisci per delegarle

a quelli che prima ho definito “fattori esterni”. La tiroide. La menopausa. Lo stress. La depressione. Certo, partono tutti dal tuo corpo o dalla tua mente, ma sono tutti fattori che ti permettono di scaricare le tue responsabilità su qualcosa di cui tu non hai colpa.

Ed è ovvio che non hai colpa, non l’hai mica deciso tu di stare male! Tutto, infatti, parte da quell’angolino nascosto della mente che si chiama subconscio e che produce quella vocina che ti dice “Non puoi farcela!” Il meccanismo scatenato dal subconscio è il seguente:

qualcosa non ti è riuscito in passato (hai “fallito”) e quindi adesso hai paura che succeda di nuovo perciò, grazie alla profezia che si autoavvera, finisci per autosabotarti e... indovina? Ciò di cui avevi paura si manifesta davvero! Quindi magari gli obiettivi te li poni veramente, ma poi trovi tutte quelle scuse di cui abbiamo parlato (che di solito, fatti caso, cominciano con “Eh, ma io...”) che alla fine si trasformano in vere e proprie giustificazioni. Tutte, come ti avevo già detto, validissime, per carità. Ma tutte altrettanto superabili.

E qui sicuramente ti chiederai: “Bene, ma come?”

Ci sono due punti mediante cui è possibile cominciare a superare questo “impasse”.

Il primo è: scopri la fonte della tua paura. Cosa abbastanza facile, perché generalmente (soprattutto nel campo del dimagrimento) le paure si riducono a due:

1. fallire
2. cambiare

Del fallire abbiamo parlato finora, ma di

cambiare? Perché dovresti aver paura di cambiare, in fondo è quello che desideri! Vuoi un corpo diverso, una vita diversa, sentirti meglio, più energia... È ovvio che si debba cambiare per ottenere tutto questo, no? Be', ti rivelo una cosa: il nostro "amico" subconscio ha una paura cane del cambiamento. Una paura folle! Sai che ci sono persone che preferiscono morire, piuttosto che cambiare? E per cambiare intendo atteggiamento, abitudini, modo di pensare, stile di vita. Pensa a chi fuma, ad esempio. Non so se

lo fai anche tu, se si probabilmente mi capirai meglio: lo sappiamo tutti che fumare fa malissimo, vero? Però i fumatori più accaniti, pur sapendo che si stanno accorciando la vita, continuano a farlo. Ci sono persone che hanno smesso, quindi è evidente che si può, non va certo oltre la capacità umana. Però loro continuano. E questo è solo un esempio. Me ne vengono in mente molti altri: le relazioni abusive, ad esempio; uscirne si può, ma la cosa implica un cambiamento enorme. Oppure un lavoro stressante che consuma la vita. E via

così. Il problema è che si pensa di non avere scelta, eppure la scelta c'è sempre. Sempre. Ma torniamo a noi. Perché dovresti aver paura di cambiare, visto che per dimagrire devi farlo per forza? Ma perché cambiare implica mettere in discussione tutte le proprie certezze, le proprie abitudini, il modo in cui vediamo noi stessi e perfino le relazioni con gli altri. Super complicato e stressante! Ma è necessario farlo. Però è ovvio che sia impossibile farlo tutto d'un botto, anche perché al massimo può durare qualche giorno, poi il subconscio

riprende il sopravvento e fa di tutto per ripristinare la situazione di partenza! Allora come si fa a fregare questo cavolo di subconscio?

Desensibilizzando la paura.

Cominciare a fare piccoli cambiamenti, quasi impercettibili, in modo da aggirare il blocco. Nel nostro caso è ovvio che non possiamo ridurre drasticamente quantità e qualità del cibo e di cominciare a fare ore e ore di allenamenti, altrimenti è quasi inevitabile che succeda quello che ti ho detto. Allora cominciamo dalle piccole

cose: riduciamo le porzioni, ma solo di un pochino. Sostituiamo la pasta normale con quella integrale. Non serviamoci una seconda porzione e magari sostituiamola con della verdura. Mangiamo un po' più lentamente. Prendiamo l'abitudine di fare una colazione più abbondante e una cena più leggera. Facciamo degli spuntini spezza-fame a metà mattina e a metà pomeriggio. Lasciamo a casa la macchina quando dobbiamo fare un percorso breve. Facciamo le scale invece di prendere l'ascensore per

salire di un piano. Sono solo esempi: andrò molto più nel dettaglio nelle sezioni apposite.

Il punto è che non dobbiamo avere la sensazione che stiamo stravolgendo le nostre abitudini: non dobbiamo assolutamente patire la fame (cosa da evitare, anche questo lo spiegherò dopo), né ammazzarci di fatica. Volendo, potremo arrivarci, ma molto molto gradualmente.

Facciamo un esempio che non c'entra niente col cibo: mettiamo che io abbia paura delle altezze e la voglia

desensibilizzare. Comincerò subito buttandomi col paracadute? Certo che no: ovviamente comincerò salendo su un panchetto di dieci centimetri e aumentando piano piano l'altezza ogni volta che mi sento sicura del passo successivo. Posso anche tornare indietro: se salire su una scala mi dà ancora fastidio, faccio un passo indietro e torno alla sedia. Questo vale per tutto: ho paura di parlare con gli estranei? Allora comincerò a parlare prima con le persone che conosco bene, poi con quelle che conosco un po' meno e via

così.

Alla fine che succede? Che ti rendi conto che le cose che ti facevano così tanta paura in realtà non sono così spaventose. E che il cambiamento a cui stai andando incontro ti porterà solo ed esclusivamente vantaggi. Fisici e psicologici.

Il cambiamento deve essere graduale e costante. Solo così diventerà definitivo.

Altro punto: pensare e agire diversamente.

Eccoti due famose frasi di altrettanto

famosi personaggi:

Albert Einstein: “Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi”.

Tony Robbins: “Se fai ciò che hai sempre fatto, otterrai ciò che hai sempre ottenuto”.

Ovvero? Affrontare lo stesso problema (nel nostro caso il sovrappeso) sempre nello stesso modo (la classica dieta ipocalorica) se non ha funzionato finora,

perché dovrebbe farlo in un altro momento?

Ecco quindi la necessità di un altro cambiamento, quello del modo di pensare. Come ovvia e assoluta conseguenza, cambierà anche il modo di agire. Le azioni, infatti, altro non sono che pensieri concretizzati!

Ora, senza entrare nel merito di astruse teorie spirituali, ma è evidente che più pensi a una cosa, più potere le dai. Mettiamo che tu abbia avuto una discussione molto spiacevole con un'amica. Quante volte ci è capitato?

Stiamo lì a rimuginare su quello che ha detto lei, quello che abbiamo detto noi, cosa avremmo potuto dire, cosa vorremmo dire adesso, che persona sgradevole che si è rivelata... Intanto accumuliamo astio e sentimenti sgradevoli e il problema si gonfia a dismisura nella nostra testa. Quando magari basterebbe chiarire meglio per poi capire, nella stragrande maggioranza dei casi, che si è trattato di un malinteso. Ora, se continui a pensare al fatto di essere in sovrappeso come un problema irrisolvibile che ti sta rovinando la vita

e di quanto ti senti a disagio e di come odii il fatto di non riuscire a vestirti come vorresti e di quanta fatica fai a resistere alle tentazioni e di come ti senti male quando non ci riesci... Il problema diventa sempre più grande!

Come si fa allora? Bisogna cambiare il modo in cui si pensa. Visualizzare un risultato diverso da quello abituale, raggiunto in modo diverso. L'ideale sarebbe visualizzarsi già magre e pensare a questo in modo costante, ma è molto, molto difficile perché non corrisponde allo schema corporeo (il

modo in cui ci vediamo nella mente) immagazzinato nella nostra testa. Questo vale soprattutto per chi magra non è mai stata. Allora possiamo ricorrere a qualche sotterfugio. Sai come facevo io, i primi tempi? Prendevo dei cataloghi di vestiti che mi piacevano e provavo a immaginarmeli addosso. Ovviamente senza prendere le modelle come punti di riferimento! Quello che conta è il vestito. Visualizzati mentre lo indossi, pensa a come ti sentiresti se potessi mettertelo senza sforzo, scivolarci dentro naturalmente, andarci in giro. Poi,

da lì prova a immaginare la sensazione che si sente quando ci si è liberate del peso in eccesso. Anzi: fallo davvero!!! Prendi uno zainetto, caricalo col peso che vorresti perdere (che sia un chilo, cinque, dieci, venti...), mettilo e vacci un po' in giro per casa. Poi toglitelo e registra la sensazione che provi! Bella, vero? Ecco, è così che ti sentirai quando avrai raggiunto il peso che desideri.

Sai cosa succede quando cambi il modo di pensare? Che vedi cose che prima non notavi. C'è chi dice che ti si aprono porte, le opportunità si creano, incontri

le persone giuste. Certo, è vero, ma tutto questo succede solo ed esclusivamente perché adesso ci fai caso! Non c'è assolutamente nulla di magico e trascendentale: cambia il modo di pensare e cambierà anche la tua vita. Perché cambierà il tuo atteggiamento nei confronti di situazioni e persone e di conseguenza tutto il resto.

Quindi, piazza pulita di tutte le credenze limitanti (come “Non riesco a mangiare meno/lentamente/meglio”)!

E soprattutto: prenditi la TOTALE responsabilità del tuo dimagrimento!

Non delegarla al dietologo o a chiunque altro. È solo ed esclusivamente tua. Sei pronta a farlo? Bene, allora procediamo!

4. Perché le diete non funzionano?

Per capirlo dobbiamo fare un passo indietro nel tempo. Un passo molto, molto lungo, diciamo qualche migliaio di anni. Siamo uomini (e donne) primitivi: ogni singolo giorno dobbiamo lottare per la sopravvivenza. Tutte le mattine ci alziamo e abbiamo una priorità: procurarci il cibo. Poi vengono anche la ricerca di un riparo dalle intemperie, la difesa dagli animali selvatici, la socializzazione con gli altri,

l'accoppiamento. Ma la prima cosa è il cibo. Il nostro organismo è strutturato proprio in funzione del nostro tipo di vita: non sapendo se e cosa mangeremo fa in modo di risparmiare energie in caso di carestia, accumulandole sotto forma di grasso le (rare) volte che c'è cibo in abbondanza. Per fare questo il nostro corpo possiede un meccanismo molto particolare: il metabolismo rallenta quando c'è poco da mangiare e torna normale quando ce n'è abbastanza. Ma per procurarci questo cibo che dobbiamo fare, ci sediamo e aspettiamo

che arrivi da sé? No di certo: alziamo le chiappe e ce lo andiamo a prendere con notevole fatica. E questo tutti i santi giorni. Adesso, attenzione: torniamo nella macchina del tempo e bam! Siamo di nuovo nel presente. Cos'è cambiato? Che diamine, tutto: ci siamo evoluti, siamo più sani, più forti e più intelligenti. Abbiamo sviluppato tecnologie che ci risparmiamo problemi e fatiche. Per mangiare non abbiamo più bisogno di cacciare, coltivare la terra e percorrere chilometri. Il cibo stesso è totalmente diverso; le nostre abitudini

sono diverse. È tutto diverso. Tutto, tranne una cosa che è rimasta assolutamente identica: quel meccanismo atavico che ci permetteva di risparmiare energie in caso di carestia e di metterle da parte in caso di sovrabbondanza: il metabolismo.

Ed è esattamente così che funziona anche oggi:

- C'è poco da mangiare à il metabolismo rallenta

- Ce n'è in sovrabbondanza à accumuliamo energie sotto forma di

grasso per quando tornerà la scarsità

- Ce n'è il giusto à resta tutto in perfetto equilibrio: la massa muscolare, quella grassa, le nostre energie, tutto

Come ho detto, oggi non dobbiamo fare fatica per procurarci il cibo: basta andare al supermercato, riempire il carrello, tornare a casa e mangiare. Il lavoro di solito non è fisicamente faticoso, quindi il nostro corpo non è sottoposto a particolari consumi energetici. Non dobbiamo fare chilometri a piedi, né cacciare, né

coltivare la terra per trovare qualcosa da mangiare. Però mangiamo più del necessario.

Perché lo facciamo? Le motivazioni sono molte:

- per abitudine
- per convenzione sociale
- per noia
- per stress
- per gratificazione

E così che succede? Il corpo si trova in una situazione di sovrabbondanza energetica e, visto che il metabolismo

funziona ancora nello stesso identico modo di migliaia di anni fa, accumula questa energia in surplus sotto forma di grasso.

Però un bel giorno ci stufiamo, non ci piacciamo più, decidiamo che essere in sovrappeso fa troppo male alla salute, così ci rivolgiamo a un dietologo che ci prescrive una bella dieta ipocalorica. “Regime ipocalorico” si chiama. Già “regime” è una parola che non suscita niente di buono: somiglia pericolosamente a “dittatura”, “costrizione”, “forzatura”. E infatti è

così: non c'è assolutamente niente di naturale in un "regime" ipocalorico. Intanto perché ci fa stare male, e a noi non piace per niente stare male. Come si fa a stare bene mangiando delle miniporzioni di roba magra? Solo un masochista potrebbe stare bene privandosi del piacere del cibo! Il nostro corpo e la nostra mente tendono naturalmente alla ricerca del piacere, fisico e mentale, e all'allontanamento dal dolore, fisico e mentale. È la natura che ci ha strutturati così, per difenderci dagli stimoli esterni negativi, dai

pericoli, dalle tossine e dalla scarsità. Ma l'altra ragione per cui il "regime" ipocalorico non è naturale è perché simula una situazione di carestia. E cosa fa il nostro metabolismo in situazioni di carestia? Giusto: rallenta. Magari all'inizio un po' di grasso di "scorta" l'abbiamo consumato, poi inevitabilmente scattano le difese: il metabolismo si fa più lento, il corpo consuma sempre meno e, dopo un dimagrimento iniziale, si comincia a perdere sempre meno peso. Si torna dal dietologo, questo fa una smorfia di

disappunto (come se la colpa fosse nostra) e ci riduce ulteriormente le dosi. E via così. E la cosa peggiore è che se proseguiamo su questa strada non consumiamo il grasso, ma i muscoli! Non sono io che lo dico, è la scienza. Anzi, per favore: tutte le affermazioni che trovi in questo ebook vale a verificare su internet, così potrai constatare che non mi sto inventando niente. Di solito in un “regime” ipocalorico la prima cosa che viene drasticamente calata è il consumo di carboidrati. I carboidrati sono una fonte

essenziale di energia immediata (come i grassi lo sono di energia a lento rilascio) e quando l'organismo non li riceve dall'esterno, deve trovarli da qualche altra parte per sopravvivere! Allora cosa fa? "Smonta" alcune sue parti per ricavare questa energia, nella fattispecie i muscoli. Questo è uno dei motivi per cui le diete ipocaloriche fanno più danni della grandine. Perché alterano innaturalmente l'equilibrio dell'organismo, e indovina che succede quando finiscono? Il corpo tende a ripristinare l'equilibrio che aveva in

precedenza e manda al cervello tutti i segnali possibili e immaginabili perché ciò avvenga: fame esagerata, tendenza a mangiare gli alimenti più “calorici”... E zac, ecco ripreso tutto il peso che avevamo perso!

E così ogni volta. Ed ecco il perché dei continui “fallimenti”. Non è assolutamente colpa nostra, perché non ha niente a che vedere con la volontà: sono tutti meccanismi naturali che intervengono quando mettiamo il nostro corpo in una situazione innaturale. Questo vale per le diete ipocaloriche e

per tutte le altre diete che sconvolgono il normale funzionamento dell'organismo, sottoponendolo a “storpiature” fisiologiche a cui reagisce tentando disperatamente di ripristinare il suo stato “normale”!

Anche essere sovrappeso è una situazione innaturale: noi siamo fatti per muoverci, vivere attivamente e mangiare il giusto.

Bene, ti chiederai a questo punto, allora che si fa?

Semplice: passiamo al prossimo capitolo!

5. La corretta alimentazione

Allora, vediamo: dimenticati tutti i carboidrati, i cibi cucinati in modo elaborato, quelli piacevoli e d'ora in poi mangia solo insalate e riso integrale! Ovviamente scherzo, ormai avrai imparato che ogni tanto butto là un'assurdità per farti capire che gli estremismi sono sempre dannosi.

Una delle tante diete che ho provato senza successo prevedeva di consumare solo ed esclusivamente cibi naturali.

Quindi: tutto integrale e biologico, al bando qualsiasi cosa che fosse raffinata, guai a comprare cibi industriali, farsi da sole in casa pasta e pane, verdure e frutta come se piovesse... Molto bello ma del tutto impraticabile! A parte il fatto che gli alimenti naturali, integrali, privi di questo e quell'altro costano delle cifre esorbitanti (e vorrei sapere perché, in fin dei conti contengono meno ingredienti di quelli industriali, no?), ma con questo atteggiamento si rischia:

1. di non avere praticamente più tempo di fare altro oltre a procurarsi e

cucinarsi cibo “sano”

2. l'ortoressia.

Sai cos'è? La fissazione per l'alimentazione esclusivamente sana-biologica-naturale. Guai a mangiare al ristorante, la pasta non è biologica! E in pizzeria, per carità: la farina è raffinata e chissà che olio usano! Oddio lo zucchero bianco! No, la torta no! La frutta non è biodinamica? Raus!

Tutte le fissazioni e gli eccessi sono da evitare. Anche perché, diciamocelo, ogni tanto qualche schifezza frita e unta o dolcissima fa proprio gusto!

E se ti privi troppo a lungo di qualcosa finirai per desiderarla ancora di più e mangiarne il doppio o il triplo quando te la trovi davanti e non riesci a resistere, garantito.

Non abbiamo detto che il corpo ricerca il piacere? E cosa c'è di più piacevole di un cibo che ti manda onde di gusto dappertutto? Ok, qualcosina c'è, ma non è questa la sede per parlarne! J

Quindi: giustissimo, sacrosanto prediligere alimenti naturali, poco elaborati e possibilmente biologici, ma non deve diventare una fissa.

Meglio scegliere pasta, riso e pane integrali: contengono più fibre, regalano un maggior senso di sazietà e sicuramente sono stati sottoposti a una lavorazione meno invasiva. La verdura biologica senz'altro è più sana di quella normale. Preferire spuntini “naturali” (frutta, noci, yogurt bianco intero non zuccherato) piuttosto che merendine o snack. Aumentare il consumo di frutta e verdura: contengono fibre e vitamine naturali, saziano e sono leggere e digeribili. Diminuire il consumo di carboidrati a catena corta (zuccheri

“semplici”, come quelli che si usano nei dolci) e prediligere quelli complessi (farinacei, cereali). Ma, per favore, non ci fissiamo!

Io ho sempre avuto l’abitudine di mangiare, il sabato sera, pizza farcita accompagnata da una bella coca. È un rituale sacro per me e non ci ho mai rinunciato, nemmeno quando ero nella fase di perdita di peso. Ho perso 22 chili senza fare a meno del mio piacere del sabato sera!

Anche in questo caso, il concetto va preso senza estremismi: così come è

controproducente “fare la fame” nutrendosi solo di gambi di sedano, lo è anche “concedersi” quotidianamente pizze, gelati e patatine fritte. Diciamo che non c’è assolutamente niente di male a gustarsi un sano gelato (ovviamente meglio artigianale che industriale) ogni tanto, così come un quadratino di cioccolato dopo pranzo (se è all’85% di cacao è il massimo!) e una bella pizza una volta a settimana.

Penso di aver chiarito il concetto; del resto fa tutto parte di quella gradualità di cui parlavamo qualche capitolo fa:

sostituire in modo “tranquillo” i cibi meno utili al nostro organismo con altri più sani, più sazianti e meno “ingrassanti”. Il tutto senza dannosi assolutismi.

Adesso: la composizione dei pasti. È fondamentale (secondo la mia esperienza e anche secondo le ricerche che ho fatto), che ogni pasto sia composto dai tre elementi base dell'alimentazione, in parti uguali: proteine (carne, pesce, uova, latticini), carboidrati (cereali, farinacei) e fibre (verdura, frutta). È possibile rinunciare

alla parte di carboidrati in UNO dei pasti (possibilmente quello serale) ma meglio non farlo con quella proteica, che fornisce la “spinta” necessaria al metabolismo per consumare il tutto. Quindi, anche se non ci sei abituata prova a introdurre una componente proteica nella colazione, che non dovrebbe essere esclusivamente “dolce”, come invece si fa in Italia.

Inoltre non bisogna considerare i legumi come proteine: è vero che le contengono, ma hanno anche una notevole componente di carboidrati,

quindi non possono essere considerati come sostituti totali di carne, uova e latticini.

Bene, adesso che abbiamo stabilito cosa sia meglio mangiare, vediamo anche il come. Eh sì, perché il segreto del vero dimagrimento, quello sano e duraturo, sta anche e soprattutto nel modo in cui consumiamo i nostri cibi.

Torniamo un attimo a parlare di metabolismo: non varia soltanto a seconda dei periodi più o meno ricchi di cibo, ma anche durante il giorno. Del

resto è logico: quand'è che un essere umano ha maggiormente bisogno di energia? La mattina, quando inizia la giornata. E infatti la mattina il metabolismo è più attivo: consuma con rapidità praticamente tutto ciò che mangiamo per fornirci energie di pronto utilizzo. Poi gradualmente rallenta fino ad arrivare alla sera, il momento (in teoria!) del riposo: il metabolismo praticamente si ferma perché le energie non servono quasi più. Quindi tutto quello che mangiamo la sera viene accumulato sotto forma di... Vediamo

chi lo sa? Bingoooo! Grasso!

E non importa se siamo casalinghe o medici di pronto soccorso in turno di notte, il metabolismo ha lo stesso andamento per tutti!

Viene da sé che la modalità e la composizione dei pasti debba variare durante la giornata. Se la mattina parto solo con un caffè e la sera finisco con un piatto immenso di pastasciutta, che succederà? Ovvio: ingrasserò.

Quindi, se come la stragrande maggioranza delle persone fai una colazione scarsa, comincerai la giornata

in debito di energie con l'organismo che pensa: oh no, siamo in carestia! Meglio mandare un segnale al metabolismo di rallentare, altrimenti rischiamo di non farcela. Ovviamente poi ti viene sempre più fame e naturalmente mangi: ma a quel punto il metabolismo è già rallentato (ricorda che parte al massimo la mattina per diventare sempre più lento durante il giorno, in più gli abbiamo dato un segnale di scarsità quindi è già più basso del dovuto) e di conseguenza accumuli. Se poi la sera, come abbiamo detto, ti fai una gran

piattata di pasta è ovvio che il corpo la metta da parte come riserve per i momenti “bui”.

Quindi la cosa migliore da fare è cominciare la giornata con un'abbondante colazione. Deve essere un vero e proprio pasto, che infatti è il più importante di tutti, perché ti dà quella spinta energetica che poi ti ritrovi tutto il giorno. Non ci credi? Prova, che ti costa?

Mi sento dire, spessissimo: “Ma io la mattina proprio non ho fame!” Oppure “Non ho tempo/voglia di mangiare”.

Comprendibile, quando una persona è sempre stata abituata in un certo modo, è ovvio che sia difficile cambiare. Ma, ascolta: vuoi dimagrire? Immagino di sì, altrimenti non staresti leggendo questo ebook! E allora fidati di me. Anche per me è stato difficile cambiare abitudini, ma adesso la colazione fa parte della mia routine quotidiana: metto la sveglia un quarto d'ora prima e mi preparo un lauto pasto: pane integrale (carboidrati), prosciutto cotto, formaggio (proteine), spesso e volentieri una fetta di dolce, caffè lungo e una spremuta d'arancia

(fibre). Se sei vegetariana o non sopporti il gusto salato a colazione puoi mangiare della frutta secca... Ci sono molte altre proteine disponibili, scegli quelle più adatte a te e ai tuoi gusti, ma non ci rinunciare! Sono davvero fondamentali per dare il corretto segnale al metabolismo!

Ora, è molto, molto importante non arrivare eccessivamente affamate al pasto successivo. Altrimenti che succede: si tenderà a mangiare di più. Se invece facciamo uno spuntino verso le undici non solo “fermiamo” lo

stomaco, ma diamo un'ulteriore segnale al metabolismo che va tutto bene: cibo ce n'è in abbondanza, quindi può rimanere bello attivo e pimpante. Lo so che sembra un paradosso il fatto di mangiare più spesso per dimagrire, ma ancora una volta ti chiedo di fidarti di me e di provare. Ora, ecco un errore che facevo io e che vorrei evitarti: durante lo spuntino mangiavo troppo: panini, pizze, focacce e compagnia bella. Stranamente all'inizio ha funzionato lo stesso e ho cominciato a perdere peso comunque, poi tutto s'è fermato. Il calo è

ripartito quando ho variato la composizione dei miei spuntini. Adesso la mattina mangio uno yogurt bianco intero non zuccherato e una mela Granny Smith, frutto di cui non smetterò mai di decantare le qualità. Non sono mele qualsiasi, sono mele speciali: ricchissime di fibre e di componenti spezza-fame.

Ora di pranzo: puoi mangiare tranquillamente un primo (meglio se, come detto, composto da pasta/riso integrali) condito come vuoi, una porzione proteica (carne, pesce,

formaggio) e un'insalata o comunque delle verdure. Per quanto riguarda le quantità all'inizio non importa diminuirle eccessivamente. Ricorda: dobbiamo introdurre le variazioni molto gradualmente e se tagliamo di botto le porzioni il subconscio si allarma e comincia a sabotare il tutto! Quindi: prendi una porzione di tutto invece che due, se mangi la pasta non mangiare il pane, ovviamente cerca di evitare il dolce (se vuoi puoi mangiarne un po' la mattina, visto che lo consumi meglio!) e non rinunciare alle verdure. Ma quello

che è importante è che devi sentirti sazia. A breve tratteremo anche dell'importanza di riconoscere questo importantissimo segnale.

A metà pomeriggio: altro spuntino. Come quello della mattina va bene. Io al pomeriggio mangio un pacchetto di crackers integrali al posto dello yogurt e la solita mela o un altro frutto.

Sera: piano piano cominciamo a variare le abitudini. L'ideale assoluto sarebbe evitare i carboidrati. Ma niente paura: se hai molta fame puoi mangiare proteine e verdura anche in quantità. Col

tempo proverai a ridurre le porzioni in modo da alzarti da tavola con un po' di appetito che comunque dopo un po' si placherà da sé. E comunque scoprirai che andando a letto con un lieve senso di fame non solo non si muore, ma si dorme meglio! E soprattutto ci si sveglia la mattina affamate come lupi e si può fare una colazione abbondante grazie alla fame VERA! Ma per adesso limitati a variare la composizione del pasto: puoi mangiare carne con verdure cotte in quantità, o un'insalata con formaggio o mozzarella, o un minestrone e un

secondo. Insomma: proteine e verdure.

Altro punto: la velocità. Una delle cose che mi caratterizzava quando ero sovrappeso era la foga con cui ingoiavo il cibo. Mangiavo in modo compulsivo, nemmeno sentivo i sapori... Mangiavo finché il senso di sazietà era talmente ovvio che se avessi continuato mi sarebbe esplosa la pancia! Che infatti dopo ogni pasto era gonfia e dolente. Ti è familiare questa situazione? Molto probabilmente sì. Uno dei motivi per cui mangiare velocemente fa ingrassare è

che masticando poco si ingoiano grossi bocconi indigeribili che poi fermentano nell'intestino e causano spiacevoli conseguenze, tra cui una notevole infiammazione che a sua volta provoca un disturbo di assimilazione e un accumulo di sostanze tossiche. Il tutto forma un circolo vizioso che porta a ingrassare!

Un altro motivo è che la comunicazione tra stomaco e cervello è una faccenda delicata. Se tocchi qualcosa che scotta il cervello manda un segnale immediato di ritiro della mano, se mangi velocemente

il segnale che arriva è ritardato di ben venti minuti! Dico sul serio: perché il cervello capisca che lo stomaco è pieno necessita di una ventina di minuti. Per questo anche se non si mangia fino a scoppiare il segnale comunque arriva: basta aspettare! “Ma io non posso smettere di mangiare se ho ancora fame!” obietterai. Giusto, e il trucco è proprio qui. Mangia

L – E – N – T – A – M – E – N – T – E

Comincia col farci caso. Spesso mentre mangiamo guardiamo la tv, chiacchieriamo, leggiamo, smanettiamo

con lo smartphone.

Prova invece a fare caso alla velocità con cui mangi. Posa la forchetta tra un boccone e l'altro, mastica bene, gusta il cibo e ricomincia. Non ti sto chiedendo di mangiare meno, bada bene! Ti sto suggerendo di fare caso all'atto del mangiare. Il cibo è un piacere! Si merita di essere gustato e assaporato. Se mangi più lentamente ti verrà naturale mangiare meno, perché darai maggiore tempo al cervello di recepire il segnale di sazietà che arriva dallo stomaco.

Per me è stato difficilissimo modificare

la mia modalità di approccio al cibo, ma alla fine ho capito l'importanza di rallentare. E i risultati si vedono! E, cosa più importante, sono duraturi.

Ultimo, piccolo suggerimento: un trucchetto che ho escogitato da sola per dare al mio cervello un segnale di “fine pasto” inequivocabile, che mi impediva di rimanere seduta a tavola a spilluzzicare il cibo rimasto: alzati e vai a lavarti i denti! Anche se ci sono ancora altre persone sedute a tavola non c'è niente di male ad andare qualche istante in bagno, del resto non devi mica

dire cosa ci vai a fare!

6. Il peso ideale

Ti rivelo una cosa: la mia bilancia pesapersona dopo anni di onorato servizio ha esalato il suo ultimo respiro. È successo svariati mesi fa e non l'ho mai sostituita, per un semplicissimo motivo: non ne ho più bisogno, perché mi sono liberata dall'ossessione di controllare assiduamente il mio peso. E allora come fai a dire di pesare 62 chili? ti chiederai. Semplice: perché mi sento esattamente come l'ultima volta in

cui mi sono pesata (infatti pesavo proprio 62 chili), mi entrano perfettamente gli stessi vestiti e lo specchio mi rimanda la stessa identica immagine.

La realtà è che il peso ideale non esiste. Anzi: il peso ideale è quello che ci fa stare bene con noi stesse, che ci fa entrare nei vestiti che ci piacciono, che ci fa muovere con leggerezza e senza impaccio, che ci manda alle stelle l'autostima e, soprattutto, ci preserva da tutti quei problemi di salute legati al sovrappeso. Diabete alimentare,

ipertensione, problemi circolatori e cardiaci sono tutti prevenibili (e risolvibili) regolando il peso: ti sembra poco?

Comunque ovviamente all'inizio sarà decisamente gratificante vedere la dannata lancetta della bilancia scendere ma arriverai un punto in cui, come me, non avrai bisogno di pesarti per sapere che stai bene.

Per iniziare, però, avrai bisogno di un obiettivo preciso: abbiamo detto che essere troppo vaghi è controproducente, quindi stabilisci il peso a cui vuoi

arrivare. La tua mente ha bisogno di un punto di riferimento, grazie al quale si metterà in moto il meccanismo del cambiamento.

Ecco, a questo proposito: torniamo un attimo a parlare di cambiamento e motivazione. Tu vuoi raggiungere un certo peso, una certa taglia, ma fino a questo momento non ce l'hai fatta. Perché? C'è una ragione ben specifica che ha a che fare con il concetto di differimento della gratificazione. Che parolone! In realtà è tutto molto semplice: se dici a un bambino piccolo

“Preferisci un giocattolo subito o due domani?” non avrà il minimo dubbio: sceglierà di averne uno subito. Il bambino non conosce il concetto di aspettare: il piacere deve essere istantaneo! Poco importa se aspettando può ricevere un premio maggiore, quello che importa è l’istante che sta vivendo, il domani non esiste. Filosoficamente ha perfettamente ragione, ma all’atto pratico è poco conveniente: rinunciare a qualcosa di più dopo, per avere qualcosa di meno subito alla fin fine è una perdita. Be’, che tu ci creda o no

anche l'adulto ragiona istintivamente allo stesso modo. Ricorda: noi per natura cerchiamo il piacere e ci allontaniamo dal dolore. Quindi preferiamo un piacere immediato, anche se sappiamo che ci causerà un dolore successivamente. Il cibo, a tutti gli effetti, è un piacere immediato. È gratificante, sazia, fa liberare endorfine. Però se indulgiamo troppo e troppo spesso in questo piacere succede che ci provochiamo un dolore: quello di avere un corpo che non amiamo, che ci fa stare male fisicamente e psicologicamente.

Ma il potere del piacere immediato è sempre superiore al dolore che causa in un secondo momento. Ora, quand'è che scatta la volontà di cambiare davvero? Quando questo dolore supera in intensità e durata quello del piacere che ci concediamo mangiando più del dovuto. Ed è qui che interviene il differimento della gratificazione. Noi, come adulti dotati di volontà e razionalità, abbiamo un potere immenso: quello di sapere che se rinunciamo a un piccolo piacere adesso, ne avremo uno molto più grande domani. Nella fattispecie il piacere di

infilarsi in un vestito con due taglie di meno, di accarezzarsi una pancia bella piatta, di vivere senza mal di testa e dolori articolari, di sentirsi meglio perché ci si ammala di meno e perché si è pieni di energie. Facciamolo, questo piccolo sforzo di renderci conto che il premio c'è, esiste ed è bellissimo anche se al momento non lo vediamo. Usiamo la visualizzazione: immaginiamo il piacere che proveremo quando, guardandoci allo specchio, vedremo una figura snella e una faccia immensamente soddisfatta. Entriamo virtualmente in

quel corpo, accarezziamolo, vestiamolo come più ci piace, godiamocelo. E questo facciamo tutti i giorni! Vedrai che i risultati non tarderanno.

Oltretutto, come ti ho detto più volte, non si tratta di rinunciare totalmente al piacere del cibo, ma di distribuirlo meglio. In più puoi concederti periodicamente qualche sfizio, cosa chiedere di più? Come ti ho già detto fa peggio rimanere in una costante condizione di rinuncia piuttosto che regalarsi qualcosa di gustoso ogni tanto.

7. Movimento e attività: basta poco!

Non posso fare movimento: sono stanca!
Ho un sacco di dolori articolari! Fuori fa freddo! Fa troppo caldo, poi mi si abbassa la pressione! Come ormai avrai capito, è tutto un circolo vizioso. Non fai movimento per cui ingrassi, ti senti stanca e hai un sacco di problemi di salute. Ti senti stanca e dolorante per cui non fai movimento. E poi manca il tempo. E, a dirla tutta, non hai proprio voglia: cosa c'è di divertente a

trascinarsi ansimando sull'asfalto o a sudare in palestra intrappolata in qualche assurda macchina che ti fa fare dei movimenti innaturali? Bene, ora se non lo sei già mettiti seduta perché sto per rivelarti una verità scioccante: hai perfettamente ragione! Mettersi di punto in bianco a correre o iscriversi in palestra non solo non serve assolutamente a niente, ma è anche controproducente! Aspetta a pensare che sono ammattita e continua a leggere, vedrai che insieme arriveremo a conclusioni più logiche e sane. Come

abbiamo già abbondantemente detto, i cambiamenti devono essere gradualisti: se cominci a fare jogging e/o “macchine” succederà inevitabilmente che terrai fede ai buoni propositi per qualche giorno e poi lascerai perdere. Per due motivi: uno è che questo tipo di attività, se non le hai mai svolte, costituiscono un cambiamento troppo drastico e ormai sappiamo cosa fa l'inconscio quando si trova davanti a un cambiamento drastico. Esatto: boicotta! Il secondo motivo è che, a meno che non ti suscitino effettivamente una grossa sensazione di

piacere, finirai per trovarle noiose e faticose. E come si può forzare troppo a lungo un organismo che per natura tende al piacere? Non si può. Quindi è per questo che finirai per “mollare” tutto.

Come rimediare? Facile: innanzitutto introduci per gradi un po' di movimento tra le tue abitudini. Lascia a casa la macchina, tanto per cominciare, almeno quando devi svolgere qualche commissione che non implica trasportare mobilio.

Alt! È per caso un “Eh, ma io...” quel pensiero che sta sbocciando nella tua

testa? Bloccalo subito e stammi a sentire: lasciare a casa la macchina si può. Ed è un guadagno globale: per i soldi che si risparmiano, per l'ecologia, per il traffico, per la salute e per la linea. E anche per il tempo! Sai che si impiega molto meno tempo a girare per negozi in bicicletta che in macchina? Perché trovi parcheggio ovunque e oltretutto di solito davanti al negozio in cui devi recarti! Puoi anche andare a piedi, perché no.

Per me la bicicletta non è solo un mezzo di trasporto, è proprio una filosofia di

vita! Sono socia FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta), che è un'organizzazione senza scopo di lucro che ha lo scopo di diffondere la cultura dello spostamento in bici in Italia. Da quando ne faccio parte mi sento molto meno "aliena", perché condivido la mia passione con moltissime altre persone della mia città che vivono spostandosi in bicicletta indipendentemente da distanze, condizione meteorologiche ed esigenze personali! La bicicletta mi ha aiutata a riprendermi molto in fretta da un intervento a un ginocchio, ad

aumentare la mia resistenza in fatto di salute e a risparmiare un sacco di soldi. Dammi retta: lascia a casa la macchina e sali in bicicletta! Ti accorgerai che non serve nemmeno dedicarsi a uno sport se usi questo mezzo di trasporto. Sai che è anche possibile accompagnare i bambini a scuola la mattina anche se fa freddo e fare la spesa, in bicicletta?

Anche se fa freddo basta coprirsi bene. Ovviamente ha senso se la scuola non è più distante di due-tre chilometri da casa e se per arrivarci non bisogna percorrere una tangenziale, ma se non

hai di questi problemi allora puoi farlo. Ti dirò di più: da quando abbiamo preso questa abitudine non ci ammaliamo praticamente più: massimo un raffreddore in tutto l'inverno. Noi italiani tendiamo ad avere davvero troppa paura del freddo: ci rintaniamo in casa, alziamo troppo il riscaldamento, proteggiamo i bambini... E invece bisognerebbe prendere esempio dai paesi scandinavi, dove i bambini vengono tranquillamente esposti alle intemperie e si ammalano pochissimo!

Senza contare il vantaggio di non dover

ammattire a trovare il parcheggio, magari lasciando la macchina in seconda fila, che è un'azione irrispettosa come poche, lasciamelo dire. Si può fare anche se piove, ovviamente non fortissimo: ci sono in commercio delle ottime mantelline che proteggono completamente.

E la spesa? Pensi sia impossibile? Niente affatto.

Ovviamente non pretendo che cominci subito a caricare la tua povera bici come se fosse un carro da trasporto, ma è per dimostrarti che non c'è praticamente

niente di impossibile se ci si mette d'impegno.

Ora, già queste piccole azioni quotidiane potrebbero bastare a “dare il via” a un cambiamento nel tuo corpo. Basta anche solo consumare un pochino di più di quanto non si faccia abitualmente per far partire il dimagrimento. Ma possiamo anche dare un'ulteriore spinta a questo meccanismo, trovando qualcosa di piacevole e divertente da fare che implichi del movimento. Ad esempio potresti fare qualche passeggiata con una o più

amiche. Passo svelto, chiacchiere, pettegolezzi (che già di per sé sono un piacere inenarrabile, ammettiamolo!), confidenze e senza nemmeno accorgercene abbiamo consumato molto più del solito! Oppure, spingiamoci ancora più in là, puoi trovare uno sport che ti appassioni così tanto che conti le ore tra gli allenamenti. Ti assicuro che non fai nemmeno caso alla fatica se ti diverti: è il mio caso con il Krav Maga che, per inciso, è un'ottima tecnica di autodifesa, preziosissima per le donne. Può davvero fare la differenza tra la vita

e la morte, ti assicuro, e non servono particolari doti fisiche o di resistenza per praticarlo. Impegno sì, questo è certo. Ma ci sono moltissimi altri sport, “marziali” o meno, che puoi praticare, ballo compreso. Provane qualcuno, sorprendi te stessa, sfidati! Di solito la prima lezione è gratuita e senza impegno. L’importante è che ti piacciono e che ti facciano divertire.

8. Il potere del relax

Ma come? Prima dici che mi devo muovere e poi parli di relax? ti chiederai. Ebbene sì, anche il relax è fondamentale! Questo perché è un antidoto allo stress, che invece causa una situazione di costante allarme nell'organismo, provocando un'inflammatione continua dei tessuti e conseguenti problemi di dolori e di assimilazione. Lo stress è un potente nemico del dimagrimento! Questo non

vuol dire che è bene passare intere giornate stravaccate sul divano, ovviamente: come in tutte le cose il giusto sta a metà. È estremamente salutare svolgere una vita attiva e fare movimento fisico, ma lo è altrettanto ritagliarsi qualche momento di qualità nell'arco della giornata in modo da calmare le idee, regolarizzare il respiro e godersi il meritato riposo!

“Eh, ma io...” avrai già cominciato a pensare. Ferma lì! Non ti chiedo di rifugiarti in una spa tre ore (magari si potesse!), ma di ritagliare una decina di

minuti al giorno (anche di più) solo ed esclusivamente per te. In quei dieci minuti esisti solo tu, ma ti assicuro che:

- i bambini non moriranno di fame
- tuo marito sopravviverà
- la casa non crollerà su se stessa
- la tua azienda non fallirà.

Invece ne uscirai rigenerata e con più energie e ne risentiranno positivamente anche gli altri! Sarà più piacevole avere a che fare con una persona stanca e stressata o con una rilassata e positiva, che dici?

Quindi, concediti dieci-quindici minuti

di micro vacanza al giorno, sii totalmente egoista e fai qualcosa che ti ritempri. Evita di perderli sui social network (esatto!), stacca il cellulare e scegli una o più di queste attività:

- Fai un bagno caldo con luci spente, candele e musica rilassante (suggerimento: cerca “chakra healing” su YouTube o su una qualsiasi app di musica per smartphone);

- Fai meditazione: concentrati sul respiro, inspira ed espira molto lentamente e lascia vagare i pensieri, senza “fermarne” nessuno;

- Leggi un libro/ebook piacevole e divertente;

- Dedicati a un hobby che ti susciti sensazioni piacevoli oppure impara qualcosa di nuovo. In realtà è importantissimo dimostrare a se stesse che “non ci riesco”/“è impossibile” sono due affermazioni che possono essere smentite o, meglio, sostituite con altre più costruttive, tipo “non l’ho mai fatto ma non vedo perché non provare!”

Abbiamo già parlato di quanto sia deleterio aver paura del fallimento, vero? E poi che conseguenze negative ci

saranno mai a “fallire” un tentativo di uncinetto, ad esempio? Giusto un po’ di filo ingarbugliato! Non ti sto chiedendo di darti al bunjee jumping, ma di provare a fare una cosa che non hai mai fatto, anche semplicissima!

- Giardinaggio o cura delle piante se hai solo un balcone. Fa bene, si respira aria fresca e si fa anche un bel po’ di movimento!

- Coccola un animale domestico: libera tantissime endorfine.

- Fai volontariato dove ti pare: è un toccasana. Davvero.

L'elenco sarebbe infinito, ma ci siamo capite: scegli una cosa che ti piace e ti rilassa e falla!

9. Conclusioni e raccomandazioni

Bene, eccoci alla fine!

Ci tengo a ribadire ancora una volta che quello che ti ho appena presentato NON è un metodo, ma una serie di accorgimenti che ho ricavato studiando e provando i metodi veri e adattandoli alle mie esigenze, uniti ad altri che invece mi sono inventata di sana pianta. Naturalmente è possibile che non tutto quello che ha funzionato per me vada bene anche per te, ma ti chiedo una cosa:

prova. E anche un'altra cosa: valuta anche gli altri metodi disponibili, ma per favore: non prendere niente per oro colato, nemmeno quello che c'è scritto qui! Devi essere TU a sapere cosa va bene per TE!

Sono certa che sia impossibile trovare UN metodo perfetto per tutti. Ti faccio un esempio: in questo ebook ci sono molti aspetti tratti dalla PNL, Programmazione Neuro Linguistica, che è un sistema davvero eccezionale, ma ci sono cose previste da questa tecnica che non fanno assolutamente per me quindi

molto modestamente non le ho proposte nemmeno a te! Ad esempio, non ho ancora trovato un manuale di PNL (e ne ho letti davvero tanti) dove non ci siano delle pagine con degli esercizi da fare. Ecco, a me la sola parola esercizio fa venire l'orticaria. Mi richiama alla mente gli odiatissimi compiti da fare a scuola! Non ho mai seguito niente per filo e per segno, ho sempre trovato il modo di adattare ciò che leggevo a quello che sentivo che andava bene per me. Quindi, anche tu: fidati del tuo istinto e impara a distinguere quello che

non ti senti di fare per pigrizia e quello che invece proprio non ti risuona come adatto a te.

Buon proseguimento e buon dimagrimento!