

MAI PIÙ



PERDERE PESO PER SEMPRE IN 28 GIORNI

di SARA E MARCO CORSETTI

Mai più dieta!
Perdere peso per
sempre in 28 giorni.

Quando è stata l'ultima volta che hai avuto un esame fisico completo dal tuo medico?

E' imperativo che lo faccia prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di nutrizione.

Il motivo è spesso trascurato - Ogni malattia può ridurre notevolmente l'efficacia della risposta dell'organismo a qualsiasi perdita di grasso o metodo fitness.

Quando il tuo corpo è fuori equilibrio, dedicherà la gran parte delle sue risorse nel risolvere il problema.

Bruciare il grasso potrebbe non essere la prima cosa della lista. Per favore, controlla la tua salute per assicurarti che il tuo inizio sarà dei migliori, su una base sana e quindi, anche una visione mentale più positiva.

***Nota:** In questo libro farò riferimento più volte agli Organi di Eliminazione. Questi sono la pelle, i polmoni, alcune delle ghiandole linfatiche e l'apparato digerente.*

DISCLAIMER: Queste indicazioni non

sono proposte da un medico; sono soltanto note a scopo educativo e informative. Il contenuto non è inteso come un sostituto di consigli medici, diagnosi o trattamenti.

Se hai domande su una patologia medica, cerca sempre il consiglio dal tuo medico o di altri operatori sanitari qualificati. Mai ritardare o ignorare la consulenza medica professionale a causa di qualcosa che hai letto.

Sommario

[Come Usare Il Sistema Mai più Dieta](#)

[Introduzione](#)

[Il Grande Segreto Della Nutrizione](#)

[Le più importanti linee guida alimentari](#)

[Il Metabolismo](#)

[Le 10 Regole D'oro Per Accelerare Il Tuo Metabolismo](#)

[Alimentazione Sana](#)

[I Gruppi Alimentari Essenziali:](#)

[Indice Glicemico](#)

[IL PEGGIOR ADDITIVO ALIMENTARE Che Segretamente Ti Fa Ingrassare](#)

[Diete "Fad"](#)

[Falsi Miti sulla Perdita Di Peso](#)

Conclusione parte 1

Guida alla Disintossicazione

1. Digestione Compromessa
2. Improprio Equilibrio Acido-Alcalino
3. L'Accumulo Di Tossine (Negli Intestini, Fegato, Reni, Sangue)
4. Perdita di batteri buoni

Pulizia Interna E La Disintossicazione Del Fegato

Perché Detox?

Cosa E Come Mangiare

Perché Sono I Cibi Crudi Più Sani?

Durante il Detox

Il frullato è di grande aiuto come disintossicante

Idee Per la Base

ALTAMENTE CONSIGLIATO PER LA TUA DETOX

Erba di Grano – Il cibo migliore sulla Terra?

Erbe e foglie

Infusi

Enzimi digestivi

Acqua

Come Aiutare L'organismo Ad Espellere I Rifiuti Dal Colon e Prevenire Il Riassorbimento Delle Tossine Nel Sangue

1. Frullato di Psillio e Bentonite

2. Clistere

3. Idrocolonerapia

Alimenti Importanti che puliscono il Fegato

Integratori Per Proteggere Il Fegato:

Silimarina

Colina, betaina e cisteina (prodotti lipotropi)

Gli Integratori Alimentari Per Il Sistema Digerente

Colostro (MOLTO IMPORTANTE)

Cardo Mariano - (IMPORTANTE)

Radice Di Tarassaco

Clorella (MOLTO IMPORTANTE)

Probiotici (MOLTO IMPORTANTE)

È necessario trovare il giusto supplemento probiotico

1. Primal Defense

2. Ultimate Probiotic 4 miliardi

I Prebiotici

Metodi Aggiuntivi Per Aiutare Gli Organi a Rimuovere
Le Tossine

Reni

Colon

Durante Il Programma: Controllo Dello Stress E
Ottimizzazione Del Sonno

Controllo dello stress

Ridurre lo stress

Come Meditare

Aggiungere Attività Ricreative Alla Tua Vita

Piano Di Ottimizzazione Del Sonno

Collegamento Tra Privazione Del sonno, Abitudini
Del Sonno E La Perdita Di Peso

[Il mio sonno: piano di ottimizzazione](#)

[Ricette Disintossicanti](#)

[Regole del Detox:](#)

[Frullati Detox sulla base di Erba di Grano](#)

[Colazione](#)

[Carota ed Erba di Grano](#)

['Super' Verde](#)

[Hawaiano](#)

['Sara' - Molto rinfrescante](#)

[Frullato di Mango Verde](#)

[Frullato di Mela ed Erba Di Grano](#)

[Pura Potenza Detox](#)

[Passione Tropicale - La cura per i più golosi](#)

[Frullato per dopo l'allenamento](#)

[Primi Piatti](#)

[Purea Verde](#)

[Zuppa verde con broccoli, spinaci e zenzero](#)

[Zuppa di Lenticchie](#)

[Pesto di Broccoli e Mandorle](#)

[Pesto Barbabietola e Patate Dolci al Forno](#)

[Pesto Verde Primavera](#)

[Brodo Vegetale](#)

[Minestrone di verdure](#)

[Crema di Asparagi](#)

[Secondi Piatti e Spuntini](#)

[Asparagi gustosi](#)

[“Stir fry” di Verdure](#)

[Insalata di Carote, Zenzero e Semi di Sesamo](#)

[Rotoli di Avocado](#)

[Polpettine Di Ceci - ricetta molto semplice ma gustosa](#)

[Insalata Avocado Rucola e Canapa](#)

[Zucchine Pane in Cassetta](#)

[Deliziosa Insalata Disintossicante Dolce e Croccante](#)

[Ricetta Falafel : Patate Americane al Forno](#)

Insalata di Noce, Mirtillo e Tofu

La Soia fa bene o no?

Quindi, cosa fare?

Dessert

Gelato di Tofu

Colazione Cereali Integrali e Frutta

Macedonia di frutta fresca

Porridge di Fiocchi d'Avena con Mele

Frullato di Albicocche

Uovo alla Coque

Avocado su pane tostato

Frullato di Avocado e Mango

Contorni di Verdure e Spuntini

Carciofi alla Romana

Misto di Verdure Preparazione: 25 min

Finocchi al vino bianco

Yogurt con Frutta

Insalata con Noci

[Cavolfiore con crema di cocco](#)

[Pane di Rivalta \(senza amido\) con salmone](#)

[Bruschetta al Pomodoro](#)

[Insalata di Noci, Mirtilli e Tofu](#)

[Ricetta Falafel : Patate Americane al Forno](#)

[Zucchine Pane in Cassetta](#)

[Insalata Avocado Rucola e Canapa](#)

[Essenziali](#)

[Brodo Vegetale](#)

[Brodo di Gallina](#)

[Sugo al Pomodoro](#)

[Pesto Verde Primavera](#)

[Pesto di Broccoli e Mandorle](#)

[Primi Piatti](#)

[Minestrone di verdure](#)

[Crema di Asparagi](#)

[Orzo ai Funghi](#)

[Zuppa di Lenticchie](#)

[Purea Verde](#)

[Curry Vegetariano](#)

[Risotto Integrale con carciofi e piselli](#)

[Spaghetti integrali al pomodoro e gamberi](#)

[Secondi Piatti Polpette di Tonno al Sugo](#)

[Petti di Pollo al Limone con Fagiolini](#)

[Sogliola al Cartoccio con Misto di Verdure](#)

[Fettine di pollo impanate con insalata verde](#)

[Salmone al Forno con Verdure](#)

[Alici Marinate](#)

[Dessert](#)

[Tortine di Carota](#)

[Motivi per cui si dovrebbe fare esercizio ...](#)

[Fitness Totale Per La Tua Vita](#)

[Fitness Totale vuol dire:](#)

[Come la salute ed il benessere possono influenzare la tua vita](#)

[Allenamento trasversale e ad intervallo: Il grande](#)

segreto del bruciare i grassi

Perché è così efficace?

Allora perché vogliamo aggiungere più massa muscolare magra?

Ecco cosa abbiamo bisogno di fare:

Come ottenere il massimo dalla vostra routine

Una buona postura

Come respirare durante l'esercizio

Esercizi di Riscaldamento:

Il Circuito

Se siete di livello Principiante:

Se siete di livello Intermedio:

Se siete di livello Avanzato:

Esercizi Senza Pesi

Skip sul posto a ginocchia alte

Corsa calciata indietro

Squats

Affondi

Salto a stella

Burpee

Jump Squats

Affondi con salto

Esercizi con Palla Medica

Taglio del legno laterale

Taglio del legno frontale

Cerchi

Twist Russo

Squat to Press

Figura dell'8 orizzontale (da sinistra a destra e viceversa)

Affondi

Rotazioni del torso da sdraiati

Alzata di gambe con palla tra caviglie

Toccata del Piede

Rocky Solo

Addominali a valigia

Esercizi con i Pesì

Alzate Lateralì

Alzate Frontali

Affondi

Squat

Estensioni dei Tricipiti

Esempi di Circuiti

1)

2)

3)

4)

5)

Conclusione

Come Usare Il Sistema Mai più Dieta

I Vari Passaggi D'azione Delineati e Semplificati

Questo programma è diviso in 5 “libri”:

Il LIBRO 1 Fornisce importanti linee guida nutrizionali e il protocollo che si deve leggere prima di iniziare il programma.

I LIBRI 2, 3, 4 e 5 sono le parti d'azione del programma.

PASSO 1. Leggere questa guida

nutrizionale principale per rafforzare buone abitudini di vita e per ottenere una migliore comprensione di come si possa utilizzare la nutrizione e l'esercizio per beneficiare notevolmente i tuoi obiettivi di perdita di peso.

PASSO 2. Giorni 1 - 10: Leggere attentamente il Libro 'Guida alla Disintossicazione' che inizia a pagina 61 e agire.

PASSO 3. Giorni 1 - 10: Leggere attentamente il Libro 'Ricette Disintossicanti' che inizia a pagina 109 e agire.

PASSO 4. Giorno 10 - 28: Leggere attentamente i piani dei pasti post

disintossicazione e integrarli nella tua routine quotidiana (da pagina 159).

PASSO 5. Giorni 1 - 28: Leggere attentamente le linee guida di allenamento (da pagina 229) e integrarla nella tua routine settimanale.

PASSO 6. Giorno 29 e oltre: Continuare a integrare le abitudini alimentari, le ricette e le routine di allenamento nel tuo stile di vita. Assicurati di variare l'allenamento e i pasti.

Introduzione

Benvenuto a Mai più Dieta. Sono molto felice che hai trovato il nostro programma e che hai deciso di apportare cambiamenti positivi alla tua vita. Sono sicura al 100% che una volta finito di leggere il materiale e aver cominciato ad agire vedrai il tuo corpo, gli alimenti che mangi e le informazioni che si leggono sulle varie riviste e su internet, in una luce completamente nuova.

Questo sistema è senza dubbio qualcosa di davvero unico e speciale.

Spesso ricevo e-mail da clienti soddisfatti che mi spiegano come hanno

imparato più cose in pochi minuti in queste pagine, che in tutta la loro vita leggendo le informazioni fornite dall'industria della dieta solo pronta a spingere pillole magiche, creme e gadget.

Il mio stile è sempre stato quello di iniziare da subito. Mi scuso per saltare alcune formalità, ma ho un sacco d'informazioni importanti ed emozionanti da condividere con te e non vedo l'ora d'iniziare.

Sii pronto a essere sorpreso dalla ricchezza d'informazioni che stai per scoprire ...

Per prima cosa: Registra I Tuoi Progressi

Sono eccitata come te dai progressi sbalorditivi che farai ...

Così, per fare in modo che registri i progressi che farai correttamente, ecco cosa ti suggerisco di fare:

In un diario scrivere le seguenti statistiche:

- Il tuo peso di partenza

Con un nastro da sarto:

- Misura la circonferenza al centro

del tuo braccio destro (senza flettere il bicipite).

- Prendi la circonferenza del torace (sotto le braccia).
- Misura la tua vita (intorno alla parte più piccola).
- Misura la circonferenza dei fianchi (la parte più larga).
- Misura la circonferenza al centro della coscia destra.

Prendi queste misure ogni settimana e scrivile nel tuo diario.

Annota le seguenti informazioni (sarà molto utile):

- Quanti pasti hai mangiato durante

il giorno (l'obiettivo è di mangiare almeno 5/6 pasti - più informazioni a seguire).

- Se ti sei esercitato, per quanto tempo lo hai fatto, e a quale intensità.
- Il tuo stato d'animo durante il giorno e le tue voglie (cosa hai desiderato mangiare, se hai avuto mal di testa ed il tuo umore in generale).

Utilizza una Fotocamera Digitale per farti delle foto a corpo intero “Prima e Dopo”.

Ricordarti di:

- a) Tenere in mano il giornale del giorno mostrando la data (quella d'inizio programma).

- b) Fai una foto della parte anteriore, posteriore e laterale, e ogni volta dalla stessa distanza.

- c) Non dimenticare di sorridere (soprattutto dopo aver perso tutto il peso!).

Le Lezioni Più Importanti Che Ho Imparato

Nei molti anni che sono stata insegnante di fitness e nutrizione ho capito che ci

sono 3 lezioni importanti che ogni persona deve imparare. Ad alcuni arrivano presto, ad altre mai ...

1) Per quanto riguarda la perdita di peso, la conoscenza è potere.

Puoi avere tutto il desiderio del mondo nel voler ottenere qualcosa, ma se non hai la conoscenza su come ottenerlo, probabilmente non raggiungerai mai il tuo obiettivo, o altrimenti non sarai in grado di sostenere il successo a lungo termine.

Uno dei più grandi errori che si commettono nel voler ottenere un corpo magro e sano è quello di utilizzare un

sistema temporaneo come una dieta.

OK, mettiamo il caso che ottieni ciò che vuoi, e adesso?

Il problema è che non ti hanno insegnato nulla. Non hai le informazioni corrette per prendere decisioni di vita intelligenti per mantenere il peso desiderato in modo permanente.

Se non altro, hai probabilmente fatto affidamento su alcuni alimenti costosi, creme, pillole o gadget.

L'industria della dieta è nota per dare mezze verità, o solo alcuni pezzi del puzzle.

Perché ti ha detto quali alimenti mangiare senza darti una spiegazione sul perché li dovresti mangiare?

E' perché una volta che inizi a capire incomincerai a porti domande davvero difficili?

Domande che alcune aziende potrebbero non voler rispondere, specialmente se la loro strategia commerciale dipende da clienti abituali.

Molte aziende richiedono di acquistare i loro cibi, se vuoi seguire la loro dieta.

Questo è pazzesco. Che cosa avrai imparato una volta che la dieta è finita? Se finirà mai ...

Avrai forse imparato che non puoi mantenere il peso ideale senza i loro costosi prodotti?

E, forse non è poi così sorprendente, se diamo uno sguardo da più vicino a questi prodotti costosi e leggiamo gli ingredienti di molti dei loro pasti confezionati e precotti (progettati per una lunga conservazione) leggeremo un'estesa lista di conservanti e additivi.

Sei stato a soffrire finora per cercare di seguire al meglio il loro programma e per tutto il tempo, le sostanze chimiche nei loro alimenti hanno effettivamente ostacolato i tuoi obiettivi di perdita di peso.

Ti aiuterò a ripristinare l'equilibrio e

RESTITUIRTI IL POTERE.

Sto per darti la conoscenza necessaria per prendere decisioni informate sulla tua alimentazione, esercizio fisico, la salute e la perdita di peso.

La conoscenza che l'Industria Dietetica spera che tu non scoprirai MAI.

2) La Tua Mente è La Tua Migliore Risorsa

La conoscenza contenuta in questo libro è oro.

Tuttavia, sarà efficace per te solo se la incorporerai IMMEDIATAMENTE al tuo stile vita.

La parte più importante del consiglio che do ai miei clienti quando hanno qualcosa di difficile, noioso, o scomodo da fare durante il giorno, è di affrontare il compito immediatamente.

Questo è il 99,9% della battaglia vinta!

Il pensarci, perdere tempo, pensarci ancora di più, pensare a che scocciatura è il farlo... questo è il 90% della battaglia persa!

La tua mente è il tuo strumento più forte. NON i muscoli, NON il tuo livello di forma fisica o neanche la tua salute.

Non devi mai sottovalutare che potente alleato può essere la tua mente!

3) Fare Piccoli Cambiamenti Al Tuo Stile Di Vita - Non Fare La DIETA.

La definizione più accurata di una dieta è la seguente: Un programma Temporaneo per perdere peso.

Dopo però, che succede?

Molti studi provenienti da diverse fonti (settore sanitario pubblico e privato) e portati avanti nel corso degli ultimi decenni, hanno dimostrato, senza ombra di dubbio, che le diete a lungo termine non funzionano!

Il modo migliore per raggiungere la

perdita di peso permanente è quello di fare piccoli cambiamenti gradualmente allo stile di vita.

La gente passa anni, anche decenni, a sovraccaricare il loro corpo con prodotti chimici, grassi e tossine, e poi vuole riparare il danno in pochi giorni.

Non farlo. Diventerai frustrato, e demotivato, e ti caricherai di pressioni e stress inutili.

Ricorda quindi che le informazioni che troverai qui sono ORO, tuttavia:

NON è una buona idea quella di correre e cercare di usare tutte le raccomandazioni che trovi **ALLO STESSO TEMPO!**

In media, le persone con cui ho condiviso i segreti di questo libro hanno reso abitudine le linee guida nutrizionali e la routine di allenamento in circa 2 o 3 mesi (a volte più a lungo).

Una volta che superi i 3 mesi il tutto, diventerà parte del tuo stile di vita, e la maggior parte delle buone abitudini discusse in questi libri, diventeranno funzioni automatiche.

La buona notizia è che le informazioni che do sono facili da integrare in una vita frenetica.

Non richiedono di rinunciare a qualche hobby o al tempo che dedichi ai tuoi

amici e familiari.

Non dovrai essere in palestra 6 giorni la settimana, e non dovrai rinunciare a mangiare i tuoi cibi preferiti.

Una volta che i tuoi organi di eliminazione e il metabolismo funzioneranno di nuovo correttamente, come dovrebbe essere, sarai in grado di ‘sgarrare’ regolarmente **senza sentirti in colpa**. Il tuo corpo funzionerà così bene che processerà i nutrienti e brucerà i grassi a un livello così alto che probabilmente non lo hai mai sperimentato.

Voglio assicurarmi che tu possa raggiungere il corpo e la salute che hai sempre desiderato, senza le imposizioni che la maggior parte delle diete restrittive mettono su di te.

Dovresti essere in grado di far tue le piccole modifiche che apporti, in modo che tu possa veramente apprezzarle una volta che iniziano a influenzare positivamente tutte le altre aree della tua vita.

Il Grande Segreto Della Nutrizione

Probabilmente la domanda più frequente che si pongono i miei clienti è di sapere quante calorie dovrebbero consumare e mangiare, e quante di queste dovrebbero essere in forma di carboidrati, proteine e grassi.

Purtroppo, danno poco peso ai nutrienti, il cibo che soddisfa davvero la fame.

Queste sono le vitamine e minerali; il cibo del quale il nostro corpo ha bisogno per sopravvivere e funzionare al meglio.

L'ho visto più e più volte. Se prima scegli gli alimenti che sono carichi di sostanze nutritive, e privi di prodotti chimici, ti accorgerai che mangiare di meno sarà più facile, quasi automatico.

La fame è direttamente correlata al desiderio di nutrienti.

Se dai al tuo corpo i cibi ricchi di nutrienti che brama, allora soddisfarai la tua fame VERA.

Se non lo fai, crederai che sarà difficile smettere di mangiare e avrai voglie ancora più intense.

Ti prego di rileggere di nuovo i 2 paragrafi precedenti.

Ora leggili di nuovo J

Questo concetto fondamentale è trascurato dalla maggior parte dei programmi per la perdita di peso ma è molto potente per la perdita di peso duratura.

Riduce anche il rischio di malattie, e promuove un ambiente alcalino nel tuo corpo, invece di un ambiente acido che così tanti piani di dieta popolari contribuiscono a creare.

"Mai più Dieta" non è un regime alimentare temporaneo ma uno stile di vita.

E' anche il modo ideale e naturale nel quale il tuo corpo dovrebbe essere nutrito.

Leggerai e ti chiederai: "Dove sono tutte le restrizioni caloriche e il controllo delle porzioni?"

Spiacente di deluderti, in effetti, ti chiederò di mangiare di più!

Bene, proseguiamo ...

Le più importanti linee guida alimentari

1. Fare Cambiamenti Al Tuo Stile Di Vita (Questo è un concetto essenziale.)

Pensa a ciò che è possibile implementare nel tuo STILE DI VITA.

Ad esempio, una dieta di cibi crudi è molto sana, ma è davvero qualcosa che puoi incorporare nella tua vita e quella della tua famiglia ogni giorno?

Piuttosto, un approccio migliore è quello di trovare alcune ricette che funzionano bene per te e che ti assicurerai di

mangiare almeno un paio di volte la settimana, anziché tutti i giorni!

Lo stesso vale per l'esercizio.

2. Fissa obiettivi Chiari e Misurabili, e scrivili su carta.

"Voglio tornare al mio peso corporeo normale entro 6 mesi dopo la gravidanza".

"Voglio perdere 10 kg entro il 31 ottobre".

"Voglio perdere 8 centimetri dal mio giro vita prima del mio matrimonio il prossimo mese."

- Sii realista: Gli obiettivi irrealistici possono demoralizzare e servire a smontare il tuo entusiasmo.
 - v Piuttosto che dire, "non mangerò mai più a un Fast Food", concediti un'eccezione di tanto in tanto.
 - v Piuttosto che rinunciare ai grandi obiettivi porsene di più piccoli e più realizzabili.
- Congratulati sempre con te stesso al raggiungimento di piccoli obiettivi.

3. Elimina Dalla Tua Dieta Gli Alimenti Trasformati ei Prodotti Chimici

Prendi l'abitudine di leggere le etichette degli ingredienti.

Scoprirai che molti degli alimenti sembrano più esperimenti scientifici, che cibo fonte di nutrimento.

Se è stato confezionato o ha una lunga durata, è probabile che sia tossico per il corpo.

Se non è naturale, se contiene additivi, conservanti, coloranti o aromatizzanti, allora non mangiarlo.

Questi sono puri composti chimici, i cui

effetti nel tempo causano danni seri al sistema digestivo.

I solfiti, nitriti, salicilati, glicol e propilene sono alcuni dei principali colpevoli.

Gli organi di eliminazione faticano davvero a rompere i composti chimici.

Questi organi dovrebbero passare il loro tempo scomponendo il grasso ed eliminando i rifiuti, e non cercando di elaborare prodotti chimici (più informazioni su questo concetto molto importante nella Guida Detox.)

Quando le sostanze chimiche restano nel tuo sistema, possono avvelenare il tuo corpo, bloccano l'assorbimento di

sostanze nutritive e causano l'aumento di peso.

MSG (glutammato monosodico) è particolarmente velenoso. Perché mai sia legale in Europa, non ho idea!

MSG è utilizzato come aromatizzante negli alimenti e si trova nella maggior parte delle patatine fritte e salse.

Può essere mascherato sotto nomi diversi come "idrolizzato proteico", "proteine vegetali", "isolato proteico di soia", "caseinato di calcio", "proteina concentrata di soia", "aromi naturali", "enzimi", "estratto auto lisato di lievito", "lievito" e il più comune "E621".

MSG è una delle sostanze più dipendenti

che l'uomo conosca. Eccita alcuni recettori nel cervello e fa sì che si desideri sempre più cibo. In effetti, le tue cellule cerebrali possono diventare così eccitate che muoiono (Sì, hai letto bene), ciò può portare a gravi malattie neurologiche.

4. Elimina Dolcificanti Artificiali

I dolcificanti artificiali come Sorbitolo Saccarina Aspartame e Saccarosio, sia da soli o in "bevande e alimenti dietetici" o "cibi senza grassi", in realtà causano un aumento di peso.

Creano uno squilibrio ormonale naturale del nostro corpo e mettono pressione

addizionale sui nostri organi di eliminazione.

Uno studio scientifico (effettuato all'Università del Texas Health Science Center (UTHSC) a San Antonio) ha dimostrato che in realtà si aumenta di peso bevendo bevande dietetiche invece di quelle zuccherate naturalmente, allo stesso modo si carica di tossine il corpo, e si mette più stress sul fegato!

Poiché i dolcificanti artificiali, in effetti, fanno bene il loro lavoro (dolcificano) quando sono ingeriti, il tuo corpo in realtà si aspetta di ricevere delle calorie. Quando non le riceve il meccanismo della fame, è attivato.

5. Prepara i pasti a casa

È necessario avere il controllo su ciò che si mangia tutto il giorno.

Potrai anche risparmiare denaro evitando gli spuntini malsani.

Il nostro libro elettronico “Piano Pasti” offre molte idee su cosa preparare per i pranzi e gli spuntini.

6. Mangia Ingredienti singoli

Se un uomo delle caverne non poteva mangiarlo, allora non dovresti neanche tu.

Pollo ruspante biologico? Sì che puoi mangiarlo.

Cheeseburger? No, mi dispiace. Non credo che un uomo delle caverne avrebbe potuto trovare un panino per il suo hamburger o l'olio vegetale per cuocere le sue patatine fritte.

Se non proviene da un animale (con moderazione) o dal terreno, o se è stato elaborato dall'uomo, allora probabilmente dovresti starci lontano.

Se può essere trovato fresco allora significa che probabilmente si tratta di un unico ingrediente.

Una mela, avena, noci, broccoli - sono tutti ingredienti singoli.

La maggior parte dei prodotti che sono stati creati dall'uomo, come la pasta,

pane e carni trasformate, contiene una quantità elevata di carboidrati semplici (zuccheri), calorie e sostanze chimiche.

Il nostro corpo non è stato progettato per mangiare questi alimenti in quantità così grandi, come la maggior parte della gente fa oggi.

7. Varia i pasti

Non mangiare gli stessi ingredienti ogni giorno agli stessi pasti.

Il tuo corpo è progettato a bruciare meno calorie quando compie attività abituali. Questo vale anche per l'esercizio.

8. Smetti Di Mangiare Prima Di Sentirti Pieno

Smetti di mangiare poco prima di sentirti sazio.

Per evitare di mangiare troppo si dovrebbe farlo più lentamente. Prova a far durare i tuoi pasti 15 minuti o più.

Questa regola è semplice (e rotta il più delle volte) ma è probabilmente una delle tecniche più importanti per la perdita di peso.

9. La Battaglia Mentale È Molto, Molto Importante!

Prima ancora di pensarci fallo e basta.

Appena inizi a trovarti scuse per non fare qualcosa, basta mettere i vestiti da sport, o anche solo iniziare a preparare uno spuntino sano, o semplicemente mettere i manubri in mano. Basta iniziare.

Se riesci a vincere la battaglia mentale in quei primi secondi, è il 99% della battaglia vinta.

Tutti abbiamo i nostri momenti di debolezza.

E' molto importante che tu non sottovaluti quanta forza dirompente e distruttiva questi momenti possono essere per i tuoi obiettivi a lungo

termine.

Impegnati molto nell'ANNULLARE i pensieri negativi.

Se interrompi i pensieri negativi, gli impedisce di diventare potenti, e di influenzare i tuoi obiettivi.

Sii paziente e coerente, e rafforzerai la tua forza di volontà.

10. Concentrati Sull'Essere In Buona Salute, Non A Perdere Peso.

Molte persone hanno più successo a lungo termine con la perdita di peso, una volta che iniziano a selezionare gli

alimenti che migliorano la loro salute piuttosto preoccuparsi sempre di quali cibi possono aumentare il peso corporeo.

11. Il Dilemma dei Prodotti Lattiero-Casearii

I Prodotti lattiero-casearii, in particolare il latte di mucca, provocano allergie, creano un muco pesante, e una volta scesi nelle viscere le bloccano formando una specie di colla che intasa l'apparato digerente.

I prodotti caseari sono carichi di ormoni che sono stati iniettati negli animali per aumentare la loro capacità di produrre latte.

Essi sono pieni di antibiotici distruttivi per il corpo e il suo equilibrio ormonale.

In effetti, gli esseri umani sono le uniche specie che bevono il latte di altre specie.

Il problema è che non tutti possono digerire il latte, come fanno i loro vitelli. Il nostro sistema digestivo è costruito in modo diverso.

Non siamo in grado di elaborare le proteine del latte.

Questo porta spesso a diversi tipi di reazioni allergiche, l'accumulo di muco, e problemi di digestione.

Il latte è anche pastorizzato, un processo che converte lo zucchero nel latte in beta lattosio. Questo si assorbe più rapidamente nel sangue ed ha un effetto simile sul corpo come lo zucchero.

Il processo di pastorizzazione rende anche il calcio nel latte insolubile!

Il latte pastorizzato può anche causare mal di denti e osteoporosi perché rimuove il calcio dalle ossa! Il latte è anche fortemente acido. Aumenta la produzione di acido nello stomaco e può portare a molti disturbi.

Un ottimo sostituto per il burro è quello di semi di sesamo. Quest'ultimo è una meravigliosa fonte di proteine e contiene più di 1100 mg di calcio per 100 g.

Buone alternative ai prodotti lattiero-casearii comprendono latte di noci (sesamo, mandorle, ecc) e crema di noci (anacardi, macadamia, ecc.).

I prodotti della soia possono anche servire come alternativa ma dovrebbero essere consumati con parsimonia dovuto al fatto che il consumo eccessivo è stato collegato a problemi di tiroide.

I prodotti lattiero-casearii di capra e altri ovini sono anche ottime scelte, se il latte non è pastorizzato.

NOTA: Mandorle, noci, spinaci, broccoli, salmone, gamberi, cavolo, carote e la maggior parte delle verdure hanno più di una quantità sufficiente di calcio.

Il latte di soia non è purtroppo una buona scelta al latte di mucca dovuto al fatto che il prodotto è solitamente molto elaborato e pieno di sostanze chimiche.

12. Mangia Cibi Biologici

Se è possibile trovare prodotti biologici allora si dovrebbe acquistarli piuttosto che gli alimenti non biologici.

I prodotti biologici contengono meno sostanze chimiche e ormoni rispetto ai prodotti non biologici.

Questo è particolarmente vero per quanto riguarda i prodotti a base di carne.

Cerca:

- ü Carni provenienti da animali alimentati da erba.
- ü Pollo ruspante, senza ormoni o antibiotici
- ü Salumi senza nitrati

13. Zucchero Bianco: Il Dolce Veleno

Lo zucchero trasformato è quello di canna che è stato spogliato della sua fibra e delle sue sostanze nutritive essenziali. Non ha proteine, calcio o grassi.

Lo zucchero bianco è chimico al 100% e non è riconosciuto dal tuo corpo.

Quando si consuma i livelli di zucchero nel sangue, aumentano drasticamente e più in sostanza priva il corpo di vitamine e minerali essenziali.

Il pancreas è costretto a produrre una quantità maggiore d'insulina per aiutare il corpo a metabolizzare il glucosio nello zucchero.

Questa insulina abbassa immediatamente i livelli di zucchero nel sangue, risultando in un abbassamento di energia e affaticamento.

Un eccessivo consumo di zuccheri può portare al diabete.

Inoltre, quando si consumano zuccheri, il corpo produce ormoni androgeni per

metabolizzare il glucosio.

Questi ormoni androgeni pesano sul fegato.

Lo zucchero può anche danneggiare il sistema immunitario (compromettendo la difesa contro i batteri), crea un ambiente acido nello stomaco, causa allergie alimentari, aumenta le dimensioni del fegato (disturba il filtrare delle tossine e degli ormoni) e incoraggia la crescita dei batteri cattivi nel colon.

Suggerimenti:

D'ora in poi, cerca di esaminare ogni prodotto che intendi consumare.

Ciò include tutte le bevande gassate e di frutta zuccherate.

È necessario riconoscere i vari tipi di zucchero tra i più comuni:

Saccarosio, fruttosio, maltosio, lattosio, glucosio, mannitolo, sorbitolo, galattosio, monosaccaridi e polisaccaride.

Non sto dicendo di evitare lo zucchero completamente, ma è importante conoscere l'effetto che ha sul corpo. Tutto con moderazione.

Inoltre, assicurati di evitare assolutamente tutti gli edulcoranti artificiali.

Alcuni Sostituti Buoni:

ü Stevia

ü Miele

ü Sciroppo di riso integrale

14. Farina bianca, riso bianco e cereali raffinati, soffiati o estrusi.

Questi ingredienti, una volta lavorati chimicamente, sono ripuliti della loro preziosa polpa piena di vitamine e minerali.

Se consumati questi alimenti, possono inceppare gli organi di eliminazione, aumentare l'accumulo di sostanze tossiche e inquinare il sangue.

Sostituti positivi:

ü Riso integrale
ü Cereali integrali

15. Una Parola sugli Oli Idrogenati e Oli Parzialmente Idrogenati

Gli Oli idrogenati sono oli molecolari modificati (per evitare che non diventino rancidi). Il risultato è un acido grasso che il corpo riconosce come veleno puro.

Gli oli idrogenati possono:

- Intasare il fegato, la milza, i muscoli e i reni, e creare un pericoloso accumulo di deposito

di grassi tossici.

- Interrompere il flusso elettrico responsabile per il battito cardiaco, la divisione cellulare, le funzioni nervose e l'equilibrio mentale.

L'Olio idrogenato si trova nei cibi a seguire:

- margarina
- ciambelle
- muffin
- condimenti già preparati per l'insalata
- caramelle
- dolci
- minestre
- pane
- cibi fritti
- maionese
- olio di soia idrogenato e parzialmente idrogenato
- olio vegetale

- nella maggior parte degli alimenti processati

Sostituti: Olio extra vergine di oliva

16. Ottimizzare la digestione con buone abitudini alimentari

I due gruppi principali:

1. Gli alimenti ricchi di proteine sono alimenti concentrati. Sono difficili da digerire come carne, uova, formaggio, cereali, legumi, noci e amidi.
2. Gli alimenti a basso contenuto di proteine non sono alimenti

concentrati. Questi hanno un elevato contenuto d'acqua e sono facili da digerire.

Si tratta di alimenti come frutta e verdura.

Ecco alcune linee guida su come combinare correttamente i cibi:

- Mangiare verdure crude con alimenti concentrati.
Questi alimenti vanno bene insieme per l'alto contenuto di fibra e basso livello di zucchero presente nella verdura.
- Mangiare frutta sola o con verdure crude, ma non con gli

alimenti concentrati.

- Masticare il cibo lentamente. Il cibo, prima di essere ingoiato, deve essere una poltiglia morbida. Se il cibo non può essere trasformato in una poltiglia taglialo in più parti possibili.
- Evitare di bruciare il cibo! Il cibo meno si cuoce e più enzimi, vitamine e minerali conserva.

17. Quando è Possibile Mangia Cibo Crudo

(o almeno mangia un elemento di cibo crudo con il tuo pasto)

Perché?

Il cibo crudo contiene la quantità massima delle sostanze nutrienti ed enzimi.

La cottura diminuisce notevolmente i benefici nutrizionali che si ricevono dal cibo.

Gli enzimi sono molecole proteiche speciali che si trovano nel fegato, stomaco, pancreas e sulla parete dell'intestino tenue. Aiutano le vitamine e i minerali ad essere assorbiti dal nostro sistema e partecipano al processo metabolico del corpo.

Gli enzimi sono in parte responsabili dello sbarazzarsi di rifiuti tossici, purificare il sangue e digerire il cibo.

Molti alimenti contengono elevate quantità di enzimi preziosi. Tuttavia, quando si cucinano, friggono o riscaldano ad alta temperatura (sopra 47°), gli enzimi vengono uccisi.

Il risultato: il cibo non viene digerito correttamente e le vitamine e minerali non vengono assorbiti dal corpo, ed i rifiuti tossici possono accumularsi.

La cottura non solo distrugge gli enzimi, ma distrugge anche vitamine, minerali e fibre, e questo aumenta il tempo di transizione intestinale del cibo.

Gli alimenti cotti creano acidità, sono più difficili da digerire, e offrono meno valore nutrizionale, mentre i cibi crudi creano alcalini e sono più vantaggiosi.

La cottura a vapore, alla griglia, la bollitura rapida - per soli 2 - 5 minuti (quello che faccio io molto spesso), cottura al forno, o cucinare con acqua e non olio, sono anche opzioni, e sono certamente molto più sani della frittura!

Dopo esserti abituato al sapore dei cibi aromatizzati senza utilizzare le tipiche pratiche malsane della cucina tradizionale (di solito dopo un paio di settimane), inizierai a desiderarli come adesso magari desideri una frittura.

18. Una Parola Sul Sale Di Sodio

Circa l'80% degli italiani supera la loro

dose giornaliera raccomandata di sodio.

Per la maggior parte questo è dovuto agli alimenti trasformati come pane, affettati e cibi a portar via.

La quantità massima giornaliera consigliata di sodio per gli adulti è di 2.300 mg, o circa 1 cucchiaino da tè (le persone con ipertensione dovrebbero consumare non più di 1.500 mg al giorno).

L'italiano medio però, consuma vicino a 3.000 mg di sale al giorno!

La maggior parte delle persone sono già a conoscenza dei problemi di salute che il troppo sale può causare, tra cui ipertensione e malattie cardiovascolari,

ma pochi sono consapevoli di come l'eccesso di sale può contribuire all'aumento di peso.

1. Sale aumenta il numero delle cellule adipose nel corpo
2. Rende le cellule adipose già esistenti ancora più grasse
3. Impedisce la metabolismo di bruciare i grassi come dovrebbe
4. Il sale aumenta la resistenza all'insulina costringendo il pancreas a secernere ancora di più, cosa che a sua volta forza il tuo corpo ad immagazzinare più grasso.

5. Il sodio carica anche di ulteriore stress sugli organi di eliminazione e sappiamo già che ciò può contribuire all'aumento di peso.

Il corpo ottiene più che abbastanza sale nei cibi naturali che mangiamo, soprattutto frutta e verdura.

In sintesi: Usa il sale con parsimonia ed aiuterai i tuoi obiettivi di perdita di peso migliorando allo stesso tempo la tua salute.

Nota: Il sale non è la stessa cosa del Sodio, ma visto che il sale contiene per lo più sodio (e cloruro) il modo migliore per ridurre il sodio nella dieta,

è quello di ridurre il sale.

Il Metabolismo

Cos è il metabolismo e perché è così importante?

Il metabolismo è il processo in base al quale il nostro corpo digerisce, assimila e trasforma il cibo in energia o in termini tecnici, come efficacemente si rompono le cellule per creare energia.

Perché un metabolismo efficiente importante?

Le persone con un metabolismo più attivo sono in grado di bruciare più

calorie di quelle persone con un
metabolismo rallentato, anche quando
dormono!

Le 10 Regole D'oro Per Accelerare Il Tuo Metabolismo

1. Mangiare una colazione buona e sana

Il nostro metabolismo è al livello più basso la mattina al risveglio.

Se si avvia la giornata con una sana colazione si attiva subito il metabolismo, e visto che uno è più attivo al mattino il cibo viene bruciato rapidamente per la sua energia e sostanze nutritive importanti.

Mangiare una buona colazione ridurrà

anche il bisogno di quegli spuntini malsani in tarda mattinata.

Se salti la colazione, o fai solo una piccola colazione malsana (per esempio caffè e cornetto), e attendi fino all'ora di pranzo per mangiare, saranno passate circa 15 ore prima di dare al tuo corpo le sostanze nutritive di cui necessita per funzionare correttamente.

A questo punto, il corpo inizia ad utilizzare le sostanze dei muscoli per fornire aminoacidi ad altre parti del corpo.

Sicuramente non quello che vuoi per la perdita di grasso!

Inoltre, se si salta la colazione, ci sono

buone probabilità che si mangerà troppo a pranzo.

Il livello di energia scenderà a causa del rialzo dello zucchero nel sangue da una grande quantità di cibo, e la modalità d'immagazzinare grasso del tuo corpo sarà attivato.

2. Costruire Il Tessuto Muscolare

Un chilo di muscolo brucia più calorie di un chilo di grasso.

Più muscolo hai più calorie il tuo corpo brucerà.

Nota: Non c'è bisogno di essere "Hulk", semplicemente, ogni tipo di esercizio

aiuta a costruire massa muscolare magra.

3. Variare Gli Esercizi

Il corpo umano è una macchina incredibilmente intelligente. Quanto più si abitua a un tipo di esercizio più efficiente diventa a bruciare meno calorie per ottenere lo stesso risultato e questo non è ciò che si desidera.

Punta ai diversi gruppi muscolari in ogni esercizio fisico per accertarti che la funzionalità del tuo metabolismo rimanga alta.

(Inoltre facendo sempre gli stessi esercizi la possibilità annoiarsi più rapidamente e decidere di smettere!)

4. Alcol e Caffaina

L'**alcol** ha molte conseguenze devastanti sulla nostra salute.

Può danneggiare lo stomaco, può causare gastriti, problemi al fegato, diarrea, crescita eccessiva di infezioni (tipo vaginite), malnutrizione, IBS ed emorroidi.

L'alcol è classificato come caloria 'vuota'. Ha valore nutritivo pari a zero.

Contiene 7 calorie per grammo, che è molto vicino al grasso puro (9 calorie / grammo).

L'alcol rallenta il nostro metabolismo

per ore dopo che si smette di bere (il che significa che si bruciano meno grassi). Inibisce anche il nostro fegato nel metabolizzare i grassi.

La **caffeina** è nota come stimolatore eccessivo nella produzione di ormoni, che porta a un conseguente squilibrio ormonale.

I sostituti del caffè a base di crusca, grano, melassa, orzo, segale, cicoria e barbabietole sono generalmente sicuri da bere.

Tisane e tè verdi sono anch'essi buoni sostituti. Il **caffè decaffeinato non è una buona alternativa** ed è anche peggio del caffè regolare.

5. Dormi

Le persone che dormono poco hanno meno energia per svolgere le normali attività quotidiane tra cui la digestione!

Come risultato, le persone che spesso non dormono bene rallentano il proprio metabolismo senza rendersene conto.

Semplicemente non hanno la forza di scomporre il cibo in modo efficiente, in particolare i carboidrati.

Uno studio recente dimostra che gli adulti che dormono meno di 7 ore per notte, ed i bambini che dormono meno di 10 ore per notte, soffrono più

probabilità di essere a rischio di obesità. La mancanza di sonno produce cambiamenti ormonali che aumentano l'appetito della persona.

Allora, quante ore di sonno sono abbastanza?

La maggior parte degli esperti concordano sul fatto che 8 ore di sonno per notte sono l'ideale per un adulto.

E se ci si esercita regolarmente il sonno è particolarmente importante per il recupero.

Se hai problemi a dormire prova a seguire questi suggerimenti:

- Non mangiare 3/4 ore prima di andare a dormire.
- Non utilizzare il computer o guardare la TV un'ora prima di andare a dormire.
- Prova yoga o altre pratiche anti-stress.
- Fai un bagno caldo prima di coricarti.
- Non esercitarti rigorosamente prima di andare a dormire. Il corpo può diventare troppo rinvigorito.

6. Rilassati

Lo stress invia segnali confusi al nostro corpo (segnali traumatici); questi segnali

inducono il nostro metabolismo a rallentarsi.

Quando il corpo è costantemente sotto stress rilascia ormoni che inondano il sistema. Questi ormoni correlati allo stress comandano al corpo di immagazzinare grasso creando grandi cellule adipose nell'addome. Ciò può provocare sia un aumento di peso che un rallentamento del metabolismo.

Alcune tecniche semplici per ridurre lo stress includono camminare, ascoltare musica rilassante, meditare, fare yoga, mangiare cibi non-stimolanti, e risparmiare tempo per se stessi, in modo da poter bilanciare la mente.

7. Mangia Spesso Piccole Porzioni Di Cibo

Se si saltano i pasti o si utilizza il digiuno come forma di dieta, in realtà si rallenta il metabolismo perché si dice al corpo di conservare l'energia ed il grasso. Se le nostre cellule smettono di ricevere i nutrienti necessari conservano più grasso, bruciano meno energia ed eseguono le funzioni in modo meno efficiente.

Mentre è vero che: se si mangia meno (la dimensione delle porzioni) ma più spesso durante il giorno (anche sei volte al giorno) si aumenterà notevolmente l'attività metabolica.

E si è sicuri che il tuo sistema digestivo

è in grado di digerire tutto il cibo in modo efficiente.

Si fornirà al corpo anche un livello costante di energia (molto importante).

Mangiando più spesso, i livelli di zucchero nel sangue (che possono farti sentire appesantito se sono troppo alti) saranno più stabili, e riuscirai a mantenere il corpo ben fuori dalla zona di 'modalità di archiviazione di grasso'.

Un rifornimento costante di sostanze nutritive, in particolare proteine, farà meraviglie per il tuo allenamento fisico.

E, se si mangia più volte al giorno non si avranno i morsi della fame frequenti che di solito ti tentano a fare quegli spuntini

malsani.

Un buon programma alimentare potrebbe essere qualcosa di simile a questo:

- Prima colazione
- Merenda
- Pranzo
- Snack
- Cena

Dove si mangia ogni 2.5 o 3 ore durante il giorno.

È vero anche il contrario ...

Se desideri mettere su peso, basta che mangi un pasto enorme la sera.

Potrai scioccare il tuo corpo, fornendogli alti picchi di zucchero nel sangue e insulina, che porterà allo stoccaggio di più grasso, e durante i periodi di fame, tra i pasti, il metabolismo rallenterà.

La pratica di saltare la colazione, mangiare un piccolo pranzo, e poi mangiare un pasto enorme la sera, è molto comune.

Si tratta di un'abitudine nella quale è facile cadere a causa della natura dei nostri stili di vita.

E quando uno è così affamato è molto forte la tentazione di mangiare spuntini e cibi a porta via non sani.

8. L'esercizio: Fare Allenamenti Più Brevi, Ma Più Frequentemente

Ciò significa che si ottengono più vantaggi nel fare 2 allenamenti di dieci minuti che 1 allenamento di venti minuti.

Perché?

Dopo l'esercizio il metabolismo continua ad essere elevato da poche ore a più di un giorno dopo.

Esercitandosi più frequentemente è possibile mantenere il tasso metabolico alto per lunghi periodi di tempo.

NOTA: Quando si aumenta la frequenza cardiaca, la circolazione del sangue, la

temperatura corporea e l'assunzione di ossigeno, tutte queste cose inviano messaggi al nostro sistema di avviare il catabolismo.

L'esercizio fisico regolare non solo ha il vantaggio immediato di bruciare calorie, ma visto che il tessuto muscolare brucia più calorie di grasso, un beneficio medio a lungo termine di esercizio è un aumento nel tessuto muscolare magro.

Più muscolo magro hai, più calorie al giorno bruci (accelerazione del metabolismo). E questo significa che si bruciano più grassi.

9. Mangia Dopo Gli Allenamenti

Simile alla colazione, è importante fornire energia al nostro corpo quando ne ha più bisogno.

Subito dopo un buon allenamento il nostro corpo è impoverito di alcune preziose risorse.

Nella prima ora dopo l'allenamento, il tuo corpo è al suo momento ottimale per assorbire la massima quantità di nutrienti possibili.

Questo è il "momento d'oro" per mangiare.

Adesso è quando si vuole veramente rifornire il corpo con nutrienti e proteine!

Ora è il momento in cui questi nutrienti saranno più facilmente assimilati per ricostituire le riserve di glicogeno muscolare, che accelereranno notevolmente il recupero, la crescita muscolare e la perdita di grasso.

Questo pasto deve avere un contenuto molto basso di grassi perché il grasso rallenta l'assorbimento dei nutrienti nel flusso sanguigno

10. Non Mangiare Prima di Coricarti

Mangia il tuo ultimo pasto entro e non oltre 3 ore prima di andare a dormire.

Una volta addormentato il tuo corpo

userà solo poche calorie per mantenere il ritmo cardiaco e gli altri organi funzionanti.

Quando i muscoli non sono attivi il corpo non trasformerà, questo cibo (la maggior parte) in energia, come fa di solito nel corso di una normale giornata attiva. E le calorie che non sono necessarie per l'energia minima richiesta saranno depositate in grasso!

Mangiare poco prima di andare a dormire può anche ridurre la qualità del tuo sonno. E già sappiamo che il sonno apporta un ruolo importante nel promuovere il metabolismo.

Alimentazione Sana

Una buona dieta permette ai nostri organi di eliminazione di operare ai loro livelli più efficienti.

Si migliora la nostra sensazione generale di benessere e si riduce il rischio di sviluppare malattie e patologie.

Si migliora l'assimilazione delle sostanze nutrienti e aumenta il nostro metabolismo (la nostra capacità di bruciare i grassi).

Allora, che cosa è una dieta sana?

Molte diete sviluppate negli ultimi anni eliminano gruppi completi di prodotti alimentari.

Questo è pericoloso, perché si potrebbero perdere importanti elementi nutritivi fondamentali per il corretto funzionamento del corpo.

Il corpo ha bisogno di una buona combinazione di alimenti capaci di fornirgli tutti gli elementi costitutivi essenziali. Ciò include vitamine, minerali, grassi, carboidrati e proteine.

Nutrienti adeguati e diversificati sono essenziali per la buona salute tua e dei tuoi figli. Se i bambini non ricevono i nutrienti giusti e l'energia dai loro cibi allora questo può portare ad una crescita

stentata, un aumento di peso e malnutrizione.

La Frutta e verdura forniscono migliaia di sostanze che svolgono funzioni ben note ed hanno molti ruoli nel corpo umano non ancora capiti o addirittura riconosciuti.

Le Vitamine e i minerali ...

ü Riducono il rischio di ictus o attacchi di cuore!

ü Ringiovaniscono la pelle mantenendola liscia, morbida e sana.

ü Forniscono composti essenziali

necessari per la crescita, la salute, il normale metabolismo e il benessere fisico.

ü Mantengono la densità ossea e la forza.

ü Aiutano la funzione dei nervi e dei muscoli e regolano il battito cardiaco.

ü Migliorano i tuoi capelli, pelle, muscoli e la condizione degli organi, la forza e la crescita

I Gruppi Alimentari Essenziali:

1) Avrei dovuto ascoltare mia mamma ...

Senza dubbio, le verdure sono il cibo migliore per il nostro corpo.

Sono ricchi di varie vitamine e minerali, aiutano a mantenere elevate le nostre riserve di energia, forniscono antiossidanti per proteggere contro le malattie e contengono fibra che migliora la digestione e combatte la fame.

Hanno anche un basso contenuto di calorie. In effetti, non ho mai sentito di

qualcuno che è ingrassato mangiando troppi legumi!

La verità è che la maggior parte delle persone non mangiano abbastanza verdura.

Se si mangiasse più verdura, piuttosto che meno, sarebbe molto più facile dimagrire e rimanere magri.

Frutta e verdura contengono antiossidanti che combattono i radicali liberi (responsabili per l'invecchiamento del corpo). Questi alimenti forniscono anche la fibra per l'intestino, aiutano la digestione e riducono il rischio di contrarre il cancro dell'intestino e del retto.

La frutta e verdura contengono anche i carotenoidi, che riducono il rischio di malattie cardiache ed ictus.

Ortaggi e legumi contengono anche enzimi digestivi che aiutano l'organismo a digerire anche altre fonti di cibo!

Mangia molte e diverse verdure colorate (i colori più scuri di solito hanno prestazioni e benefici più concentrati).

Alcune verdure che aiutano a creare un ambiente alcalino interno sono :

broccoli, lattuga romana, spinaci, fagiolini, peperoni, carote, asparagi, patate dolci, germogli di soia, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, sedano, cetriolo, funghi, cipolle, pomodori, zucchine, carciofi e cavolo.

I germogli sono considerati ottimi alimenti perché sono molto nutrienti, ottimi pulitori del corpo, carichi di vitamine, facilmente digeribili e contengono grandi quantità di enzimi.

Più a lungo vengono germogliati, e più potenti diventano (il loro valore nutrizionale ed il contenuto degli enzimi migliora).

Le lenticchie germinate sono una fantastica fonte di proteine e, se combinate con riso integrale lungo, creano il perfetto pasto proteico.

2) Proteine

Mentre i carboidrati sono utilizzati per fornire energia, le proteine sono essenziali per la costruzione di nuovo tessuto muscolare (importante per contribuire a rafforzare il nostro metabolismo), riparare un tessuto danneggiato, mantenere fluidi in tutto il corpo e per fornire potenza sufficiente per eseguire le attività fisiche che richiediamo al nostro corpo.

Sembra che quasi tutti siano ossessionati nel mangiare proteine a causa della mania della dieta a basso contenuto di carboidrati.

Mentre la maggior parte di queste diete si basano molto sulle fonti animali, questo non è necessario e non è un buon

idea. Troppa carne può effettivamente aumentare il rischio di malattie cardiache (a causa dell'aumento dei livelli di colesterolo), vari tipi di cancro, calcoli renali, gotta e problemi ossei. La carne non ha fibra e crea anche un ambiente acido interno.

Buone fonti di proteine:

Pesce bianco, tagli magri di carne bovina, uova, petto di pollo senza pelle, tacchino, gamberetti, pesce spada, granchio

Migliori fonti di proteine:

Piselli, semi (sesamo, girasole, semi di

zucca), lenticchie, fagioli, arachidi, mandorle, anacardi, noci, soia non trasformata, semi di soia e tofu.

Ricorda: Concentrarti prima sulle sostanze nutritive. Prendi le tue proteine giornaliere da fonti vegetali come i fagioli, legumi e noci.

Ciò non significa che devi diventare vegetariano!

Basta concentrarti maggiormente sugli alimenti vegetali naturali a differenza di solo carne.

Tutte le proteine derivano comunque dalle piante, gli erbivori le mangiano, e noi mangiamo loro.

Ti suggerisco di utilizzare le proteine di origine animale solo una volta al giorno, e il resto delle tue proteine giornaliere dovrebbero provenire da fonti vegetali.

Quando Fai La Spesa Per La Carne:

Cerca carni biologiche che sono esenti da prodotti petrolchimici, ormoni, fumiganti, e fungicidi.

Inoltre, assicurati di scegliere le parti più magre della carne e tagliare il grasso visibile prima di cuocerla.

Un'altra alternativa è la carne di selvaggina, che contiene meno grasso.

Assicurati di non cucinare la carne ad alte temperature. Il grasso animale si ossida se riscaldato ad una temperatura elevata e questo crea molecole instabili e radicali liberi nel grasso.

NOTA: In giro si sente spesso dire che non si può costruire un muscolo o perdere grasso seguendo una dieta vegetariana o vegana. Questo è semplicemente falso.

Ci sono parecchi atleti famosi (passati e presenti) che sono vegetariani tipo Carl Lewis (atleta vegano), Martina Navratilova (tennista), Mike Tyson (pugile), Bill Pearl (culturista).

I nutrienti di origine vegetale vengono assimilati dal corpo molto più facilmente, e questo è particolarmente importante dopo gli allenamenti.

3) I carboidrati Sono Necessari Per

Produrre Energia Nel Nostro Corpo

La Verità Sui Carboidrati

Mentre alcuni carboidrati fanno davvero male quando si tratta di soddisfare le nostre esigenze nutrizionali, per dire che tutti i carboidrati fanno male è semplicemente sbagliato.

I carboidrati sono la fonte di energia primaria e possono fornire un costante livello di energia durante il giorno, se ingeriti in quantità adeguate.

Se non mangi una quantità adeguata di carboidrati sani, troverai difficile

progredire da un allenamento all'atro e questo a sua volta, ridurrà la tua capacità di aggiungere muscoli brucia grassi al tuo corpo.

Ci sono due gruppi di carboidrati: carboidrati complessi e carboidrati semplici (zuccheri)

I carboidrati complessi sono spesso indicati come Carboidrati buoni. Questi carboidrati vengono digeriti lentamente ed il rilascio dello zucchero è costante, e quindi non provoca picchi di insulina.

La nostra lista di carboidrati buoni:

Cereali (grano, orzo, riso, segale) e cereali integrali (preferibilmente grani senza glutine) rilasciano energia

sostenibile durante tutto il giorno e creano nell'intestino una massa che aiuta a portare via scorie e tossine.

Il grano protegge contro il diabete, perché insulino-resistente e malattie cardiovascolari, ed è stato dimostrato di abbassare i livelli di colesterolo.

I semi di girasole, di sesamo e di zucca, sono ricchi di zinco ed ottime fonti di acidi grassi.

Contengono molti enzimi buoni per la digestione, e sono ricchi di minerali.

Frutta e verdura sono anche una grande fonte di carboidrati, patate dolci in particolare.

Aiutano la digestione ed il metabolismo di altri alimenti. Sono ricchi di sostanze nutritive e hanno poche calorie.

Altri Esempi di Carboidrati Buoni:

- Avena integrale e Farina d'avena.
- Riso integrale, miglio, segale, quinoa, grano saraceno, mais, orzo, bulgur e frumento.
- Fagioli, legumi, lenticchie e ceci.
- Noci e semi
- Papaya, piccoli frutti, banane, meloni e mele.

I carboidrati semplici sono spesso indicati come i carboidrati cattivi e sono di solito i cibi che contengono una quantità alta di zucchero raffinato. I carboidrati semplici rilasciano la loro

energia quasi immediatamente. Ciò si traduce in picchi di insulina che possono spingere il nostro corpo a conservare grasso.

La nostra lista di carboidrati cattivi:

I cereali raffinati e farine bianche, come il pane, pasta e riso bianco.

Alimenti trasformati come cialde, torte, biscotti, biscotti, frittelle, patatine fritte, hot-dog, budini, creme e marmellate.

4) I Frutti Hanno Vantaggi Simili Alle Verdure.

La Frutta aiuta la digestione, è piena di vitamine e minerali ed è eccellente per la pulizia del corpo.

Cercate di mangiare la frutta a stomaco vuoto, e quando potete, mangiate anche la pelle.

Evitate la frutta cucinata visto che lo zucchero della frutta diventa tossico per il sistema.

Alcuni frutti nutrienti ed ottimi per la pulizia del sangue sono le mele, le more, l'uva, i pompelmi, i limoni, i cedri, le

pesche, le pere, le fragole, i mandarini, l'avocado, i mirtilli e l'anguria.

Eliminare: La frutta surgelata, in scatola ed i succhi di frutta.

Poiché la frutta solitamente hanno un contenuto di zucchero elevato non può essere consumata nella stessa quantità di verdure.

5) I Grassi

Il grasso isola e protegge i nostri organi. Esso riveste le cellule dei nervi per proteggerli dal deterioramento.

Il grasso aiuta la funzione normale delle cellule del cervello. Regola i nostri

ormoni, il funzionamento del sistema immunitario, aiuta il trasporto di ossigeno dell'emoglobina, stimola una corretta funzione della parete cellulare e assiste al trasporto e assorbimento dei nutrienti cellulari.

Chiaramente, avere un po' di grassi nella dieta è importante (in proporzioni limitate).

La chiave per mangiare i grassi giusti è quella di concentrarsi su alimenti ricchi di nutrienti in cui il grasso si trova in natura.

In altre parole, stare lontano da alimenti che vengono elaborati in quanto contengono troppi grassi malsani.

I grassi sani saturi e insaturi si trovano naturalmente (che non sono stati danneggiati dalla trasformazione dei prodotti alimentari), nel pesce, noci, olio di cocco, avocado, semi, semi di lino, olio di lino, burro naturale di arachidi e mandorle, olio extra vergine di oliva e naturalmente in frutta, verdura e noci.

I grassi veramente pericolosi, che uccidono, sono i grassi creati dall'uomo: i grassi altamente trasformati e raffinati, quelli transgenici e qualsiasi grasso idrogenato o parzialmente idrogenato.

6) Gruppo di Prodotti Latticini (latte, yogurt, formaggio ecc.)

Calcio, proteine, vitamina A, e riboflavina rafforzano le ossa e prevengono l'osteoporosi.

Gli studi hanno confermato che una dieta ricca di calcio, magnesio e potassio in effetti abbassa la pressione del sangue e riduce il rischio di ipertensione. Questo tipo di dieta è anche una componente importante per il funzionamento corretto di muscoli e nervi.

Purtroppo, al giorno d'oggi la maggior parte del latte e dei prodotti lattiero-caseari sono pieni di ormoni della crescita che vengono somministrati agli animali per aumentare la loro produzione di latte.

Questi ormoni sono devastanti per il

nostro sistema ed impongono un carico extra sui nostri organi di eliminazione.

I prodotti lattiero-caseari possono anche formare muco e questo muco si stratifica nel nostro intestino e colon, e ostacola il corretto assorbimento delle sostanze nutritive, e la corretta digestione del cibo. (Maggiori informazioni su questo punto nella Guida Detox.)

NOTA: è possibile ricevere tutto il calcio necessario, le proteine ed altri nutrienti preziosi dalle mandorle, noci, spinaci, broccoli, salmone, gamberetti, cavoli, carote e la maggior parte delle altre verdure.

Non sto dicendo di eliminare i latticini

completamente dalla tua dieta, ma di cercare di ridurre il consumo quotidiano.

7) L'acqua è Necessaria Per:

- ü Spostare le vitamine, i minerali ed altri nutrienti nel nostro corpo
- ü Per trasportare il sangue che porta il carburante alle nostre cellule
- ü Per eliminare i prodotti di scarto dalle cellule
- ü Per mantenere il corpo alla giusta temperatura

Quindi, quanta acqua si dovrebbe bere?

Aspettare fino a quando si ha sete non è una buona idea. La sete è il primo segno di disidratazione. È necessario bere acqua per quanto possibile in piccole quantità, prima, durante e dopo l'esercizio. Bere acqua fredda ma non acqua ghiacciata.

E' importante bere acqua minerale o acqua filtrata.

Il cloro che viene utilizzato per trattare l'acqua di rubinetto in realtà uccide i nostri batteri buoni.

Una buona opzione all'acquisto di acqua minerale (che può eventualmente diventare una spesa non indifferente), è

quella di acquistare una caraffa che elimina cloro, metalli pesanti ed altre impurità, ma mantiene ancora i minerali essenziali dell'acqua.

Puoi trovare maggiori informazioni sulla nostra pagina di download prodotti.

Consulta il nostro Libro Bonus per altre idee su come usare l'acqua per accelerare il metabolismo.

Ottimo Consiglio:

Come creare il più potente snack per accelerare il metabolismo.

Se si combinano alimenti con calorie negative con cibi ricchi di proteine, è

possibile creare una Snack potente che accelera radicalmente il metabolismo.

Alimenti “a calorie negative”

Gli alimenti “a calorie negative” sono i cibi che richiedono più calorie per essere distribuiti, digeriti, assimilati di quelle che ne forniscono.

Una combinazione di alimenti “a calorie negative” e cibi ricchi di proteine sarà più efficace del digiuno per bruciare i grassi, è più sano e senza tutti gli effetti collaterali pericolosi!

Esempi di Cibi “a calorie negative”

Asparagi, melanzane, barbabietole, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavoli, carote, cavolfiore, sedano, rapa, cicoria, cavolo cinese (pak choi, bok choi), crescione, foglie di tarassaco, cicoria, finocchi, carciofi, fagiolini, porri, lattuga, piselli, mooli (daikon o rafano giapponese), funghi, okra, cipolle, ravanelli, alghe, spinaci, zucca, cavolo navone, pomodori e rape.

E quasi tutti i vegetali a foglia verde.

Alimenti Ricchi Di Proteine

Gli alimenti ricchi di proteine aumentano il tasso metabolico attraverso la creazione di calore e bruciano più

calorie rispetto ai carboidrati o grassi.

Esempi di cibi ricchi di proteine sono: mandorle, noci del Brasile, castagne, nocciole, cocco, pinoli, pistacchi, noci.

NOTA: Durante le prime due settimane di questo programma, prova a ottenere le proteine da fonti che non siano di carne.

Perché Alimenti Biologici?

Gli cibi biologici sono gli alimenti che sono coltivati senza l'uso di fertilizzanti sintetici, ormoni della crescita, antibiotici, irradiazioni, o pesticidi.

Questa è una cosa buona!

E questo gioca un ruolo particolarmente importante nel primo passaggio della Mai più Dieta.

Meno stress si carica sul fegato (non dandogli cibi imbevuti di sostanze chimiche), più tempo ha per abbattere il grasso.

Gli alimenti biologici hanno un sapore migliore, e l'altra cosa molto importante è che non lasciano tutta quella spazzatura nel tuo corpo, specialmente a lungo termine.

Il problema: il cibo biologico è più costoso.

Tieni presente che se stai mangiando secondo il sistema Mai più Dieta, e utilizzi di alimenti proposti nei nostri piani di alimentazione, ti accorgerai che il conto della spesa sarà più basso, anche quando si mangiano più cibi biologici.

Indice Glicemico

L'indice glicemico consiste in una scala da 1 a 100 ed è l'effetto misurato che diversi carboidrati hanno sui livelli di zucchero e insulina nel sangue.

- 70 o superiore = Alto indice glicemico degli alimenti.
- 56-69 = medio indice glicemico degli alimenti
- 0-55 = cibo con tasso glicemico basso

Come regola molto semplice, i cibi dolci in genere hanno un indice glicemico alto.

È una buona idea quella di consumare il

minimo i cibi che aumentano velocemente il livello di zucchero nel sangue.

Il sistema Mai più Dieta comprende per lo più cibi a basso IG.

La realtà è che i cibi ricchi di nutrienti sono naturalmente bassi sulla scala GI.

E anche alcuni "ad alto" indice glicemico come le banane, vanno bene se consumate in piccole quantità o in combinazione con altri alimenti (ad esempio nei frullati).

Un'altra cosa da tenere a mente è che alcuni cibi hanno un IG basso se consumati crudi, e un GI alto dopo la cottura. Le carote sono l'esempio

migliore quando crude hanno un IG pari a 35, mentre cotte uguali a 85.

Nella scala delle cose, ho scoperto che non è necessario essere troppo concentrati a mangiare cibi a basso contenuto glicemico, ma che è più importante mangiare cibi integrali ricchi di sostanze nutritive.

Suggerimento Per Mantenere un basso indice glicemico:

- a) Non cuocere troppo gli alimenti
- b) Cuocere i cibi con lo scafo o la pelle attaccata.

IL PEGGIOR ADDITIVO ALIMENTARE Che Segretamente Ti Fa Ingrassare

Ci sono molti additivi alimentari sul mercato che passano per "sicuri". In realtà non lo sono per niente!

Gli additivi alimentari fanno molti danni, causando un aumento di peso e sovraccaricando gli organi di scorie inutili.

Queste sono sostanze chimiche artificiali sintetiche che sono utilizzate per conservare i cibi, gli danno un sapore

migliore (glutammato monosodico), e aggiungono presumibilmente valore nutrizionale.

Nota: Gli additivi fanno venir voglia di cibo e quindi si tenderà a mangiare di più!

Lo sciroppo di fruttosio è un dolcificante chimico artificiale che è poco costoso da produrre e può essere più dolce dello zucchero.

Quando lo sciroppo di fruttosio è ingerito, viaggia dritto al fegato, dove è trasformato immediatamente in

GRASSO!

Ancora peggio: lo sciroppo di fruttosio non fa scattare il senso di sazietà e il corpo è "ingannato" in un circolo improduttivo nel quale ha sempre fame, ma in effetti, sta immagazzinando solo grasso.

Lo sciroppo di fruttosio è associato a problemi di zucchero nel sangue, depressione, stanchezza, mancanza di vitamina B, indigestione, carie, e naturalmente, aumento di peso.

Questo si trova nello yogurt, condimenti per insalate, cereali della colazione e persino nel pane integrale in teoria "sano"!

E perché non è "zucchero" è anche presente in molti alimenti "salutari".

Assicuratevi sempre di leggere le etichette alimentari perché, come puoi vedere, molti "cibi sani", promossi dall'industria della dieta, non sono ciò che sembrano.

Diete "Fad"

Le Diete "Fad" hanno tutti la stessa cosa in comune: una 'soluzione' rapida nel "risolvere" un problema di peso. Il più delle volte però si perde del liquido (e massa muscolare magra) ma non grasso.

Una volta terminata la dieta, i chili persi torneranno rapidamente.

Inoltre, la perdita di massa muscolare riduce il tasso metabolico e questo significa che una volta che riprenderete le vostre abitudini alimentari normali (dopo aver completato la dieta) non solo riprenderete il peso perso (tutti i liquidi), ma ne acquisterete altro perché tornerete a mangiare la stessa quantità di

cibo di prima, ma ora avrete un tasso metabolico più basso!

Come individuare una dieta “Fad”:

1. Spesso vanta risultati non realistici.
2. Richiede di eliminare interi gruppi alimentari dalla dieta, quali carboidrati o verdure.
3. Ha una mancanza di flessibilità per quanto riguarda ciò che si può mangiare.
4. Non riesce a rafforzare abitudini

alimentari sane, l'esercizio fisico e il cambiamento di stile di vita.

5. Spesso riduce l'apporto calorico a una quantità inferiore a quella che il corpo richiede per funzionare in modo sano.
6. Spesso va contro le informazioni mediche.
7. A volte dipende da integratori dietetici e altri prodotti.
8. Spesso manca di prove scientifiche che la dieta funziona e perché.

Falsi Miti sulla Perdita Di Peso

1. Diuretici

I diuretici sono commercializzati sul presupposto che si perde peso se si elimina l'acqua. Sì, è vero, ma l'acqua non è grasso!

Se non si riesce a soddisfare il fabbisogno di liquidi del corpo, allora si rischia la disidratazione che può portare al coma e alla morte!

L'acqua è essenziale per rimuovere i rifiuti e le tossine dal corpo e per il suo funzionamento corretto.

In una dieta sana approvata da parte dei medici, ci sarà sempre in evidenza l'importanza di bere molta acqua.

2. Potrai ottenere addominali perfetti senza sforzo facendo un sacco di esercizi addominali o utilizzando l'ultima macchina pubblicizzata in televisione.

Il corpo funziona come un grosso organo. Indipendentemente da quale area si allena. Il tuo corpo brucerà il grasso ovunque. Il grasso è immagazzinato sotto la pelle ed anche nei tessuti muscolari.

Naturalmente, se si fanno, gli esercizi corretti ci sono buone probabilità di

sviluppare forti muscoli addominali, tuttavia, se si ha un'elevata percentuale di grasso corporeo, allora saranno nascosti sotto uno strato di grasso!

Tutti questi "gadget" ed esercizi strani non elimineranno il grasso indesiderato.

La verità è che ottenere muscoli addominali "sexy" richiede una combinazione di esercizi cardiofitness e allenamenti specifici per i muscoli addominali.

Quando è il momento migliore per fare esercizi per i muscoli addominali?

E' meglio fare esercizi per i muscoli

addominali alla fine dell'allenamento quotidiano.

Perché?

Perché di solito li usiamo comunque quando lavoriamo con gli altri gruppi muscolari. Se si avvia un allenamento con gli esercizi per i muscoli addominali, il resto del tuo allenamento non sarà altrettanto efficace.

3. Diete ipocaloriche (inferiori alla dose calorica giornaliera raccomandata dai medici).

Il tuo corpo è molto intelligente. Si adatta a sopravvivere con meno calorie

riducendone il numero che ne brucia ogni giorno; vale a dire rallentando il metabolismo!

Ridurre il numero di calorie che il corpo richiede quotidianamente, lo obbligherà a bruciare più grassi. Tuttavia, comincerà anche a utilizzare il tessuto muscolare per produrre energia. **NON** va bene, perché il tessuto muscolare è direttamente correlato al metabolismo.

Una volta finita la dieta, ci si ritroverà con un metabolismo più lento e meno tessuto muscolare.

Che cosa accadrà quindi, continuando con le stesse abitudini alimentari di prima di iniziare la dieta?

Salvo che non si mangi meno di quanto si faceva prima di iniziare la dieta (improbabile, perché questo vorrebbe dire essere ancora a dieta) si riprenderà più peso di prima della dieta. Questa è perché ci si ritroverà con un metabolismo rallentato.

4. Senza Zucchero

Prima di comprare un alimento, leggi la lista degli ingredienti.

Molti prodotti sono dolcificati con fruttosio che non è tecnicamente lo zucchero da tavola (destrosio), e possono quindi essere commercializzati *senza zucchero*.

La maggior parte degli ingredienti che finiscono con "-osio", come lattosio o maltosio sono un tipo di zucchero.

NOTA: Molti prodotti sul mercato come i cibi "senza zucchero" contengono dolcificanti artificiali come saccarina, aspartame, sucralosio, sorbitolo, malto destrina e destrosio. Essi sono noti per essere tossici per le cellule cerebrali e per provocare il cancro.

5. Basso Contenuto Di Grassi

Ancora una volta, leggere le etichette. Prodotti con un contenuto basso di grassi sono spesso pieni di proteine e carboidrati e ovviamente, se non si

bruciano attraverso l'esercizio fisico, il corpo li trasforma in cellule adipose.

6. I carboidrati fanno ingrassare

Non è vero. Come spiegato prima, i carboidrati complessi, sono importanti per la produzione di energia per il nostro corpo. Essi forniscono fibre e aiutano a proteggere contro il diabete (sono insulino resistenti), malattie cardiovascolari e contribuiscono anche ad abbassare i livelli di colesterolo.

Fa ingrassare assumere più calorie di quante il corpo necessita. Un maggiore apporto di calorie, carboidrati o proteine che siano, sarà trasformato in

grasso.

L'importanza di ogni dieta è di non sopravvalutare alcun alimento o gruppo alimentare.

Conclusione parte 1

Grazie di aver letto il primo libro "Guida Nutrizionale".

Spero che vi ispiri e che vi aiuti a conquistare e mantenere la salute e il giusto peso.

Ora potete iniziare con il libro 2 del Programma, la "Guida alla Disintossicazione", ed agire.

Far spesso riferimento a questo libro per rafforzare le strategie che avete imparato fin'ora.

Guida alla Disintossicazione

La verità sulla perdita di peso

Simile a qualsiasi condizione di salute, l'aumento di peso è scatenato da diversi fattori primari e secondari, e il rapporto tra essi.

Ci sono situazioni di vita, fattori esterni e psicologici che direttamente o indirettamente stimolano l'aumento di peso.

Visto che ogni problema di salute è multidimensionale anche la soluzione deve essere multidimensionale.

Questo è uno dei motivi per cui l'industria dietetica continuerà a fallire (consapevolmente).

Invece di trattare il corpo e la salute come Uno, nel suo insieme, affronta o tratta i fattori individualmente.

Indipendentemente dalla nostra struttura genetica, tutti noi possiamo riconquistare la nostra salute e l'energia persa prendendo decisioni positive per cambiare lo stile di vita, le nostre scelte alimentari ed i pensieri che portano a una cattiva digestione, un accumulo di sostanze tossiche, ed un aumento di peso.

Siamo in grado di ottenere il controllo sulla nostra salute e l'ambiente interno.

I fattori principali sui quali si concentrerà la Guida Detox sono i seguenti:

1. Digestione Compromessa
2. Improprio Equilibrio Acido-Alcalino
3. Accumulo Di Tossine
4. Perdita di batteri buoni

Una volta affrontati questi punti, i tuoi obiettivi di perdita di peso saranno **MOLTO** più raggiungibili.

1. Digestione Compromessa

Una dieta ricca di carboidrati raffinati, cibi elaborati e tossici, e povera di frutta e verdura fresca influenzerà i processi biochimici all'interno delle cellule.

Ciò è destinato a peggiorare la digestione e ad interferire con il processo di eliminazione delle tossine dal corpo.

Inoltre, molti batteri dannosi prosperano dei carboidrati raffinati come zucchero, farina bianca e riso bianco.

Il corpo ha bisogno di una grande varietà di vitamine, minerali e sostanze

nutritive per attivare le cellule dei nostri organi e dargli modo di funzionare pienamente e di rimanere in buona salute.

Questi nutrienti per lo più provengono dalla nostra dieta poiché il corpo non può produrli da sé. Quando preferiamo alimenti trasformati invece di cibi ad alto contenuto nutrizionale, il sistema immunitario si deteriora e diventa meno efficace.

Quando la nostra digestione è ottimizzata, aiuta ad espellere le tossine ed i batteri.

Quando il nostro sistema digestivo è lento, il corpo si carica di alimenti non digeriti e particelle di cibo avariato che

vengono accumulate nel tratto digestivo accelerando l'aumento di peso e molti sintomi di malattie.

2. Improprio Equilibrio Acido-Alcalino

In soggetti sani, lo stomaco e il pancreas producono quantità adeguate di succhi gastrici che sono responsabili per la ripartizione delle proteine, amidi e grassi. Questi succhi inoltre creano un ambiente intestinale che ostacola la capacità di organismi patogeni per raggiungere l'intestino inferiore.

Questi succhi gastrici in realtà distruggono organismi nocivi.

Quando il fegato è indebolito, principalmente a causa della cattiva alimentazione, la produzione di enzimi digestivi e acidi naturali è compromessa.

Questo consente a più organismi nocivi di entrare nella camera intestinale. Si moltiplicano e creano il caos all'interno del tuo corpo.

Troppa acidità nel sistema digerente, di solito è la diretta conseguenza di una dieta ricca in alimenti acidi, che fa sì che il sangue diventi fangoso di spessore.

Il corpo si protegge rimuovendo l'acido dal sangue riportandolo nelle cellule adipose.

Non buono se vuoi perdere peso

Mantenere un sano equilibrio Acido-Alcalino

Il corpo umano, per funzionare al meglio, deve avere un equilibrio pH interno tra 7 e 8. La nostra chimica interna funziona meglio in queste condizioni.

Una cellula malata ha un alcalino inferiore al 7.

Il corpo può produrre l'acido come un sottoprodotto del metabolismo, ma non l'alcalino. E' nostra responsabilità fornire al corpo i cibi alcalini.

Quando consumiamo cibi acidi, il corpo deve neutralizzarli con batteri alcalini.

Se non riesce a trovare gli alcalini, l'organismo utilizza gli alcalini che si trovano dentro le nostre cellule, e

quando queste cellule diventano acide, possono sviluppare malattie.

Il corpo può anche prendere in prestito gli alcalini come magnesio e calcio da organi vitali, con conseguente danneggiamento di tali organi.

Questo può causare uno stato di stress e squilibrio, e una varietà di infezioni.

Troppo acido provoca il sangue a diventare fangoso.

Le diete che consistono principalmente in prodotti come uova, dolcificanti artificiali, prodotti lattiero-caseari, e carne privano il corpo di alcalino e creano un ambiente nocivo ed acido.

Talvolta i farmaci sono utilizzati per alleviare i sintomi - ma anche i farmaci provocano acidità.

Una dieta sana costituita da cibi che producono alcalinità permette al corpo di mantenere sufficienti riserve alcaline per bilanciare un ambiente acido e rimanere in buona salute.

Alimenti Ricchi di Alcalini da incorporare nella tua dieta:

Le verdure non amidacee a basso contenuto di zucchero, olio d'oliva, limoni, erba di grano, asparagi, cipolle, prezzemolo, spinaci crudi, broccoli, l'aglio e la maggior parte delle verdure

crocifere.

Alimenti ad Alto Contenuto di Acido da ridurre sono:

Latte omogeneizzato, maiale, frutti di mare, formaggio, gelato, riso bianco, mais, grano saraceno, segale e, naturalmente, lo zucchero bianco ed i dolcificanti artificiali.

3. L'Accumulo Di Tossine (Negli Intestini, Fegato, Reni, Sangue)

Siamo esposti ogni giorno a migliaia di tossine nel cibo che mangiamo, l'aria che respiriamo, le medicine che prendiamo e dalla povera qualità del nostro approvvigionamento idrico. Ciò contribuisce ad un accumulo di sostanze tossiche nelle linfa, sangue, reni e nel colon, portando a condizioni di salute a breve e lungo termine.

Una gran parte del grasso della pancia (ed il tuo grasso corporeo) è dovuto ad un fegato mal funzionante ed un colon intasato.

Il Dr Deniszczyk, primario del reparto medico e diagnostico dell'ospedale "Nuffield Health", ha detto:

“Il grasso che si accumula intorno alla vita può contribuire a gravi problemi di salute, come cancro al seno ed infertilità.

Mentre la misura dei fianchi potrebbe sembrare solo un problema estetico ... è un indicatore importante della salute generale ed il benessere di una persona, specialmente se preso in considerazione con altri test di salute.”

Il World Cancer Research Fund dice:

“C'è una forte evidenza che un giro vita di grandi dimensioni è particolarmente nocivo e aumenta il rischio di tumori dell'intestino, del pancreas, della mammella (post-menopausa) e nella mucosa uterina.”

La Dottoressa Rachel Thompson, vice capo del reparto di scienza del WCRF, dice:

“Negli ultimi anni è incrementata sempre di più l'evidenza che il grasso corporeo in eccesso, e in particolare il grasso portato intorno alla cintura, è un fattore di rischio di cancro.”

Il fegato è come un filtro. Il suo scopo è quello di rompere il grasso e filtrare le sostanze nocive attraverso la bile. La bile è la sostanza che elimina i rifiuti dagli organi e sangue.

Il fegato circola acidi biliari attraverso il sistema da sei a otto volte al giorno.

Se questo liquido di ricircolo è ricco di grassi e/o tossine, il processo conduce ad aumento di peso eccessivo e rende quasi impossibile perdere peso.

Se il fegato non disciplina in modo efficiente il metabolismo dei grassi, un aumento di peso tende a verificarsi intorno alla vita e fianchi.

Se il fegato è danneggiato, bloccato o

intasato dalle tossine e rifiuti in eccesso, non è possibile rimuovere i piccoli globuli di grasso che circolano nel sangue. Questi globuli di grasso in più possono invadere altri organi e disporsi in depositi di grasso sotto la pelle, che possono anche causare la cellulite.

Fino a quando la funzione del fegato sarà migliorata, sarà quasi impossibile perdere il grasso addominale non importa quanta dieta o l'esercizio fisico fai.

Pulisci il fegato correttamente e gli consentirai di bruciare i grassi come una volta.

Immaginati di iniziare un buon programma di perdita di peso con un

fegato sano che brucia i grassi per te, 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana, anche mentre stai dormendo!

Questo è ciò che Mai più Dieta ti aiuterà a raggiungere.

Si possono prendere migliaia di erbe, integratori e farmaci, ma senza aver pulito il sistema dall'interno, e in particolare l'apparato digerente, sarebbe come dipingere su una superficie arrugginita.

Quando si pulisce il sistema interno allora il processo di disintossicazione, sistema digestivo e immunitario miglioreranno immensamente.

Ti sentirai più energico e più sano, e il

tuo corpo sarà in grado di perdere peso
a un tasso che si può avere solo vissuto
in gioventù.

4. Perdita di batteri buoni

I batteri probiotici buoni che vivono nel tratto gastrointestinale aiutano il nostro corpo, in molti modi.

Combattano i virus pericolosi, lieviti, parassiti e batteri, ma anche...

- ü migliorano il processo di digestione
- ü abbattano le tossine
- ü abbattano lo zucchero ed i grassi
- ü hanno potenti proprietà antibiotiche

L'equilibrio probiotico è influenzato negativamente da una serie di fattori tra cui il cloro nell'acqua del rubinetto, lo stress, antibiotici, la pillola contraccettiva e gli steroidi, per citarne alcuni..

Gli antibiotici, farmaci e steroidi cambiano l'ambiente dello stomaco e mettono un carico di lavoro aggiuntivo sul fegato.

I problemi con gli antibiotici è che anche se non vengono presi consciamente per via orale, si trovano comunque nella maggior parte dei prodotti lattiero-caseari e prodotti a base di carne.

Sei esposto agli antibiotici su base giornaliera, a meno che non ti decidi di cambiare la tua dieta.

Pulizia Interna E La Disintossicazione Del Fegato

Come Pulire E Rigenerare Il Fegato,
Colon ed I Reni.

Perché Detox?

Quando il sistema digerente diventa lento e più tossico, si indebolisce e diventa molto meno efficace.

Le viscere tossiche portano ad una intossicazione del sangue e ad un fegato pigro.

Un fegato debole e lento è incapace di gestire l'eccessiva acidità ed il sovraccarico di tossine verrà rilasciato in altre parti del corpo come i reni, il cuore, il cervello, la cute, il sangue, ecc.

Un programma di pulizia profonda aiuterà il corpo a:

1. Rilasciare le tossine dal fegato,

reni e dal sistema linfatico

2. Ricostruire il processo naturale di eliminazione e ripristinare l'equilibrio acido-alcalino
3. Pulire il sangue, le cellule, i tessuti e gli organi interni in generale, per prepararli ad un processo di guarigione.

Ho trovato che il modo più sano e sicuro di disintossicarsi è una combinazione di succo (principalmente succo di verdura) cibi crudi, e tecniche di stimolazione.

Il digiuno puro, utilizzato per

disintossicarsi composto esclusivamente di acqua o succo di frutta, può essere efficace e veloce, ma credo che ha anche alcuni aspetti negativi che devono essere evidenziati.

Le mie preoccupazioni principali con questi regimi piuttosto severi sono le seguenti:

1. A causa del loro livello di difficoltà hanno una bassa percentuale di successo.
2. Richiedono la maggior parte della tua attenzione e ti lasciano troppo drenato al momento di eseguire altri compiti.

3. Sono molto poveri di proteine, e la perdita di peso ottenuta sarà effettivamente tessuto muscolare magro.

Questa perdita di massa muscolare abbassa il metabolismo - esattamente la cosa che stiamo cercando di incrementare.

4. Sani cibi solidi forniscono un rilascio di energia lento e naturale, mentre i succhi di frutta causano effettivamente i livelli di insulina a salire troppo rapidamente (il succo di verdura è un'alternativa migliore).

5. La mancanza di cibi solidi e fibre porterà alla stitichezza.

La Dieta Detox è più sicura e facile che un digiuno a base di acqua o succo perché supporta il corpo a livello nutrizionale mentre pulisce e disintossica gentilmente ed in modo sicuro.

Fornisce al sistema corporeo un'alimentazione e le calorie sufficienti per darvi abbastanza energia per andare a lavoro, studio o altro.

A differenza del digiuno a base di succo o acqua, il processo di disintossicazione

è più lento ma la pulizia è più delicata, visto che le verdure contengono molte fibre che aiutano a spazzare via l'accumulo di tossine e muco dalle viscere.

Durante la disintossicazione, avvengono molti cambiamenti metabolici ed una grande quantità di tossine vengono rilasciate dalla vescica, colon, fegato, reni, polmoni e pelle.

Il sangue sarà disintossicato e il sistema digestivo sarà più a riposo, permettendo al colon di espellere anni di accumulo di tossine.

Cosa E Come Mangiare

a) Il cibo che si mangia dovrebbe essere non-trasformato, a base di piante e preferibilmente biologico.

b) Cercate di mangiare il più possibile cibi crudi.

Un buon modo per essere sicuri di farlo è quello di mangiare semplicemente 1 pasto al giorno cotto (non alla griglia o fritto) ed accertarti che il resto del cibo che consumi è al 100% crudo.

Perché Sono I Cibi Crudi Più Sani?

I cibi crudi hanno molti più enzimi rispetto ai cibi cotti o riscaldati. Questi cibi sono digeriti in modo più efficace, le loro vitamine e minerali vengono assorbiti meglio dal nostro sistema, i cibi passano meno tempo nel sistema (importante per la disintossicazione), e aiutano l'organismo a eliminare le tossine.

Questi alimenti si possono mangiare:

- Frutta (preferibilmente biologica)
- I Germogli
- Verdura (preferibilmente biologica)
- Noci crude

- Aglio
- I grani senza glutine (riso integrale, quinoa, miglio, grano saraceno, amaranto, mais, avena, sorgo)
- I semi crudi
- I legumi (fagioli)
- Acqua di sorgente, o acqua filtrata
- Olio di oliva o olio di cocco
- Erba di grano ('wheatgrass' - di più su questo più avanti)

Questi alimenti si possono mangiare:

- Prodotti lattiero-casearii (latte, formaggio, gelato, yogurt)

- Pesce ed ogni tipo di carne
- Carboidrati raffinati
- Pane
- Zucchero e dolcificanti artificiali
- Le Uova
- Frutta in scatola
- Tutto ciò con farina bianca
- I cereali con glutine, il riso bianco
- Caffaina
- Cioccolato
- Alcool
- I cibi fritti

Durante il Detox

1. Fare attenzione ai sintomi di guarigione che possono essere simili ai sintomi dell'influenza (mal di testa, dolori muscolari ed anche alito cattivo, dolori articolari, debolezza, nausea, acne).

La gravità dei sintomi di solito dipende da quanto la vostra dieta era malsana prima di iniziare la disintossicazione.

Tieni a mente che questa è semplicemente la reazione del corpo alla grande quantità di tossine che ha in circolo prima che vengono espulse.

Questi sintomi sono in realtà un buon segno perché significa che il tuo corpo è in realtà scaricando le tossine. I sintomi sono solo temporanei e si riduce significativamente come più il disintossicazione progredisce e il sistema si stabilizza.

(Un po' più ho alcuni ottimi consigli su come ridurre questi sintomi in modo drammatico.)

2. Cerca di acquistare frutta e verdura biologica al posto di quella normale. Verdure a foglia verde, specialmente quelle che non sono organiche, contengono un alto valore di pesticidi che si assorbono nel nostro sistema.

3. E' importante bere molta acqua minerale o acqua filtrata per aiutare a lavare le tossine dal sistema. Mescolare l'acqua con alcune gocce di limone.

(Una buona alternativa all'acquisto di acqua minerale (che può essere costosa), è quello di acquistare un filtro BRITA MAXTRA che elimina cloro, metalli pesanti ed altre impurità, ma mantiene ancora i minerali essenziali in acqua.

Puoi trovare maggiori informazioni sulla nostra pagina web di download prodotti.)

4. Pulire le verdure e la frutta. Il

metodo più comune è quello di utilizzare 4 cucchiaini di sale ed un succo di limone in un lavandino piena di acqua fredda. Le verdure vengono poi ammollate in acqua e risciacquate.

5. Quando puoi cerca di mangiare molta verdura cruda e frutta. I frullati possono aiutare a raggiungere questo obiettivo.
6. Lascia le verdure fuori dal frigo per mezz'ora prima che si faccia un frullato. Aiuterà gli enzimi a funzionare ancora meglio.
7. Bevi molto tè disintossicante al

giorno. Ti fornirò alcune opzioni più avanti.

8. Disintossicati da metalli tossici con l'aggiunta di 2 o 3 spicchi d'aglio al giorno durante i pasti.
9. Fai un bagno caldo ogni giorno per circa 20 minuti. Utilizza il tempo per esfoliare la pelle e per rilassarti.
10. Esegui brevi esercizi ogni mattina e sera.

Il frullato è di grande aiuto come disintossicante

Con i nostri orari frenetici a volte è difficile trovare il tempo per preparare i pasti.

Un frullato è uno snack fantastico perché:

- ü si risparmia un sacco di tempo di preparazione dei pasti
- ü ci riempie
- ü sono un modo fantastico per ingerire un carico di vitamine, minerali e proteine

Idee per gli Ingredienti

Frutta

Anguria, pompelmo, mela, anguria, pera, ananas, uva, mirtillo, pera, limone, mango, mirtilli, fragole, pesche, lamponi, datteri, prugne

Nota: A causa delle elevate quantità di zuccheri presenti nella frutta prova a limitare l'assunzione di frutta ad un massimo di 2 o 3 porzione al giorno.

Verdura

Carote, barbabietole, peperoni, patate

dolci, cavolo, spinaci, cavolo verde, peperoncino, cetrioli, ravanelli, pomodoro, cavolo, finocchio, lattuga, costa di sedano, zucca

Erbe

Sedano, coriandolo, aglio, prezzemolo, germogli di erba medica, zenzero, cayenne, aneto

Nota: Le combinazioni dei vegetali verdi sono tonici eccellenti per il sistema nervoso, e puliscono il sangue.

Una bevanda di combinazione verde al giorno sarà più che sufficiente.

Non c'è praticamente alcun limite agli

ortaggi che si possono bere.

Io, di solito quando sto facendo una disintossicazione, bevo almeno 1 litro di succo verde tutti i giorni.

Idee Per la Base

La chiave per un frullato gustoso è quello di renderlo denso e cremoso. Unire uno o due ingredienti al massimo da ciascun gruppo.

1. Proteina

- Canapa
- Siero di latte
- Riso integrale cotto
- Erba di grano

2. La Parte Cremosa

- Banana
- Avocado
- Latte di noci

3. Rendetelo più denso con questi carboidrati sani

- Cereali di fibre naturali
- Avena cruda

4. Raffreddatelo

- Aggiunge alcuni cubetti di ghiaccio e una piccola quantità d'acqua.

Il frullato è un ottimo modo per

mangiare cibi che normalmente non mangi, e per ottenere tutti i nutrienti necessari che il tuo corpo richiede. Inoltre contribuiscono a soddisfare la tua golosità.

I frullati sono più salutarì senza latte. Utilizza acqua minerale naturale o acqua di rubinetto filtrata.

**ALTAMENTE
CONSIGLIATO PER LA
TUA DETOX**

Erba di Grano – Il cibo migliore sulla Terra?

L'Erba di Grano (o clorofilla) è probabilmente il prodotto più potente disponibile sulla terra.

Ha alti concentrazioni di proteina, clorofilla (che ha grandi poteri curativi), vitamine (tra cui le vitamine A, complesso B, C ed E), oligoelementi, calcio, ferro, magnesio e potassio, enzimi e aminoacidi. L'Erba di Grano è un potente antiossidante in grado di stimolare il sistema immunitario e di sbarazzarsi dei radicali liberi.

In Più: La clorofilla pulisce il colon, tessuti e cellule del fegato, e purifica il sangue.

Essa agisce anche come un antisettico, antinfiammatorio e antiossidante.

Guarisce le ferite aperte, accelera la ricrescita del tessuto, aiuta a purificare il fegato, riduce il dolore da infiammazione e uccide i batteri e funghi!

La dose raccomandata è di $\frac{1}{4}$ di bicchiere al giorno a stomaco vuoto. (Io preferisco usarlo in combinazione con altri ingredienti in un frullato. Ti darò alcune idee nel libro di ricette di disintossicazione.)

Non berne troppo, potrebbe provocare

una super - disintossicazione, che può provocare la nausea.

L'Erba di Grano è disponibile anche in capsule.

Altre succhi verdi di guarigione e pulizia che si possono bere sono:

- succo di orzo verde
- succo di aloe vera

Erbe e foglie

Le erbe e foglie da insalata, in particolare il prezzemolo, contengono grandi quantità di minerali e vitamine di qualità.

Sono anche una buona fonte di clorofilla.

Le erbe contengono anche una grande varietà di antiossidanti che aiutano il corpo a combattere i radicali liberi ed i parassiti.

Le erbe più nutrienti sono prezzemolo, finocchio, basilico, coriandolo, timo, menta, tarassaco e origano.

Infusi

Gli Infusi sono fatti di erbe secche tagliate da poco e note per il loro valore culinario e medicinale.

Non contengono caffeina e sono altamente terapeutiche. Alcune tisane ti assisteranno con la nausea ed il controllo dell'appetito.

Alcune forniscono minerali e vitamine, ed altre, sono molto nutritive.

Esempi di tisane terapeutiche e nutrizionali sono prezzemolo, menta, chiodi di garofano, erba medica, consolida, capsicum, camomilla, rosa canina e fucò.

Per stimolare la digestione utilizza i chiodi di garofano, cannella o noce moscata.

Per stimolare le viscere, utilizza la liquirizia o cascara sagrada.

Per la pulizia del fegato, utilizza il tarassaco, bardana e radice del bacino giallo.

Erbe ricche in:

Magnesio: prezzemolo, aglio, menta piperita.

Vitamina C: origano, consolida, rosa canina, foglie di fragola.

Calcio: tarassaco, camomilla, fucò.

Enzimi digestivi

La maggior parte dei disturbi addominali e digestivi vengono attivati in parte da una carenza di enzimi digestivi.

Queste sono proteine complesse che formano parte integrante del processo di digestione e assimilazione.

Gli enzimi digestivi sono necessari anche per il corretto funzionamento del sistema immunitario, costruzione e riparazione di ossa e tessuti, disintossicare il sangue e per il corretto funzionamento del sistema immunitario.

Per aiutare la rottura della placca che si

accumula nelle viscere, prendere gli enzimi digestivi su base giornaliera.

Vi raccomando: Garden of Life Omega Zyme Caplets.

Prendi gli enzimi del mattino accompagnato da una fettina di zenzero fresco con abbondante acqua purificata.

Acqua

Per aiutare a pulire e disintossicare il sistema, bere almeno 2 litri (o fino a quando l'urina è trasparente) di acqua filtrata o minerale al giorno.

L'acqua spurga il corpo dalle tossine, pulisce i reni, aiuta lo scarico dei rifiuti e previene la formazione di calcoli nei reni.

E' molto importante bere solo acqua pura, acqua filtrata o minerale.

Il succo di limone (e pepe di cayenna) in acqua di miscelazione ha anche un effetto lassativo che stimola l'apparato digerente.

Spremere mezzo limone in acqua calda.
Bere la miscela di agrumi per prima
cosa al mattino, e prima di avere il mix
di bentonite e semi di lino.

Come Aiutare L'organismo Ad Espellere I Rifiuti Dal Colon e Prevenire Il Riassorbimento Delle Tossine Nel Sangue

1. Frullato di Psillio e Bentonite

I Nativi del Nord America, Polinesiani, Melanesiani e molte altre culture utilizzano la bentonite da secoli.

Grazie alle sue qualità disinfettanti, antivirali, antibatteriche ed anti-lievito la bentonite può essere utilizzata per trattare un'ampia varietà di infezioni e disturbi.

Qual è Il Segreto?

Le sue molecole hanno una carica negativa, e visto che le tossine e gli agenti patogeni (compresi i batteri,

metalli e pesticidi) hanno una carica positiva questa argilla funziona come una calamita.

Essa attrae le tossine caricate positivamente e le lega a sé, finché la 'pasta di gel' viene espulsa, o rimossa dalla pelle.

Se la bentonite viene applicata localmente (esternamente) sulla pelle può aiutare con acne, cellulite, artrite, cataratta, danni del sole, smagliature, rughe, punture di insetti e animali, e molto altro ancora.

Internamente, l'argilla può aiutare con la diarrea, emorroidi, candida, ulcere dello stomaco e molte altre condizioni digestive.

Inoltre, la bentonite è in grado di eliminare le allergie ed intossicazioni alimentari, protegge il protoplasma cellulare, re-mineralizza le cellule ed i tessuti, stimola la secrezione biliare, aiuta con la disinfezione del sangue, e combatte le infezioni virali, le radiazioni ed i parassiti.

La bentonite è un amico meraviglioso per persone che sono a dieta detox perché:

1. Assorbe le tossine che il corpo è costretto a rilasciare e annulla così molti degli effetti collaterali che possono essere provati durante una disintossicazione (mal di testa, nausea, dolori articolari,

ecc).

2. Aiuta a staccare la placca, muco e altri sostanze di scarto che si attaccano alle pareti del colon.
3. Alcalinizza il corpo (il suo pH è compreso tra 8.3 e 9.1)
4. Purifica il fegato e il colon
5. Equilibra i batteri presenti nel tubo digerente
6. Migliora l'assimilazione dei nutrienti e contribuisce quindi a rafforzare il sistema immunitario

Cuticola di Psillio

La cuticola di Psillio deriva dai semi della pianta *Plantago Ovata*.

E' usata tradizionalmente per trattare la costipazione, problemi vescicali, diarrea, emorroidi, e la pressione alta, ma può anche essere usata localmente per il trattamento delle irritazioni cutanee (compresi il veleno dell'edera) e punture di insetti ed animali.

Il Psillio è ricco di fibre solubili e quando entra in contatto con l'acqua, si gonfia e forma una massa gelatinosa che stimola il trasporto di rifiuti attraverso il tratto intestinale.

Il Psillio è un altro amico meraviglioso per le persone che si stanno disintossicando perché:

1. Aiuta il materiale di rifiuto a passare rapidamente attraverso il sistema digestivo e riduce la quantità di tempo le sostanze tossiche rimangono nel corpo
2. Favorisce la crescita dei batteri intestinali "buoni" come i Lattobacilli acidofili e bifido batteri, che aiutano a regolare i movimenti intestinali

3. Aumenta la sensazione di sazietà (grazie al suo alto contenuto di fibre) e riduce il desiderio della fame.
4. Aiuta a liberare il colon di sostanze tossiche, tra cui metalli pesanti, in quanto agisce come una spugna, ed assorbe le tossine dalle pareti dell'intestino.
5. Aiuta il passaggio della bentonite attraverso il sistema digestivo e riduce la costipazione.

Come preparare il mix di Bentonite Psillio

Avrai bisogno di:

- ü 1 piccola bottiglia di plastica da mezzo litro
- ü Un imbuto
- ü Cucchiaino
- ü Cucchiaino
- ü Semi di Psillio (i semi crudi, NON le capsule)
- ü Bentonite

Istruzioni

E' importante valutare come il vostro sistema digestivo reagirà alla Bentonite, così dovrai iniziare prendendo dosi piccole.

La miscela dovrebbe essere presa per prima cosa al mattino a stomaco vuoto.

1. Riempire una mezza bottiglia di plastica con acqua tiepida.
2. Inserire l'imbutto nella bocca del flacone.
3. Versare 1 cucchiaino di Psillio nell'imbutto

4. Versare 1 cucchiaino di Bentonite nell'imbuto
5. Sostituire il coperchio sulla bottiglia e agitare vigorosamente per alcuni secondi. Bere immediatamente. (Se consenti al mix di stare troppo a lungo otterrai una sostanza spessa e non sarà piacevole da bere).
6. Bere un bicchiere d'acqua.

Per i primi 2 giorni ti suggerisco di prendere solo 1 di queste miscele. (Non c'è fretta).

L'importo che si può prendere è molto personale e può variare da persona a

persona, ma in generale ...

Giorno 3: Prendi 2 di queste miscele

Giorno 4: Prendi 2 di queste miscele

Giorno 5: Prendi 3 di queste miscele

Giorno 6: Utilizza un cucchiaino al posto di un cucchiaino e prendi 2 di queste miscele.

Giorno 7: Prendi 2 di queste miscele.

Dall'ottavo giorno in poi: Se possibile, aumentare il mix a 3 al giorno. Ma questo dipenderà dal tuo corpo e il livello di comfort.

Nota: L'idea è di iniziare con una piccola quantità di bentonite e psillio e

quindi aumentare il mix nel corso del tempo per valutare le proporzioni ottimali per il sistema.

Se ti senti stitico riduci la quantità dei mix. (Non c'è fretta.)

Se hai ancora problemi con la stipsi dopo aver ridotto la quantità puoi smettere di prendere il prodotto.

Per far sì che il mix funzioni al meglio si deve sempre prendere tra i pasti ed almeno un'ora prima o dopo i pasti.

Bere molta acqua per aiutare la miscela a passare attraverso il corpo e per prevenire la stitichezza.

Si consiglia di non assumere farmaci (si

dovrebbe cercare di non prendere farmaci non essenziali, mentre ci si sta disintossicando) o integratori meno di due ore sia prima che dopo l'assunzione di bentonite e Psillio, in quanto ciò potrebbe ridurre l'efficacia del farmaco.

Continua a prendere il mix di Bentonite Psillio per tutta la durata della disintossicazione, ed anche per 2 o 3 settimane dopo.

Si può anche prendere il mix come una manutenzione (3 giorni di pulizia con Bentonite e Psillio) una volta ogni 2/3 mesi.

2. Clistere

Non importa quali siano le associazioni negative che il clistere potrebbe suscitare nella tua mente, facendo un clistere una volta ogni 3-5 giorni durante una disintossicazione può aiutare il corpo a scaricare i rifiuti e le tossine, ed è molto rilassante (una volta che ci si abitua!).

Il clistere ha semplicemente lo scopo di lavare il colon con l'acqua. Non è invadente, è economico e si può fare nel comfort della propria casa.

Ci sono diversi tipi di clisteri. Ti consiglio di utilizzare il clistere completo di sacchetto di acqua.

Come Si Fa?

Sciacquare il clistere e riempirlo con acqua tiepida purificata.

Una miscela di sale e bicarbonato di sodio può essere utilizzata per stimolare il sistema immunitario.

Circa 1 cucchiaino è sufficiente.

Appendere la borsa circa 1 metro sopra il pavimento. Questa altezza rende la pressione dell'acqua ideale.

Utilizza un gel a base di acqua per lubrificare la punta del clistere e l'ano. Ci si può porre su un fianco in modo confortevole o semplicemente porsi sul

WC.

Tuttavia, la posizione ottimale, secondo me, è semplicemente sdraiato sul pavimento del bagno (su un asciugamano o tappetino) a testa in giù con glutei in su.

Rilassati e inserisci la punta del clistere pienamente nell'ano e invia un flusso costante di acqua.

E' normale avere dei lievi crampi, tuttavia, se non ci si sente a proprio agio, chiudere il rubinetto temporaneamente, rilassarsi e riprovarci.

Ripetere la procedura per diverse volte fino a che il clistere è vuoto. Un buon

consiglio è quello di massaggiare l'addome durante il processo.

Questo aiuterà il fluido del clistere ad entrare profondamente nel colon.

Clisteri Speciali

A seconda del tuo scopo, per rendere la procedura più vantaggiosa, è possibile aggiungere varie miscele nel clistere dell'acqua.

Ad esempio l'erba di grano, che può essere molto efficace nello stimolare il fegato, purgare ed alcalinizzare il colon.

È possibile aggiungere l'Acidofilo per ristabilire i batteri buoni o aggiungere

aceto per mantenere il giusto pH nel colon.

3. Idrocolontoterapia

L'idrocolontoterapia è una procedura di pulizia dove viene introdotta l'acqua attraverso il retto per pulire e lavare le tossine dal colon.

Questo viene fatto sotto la supervisione di un terapeuta (o igienista) del colon e solo dopo un esame completo della tua storia medica.

Ci si posiziona su un lettino a faccia in su ed il terapeuta inserisce retto un piccolo specchio sterile monouso, anatomico ed indolore, che collega tramite un tubo di plastica, all'unità di idroterapia del colon (ICT).

A questo punto il terapeuta apre e chiude un rubinetto d'acqua tiepida depurata che andrà a rimuovere tutti i residui intestinali.

Durante la sessione il terapeuta farà dei massaggi intorno alla regione addominale per facilitare il processo.

La procedura è completamente indolore ed inodore.

Effetti Collaterali

Qualche effetto indesiderato comune può includere nausea e fatica per diverse ore.

A chi è sconsigliato

Se hai, o sospetti di avere una condizione medica come la diverticolite, morbo di Crohn, colite ulcerosa, emorroidi gravi, malattie cardiache, cancro gastrointestinale, ernia addominale, anemia grave, o tumore intestinale NON dovresti sottometterti ad una idrocolonterapia.

Si dovrebbe evitare di avere un'idrocolonterapia se hai subito un intervento chirurgico recente del colon.

E' sconsigliato anche alle donne incinte in quanto potrebbe stimolare le contrazioni uterine.

L'idrocolonterapia si effettua nelle ASL ed in vari centri privati. Per maggiori informazioni visitate questo sito:

Come Liberarsi Dei Parassiti

Nessun protocollo di pulizia sarà completo senza l'uccisione dei parassiti che abitano nel nostro sistema.

I parassiti sono organismi viventi che si nutrono, depongono le uova e secernono tossine nel flusso sanguigno.

Vivono attraverso il cibo che forniamo loro (in particolare lo zucchero).

Crescono sani e grassi e possono rimanere nel corpo per decenni senza che noi ce ne accorgiamo.

Questi parassiti si riproducono all'interno del nostro corpo, si nutrono di minerali come il calcio.

Vivono alle spese del corpo umano e competono con le cellule umane per accaparrarsi il nutrimento, emettendo rifiuti tossici e danneggiano i polmoni, le articolazioni, il sistema nervoso ed il fegato.

Ciò si traduce in molte malattie gravi come le allergie, artrite, anemia, infezioni vaginali come la candida e disturbi digestivi che includono emorroidi.

Alcuni parassiti possono crescere fino a 15 centimetri di lunghezza, abitano nel tubo digerente e secernono tossine.

Il modo più efficace e naturale che ho trovato per eliminare i parassiti è quello di prendere l'Assenzio, Chiodi di Garofano, mallo di Noce Nera e aglio ogni giorno per tutta la durata del detox.

Questo ucciderà la maggior parte dei parassiti.

Visto che i parassiti secernono ammoniaca, che è una tossina potente, ci si potrebbe sentire un po' nauseati nel processo, ma non fatevi prendere dal panico è solo per un breve periodo.

Altre buone alternative per uccidere i parassiti sono il consumo di aglio crudo in abbondanza.

Considera che l'aglio può favorire una

vita di solitudine.

I semi di zucca crudi sono anche una buona fonte perché contengono gli acidi grassi che aiutano l'eradicazione dei parassiti.

Grazie al suo enorme valore nutrizionale, l'olio di cocco è anche molto efficace per uccidere i parassiti.

Alimenti Importanti che puliscono il Fegato

Dovresti cercare di includere alcuni di questi alimenti nella tua dieta quotidiana:

1. L'aglio attiva gli enzimi epatici che aiutano il corpo ad eliminare le tossine.

Questo contiene anche elevate quantità di Allicina e Selenio, due sostanze naturali che aiutano nella pulizia del fegato.

L'aglio è anche un ottimo purificatore del sangue, un potente antibiotico (senza gli effetti collaterali e gli effetti nocivi

di antibiotici convenzionali) e un antisettico. Può abbassare il colesterolo, prevenire i coaguli di sangue pericolosi e ridurre la pressione sanguigna.

Ha un effetto antimicrobico contro vari tipi di batteri nocivi e funghi.

L'inulina trovato nell'aglio è un tipo di fibra che piace ai batteri buoni dell'intestino amano.

Un buon modo per ingerire aglio (e ancora mantenere i tuoi amici J) è quello di ingoiarne uno spicchio fresco intero con il cibo.

Si dovrebbe anche schiacciare lo spicchio un così che sia in grado di rilasciare più rapidamente i tiosulfinati.

L'allicina è uno dei tiosulfinati dominanti, ed è un agente antimicrobico molto potente.

2. Cereali integrali, come riso integrale.

Sono ricchi di vitamine del complesso B. Questi nutrienti migliorano la metabolizzazione di grassi, la funzione epatica, e la decongestione del fegato.

3. Verdure crocifere, come broccoli e cavolfiori.

Aumentano il numero di glucosinolati nel tuo sistema aiutando la produzione di

un numero più alto di enzimi nel fegato.

Questi enzimi naturali aiutano a lavare agenti cancerogeni e altre tossine dal corpo.

4. Tè Verde

Contiene molti antiossidanti vegetali (catechine) che aiutano le funzioni complessive del fegato.

5. Verdure a foglia verde (biologiche e mangiate crude) sono ricche di clorofilla.

Assorbono le tossine ambientali dal flusso sanguigno e sono in grado di

neutralizzare i metalli pesanti, sostanze chimiche e pesticidi.

Aiutano a pulire e proteggere il fegato.

Spinaci, senape, zucca amara, rucola, tarassaco e cicoria contribuiscono anche ad aumentare la creazione e il flusso della bile.

6. Avocado

Aiuta l'organismo a produrre glutathione, che il fegato utilizza per pulire le tossine nocive.

7. Mele

Ricche di pectina aiutano l'organismo a pulire e liberare le tossine dal tratto digestivo.

Rendono più facile al fegato la gestione del carico tossico durante il processo di pulizia.

8. Pompelmo è ricco di vitamina C e antiossidanti.

Aumenta i processi naturali di pulizia del fegato e contribuisce a aumentare la produzione di enzimi di disintossicazione del fegato che aiutano a scovare sostanze cancerogene ed altre tossine.

9. Barbabietole e carote

Sono ricche di flavonoidi e beta-carotene. Questi contribuiscono a stimolare e migliorare la funzione epatica complessiva.

10. Limone e lime

Contengono elevate quantità di vitamina C, che aiuta a sintetizzare il materiale tossico in una sostanza che può essere assorbita dall'acqua.

Bere spremute di limone o succo di limone al mattino per contribuire a stimolare il fegato.

11. Noci

Contengono una quantità elevata dell'amminoacido Arginina che aiuta il fegato a decontaminare dall'ammoniaca.

Le noci sono anche ricche di glutathione e omega-3 acidi grassi, che supportano le normali azioni di pulizia del fegato.

12. Cavolo (come broccoli e cavolfiori)

Aiuta a stimolare l'attivazione degli enzimi epatici cruciali per la disintossicazione.

Altri alimenti che puliscono il fegato sono carciofi, asparagi, cavoli e cavoletti di Bruxelles.

13. Curcuma

Aiuta gli enzimi a scovare le sostanze cancerogene.

14. La Cara Sagrada ed il Cohosh Nero

Ottimi come impacchi freddi su fegato e cistifellea.

Integratori Per Proteggere Il Fegato:

Silimarina

Questo è un gruppo di composti flavonoidi estratti dal cardo.

Questi composti proteggono il fegato dai danni (utilizzando le loro potenti proprietà antiossidanti).

I flavonoidi promuovono anche la disintossicazione del fegato - impedendo la deplezione di glutathione, aumentandone anche il suo contenuto.

Più glutathione presente nel fegato, più facile sarà per questo di disintossicarsi.

Dose giornaliera consigliata: 80 mg -

200 mg

Colina, betaina e cisteina (prodotti lipotropi)

Promuovono il flusso di grasso e bile dal fegato, migliorano il metabolismo e la funzione del fegato, e migliorano la disintossicazione del fegato.

Gli Integratori Alimentari Per Il Sistema Digerente

Colostro (MOLTO IMPORTANTE)

Il colostro è semplicemente l'integratore migliore e più efficace per sostenere il sistema immunitario.

Con l'aiuto di 36 diversi elementi del sistema immunitario, il colostro stimola e regola il sistema immunitario e combatte le infezioni dell'intestino e dello stomaco.

La lattoferrina, che si trova nel Colostro, ha grandi proprietà anti-batteriche, antifungine e anti-virali.

Cardo Mariano - (IMPORTANTE)

Cardo mariano può pulire, rigenerare e rafforzare un fegato intasato e sovraccarico.

Esso aiuterà il fegato a pulire il tuo sangue, normalizzare la produzione ormonale ed eliminare i problemi della pelle come acne, psoriasi, eczema ed infezioni lievito.

Radice Di Tarassaco

La radice di tarassaco rafforza tutto il corpo, soprattutto il fegato e la

cistifellea.

Riduce l'infiammazione e aiuta la digestione. Per amplificare il tuo sistema beverlo come un tè.

Clorella (MOLTO IMPORTANTE)

La Clorella contiene enzimi digestivi naturali e una quantità abbondante di clorofilla.

Prendendo la Clorella si può significativamente rafforzare e migliorare la funzione del sistema digestivo.

Questa contribuisce a rimuovere i metalli pesanti dal corpo, la velocità ed

il processo di guarigione da infezioni e ferite, alcalinizza il sistema, aumenta i batteri buoni e aiuta il processo di purificazione delle viscere.

Probiotici (MOLTO IMPORTANTE)

Ci si dovrebbe sempre assicurare che l'intestino è ben rifornito di flora intestinale buona (probiotici).

I batteri probiotici buoni sostengono una buona digestione, migliorano il sistema immunitario ed il colon, aumentano la resistenza alle infezioni ed evitano ai batteri cattivi di moltiplicarsi.

Durante tutto il periodo di disintossicazione prendere i batteri probiotici per sostenere una buona digestione e migliorare il sistema immunitario. E poi continuare ad assumere i probiotici secondo le istruzioni. (Un corso a volte può durare per 3 mesi.)

Nota a proposito dello Yogurt: Anche se mangiare yogurt sembri sia la soluzione giusta, purtroppo, la stragrande maggioranza degli yogurt industriali sono riscaldati (per allungare la loro vita sul mercato) e questo processo di riscaldamento uccide i batteri buoni.

Per ottenere batteri buoni dallo yogurt,

si deve trovare lo yogurt che non è stato riscaldato, e non contiene zucchero, additivi o coloranti.

Per la creazione dei batteri buoni devi avere il giusto livello di pH nel colon.

Se è troppo acido può semplicemente uccidere i batteri buoni.

È possibile raggiungere questo obiettivo, se si consumano un sacco di alimenti con alto contenuto di alcalini (vedere la sezione sull'acido-alcalino sezione dieta).

Per far sì che i probiotici sopravvivano al viaggio attraverso lo stomaco e l'intestino puoi:

1. Includere nella tua dieta gli alimenti prebiotici per aiutare i batteri buoni a crescere (a seguire troverete dei suggerimenti di alcuni alimenti probiotici).
2. Assicurarti di prendere probiotici in capsule. Questo farà sì che raggiungono lo stomaco e non siano distrutte nel percorso.
3. Clistere: Prendere 2 capsule di Acidophilus e Bifidi insieme con 1 cucchiaio di yogurt di latte di capra, e unirli insieme in una mezza tazza di acqua tiepida.

Aggiungere questa miscela al kit

del clistere, e fare uno sforzo per mantenere la miscela all'interno del colon per almeno 10 minuti.

Inserendo questa procedura nella routine quotidiana del clistere, è garantito che i batteri buoni saranno prosperi durante il detox.

È necessario trovare il giusto supplemento probiotico

Quando si cerca un supplemento probiotico, cerca un integratore che contiene grandi quantità di bifidus e lacto e alte dosi di acidophilus.

Ci sono 2 integratori alimentari ideali interi probiotici che affrontano queste critiche condizioni:

1. Primal Defense

Primal Defense è un alimento probiotico che contiene 14 tipi di organismi a base di pianta. Deve essere assunto ogni giorno in aggiunta agli alimenti

probiotici. Inizia a prendere 2 capsule al giorno.

2. Ultimate Probiotic 4 miliardi

Ogni compressa ha una barriera di gel che protegge la capsula dal contatto con i fluidi acidi dello stomaco, garantendo un assorbimento migliore dei delicati organismi probiotici all'interno della capsula.

Questo supplemento fornisce una gran quantità di organismi probiotici nel suo sistema, stimolando una migliore digestione, migliore difesa contro i lieviti e parassiti, una capacità avanzate del sistema immunitario e più energia.

I Prebiotici

Fornire batteri vivi all'apparato digerente non è così facile.

Nessuno può garantire che i batteri sopravvivranno mentre passano attraverso gli enzimi digerenti e gli acidi dello stomaco.

Ecco perché è importante abbinare un supplemento probiotico di qualità con gli alimenti prebiotici.

I batteri buoni che prosperano nel sistema digerente sono in grado di farlo perché si nutrono di sostanze nutritive che si trovano in alcuni alimenti.

Questi tipi di alimenti possono aiutare la crescita di batteri buoni. Essi sono chiamati i Prebiotici. I Prebiotici Carboidrati si trovano negli alimenti come pomodori, asparagi, porri, aglio, cipolle, miele e banane.

Combina questi alimenti con supplemento probiotici per aiutare i batteri buoni a prosperare ed al sistema digestivo di espellere le tossine in modo efficace.

Metodi Aggiuntivi Per Aiutare Gli Organi a Rimuovere Le Tossine

Reni

I reni hanno il ruolo molto importante di depurare il sangue ed eliminare i liquidi di scarto.

Bere molta acqua purificata durante il digiuno è una vera benedizione per i reni.

Ci sono erbe varie (ad esempio, radice di prezzemolo e ghiaia) che possono aiutare i reni nella pulizia e contribuire a rimuovere le pietre.

Mirtillo rosso, erba di grano, cetrioli e asparagi sono anche efficaci nel detergere i reni.

Colon

La funzione principale del colon è quella di eliminare gli sprechi. Durante il detox ci sono ancora rifiuti in accumulo nelle tasche del colon, che contengono una varietà di tossine e acidi.

A meno che questi vengano eliminati, saranno riassorbiti nel colon, con conseguenti sintomi negativi come allergie e mal di testa.

L'utilizzo di clisteri e cocktail di psillio e bentonite aiuteranno il colon a espellere la maggior parte dei le sue tossine.

Erba di Grano e menta piperita agiscono come guaritori del colon, mentre la Cascara Sagrada e Mandragora aiutano con l'espulsione delle tossine.

Succhi di mele e carote servono come ottimi lassativi.

Durante Il Programma: Controllo Dello Stress E Ottimizzazione Del Sonno

Controllo dello stress

Lo stress controlla ogni aspetto della nostra vita e può fare molti più danni che il solo renderci ansiosi.

Lo stress deprime il sistema immunitario (che rilascia un ormone chiamato cortisolo) che eleva i livelli di zucchero nel sangue, e cambia anche il nostro ambiente interno batterico nello stomaco.

Ti incoraggio a praticare almeno una delle seguenti tecniche di rilassamento su una base quotidiana.

Ridurre lo stress

Ci sono un sacco di modi per affrontare lo stress. A seguire alcuni suggerimenti.

La Meditazione e la Respirazione Corretta La meditazione è il termine generale per la pratica di calmare la mente e la sua capacità di aprire lo stato di coscienza.

L'obiettivo principale della meditazione è quello di sospendere ogni pensiero al fine di raggiungere uno stato silenzioso della mente che conduce verso lo stato meditativo. La pratica quotidiana della meditazione può produrre grandi benefici per il corpo e l'anima. La meditazione è in grado di proteggere

l'individuo dallo stress, che è parte integrante dell'esistenza moderna, e ci può aiutare ad affrontare i cambiamenti opprimenti e le sfide della vita moderna.

I ricercatori scientifici che hanno studiato gli effetti della meditazione hanno dimostrato che durante la meditazione lo stato dei muscoli rilassati e l'abbassamento della pressione sanguigna provocano una conseguente riduzione dello stress e della tensione.

La pratica regolare della meditazione rilassa il sistema cardiovascolare, muscolo-scheletrico, ghiandolare, e l'apparato digerente e nervoso.

Ho vissuto grandi cambiamenti

attraverso la mia esperienza con la meditazione. Sono diventata più rilassata e sono più in pace con l'ambiente che mi circonda.

Ho imparato a identificare le emozioni negative derivanti da situazioni stressanti e controllare il modo in cui reagisco nei loro confronti.

Come Meditare

Ci sono diversi metodi tradizionali di meditazione, ma tutti condividono una tecnica di base: Focalizzare l'attenzione sulla respirazione.

Utilizza il mantra (una parola o una frase

ripetuta in modo da entrare in uno stato meditativo che acquieta ed eleva la mente).

Va notato che per avere realmente successo con la meditazione, si deve essere disposti a praticarla regolarmente su base giornaliera. Alcuni minuti al giorno sono sufficienti per ottenere il controllo drammatico sopra l'ansia e rilassare il corpo e l'anima.

Ti sentirai più forte, più coordinato, più giovane e più sano. Potrai sviluppare l'equilibrio personale e la pace interiore della mente.

La meditazione Mantra

v Avviare la tecnica mantra con

l'esercizio regolare della respirazione.

- v Scegliere una parola o una frase (preferibilmente senza un senso come "mmmmm" E 'noto che parole senza senso distraggono di meno)
- v Chiudere gli occhi e respirare in modo naturale per un minuto prima di iniziare a ripetere il mantra.
- v Diventate consapevoli del vostro respiro, e cominciate a ripetere ad alta voce il mantra.
- v Lasciate andare e venire i vostri

pensieri a piacimento.

v Ripetere il mantra per 15 - 20 minuti

v Nella maggior parte dei casi si entra in uno stato di profondo rilassamento.

v Quando si finisce, lentamente e gradualmente modificare la postura e tornare alla piena consapevolezza.

Aggiungere Attività Ricreative Alla Tua Vita

Trovare il giusto equilibrio tra lavoro e gioco è quasi fondamentale per la salute mentale ed il benessere generale.

E' anche un ottimo modo per eliminare i vari attivatori di stress che nascono dall'aver poco o nessun tempo per il relax.

E'anche importante essere completamente indipendente dal lavoro e da altri soggetti stressanti fino a parecchie ore prima di andare a letto.

Questo garantirà una buona notte di

sono ed una mente equilibrata.

Piano Di Ottimizzazione Del Sonno

Il sonno è un periodo nel quale il corpo ricostruisce i tessuti muscolari e rigenera le cellule.

Il battito cardiaco e la respirazione sono più lenti durante il sonno, la temperatura corporea si abbassa, ed i muscoli si rilassano.

Collegamento Tra Privazione Del sonno, Abitudini Del Sonno E La Perdita Di Peso

Una buona notte di sonno funziona come un mini-dieta in cui il corpo inizia il processo di rigenerazione delle cellule della pelle, eliminando l'accumulo di tossine e metabolizzando i radicali liberi.

Un buon sonno riduce anche l'ansia e lo stress. Un sonno insufficiente può rallentare il naturale processo di eliminazione delle tossine e rende i nostri muscoli tesi.

Inoltre, il nostro stress accumulato non

sarà correttamente eliminato.

Il mio sonno: piano di ottimizzazione

Di seguito è riportato il mio piano di ottimizzazione del sonno, ci vuole una certa pratica, ma funziona!

- Evitare di mangiare pasti pesanti giusto prima di coricarsi. Se davvero hai fame, cerca di mangiare solo frutta. La digestione richiede un sacco di tempo, così si dovrebbe smettere di mangiare almeno 3 o 4 ore prima di andare a letto.
- Evita le attività che possono provocare ansia prima di andare a letto. Assicurarti di andare a letto

con una mente chiara. Ogni volta che puoi, evita di portare il lavoro a casa con te.

- L'esercizio fisico regolare migliora sensibilmente il ciclo del sonno. Tuttavia, non ci si dovrebbe esercitare tre ore prima di andare a letto in quanto ti terrà svegli.
- Evitare la caffeina, l'alcol e altre bevande stimolanti prima di andare a letto. L'alcol stimola la produzione dell'ormone noradrenalina, che è uno stimolante naturale.

- Sforzati di andare a letto il più presto possibile. Assicuratevi di dormire quando non si è ancora completamente esausti. Le ore di sonno ottimali sono provate di essere dalle 11 pm alle 7 del mattino.
- Elimina o ridurre al minimo il fumo. Il fumo eleva la pressione sanguigna e il cuore aumenta la frequenza dei battiti, che può danneggiare la capacità di dormire.
- Fare una doccia, o meglio ancora, un bagno poco prima di dormire.

Ora sei pronto per iniziare la tua disintossicazione.

Usa le informazioni che hai appreso qui per iniziare le Ricette Disintossicanti.

Ricette Disintossicanti

È importante applicare tutti i principi della prima parte del libro, tuttavia ho scoperto con molti dei miei clienti i due più importanti a seguire sono:

1. MOLTO MOLTO IMPORTANTE - Mangia fino a sentirti l' 80% pieno. Questo è particolarmente importante con l'ultimo pasto della giornata.
2. Mangia il tuo ultimo pasto entro e non oltre 3 ore prima di andare a dormire.

Regole del Detox:

1. Questa non è una dieta nella quale vanno limitate le quantità di cibo, questa è una disintossicazione.
L'idea è di mangiare cibi adatti a pulire che eliminano le tossine e ringiovaniscono gli organi di eliminazione (fegato, colon, ecc..). Non sei tenuto a contare le calorie. Se sei affamato ti prego di mangiare.
2. Cerca di mangiare almeno 5 pasti al giorno.
Smetti di mangiare prima di essere pieno. Segui le linee guida nutrizionali del Libro 1.

3. La nutrizione che ricevi ti darà energia sufficiente per cominciare con gli esercizi del libro 5
4. Provate a mangiare una buona varietà di cibi.
5. Bevi molta acqua.

Frullati Detox sulla base di Erba di Grano



Questi frullati faranno meraviglie per il tuo apparato digestivo

Nota: Un ciuffo di erba di grano dovrebbe essere di circa 5-7 cm di diametro.

L'erba di grano si misura in "ciuffi".

Avrai bisogno di uno spremiagrumi per estrarre il succo di erba di grano prima di aggiungerlo agli altri ingredienti frullati.

Spremiagrumi consigliato:

Colazione

I Frullato

Carota ed Erba di Grano



Ingredienti:

- 3 carote
- Succo di 1 ciuffo di erba di grano
- Acqua: 1/4 di tazza

Questa e' una bevanda nutriente che ha un sapore fantastico.

II Frullato

'Super' Verde

È ottimo per la pulizia del fegato, ve lo raccomando



Ingredienti:

- 2 gambi di sedano.
- 4 foglie di spinaci grandi.
- Mezza tazza di prezzemolo.
- Succo di 1 rotondo di Erba Di Grano.
- Acqua 1/4 tazza optional.

Se volete potete allungarlo con acqua.

III Frullato

Hawaiiano



Ingredienti:

- 2 tazze di ananas fresco.
- 1 arancia.
- 1 papaya.
- Succo di 1 ciuffo di erba di grano.

Godetevi questo sano Hawaiano!

IV Frullato

'Sara' - Molto rinfrescante



Ingredienti:

- 2 arance.
- 1 banana.
- 1 lime.
- Succo di 1 ciuffo di erba di grano.
- 12 cubetti di ghiaccio tritato.

V frullato

Frullato di Mango Verde



Ingredienti:

- 1 tazza di mango congelato
- 1 pera
- 1/4 o 1/2 tazza di prezzemolo
- 1 foglia di cavolo grande
(opzionale)
- Succo di 1 ciuffo di erba di grano
(opzionale)
- 1 o 2 tazze di acqua

VI Frullato

Frullato di Mela ed Erba Di Grano



Ingredienti:

- 1 mela.
- 1/4 tazza di acqua (opzionale).
- Succo di 1 ciuffo di erba di grano.

Lo bevo spesso come prima cosa della mattina.

E' facile da preparare e la mela si fonde perfettamente con il gusto dell'erba di grano.

VI Frullato

Pura Potenza Detox



Ingredienti:

- 2 grosse carote
- 3 gambi di sedano
- 1/2 tazza Prezzemolo
- 4 foglie di spinaci grandi
- Mezza barbabietola rossa
- 1/2 tazza di germogli di erba medica (Alfalfa)

VII Frullato

Passione Tropicale - La cura per i più golosi



Ingredienti:

- 2 kiwi
- 1 guava o papaia.
- 1 tazza di ananas.
- 5 fragole.
- 1 arancia.
- Succo di 1 ciuffo di erba di grano.

Di solito cerco di mantenere tutta la mia frutta e verdura a temperatura ambiente ma per questa ricetta il frutto conservato in frigorifero va meglio.

VIII Frullato

Frullato per dopo l'allenamento



Ingredienti:

- 3 carote.
- 3 gambi di sedano.
- 1 mela.
- 1 tazza di spinaci.
- 1/2 tazza di prezzemolo.

Primi Piatti

Purea Verde

Tempo di preparazione: un'ora circa



Ingredienti (4 persone):

- 2 carote
- 100 g. di zucca
- 4 coste di sedano
- 1 patata
- 1 cipolla bionda
- 1 zucchina
- 100 g. di foglie di bietola
- 1 pomodoro da sugo rosso
- 1 finocchio
- sale & pepe q.b.
- olio extra vergine un cucchiaio

Preparazione:

1. Pulire tutte le verdure e metterle in 2 litri di acqua salata fredda.
2. Portare ad ebollizione, poi abbassare la fiamma e cuocere per un'ora circa senza coperchio, in modo che l'acqua evapori.
3. A cottura ultimata, frullare con il frullatore ad immersione.
4. Servire con pepe nero e un filo di olio d'oliva

Zuppa verde con broccoli, spinaci e zenzero

È possibile gustare questa deliziosa zuppa sia in forma più liquida che più densa, a seconda della quantità di acqua che si aggiunge.



Ingredienti (4 persone):

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 spicchi di aglio, tritati
- 2 cucchiaini di cipolla a dadini
- 1 pollice di zenzero fresco, pelati e tritati
- 4 tazze di broccoli freschi
- 250 grammi di foglie di spinaci freschi
- 3 pastinache, sbucciate, tagliate
- 2 gambi di sedano, tagliato
- Una manciata di prezzemolo fresco tritato
- Pepe
- Succo di limone o lime
- Opzionale: Un cucchiaio di riso integrale.

Preparazione:

1. In una pentola grande, scaldate un po' d'olio d'oliva a fuoco molto basso e aggiungete l'aglio, la cipolla e lo zenzero. Mescolate per 30 secondi.
2. Aggiungere broccoli, spinaci, pastinaca, sedano e prezzemolo, e mescolare per 2 minuti.
3. Mettere solo acqua sufficiente a coprire le verdure. Non aggiungere troppa acqua, visto che tanto si può assottigliare sempre la zuppa più tardi.
4. Cuocete a fuoco basso per cinque o dieci minuti (ma preferibilmente

meno) fino a quando le verdure sono morbide.

5. Utilizzate un frullatore per frullare la zuppa.
6. Prova del Gusto. Per avere un tocco di sapore in più, aggiungere la scorza di un limone.

Opzionale: Per ottenere una zuppa più cremosa aggiungere un po' di latte di cocco leggero o latte di noci.

Zuppa di Lenticchie

Tempo di preparazione: 2 ore circa



Ingredienti (6 persone):

- 500g di lenticchie secche (già pulite ed a mollo da 12 ore)
- 1 foglia di alloro
- 3 carote, pelate e affettate
- 2 gambi di sedano tritati
- 1 cipolla tritata
- 2 tazze di pomodori tritati (freschi o in scatola)
- 2 cucchiaini di olio extra vergine
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Mettere le lenticchie in una pentola con acqua fredda sufficiente a coprirle. Aggiungere

la foglia di alloro.

2. Portare ad ebollizione, abbassare la fiamma e far bollire dolcemente, mantenendo le lenticchie parzialmente coperte, per circa 20-30 minuti.
3. Aggiungere carote, sedano e cipolla. Continuare a cuocere per altri 20 - 30 minuti fino a quando le carote sono tenere, facendo sempre attenzione che le lenticchie siano parzialmente coperte.
4. Aggiungere i pomodori schiacciati, l'olio d'oliva e sale e pepe a piacere. Continuare la

cottura finché le lenticchie diventano molto cremose e morbide.

5. Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere acqua bollente se necessario, per evitare che si attacchino.
6. Rimuovere la foglia di alloro e servire.

Pesto di Broccoli e Mandorle

Il pesto può essere utilizzato con la pasta o con il riso integrale.

Olio



Meyinfo

Ingredienti:

- 1 broccolo
- 1/2 tazza di mandorle tostate a fette (non salato, non fritto)
- 1/4 tazza foglie di basilico fresco
- Ulteriori mandorle, pinoli e basilico per le guarnizioni
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiaini di succo di limone / lime
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale grosso e pepe

Preparazione:

1. Far bollire in una pentola mezzo litro di acqua salata.
2. Cuocere i broccoli per 2 minuti.
3. Scolare e tenere l'acqua.
4. Tagliare a dadini 1 tazza di teste di broccoli cotti e tenerli da parte.
5. Fare una purea col broccolo restante in un frullatore, unendo anche le mandorle, il basilico, l'aglio, il succo di limone e l'olio d'oliva.
6. Condire con pepe, mettere da parte

Opzionale:

7. Far bollire di nuovo l'acqua e cuocere la pasta integrale o il riso.
8. Scolare e tenere 1 tazza di acqua.
9. Unire il pesto, mescolare e aggiungere un po' dell'acqua messa da parte fino a quando il composto non diventa cremoso.

Condite con un po' di trito di broccoli, foglie di basilico, pinoli e pepe.

Pesto Barbabietola e Patate Dolci al Forno

Questa è una ricetta molto fresca, gustosa e versatile.

È possibile mangiare questa salsa (come si farebbe con qualsiasi pesto) con pasta o riso integrali, quinoa, patate al forno o con altri piatti di verdure.



Ingredienti:

- 250g barbabietole crude
- pinoli 65g
- 150ml di olio d'oliva

- 2-4 spicchi d'aglio, a gusto
- 15 g prezzemolo fresco
- 35g coriandolo fresco

Preparazione:

1. Sbucciare le barbabietole.
2. Usare un robot da cucina per tagliare le barbabietole in piccoli pezzi. Aggiungere i pinoli e mescolare delicatamente gli ingredienti.
3. Aggiungere olio d'oliva, aglio, prezzemolo e coriandolo e frullare fino a quando il pesto è della

consistenza desiderata.

4. Mettere un po' del pesto così ottenuto sopra le patate dolci cotte al forno o conservarlo in un barattolo di vetro in frigo. (Si conserva per un massimo di 10 giorni).

Pesto Verde Primavera



Ingredienti:

- 1 spicchio di aglio.
- 2 tazze di foglie di prezzemolo (senza gambi).
- 2 tazze di foglie di cavolo (senza gambi).
- $\frac{1}{2}$ tazza di noci tostate (o fatele tostare in forno per 5 minuti fino a doratura).
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio extra vergine di oliva.
- 1 manciata di pinoli.
- sale marino e pepe macinato.
- Opzionale: 1 cucchiaino di mandorle.

Preparazione:

1. Mescolare lo spicchio d'aglio, pinoli, prezzemolo e cavoli in un robot da cucina per circa 5-10 secondi.
2. Aggiungere le noci tostate e processare nuovamente per 5-10 secondi.
3. Mettere il composto in una ciotola e mescolare con l'olio d'oliva.
4. Aggiungere un po' di sale e pepe macinato a piacere.

Con questa ricetta si ottiene circa 1 tazza di pesto.

Se non riesci a trovare cavolo fresco, in alternativa, puoi utilizzare gli spinaci.

Da servire col riso con fagioli cannellini o con la pasta, o come una salsa sulle uova o sulle patate dolci cotte.

Aggiungere un po' di succo di limone o aceto e usarlo come condimento per l'insalata.

Buon appetito!

Brodo Vegetale

Tempo di Preparazione: 40 min.



Ingredienti:

- 2 patate medie.
- 2 pomodori.
- 1 costa di sedano.
- 1 cipolla.
- 2 carote.
- un po' di prezzemolo.
- Sale e olio q.b.

Preparazione:

1. Lavate e pelate le patate. Se volete, potete tagliarle a metà per accelerare la cottura.
2. Sbucciate la cipolla e tagliatela a metà.

3. Pelate le carote.
4. Lavate i pomodori e tagliateli in 4
5. Lavate il sedano e il prezzemolo.
6. Dopo aver pulito tutte le verdure versatele in una pentola capiente piena di acqua.
7. Salate e fate cuocere a fuoco medio per 15 minuti. Condite con un po' di olio e continuate a cucinare per 20 minuti a fuoco lento.

Quando sarà pronto spegnete il fuoco e

in base a cosa dovete fare procedete così:

- se dovete usarlo per cuocere il vostro risotto o comunque vi serve per condire qualche altra ricetta, e' bene filtrarlo con un colino.
- se vi rendete conto che avete esagerato nelle porzioni potete congelarlo e riutilizzarlo successivamente.

Minestrone di verdure

Tempo di preparazione: 2:30 ore



Ingredienti (6 persone):

- 3 carote.
- 3 patate.
- 1/2 scatola di lenticchie lessate (100 gr circa).
- 2 zucchine.
- 1 scatola di ceci lessati (200 gr circa).
- 1 cipolla.
- 1 manciata di spinaci surgelati.
- 3 porri.
- 250 gr fagioli borlotti freschi o surgelati.
- 350 gr di piselli freschi o surgelati.
- 1 costa di sedano.

- basilico e prezzemolo tritati.
- un rametto di rosmarino e salvia.
- 3 pomodori e due cucchiaini di concentrato.
- 2 cucchiaini di olio di oliva.
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Tagliate una patata a pezzi grossi e le altre 2 a pezzi piccoli.
Tagliate tutte le altre verdure a pezzi piccoli.
2. Mettete tutti gli ingredienti (ad eccezione delle spezie) in una casseruola con abbondante acqua fredda.

3. Portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco lento e con un coperchio per 2 ore circa, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.
4. Verso fine cottura controllate che non vi sia troppa acqua altrimenti fatela evaporare.
5. Prendete la patata e la zucca tagliate grosse, schiacciatele in un piatto con una forchetta e rimettetele nella pentola.
6. Aggiustate di sale. Aggiungete il basilico e il prezzemolo tritati e

spengnete il gas. Lasciare riposare per 10 minuti. Prima di servire aggiungete del pepe macinato fresco e un goccio di olio d'oliva.

Crema di Asparagi

Tempo di preparazione: 40-45 minuti



Ingredienti (4 persone):

- 800 gr. di asparagi
- 1 l. di brodo vegetale
(preferibilmente fatto in casa)
- 20 gr. di parmigiano reggiano
grattugiato
- sale e pepe

Preparazione:

1. Preparate un litro di brodo vegetale.
2. Mentre aspettate che l'acqua bolla, tagliate la parte finale bianca degli asparagi e lavateli.
3. Aggiungeteli al brodo e fateli

cuocere per una mezz'ora, frullate tutto in modo da ottenere una crema, ripassala nella pentola e condirla con un pizzico di sale e di pepe lasciandola cuocere ancora un paio di minuti.

4. A fuoco spento condite con olio, versate nei piatti e cospargete la crema con il parmigiano reggiano grattugiato.

Accompagnatela, se volete, con crostini di pane abbrustoliti

Secondi Piatti e Spuntini

Asparagi gustosi

A prima vista questo piatto non sembra essere nulla di speciale, ma, dopo aver scoperto questa ricetta circa 2 anni fa, al giorno d'oggi mangio solo gli asparagi fatti così...

Questa ricetta si abbina bene anche con altre verdure crucifere come broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, cavoli, bok Choy, rutabaga ed anche ravanelli.



Ingredienti:

- 500g di asparagi freschi, lavati e

tagliati

- 1 fetta del pane (miglio, riso o quinoa), tagliato a dadini
- 2 cucchiai (30 ml) olio extra vergine di oliva
- 3 spicchi d'aglio grandi, affettati
- 12-15 mandorle crude e naturali, con la pelle
- 1 cucchiaino (5 ml) paprika
- 1 cucchiaino (5 ml) di cumino
- 2 cucchiai (30 ml) di succo di limone appena spremuti
- 1 cucchiaio (15 ml) di acqua, se necessario

Preparazione:

1. In una larga padella cuocere il pane, aglio e mandorle a fuoco

molto basso per circa 3 minuti fino a quando il pane e l'aglio sono dorati. (Durante la disintossicazione non friggono niente.)

2. Ora aggiungete l'olio e mescolate.
3. Utilizzare un mestolo forato (per drenare e) per il trasferimento degli ingredienti a un robot da cucina. (Pulire la padella.)
4. Aggiunge la paprika, cumino e succo di limone e quindi mescola gli ingredienti. (Se è troppo asciutto, aggiungete un poca acqua ed elaborare di nuovo).
5. In una grande pentola d'acqua bollire gli asparagi per circa 3 a 6 minuti (minor tempo possibile in

modo che è possibile conservare le sostanze nutritive).

6. Scolare l'acqua e mettere gli asparagi nella padella. Cuocere a fuoco basso per 20 secondi (per consentire un po'all'acqua di evaporare)
7. Aggiungere il composto di pane e cuocere a fuoco basso per 1-2 minuti (per consentire di combinare i sapori). Trasferire in un piatto da portata e servire.

“Stir fry” di Verdure

Tempo di preparazione: 20 minuti



Ingredienti (2 persone):

- 1 Cipolla.
- 2 Peperoni.
- 2 Melanzane.
- 2 Zucchine.
- 200g Pomodorini Pachino.
- 1 cucchiaio di olio extra vergine.
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Tagliare la cipolla e metterla a soffriggere in una padella possibilmente wok.
2. Dorarla per qualche minuto, poi aggiungere le altre verdure tagliate

a dadini o striscioline, il
cucchiaino di olio e un pizzico di
sale.

3. Cuocere a fuoco lento fino a
cottura di tutte le verdure.
4. Servire caldo.

Insalata di Carote, Zenzero e Semi di Sesamo

Questa semplice insalata fresca è ricca di fibre che promuovono un buon movimento intestinale.

Le carote ed il prezzemolo contengono una grande quantità di vitamine e minerali.



Ingredienti

- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 pizzico di pepe bianco
- 3 carote di grandi dimensioni (lavate ma non pelati)
- 1/4 tazza di prezzemolo fresco tritato

Preparazione:

1. In una piccola ciotola, unire lo zenzero, olio, aceto, tamari (o salsa di soia), e pepe bianco.
2. Frullare il composto.
3. Sminuzzare, affettare o grattugiare le carote.
4. Versare il condimento sulle carote.
5. Mescolare i semi di sesamo con il prezzemolo e le carote.

Rotoli di Avocado



Ingredienti:

- 1 tazza di crescione tritato
- 1 carota tagliata a strisce
- Un pizzico di pepe di Caienna
- 5 foglie di menta
- 1/2 purè di avocado
- 1 foglia di cavolo cinese, o 1 foglia di cavolo (o entrambi)
- Cucchiaino di succo di limone fresco

Ingredienti opzionali:

- Pepe nero
- Olio d'oliva
- Semi di canapa, semi di Chia o semi trituriati

Indicazioni:

1. Mettere una foglia di insalata su un canovaccio.
2. Posizionare il crescione e lance carota sulla foglia, e la menta in cima.
3. Spolverare con pepe di cayenna e la scorza di limone.
4. Arrotolare con l'asciugamano come guida.
5. Premere delicatamente per espellere l'acqua in eccesso.

Polpettine Di Ceci - ricetta molto semplice ma gustosa

(da mangiare con moderazione)



Ingredienti:

- 1 tazza di ceci, impregnati durante la notte, scolato e lavato
- 1 carota media, grattugiato
- $\frac{1}{4}$ di cipolla media, grattugiato
- 1 pastinaca, grattugiato
- succo di $\frac{1}{2}$ limone
- 1 cucchiaino di cumino
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di cannella
- 2 cucchiaino di prezzemolo secco
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di sale marino
- olio di oliva o olio di cocco

Preparazione:

1. Utilizzare un frullatore o robot da cucina per macinare i ceci.
2. Mescolare tutti gli altri ingredienti con i ceci in una ciotola grande.
3. Preriscaldare il forno a 175°C
4. Rivestire una teglia con olio d'oliva o olio di cocco
5. Fare dei piccoli tortini dal mix e metterli sulla teglia.

6. Mettere i tortini in forno per circa 15 minuti, finché la parte superiore è di colore marrone, per poi girare e cuocere per altri 10 o 15 minuti.

Insalata Avocado Rucola e Canapa

Questa è una ricetta molto facile, appagante e gustosa da preparare. Da molta energia ed è ricca di grassi buoni, fibre e proteine!!!



Ingredienti:

- Una ciotola piena di rucola
- mezzo avocado, tagliato a fette sottili
- un quarto di tazza di semi di canapa (è possibile utilizzare anche i semi di zucca, sesamo, girasole, e Chia)
- succo di mezzo limone
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- un pizzico di sale marino
- pepe macinato fresco

Preparazione:

1. Saltare le verdure in una ciotola con i semi per condimento e la canapa.

2. Adagiarci sopra le fette di avocado e buon appetito!

Naturalmente una buona disintossicazione non si basa solo sul mangiare insalate. A volte abbiamo bisogno di carboidrati 'densi'...

Zucchine Pane in Cassetta (Mangiare con moderazione)



Ingredienti:

3 cucchiaini di semi di lino macinati (i semi di lino macinati sono preferibili ai

semi di lino interi perché permettono al corpo di assorbirne tutti componenti)

- ½ tazza di acqua
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 grossa cipolla dolce
- 1 carota
- 1 mela, senza torsolo
- 1 zucchina media (circa 700 g)
- 1 barattolo di fagioli bianchi, drenati, sciacquati e schiacciati con una forchetta
- ¼ tazza di uvetta
- ¾ di tazza di noci tostate, tritate
- 1 cucchiaino di timo secco
- pepe macinato fresco, sale marino grosso
- 1 tazza di quinoa cotta

- 7 trattini aceto di prugne (o aceto balsamico)

Per la Glassa:

- $\frac{1}{4}$ tazza di senape macinato
- 2 cucchiaini di miele

Preparazione:

- Preriscaldare il forno a 175°C. Mescolare i semi di lino macinati e l'acqua in una piccola ciotola e mettere da parte.
- Tagliare cipolla, zucchine, mela e carota a pezzi grossi e gettarli in un robot da cucina. Utilizzare l'impostazione per tagliuzzare.

- In una padella coperta far bollire un bicchiere d'acqua. Aggiungere le verdure tagliuzzate e cuocere fino a quando non si siano ammorbidite (circa 7 minuti)
- Scolate il liquido.
- Condite con un pizzico di sale e pepe a piacere.
- Aggiungere mescolando fagioli, uvetta, noci, timo, quinoa e la miscela di lino. Far cuocere per 2 minuti.
- Incorporare l'aceto e mettere il composto (al quale sarà stata data

la forma di polpettone) in padella (non dimenticare di usare un po' d'olio d'oliva sul fondo della padella per evitare che si attacchi).

- Mescolare la senape e il miele nella ciotola usata per la miscela dei semi di lino.
- Glassare la parte superiore della pagnotta con la miscela di miele e senape.
- Cuocere in forno per 40 minuti.

Deliziosa Insalata Disintossicante
Dolce e Croccante
(Altamente Consigliata)

Si tratta di un'insalata rinfrescante facile da preparare, che da molta energia. Spesso la mangio un'ora prima e subito dopo i miei programmi di allenamento.



Ingredienti:

- 1 broccolo (si può usare il gambo o conservarlo per un altro piatto - io preferisco questa ricetta senza il gambo)
- ½ cavolfiore, gambo rimosso

- 3 grosse carote grattugiate
- 1 manciata di semi di girasole
- ½ tazza di uva passa o uvetta
- 1 manciata di prezzemolo fresco finemente tritato
- 2-4 cucchiaini di succo di limone fresco, a seconda del gusto
- Pepe a piacere (io uso un sacco di pepe, di solito pepe di Caienna)

Opzionali:

- Avena
- Cannella
- ½ cucchiaino di miele

Preparazione:

1. Tritare finemente il broccolo e metterlo in una grande ciotola.
2. Sminuzzare il cavolfiore e aggiungerlo nella ciotola.
3. Fare lo stesso con le carote.
4. Incorporare i semi di girasole, l'uva sultanina/uvetta e il prezzemolo. Aggiungere succo di limone e spezie a piacere.

Opzionale: Aggiungete un po' di cannella e miele a piacere.

Ricetta Falafel : Patate Americane al Forno



I falafel sono il piatto preferito di mio marito fino ad oggi. Ama i falafel sul menu, ma preferisce non mangiare quelli fritti.

Dopo alcuni esperimenti, ho creato una deliziosa versione di Falafel.

Ingredienti:

- 2 Patate (circa 700g)
- 1.5 cucchiaini di cumino macinato
- 2 spicchi medi di aglio, tritati
- 1.5 cucchiaini di coriandolo fresco macinato
- 2 manciate di coriandolo fresco tritato
- Succo di mezzo limone
- Una mezza tazza (120g) di farina di ceci (o farina di fagioli)

- Un cucchiaio di olio d'oliva
- I semi di sesamo
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 220°C ed arrostitire le Patate Americane intere finché non diventano tenere (da 45 minuti a 1 ora).
2. Lasciare raffreddare le patate e poi sbucciarle.
3. Mettere le Patate Americane, il cumino, l'aglio, il coriandolo, il succo di limone e la farina di ceci in una grande ciotola. Aggiungere un pizzico di sale e pepe e mescolare fino ad ottenere un composto liscio.

4. Mettere il composto in frigorifero e lasciarlo rassodare per un'ora. La miscela dovrebbe risultare appiccicosa ma non bagnata; se fosse bagnata, aggiungere un altro cucchiaino di farina di ceci.

5. Riscaldare il forno a 200°C.

6. Prendere un cucchiaino della miscela e, aiutandosi con un altro cucchiaino, formare una palla. In questo modo si otterranno circa 18 falafel

7. Posizionare i falafel su un vassoio oliato. Cospargerli con i semi di sesamo e cuocere in forno per circa 15 minuti, fino a quando le basi siano dorate.

Insalata di Noce, Mirtillo e Tofu



Ingredienti:

- 4 tazze di insalate verdi miste
- 2 tazze di spinaci
- ½ tazza di mirtilli secchi
- ¼ tazza di tofu organico, tagliato in piccoli pezzi
- ¼ di tazza di noce
- aceto balsamico

Opzionale: olio extravergine di oliva

Preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti in una grande ciotola e aggiungi il tuo aceto balsamico preferito.

La Soia fa bene o no?

Sei confuso, lo so.

Da una parte alcuni dicono che è un bene per te ma, d'altra parte, è spesso un alimento geneticamente modificato.



Quindi, cosa fare?

La cosa fondamentale è evitare la soia modificata. Evitare gli hamburger di soia, il latte di soia, la soia di "formaggio" e tutto ciò che isola le proteine di soia o di qualsiasi parte della soia.

Questo stesso principio vale per qualsiasi tipo di alimento. Mangia il cibo intero, non le parti.

Anche se il tofu non è presente in molti programmi di disintossicazione, non c'è niente di sbagliato nell'assumere una buona fonte di proteine che si può anche trasformare in gelato, vero?

Soprattutto se si mangia con moderazione e fa parte di una dieta

variegata. Quindi cerchiamo di metterci al lavoro!

Dessert

Gelato di Tofu



Ingredienti:

- 500 grammi di tofu organico, ben freddo e suddiviso nelle dosi

richieste

- 3 cucchiaini di miele grezzo
- 1/4 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Un pizzico di sale

Guarnizioni opzionali:

noci, cacao 100%, cannella, frutta o frutta secca

Preparazione:

1. Mescolare 340 grammi di tofu, miele, vaniglia e sale in un frullatore per 1 minuto.
2. Mettere in un contenitore coperto nel freezer per una notte.

3. Il giorno dopo tagliare il tofu surgelato in piccoli pezzi.
4. Mescolare i restanti 160 grammi di tofu nel frullatore fino ad ottenere una crema.
5. Ora aggiungere i pezzi di tofu surgelato uno alla volta nel frullatore.
6. Una volta che la miscela è liscia e cremosa si può servire.

Colazione

Cereali Integrali e Frutta



Ingredienti:

- 1 tazza Flocchi di Crusca
- ¼ di tazza di Noci o Frutta
- Latte di Mandorle (o yogurt magro)

Preparazione:

1. Una ciotola di fiocchi di crusca ricca di fibre con latte di mandorle è quasi la colazione perfetta.
2. Aumenta la fibra e le vitamine con

l'aggiunta di $\frac{1}{4}$ di tazza di noci,
frutta fresca (mirtilli, fragole o
more) o secca (uva passa, datteri
tagliati a pezzettini).

Macedonia di frutta fresca



Ingredienti (2 persone):

- 2 mele
- ½ melone
- 4 cucchiaini di frutti di bosco
- 2 arance
- 2 pere
- 2 banane
- 10 chicchi d'uva
- succo di lima o limone

Preparazione:

1. Tagliare la frutta a pezzetti e mettere in una ciotola.
2. Aggiunge il succo di un limone, lima o di un'arancia.

Nota: tutta la frutta può essere sostituita a piacimento con altra tipo kiwi, albicocche, fragole, pesche, cocomero ecc..

Porridge di Flocchi d'Avena con Mele



Ingredienti (4 persone):

- 4 tazze di acqua
- 1 tazza e mezza di crusca d'avena (non farina d'avena)
- 1 mela grande - pelata e tagliata a pezzi molto piccoli
- 1/3 di tazza di uvetta (se vi piace)
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di sale
- latte per porzione (opzionale)

Preparazione:

1. In una pentola portare l'acqua ad ebollizione ed aggiungere l'avena.

2. Riportare l'acqua ad ebollizione
3. Ridurre il calore al minimo e cuocere per due minuti, mescolando spesso.
4. Dopo due minuti, spegnere il fuoco.
5. Aggiungete la mela, l'uvetta, il miele e le spezie.
6. Lasciate riposare finché i pezzi di mela non si siano ammorbidite (circa 5 minuti) mescolando ogni tanto.

7. Dividere i cereali caldi in 4
ciotole e servite.

Frullato di Albicocche



Ingredienti (2 persone):

- 6 Albicocche disossate e spaccate a metà
- 360ml di succo di mela
- 360ml di yogurt naturale magro
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiai di fiocchi di avena

Preparazione:

1. Mettere tutti i prodotti nel frullatore e frullare per 1 minuto.
2. Servire e bere immediatamente

Variazioni:

1. **Frullato di pesca e banana :**
Preparare la ricetta base sostituendo le albicocche con 2 pesche ed una banana.
2. **Frullato di mirtilli blu:** Preparare la ricetta base sostituendo le albicocche con 300 gr di mirtilli.
3. **Frullato di albicocche e fragole:**
Preparare la ricetta base sostituendo 2 albicocche con 8 fragole senza le foglie.

Uovo alla Coque



Ingredienti:

- 1 uovo
- 1 fetta di pane integrale
- 1 tè

Preparazione:

1. Mettete l'uovo in un pentolino e copritelo con dell'acqua fredda (quanto basta per coprire l'uovo).
2. Quando l'acqua bolle prendete il tempo e fate cuocere l'uovo per 2 minuti (se preferite l'uovo sodo 5 minuti).

3. Una volta trascorso il tempo necessario mettete il pentolino con l'uovo sotto il rubinetto e fate scorrere l'acqua fredda in modo da raffreddare (non troppo violentemente) l'uovo.
4. Quando riuscite a prenderlo in mano mettetelo nell'apposito portauovo con la parte più appuntita rivolta verso il basso, in questo modo in alto resta una sacca d'aria che vi permetterà di aprire l'uovo senza il rischio di far colare il tuorlo.

Apritelo con un coltellino
seghettato.

5. Aggiungete un pizzico di sale e
mangiate con una fetta di pane
integrale tostato.

Avocado su pane tostato



Ingredienti:

- ½ Avocado
- 1 fetta di pane integrale casareccio
- 1 tazza di tè
- Pepe nero e limone (opzionale)

Preparazione:

1. Tostare il pane e schiacciarci sopra mezzo avocado maturo.
2. Aggiungere pepe nero macinato fresco e limone (o un pizzico di sale) a gusto
3. Completare con una tazza di tè.

Frullato di Avocado e Mango



Ingredienti:

- 2 avocado maturi pelati e disossati
- 1 ½ mango maturi pelati e disossati
- 1 tazza di latte di mandorle
- 1 tazza di yogurt al naturale magro (il greco è il più cremoso)
- Miele q.b.

Preparazione:

1. Mettete tutti gli ingredienti in un

frullato e frullate per 1 minuto.

2. Versate e bevete

Contorni di Verdure e Spuntini

Carciofi alla Romana



Ingredienti (4 persone):

- 4 carciofi romani
- 20g prezzemolo
- mezzo spicchio di aglio
- foglie di menta
- 25g pangrattato
- 2 cucchiaini di olio extra vergine
- succo di 1 limone
- sale

Preparazione:

1. Levare le foglie esterne dei carciofi ed accorciare il gambo (lasciarne solo 4cm).

2. Tagliare le restanti punte ed allargare le foglie in modo tale da poter rimuovere la barbetta al suo interno.
3. Quindi metterli in una bacinella d'acqua con il succo di limone.
4. Nel frattempo sminuzzare il prezzemolo, l'aglio e le foglie di mentuccia, unire il sale e condire con un cucchiaino d'olio.
5. Sgocciolare i carciofi e farcirli con il trito e disporli in una teglia con i gambi verso l'alto.
6. Aggiungere l'olio rimasto, tanta

acqua da coprirli parzialmente e il sale.

7. Passali nel forno già caldo a 160 gradi per 40 minuti.

8. Servire

Alternativa: se preferite non cuocerli al forno, potete aggiungere del pangrattato ed un cucchiaino di olio al misto prima di farcirli, poi sporcarli di sale all'esterno e metterli in una pentola anti aderente a testa in giù bagnandoli con 1 dl di olio e facendoli scottare per 2 minuti.

Aggiungete dell'acqua fino a metà della testa del carciofo e lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti.

Testare con una forchetta e se sono pronti servire.

Misto di Verdure

Preparazione: 25 min



Ingredienti (4 persone):

- 2 peperoni
- 1 melanzana
- 2 patate medie
- 300g pomodorini tagliati in quarti
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 1 cipolla tritata
- prezzemolo tritato
- sale e pepe
- olio extra vergine
- mezza tazza d'acqua

Preparazione:

1. Tagliare tutte le verdure a dadini iniziando con le melanzane alle quali aggiungerete un po' di sale per fargli uscire l'acqua.

2. In una pentola, preparate un soffritto leggero con cipolla tritata, un goccio d'olio, e un goccio d'acqua. Far appassire bene la cipolla.>
3. Aggiungete tutte le verdure tranne le patate da aggiungere 10 minuti dopo.
4. Versate l'acqua, ed aggiungete la passata di pomodoro (pochissima giusto per dare colore e mescolare bene).
5. Aggiustate con sale e pepe (tanto) e continuare la cottura.

6. A cinque minuti dalla fine
aggiunge il prezzemolo tritato.

7. Servire

Finocchi al vino bianco



Ingredienti (4 persone):

- 1200 g di finocchi
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo

- 1 pizzico di origano
- 2 cucchiaini di olio extra vergine
- Sale

Preparazione:

1. Pulire i finocchi, tagliarli a spicchi e disporli in una pentola bassa dove avrete già fatto soffriggere l'aglio.
2. Aggiungere il vino e far cuocere per circa 10 minuti fino a quando il vino è completamente evaporato.
3. Levare l'aglio e cospargere i finocchi di prezzemolo ed origano tritati.

4. Servirli caldi.

Yogurt con Frutta



Ingredienti:

- 1 Yogurt naturale magro
- 1 Frutto a piacere

Preparazione:

1. In una ciotola mettere lo yogurt ed un frutto come una pesca, pera, alcuni chicchi d'uva o le more ecc..
2. Mangiate!

Insalata con Noci



Ingredienti:

- Rucola o insalata verde
- Aceto balsamico q.b.
- 100 gr Parmigiano a scaglie
- 50 gr di gherigli di Noci
- Olio extra vergine q.b.
- 2 Pere Kaiser (opzionali)
- 150 gr Rucola
- Sale q.b.

Preparazione:

1. In un'insalatiera aggiungete la rucola (lavata ed asciugata) le pere tagliate a scaglie,
2. e la maggior parte delle noci

(lasciandone qualcuna da usare per decorazione).

3. Aggiungete le scaglie di parmigiano e le noci intere.
4. Condite a gusto con olio aceto balsamico e sale.

Cavolfiore con crema di cocco



Ingredienti:

- 1 Cavolfiore bianco medio
- 1 cucchiaio di Latte di cocco
- 1 cucchiaio di Philadelphia light (o altro formaggio leggero cremoso)
- ½ bicchiere di latte di mandorle
- Pepe rosso dolce q.b.
- Pepe rosso piccante q.b.
- Pepe nero q.b.
- Parmigiano reggiano grattugiato

Preparazione:

1. Lessare il cavolfiore in acqua salata.
2. Scolare ed aggiungere il latte di cocco e di mandorle, il formaggio e le spezie.
3. Girare e far cuocere per 5 – 7 minuti .
4. A cottura ultimata passare in un piatto da portata e spargere di parmigiano.

Pane di Rivalta (senza amido) con salmone



Ingredienti:

- 1 fetta di pane di Rivalta (o pane integrale)
- 1 fetta di salmone affumicato
- erba cipollina q.b. (opzionale)
- 50 g di formaggio spalmabile light
- 25 g di paprika dolce
- ½ limone
- pepe bianco q.b.

Preparazione:

1. Tostare il pane e spalmarci il formaggio.
2. Aggiungere il salmone, l'erba

cipollina, le spezie ed il limone.

Bruschetta al Pomodoro



Ingredienti:

- 1 fetta di pane integrale o di Rivalta
- 1 pomodoro maturo

- 1/4 spicchio d'aglio
- qualche foglia di basilico
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione:

1. Lavare il pomodoro, scottarlo per qualche istante in acqua bollente, sgocciolarlo, privarlo della buccia, dei semi e dell'acqua contenuta all'interno.
2. Tagliarlo a dadini e raccogliarlo in una terrina.
3. Lavare le foglie di basilico,

asciugarle ed aggiungerle al pomodoro.

4. Condire con olio, sale e pepe.
5. Mescolare e lasciare riposare per circa un ora.
6. Tostare il pane, strofinare ogni fetta con l'aglio e distribuire sopra il pomodoro.

Insalata di Noci, Mirtilli e Tofu



Ingredienti:

- 4 tazze di insalate verdi miste
- 2 tazze di spinaci
- ½ tazza di mirtilli secchi
- ¼ tazza di tofu organico, tagliato in piccoli pezzi
- ¼ di tazza di noce
- aceto balsamico

Opzionale: olio extravergine di oliva

Preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti in una grande ciotola e aggiungi il tuo aceto balsamico preferito.

Ricetta Falafel : Patate Americane al Forno

I falafel sono il piatto preferito di mio marito fino ad oggi. Ama i falafel sul menu, ma preferisce non mangiare quelli fritti.

Dopo alcuni esperimenti, ho creato una deliziosa versione di Falafel.



Ingredienti:

- 2 Patate (circa 700g)

- 1.5 cucchiaini di cumino macinato
- 2 spicchi medi di aglio, tritati
- 1.5 cucchiaini di coriandolo fresco macinato
- 2 manciate di coriandolo fresco tritato
- Succo di mezzo limone
- Una mezza tazza (120g) di farina di ceci (o farina di fagioli)
- Un cucchiaino di olio d'oliva
- I semi di sesamo
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 220°C ed arrostitire le Patate Americane intere finché non diventano tenere (da 45 minuti a 1 ora).

2. Lasciare raffreddare le patate e poi sbucciarle.

3. Mettere le Patate Americane, il cumino, l'aglio, il coriandolo, il succo di limone e la farina di ceci in una grande ciotola. Aggiungere un pizzico di sale e pepe e mescolare fino ad ottenere un composto liscio.

4. Mettere il composto in frigorifero e lasciarlo rassodare per un'ora. La miscela dovrebbe risultare appiccicosa ma non bagnata; se fosse bagnata, aggiungere un altro cucchiaino di farina di ceci.

5. Riscaldare il forno a 200°C.

6. Prendere un cucchiaino della miscela

e, aiutandosi con un altro cucchiaino, formare una palla. In questo modo si otterranno circa 18 falafel

7. Posizionare i falafel su un vassoio oliato. Cospargerli con i semi di sesamo e cuocere in forno per circa 15 minuti, fino a quando le basi siano dorate.

Zucchine Pane in Cassetta



Ingredienti:

- 3 cucchiaini di semi di lino macinati (i semi di lino macinati sono preferibili ai semi di lino interi perché permettono al corpo di assorbirne tutti i componenti)
- $\frac{1}{2}$ tazza di acqua
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 grossa cipolla dolce
- 1 carota
- 1 mela, senza torsolo
- 1 zucchina media (circa 700 g)
- 1 barattolo di fagioli bianchi, drenati, sciacquati e schiacciati con una forchetta
- $\frac{1}{4}$ tazza di uvetta

- $\frac{3}{4}$ di tazza di noci tostate, tritate
- 1 cucchiaino di timo secco
- pepe macinato fresco, sale marino grosso
- 1 tazza di quinoa cotto
- 7 trattini aceto di prugne (o aceto balsamico)

Per la Glassa:

- $\frac{1}{4}$ tazza di senape macinato
- 2 cucchiari di miele

Preparazione:

- Preriscaldare il forno a 175°C . Mescolare i semi di lino macinati e l'acqua in una piccola ciotola e mettere da parte.
- Tagliare cipolla, zucchine, mela e

carota a pezzi grossi e gettarli in un robot da cucina. Utilizzare l'impostazione per tagliuzzare.

- In una padella coperta far bollire un bicchiere d'acqua. Aggiungere le verdure tagliuzzate e cuocere fino a quando non si siano ammorbidite (circa 7 minuti)
- Scolate il liquido.
- Condite con un pizzico di sale e pepe a piacere.
- Aggiungere mescolando fagioli, uvetta, noci, timo, quinoa e la miscela di lino. Far cuocere per 2 minuti.
- Incorporare l'aceto e mettere il composto (al quale sarà stata data la forma di polpettone) in padella

(non dimenticare di usare un po' d'olio d'oliva sul fondo della padella per evitare che si attacchi).

- Mescolare la senape e il miele nella ciotola usata per la miscela dei semi di lino
- Glassare la parte superiore della pagnotta con la miscela di miele e senape.
- Cuocere in forno per 40 minuti.

Insalata Avocado Rucola e Canapa



Questa è una ricetta molto facile, appagante e gustosa da preparare.

Da molta energia ed è ricca di grassi buoni, fibre e proteine!!!

Ingredienti:

- Una ciotola piena di rucola
- mezzo avocado, tagliato a fette sottili
- un quarto di tazza di semi di canapa (è possibile utilizzare anche i semi di zucca, sesamo, girasole, e Chia)
- succo di mezzo limone
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- un pizzico di sale marino
- pepe macinato fresco

Preparazione:

3. Saltare le verdure in una ciotola con i semi per condimento e la canapa.
4. Adagiarsi sopra le fette di avocado e buon appetito!

Essenziali

Brodo Vegetale



Tempo di Preparazione: 40 min.

Ingredienti:

- 2 patate medie
- 2 pomodori
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 2 carote
- un po' di prezzemolo
- sale q.b.
- olio extra vergine

Preparazione:

1. Lavate e pelate le patate. Se

volete potete tagliarle a metà per accelerare la cottura.

2. Sbucciate la cipolla e tagliatela a metà.
3. Pelate le carote.
4. Lavate i pomodori e tagliateli in 4 spicchi. Lavate il sedano e il prezzemolo.
5. Dopo aver pulito tutte le verdure versatele in una pentola capiente piena di acqua.
6. Salate e fate cuocere a fuoco medio per 15 minuti.

7. Condite con un po' di olio e continuatelo a cucinare per 20 minuti a fuoco lento.
8. Quando sarà pronto spegnete il fuoco e in base a cosa dovete fare procedete così:
9. Se dovete usarlo per cuocere il vostro risotto o comunque vi serve per condire qualche altra ricetta, sarebbe bene filtrarlo con un colino.
10. Se vi siete resi conto che avete esagerato nelle porzioni potete congelarlo e riutilizzarlo

successivamente.

Brodo di Gallina



Ingredienti:

- 1 gallina (o pollo)
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- Sale q.b.

Preparazione:

1. Spellate la gallina ed eliminate qualsiasi traccia di grasso.
2. In una pentola piena d'acqua e leggermente salata aggiungete la gallina e le verdure.

3. Portate a bollore e poi abbassate la fiamma.
4. Fate cuocere per 2 ore circa schiumandolo ogni tanto.
5. A cottura ultimata filtrate il brodo e lasciatelo raffreddare.

Sugo al Pomodoro



Ingredienti (2 persone):

- 1/2 kg di pomodori freschi
- 60 g di cipolle bionde
- 3 cl di olio extravergine di oliva
- la parte bianca di una costa di sedano
- 3 foglie di basilico
- sale e pepe q.b.
- un ciuffo di prezzemolo

Preparazione:

1. Lavate, pulite e tagliate a pezzi piccoli la cipolla.
2. Lavate i pomodori, tagliateli a

pezzi eliminando i semi e metteteli in un tegame con l'olio e le verdure.

3. Terminate aggiungendo il basilico ed il prezzemolo sminuzzati grossolanamente.
4. Fate cuocere la salsa coperta, per circa mezz'ora.
5. Togliete poi il coperchio e fate restringere il sugo. Regolate il sapore con un pizzico di sale e una spolverata di pepe.
6. Passate il tutto nel passaverdura. Potete usare il sugo

semplicemente per condire la pasta o come preparato base per altre ricette.

Si conserva in frigorifero per 3 giorni.

Pesto Verde Primavera



Ingredienti:

- 1 spicchio di aglio.
- 2 tazze di foglie di prezzemolo (senza gambi).
- 2 tazze di foglie di cavolo (senza gambi).
- $\frac{1}{2}$ tazza di noci tostate (o fatele tostare in forno per 5 minuti fino a doratura).
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio extra vergine di oliva.
- 1 manciata di pinoli.
- sale marino e pepe macinato.
- Opzionale: 1 cucchiaino di mandorle.

Preparazione:

5. Mescolare lo spicchio d'aglio, pinoli, prezzemolo e cavoli in un robot da cucina per circa 5-10 secondi.
6. Aggiungere le noci tostate e processare nuovamente per 5-10 secondi.
7. Mettere il composto in una ciotola e mescolare con l'olio d'oliva.
8. Aggiungere un po' di sale e pepe macinato a piacere.

Con questa ricetta si ottiene circa 1 tazza di pesto.

Se non riesci a trovare cavolo fresco, in alternativa, puoi utilizzare gli spinaci.

Da servire col riso con fagioli cannellini o con la pasta, o come una salsa sulle uova o sulle patate dolci cotte.

Aggiungere un po' di succo di limone o aceto e usarlo come condimento per l'insalata.

Buon appetito!

Pesto di Broccoli e Mandorle



Il pesto può essere utilizzato con la pasta o con il riso integrale.

Ingredienti:

- 1 broccolo
- 1/2 tazza di mandorle tostate a fette (non salato, non fritto)
- 1/4 tazza foglie di basilico fresco
- Ulteriori mandorle, pinoli e basilico per le guarnizioni
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiaini di succo di limone / lime
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale grosso e pepe

Preparazione:

10. Far bollire in una pentola mezzo litro di acqua salata.
11. Cuocere i broccoli per 2 minuti.
12. Scolare e tenere l'acqua.
13. Tagliare a dadini 1 tazza di teste di broccoli cotti e tenerli da parte.
14. Fare una purea col broccolo restante in un frullatore, unendo anche le mandorle, il basilico, l'aglio, il succo di limone e l'olio d'oliva.
15. Condire con pepe, mettere da parte

Opzionale:

16. Far bollire di nuovo l'acqua e cuocere la pasta integrale o il riso.
17. Scolare e tenere 1 tazza di acqua.
18. Unire il pesto, mescolare e aggiungere un po' dell'acqua messa da parte fino a quando il composto non diventa cremoso.

Condite con un po' di trito di broccoli, foglie di basilico, pinoli e pepe.

Primi Piatti

Minestrone di verdure

Tempo di preparazione: 2:30 ore



Ingredienti (6 persone):

- 3 carote
- 3 patate
- 1/2 scatola di lenticchie lessate (100 gr circa)
- 2 zucchine
- 1 scatola di ceci lessati (200 gr circa)
- 1 cipolla
- 1 manciata di spinaci surgelati
- 3 porri
- 250 gr fagioli borlotti freschi o surgelati
- 350 gr di piselli freschi o surgelati
- 1 costa di sedano
- basilico e prezzemolo tritati,
- un rametto di rosmarino e salvia
- 3 pomodori e due cucchiaini di

concentrato

- 2 cucchiaini di olio di oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Tagliate una patata a pezzi grossi mentre le altre 2 a pezzi piccoli. Tagliate tutte le altre verdure a pezzi piccoli.
2. Mettete tutti gli ingredienti (ad eccezione delle spezie) in una casseruola, con abbondante acqua fredda.
3. Portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco lento e con un coperchio per 2 ore circa,

mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.

4. Verso fine cottura controllate che non vi sia troppa acqua altrimenti fatela evaporare.
5. Prendete la patata e la zucca tagliate grosse, schiacciatele in un piatto con una forchetta e rimettetele nella pentola.
6. Aggiustate di sale. Aggiungete il basilico ed il prezzemolo tritati e spegnete il gas. Lasciate riposare per 10 min. Prima di servire decorate con pepe ed olio.

Crema di Asparagi



Tempo di preparazione: 40-45 minuti

Ingredienti (4 persone):

- 800 gr. di asparagi
- 1 l. di brodo vegetale
(preferibilmente fatto in casa)
- 20 gr. di parmigiano reggiano
grattugiato
- sale e pepe

Preparazione:

1. Preparare un litro di brodo vegetale.
2. Mentre aspettate che bolle,

tagliate la parte finale bianca degli asparagi e lavateli.

3. Aggiungeteli al brodo e fateli cuocere per una mezz'ora circa.
4. Frullate tutto in modo da ottenere una crema.
5. Ripassare la crema nella pentola e condirla con un pizzico di sale e di pepe lasciandola cuocere ancora un paio di minuti.
6. A fuoco spento condire con olio, versate nei piatti e cospargete con il parmigiano reggiano grattugiato.

7. Accompagnatela se volete con
crostini di pane abbrustoliti.

Orzo ai Funghi



Tempo di preparazione: 40-50 minuti

Ingredienti (4 persone):

- 250 g di orzo (o riso integrale)
- 1 cipollotto
- 1 carota
- 1 porro
- 400 g di funghi
- 1 l di brodo vegetale
- 40 ml di olio di oliva
- Un pizzico di sale

Preparazione:

1. In una padella versare l'olio il

porro, la carota e la cipolla tritata.

2. Pulire i funghi eliminando il gambo inferiore ed eventuali tracce di terriccio (non lavarli sotto l'acqua, ma strofinali con un panno pulito).
3. Poi tagliare i funghi in quarti e aggiungere alle verdure cotte. Cuocere tutto insieme e saltare fino a quando i funghi sono cotti.
4. Aggiungere l'orzo e mescolare per un minuto.
5. Poco alla volta aggiungere il brodo continuando a mescolare (la

quantità di brodo utilizzata è il triplo rispetto al riso).

6. Aggiungere un pizzico di sale e lasciar cuocere circa 35 minuti.
7. Servire caldo.

Zuppa di Lenticchie



Tempo di preparazione: 2 ore circa

Ingredienti (6 persone):

- 500g di lenticchie secche (già pulite ed a mollo da 12 ore)
- 1 foglia di alloro
- 3 carote, pelate e affettate
- 2 gambi di sedano tritati
- 1 cipolla tritata
- 2 tazze di pomodori tritati (freschi o in scatola)
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Mettere le lenticchie in una pentola con acqua fredda sufficiente a coprire le lenticchie. Aggiungere la foglia di alloro.

2. Portare ad ebollizione,abbassare la fiamma e far bollire dolcemente, parzialmente coperte, per circa 20-30 minuti finché le lenticchie sono al dente.
3. Aggiungere carote, sedano e cipolla. Continuare a cuocere per altri 20 - 30 minuti parzialmente coperte fino a quando le carote sono tenere.
4. Aggiungere i pomodori schiacciati, l'olio d'oliva, sale e pepe a piacere.
5. Continuare la cottura finché le lenticchie diventano molto

cremose e morbide.

6. Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere acqua bollente se necessario, per evitare che si attacchi.
7. Rimuovere la foglia di alloro e servire.

Purea Verde

Tempo di preparazione: un'ora circa



Ingredienti (4 persone):

- 2 carote
- 100 g. di zucca

- 4 coste di sedano
- 1 patata
- 1 cipolla bionda
- 1 zucchina
- 100 g. di foglie di bietola
- 1 pomodoro da sugo rosso
- 1 finocchio
- sale & pepe q.b.
- olio evo un cucchiaio

Preparazione:

1. Pulire tutte le verdure e metterle in 2 litri di acqua salata fredda.
2. Portare a bollire, poi abbassare la fiamma e cuocere per un'oretta senza coperchio, in modo che

l'acqua evapori.

3. A cottura ultimata, frullare con il frullatore ad immersione.
4. Servire con pepe nero ed un filo di olio d'oliva.

Curry Vegetariano



Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti (4 persone):

- 300 grammi di lenticchie rosse già lessate
- 900 grammi di zucca
- 2 porri piccoli
- 300 grammi di broccoli
- 20 grammi di radice di zenzero
- 3 cucchiaini di curry
- 250 ml di brodo vegetale
- 400 ml di latte di cocco
- un cucchiaino di fecola di patate
- sale q.b.

Preparazione:

1. Preparare il brodo e portare ad ebollizione in una padella, unire la zucca a pezzetti, i porri ad anelli, lo zenzero a fettine e il curry e far stufare brevemente.
2. Aggiungere i broccoli tagliati a cimette e continuare a cuocere per 10 minuti regolando di sale.
3. Nel frattempo versa il latte di cocco in un pentolino, unire la fecola di patate e fai addensare.
4. Versare quindi nella padella con le verdure, aggiungere le lenticchie e lasciare insaporire.

5. Servire caldo.

Risotto Integrale con carciofi e piselli



Tempo di preparazione: 40-50 minuti

Ingredienti (4 persone):

- 250 g di riso integrale (corto o lungo a scelta)
- 150 g di carciofo surgelati
- 150 g di piselli fini surgelati
- 1 barattolo di fagioli cannellini
- 1 gambo di sedano sfilato
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 scalogno
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Fate bollire il riso in acqua salata per circa 30 - 40 minuti (il riso integrale ha bisogno di più tempo di cottura del riso tradizionale).
2. Soffriggete lo scalogno finemente tritato nel vino bianco, aggiungete i piselli, i carciofi e i fagioli cannellini scolati dal loro liquido e risciacquati.
3. Se le verdure si asciugano troppo aggiungete un po' d'acqua tiepida, salate e pepate.
4. Scolate il riso e aggiungetelo alle verdure mescolando bene a fuoco spento.

5. Servite caldo.

Nota: Quando cucino il risotto integrale dovrei utilizzare quello lungo ma a me non piace per niente quindi utilizzo quello corto che ha più sapore.

La cucina sana per essere considerata una soluzione a lungo termine deve comunque essere piacevole, quindi piccole infrazioni, a mio parere sono giustificate J

Spaghetti integrali al pomodoro e gamberi



Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti (4 persone):

- 320 g di spaghetti integrali
- 150 gr pomodorini pachino tagliati a pezzettini
- 150 gr gamberi sgucciati
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo
- 1 pizzico di peperoncino
- 1 cucchiaino d'olio extra vergine
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Tritare finemente lo scalogno e metterlo a soffriggere in una padella con un filo di olio evo, aggiungere i pomodorini e saltarli per qualche minuto.
2. Aggiungere i gamberi sgusciati un pizzico di sale e saltare la salsa a fuoco vivace ancora qualche minuto.
3. Nel frattempo cuocere gli spaghetti.
4. Appena cotti ripassarli nella padella con i pomodorini ed i gamberi, guarnire con del

prezzemolo tagliati fresco e
servire.

Secondi Piatti

Polpette di Tonno al Sugo



Ingredienti per le polpette (2 persone):

- 200 gr Tonno sgocciolato
- 2 uova
- 5 cucchiaini di pangrattato
- 5 cucchiaini di parmigiano reggiano
- Pepe nero
- Prezzemolo tritato
- Olio extra vergine

Ingredienti per la salsa (2 persone):

- 1 Polpa di pomodoro in scatola
- 2 cucchiaini di Capperi
- 10 olive nere
- Basilico in polvere

Preparazione:

1. In una ciotola schiacciare il tonno con una forchetta. Aggiungere le uova intere, il parmigiano ed il pan grattato. Aggiungere le spezie. Non mettere sale!
2. Fare un impasto come per le polpette normali.
3. Mettere a riscaldare sul fuoco dell'olio di oliva fino a che sia molto caldo ma non bollente.
4. Bagnarsi le mani e iniziare a fare le polpette un po' schiacciate così che si cuociano meglio.
5. Man mano che sono pronte

mettetele a cuocere. Non hanno bisogno di molta cottura, appena sono dorate su tutti e due i lati le potete levare.

6. Una volta finite di cuocere, nello stesso olio mettete dei capperi, olive nere ed il sugo. Fate cuocere per alcuni minuti.
7. 5 minuti prima di andare a tavola, ripassate le polpette nel sugo.
8. Servite!

Petti di Pollo al Limone con Fagiolini



Ingredienti per i petti di pollo (4 persone):

- 4 petti di pollo
- 4 limoni
- 4 spicchi d'aglio
- 2 cipolle piccole
- 1 cucchiaino di tabasco (se vi piace piccante di più)
- 4 cucchiaini d'olio evo
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Preparate una marinata sbucciando e tritando finemente gli spicchi d'aglio e le cipolle.

2. Bagnate i petti di pollo con il limone, l'olio e qualche goccia di tabasco e ricopriteli con il trito di verdure.
3. Lasciate marinare in frigo per circa un'ora (più tempo li lascerete più prenderanno sapore) girandoli di tanto in tanto, poi sgocciolateli tenendo da parte la marinata.
4. Cuocete i petti sulla griglia ben calda spennellandoli di tanto in tanto con la marinata.

Ingredienti per i fagiolini:

- 1kg di fagiolini
- succo di 2 limoni
- Sale & Pepe q.b.
- Olio evo

Preparazione:

1. Far bollire i fagiolini in acqua salata per 35 minuti.
2. Scolare e mettere in una terrina.
3. Aggiungere l'olio d'oliva, il succo dei limoni e sale e pepe a gusto.
Servire

Sogliola al Cartoccio con Misto di Verdure



Ingredienti (per 4 persone):

- 2 sogliole grandi
- verdure miste a piacere (carote, zucchine, broccoli, piselli ecc...)
- erbe aromatiche miste
- 1 cucchiaio di olio evo
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Pulire le sogliole, lavare le verdure e tagliarle a dadini.
2. Insaporire il pesce con le erbe aromatiche e porre ogni pesce in un cartoccio di carta da forno insieme alle verdure e a mezzo cucchiaio di olio.

3. Chiudere accuratamente il cartoccio e porre in forno a 180°C per 20 min.

4. Servire

Fettine di pollo impanate con insalata verde



Ingredienti (2 Persone):

- 2 fettine di petto di pollo grandi
- pane grattugiato
- latte
- sale e pepe q.b
- 1 limone

Preparazione:

1. Mettete le fettine di pollo in ammollo nel latte e lasciatele ammorbidire per circa 10-15 minuti.
2. Passatele nel pan grattato e

assicurandovi di far aderire bene il pane.

3. Aggiustatele di sale e pepe e mettetele a scaldare su una piastra per ben calda.
4. Fate cuocere per circa 5 minuti girandole 1 volta.
5. Servite con un'insalata di rucola e pomodorini.

Salmone al Forno con Verdure



Ingredienti (4 persone):

- 600g Salmone a tranci
- 300g Carote
- 400g Zucchine
- 2 cucchiaini di salsa di soia

Preparazione:

1. Pulite le zucchine e le carote e tagliatele a listelle o a dadini piccolissimi.
2. Fatele cuocere in una pirofila con la salsa di soia.
3. Disponete i tranci di salmone separatamente sulla carta da forno, ricopriteli con le verdure, chiudete ciascun cartoccio e

metteteli in forno per circa 15 minuti a 150°.

4. Servite.

Alici Marinate



Tempo di preparazione: 20 minuti più la

marinatura

Ingredienti (4 persone):

- 400g Alici
- 2 zucchine
- 5 foglie di menta
- 3 dl Aceto
- 1 spicchio d'aglio
- 100g pomodori secchi sott'olio
- olio extra vergine
- sale q.b.

Preparazione:

1. Pulite le alici eliminando la testa, la lisca centrale e le spine.
2. Filettatele, disponetele in una terrina, salatele e copritele con

2dl di aceto e lasciatele marinare per 2 ore.

3. Lavate e tagliate le zucchine a bastoncini.
4. In una padella con l'olio soffriggete l'aglio, unite le zucchine e rosolatele.
5. Aggiungete un po' di sale e l'aceto rimasto.
6. Lasciatele evaporare ed insaporite con la menta.
7. Toglietele dal fuoco e lasciatele intiepidire.

8. Sgocciolate i pomodori e tagliateli a striscioline.
9. Disponete le zucchine nel piatto da portata, unite alici e pomodori e condite con olio e pepe.
10. Servite.

Dessert

Tortine di Carota

(crudo, vegano, senza glutine, senza soia)



Queste tortine di carota hanno un gusto quasi identico a quelle fatte con la più comune e poco sana ricetta. Contengono molte meno calorie, meno grassi e molti più ingredienti genuini!

Ingredienti (6 persone):

- 1 tazza di noci
- 1 tazza di datteri
- 2 tazze di carote crude grattugiate. (Utilizza asciugamani di garza o carta e spremi le carote grattugiate per rimuovere quanto più possibile l'umidità in eccesso.)
- 1 cucchiaino di cannella

- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zenzero
- Un pizzico di noce moscata
- $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di sale marino
- $\frac{3}{4}$ di tazza di uvetta

Per la glassa:

- Crema di formaggio (tipo Philadelphia)
- 1 tazza di anacardi, imbevuti in acqua per 1 ora
- 6 datteri snocciolati, imbevuti in acqua per 1 ora
- Pizzico di sale marino
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Acqua
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di Stevia naturale

(opzionale - se i 6 datteri non sono abbastanza dolci)

Preparazione:

1. Sminuzzare i datteri e le noci in un robot da cucina.
2. Aggiungere le carote grattugiate e le spezie.
3. Lavorare fino a quando il composto ha la consistenza di una pasta liscia .
4. Aggiungere l'uvetta battuta per unirla alla miscela.

La glassa:

1. Sciacquare gli anacardi e i datteri e metterli in un robot da cucina. Aggiungere il sale e il limone.
2. Lavorare fino a ottenere una miscela pastosa e ben amalgamata.
3. Aggiungere abbastanza acqua, sufficiente a ottenere la consistenza densa di cui hai bisogno.
4. Mettere l'impasto della torta di carote negli stampini per muffin, e poi in frigorifero per circa un'ora. Togliere dal frigo e aggiungere la glassa sulla parte superiore!

Motivi per cui si dovrebbe fare esercizio ...

1. Gli esercizi possono aumentare la perdita di peso fino al 500%!
2. Si costruiscono e tonificano i muscoli e si rilascia endorfina. Quindi ti vedrai e sentirai bene e il muscolo magro accelererà il tuo metabolismo.
3. Migliora il sistema immunitario e aiuta a combattere le malattie.
4. Aumenta le tue riserve di energia
5. Riduce lo stress, abbassando i livelli di cortisolo.
6. Migliora la tua autostima e combatte la depressione.
7. Migliora ogni aspetto della tua

salute: riduce il rischio di cancro, colesterolo alto, malattie coronariche, diabete, pressione alta, ed altro ancora.

8. Migliora la funzione del cervello: aumenta la memoria, l'attenzione e la tua capacità di apprendimento.
9. Inverte il processo d'invecchiamento e previene o inverte l'osteoporosi.
10. L'esercizio migliora il sonno, dà sollievo dal dolore, e aumenta la longevità.

Ma io non sono iscritto a una palestra grande e costosa ...

Se non hai accesso a una grande palestra

commerciale NON fare il GROSSO
ERRORE di pensare che non otterrai
nulla dagli esercizi di routine presentati
in questo libro.

Queste tecniche brucia grassi sono molto
potenti e funzionano! Non solo per me o
mio marito, i miei clienti o miei amici,
ma per quasi tutti quelli che le hanno
messe in pratica.

Ricevo ogni settimana testimonianze da
persone in tutto il mondo che mi
ringraziano dicendomi che sono
talmente stupiti da come sono efficaci
queste tecniche semplici e come hanno
veramente cambiato la loro vita.

Ed è possibile effettuare la maggior

parte degli esercizi di routine con una semplice palla medica e un set di manubri.

In effetti, questi due economici attrezzi saranno il migliore investimento che avrai mai fatto per la tua salute ed il tuo fitness, te lo garantisco.

Fitness Totale Per La Tua Vita

Apparire attraenti esteriormente è certamente importante, ma sentirsi bene internamente può fare una grande differenza nella vostra vita.

Fitness Totale vuol dire:

- Un basso contenuto di grassi in rapporto al tono muscolare: Quello che vuoi è meno grasso ed una percentuale più alta di massa muscolare magra!
- Forza muscolare e flessibilità elevata: la forza e la flessibilità dei muscoli, delle ossa, tendini e legamenti del tuo corpo determinano quanto fluidi siano i tuoi movimenti.
- Resistenza cardiovascolare: Un cuore sano significa che sei in grado di ottenere una maggiore quantità di sangue che va e viene nei muscoli.

- Sarai in grado di svolgere compiti fisicamente più impegnativi e svolgere al meglio le attività di resistenza.

Come la salute ed il benessere possono influenzare la tua vita

- Avrai più energia e troverai più facile rimanere focalizzato e concentrato nel tuo lavoro e nei tuoi hobby.
- Assorbirai più informazioni e molto più velocemente
- Non ti ammalerai così spesso come prima.
- Potrai godere di maggiore sicurezza in te stesso e con ciò avrai più successo.
- Potrai sviluppare una volontà più forte.
- Sarai più felice.
- Saprai esattamente come ci sei

arrivato ed apprezzerai il fatto che ci sei riuscito da solo. Solo questo da molta forza.

Allenamento trasversale e ad intervallo:

Il grande segreto del bruciare i grassi

Ho sperimentato un sacco di programmi di allenamento diversi e senza dubbio il modo più veloce ed efficace per bruciare i grassi è quello dell'allenamento trasversale e ad intervallo.

Per spiegare in modo semplice: è necessario fare una varietà di esercizi diversi ad intensità diverse con diversi gruppi muscolari.

Questo include allenamenti per la forza, esercizi di resistenza, stretching e aerobica.

Perché è così efficace?

Il corpo è una macchina complessa e una delle cose che cerca di fare (per lavorare in modo più efficiente) è quello di bruciare la quantità minima possibile di energia possibile eseguendo un determinato compito.

Se ripeti lo stesso esercizio in maniera identica, il tuo corpo diventerà più efficiente nel fare l'esercizio e ogni volta avrà bisogno di meno energia per svolgere lo stesso compito.

L'esempio perfetto è il maratoneta.

Se quanto affermato non fosse vero allora le gambe di un maratoneta sarebbero della stessa dimensione di quelle di un body builder. Invece, a

causa dei lunghi esercizi ripetitivi di cardiofitness, il corpo ha ottimizzato un sistema che offre la minima quantità possibile di resistenza per eseguire quello specifico compito.

Quindi, piuttosto che ripetere lunghe e noiose sessioni di cardiofitness, otterrai molti più risultati se passerai il tempo che hai a fare esercizi diversi. Non sto parlando di arrivare a sembrare pompato come un culturista ma piuttosto di ottenere un fisico asciutto e tonificato.

Allora perché vogliamo aggiungere più massa muscolare magra?

Senza dubbio, è attraente da guardare

Aumenta la densità ossea, che è molto importante con l'avanzare dell'età

La massa muscolare magra brucia molte più calorie a riposo rispetto ai grassi e la massa muscolare aumenta il nostro tasso metabolico a riposo.

Solo un chilo di muscoli brucia 80-100 calorie al giorno in più!

Immagina cosa accadrebbe se si

potessero sostituire i 5 kg di grasso in più che hai al momento con 5 kg di tessuto muscolare magro ...

Si brucerebbero automaticamente 400-500 calorie aggiuntive al giorno, mentre si guarda la TV, al lavoro o mentre stai dormendo!

Ecco cosa abbiamo bisogno di fare:

Il nostro obiettivo è quello di sviluppare un buon funzionamento cardiovascolare, la flessibilità muscolare e di rinforzare le giunture ma non allenandosi sempre nello stesso esercizio (come un maratoneta).

Il modo migliore per bruciare il grasso corporeo, aumentare le nostre riserve di energia e rafforzare il nostro cuore, è fare allenamenti a intervalli.

Avrai bisogno di intervalli di alta intensità e di esercizi a bassa intensità, utilizzando, allo stesso tempo quanti più diversi gruppi muscolari possibili.

Con l'esercizio cardiofitness tradizionale si bruciano un po' di grassi e di calorie durante l'allenamento, ma quando è finito, non si brucia più niente.

Il tuo tasso metabolico ritorna alla normalità molto presto. Ricorda che il tuo corpo sta cercando di conservare la sua energia.

Tuttavia, è possibile mantenere il tasso metabolico elevato (e quindi continuare a bruciare grassi) anche per ore dopo che hai finito di esercitarti se segui l'allenamento ad intervalli ad alta intensità.

Studi hanno dimostrato che con questi tipi di routine il tasso metabolico a riposo può rimanere elevato fino a 36 o

addirittura 48 ore dopo!

Come ottenere il massimo dalla vostra routine

1. Il riposo tra gli esercizi deve essere il minimo necessario. Da 30 a 60 secondi è il tempo ottimale per riposare ma anche per migliorare la vostra forza cardiovascolare.
2. Sostituite alcuni esercizi nella routine ogni 2 settimane. La Varietà non permetterà al tuo corpo di abituarsi a certi esercizi.
3. Scrivi come ti senti durante gli allenamenti. Confronta i tuoi

progressi di settimana in settimana.

Ti alleni troppo? Quante volte ti sei esercitato questa settimana?

Prenditi una pausa. Ogni 2 mesi prendi una settimana di riposo.

Fai delle passeggiate lente, vai in bicicletta, nuota, ecc...

Il tuo corpo merita ed ha bisogno di un riposo ogni tanto.

4. Riprendi ad esercitarti solo una volta che ti senti completamente riposato! E poi ricomincia senza dubbi, non perdere altro tempo.
5. Assicurati di utilizzare in ogni sessione tutti i muscoli importanti.

Fai esercizi che variano in frequenza, durata ed intensità.

6. Esercizi a basso impatto permettono al corpo di recuperare più velocemente. (Tutti i nostri esercizi sono a basso impatto).

Una buona postura

La cattiva postura può portare ad uno squilibrio muscolare e a lesioni, in particolare durante l'esecuzione degli esercizi.

Mentre ti alleni trova modo di guardarti in uno specchio e osserva le seguenti regole (cerca di realizzare almeno 1 punto della postura corretto durante ogni allenamento):

- Il tuo mento dovrebbe essere alto e all'indietro. Le orecchie devono essere allineate con le spalle.
- Il petto deve essere leggermente in fuori e le spalle indietro.
- La parte superiore della schiena

è piatta, non arcuata o ingobbita.

- L'ombelico deve essere rientrato verso la colonna vertebrale.
- Le ginocchia ei gomiti devono essere sempre leggermente piegati per assicurare un buon assorbimento degli urti.

Come respirare durante l'esercizio

Si dovrebbe espirare quando il tuoi muscoli si contraggono ed inspirare quando si allungano.

O semplicemente, si espira quando si esercita la maggior forza durante la routine, e si inala durante il recupero.

Esempio: Se si sta sollevando un peso, si dovrebbe espirare durante il sollevamento (contraente) e respirare durante il movimento di ritorno (allungamento).

A seguire troverete una lista dei migliori esercizi disponibili da fare in casa che

vorrei che leggeste.

Dopo l'elenco degli esercizi, troverete una serie di circuiti ideali per bruciare grassi rapidamente e migliorare il metabolismo. Questi circuiti possono essere eseguiti in 10 o 15 minuti.

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica è indispensabile riscaldare i muscoli e prepararli all'esercizio fisico per un minimo di 5-6 minuti anche se l'ideale sarebbero 10 minuti. Durante questa fase è importante non fare pause.

Esercizi di Riscaldamento:

- La prima cosa che consiglio di fare è quella di iniziare il riscaldamento respirando profondamente mentre allo stesso tempo intrecciate le dita davanti a voi, le portate sopra la testa lentamente (a braccia tese) e mantenete la posizione per 10 secondi.
- A gambe divaricate stirate il busto in avanti e scendete lentamente con la testa verso i piedi; se non siete molto elastici potete anche piegare leggermente le ginocchia. Anche questa

posizione va mantenuta per circa 10 secondi.

- Iniziate lentamente a saltellare sul posto.
- Incrementate gradualmente il ritmo fino ad arrivare ad un jogging sul posto. Questo esercizio deve durare almeno 3 minuti.

Ricordatevi di bere tanta acqua prima e durante gli esercizi.

Il Circuito

Quando si ha poco tempo per allenarsi il miglior metodo da utilizzare è quello del circuito, nel quale un esercizio viene effettuato dai 30 secondi al minuto per poi muoversi al successivo.

In un circuito ci possono essere dai 6 ai 10 esercizi e bisogna assicurarsi che non ci siano due esercizi consecutivi che esercitino lo stesso gruppo muscolare.

L'ideale sarebbe allenarsi 3 giorni a settimana e camminare per almeno 30 minuti nei giorni di riposo.

A seguire presentiamo vari tipi di

ciruito con o senza l'uso di attrezzi e ideali da fare in casa.

Se siete di livello Principiante:

Ogni esercizio nel circuito deve durare almeno 30 secondi

Se sono ripetizioni, dalle 8 alle 10 ripetizioni per esercizio

Fate una pausa di 30 - 40 secondi dopo ogni esercizio

Ed una di 4 minuti dopo aver finito un circuito.

Fate 2 circuiti

Se siete di livello Intermedio:

Ogni esercizio nel circuito deve durare almeno 40 secondi

Se sono ripetizioni, dalle 10 alle 12 ripetizioni per esercizio

Non fate pause tra gli esercizi.

fate una pausa di 3 minuti dopo aver finito un circuito

Se siete di livello Avanzato:

Ogni esercizio nel circuito deve durare almeno 1 minuto

Se sono ripetizioni, dalle 12 alle 15 ripetizioni per esercizio

Non fate nessuna pausa tra i circuiti ma solo alla fine del secondo.

Fate almeno 3 circuiti.

A seguire troverete vari esercizi divisi in 3 categorie: senza pesi, con la palla medica e con i pesi. Vi consigliamo di munirvi di un tappetino da palestra e di almeno uno dei due attrezzi (o la palla medica, i manubri o tutti e due) .

Molti esercizi qui sotto riportati possono essere variati eseguendoli con o senza manubri o sostituendo la palla medica con i pesi e viceversa.

Esercizi Senza Pesi

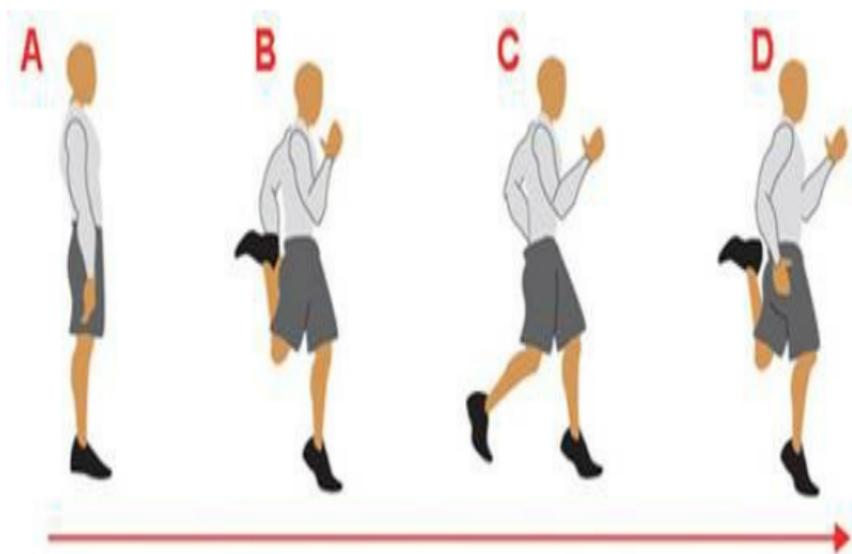
Skip sul posto a ginocchia alte



Quando si fa lo skip si deve mantenere il busto dritto e portare molto in alte il ginocchio senza

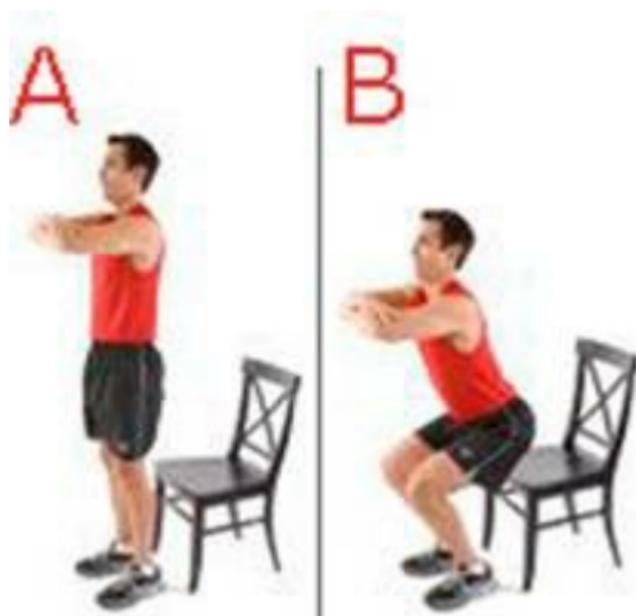
portare avanti il piede. La spinta va data con la punta del piede sul quale si dovrà riatterrare di volta in volta. Per assicurarsi una buon esercizio si possono posizionare le mani ad altezza fianchi e cercare di toccarle con il ginocchio senza abbassarle.

Corsa calciata indietro



La corsa calciata indietro è molto simile allo skip la differenza sta nel calciare all'indietro invece di portare le ginocchia in alto.

Squats



Posizionate una sedia dietro di voi e mettetevi di fronte come se vi volestes sedere. Aprite le gambe con i piedi in linea con le spalle.

Piegate le gambe andando a cercare la sedia ricordandovi sempre di

mantenere gli addominali stretti.

Appoggiatevi sulla punta della sedia per qualche secondo e poi rialzatevi, tornando in posizione eretta. Ripetere questa operazione per 1-3 serie di 10-16 ripetizioni.

Man mano che progredite, toccate la sedia sempre meno fino ad eliminarla completamente.

Affondi



In posizione eretta, guardando avanti e mantenendo gli addominali in dentro, portate una gamba in avanti e una indietro. Lentamente piegate le ginocchia, e portatele ad un angolo di

90 gradi, ricordandovi di mantenere il ginocchio anteriore in linea con la caviglia e mentre l'altro non deve toccare il pavimento.

Caricando il peso sul tallone riportatevi in posizione retta.

Fate questo esercizio 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-16 ripetizioni.

Una volta che avrete perfezionato gli affondi base, potete introdurre all'esercizio i manubri, la palla medica o il bastone da mantenere dietro le spalle.

Salto a stella



La posizione di partenza è in piedi con le braccia lungo i fianchi e la schiena dritta. Mantenete lo sguardo

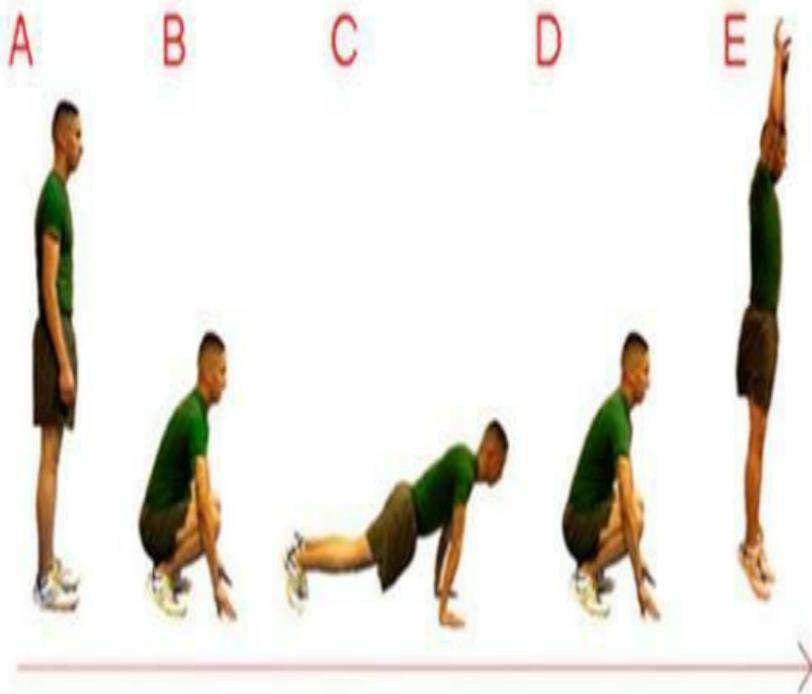
in avanti.

Questo tipo di salto a stella può essere fatto in un unico, rapido movimento.

Saltate verso l'alto e verso l'esterno, aprendo le gambe e portando le braccia verso l'alto, mentre siete in aria. Appena toccate terra saltate di nuovo.

Fate questo esercizio 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Burpee



Il Burpee classico consiste nel passare da una posizione eretta ad una di squat ad una di flessione. Per poi tornare in posizione di squat e poi in piedi con un salto, ripetendo

l'esercizio in rapida successione.

Chi volesse rendere l'esercizio più facile può evitare il salto mentre chi volesse rendere l'esercizio più intenso, può fare una flessione completa prima di ritornare in posizione di squat.

Fate questo esercizio 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Jump Squats



Partite da una posizione di affondo con le mani intrecciate dietro la nuca ed i piedi in linea con le spalle e lo sguardo fisso avanti a voi.

Premendo soprattutto con i talloni, saltate in aria più in alto possibile. Al ritorno accovacciatevi di nuovo e saltate immediatamente.

Ricordatevi di atterrare sempre sulle punte e non sui talloni; questo esercizio è sconsigliato per chi ha problemi alle ginocchia.

Fate questo esercizio 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni

Affondi con salto



Partendo dalla posizione di affondo (una gamba in avanti, ed una indietro). preparatevi a saltare andando in un affondo profondo e

sporgendovi leggermente in avanti
contrate gli addominali.

Da questa posizione saltate in aria e
scambiate la posizione delle gambe
atterrando di nuovo in posizione di
affondo.

Cercate di atterrare sulla parte
centrale anteriore del piede e di non
bloccare le ginocchia così da attutire
l'atterraggio.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3
serie di 10 in rapida successione.

Variazione 1 principianti: Prendete
una sedia (o qualsiasi altro oggetto
stabile e forte) e appoggiate le mani
sullo schienale.

Variazione 2 intermedia: L'affondo con salto senza assistenza è un esercizio di livello avanzato e dovrebbe essere eseguito solo da persone che hanno perfezionato gli affondi classici.

Partendo dalla posizione d'affondo (una gamba in avanti, ed una indietro). preparatevi a saltare andando in un affondo profondo, sporgendovi leggermente in avanti e contraendo gli addominali.

Da questa posizione saltate in aria e scambiate la posizione delle gambe atterrando di nuovo in posizione di affondo

Cercate di atterrare sulla parte

centrale anteriore del piede e di non bloccare le ginocchia così da attutire l'atterraggio.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni in rapida successione.

Variazione 3 avanzata: Mantenete dei manubri tra le mani ed eseguite il salto senza assistenza.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni in rapida successione.

Esercizi con Palla Medica

Taglio del legno laterale



Partendo in posizione eretta e con le

gambe divaricate (piedi in linea con le spalle) portate la palla medica sopra l'orecchio e con un movimento unico in linea diagonale, portate la palla verso il ginocchio opposto.

Ritornate alla posizione originale nella stessa maniera. Ogni 5 ripetizioni cambiate lato. Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Taglio del legno frontale

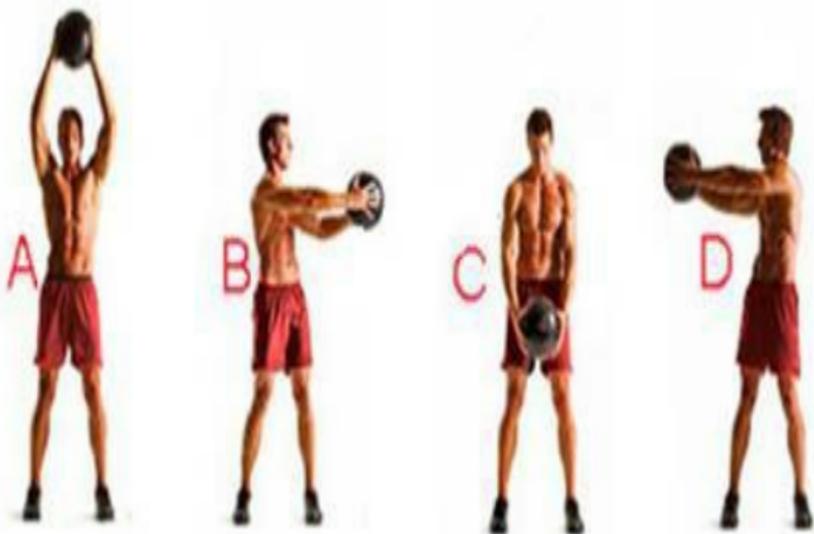


Partendo da una posizione eretta con i piedi appena oltre la larghezza delle spalle e con le braccia quasi completamente estese, tenere la palla sopra la testa [Figura A].

Ora piegatevi in **II** avanti portando la palla medica tra le gambe con un gesto deciso [Figura B]. Con la stessa intensità invertite il movimento e tornate alla posizione di partenza. Questa è una ripetizione.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Cerchi



In piedi e con le gambe leggermente divaricate, portare con due mani la palla sopra la testa ed a braccia distese fare delle rotazioni larghe intorno al corpo cercando di formare un cerchio.

Ogni 5 ripetizioni cambiate lato.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Twist Russo



Iniziate in piedi con le braccia avanti e distese. Girate il torso portando la palla prima verso destra e poi verso sinistra. Ruotate allo stesso tempo il piede opposto alla direzione delle braccia per aiutare nel movimento.

Ricordatevi di mantenere gli addominali ben stretti.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Squat to Press



Stando in piedi e con i piedi appena oltre le spalle, tenere la palla stretta al petto con entrambe le mani [Figura A].

Spingere i fianchi all'indietro, piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a quando la parte superiore delle cosce è parallela al pavimento [Figura B].

Contemporaneamente spingere i talloni a terra e riportare il corpo alla posizione di partenza, portando la palla sopra la testa [Figura C].

Abbassare la palla torna al punto di partenza. Questa è una ripetizione.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Figura dell'8 orizzontale (da sinistra a destra e viceversa)



Iniziate con palla a livello dell'orecchio e con le braccia distese.

Muovete le braccia formando una figura dell' 8, continuando il movimento verso un lato e poi dall'altro per almeno un minuto.

Variante: Figura 8 Verticale -
Stesso concetto della figura 8 Iniziate con palla a livello dell'orecchio e con le braccia distese.

Muovete le braccia formando una figura dell' 8, continuando il movimento verso un lato e poi dall'altro per almeno un minuto.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Affondi



In posizione eretta tenete i piedi uniti e la palla all'altezza della vita. Fate un grande passo avanti

con un piede, tenendo l'altro in posizione di partenza.

Fate un affondo in avanti, mantenendo il ginocchio anteriore dietro il piede.

Torcete il busto spostando la palla medica al vostro fianco.

Tornare alla posizione di partenza e ripetete verso il lato opposto.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 10-15 ripetizioni.

Rotazioni del torso da sdraiati



Sedetevi con le ginocchia piegate a 90 gradi ed i piedi sul pavimento.

Tenendo la palla medica con entrambe le mani e le braccia distese davanti al busto,

leggermente inclinato indietro.
Ruotate da un lato all'altro,
mantenendo gli addominali
contratti.

Variante: Sollevare i piedi per
terra, mantenendo le ginocchia
piegate.

Ripetete 2-3 volte a settimana per
1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Alzata di gambe con palla tra caviglie



Sdraiatevi a faccia in su e stringete la palla medica tra le

caviglie. Tenete le gambe verso l'alto. Fatele cadere senza toccare il pavimento, poi ritornate alla posizione di partenza il più velocemente possibile.

Questa è una ripetizione.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Toccata del Piede



Sdraiatevi a terra sulla schiena e prendete la palla. Sollevate le gambe in modo che siano dritte e perpendicolari al pavimento. Tenere la palla sopra la parte superiore della testa con le braccia tese [Figura A].

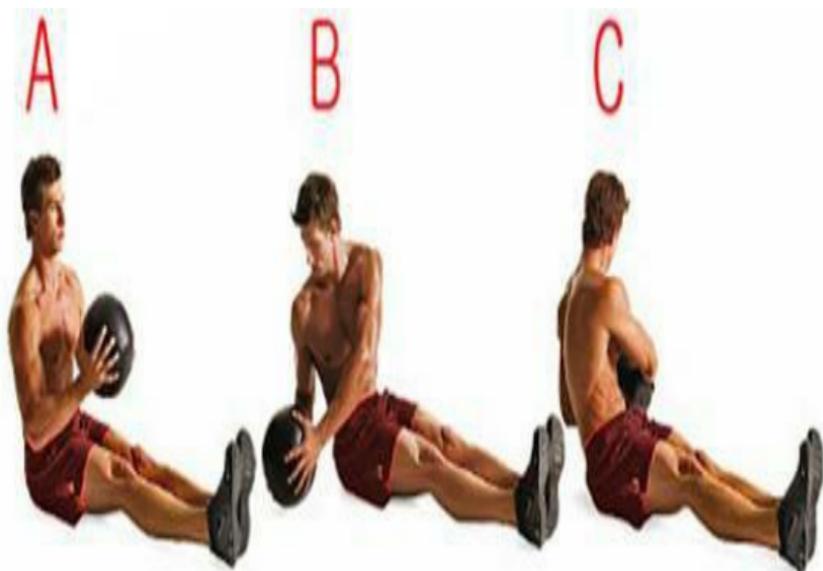
Senza muovere le gambe o piegare i

gomiti, contemporaneamente alzare le braccia e il tronco fino a quando la palla tocca le dita dei piedi [Figura B].

Scendete di nuovo alla posizione di partenza. Questa è una ripetizione.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Rocky Solo



Sedetevi a terra con le gambe dritte e tenere la palla con entrambe le mani appena sopra grembo [Figura A].

Torcere il busto verso destra e piazzare la palla dietro [Figura B].

Quindi ruotare tutta la strada a sinistra, prendere la palla, e riportarla alla posizione di partenza [Figura C].

Questa è una ripetizione. Farne 10 verso sinistra e 10 verso destra.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Addominali a valigia



Sdraiatevi sulla schiena con le gambe dritte. Usate entrambe le mani per tenere la palla sopra la testa e appena sopra il pavimento [Figura A].

Allo stesso tempo sollevate il busto e piegate il ginocchio destro verso il petto, portando la palla sopra il ginocchio e verso il piede.

Ripetete invertendo il movimento, questa volta piegando il ginocchio sinistro [B]. Questa è una ripetizione.

Ripetete 2-3 volte a settimana per 1-3 serie di 8-10 ripetizioni.

Esercizi con i Pesi

Alzate Laterali



Posizionate le braccia lungo i fianchi. Sollevate le braccia in modo uniforme come una barra diritta fino alle spalle formando una T, poi di nuovo giù.

Completate tre serie di 10- 15 ripetizioni.

Alzate Frontali

A



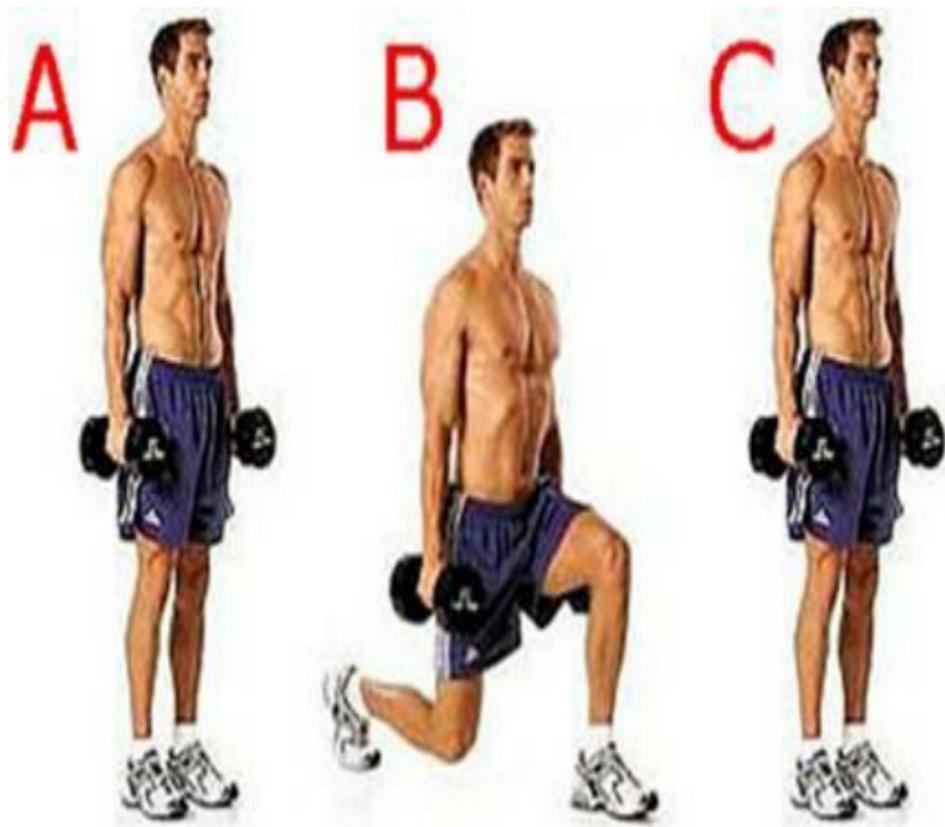
B



Posizionate le braccia lungo i fianchi. Sollevate le braccia in modo uniforme fino all'altezza delle spalle, poi di nuovo giù.

Completate tre serie di 10- 15 ripetizioni.

Affondi



Tenete i pesi all'altezza dei

fianchi, fate un grande passo avanti, e posate il piede anteriore ben saldo a terra, mantenendo il piede posteriore fisso. Abbassate il busto parzialmente flettendo le ginocchia fino a sentire la tensione nei muscoli.

Distribuite il peso sul tallone del piede davanti e le dita del piede posteriore.

Fate un passo indietro e tornate alla posizione di partenza.

Altrimenti (se avete un po' di spazio) portate avanti il piede posteriore, tornate in posizione eretta e ripetete l'esercizio con

l'altra gamba.

Ripetere l'esercizio alternando le gambe 10-20 volte ciascuna.

Squat



Posizionate i piedi alla larghezza delle spalle ed i pesi a livello delle spalle o lungo i fianchi [Figura A].

Piegate le ginocchia e abbassatevi in

uno squat [Figura B]. Premete sui talloni e tornate alla posizione iniziale. Questa è una ripetizione.

Fate 2-3 serie di 8-16 ripetizioni.

Estensioni dei Tricipiti



Un'estensione dei tricipiti è un esercizio di isolamento che riscalda il gomito, rafforzando i tricipiti.

Potete fare questo esercizio con un braccio alla volta o con entrambe le braccia per risparmiare tempo. Per mantenere la schiena dritta, stringete gli addominali e cominciate con dei pesi leggeri in modo da avere il controllo totale del movimento.

Afferrate un manubrio e tenete il peso da una estremità con entrambe le mani sovrapposte l'una all'altra.

Ora prendete il peso e portatelo dietro la testa in modo che i gomiti formino un angolo di circa 90 gradi. Le braccia devono essere accanto alle orecchie. [Figura A].

Il braccio dalla spalla al gomito dovrebbe rimanere fermo per tutto il

movimento in modo tale da piegare solo il gomito senza oscillare le braccia.

Portate lentamente il manubrio verso il soffitto raddrizzando le braccia, ma senza bloccare le articolazioni
[Figura B]

Questa è una ripetizione.

Fate questo esercizio 2-3 volte a settimana per 1-2 serie di 8-10 ripetizioni.

L'allenamento può essere seguito per un ciclo di quattro settimane così suddiviso: una settimana facile, una settimana media difficoltà, una settimana intensa ed una settimana di recupero. Il

carico di lavoro può essere variato modificando il numero di esercizi, la durata, le serie, le ripetizioni o il tempo di recupero.

Esempi di Circuiti

A seguire riportiamo una serie di esempi di circuiti da fare in casa. Non è necessario che seguiate questi, ma potete crearne di vostri, o potete levare degli esercizi e metterne altri.

L'importante è che ci siano un numero minimo di 6 esercizi e che dedichiate ad ognuno almeno 30 secondi per circuito (da ripetere almeno 2 volte)

1)

- Jogging a ginocchia alte
- Salti a stella
- Burpee
- Squat con pesi
- Figura dell'8 orizzontale con palla medica
- Affondi con manubri
- Alzate frontali

2)

- Salti a Stella
- Scalci all'indietro
- Squat con palla medica
- Alzate laterali con pesi
- Taglio del legno
- Salti con affondi
- Figura dell'8 orizzontale con palla medica

3)

- Salti sul posto
- Skip
- Squat con manubri
- Affondi
- Twist Russo
- Estensione dei Tricipiti
- Split Jumps
- Alzate Laterali
- Salti a campana
- Addominali con palla medica

4)

- Jogging sul posto
- Corsa calciata indietro
- Burpee
- Rocky Solo
- Squat con Manubri
- Salti a stella
- Figura 8 Verticale

5)

- Salti a Stella
- Squat con palla medica
- Alzate Frontali
- Affondi con Manubri
- Addominali a Valigia
- Skip
- Figura dell'8 orizzontale

Nota: Ripetere qualsiasi circuito che fate, almeno una seconda volta.

Una volta entrati nella routine, sarà difficile uscirne. Anche quando avrete perso il peso che volevate perdere, vorrete continuare ad allenarvi perché vi sentirete così bene che smettere non sarà un'opzione.

Conclusione

Volevo ringraziarvi per aver acquistato il nostro eBook sperando di avervi fornito lo stimolo e la motivazione necessarie per incorporare nuove abitudini sane al vostro stile di vita.

Aiutare le persone a migliorare la loro vitalità, benessere, e felicità è immensamente gratificante.

Devo dire però che il solo leggere questo libro non vi aiuterà con i vostri sforzi di perdita di peso ...

TIME FOR **ACTION**

È persistentemente e regolarmente necessario applicare tutte le tecniche menzionate qui. **I vostri sforzi saranno ricompensati.**

Vi preghiamo di iniziare ad applicare le tecniche descritte in questo ebook e renderle parte della vostra routine quotidiana.

Proverbio cinese: *"Il momento Migliore*

*per piantare un albero era 20 anni fa,
Il Secondo miglior tempo è adesso."*

I risultati saranno visibili prima di quanto ci si aspetti e li apprezzerete enormemente una volta che vi sentirete veramente sani e belli.

Se vi è piaciuto il nostro ebook, vi preghiamo di spendere un momento per condividere i vostri pensieri e mettere una recensione su Amazon. Sarà molto apprezzato perché amiamo sentire da nostri lettori! Scrivo per voi, e quindi se potete dedicare anche solo qualche secondo del vostro tempo per postare uno o due frasi e far sapere agli altri ciò che pensate, onestamente mi farete felice.

