

# DIMAGRIRE SENZA DIETA

*Come perdere peso senza privazioni in tre facili passi*



*Margherita Pierbattisti*

# Dimagrire senza dieta

Come perdere peso senza  
privazioni in 3 facili passi

Margherita Pierbattisti

# Te lo prometto

Quando parli con qualcuno della necessità di perdere peso gli argomenti che finisci per discutere sono sempre gli stessi: possibili diete strampalate scovate su una qualche rivista all'ultima moda, privazioni senza senso che per sentito dire fanno miracoli, pastiglie magiche che prese un paio di volte al giorno avranno effetti miracolosi e poi gli shake, non ti serve più mangiare e il gioco è fatto.

Probabilmente queste opzioni le hai provate già tutte, di sicuro una buona parte sì, come la maggior

parte delle donne che hanno bisogno o voglia di perdere peso per i motivi più disparati. Se sei qui è perché non hai ancora trovato la tua soluzione definitiva. È normale e non devi preoccuparti perché le famose opzioni sopra menzionate non sono soluzioni, per questo motivo non hai risolto nulla e sei ancora alla ricerca. Nel corso del libro ti spiegherò perché quelle soluzioni scontate non possono funzionare, ma andiamo per gradi.

Nelle prossime righe ti spiegherò e racconterò parecchie cose che non sei abituata a sentire. Per quanto possano sembrarti strane ti chiedo di

leggere questo libro fino alla fine per due motivi. Il primo è che chissà quante volte hai letto e seguito diete che potevano sembrarti assurde e ci hai provato comunque, io ti sto solo chiedendo di leggere qualche riga, non credo sia un sacrificio troppo grande. Il secondo è che se sei qui vuol dire che il resto non ha funzionato e quindi, se dico cose molte diverse da quelle che non hanno funzionato, per te potrei fare la differenza.

Ti starai chiedendo cosa voglia dire dimagrire senza dieta. Te lo spiego brevemente e poi nei capitoli che seguiranno approfondiremo

l'argomento fino a che lo padroneggerai abbastanza da poterlo usare per ottenere i tuoi primi risultati.

Perdere peso ha molto meno a che fare con il cibo di quello che comunemente si crede. Il cibo è solo un secondo passo, una conseguenza se vogliamo. Le cause del sovrappeso, a mio avviso, risiedono in tre fattori fondamentali, che influenzano come, quando e quanto mangiamo causando così il risultato del peso corporeo.

Il primo fattore è la tua psicologia, cosa pensi del cibo,

come ci pensi, come ne parli e come pensi e parli di te stessa in relazione al tuo peso. Il secondo è l'ambiente e le persone che frequenti. La combinazione di questi primi due fattori da origine al terzo, le tue abitudini, cioè quelle azioni che ripeti ogni giorno da sempre e magari per sempre, senza neanche accorgerti e che sono quelle che danno origine ai tuoi risultati.

Questi tre fattori sono quelli che ti fanno conseguire o meno i risultati in ogni area della vita e il tuo peso non fa eccezione. Pensaci, se nella vita finanziaria hai buoni risultati è di certo perché hai buone abitudini,

come per esempio risparmiare o vivere con meno di quello che guadagni, non frequenti persone che vivono al di sopra delle proprie possibilità e non frequenti i casinò, ogni tanto ti togli qualche soddisfazione, ma è più che giusto, perché i risultati arrivano dalle abitudini e non da quello sfizio occasionale. Lo stesso nella vita professionale, se hai buone abitudini avrai anche una buona vita professionale, non arrivi sempre tardi, non perdi tempo con i colleghi che sprecano ore alla macchinetta del caffè o che fanno dieci pause sigaretta. Nella vita alimentare funzione esattamente allo stesso



modo, se ti dici le cose giuste, non ti racconti scuse e non frequenti persone o luoghi dove il rapporto con il cibo è sbagliato, allora non puoi essere in sovrappeso.

Se in questo momento non sei nella condizione desiderata, non hai il fisico che vorresti o magari ti porti in giro qualche chilo di troppo c'è qualcosa che non va da qualche parte nei tre punti che ti ho presentato prima.

Quello che faremo da qui in poi è costruire la tua scatola degli attrezzi per farti capire su cosa hai bisogno di lavorare per arrivare al tuo

obiettivo.

Con quello che imparerai puoi farcela, a patto che non ti limiterai a leggere e metterai in pratica il lavoro da svolgere. Te lo prometto!

# Cosa puoi ottenere

Mettendo in pratica quello che scoprirai nelle prossime pagine potrai ottenere risultati reali e duraturi, proporzionali alla profondità del lavoro che farai su te stessa e all'onestà con cui lo farai. Il fattore più importante è la durata nel tempo dei risultati.

Tu sei diventata ciò che sei giorno dopo giorno, abitudine dopo abitudine perciò per ottenere dei risultati non puoi affidarti a chi ti promette una soluzione miracolosa e veloce. Chissà quante volte ti è già capitato, ti tuffi in una dieta, sembra

funzionare, poi è troppo difficile da seguire e appena molli un po' la cinghia ti riprendi indietro tutti i chili persi con gli interessi.

Lo scopo di questo metodo è farti compiere un processo che non solo ti porterà a perdere il peso in eccesso, ma ti permetterà di mantenere nel tempo il risultato acquisito senza particolari sforzi. Ora ti spiego il perché. Tu hai seguito un percorso quotidiano per diventare come sei ora e per ottenere risultati diversi devi compiere un percorso diverso. Non esiste un singolo evento miracoloso che può farti cambiare le cose, né una dieta, né una pillola, né

un bibitone. Si tratta sempre di un processo, attraverso il quale tu diventi una persona in grado di gestire elementi diversi.

Eccoti un esempio, in un campo diverso, ma che funziona esattamente allo stesso modo. Quando una persona normale, quindi una persona che vive di stipendio e del suo lavoro, vince una forte somma ad una lotteria o simile, entro massimo 5 anni si ritrova con meno di quanto aveva prima della vincita. Sai perché accade? Perché non era pronta a gestire quel denaro. Se lo avesse guadagnato giorno dopo giorno sarebbe diventata una

persona anche in grado di gestirlo e non lo avrebbe perso. Infatti, é vero anche il contrario, prendi Donald Trump, al di là della tua opinione su di lui, quando si è ritrovato ad aver perso tutto era così abituato a fare soldi che in poco tempo ha riguadagnato più di quanto aveva perso.

Nella perdita di peso il concetto é lo stesso. Se accadesse un miracolo e tu ti risvegliassi magra entro breve rimetteresti su peso perché hai bisogno di compiere un percorso che ti faccia diventare una persona diversa, in grado di gestire il rapporto con il cibo al fine di

mantenere il proprio peso forma.

Chi lavora nel campo della perdita di peso di solito promette risultati super in tempi brevissimi, io non ti faccio questa promessa. Io posso prometterti che otterrai dei risultati, che essi saranno proporzionali al tuo lavoro e impegno (perché non basta leggere questo libro, bisogna poi anche agire) e che ci vorrà del tempo, anch'esso proporzionale al tuo ritmo di lavoro e posso anche dirti che questi risultati resteranno tuoi finché continuerai a gestire con attenzione le tre aree di cui abbiamo parlato prima e che andremo ad

approfondire: psicologia, ambiente e abitudini.



# I problemi del peso

Io non sono sempre stata in forma, anzi... forse qualcuno ha letto il mio libro precedente e conosce già la mia storia, comunque ero tutt'altro che in forma e parecchio in sovrappeso.

Mi capitava spesso di svegliarmi di notte, fissare il soffitto e pensare che non ero più attraente, non avevo più il mio potere di donna e della mia femminilità, mi sentivo lenta, pesante e poco performante al lavoro.

Ci sei passata anche tu? Cosa

pensi quando fissi quel soffitto senza riuscire a riaddormentarti?

Non importa se il tuo problema sia estetico o salutare, resta il fatto che per te il problema del sovrappeso conta e finisce per influenzare tutto il resto della tua vita, esattamente com'era per me.

Molti pensano che sia una leggerezza parlare di estetica e sovrappeso, ma per quel che mi riguarda e anche molto da vicino, è un elemento importante. Sinceramente non mi sentirei di biasimare il mio partner se perdesse l'interesse nei miei confronti dopo

un aumento notevole di peso, per lui sarei un'altra persona, non quella con cui ha scelto di stare e per me varrebbe lo stesso.

Altre volte invece è una questione più interna e personale, la nostra io ingrassata non ci piace, non ci piacciamo più, questo mina la nostra sicurezza, la nostra autostima, il rapporto con noi stesse e, inevitabilmente, quello con gli altri. Altro fattore che può avere ripercussioni profonde sulla vita.

Altre ancora è questione di salute oppure di energia personale, che scompare perché il corpo si trova a

gestire una mole più imponente e questo provoca cambiamenti nella nostra vita quotidiana e professionale.

Questi sono di solito i problemi principali che tengo sveglia una donna di notte e risolverli riuscendo a perdere peso migliorano la qualità della tua vita, e diciamocelo: la vita è una sola e va vissuta al meglio.

Non credere mai di essere la sola a passare tutto questo, ci sono passata io e come me tantissime donne e ragazze. Lo so per certo perché ne seguo molte nei miei percorsi di coaching e in consulenza

e proprio perché vedo la gioia per la nuova vita mano a mano che i risultati arrivano, sono certa che puoi farcela anche tu, perché meriti di dormire sonni tranquilli, senza perdere altro tempo a fissare quel soffitto avvolta dalla tristezza e dal senso di sconforto e impotenza. Ora puoi riappropriarti della tua vita e del tuo potere di donna.

# Funziona e ho le prove

Siamo davvero in tante ad avercela fatta e posso assicurarvi che è come vivere una nuova vita. Io per prima ho beneficiato dei risultati di questo metodo. Ho iniziato il mio percorso per motivi di salute, ma mi sono presto resa conto che il mio sovrappeso aveva iniziato ad influenzare moltissimi aspetti della mia vita ed io non lo avevo neanche notato. Quando ho iniziato a dimagrire ho iniziato a notare tanti altri cambiamenti e allora ho realizzato la verità. Mi sentivo di nuovo affascinante, mi sentivo in forma e piena di energia da dedicare

al lavoro, al mio partner, alla mia famiglia e alle mie passioni. Mi sentivo di nuovo sicura di me, piena di potere di poter realizzare i miei obiettivi. Insomma ero tornata a vivere davvero, ad essere serena, felice e in forma. Ho perso 25 chili, ci ho messo dei mesi e non li ho mai ripresi semplicemente continuando a perseverare con le buone abitudini, la giusta psicologia e frequentando gli ambienti giusti.

Molte volte è talmente facile perdere peso con questo metodo basato sul coaching che può sembrare incredibile. Ricordo una delle prime ragazze che ho seguito.

F.B., una ragazza molto carina di poco più di vent'anni, aveva sofferto parecchio per il suo sovrappeso e non riusciva a risolvere il suo problema. Dopo un percorso approfondito di analisi è emerso che le sue cattive abitudini alimentari erano causate dal fatto che lei non si prendeva la responsabilità delle sue scelte, dava la colpa alla sua famiglia. In particolare a sua madre che si occupava della spesa. La mamma comprava magari un chilo di formaggio per una famiglia di cinque persone, lei lo mangiava tutto dando la colpa alla mamma perché gliene aveva comprato troppo. Lavorando sul senso di responsabilità, sul fatto



che lei si raccontava delle storie per giustificare i suoi eccessi, F.B. Ha iniziato a modificare le sue abitudini, finché esse hanno iniziato a dare i nuovi risultati desiderati: un corpo più magro.

Un'altro caso che ricordo riguarda una donna D.R., trent'anni da poco passati e con un buon lavoro, dopo un'analisi accurata era risultato che il problema era la tipologia della sua alimentazione, nel senso che lei si era abituata a mangiare solo fuori, cibi pronti o cibi industriali. La scarsa qualità di quello di ingeriva l'aveva intasata pesantemente e appesantita

parecchio. Le sarebbe bastato cucinare un po' di più e scegliere meglio dove e cosa mangiare quando era fuori. Non lo faceva e la storia che si raccontava era che non aveva tempo né di cucinare né di scegliere meglio a causa del suo lavoro che le portava via molto tempo. Sai però nel frattempo che succedeva? La cattiva alimentazione le stava dando così tanti disturbi da essere parecchio in calo sul lavoro rischiando tali scarse performance da perdere tutti i vari benefit. Le è bastato organizzare meglio il tempo per trovare il modo di cucinare, cercare posti migliori di un fast food dove comprare un pranzo e

migliorare la spesa al supermercato per iniziare a risolvere la sua condizione.

Le abitudini sbagliate più comuni alla maggior parte delle donne che ho seguito sono principalmente sono tre, tutte altrettanto importanti. La prima è il rapporto con l'acqua, la maggior parte delle mie clienti in sovrappeso beve troppo poco, comunque molto meno delle reali necessità del corpo e bere poco favorisce il sovrappeso. La seconda è un regime alimentare con prevalenza di cibi pronti, industriali, ricchi di conservanti tra cui, solo per fare un esempio, zuccheri che assunti

di continuo a nostra insaputa vanno ad accumularsi e trasformarsi in grasso. Infine, terza abitudine, prestare poca attenzione a cosa si mette in bocca. Compilare un diario alimentare è quasi sempre un'attività sconvolgente che nessuno fa mai ( io lo faccio fare prima di iniziare un percorso con me) ed è utilissima perché quando rileggi quello che hai scritto ti rendi conto che non hai fatto caso a più di metà di quello che in un giorno hai fatto passare dai tuoi denti, sia come qualità che come quantità.

Insomma, di esempi e testimonianze ne ho accumulati

parecchi nel tempo ed ora sono qui per mostrare questo metodo funzionale anche a te così anche tu potrai raggiungere finalmente il tuo obiettivo.



# Un inizio difficile il mio

Forse ti starai domandando come mai scrivo libri, faccio corsi e sedute di coaching e consulenza se questo metodo è così facile e pratico. Bè, la verità che tutto è facile se sai cosa fare, ma ti posso assicurare che finché non lo sai è tutto veramente difficile. Quando ho iniziato il mio percorso è stato difficile, faticoso e solitario e ora cerco di aiutare altre donne ad ottenere ottimi risultati senza affrontare altrettante difficoltà.

Per me tutto é iniziato una decina di anni fa, non ero mai stata grassa,

ma lo ero diventata. Non lo ammettevo, mi raccontavo un sacco di storie sul gonfiore e lo stress, finché ho iniziato ad avere dei malesseri che mi rendevano difficile lavorare, guidare, fare quasi ogni cosa. La faccio breve: dopo tanta paura e tantissimi controlli medici temendo il peggio mi è stato detto che la causa di tutto era il mio regime alimentare pessimo e i chili che avevo accumulato.

Da lì è iniziato il mio piccolo calvario di diete, alimentaristi, prodotti miracolosi... funzionava per qualche mese, poi ero punto e accapo. So che puoi capire il costo



di un percorso simile perché ci sei probabilmente passata anche tu. Costo economico, ma anche in termini di sforzi, impegno e frustrazione perché non ottenevo niente e vedevo altri che invece ci riuscivano. A questo punto, ringraziando il cielo e il mio compagno, ho scoperto il coaching e la formazione personale e seguendo quel sentiero ho perso i miei 25 chili, riacquistato la forma fisica, e tutto ciò che per me ne consegue: autostima, rispetto per me stessa, potere, rapporto con gli altri,... È stato a questo punto che ho scritto il mio primo libro “Io ricomincio da me” (libro fisico in vendita su

Amazon e Lulu) per condividere il percorso fatto e aiutare chi era nella mia condizione.

Nei mesi successivi, però, ho iniziato a domandarmi perché per alcuni fosse più facile di altri, perché molti addirittura non ingrassano mai, che cosa esattamente avesse funzionato e fatto la differenza per me e piena di interrogativi sono partita a caccia di risposte.

Anche qui non è stato facile, è incredibile quanto nel ramo alimentazione e perdita di peso ognuno dica la sua e come per ogni

teoria ci sia qualcuno che sostiene l'esatto contrario. Visto che ero determinata a capire ho iniziato a muovermi anche in altre direzioni finché, durante un corso mi è stata spiegata la psicologia che sta dietro ai risultati conseguiti in ogni ramo della vita e allora ho capito che l'alimentazione, il peso corporeo e la forma fisica non fanno di certo eccezione. Ho ripercorso i miei passi a ritroso e mi sono accorta che il processo che mi avevano appena descritto era quello che avevo compiuto io stesso, senza neanche accorgermi.



## ... E alla fine ho vinto

Questa è stata la mia rivelazione. Da un semplice percorso di coaching ho studiato tanto fino a tirare fuori un vero e proprio metodo che insegno nelle sedute con me, a cui ti introdurrò nel corso di questo libro e che tra pochi mesi arriverà sul mercato sotto forma di video corso.

Non sono un medico, non curo malattie e non ti prescriverò mai un regime alimentare da seguire, con peso degli alimenti e quant'altro. Questo non è il mio lavoro, né il mio scopo.

Io faccio qualcosa di molto diverso, ma altrettanto importante per la perdita di peso. Ti aiuto a scoprire quali sono quei fattori che vengono prima del cibo, sui quali devi lavorare se vuoi ottenere il risultato di dimagrire.

Ti aiuto a fare le stesse scoperte che ho fatto io e ad applicarle su te stessa. Questo è un fattore importante che non devi mai dimenticare. Ognuna di noi è diversa e diverso sarà l'approccio e i fattori su cui lavorare. Eccoti un altro motivo per cui una dieta non è scelta corretta: se è uguale per tutte e noi siamo tutte diverse, come può

funzionare?

Con il mio metodo voglio aiutarti e costruire la tua storia di successo come io ho la mia. È meraviglioso svegliarsi ogni giorno al mattino felice e realizzata invece che di notte con quei brutti pensieri. Ti assicuro che ricominciare a piacermi dopo aver perso peso mi ha cambiato in meglio la vita. E guarda che non ho iniziato a piacermi di nuovo solo esteticamente. Ho ritrovato la fiducia in me stessa, la mia forza di volontà e una chiarezza di obiettivi che mi ero persa per strada ad un certo punto. Questo intendo per piacermi, essere diventata la donna

che avrei sempre voluto essere.

Non dimenticarti mai che sei una donna, sei una creatura piena di potere, puoi fare tutti ciò che ti metti in testa di fare. La differenza è tutta lì. Nel crederci e agire di conseguenza. Nei momenti in cui ti sembra difficile ricordati una cosa: una donna mette al mondo i figli e si prende cura della famiglia, lavora e studia, molto spesso anche ad alti livelli, bada alla casa facendo anche lavori pesanti. Nel contempo si occupa dei genitori che magari nel frattempo sono diventati vecchi e malati, e nonostante tutto questo si ricorda delle scadenze e non



dimentica mai di dispensare affetto e sentimenti ai suoi cari. Sai bene che questo è vero, e probabilmente molte di queste cose fanno parte della tua quotidianità. Direi proprio che questa è una chiara dimostrazione del POWER OF WOMAN. Se puoi fare tutto questo, puoi di certo direzionare il tuo cervello nella direzione giusta per perdere quei chiletti di troppo che proprio non vuoi più.



# Le bugie che dicono

È davvero difficile parlare di perdita peso e alimentazione sana e corretta perché ognuno dice la sua e le opinioni sono sempre totalmente divergenti e contrastanti. La mia teoria a riguardo, forse un po' complottista, è che le grandi multinazionali dell'industria alimentare riescano in qualche modo a manipolare le informazioni o comunque a mostrare quello che vogliono. Per esempio, l'infinito dibattito sull'olio di palma, che per le aziende è nettamente più conveniente da usare dal punto di vista economico, è nocivo per la

salute? Nessuno lo sa per certo e quindi, finché ci sarà il dubbio la maggior parte delle persone continuerà ad usarlo.

È con lo strumento del dubbio e della confusione che tengono in scacco le nostre scelte alimentari. E le vincolano anche con una sorta di ipnosi, creata del marketing e dalla pubblicità. Anche qui posso farti un esempio, spesso tra le pagine di articoli di riviste e giornali che parlano di perdita di peso e alimentazione sana compaiono splendide pubblicità di snack, biscotti e bevande, millantati come sani, ma che nel nostro profondo

sappiamo non esserlo affatto. Però cosa succede? Il tuo cervello fa un associazione tra quello che stava leggendo sul cibo, le presunte caratteristiche di questo prodotto e subito viene catalogato con ok. Alla tua prossima spesa è quasi certo che lo metterai nel carrello senza pensarci due volte.

Anche per me, che lavoro su questo argomento tutto il giorno, tutti i giorni, non è facile capire cosa è vero e cosa no. Quindi ho strutturato il mio metodo di valutazione, e l'ho fatto al contrario delle scelte della maggioranza. Di solito la maggioranza ha torto altrimenti

saremmo tutti belli, ricchi, magri e felici, e in questo caso per me funziona alla grande. Come valuto esattamente? Mi documento il più possibile, da più fonti e nel caso il dubbio persista se un prodotto è sano o no, lo evito il più possibile e lo riduco al minimo, sostituendolo con qualcosa di simile e dalle proprietà meno dubbie.

Lo scopo della grande confusione nel mondo alimentare e della perdita di peso ha, molto probabilmente, creato nella tua testa tutta una serie di credenze, responsabili dei tuoi risultati, ma che non sono affatto vere.

Le più comuni tra le donne che seguono sono:

- Non sono grassa, ho le ossa grosse per costituzione.

- Non ho tempo per cucinare e mangiare meglio o migliorare il mio rapporto con il cibo.

- Mangiare meglio di come faccio costa troppo e io non ho i soldi per farlo.

- Non è colpa mia se ingrasso, ma di chi cucina o fa la spesa a casa mia.

- Con il lavoro che faccio

questo è il meglio che riesco a fare.

- Il cibo sano che mi aiuta a perdere peso non è buono e gustoso e non soddisfa il mio palato.

- Devo rinunciare ai miei piatti preferiti e non ci riesco.

La lista potrebbe continuare ancora parecchio, non importa quante scuse riesci o riescono a raccontarti.

Sono solo scuse e prima lo ammetterai, prima riuscirai ad ottenere i tuoi risultati. Come faccio a dire che sono solo scuse? Facile! In molti ci sono riusciti,



oltrepassando questi presunti ostacoli, quindi è assolutamente possibile.

Una mia cara amica ha passato la vita a dire di avere le ossa grosse e non essere in sovrappeso. Davanti ad un problema di salute, dove la scelta era perdere al più presto 20 chili o subire un intervento chirurgico ad un occhio per diminuire la pressione su un nervo, sai cos'ha scelto? Ha perso i 20 chili senza pensarci due volte e senza raccontarsi storie sulla sua costituzione e le sue ossa grosse. Certo davanti ad un evento del genere è in qualche modo più facile

smettere di mentire a se stessi, in qualunque caso il punto importante è accettarlo.

Quando usano la scusa dei soldi riesco quasi sempre ad arrabbiarmi. So che non dovrei, ma resto basita. Una persona si preoccupa di spendere dieci euro in più per un pezzo di carne non imbottita di schifezze e va in giro con un telefono da mille euro o una borsa da duemila. Lo sai che cinquant'anni fa una famiglia spendeva il 50% delle sue entrate per il cibo, mentre ora solo il 10% perché il resto lo spende in vizi e capricci? Io lo trovo un dato spaventoso. Non è il cibo sano

che è costoso, ma le percezioni delle persone che si sono un po' sfasate e questo ha portato a due problemi che si rincorrono: ci sono sempre più persone grasse a causa delle schifezze mangiate e le aziende producono sempre più schifezze che fanno male e fanno ingrassare per accontentare chi vuole spendere sempre meno per mangiare per avere più budget per i vizi. Quindi anche la questione soldi è una bufala che ti racconti.

Potrei continuare, c'è una risposta a qualunque obiezione. Il cibo sano è gustoso tanto quanto quello spazzatura, anzi spesso lo è molto di

più perché riscopri il vero gusto degli alimenti, non è vero che devi rinunciare ai tuoi piatti preferiti, basta modificare qualche ingrediente o le modalità di cottura. Il problema tempo non è reale, abbiamo tutti lo stesso tempo a disposizione, dipende se lo impieghi in modo costruttivo o lo sprechi.

Ora che hai intuito che il problema del perdere peso risiede in posto molto diverso da quello che credevi posso spiegarti le tre fasi del metodo e come usarle a tuo vantaggio per ottenere la forma fisica che hai sempre voluto.



# La soluzione c'è

Come accennavo in precedenza la perdita di peso c'entra in misura molto piccola con il cibo e lo fa solo dopo aver lavorato su tre aree fondamentali della tua vita che sono: psicologia, ambiente e abitudini. In pochi sanno che questi tre elementi sono basilari per perdere il peso in eccesso e mantenere quello ideale che si è raggiunto. È pensiero comune che nella perdita di peso l'elemento principale su cui lavorare sia il cibo, ma questa tesi è errata, altrimenti chiunque segue una dieta sarebbe magra.

Dunque, vediamo di partire dall'inizio e analizzare tutto il percorso passo dopo passo in modo che ti sia chiaro come funziona e come seguirlo.

Noi siamo il risultato della somma delle nostre abitudini, cioè di quei gesti che ripetiamo quotidianamente e costantemente, consapevoli o meno di farlo. Alcune abitudini si sono fondate per eredità familiare ( e il rapporto con il cibo spesso è proprio una di esse), altre sono frutto dei nostri processi psicologici oppure sono influenzate dai luoghi e le persone che frequentiamo. Partendo da questo

presupposto se in questo momento della tua vita non pesi quanto vorresti, il tuo corpo non misura i centimetri che vorresti, non ha il tono o la forma che vorresti, puoi star certa che hai delle abitudini errate da qualche nella tua vita alimentare su cui andare a lavorare.

La cattiva notizia è che forse non hai idea di quali siano, altrimenti probabilmente non le avresti; la buona notizia è che ti basterà sostituirle con abitudini migliori, dopo averle individuate, per perdere definitivamente i chili superflui.

Per poter fare ciò dovrai fare



un'analisi approfondita dei tre aspetti citati e lavorarci giorno dopo giorno, finché non diventeranno azioni automatiche, nuove abitudini, che daranno come risultato la nuove te, perché tu sarai sempre e comunque il risultato delle tue abitudini. Proprio per questo, se vuoi risultati diversi da quelli che hai ora, devi sviluppare abitudini diverse. Ecco un altro motivo per cui una dieta è inutile: non è un cambio di abitudini, ma solo una modifica temporanea, solitamente così drastica che non si può mantenere nel tempo.

Questa è in breve la struttura di

funzionamento del metodo. Ora affronteremo singolarmente ogni singolo passo e vedremo che ruolo ha ogni elemento e come lavorare su di esso per ottenere il miglior risultato possibile.

## LA PSICOLOGIA

La componente psicologica per quanto riguarda la perdita di peso è composta dai seguenti elementi, tutti con un ruolo specifico e strettamente interconnesso tra loro:

- Le tue credenze
- Il tuo dialogo interno e le tue immagini mentali

- Le giustificazioni che ti crei
- Il tuo obiettivo e il potere del focus

Sono argomenti estremamente vasti su cui cercherò di darti tutte le informazioni di cui hai bisogno per raggiungere il tuo scopo. Sono tutti argomenti a cui si potrebbe dedicare un intero libretto e magari lo farò nei prossimi mesi per chi di voi è interessata ad approfondire questo argomento delicato ed estremamente importante. Io, ovviamente, lo tratto per quanto concerne il mio argomento, ma ricorda sempre che è valido per tutte le aree della tua vita

dove non stai ottenendo i risultati desiderati.

Partiamo con il tuo viaggio alla scoperta di cosa ti porta ad essere in sovrappeso.

Ciò che credi sul cibo e l'alimentazione, ciò che ti dici al riguardo, come te lo dici e le immagini che di conseguenza permetti alla tua mente di creare, le giustificazioni che inventi e dove metti il tuo focus e la tua attenzione danno origine alle tue azioni che ripetute giorno dopo giorno diventano quelle abitudini che, come già detto, danno origine al risultato

finale.

Analizziamo ora insieme ogni singolo punto per vedere in che modo esso influisce sulle tue azioni e come puoi fare in modo di usarlo a tuo vantaggio per sviluppare abitudini di successo.

Le credenze:

Le credenze sono quei fattori in cui tu credi fermamente, che solitamente non sono veri, a meno che tu non stia già ottenendo i risultati desiderati. Un sistema di credenze errato ti porta a limitarti nella riuscita delle tue imprese e quindi a non raggiungere i tuoi

obiettivi. La funzione principale di un sistema di credenze errato ha proprio lo scopo principale di limitarti.

Il modo migliore che mi viene in mente per spiegare e motivare questo concetto è la celebre frase di Henry Ford:

“Che tu ci creda oppure no, avrai comunque ragione”.

Questa frase mi piace particolarmente e la ricordo di continuo a me stessa prima di intraprendere un percorso per ricordarmi sempre un concetto fondamentale: solo se credi di poter

fare una cosa riuscirai a farla. Il motivo è semplice: se credi di poter fare qualcosa allora attiverai un'azione in quella direzione, mentre se non credi di poterla fare non agirai. Se nel tuo inconscio credi che mangiare bene per essere magra e in forma sia una cosa inutile e poco importante, non farai mai nessuna azione in quella direzione e di conseguenza ti troverai in sovrappeso e fuori forma. Conseguentemente se hai credenze che limitano le tue scelte, se hai giustificazioni create per nascondere le tue limitazioni allora il tuo problema risiede qui.

Se non credi in questo processo, se non credi davvero che puoi dimagrire e che non ci sono scuse che tengano perché è fattibile, allora non metterai mai in moto le azioni giuste. Al contrario, nel momento stesso in cui ti renderai conto che ce la puoi fare e che è il percorso giusto, metterai in atto nuove azioni, che in breve sostituiranno quelle vecchie, creando nuove abitudini e dando origine a nuovi risultati.

Prima quando abbiamo parlato di falsi miti ti ho dato parecchi esempi di credenze errate che si possono facilmente destabilizzare. Vorrei che dopo la lettura di questo paragrafo tu



ti fermassi un attimo a riflettere su qual'è il tuo sistema di credenze e cosa ti racconti. Prima che tu lo faccia, però, vorrei portare la tua attenzione su un punto parecchio importante, di cui devi tenere conto mentre fai la tua riflessione. Alcune credenze e convinzioni sono radicate nel tuo subconscio, quasi invisibili anche a te, e proprio per questo possono essere ancora più insidiose. Ci sono delle paure radicate nel profondo della natura umana e se non le identifichi possono sabotarti in maniera significativa per tutta la vita. Essere amati è accettati fa parte dei fondamenti della natura umana, se una parte di te, anche molto

profonda, crede che il tuo cambiamento di peso possa farti perdere l'amore o l'accettazione di qualcuno tu non dimagrirai mai.

So che quello che dico può sembrarti una follia, ma ho avuto davvero molti casi il cui problema risiedeva in questo. Ragazzine che temevano di non essere più ben accette nel gruppo di amiche perché tutte formose e lei aveva deciso di non esserlo più. Donne sposate con il timore di rovinare il matrimonio perché in caso di perdita di peso il marito avrebbe potuto pensare ci fosse di mezzo un altro uomo. Ti posso assicurare che questa insidia è

più reale di quanto tu possa credere, quindi riflettici. Rifletti su tutto il tuo sistema di credenze, scava in profondità e cerca di individuare quali credenze ti stanno limitando in questo momento e ti stanno impedendo di perdere peso.

Il tuo dialogo interno e le tue immagini mentali:

Il dialogo interno è quella conversazione che fai con te stessa attraverso quella vocina che hai dentro e con cui comunichi costantemente: la vocina non sta mai zitta, non smette mai di parlare (e

per mai intendo proprio mai mai) e se te lo stai chiedendo, la risposta è sì! È così per tutti.

Le parole che usi per parlare con te stessa creano delle immagini nella tua testa e in base alla qualità di dialogo e immagini tu generi risultati diversi nella tua vita.

Parole positive=immagini positive=risultati positivi

Al contrario parole negative creano immagini negative che portano a risultati negativi.

Questo elemento è, quindi, uno dei maggiori responsabili della

qualità della tua vita e dei tuoi risultati. Se lo usi nel modo sbagliato ti demotiverai a tal punto da allontanarti dalla vita desiderata, al contrario, se usato bene, questo strumento può darti tutte le soddisfazioni che vuoi per vivere una vita completa, soddisfacente e appagante.

Ho riscontrato che la quasi la totalità delle donne in sovrappeso ha un dialogo interno molto negativo per quanto riguarda cibo e forma fisica, accompagnato da domande di pessima qualità. Sai questo cosa comporta? Te lo spiego con un esempio. Una domanda tipica che mi

viene posta : “Perché sono così grassa se faccio questo e questo per cercare di non esserlo?”. Sai cosa fa il tuo cervello davanti a questa frase? Il tuo organo trasforma tutto in immagini( perché noi pensiamo per immagini, non pensiamo in parole) e poi si mette in moto per realizzare quell’immagine. Alla tua domanda lui creerà l’immagine di te grassa e si metterà in moto per realizzare esattamente quell’immagine. Inoltre lui si mette in moto anche per cercarti una risposta, quindi sarebbe più costruttiva una domanda tipo : “Come posso fare per essere magra?”. In questo caso il tuo cervello creerà un’immagine di te

magra, cercherà di realizzare l'immagine e in più si metterà in moto cercando le soluzioni e facendotele comparire davanti. Non ti è mai capitato di pensare ad una macchina e poi vederne tantissime in poco tempo o pensare a un colore e vederlo ovunque intorno a te? È lo stesso processo. Il tuo cervello davanti alle domande giuste ti farà vedere ciò di cui hai bisogno.

Una cosa che non devi mai dimenticare è il ruolo delle immagini per il tuo cervello, esso non le distingue dalla realtà. Se non mi credi, chiudi gli occhi e immagina di gustare il tuo piatto

preferito, avrai di certo l'acquolina in bocca pur senza averne toccato un solo boccone. Visto che non le distingue dalla realtà esso lavora come fossero vere, le realizza, quindi la realtà segue le immagini. Noi diventiamo ciò che pensiamo.

Forte di questi presupposti, appena avrai finito la lettura di questo paragrafo fermati e rifletti sul tuo dialogo interno e sulle domande che ti fai. Se hai un dialogo negativo, immagini negative e ti poni domande poco costruttive, dovresti riflettere e rivedere questo tuo sistema così da poter iniziare a lavorare sulla nuova te.



Vorrei tu riflettessi un attimo anche sul dialogo interno usato per giustificarti, anche questo può essere dannoso ed essere connesso ad un sistema errato di credenze. Le parole che dovrebbero metterti in allarme sono quelle tipo:

- Ancora un pochino
- Per una volta che male può farmi
- Una piccola eccezione
- Ma si dai un piccolo strappo
- ...

La verità è che non è mai così, te la stai raccontando: quel pochino difficilmente è davvero poco, la volta ogni tanto o l'eccezione si ripetono tutti i giorni e potrebbero essere proprio loro le insidiose abitudini che ti hanno fatto mettere su peso.

Quindi rifletti su questo argomento nella sua totalità e cerca di individuare la tua posizione rispetto a questi fattori.

Le tue giustificazioni:

Una parte di te sa bene che alcune delle cose che ti racconti sono scuse, e quella parte di te è quella che

contribuisce a sabotarti perché ti fa creare tutta una serie di fattori interni ed esterni per giustificare le tue azioni e le tue abitudini.

Questo lato di te ti fa scegliere l'opzione più facile a breve termine, il problema è che non ti fa vedere che le scelte facili a breve termine portano ad un futuro difficile. Per migliorare la tua situazione devi avere questa lungimiranza e ragionarci sopra.

Come scelte facili intendo: mangiare quello che capita, non prestare attenzione a quello che si mette sotto i denti e a quanto spesso

lo si fa, non prestare attenzione alla qualità degli alimenti e alla regolarità dei pasti, cucinare il meno possibile. Queste, e moltissime altre azioni, ti portano a vivere una situazione piuttosto facile, con pochi sbattimenti, poche scelte da intraprendere. Sappi che se non scegli sei vittima delle scelte altrui: quando vai al supermercato e butti nel carrello a caso, non stai scegliendo tu, sta scegliendo per te la multinazionale che ha fatto il marketing migliore. Quando vai a mangiare fuori e mangi una cosa a caso, senza pensare a cosa potrebbe contenere, sta scegliendo il ristoratore per te e, ovviamente per

lui la priorità è il profitto e non la tua forma fisica, ed è giusto così perché quella è affar tuo e di nessun altro.

Tornando alle scelte facili nel campo dell'alimentazione, esse giorno dopo giorno danno i propri risultati. Se oggi sei in sovrappeso le tue scelte facili hanno già dato i loro primi risultati e ti assicuro che, con l'aiuto del fattore tempo, la situazione può soltanto peggiorare, a meno che non inizi a fare qualcosa. Ti faccio un piccolo esempio.

Scelta facile: ogni giorno mangio un cioccolatino o due a lavoro.

Diciamo che il cioccolatino potrebbe pesare intorno ai 20 grammi e facciamo che tu sei fortunata, lavori solo 5 giorni alla settimana per 48 settimane. Otteniamo circa 4,8 chili di cioccolato all'anno con il solo piccolo snack in ufficio. Senza contare grassi, conservanti, etc... 100 grammi di cioccolato al latte contengono 62 grammi di zuccheri, questo vuol dire che contando solo gli zuccheri il nostro cioccolatino ce ne porta quasi 3 chili l'anno. Moltiplicalo per tutte le tue scelte facili e poi moltiplica le tue scelte facili per gli anni e ti rendi conto anche da sola che il quadro che si

dipinge non è dei più pittoreschi. Da non sottovalutare è anche il fatto che il nostro corpo va avanti con l'età e diventa meno resistente ai tuoi maltrattamenti, quindi le tue scelte facili non solo continueranno ad influenzare il tuo peso, ma alla lunga, inevitabilmente, si rifletteranno sulla tua salute.

La soluzione è piuttosto semplice: fare delle scelte che ora possono sembrare un pochino più difficili, ma che ti porteranno ad un futuro più facile. Non dico che devi privarti di tutto e stravolgere la tua vita, ma devi iniziare a fare scelte più intelligenti e, soprattutto devi farle

tu. Cucina di più, leggi le etichette, quando mangi fuori scegli piatti con meno ingredienti possibile per essere più sicura di quello che mangi. Sembrano sciocchezze, ma proprio come per il cioccolatino, moltiplicate per il fattore tempo, fanno una differenza incredibile. Leggi le etichette di quello che metti nel carrello e ti accorgerai da sola di quanto è vero quello che ti dico. Non hai idea in quali cibi impensabili si nasconda lo zucchero e in quante e quali forme, per non parlare di sale, grassi, conservanti, coloranti, edulcoranti; la lista potrebbe essere infinita.



Quindi fermati un attimo a pensare: tu ora stai facendo scelte facili che ti porteranno ad un futuro difficile? Analizza quali sono queste scelte e inizia a pensare a come potresti migliorarle. Presta più attenzione a quello metti nel carrello, scegli cosa mangiare e quando, valuta il ristorante dove vai a spendere i tuoi soldi, non far passare niente dalla tua bocca senza la piena consapevolezza di averlo fatto, e vedrai che un passo dopo l'altro i tuoi risultati arriveranno.

I tuoi obiettivi e il potere del

focus:

Mettere attenzione sulle tue scelte, decisioni e azioni quotidiane mette in gioco un potere molto forte: quello del focus. Quando ti focalizzi su qualcosa, e gli dedichi pensieri e attenzioni, quel qualcosa automaticamente inizia a migliorare. Questa legge vale per i numeri, per esempio se in un negozio ti focalizzi sulla qualità delle vendite i profitti aumentano in modo matematico, e quindi vale anche per il tuo peso: se ti focalizzi su di esso lo farai migliorare.

Il modo infallibile per ottenere

questo risultato è orientare il poter del focus attraverso obiettivi chiari e precisi. Lo sai che solitamente le persone si concentrano e focalizzano su quello che non vogliono? Non voglio ingrassare, non voglio ammalarmi, non voglio rimanere senza soldi, non voglio questo lavoro, non, non, non. Come abbiamo detto in precedenza il nostro cervello realizza l'immagine, inoltre esso non vede la negazione, quindi ci farà diventare grasse, oppure ci verrà un bel raffreddore, spenderemo più di quanto guadagnato e così via. Se non credi che il cervello non vede la negazione, osserva il processo che

fai se ti dico: non pensare ad un grosso elefante rosa! Il tuo cervello avrà dovuto creare l'immagine di un grosso elefante rosa, prima di scartarla o mettergli sopra una bella x.

Come vedi il potere del focus è sempre in funzione, quindi devi iniziare a sfruttarlo a tuo vantaggio. Se anche tu fino ad ora hai pensato come la maggioranza delle persone e ti sei concentrata su ciò che non volevi, fermati, prendi carta e penna ed inizia a scriverti ciò che vuoi, ciò che desideri e vuoi ottenere per te stessa. Sapere cosa vuoi ti permette di individuare dove vuoi arrivare da

qui a qualche mese, magari anche qualche anno. Questo dato è fondamentale perché se non sai dove stai andando non potrai mai arrivarci. È un po' come quando parti per le vacanze, se non pensi prima ad una destinazione, organizzi il viaggio e parti, non andrai mai da nessuna parte.

La parte importante da non dimenticare è proprio il metterti in azione, questo è ciò che distingue un obiettivo da un semplice desiderio.

Fatte queste debite premesse, ti do qualche dritta su come mettere giù i tuoi obiettivi. Questo è davvero

un argomento ampio, che adoro e che ritengo di importanza vitale nella mia vita, per questo sarà uno degli argomenti approfonditi in uno dei prossimi libri della serie.

Ecco le sette caratteristiche fondamentali per mettere insieme un buon obiettivo, e per buono intendo sano, realizzabile e adeguatamente ambizioso.

- Devi esprimerlo in modo positivo, senza negazioni.

- Deve essere motivante, ma anche credibile per il tuo cervello.

- Deve essere più specifico

possibile.

- Devi poterlo spezzettare in obiettivi più piccoli, corrispondenti a piccole azioni da compiere quotidianamente per la sua realizzazione.

- Devi poterlo mettere in agenda, con una data entro cui raggiungerlo e aggiungere anche le scadenze temporali per i pezzi più piccoli in cui lo hai suddiviso.

- Deve essere realmente misurabile, in chili, centimetri, percentuali di massa o nel formato più utile a te.

- Deve coinvolgere i tuoi sensi in modo da poter costruire l'immagine mentale necessaria alla tua realizzazione e di poterla arricchire con sensazioni, suoni, odori, colori e tutto ciò che lo rende più realistico al tuo cervello.

Con gli appunti presi su quello che vuoi e desideri, fermati qualche minuto a riflettere e poi butta giù un obiettivo che abbia le sette caratteristiche elencate prima. Scrivilo su un foglio e portalo sempre con te, assicurandoti di leggerlo almeno tre volte al giorno: al mattino appena sveglia, alla sera



prima di addormentarti e nel corso della giornata quando puoi dedicare qualche minuto a te stessa. Questo gesto importante darà l'input al tuo cervello che pian piano ti mostrerà le azioni per arrivare dove vuoi.

Tutti gli elementi psicologici che hai visto fino ad ora sono quelli responsabili delle tue azioni e abitudini. Grazie al loro corretto utilizzo potrai sviluppare abitudini migliori che ti porteranno a perdere i chili indesiderati. Nella sezione relativa alle abitudini andremo più nel dettaglio, così da capire esattamente come e con quali

possibili azioni.

Prima di passare al prossimo argomento, vorrei complimentarmi con te: grazie all'analisi fatta fino a qui ora conoscerai te stessa come poche altre donne al mondo e questo è un elemento chiave per ottenere i propri risultati e raggiungere i propri obiettivi.

## CHI FREQUENTI (LUOGHI E PERSONE)

Nello sviluppo delle abitudini e dei risultati che otteniamo, i luoghi e le persone frequentate hanno un ruolo piuttosto decisivo. Se frequenti persone demotivanti e luoghi

fuorvianti per te sarà quasi impossibile raggiungere i tuoi obiettivi, spesso anche solo capire cosa vuoi veramente.

Non ti dico questo per spaventarti o per allontanarti da amici e parenti, ma per darti consapevolezza nel fattore in modo da dargli il giusto peso.

Penso che ti renderai conto anche da sola che se frequenti tutti i giorni un fast food, quello che metterai nel tuo piatto almeno una volta al giorno è cibo da fast food. Se vai tutti i giorni a fare l'aperitivo con la tua collega al bar sotto l'ufficio quello

che ti passa sotto i denti almeno una volta al giorno è alcol e stuzzichini di dubbia qualità. Insomma queste sono le scelte facili che conducono al futuro difficile di cui parlavamo prima.

Prima dovrete aver fatto un'analisi approfondita e aver riflettuto sulle varie possibili soluzioni. Quello che vorrei fare ora è vedere con te l'implicazione sociale. Sarebbe bello e utile trovare nuove amiche che stanno lavorando su questa materia come te, per esempio altre donne e ragazze che fanno parte del gruppo del "Metodo Consapevole", ma devi

trovare anche un modo per preservare i rapporti con amici e famiglia senza che questi diventino un ostacolo ai tuoi obiettivi.

Nelle donne con cui lavoro ho rilevato che in molti casi chi le circonda tende a prenderle un po' in giro e ridicolizzarle per la scelta fatta, oppure a dire loro che non ce la faranno. Questo è il loro modo di proteggerti e proteggersi perché non hanno il coraggio di fare quelle che stai facendo tu. Il consiglio che voglio darti è di tenere per te, almeno all'inizio, fino a che non avrai sviluppato una certa forza, quello che stai facendo. Puoi usare

delle mezze verità in caso di loro domande di qualche tipo. Per esempio potresti proporre l'aperitivo alla tua amica in quel nuovo bar che offre come stuzzichini verdure crude, olive, snack sani e motivarlo con la voglia di cambiare ambiente ( è la verità, tu vuoi cambiare ambiente). Oppure proporre una cena in questo posto dove puoi mangiare una semplice bistecca alla griglia o magari a casa e cucinare voi, giusto per cambiare routine. Anche a cena dai tuoi genitori che cercano di rimpinzarti puoi trovare un accordo su cosa mangiare alla luce di novità e stop alla monotonia.

Nel tempo potrai parlare del tuo nuovo stile di vita alimentare e delle tue nuove abitudini, ma farlo con già in mano i primi risultati ti renderà più forte e loro meno scettici e moralisti, nonché felici di vederti felice dei tuoi risultati. Già, perché spesso il comportamento di amici e parenti è un tentativo di protezione nei tuoi confronti, proteggerti da un potenziale fallimento, che magari hanno avuto loro quando hanno cercato di dimagrire.

Ricordati che per ambiente si intende sia dove vai a mangiare e a trascorrere del tempo che dove vai a

fare la spesa. Il supermercato può essere un luogo di perdizione per chi sta lavorando sulle proprie abitudini perché quello che finisce nel carrello poi finisce anche sotto i tuoi denti, specialmente se si tratta di dolci, snack e schifezze varie.

La palestra può, invece, essere un luogo sano. Non devi necessariamente ammazzarti di esercizi (quello nella maggior parte dei casi peggiora la tua linea), basta un'attività leggera, frequentare un luogo dove per lo più gli avventori sono dediti al benessere, alla cura del proprio corpo e della propria forma fisica. È un luogo dove sei



lontana da tentazioni e cattive abitudine. Lo stesso può valere per la ciclabile dietro casa, dove la gente va a correre o il negozio biologico del tuo paese. Di sicuro non vale per i fast food, i negozi di sole caramelle e dolci e simili.

Una soluzione che per me è stata molto utile all'inizio e che poi ho mantenuto perché mi piaceva è stata la spesa a domicilio. I vantaggi erano molteplici: ero lontana della tentazione delle corsie delle schifezze, non ero influenzata dall'esposizione sugli scaffali per effettuare le mie scelte e, soprattutto, avevo a disposizione tutto il tempo

che volevo per leggere le etichette e scegliere quello che veramente volevo mangiare. Se non ti piace questa opzione, puoi andare al supermercato con una lista ed attenerti a quella, ma ti assicuro che poi sarà più facile se prima ti abitui a purificare la tua spesa attraverso la consegna a domicilio. Se non hai in casa alimenti errati, non puoi consumarli. Se vuoi un dolce, compra le materie prime, stai attenta alla loro qualità e fattelo tu.

Questo mi fa venire in mente un altro luogo interessante da frequentare: un bel corso di cucina sana. Ti sarà utilissimo per

dimagrire e sarai in un ambiente di persone che tengono in altissimo riguardo quello che introducono nel loro corpo e la loro forma fisica. Ne ho tenuti alcuni anche io, e stavo pensando di metterne uno in video, perché credo davvero che cucinare sia uno dei metodi migliori per dimagrire, soprattutto se lo fai nel modo giusto. Ti raccomando, però, di evitare corsi tematici tipo solo per vegetariani, vegani, cucina gluten free e simili, perché non devi privare il tuo corpo di nulla, hai bisogno di tutto nella giusta misura.

Pensa un po' agli spunti che ti ho dato, inizia a frequentare ambienti

potenzianti e incontra persone che possono essere utili a raggiungere il tuo obiettivo; cerca di evitare i luoghi di tentazione e cerca anche di gestire nel miglior modo possibile le persone che potrebbero sabotarti.

## LE ABITUDINI:

Se dovessi riassumere in una frase tutti i concetti espressi fino ad ora dire che: per cambiare fuori bisogna prima cambiare dentro.

Quello che hai fatto nei due capitoli precedenti ti è servito sia ad analizzare che ad iniziare a cambiare quello che hai dentro. Quel cambiamento pian piano si

manifesterà all'esterno sotto forma di nuove azioni che compirai e che ripetute nel tempo diventeranno le nuove abitudini che ti daranno i tuoi nuovi risultati.

Per farti comprendere l'importanza di questo processo vorrei darti qualche informazione utile sulle abitudini, su come si formano e come comandano e regolano la tua vita.

Una serie di azioni, ripetute regolarmente, anche in modo inconsapevole, sono ciò che definiamo abitudine. Ci sono studi diversi su quanto tempo ci voglia

per formare o modificare un'abitudine, secondo alcuni scienziati e studiosi tra i 21 e 28 giorni, secondo altri il tempo giusto è 3 mesi. Nella mia esperienza ciò dipende sia dal soggetto, sia dall'abitudine che si vuole instaurare o modificare. Prima ho usato il termine modificare un'abitudine perché un'abitudine, per svariati motivi non può essere semplice eliminata, va sostituita con una diversa. Ti faccio un esempio. Spesso una dieta non funziona perché ti chiede di smettere di mangiare in continuazione e mangiare solo agli orari stabiliti. Il tuo corpo non ce la fa, da troppo è

abituato a quei ritmi, la tua bocca deve muoversi come fa sempre, e i tuoi sforzi vengono sabotati dall'abitudine. Il lavoro che invece si fa con questo metodo è graduale e permette al tuo corpo di modificare l'abitudine. Se abbiamo individuato che il problema è che mangi in continuazione, il primo passo sarà scegliere alimenti e snack diversi che possano gradualmente aiutare il tuo corpo a dimagrire e poi piano piano allungare i tempi tra uno snack e l'altro così da ridurli anche in quantità. È un processo più lungo, ma funziona ed è duraturo nel tempo.

È estremamente difficile

accorgersi di avere un'abitudine, vale in particolare per quelle meno sane, perché non sempre la sviluppa volontariamente (diciamo che questo avviene quando inizi a lavorarci su). Di solito le abitudini le ereditiamo dalla famiglia oppure le acquisiamo da persone molto vicine a noi o cui trascorriamo parecchio tempo, per questo nel capitolo precedente ho voluto sottolineare l'importanza dei luoghi e le persone frequentate. Se vai al fast food tutti i giorni alla fine per te diventa normale, ma per la tua salute e forma fisica non lo è. Per quanto riguarda il cibo la maggior parte delle abitudini arrivano dalla tua famiglia e hanno radici nella tua



infanzia. Ti dicevano di non lasciare nulla nel piatto perché era uno spreco e tu lo mangiavi, anche se eri sazia oppure ti dicevano di mangiare ancora un pochino. Se non vedi cosa che c'è di sbagliato te lo mostro subito; non lasciare nulla nel piatto ha formato nella tua testa l'idea di quella che secondo te è una porzione giusta, in realtà, se ti avessero lasciato mangiare quello che volevi la tua porzione sarebbe stata molto più piccola. Quando qualcuno ti dice di mangiarne ancora un pochino di solito non si rende conto per anche solo 30 grammi in più al giorno fanno quasi 10 chili in più di quel

cibo in un anno, 20 chili se lo moltiplichi per i due pasti principali. Inizi a vedere perché le abitudini sono le responsabili numero uno dei tuoi risultasti?

Ovviamente funziona in entrambe le direzioni. Basta fare piccole modifiche qui e là per iniziare a perdere i primi chili. Non serve morire di fame come richiede l'ultima dieta del momento, dimenticare i carboidrati, dire addio ai dolci. Cosa devi fare allora? Semplice! Devi capire dove sei! Quali sono quelle abitudini che ti hanno portato a conseguire i risultati attuali ed iniziare a

lavorarci.

Nei capitoli precedenti abbiamo visto come capire dove vuoi andare, ma senza sapere da dove parti è impossibile. Se vuoi andare a Roma, ma non sai se sei a Milano o a Catania, non puoi sapere che direzione prendere per arrivarci, quindi dovrai fare un lavoro approfondito di ricerca e scoperta.

In realtà è piuttosto semplice. Per due, tre, anche quattro giorni scriviti tutto quello che mangi o bevi nell'arco della giornata, senza tralasciare nulla. Alla fine dei giorni rileggi e assembli i dati e vedrai

cose incredibili. Potresti accorgerti di mangiare 20 caramelle al giorno, di mangiare solo cibo industriale, di eccedere in dolci o bibite gassate. Verrà fuori di tutto. Non preoccuparti e non vergognarti. Quello è il tuo punto di partenza, ora hai la consapevolezza di dove sei e dove vuoi arrivare, devi solo tracciare il percorso. Per farlo devi semplicemente prendere un'abitudine alla volta e lavorare a migliorarla finché non ti senti di averla padroneggiata e di non ricadere in quella cattiva. Ti consiglio di rimanere sulla stessa abitudine almeno per 28 giorni, ma non esitare a restarci di più se ne hai

bisogno. Il fattore tempo non è così importante se calcoli che ha mettere su i chili di troppo che hai ora probabilmente ci hai messo anni.

Se hai dubbi su come analizzare le tue abitudini fatti aiutare dal buon senso. Dovresti avere una dieta variata, con cibo semplice e prevalentemente cucinato da te o comunque in maniera sana, non dovresti escludere niente, a meno che tu non abbia allergie, intolleranze o malattie che ti obbligano a rinunciare a qualcosa perché te lo ha detto il medico. Dovresti prestare estrema attenzione all'idratazione e forse non hai idea

di come già solo lavorare sulla corretta idratazione del tuo corpo possa fare la differenza sul tuo peso corporeo. Fai attenzione alla qualità degli zuccheri, quelli a lento assorbimento ti danno la possibilità di continuare a mangiarne gravando meno sul peso corporeo. Di certo farò un ebook di approfondimento in materia, con ricette e trucchi per sostituire gli alimenti senza rinunciare al gusto, ma migliorando la qualità e sfruttando la loro utilità per la perdita di peso. Nel frattempo potresti trovare utile il mio libro precedente di cui ti ho parlato già prima. Li puoi trovare consigli utili per capire come migliorare le

abitudini relative ai diversi gruppi di alimenti, e puoi anche trovare un sacco di consigli utili sul mio canale YouTube o sulle mie pagine Facebook ( lascio i link di tutto alla fine dell'ebook).

Siamo quasi giunte alla fine di questo piacevole tempo insieme e spero di essere riuscita a mostrarti quanto poco il cibo abbia a che fare con la perdita di peso, di certo molto meno di quello che crede la maggior parte delle gente. Prima di salutarti vorrei darti qualche suggerimento da sfruttare per iniziare il tuo percorso.





# Tricks

Innanzitutto vorrei raccomandarti di iniziare a compiere un'azione qualunque tra quelle proposte nei vari capitoli. Nella vita l'unico modo per ottenere dei risultati è agire, fare qualcosa, quindi dai a te stessa e a questo metodo una possibilità e mettili in moto.

Non sottovalutare la parte dei capitoli sulla psicologia e l'ambiente, perché la chiave dei tuoi risultati risiede lì. Tutto ciò che facciamo nella nostra vita lo facciamo dopo averlo immaginato, per questo è importante lavorare

bene sulla parte della psicologia. Immagina di dover spostare i mobili di casa, prima pensi alla nuova disposizione e poi lo fai. Lo stesso vale per il resto, immagina la nuova te con tutti gli strumenti e gli elementi che abbiamo visto insieme e poi inizia a costruirla. Ricordati che dove non c'è l'immagine c'è confusione e dove c'è confusione non possono esserci i risultati desiderati.

Rispondi sempre ai tranelli che ti racconti, non fermarti e pian piano essi scompariranno.

Analizza questo programma nella

sua interezza. Le tre parti di cui è composto servono a far incrementare il tuo livello di consapevolezza. Questo è fondamentale perché ciò che hai nella vita in ogni ambito è proporzionale al tuo livello di consapevolezza in quel campo.

Espandi la tua consapevolezza anche al cibo, leggi le etichette, guarda la provenienza, scegli con i tuoi criteri, non quelli dettati da altri attraverso le pubblicità. Come ti ho già detto, un grande aiuto per me in questo senso è stato fare la spesa online, ma anche acquistare in posti diversi dal classico supermercato. Ci sono quelli specializzati in

alimentazione sana, dove è un pochino più facile scegliere. Ci sono anche tante piccole aziende locali oppure venditori a chilometro zero di ottimi prodotti. Spesso le aziende più piccole sono quelle con gli standard qualitativi più alti. Quindi controlla con attenzione cosa metti nel carrello perché inevitabilmente ti finisce sotto i denti.

Mantieni costante la tua attenzione sui punti elencanti fino a qui, perché finché lo farai i risultati positivi continueranno ad arrivare. Ricordati sempre che è una legge importante, valida anche nell'ambito finanziario: tutto ciò su cui concentri la tua

attenzione e che misuri, migliora. Quindi la parola d'ordine è: perseverare! Continua a tenere alto il focus, l'attenzione e a misurare i risultati e ne otterrai sempre di migliori!

# Pronti, partenza, via!

A questo punto ci siamo davvero. Ti ho detto tutto quello che ti serve sapere per iniziare. Conosci i tre passi del metodo, come utilizzarli su te stessa e ti ho dato anche i miei suggerimenti per avere successo in modo più semplice e rapido. Certo l'argomento è molto più vasto, talmente tanto che ne approfondiremo singole parti nel corso degli ebook di questa serie, ma tu con il tuo piccolo bagaglio sei pronta a partire, l'importante è non fermarti proprio ora.

Entra subito in azione, questo è

importante perché se non lo fai ora inizierai a procrastinare e quando si procrastina si finisce per non farlo mai. L'azione è ciò che fa vincere i vincenti, la procrastinazione è ciò che rende i perdenti tali.

Cosa fare dunque. Per prima cosa iscriviti alla pagina Facebook @metodoconsapevole. Sulla pagina trovi contenuti gratuiti che possono aiutarti nel percorso e insieme agli altri iscritti ti sentirai meno sola nel tuo viaggio, inoltre resterai aggiornata su l'uscita degli altri ebook e sui vari eventi on line e off line. Puoi anche dare un'occhiata al mio canale YouTube Nutritional

Cooking Consultant, anche se i video più utili e importanti per il metodo li trovi sempre linkati alla pagina Facebook per semplificare.

Fatto questo inizia l'analisi su te stessa e un passo dopo l'altro inizia a costruire a la nuove te.

Ho un ricordo bellissimo di quella difficile fase, dapprima era solo soddisfazione personale, poi la felicità si è espansa perché chi avevo intorno iniziava a notare il cambiamento e i complimenti facevano davvero bene al mio spirito. Era stato difficile fare il lavoro di analisi, ma ogni volta che



mi guardavo allo specchio benedicevo la scelta di averlo intrapreso. La notte dormivo serena, non stavo più sveglia a fissare il soffitto, perché avevo trovato una soluzione e la stavo applicando. Ogni volta che qualcuno mi diceva: “come sei cambiata” ero al settimo cielo, perché vedevo nei loro occhi il mio cambiamento positivo. Ti assicuro che tutto questo ti fa sentire così forte e migliora così tanto la tua autostima che tutta la vita prenderà un piega migliore, perché inevitabilmente diventerai migliore. Ricordati che sei una donna e non dimenticare mai il potere della donna: è la tua arma migliore!

Ora ti auguro buon lavoro. Ci  
vediamo presto!

Buona vita!