

L'UNICA DIETA CHE FUNZIONA

COME HO PERSO
13 CHILI E DUE TAGLIE



ANDREA PADOVAN

PRESENTAZIONE

Caro lettore/Cara lettrice, mi presento: mi chiamo Andrea Padovan e ho deciso di scrivere questa piccola guida per aiutare le persone che come me vogliono ritrovare la forma fisica in poco tempo e che nonostante gli sforzi compiuti fino ad oggi non ci sono mai riuscite.

Desidero informarti innanzitutto che non sono un medico, non sono un dietologo e non sono un nutrizionista, riporto semplicemente la mia storia spiegando il metodo con il quale ho perso 13 Kg e due taglie di pantaloni in poche settimane senza nutrizionista, diete impossibili da seguire o strani rituali ma

solamente applicando il buon senso e due comandamenti precisi.

Questa guida è dedicata a tutti coloro, uomini e donne, che si trovano in una condizione di sovrappeso di massimo 20 kg e che godono di buona salute, ritengo che per problemi più gravi di obesità o in caso di salute non buona, il metodo che ho seguito io possa essere inadeguato, dunque se ti trovi in una situazione di questo tipo ti consiglio di rivolgerti ad un medico.

Non voglio farti perdere altro tempo in quanto sono certo che sarai ormai stanco/a di leggere pagine su pagine di consigli, regole, diete di ogni tipo e

formule per il conteggio delle calorie, tutti ti promettono il loro segreto per la forma fisica perfetta ma su di te sembra non funzionare nulla dico bene?

Esattamente come succedeva a me.

Vedrai che seguendo con determinazione il metodo che ti spiego in questo ebook otterrai finalmente i risultati che tanto desideri, non ho dubbi! Buona lettura!

IL METODO

Il percorso di pensiero che mi ha portato al metodo di cui ti parlo è molto logico, seguimi: è risaputo che il corpo ingrassa perché consuma (o brucia, come preferisci) meno calorie di quelle che

introduciamo quotidianamente, le calorie in eccesso infatti si trasformano soprattutto in grasso corporeo, dunque se vogliamo invertire la tendenza ad ingrassare e trasformarla in dimagrimento dobbiamo invertire questo processo, ovvero consumare/bruciare più calorie di quelle che introduciamo, portando così il nostro corpo in deficit energetico e costringendolo ad attingere alle riserve di grasso per soddisfare il suo fabbisogno di calorie.

Per invertire questo processo in tempi rapidi dovrai fare due cose contemporaneamente: diminuire le calorie che assumi attraverso cibo e bevande ed aumentare quelle che consumi giornalmente. Come? Seguendo

diligentemente i due comandamenti che ti riporto di seguito. Non sarà facile, ma ehi, quanto vuoi veramente dimagrire? Il tuo successo dipende solo da questo fattore.

I DUE COMANDAMENTI

PRIMO

Devi avere fame sempre

Siamo finalmente giunti al segreto del perché le diete non funzionano. Le diete non funzionano perché per perdere peso devi soffrire la fame! Lo so, solitamente le indicazioni contenute nelle diete non prevedono che tu debba avere i crampi

allo stomaco per 24 ore al giorno ed infatti come ti sarai accorto/a appunto non funzionano quasi mai! Prima accetti questa verità e ti rassegni e più facile sarà per te ottenere i risultati che desideri, mettitela via. Del resto non devi farlo per sempre e poi ti spiegherò il perché.

Tieni presente questo: ammesso che la tua alimentazione attuale sia nella media e dunque che tu non ingerisca quantità di cibo per un esercito, probabilmente sei terribilmente sfortunato/a come me, il tuo metabolismo è lento! Immagazzina ogni cosa che mangi come se ti stesse preparando ad una carestia imminente e questo è quanto. Per ovviare a questo scherzo della natura devi essere

costantemente in deficit calorico, introducendo mediamente attraverso il cibo e le bevande la metà delle calorie delle persone con metabolismo “funzionante” e per giunta facendo attività fisica, punto!

Ma come si fa a sapere di essere in deficit calorico? Occorre tenere il conto scrupoloso di quante calorie bruciamo ed assumiamo? Tranquillo/a, non serve, io non lo faccio! Ti spiego tutto più avanti nella guida pratica.

SECONDO

**Fai 30 minuti di Step al giorno per 5
giorni su 7**

Eccoci al secondo comandamento. Lo step! Nessun altro esercizio che io abbia provato negli anni mi ha dato risultati così evidenti e veloci come lo step. Se non lo conosci, lo step è quell'esercizio che assomiglia all'azione di salire i gradini di una scala e lo si svolge su di un apposito attrezzo chiamato appunto step che puoi trovare in palestra (versione professionale, elettronica e costosa), oppure che puoi acquistare tranquillamente online nella sua versione "domestica" ma altrettanto efficiente, ha un costo inferiore a 100 euro! Consiglio assolutamente la versione con il manubrio, di seguito un immagine dell'attrezzo di cui ti parlo.



Questo esercizio è eccezionale in quanto non è particolarmente difficile e ti consente di bruciare tantissime calorie in poco tempo, inoltre è ottimo da posizionare in casa, poco ingombrante e soprattutto ti accorgerai che posizionandolo davanti alla tv magari con la tua serie preferita i 30 minuti al giorno voleranno! Di seguito nella guida pratica ti spiego nel dettaglio come usarlo per il tuo allenamento quotidiano. Vedrai diminuire girovita e cosce giorno dopo giorno, è straordinario!

GUIDA PRATICA

Alimentazione

Se vuoi seguire il mio metodo e perdere 13 kg e due taglie in qualche settimana devi imparare a convivere con la fame, devi avere leggeri crampi allo stomaco quasi costantemente e non una semplice voglia di cibo. Come ti dicevo il mio metodo non prevede di calcolare scrupolosamente le calorie, essendo parecchio pigro per monitorare il deficit energetico ho utilizzato un sistema diverso e molto semplice: fame, step e bilancia!

Sostanzialmente significa soffri la fame allenati allo step e controlla la bilancia ogni mattina. Se il peso diminuisce stai andando alla grande, sei in deficit, stai bruciando più calorie di quelle che assumi perciò continua così!

Veniamo ora al programma di alimentazione che ho seguito. Non è nulla di complicato, in buona sostanza cerca di mangiare di quasi tutto un po'. Io pesavo 90 kg e sono alto 182 cm.

Innanzitutto le mie regole ferree:

- niente alcolici il primo mese poi al max 2 birre a settimana o 2 bicchieri di vino

- niente dolci, biscotti, bibite, zucchero in generale, solamente 2-3 cucchiaini al giorno di fruttosio nei caffè
- niente bevande gassate
- niente frutta secca
- niente formaggi (al massimo qualche pezzetto di Grana o Parmigiano)
- 2 o 3 caffè al giorno (il caffè aiuta a bruciare calorie, ti dà energia e sopprime il senso di fame)
- bere molta acqua durante il giorno aiuta a calmare l'appetito (+2 bicchieri prima di ogni pasto)
- nessuno strappo alle regole per il primo mese
- non saltare i pasti
- l'olio extra vergine di oliva va bene ma al max 2 cucchiaini al giorno

- poco sale

La mia dieta nel dettaglio

LUNEDI

Colazione: 1 tazza di latte scremato con Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: Insalatona (insalata, pomodorini, tonno, olive, 1 cucchiaino di pesto genovese, pane biscotto senza grassi 70 gr)

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro 0,1%

Cena: 2 uova sode + verdura cruda o cotta + 70 gr di pane (meglio se biscotto e senza grassi)

MARTEDI

Colazione: 1 tazza di latte scremato con Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: 70 gr di riso + 80 gr sgombro + verdura cruda o cotta

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro 0,1%

Cena: 100 gr pollo o tacchino in padella + verdura cruda o cotta + 70 gr di pane (meglio se biscotto e senza grassi)

MERCOLEDI

Colazione: 1 tazza di latte scremato con Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: 70 gr di pasta integrale al pomodoro + verdura cruda o cotta

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro 0,1%

Cena: 100 gr carne rossa + verdura cruda o cotta + 70 gr di pane (meglio se biscotto e senza grassi)

GIOVEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte scremato con Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: 70 gr di riso + 80 gr sgombro + verdura cruda o cotta

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro 0,1%

Cena: 2 uova sode + verdura cruda o cotta + 70 gr di pane (meglio se biscotto e senza grassi)

VENERDI

Colazione: 1 tazza di latte scremato con Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: 70 gr di pasta integrale al pomodoro + verdura cruda o cotta

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro 0,1%

Cena: 100 gr di pesce (persico, salmone, spada, trota) + patate o verdura

SABATO

Colazione: 1 tazza di latte scremato con

Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: 70 gr di riso al pomodoro + verdura cruda o cotta

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro 0,1%

Cena: 100 gr carne rossa + verdura cruda o cotta + 70 gr di pane (meglio se biscotto e senza grassi)

DOMENICA

Colazione: 1 tazza di latte scremato con Corn Flakes classici (contenenti al max 10% di zuccheri)

Spuntino: 1-2 frutti (mela/pera/arancia)

Pranzo: 70 gr di pasta integrale al pomodoro + verdura cruda o cotta

Spuntino: 1 banana + 1 yogurt magro
0,1%

Cena: 100 gr pollo o tacchino in padella
+ verdura cruda o cotta + 70 gr di pane
(meglio se biscotto e senza grassi)

Allenamento Step

Il mio consiglio è di fare lo step per trenta minuti cinque giorni su sette e di farlo la mattina presto a digiuno. Metti la sveglia prima, non mangiare e non bere acqua, beviti solo un buon caffè (senza zucchero questo) e sali subito sullo step! Appena avrai terminato preparati un bel bicchiere d'acqua nel quale scioglierai una bustina di

integratore di sali minerali e vitamine, uno qualsiasi che puoi trovare in farmacia, poi fila in doccia e dopo fai la colazione che ti ho descritto in precedenza.

Allenarsi la mattina ha molti vantaggi: ti sentirai pieno/a di energia e pronto/a ad affrontare la giornata, fiero/a di te, soddisfatto/a e felice di sapere che la fatica è fatta e te ne puoi dimenticare. Ti assicuro che è il modo migliore per essere costante e non saltare nemmeno un allenamento perché diventerà un'abitudine come lavarti i denti e non potrai avere scuse o impegni improvvisi dato che ti sveglierai prima solo per quello. Inoltre allenarsi la mattina a digiuno garantisce risultati migliori e in

minor tempo.

Per quanto riguarda l'esercizio vero e proprio, puoi iniziare allenandoti per quindici minuti a bassa intensità per i primi cinque o dieci giorni finché non prendi il ritmo e il fiato e poi via via aumentare, l'importante è che arrivi a fare trenta minuti a media intensità.

Considera come parametri che devi sudare e terminare l'esercizio con un buon fiatone ma non devi assolutamente arrivare distrutto/a, sarebbe controproducente, ti toglierebbe entusiasmo e determinazione!

E' molto importante infatti non esagerare all'inizio altrimenti rischi di demoralizzarti e mollare, meglio impiegare una settimana in più ma

allenarsi con soddisfazione, in altre parole non ammazzarti subito di fatica, per quello c'è tempo.

Ancora una cosa, tutti tendiamo ad allenarci nei giorni lavorativi, ma per quanto mi riguarda ho scoperto che mi alleno più volentieri usando il sabato e la domenica (sempre rigorosamente la mattina a digiuno) e lasciandomi i due giorni di riposo fisico nei giorni lavorativi. Tieni presente questo punto e comunque fai delle prove e vedi se per te funziona meglio l'una o l'altra cosa, basta che tu lo faccia cinque giorni su sette.

CONCLUSIONI

Bene, direi che è tutto qui ciò che ho fatto io e che faccio ancora. Tutto assolutamente fattibile con un po' di impegno te lo assicuro, specialmente dopo un paio di settimane quando avrai preso il ritmo diventerà un'abitudine! E adesso la bella notizia: non dovrai fare tutto questo sforzo per sempre! Una volta raggiunto l'obiettivo che ti sei posto in termini di peso e forma fisica potrai passare alla fase di mantenimento, che è molto più facile. Significa mantenere allo stesso livello le calorie assunte e quelle consumate, potrai faticare meno allo step e soddisfare un pochino di più l'appetito. Potrai concederti un pasto libero a

settimana e diminuire l'esercizio a 4 giorni su 7 e magari scendere anche a 20 minuti.

Dunque, io ti ho fornito il metodo che ho usato io e che mi ha fatto perdere 13 kg e due taglie in quattro settimane, adesso tu devi solamente metterci la stessa volontà che ci ho messo io e vedrai che alla fine mi ringrazierai!

Sarei davvero felice che lo provassi su di te e che mi facessi sapere cosa ne pensi, puoi scrivermi una mail all'indirizzo

apadovan1302@gmail.com

Grazie mille per aver scaricato il mio ebook!

Un abbraccio a presto!

Andrea