

DIMAGRIRE? TU PUOI! CON LA DIETA LIVELLO ZERO

Ridurre il peso senza affamarsi
adeguando il metabolismo

ULISSE DI BARTOLOMEI



DIMAGRIRE?
TU PUOI!
CON LA DIETA
LIVELLO ZERO

Ulisse Di Bartolomei

Ridurre il peso
senza affamarsi
adeguando il metabolismo

Ulisse Di Bartolomei

*Psicologia del comportamento e
spiritualismo.*

Copyright © 2011 Milano Ulisse Di
Bartolomei

Scritto ed edito da Ulisse Di
Bartolomei

Vietata la riproduzione non autorizzata

AVVERTENZE

La dieta livello zero è basata sulle esperienze dirette dell'autore.

NON SURROGA CONSULENZE MEDICHE!

Non fornisce nozioni sul metabolismo basale, che negli squilibri importanti abbisogna di sessioni cliniche.

Ogni dieta va commisurata all'organismo e soltanto un medico può valutarne l'adeguatezza o indicare lo specialista che può farlo.

Suggerimento su un criterio basico per servirsi dell'ausilio specialistico, in

successione di affidabilità.

1) Medicina ufficiale: basata su evidenza di efficacia!

2) La medicina alternativa: non convenzionale e spesso accomunata al punto 3!

3) Il druido... per i superstiziosi che amano sognare, ma non si sa mai...!

Firmato

Uno che le ha provate tutte e propone il suo sunto...

PREFAZIONE

Questo libro non contiene immagini essendo il fascino visuale, distrattivo per l'interiorizzazione del messaggio che le parole intendono approfondire! Le diete sono complicate! La tensione emotiva propesa a mantenerne il rigore, deve perdurare per un lasso indefinito e dunque condensata dalla intellezione dello scritto e non dalle cromie che delle seducenti immagini possono illudere di stare conquistando, ma chiuso il libro, si perde... La *dieta livello zero* è dedicata anzitutto a chi è gravato da obesità importanti. Le vulnerabilità psicofisiche a cagione

dell'accumulo di adipe possono differire e affidarsi a un medico, è opportuno per valutarle. È elaborata per consentire un approccio personalizzato, adeguato per dimagrire ed educarsi a un durevole stile nutritivo. Presuppone un equilibrio psico-metabolico acquisibile, adottando il criterio che espongo in questo testo. La mia conoscenza in supporto alla disquisizione di questa dieta e sui metodi di dimagrimento in genere, mi proviene in primis dall'essere un fruitore di diete e da due anni come venditore di integratori dietetici. Questa volta però, non voglio vendervi miracolosi intrugli, certamente efficaci per alleggerire il vostro portamonete, ma consigliarvi delle

procedure per dimagrire, senza
abbisognare di sostanze integrative. Mi
narravano le zie che appena nato, una
persona invidiosa di mia madre, mi
lanciò il malocchio e per tre giorni non
le fu possibile allattarmi. Mia madre,
grandemente spaventata, si risolse a un
esorcista. Una signora del paese, che
poté togliere il sortilegio e finalmente
ricominciai a poppare le tette della mia
rincuorata mamma. Ebbene, con il senno
di poi, pregherei quella signora
esorcista di togliere quel malocchio solo
a metà, poiché mi rimase un sentore del
piacere del cibo, a prescindere la
ghiottoneria metabolica, che peraltro
non ho mai avuto di tipologia bulimica.
Quanto confidare in sussistenze

paranormali, non è un tema, ma verosimilmente quei giorni di astinenza mi cagionarono un accentuato piacere di mangiare, che mi avrebbe seguito per la vita. Peraltro si manifesta intensa sino al fastidio, una sorta di empatia o sinestesia circostanziale, che mi fa soffrire quando vedo la gente che non riesce a finire il proprio pasto o il cibo finisce sprecato. Visioni frequenti al cinema, dove i protagonisti vengono inevitabilmente distolti da imprevisti più o meno piacevoli e il cibo viene trascurato. Sono cosciente di come sia una finzione e dovrei attenermi al mero intrattenimento, ma l'angoscia suscitata dal cibo ignorato, è compagna di vita! Quando nacque il

primo figlio, la mia attenzione fu di non trasferirgli vizi cibari e mi attenni così con il secondo, tre anni dopo. Approfittando di un'attività con ufficio in casa e dalla frequente assenza della consorte, decisi di cucinargli del cibo ricco di ottimi nutrienti, ma privo dei grassi della carne o sofisticati eccessivi. Volevo evitare che la prole ereditasse il piacere per i cibi troppo saporiti, che di solito coincidono con una "cucina grassa"! Quanto ciò abbia giovato al risultato, non potrei asserire, ma sono cresciuti sani e nel corretto peso forma. L'estrapolazione migliore che traggio dalla mia esperienza, è che il desiderio di mangiare cibi che favoriscono l'obesità, si eredita quasi sempre dalle

abitudini dei genitori! Adoperatevi dunque, nell'utilizzare questo testo non soltanto per voi stessi, ma per evitare ai vostri eredi il medesimo “fardello”, affinché ciò in cui non riuscirete voi, lo potranno i vostri figli!

CONSIDERAZIONI GENERALI

Dieta livello zero è la definizione che ho scelto, poiché la meta è una condizione mentale e corporea, di sostanziale bilanciamento e ravvisata in una posizione di riferimento equivalente a “zero”! Ravvisarsi né nel troppo né

nell'esiguo e quindi essere meno vulnerabili a quelle emotive suggestioni, che invogliano nel cibarsi a prescindere. Alimentazione onnivora, vegetariana o vegana? Sebbene abbia trascorso lunghi periodi attenendomi a un nutrimento vegetariano, e simpatizzi per modelli esistenziali dove non si debbano sacrificare animali, la questione è troppo complessa per potervi discettare e ottenere esitiolutivi, emotivamente appaganti e spendibili nella realtà. Gli umani sono onnivori e si è aggiunta una peculiarità cooperativa, che gli consente di moderare e gestire altrimenti la tipologia cibaria, da come consentita dalla mera predazione. Umanità vegetariana? Un interrogativo realistico,

quando il pianeta era abitato da poche decine di milioni di persone: adesso siamo troppi e qualsivoglia soluzione, si infrange su delle inattuabilità pratiche e culturali e può solamente concernere preferenze individuali.

Vegetariano? Siatelo in serenità!

Vegano? Siatelo in serenità!

Omnivoro? Siatelo in serenità!

Siatelo... senza criticare le scelte altrui!

Voi vivete meglio e gli altri anche. Quale saggezza? Iniziamo una buona dieta... La dieta in riduzione di adipe è un ingaggio tra i più tediosi e quasi

sempre viene fallita per insufficiente disciplina e chi ne ha fallite, probabilmente anche le prossime subiranno la medesima sorte. L'ostacolo più ostico è il panico metabolico che se non domato, induce al ritorno alle abitudini cibarie consolidate! Lo scopo della mia dieta non si propone di combattere ciò che non può essere vinto, ma di rimuoverne le condizioni di sussistenza. L'obesità sembra un castigo perfetto per punire quel rilassamento agli agi cibari, dove ci affidiamo per compensare i tedi esistenziali e diviene una gabbia di cui lo stesso obeso si adibisce a carceriere. È consapevole di deprimere le sue potenzialità esistenziali, ma non sempre di privare la

comunità di quell'efficace individuo, che potrebbe diventare e lo dovrebbe. Il prossimo è costretto ad aiutare l'obeso, dacché spesso diviene incapace di badare a se stesso. La mia propensione all'obesità divenne importante in gioventù, quando svolgevo attività di vendita viaggiante e a causa dei mutamenti di zona operativa, interruppi un'impegnativa ginnastica di sollevamento pesi e incominciai ad aggiungere adipe. Da lì negli anni, l'obesità diventò la mia "bestia nera". Ho spesso meditato una soluzione almeno parziale e questa dieta, ponderata durante l'agenzia in articoli erboristici, mi ha molto aiutato. Il profilo dietetico *livello zero* non ha

bisogno di droghe, in quanto la ricerca di surrogati a un errato contegno, soddisfa solamente il bisogno di protesi emotive per una psiche sfiancata e ansiosa di illudersi. Il migliore supporto alla dieta è cambiare il modo di pensare! Appare difficile? Non lo è e mi appresto a dimostrarlo, condividendo la mia “storia”. Non esiste una dieta amica in assoluto, ma quella compatibile con le vostre peculiarità psicoreattive. È quella che funziona col tipo di cibo abitualmente, poiché i mutamenti radicali delle abitudini sono spesso quegli ostacoli che cagionano la cessazione delle diete. La mia dieta è un metodo che aiuta il metabolismo a gestire una procedura di riduzione

alimentare è cerco qui la soluzione. Per le persone propese all'obesità, vincere il panico metabolico è la base per dimagrire. Non troverete qui dunque, disquisizioni sui diversi cibi poiché non sono il problema, ma il criterio con cui vengono ingeriti. Capire con la mente e non soltanto con gli occhi, dacché se non si riesce nel disciplinarsi, dimagrire rimane una fatua velleità.

ANDIAMO AL PUNTO...

Detto tra noi...

È probabile che Lei sia geniale! È tuttavia debole, almeno nel cibare il suo pingue corpo, altrimenti non sarebbe ingrassato! Attenuanti possono starvene, ma per la riuscita della dieta deve accettare il rimprovero! Mangiare è il miglior godimento sensuale disposto dalla natura e il cibo è il suo regalo incondizionato. Un piacere pulito e un senso pieno! Sì?! Qualcuno chiede... «Ancora parliamo di cibo? Liberiamoci da questa tirannia! Ciccione consumista...» “Mi consenta Egregio... bando alla demagogia! Ci libereremo dal cibo soltanto quando lo avremo mangiato tutto...” Andiamo avanti! Questa è una dieta veramente per tutti! Per chi crede che il bioritmo sia un

ballo brasiliano osceno, ma utile all'autostima o che lo yin e yang, sono i gemiti di un cinese che si è martellato un dito oppure che la dieta a zona sia in alcune zone, ma non ha capito quali... Scaliamo dunque la montagna!

Cento calorie...

Una per ogni grammo! Tutte le diete propongono procedure interessanti per ridurre il grasso in eccesso, ma alcune non sono consone alla sensibilità o alla psicologia individuale, provocando un rifiuto. Attenzione alle diete “sadiche”: che propongono di rinunciare del tutto

alla frutta, ai dolci e al sale! Agiscono come fattore inconscio di tristezza e avvilitamento e questo va accuratamente valutato. Le mie procedure potrebbero definirsi come una nuova dieta ma, come accennato, la *dieta livello zero* non si basa sul tipo di cibo e quantità, ma domare il metabolismo negli stimoli della fame. Questa dieta potrebbe essere inadeguata per taluni, ma farò del meglio per definirne un adattamento alle diversificate esigenze, con suggerimenti per il ben sentirsi ed evitare disordini fisiologici. Fare attenzione: ogni compimento digestivo induce l'intestino nell'espellere i residui e tale compito dovrebbe espletarsi prima d'ingerire il prossimo cibo. Normalmente le

implicazioni logistiche lo rendono difficoltoso, ma dovrebbe almeno una volta ogni giorno e sempre prima di un pasto importante. Se le funzioni organiche si protraggono pigre, bisogna infatuarsi del motto: cento su cento! Non più di cento calorie per cento grammi di cibo, poiché vi si trovano i legumi, la frutta e la verdura. Il cibo animale in tale rapporto calorie/peso, di terra o di acqua, ha le migliori qualità organolettiche (pollo, pesce sottile, coniglio, oche...). La relazione una caloria per un grammo, del motto “cento su cento non di più”, fa simbiosi ideale con la *dieta livello zero* perché è una semplice regola da seguire e tenere attiva nella psiche, come quotidiano

concetto operativo.

Base funzionale

La *dieta livello zero* è un nutritivo criterio per adeguare l'organismo a una stabilità metabolica, che liberi dal panico alimentare, il sentore di fame, lasciando adempiere a un progetto dietetico senza venire vessati da panico famelico. Il metabolismo ideale è regolato nella calorica assunzione: un ingestione commisurata al lavoro o bisogno che si prevede di attivare durante la giornata. La *dieta livello zero* indica che la differenza tra il requisito

calorico quotidiano e le calorie totali ingerite, deve appressarsi allo zero e dovrebbe assurgere ad abitudine quotidiana! Non è prassi facile, ma approssimarvisi consente di già una salute più stabile e affidabile. Un aspetto cardine è la certezza che vengano bruciate tutte le calorie ingerite. Zero rimanenti dunque, che divengono lipidi! Volendo adeguarvi un paragone informatico, possiamo definire il *livello zero* come piattaforma funzionale, dove si possono applicare le filosofie dietetiche più disparate.

Dieta e società

La culinaria non è quella che nella lingua italiana si potrebbe immaginare, osservando spiagge assolate in Agosto, ma l'arte del cucinare per la gioia del palato. Una doverosa disambiguazione! Proseguiamo... Teorie mangerecce infuriano, ma dimagrire non è rilevante come stare in buona salute. Di certo però, i corpulenti non riescono a fare cose o a farle bene come gli snelli possono, e sebbene si sconfini nelle priorità soggettive, è un'implicazione non trascurabile, in quanto il sociale approccio ne viene frenato e finanche inibito. In genere tutte le diete sono efficaci, se supportate da un'adeguata disciplina e i surrogati, pastiglie e intrugli per ingannare il metabolismo,

sono diete infallibili soltanto per i portafogli. Seguono alcune esperienze personali, sulle quali ho fondato la mia filosofia dietetica. Diciannovenne, volli sperimentare dei mesi di nutrizione vegetariana e ne trascorsi sei cibandomi anzitutto di cereali, insalate, frutta e formaggio di latte di mucca e capra insieme. Squisito! Caseificato da un pastore che pasceva il gregge nei miei terreni. Delle settimane dopo, il primo “ravvisato” sentore di diversità, fu di percepire disgusto soltanto alla vicinanza della carne. Sensazione che adduco alla sovvenuta assenza nel mio corpo, di qualsiasi traccia biologica o tossina animale. Il desiderio di mangiare carne era svanito e solo vagheggiarlo,

avvertivo un senso di peccare o di recondita repulsione. Il metabolismo l'aveva biodimenticata! Ne dedussi che si desidera quanto in presenza biochimica sta in noi e se si dimentica (biologicamente e mentalmente) qualcosa, cessa di costituire un bisogno e quindi un desiderio. Le ferite si rimarginavano più celermente e i *mal di testa, frequenti nella adolescenza, scomparvero. Questi benefici sono perdurati e adesso, oltre la soglia dei sessanta, sono esente dai mal di testa. Considero l'alimentazione vegetariana, idonea per una salute fisica e spirituale migliore!

*Sei mesi di dieta vegetariana, con latte,

cacio, uova e pane di cui ne procuravo gli ingredienti dal mulino e affidavo alla sorella maggiore, che lo panificava nella settimanale giornata dedicata al forno. Dalla macina il grano usciva separato in crusca, cruschetto (e germe) e l'endosperma. Il "mio" pane era composto di tre pari quantità e quindi "più integrale" del tipo classico, dove la crusca e il cruschetto, vengono ridotte di molto.

Non pativo difficoltà digestive, ma volevo la "perfezione" in quella dieta ispiratami da *Manuel Lezaeta Acharan*, lo scrittore e medico elaboratore della "dottrina termica", del quale mi ritengo un fortunato lettore. Non pretendo che a

quei sei mesi di quella dieta, lo debba di non patire mal di testa, né che funzioni con tutti: potrebbe essere stato un caso ma così fu per me e ritengo utile menzionarlo. Se soffrite di frequenti mal di testa, valutate questa esperienza! Potendo, la dieta vegetariana l'avrei proseguita per la vita, ma la qualità dell'interrelazione ne soffriva e preferì rinunciarvi. Rifiutare cortesie cibarie disturbava la socialità! Se qualcuno vi invita al ristorante, facilmente si cruccia se vi attenete disinteressati alla sua cordialità e nelle pubbliche relazioni non è trascurabile. "Si può motivare e gli altri capiscono", ma ho sempre percepito un alone di sospetto, che il mio rifiuto fosse inteso a non favorire un

avvicinamento amicale, sovvenire e scacciare quella complicità che rende gradevole stare insieme e favorisce il costruito. Sin da tempi remoti, la carne (di terra, cielo e mare...), è associata al nutrimento fastoso e al pregio circostanziale, di cui si può godere o si offre agli altri in occasioni di incontro importanti. A prescindere i naturismi, gli umani rimangono all' "età della pietra"! Avvisare durante il pranzo di stare in dieta, si rischia di destare la sensazione che l'avervi avuto ospite, vi sia sgradito. Equivale rovinare la giornata a buone persone! Gli agenti di commercio simpatici, incappano più facilmente in inviti mangerecci che in occasioni per vendere e (se menzionata), la dieta e il

cibo possono divenire l'argomento di dissertazione! “Ah... siete a dieta? Anche mio zio...” Immaginate di dissertare sulle diete di amici e parenti, mentre nella testa il compito di vendere un costoso macchinario, vi dà del “cretino”... È pur vero che nei momenti di relax, non è saggio imporre dialoghi come prosecuzioni di trattative, ma favorire l'attenzione sulla proprie “sciagure” in ogni convivio mangereccio, è alquanto malaccorto. Per non finire al ristorante, ero costretto a evitare aziende, magari non interessate ai miei prodotti, ma con ottime persone cui piaceva chiacchierare con me. Mi piange il cuore per tanta ingenuità giovanile, adesso che capisco

l'importanza dei rapporti umani e di quanto l'obesità comporti nella vita quotidiana. Comunque: almeno una volta nella vita, alcuni mesi di dieta vegetariana sono consigliabili! Più volte, fors'anche brevi periodi, è pure meglio.

Malessere e panacee

Ogni ingaggio importante abbisogna di una mente motivata, ma anche ben ordinata! La tecnica informatica ci viene in aiuto. Non soltanto ha promosso mutamenti nel modo di lavorare e comunicare, ma suggerisce degli

approcci interessanti per la gestione delle risorse intellettuali e fisiologiche. Possiamo trovare analogie nelle funzioni dei computer, dove le risorse operative sono mosse dal processore e si attivano all'esigenza. Se eccedono il bisogno, il sistema intero ne viene rallentato inutilmente poiché, oltre a doversi districare nei moti diagnostici, deve di continuo rilevare ciò che c'è, al lavoro o inattivo e anche un ottimo processore non può risolvere del tutto l'ingorgo. Medesimo al supermercato: gli avventori non mi interessano, ma devo evitarli per muovere tra gli scaffali e se è affollato, lo stress è maggiore! Nel computer risolviamo rimuovendo applicativi inutili e disattivando i

servizi che si avviano quando l'elaboratore parte, utilizzati di rado o non occorre che si avviino a ogni accensione. Anche nella testa dunque, rimuoviamo gli inutili "servizi", anzitutto quelle filosofie che vincolano la psiche a una quantità di procedure e atti che a fronte di un vantaggio, cagionano svantaggi anche peggiori, come le induzioni a vessatorie reattività. Abbiamo un corpo migliore di quanto pensiamo, che sa liberarsi dalle tossine dei cibi sofisticati. Si pensi che i soldati della "grande madre Russia", usavano bere la benzina dei carri armati a mo' di alcool! Cosa non può fare un fegato... Per liberarsi delle tossine di un robusto pasto di carne, servono tre giorni, ma

per chi mangia poca o (quasi) niente verdura, cereali o fibre in genere, l'intervallo fisiologico tra il pasto e l'espulsione delle feci relative può duplicarsi, sicché l'immissione e la presenza nel sangue di metabolici "veleni" residui, diviene costante. Evitando di imbrigliarsi in tassativi protocolli, difficili da seguire per lunghi periodi, dopo ogni pasto onnivoro è bene condurre un adeguato intervallo di dieta vegetariana, (o meglio: vegana), per consentire al corpo di smaltire i veleni residui. Il digiuno frena l'intestino e facilita il passaggio delle tossine nel circolo sanguigno: va evitato. Corroboranti, eccitanti o "rigeneranti" naturali (fitoterapia), spesso ravvisati in

panacee, raramente producono effetti apprezzabili quando l'assunzione di tossine e incauti stili cibari, perdurano. Le virtù toniche, in cui al meglio si può sperare in queste sostanze, sono blande e difficili da distinguere dall'effetto placebo! L'assunzione per lunghi periodi evolve facilmente in "bio" indebolimento, poiché velocizzano invano il sistema bionervoso, accelerandone l'invecchiamento! Il ginseng è il santo graal degli ambiziosi al miracolo salutistico. Promosso da pubblicità aggressive avallate da istituzioni accademiche altisonanti, se ne esaltano doti adattogene, celando le peculiarità sovreccitati sul sistema nervoso, come il caffè ma più potente.

Per gli ipertesi (ma chi non lo è, con il ginseng e analoghe sostanze può diventarlo), può divenire una trappola poiché conduce ad assuefazione perdendo ogni possibile effetto benefico, ma costringendo a protrarne l'assunzione per non perdere il benessere che si godeva, prima di deciderne l'uso. Per i caratteri "nervosi", il ginseng può persino peggiorarne l'indole transazionale, nuocendo alla gradevolezza conviviale. Talvolta, incuria o ignoranza, lo si assume mentre si persiste con la medesima quantità di caffè a cui si è abituati e l'effetto ipertensivo si accresce. Il sapore del caffè, non può essere sostituito dal quello del ginseng e

dunque si propende a scinderne gli effetti, trascurandone le proprietà eccitanti, che ovviamente si sommano. Bere gli abituali caffè e ingerire sostanze eccitanti, significa tenere il sistema nervoso “pompatò” per la maggior parte del tempo. Fatevi attenzione, se intuite che il vostro cuore possa desiderare di vendicarsi! Un corpo assuefatto a droghe, seppur naturali, può divenire poco reattivo o insensibile ai farmaci con principi attivi simili: al meglio dunque, si chiedi al medico che cosa è consigliabile per il proprio caso. Se ci si sente abulici o proni ai cambiamenti di umore, in primis si curi il bioritmo e l'alimentazione. È bene ribadire: acquisire il benessere

imparando una buona alimentazione! Il corpo ha già tutto e non abbisogna di surrogati, a meno che siano presenti delle complicazioni di importanza clinica, alle quali la natura non è preparata a compensare.

Agricoltura biologica

La problematica delle diete inevitabilmente include dei sensi di colpa di non fare il meglio, e facilmente si ci sfoga nella filosofia salutistica, invece di attenersi ligi ai “sacrifici” insiti in ogni seria dieta dimagrante. I prodotti agricoli biologici, ottenuti

(presunti) senza l'uso di pesticidi nocivi, hanno solitamente la preferenza e non c'è da opinare, ma la complicazione che può insidiare l'obeso in famiglia, è di infastidire con i suoi obblighi dietetici, a cui gli altri possono essere del tutto o in parte indifferenti.

Si immagini una quotidianità in cui si “impone” di bere acqua filtrata personalmente, poiché “degli altri non ci si può fidare”.

Acquistare esclusivamente frutti bio-coltivati per evitare veleni chimici.

Evitare frutti che “hanno viaggiato troppo e perso vitamine nel viaggio”.

Evitare cibi in prossimità di data di scadenza. Ingerire integratori contro ogni carenza.

Evitare il sale. Inquietudini in famiglia...
“se il sale fa male è bene che anche gli altri lo evitino”.

I familiari raminghi al recupero del sale con salatini e pizzette e le discussioni che ne scaturiscono.

I soldi per il dottore omeopatico...
soltanto lui può aiutare...

Una greve aura in famiglia non aiuta e la tacita approvazione è necessaria per condurre la dieta nel tempo. Agire con discrezione! Non siete il centro del

mondo, ma soltanto qualcuno che ha un problema in più e dunque evitare a tavola e altrove di menzionare la dieta! È spesso tedioso, poiché sottrae spazio e concentrazione per argomenti più importanti alla gestione comune e soltanto aggrava la psicologia della persona in regime dietetico. Circa l'agricoltura bio propongo un aneddoto. Ricordo le circostanze della mia famiglia, sin dalla età di tre anni! La lotta ai parassiti preoccupava tutta la comunità e veniva affrontata insieme. Dal consorzio agrario venivano proposti pesticidi ecologici o di minore nocività, ma l'esito sul campo era negativo e si tornava alle sostanze classiche. La questione diventava dunque, la

valutazione del momento in cui i pesticidi erano sufficientemente dissipati per disporre i frutti alla distribuzione e raccogliere prima dell'assalto degli insetti. Consiglio di non costringersi in gabbie di principio come perfezionisti, dacché l'agricoltura prettamente biologica che può esistere e quella che finisce nella pancia degli insetti, anziché nella vostra.

Pulizia metabolica

Come accennato, adeguando il ritmo quotidiano e un'alimentazione consona a favorire la depurazione organica, non si

abbisogna di acceleratori bionervosi. Chi si ciba sofisticato, dia al corpo il necessario decorso per pulirsi, periodi alternati di nutrizione vegetariana (o vegana) a quella onnivora, in rapporto due a uno. L'ingestione di proteine animali dovrebbe limitarsi a una volta al giorno. Il corpo perdona i peccati di gola, se gli si accorda il lasso adeguato a risolverne l'aggravio metabolico. Due a uno! Due insalate e una bistecca. Nei casi gravi, a ogni giorno da "carnivori", ne seguano due da "erbivori"! Una menzione speciale la dedico alle acque minerali povere di sodio: sono sittanto diuretiche da consentire un efficace lavaggio metabolico, ottenuto riducendo la ritenzione idrica cagionata dai sali

nell'organismo. Acqua con pochissimo sodio dunque (se non stanno controindicazioni, che il medico deve valutare) e avete il miglior “ginseng” che la natura sappia offrire!

Carne

Se proprio bisogna mangiare la carne di terra o di acqua. Non quella cruda comunque! Il “patto” col Creatore include mangiare solamente animali previa purificazione attraverso il calore. Mangiare molta carne “terrestre” deprime la spiritualità, ma mangiarne di cruda, porta l'anima “sotto i piedi!” Un

giorno di alcuni anni fa, ricordo delle ragazze studentesse adolescenti, che salgono in autobus. Una fra loro vi spicca per la sua bellezza. Immagino che possa divenire un modella... Io siedo, voltandole la schiena. Dopo un po', fra due ragazze si incomincia un dialogo sulla nutrizione. Una è quasi vegetariana mentre l'altra preferisce la bistecca al sangue, "sgocciolante" appena brunita (sue parole) e la mangia ogni giorno, perché sua madre vuole così. La voce "all'insalata" è chiara e leggera. Quella "al sangue" mi stordisce! Sembra di claudicare in un incubo a occhi aperti. Ho i brividi e le piante dei miei piedi sfrigolano, mentre mi sforzo di non udire. Un timbro greve, incollato, come

muoversi in un impasto di sego. Non può appartenere alla ragazza carina, ci avrei giurato, ma abbisogno di conferma. Mi volto per un'occhiata furtiva... è proprio lei e mentre parla, la delicata fisionomia si stravolge. Il bel viso assume del cagnesco, mentre pronuncia ripetutamente “sì, mi piace al sangue” e compiaciute varianti, nel ribattere all'amica che persevera sul brodino di spinaci. Smettila!!! Vorrei gridargli! La mia fermata arriva, la porta si apre, respiro...

Critica alle diete

Ribadisco: si desidera quello che già esiste in noi, in forma mnemonica o chimica. Evitare dunque, i cibi che la mente e il metabolismo devono “dimenticare” o assumerli di rado da non riedificare dipendenze. In genere tutte le diete sono efficaci, ma quelle “poco di tutto” spesso falliscono, poiché producono tensione emotiva. Chi ama grosse fette di torta, soffrirà nel ridurle, poiché la psiche riceve il segnale di sazietà dopo che zuccheri e grassi sono ingeriti in quantità abituale. I cibi intensi (carne, formaggi e dolci grassi) si impongono a dipendenza, influenzando psicoemotività e sensorialità. Una bistecca lascia un sentore di sazietà ma anche di gravità, percepita come

fiacchezza e perdurando la sensazione di bisogno di cibo. Abbisognando di poca o niente trasformazione, gli zuccheri vengono celermente assorbiti, ma ciò che non sostiene a breve il lavoro muscolare si deposita in grasso, facendo che il metabolismo si crede presto vuoto e affamato. Peraltro preferisce i cibi ingeriti, invece di spendere il grasso in deposito e la digestione veloce penalizza i dolciumi, depositandoli, invece di contribuire a un perdurante vigore fisiologico, sicché pur avendo bistecche da digerire, viene ingannato dagli improvvisi cali di carboidrati veloci: zuccheri e alcool non rispettano la fila e si recano in vena in secondi. Dopo lauti banchetti, cinquemila calorie

e oltre, terminanti con dolci, si sente il bisogno di mangiare anche dopo un paio d'ore ed è diffusa la convinzione che "soltanto con i dolci non si sta in piedi", benché siano cibi ricchi. Il sentore di sazietà dipende o viene ingannato dalla differente celerità con cui gli alimenti vengono digeriti. Gli zuccheri arrivano subito nel sangue, suscitando un subitaneo piacere nella psiche, che rimane però delusa quando il moto metabolico si rallenta nel digerire gli altri elementi, come nei dolciumi composti anche di abbondanti fibre. Essere consci di questo meccanismo, aiuta a fruire degli alimenti dolci, proteggendosi dal bisogno che presto sovviene degli alimenti salati. Se dopo

una fetta di torta da mille calorie, si avverte il bisogno di un panino al formaggio, significa che la psiche è caduta nella trappola! Se non soffrite di patologie che lo vietino, ai banchetti mangiate i dolci come preferite, poiché vi stanno degli interessi conviviali, ma siate consci di questo meccanismo. Non c'è di peggio di chi menziona i cibi che non mangia, ne parla tutto il tempo e magari aggiunge che ha accettato l'invito per fare un favore a un amico...

Livello zero

La mia obesità divenne inquietante e

tanta tensione mentale spesa per sopperire a sprossatezze funzionali persistenti. Che mangiassi molto o restassi a stomaco vuoto, percepivo il corpo gonfio e il cuore ansimante. La mia speranza, affidata al risveglio al mattino dei miei 130 chili. Un pomeriggio tentavo di fare il punto. Era così frustrante che ogni mia dieta esitasse incompiuta per poi riprendere quanto perso e di più anche. La notte, dopo un'affannosa intimità con la consorte, avevo subito un'aritmia cardiaca! “Perché sprecare tanta gioia esistenziale dal non riuscire a tenere un accettabile peso forma?” Ero disperato e cercavo una soluzione. Idealmente l'organismo doveva fruire dal cibo

ingerito e tra i lassi digestivi, ininterrottamente dall'adipe. Scompariva quella tediosa fame, che introduce al panico per un'ora di digiuno in più del solito e sostiene il problema, giacché al desco ci si arriva non affamati e ci si alza altrettanto. Il metabolismo invia i grassi al deposito a "prelievo costante" e l'organismo si gode il piacere di frutti e verdure, lasciando la psiche serena di valutare le quantità da ingerire. Un metabolismo controllato è dunque possibile, se l'ingestione quotidiana rimane attorno al medio fabbisogno. Il corpo, stimolato dai momenti metabolici vuoti, è costretto nel tenere in moto la combustione dei grassi accumulati, e non affidarsi

soltanto su quelli che lo stomaco riceve. Mi determinai a una dieta apposita e ottenendo di non subire più momenti di fame. Il *livello zero* è la condizione dove il prelievo di adipe rimane attivo, per compensare le pause digestive in un computo idealmente pareggiato: il metabolismo preleva sia dai depositi adiposi sia dal cibo ingerito, evitando deficit e surplus temporanei. Attenzione ai desinari casuali che confondono il metabolismo, “convincendolo” che gli basta chiedere e ottiene la merendina! Spuntini fuori orario devono essere eccezioni, poiché disturbano l’assetto metabolico. Alcuni si attengono al *livello zero* senza esserne coscienti, essendo la loro nutrizione, fortuita

attorno al fabbisogno,.

Obesità

Defilandosi da questo metabolico equilibrio, nei casi estremi si possono determinare due patologie: l'obesità "bulimica" e l'anoressia "abulica".

Obesità: il metabolismo prende soltanto dal cibo ingerito, producendo una perenne fame panica e aggressiva, che cagiona gli eccessi di desiderio.

Anoressia: il metabolismo rifiuta cibi esterni, il moto "psicobiofisiologico" è inibito e i grassi corporei vengono rapidamente combusti. Tento di

inquadrare la “mia” obesità. Si divida il pasto in tre momenti/quantità: A/B/C! Durante i pasti principali, il sentore di fame si affievolisce in una decina di minuti dall’inizio, per cessare del tutto dopo venti o trenta. Nei primi dieci il momento quantità A è andato, mentre a trenta anche B l’ha seguito e arriva il turno di C che rappresenta il momento più piacevole, poiché la fame è sparita e il gusto del cibo diventa un artistico godimento. Come sovente, A era sufficiente nel sopperire al bisogno delle ore di sua competenza, sennonché il senso di fame si era protratto quel tanto da spingere all’ingestione degli psiconormalizzati B e C, in parte o del tutto eccedenti e che si accumulano in

grasso, anzitutto se la pausa pasto è lunga o l'attività giornaliera spende poche energie. I dietologi sentenziano: alzarsi dalla tavola con un residuo sentore di fame! È proprio cattiva abitudine che se attiene scomodità altrui, si propende a elargire consigli poco pratici... Non siamo soli al mondo! Di solito si pasteggia assieme ad altri e anche soltanto per non apparire stravaganti, ci si alza insieme. Siamo matti a vivere tale vita da masochisti? La psiche non può tollerare a lungo tale tortura, senza crollare. Questo strazio si aggiunge ad altri sconforti, che la complessità della vita non risparmia. I più antipatici sono quelle incitazioni amichevoli, che interferiscono anche nei

desinari leciti della dieta. Un messaggio per i “magri”... Volete aiutare un obeso? Lasciatelo in pace!

Adeguato metabolismo

Il metabolismo che si affida soltanto a cibi ingeriti, ne richiede costantemente, poiché ogni “vuoto” produce del panico psico/fisiologico ed è il nemico peggiore delle diete! Quella “fame da lupi” che si ripropone sempre, appena un paio d’ore dopo aver terminato ogni pasto, da spossare la mente e vincere le difese razionali. Uno spietato meccanismo che fa ingrassare sempre

più, poiché il processo di accumulo è sempre attivo, mentre quello metabolico di “attesa pasto”, soffre appena il cibo ingerito è pienamente digerito. Per vincere i vuoti metabolici, il metabolismo deve ininterrottamente prendere dai grassi in deposito e il necessario processo deve rimanere attivato. Si può ottenere attenendosi per regolari periodi, in nutrimenti commisurati strettamente al consumo calorico, evitando spuntini fra i pasti primari, affinché i moti metabolici cooperino senza discontinuità. Definite il fabbisogno calorico e non superarlo. Per non incorrere in errori minimizzanti, contenere a meno dieci per cento: se è stimato di 2500 calorie, stare sulle

2100/2300. Un fabbisogno di duemila calorie giornaliere, su tre momenti/pasto per nove ore di digestione. Se gli do soltanto le duemila e solo in quei tre momenti, per le restanti quindici ore deve procurarsi nel deposito quanto gli manca! Un processo che non avviene, se si mangia ogni volta il metabolismo strilla che ha fame! Così stabilizzato, utilizza l'adipe anche durante i pasti e nei periodi di alimentazione esuberante, permanendo pronto ed efficace negli improvvisi digiuni, ma se ci si rilassa a giorni di pasti ecceduti, torna a ignorare il deposito e a produrre panico da fame! Portarsi a *livello zero* è consigliabile anche per coloro che non abbisognano di dimagrire. Eliminando la sensazione di

fame, si riesce a gestire serenamente il proprio bisogno nutritivo. Veramente prezioso per chi si avvia a una lunga dieta e di vitale importanza per molti! Educarsi dunque a *livello zero*, non superando il fabbisogno calorico per i giorni necessari ad avviare e mantenere la combustione dei grassi: il “pasto permanente” che evita i vuoti metabolici. Lo si percepirà, quando il sentore di fame non si ripresenterà più. Non occorre condurvi nello stesso tempo una dieta per dimagrire, ma eseguire correttamente la procedura di aggiustamento metabolico. La dieta si potrà iniziare dopo.

Procedura facilitata...

Adeguata a raggiungere il *livello zero* e basilare per chi ha difficoltà a controllarsi durante. Ribadito: per educare il metabolismo affinché si stabilizzi, va seguita una prassi alimentare che deve assurgere a regola di vita, ad eccezione soltanto nelle ricorrenze o contesti speciali.

1) Abituarsi a cene prive o moderate di grassi animali, evitando spuntini serali o notturni.

2) La cena deve terminare almeno tre ore prima di coricarsi per la notte,

affinché la digestione sia completa e non disturbi il sonno. I cicli digestivi non devono più di tre e al meglio non vanno interrotti con saltuari spuntini, forzando in una quotidiana condizione digestiva mai compiuta. Il buon riposo notturno è rilevante per condurre un progetto nutritivo, anzitutto se dimagrante, dacché il cibo è anche lenitore del patimento e della spossatezza emotiva. Arrivando malamente al mattino, è arduo proseguire al punto tre...

3) Raggiungere il momento pranzo, solamente con bevande vitaminiche moderatamente dolci (200 calorie in tutto). Evitando digestioni mattutine, i colpi di sonno non verranno...

4) Garantire quindici ore di quasi digiuno, evitando colazioni caloriche e inducendo il metabolismo nel bruciare i grassi in deposito, in un lasso che inizia nel riposo notturno e termina al prossimo pranzo, al meglio non prima delle 13. È utile anche al compimento di difficili digestioni e non lasciare inesitati al pasto successivo.

5) Qualora le circostanze lo consentano, pranzare due o tre volte alla settimana con poco cibo molto proteico come due uova sode! Tolgono la fame e lo stomaco si restringe più velocemente.

Dopo alcuni giorni di siffatta nutrizione, il metabolismo comincerà a stabilizzarsi in continua combustione dei grassi

accumulati e a sostenere agevolmente una dieta o procedura in *livello zero*. I sentori famelici verranno meno, anche in caso di parziali digiuni (salto pasti ecc...). Senza “panici”, ogni dieta sarà più facile e si potrà iniziare la riduzione calorica attraverso la gestione delle quantità, la tipologia cibarla e modi di cucinare: soluzioni meno aggressive per la psiche, della mera riduzione quantitativa. Attenzione a innamoramenti o fobie concetto come “la farò tutta la vita”: suscitano inconscia nausea e allettano alla rinuncia dei propositi duraturi, per liberarsi del vincolo emotivo, che si ripropone come incongruenza di valutazione!

Saggezza e benessere

Si asseriscono indispensabili le ricche colazioni, per affrontare la giornata in buona forma. Vero, ma con dei distinguo! Il riposo notturno immette alla prima metà del giorno, quindi la si dovrebbe affrontare riposati, ma molti soffrono di fiacca mattutina anche ingerendo un'abbondante colazione! Al mattino digerire una brioche o un panino, abbisogna di lavoro metabolico importante ed è inevitabile che cagioni sonnolenza, apatia reattiva e dopo due ore consegue un vuoto metabolico con un sentore di fame che tedia sino pranzo. Vi si arriva incalzati da un appetito

cagionato dal metabolico panico che la colazione, aveva prodotto. Irascibilità, aggressività o insofferenza generica nel rapporto interpersonale, vengono spesso eccitati dalla debolezza reattiva che il metabolico lavoro induce, poiché non venendo ravvisato come tale, spossa una psiche prostrata da un assillo di cui non sa scovare la causa e lo confonde in vessazione, cagionata dai malesseri nell'ambiente di lavoro. Trascorrere le prime ore del giorno vincolati a un'emotività abulica e alle lagnanze dei colleghi, induce a rilevare il lavoro come un'afflizione di cui l'ambiente è colpevole, invece il reo è un se stessi negligente! Se avete problemi di transazione interpersonale, valutate in

primis se sussiste un metabolico disagio, che toglie cavalli al vostro motore e illanguidisce la vostra metà migliore (per la comunità...) del giorno! Chi svolge lavoro di ufficio o sedentario, dovrebbe evitare digestioni mattutine, limitandosi alle bevande. Pur operando in piedi, i “vuoti” inducono colpi di sonno o sopore, anche se ci si siede per pochi minuti. Per chi lavora con l'automobile o deve casualmente guidare, è un'implicazione che aggiunge criticità. No carboidrati nelle ore mattutine, può divenire un sorprendente ben sentirsi. Caffé e succo vitaminico! Bere almeno 1/4 di litro di acqua a basso tenore di sodio, per favorire drenaggio di tossine animali. Il tempo

risparmiato dalla brevissima colazione, può venire riservato ad una breve doccia, che massaggia il corpo, favorisce la movimentazione metabolica dei lipidi in deposito, e si esce di casa in ottima forma! La preparazione a *livello zero* abbisogna di una decina di giorni per stabilizzarsi, si conduce senza soffrire e consente di arrivare a regime di dimagrimento o mantenimento, senza ricadute. Dopo le prime settimane di dieta, il cuore ritrova una giovinezza inattesa. Senza panici metabolici ci si può cibare nel giorno o tutto alla sera... ma non fatelo: sono esempi per indicare che il *livello zero* è imprescindibile per cessare la dipendenza emotiva dal cibo ingerito. L'importanza di un

metabolismo non “ricattatorio” è risaputa, ma viene confusa in ridde di integratori e psicologia “aggressiva” sulla personalità dell’obeso. La psiche può sostenere un progetto con il coraggio necessario, soltanto se i fattori funzionali sono capiti. Riassumiamo: la combustione dei grassi costante e nel possibile uniforme, estingue il sentore ciclico della fame alleviando i momenti di debolezza e della psiche esausta e coadiuvando la gestione nutrizionale.

Cibi e strategie

L’obeso deve sorvegliare gli scompensi

derivanti dal soprappeso: ipertensione e disturbi cardiocircolatori in genere, colesterolo e diabete. Alle patologie di lunga durata, facilmente ci si abitua e si trascurano le precauzioni. Oltre alle prescrizioni del medico, consideriamo che molti cibi possono sostituire le medicine! Abbiamo Internet: usiamolo per cercare gli alimenti che possono evitarci di compensare le nostre patologie con farmaci e integriamoli nella dieta. In gravi obesità, va elaborato un piano includente i cibi che riducono ipertensione e non apportano o accrescono il colesterolo e in casa tenere soltanto questi. Se il cibo piace salato non è necessario escludere il sale, ma ingerire almeno due litri di liquidi al

giorno nei cibi e in acqua con poco sodio, per favorirne l'espulsione. Cucinare senza sale, per molti può divenire intollerabile e il cibo salato è squisito. Bere acqua con pochissimo sodio è un "mondo perfetto"! Piacerà sempre e non ci si stuferà mai. Il dolce è tra i piaceri naturali primari e non vi si deve rinunciare, semmai moderare in accordo a eventuali prescrizioni mediche. Tenere in casa o accessibili, soltanto cibi che vanno cucinati, per evitare che attimi di fobia da naufrago affamato, facciano sparire dalla dispensa duemila calorie in cinque minuti! Verdura e frutta vanno bene, ma se abituati a ingerire grosse quantità in un breve lasso, come può succedere a

chi ha lo stomaco dilatato, meglio non tenerli facilmente accessibili. Cioccolato, semi oleosi e similari, parimenti vanno gestiti in criteri di controllata accessibilità. Per il familiare che non può separare la logistica domestica, tali espedienti sono talvolta impraticabili e se ci si “arroga” a porre i denti su qualsiasi cosa mangiabile nello spazio abitativo, tutto si complica. Il ben pasciuto... ma desideroso di dimagrire, deve diventare lo psicologo di se medesimo. Investigare la propria vulnerabilità è il primo passo all’agnizione delle chiavi psico-funzionali adeguate al suo ambiente e consentirgli la disciplina necessaria. Nuotare controcorrente si può, ma non

perdura e un buon accordo con il prossimo facilita molto! Tenere in casa una cassaforte alimentare a sblocco temporizzato per dolci e alcolici, può aiutare. Si impone dunque, di convenire con il gruppo conviviale, che gli deve garantire di:

- Non venire forzato alle eccezioni mangerecce, poiché si crede che indurre un po' di complicità fuori dalle regole, aiuti la prosecuzione della dieta, ma se gli amici sono tanti, questa è già finita.

- Non venire attratto a commentare l'andamento della dieta, per non ascoltare rilievi spesso importuni, ogni volta pone qualcosa in bocca, anche se lecito nella dieta. La tensione emotiva

derivante, invoglia a compensare con merendine.

- Si deve disporre alimenti sostitutivi affinché non sia costretto a guardare, mentre altri si godono la torta o offrirgli una porzione ridotta senza chiosare... “a te di meno, sei a dieta”...

Non c'è di più frustrante, per qualcuno che si è sobbarcato un impegno così antipatico e si prodiga a condurlo distogliendo la mente degli sconforti. Ogni commento alla sua dieta, bonario o meno, ripropone alla psiche, una condizione di svantaggio e una mente “sotto accusa” e il peggior compagno di viaggio. La dieta può mutare in tormento

per la negligenza altrui. In gioventù stavo soprappeso, ma talvolta di pochi chili eppure c'era sempre chi, appressandomi, vi accennava o mi toccava la pancia, ironizzando le mie presumibili abitudini. Tale attitudine mi irritava nella stessa intensità, sia quando avevo cinque chili di troppo ma in forma atletica, sia con sessanta chili e con problemi cardiaci. La sofferenza che mi apportò tale contegno, mi suscita risentimento seppure a distanza di decenni! Valutiamo che alla fine del giorno, il computo dietetico deve risultare corretto e se lo è, non importa con quali numeri è stato fatto, saranno quelli giusti. È buono dunque, attenersi ad alcune precauzioni conviviali per

evitare le trappole mentali di una reattività propesa alla depressione, dacché la dieta per dimagrire è una dedizione inevitabilmente tediosa. Pensieri dabbene, buoni convivivi e confacenti criteri interlocutivi, alleviano queste implicazioni. Perseguire l'ultima parola, sia che abbiate ragione sia che abbiate torto, promuove isterismo caratteriale e reattività dispersività. La dieta premette disciplina e una mentalità incauta è di ostacolo: imparare dunque a interagire saggiamente con il prossimo. L'approccio errato, come può essere quello viziato alla contestazione a prescindere, allontana il buon convivio e produce solitudine affettiva. Non si nasce ottimisti ma attenendosi

propositivi giorno per giorno, lo si diventa! Analizzate il vostro eloquio per scovare difetti dialettici dove scorrete delle vulnerabilità. Non è difficile: se dopo un dialogo percepite stanchezza mentale, qualcosa era sbagliato o da correggere. Evitate di specchiarvi o di pesarvi di continuo, per controllare gli effetti della dieta! La sensazione di non progredire, vi inseguirà sino che non sarete visibilmente dimagriti. I vostri progressi è meglio appurarli negli sguardi e nei complimenti della gente intorno a voi!

Garanzia del tetto calorico

Siamo “deboli” e adeguare gli ingaggi al nostro carattere, obbligandolo a persistere negli scopi, è tra i preziosi espedienti per condurre una dieta. Il tetto calorico, associato al rapporto smaltisci tossine (un giorno da peccatori e due da santi) e alla mattinata leggera, può costituire una garanzia salute che nonostante nutrimenti insani, consente al corpo di pulirsi, dacché il processo digestivo esita sempre senza complicazioni. Potremo così riconciliarci con quasi tutti i nostri mangiabili saporiti nemici. Il tetto calorico consente di ottimizzare la nutrizione in accordo al proprio gusto, confidando che eventuali errori, possano venire annullati dall'efficienza organica.

Il tetto calorico e le procedure *livello zero*, sono le “postille” della polizza garanzia sul risultato! Ricordare: 7000 calorie = un chilo di adipe! Qualsiasi espediente per modificare la relazione, non la muterà che in trascurabile misura.

21 REGOLE D'ORO

Riassumiamo i suggerimenti precipui emersi nel mio questionario e usiamo gli spazi liberi da scrittura, per annotare gli inerenti dettagli procedurali, anzitutto gli errori circa le procedure e l'approccio mentale. Un piccolo diario con qualsivoglia correlazione allo

svolgimento della dieta, sarà di aiuto. Rilievi sull'efficacia di medicinali o integratori che potreste decidere di adottare o prescritti dal vostro medico, saranno utili. Alcune pagine di promemoria, adempiranno ad altre opportunità documentali che sceglierete. Siate anzitutto severo nei dettagli del giorno dove avete fallito per vostra negligenza e dove importunità conviviali vi hanno distolto dall'adempervi, per fare in modo di evitare in occasioni simili!

1) Il medico

Si fidi del medico! Egli saprà ottimizzare la sua alimentazione per

equilibrare il metabolismo basale, anche se sarà tentato di non seguire i suoi consigli... Lo so, è il vizio di tutti i medici! Se gli chiede di curarla, pretendono che segua le loro prescrizioni. D'altra parte se ci va e quello è il loro mestiere...

2) L'ora di cena

La cena deve terminare almeno tre ore prima di coricarsi per il riposo notturno, affinché la digestione possa terminare e non agitare il sonno.

3) 100 calorie per 100 grammi

Trascorra un periodo in cui mangia soltanto cibi che non contengono più di

cento calorie ogni cento grammi. Aiuterà a pulire l'organismo dalle tossine dei cibi animali e dai veleni nell'aria.

4) La buona correlazione

Eviti lo stress nel rapporto interpersonale, con un contegno gentile e utile al prossimo. Sia cortese nelle questioni domestiche e impari a servire familiari e ospiti, ogni qualvolta ne ha l'occasione. La vita in casa, non è fatta per tenere il deretano incollato su una comoda poltrona.

5) Posare la valigia...

È vero! La forza di gravità ci rende

pesanti, ma è miserabile vivere con una goffa valigia sulle spalle, come fossimo in perenne partenza dove la meta è la sofferenza e l'autocommiserazione.

6) Comprendere se stessi

Se il suo autocontrollo è buono, può mangiare ogni tipo di cibo, rispettando il tetto calorico. Se il suo autocontrollo è pessimo, deve stare lontano dal cibo!

7) Giusta colazione giorno migliore

Al mattino prenda una moderata colazione, non oltre le 250 calorie. Beva succo di arancia o di limone due ore dopo. Se svolge un lavoro dove la soglia di attenzione non deve mai venire

meno, eviti la colazione con cibi solidi e arrivi all'ora di pranzo, soltanto con caffè e bevande vitaminiche.

8) Educare il bisogno biologico

Eviti i cibi prediletti ma nocivi, per almeno sette giorni, affinché la biologia corporea e la psiche li “dimentichino” e cessino di divenire cagioni di voglia cibaria. A dieta stabilizzata, le eccezioni festive evitano la fobia “prigione”, ma ripeterle solamente a distanze di molti giorni in scopo di evitare delle riedificate dipendenze psico-bio.

9) La piscina

Per l'obeso smaltire il calore è

difficoltoso. La ginnastica apporta rischi cardiaci anche in modesti esercizi, ma con il nuoto si risolve poiché la refrigerazione in acqua protegge da ipertermie, sgravando il cuore e la psiche. Si possono sostenere esercizi per lungo tempo ed efficaci mangia calorie. Il nuoto e gli esercizi acquatici, sono ottimi compagni per lunghe diete.

10) Saggezza e discrezione

Non discuta con altri della sua dieta, se non necessitato da circostanze che lo richiedano! Usi discrezione, poiché condividere gli sconforti è spesso una maniera per suscitare compassione e quella complicità, che appare

autorizzare a discoltarsi nel sospendere un impegno sgradito.

11) Non ostentare

Non ostenti le necessità dietetiche... “no grazie io sono a dieta”, altrimenti la questione disciplina le si rivolgerà contro. Il proposito proferito e reiterato, seppure le ripropone la sua determinazione, le ricorda parimenti una sua vulnerabilità in ogni interlocuzione dove lo menziona. Nella dieta in riduzione di adipe, la psiche è prima vittima! Non stressi la sua psiche!

12) Sì diligente

La pigrizia e l'indolenza, sono tra i

nemici più ostici della dieta. La noia deprime e cerca il cibo! Se dispone di molto tempo libero, trovi uno svago utile o svolga del volontariato, aiutando gli anziani o i bisognosi della tua comunità.

13) Il premio etico

La buona concentrazione è il premio di una quieta interiorità. Se la sua giornata è ostinata nei sensi di colpa, deve mutare il suo approccio con il prossimo. Non tedi con una ligiosità fanatica! Un dolce offerto è veicolo di buoni animi e il tetto calorico si compensa facilmente, aiutati dall'affettività ambientale e una coscienza serena.

14) The fisiologia corretta

Almeno una volta al giorno, ritorni alla natura i residui di ciò che gli ha mangiato. È bene educare l'organismo nel liberarsi non più tardi di un'ora, dopo aver lasciato il letto al mattino. Non è il suo ritmo? Aggiunga verdura e cibi integrali nella nutrizione, fino a ottenere il risultato.

15) La disciplina mattutina

Al mattino, non ingerisca cibi solidi prima di avere evacuato i residui dell'avvenuta digestione. Il metabolismo viene disturbato, se la corretta fisiologia viene alterata. A un inizio sbagliato al mattino, inevitabilmente consegue un giorno meno efficace di come può

essere.

16) La doccia

Doccia, doccia, doccia... Siete molto obeso? La faccia almeno una volta al giorno e adoperi la saponetta. La passi su tutta la raggiungibile superficie del corpo per almeno due cicli. Con i polpastrelli tocchi ogni parte, effettuando un massaggio completo.

17) L'acqua

Beva a sufficienza buona acqua e si abitui a mangiare cibi che ne contengono molta. L'acqua nei vegetali è pulita e "bere mangiando" è di ausilio al lavoro fisiologico, che può espletarsi senza

ulteriore assunzione di liquidi che disturbino la digestione.

18) La buona cultura alimentare

Si informi sui cibi, poiché è importante perseguire un buon approccio con la natura che ci ha plasmato. Non abbisogna di essere rigorosi sulla qualità del cibo, che l'agricoltura industriale ci fornisce, dacché è sufficiente anche in quelli di costo modesto. La pedanteria può motivare tanti piccoli pretesti ostativi alla disciplina necessaria.

19) Il sonno

Dorma abbastanza per lasciare il letto

con il sentore di una buona rigenerazione psicofisica. La notte e il giorno sono piccole vite. Tante ben gestite, assemblano una solida base per un'esistenza felice.

20) L'accesso controllato

Non tenga le bevande alcoliche facilmente accessibili. Se non riesce a berne moderatamente e nel rispetto del tetto calorico, eviti di tenerle in casa o usi una cassaforte alimentare temporizzata.

21) No acceleratori bionervosi!

Non persegua miracoli fitoterapici o esotiche droghe per aiutare la sua dieta.

Non soltanto la illuderanno e con grossi rischi di assuefazione “ricatto”, ma è un approccio ravvisato dalla psiche come vulnerabilità e favorisce una propensione decisionale ondivaga. La sua salute merita il suo coraggio!

**Faccia del suo meglio
per condurre una buona vita.**

Il premio infine arriverà!

Table of Contents

Ridurre il peso senza affamarsi
adeguando il metabolismo

PREFAZIONE

Considerazioni
generali

Detto tra
noi...

Cento
calorie...

Base
funzionale

Dieta e
società

Stress e
panacee

Agricoltura

biologica
Pulizia
metabolica
La carne
Critica
alle diete
Livello
zero
Obesità
Adeguate
metabolismi
Procedura
facilitata
Saggezza
e
benessere
Cibi e
strategie

Garanzia
del tetto
calorico

21 REGOLE D'ORO