



Mangia, Sorridi e Dimagrisci

Scopri come mantenerti in forma
senza rinunciare ai piaceri della vita



Mangia, Sorridi e Dimagrisci

Scopri come mantenerti in forma
senza rinunciare ai piaceri della vita

PREMESSA

PREMESSA

Le informazioni contenute in questo manuale sono presentate a scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Prima di iniziare il percorso, è necessario l'opinione del proprio medico in merito all'eliminazione del

sale e dello zucchero aggiunto,
fondamentale in Metodo Mosaico ®.

2

LA MIA STORIA

4

LE PROBLEMATICHE COMUNI

MALNUTRIZIONE

9

INDICE

METABOLISMO

11

INSULINA

13

I NOSTRI CONSIGLI UTILI

15

I BLOCCHI INDIVIDUALI

18

I SENSI DI COLPA

19

LA PAURA DI NON FARCELA

20

IL CONFRONTO CON GLI ALTRI

21

L'ANSIA DEL FUTURO

22

COSA FARE ADESSO

24

3



La Mia Storia

Ognuno di noi ricerca la felicità.

La felicità è l'obiettivo a cui mirano tutte le nostre azioni ma, purtroppo, al giorno d'oggi non è sempre facile raggiungerla.

LA MIA STORIA

Siamo continuamente travolti da stress, difficoltà, preoccupazioni e ossidiamo i nostri sentimenti fino ad accontentarci di piccole gioie provvisorie.

Ma la felicità non ha una data di scadenza e, soprattutto, non è passeggera.

È uno stato, una forma di equilibrio, un modo di vivere che trova il suo cardine

nello stare bene con sé stessi.

Ed eccoci al punto. Se ti guardi allo specchio e non ti riconosci, se non sopporti chi sei diventato e fai fatica ad accettarti ... sappi che è arrivato il momento di cambiare qualcosa.

Non tutti hanno il coraggio di fare il primo passo ma quello che conta è che tu sei qui, hai deciso di essere qui, e stai per leggere qualcosa che potrebbe davvero aiutarti.

Perciò, per favore, continua

nella lettura e prenditi 10

minuti per te stesso.

Te li meriti, ne sono convinto.

4



*La felicità non si compra,
non si vende, è la tua.*

LA MIA STORIA

**I 10 minuti ti serviranno per dedicarti a
questo piccolo ebook.**

Quello che leggerai ha cambiato la mia vita e quella delle centinaia di persone che ho aiutato con *Metodo Mosaico*®.

Ma prima di tutto voglio presentarmi.

Mi chiamo Michele Concas e sono un *Naturopata e Wellness Coach*.

E ancora prima sono una persona, una persona che ha vissuto un disagio con sé stesso, esattamente come te.

So cosa vuol dire vedersi crollare il mondo addosso, detestare il proprio corpo e sentirsi comprimere l'anima da un peso.

IO LO SO.

Lo so perché 8 anni fa ero in sovrappeso di 22 kg.

Mi sentivo sempre stanco, arrabbiato, frustrato. Non avevo la forza di fare nulla e soffrivo ogni volta che mi guardavo allo specchio o che dovevo rinunciare a vestirmi come avrei voluto.

Dovevo assolutamente correre ai ripari.

5



All'inizio provai a sostituire i pasti principali con barrette e integratori ma non riuscivo a perdere peso, anzi mi sentivo gonfio come un pallone.

LA MIA STORIA

E fu così che cominció il mio pellegrinaggio da uno specialista all'altro senza risultati fino a collezionare ben 11 diete diverse!

Per mesi e mesi ridussi all'osso i carboidrati e gli zuccheri e quando assaggiavo qualcosa che non era stato previsto dal mio menù provavo un profondo senso di colpa.

Penso che tu possa capire quale fosse il mio umore vivendo soltanto di privazioni e tagli. Non vedevo mai un dolce, nemmeno con il binocolo, e mi rifiutavo di uscire per non mangiare.

Avevo allontanato tutti, amici e parenti, e la mia vita sociale era sull'orlo del

precipizio.

6



Poi un giorno, mentre
guardavo un documentario

sugli animali, sentii dire
che alcuni mammiferi
(come ad esempio l'orso
bruno) diminuiscono il
metabolismo nel periodo
pre-letargo e lo accelerano
durante il letargo.

Com'era possibile?

LA MIA STORIA

Come riuscivano a velocizzare il

metabolismo nonostante non svolgessero alcuna

attività fisica? Scoprii che il corpo umano reagisce esattamente come gli animali in letargo: per sopperire alla richiesta di glucosio, lo estrapola direttamente dal grasso, innescando quindi un dimagrimento naturale. *

Le diete drastiche che avevo seguito fino a quel momento avevano soltanto prodotto l'effetto opposto rallentando il mio metabolismo e portandomi a ingrassare più facilmente.

Da quel giorno in me è cambiato qualcosa.

Mi sono reso conto che dovevo diventare padrone di me stesso, protagonista attivo del mio destino e della mia vita. Per farlo dovevo imparare a gestire la mia alimentazione in modo corretto, senza eliminare tutto ciò che mi faceva stare bene.

Per questo motivo mi sono avvicinato al mondo del cibo e alla naturopatia, ho seguito diversi corsi di formazione e ho testato il cibo in maniera diversa fino a diventare *Naturopata*.

** Questo processo viene chiamato lipolisi (riduzione naturale del grasso corporeo), il contrario della liposintesi (ovvero l'immagazzinamento del grasso a causa di una gestione sbagliata del*

cibo).

7



Ho scoperto l'importanza delle associazioni alimentari, delle fasce orarie in cui è più opportuno mangiare e dei cibi con basso indice glicemico.

Studiando il mio stesso metabolismo, ho fatto molte prove per vedere come reagiva il mio organismo a seconda di ciò che mangiavo, e in base alle risposte della bilancia e ai valori della mia glicemia ho elaborato un metodo, *Metodo Mosaico*® , per perdere e mantenere costante il mio peso.

E così, alla fine, sono riuscito a perdere i miei chili di troppo passando dalla taglia 54

alla 48 con una buona massa muscolare.

Ora so che per essere felici bisogna innanzitutto stare bene con sé stessi.

Metodo Mosaico® può aiutarti a ritrovare il giusto equilibrio tra corpo, mente e LA MIA STORIA

anima, quello che io chiamo il *bene in essere!*

8



Le Problematiche Comuni

Prima di parlare delle caratteristiche di *Metodo Mosaico*® , vorrei mostrarti come una cattiva gestione del cibo possa condizionare la nostra intera esistenza.

Esistono due tipi di MALNUTRIZIONE:

- *la malnutrizione per eccesso o comunemente conosciuta come sovrappeso*
- *la malnutrizione per difetto o comunemente conosciuta come denutrizione*

LE PROBLEMATICHE COMUNI

Il *sovrappeso* è una condizione caratterizzata da accumulo di grasso corporeo.

In altre parole è il risultato di uno squilibrio energetico del corpo che riceve una quantità di energie in eccesso rispetto ai suoi effettivi bisogni.

Tali energie vengono immagazzinate sotto forma di grasso nel tessuto adiposo,

con un conseguente aumento di taglia e del peso corporeo!

Ma non si tratta soltanto di una questione di “numeri”.

Il sovrappeso è un problema che ogni giorno accomuna migliaia e migliaia di individui.

9



Ricerche affermate indicano che soltanto per l'anno 2017 si sono riconosciute più di un 1 miliardo di persone in

sovrappeso, e circa 310 milioni di quelle sono obese*. Per fartela più semplice, puoi immaginare il sovrappeso come una malattia infettiva che si sta diffondendo sempre di più nel mondo. Ci porta a essere stanchi, esausti, senza energie.

L'altra faccia della malnutrizione, è la *denutrizione*.

Con questo termine indichiamo un problema che si sviluppa quando è presente un'alimentazione povera o scorretta con il conseguente indebolimento

LE PROBLEMATICHE COMUNI

dell'organismo.

Nell'immaginario collettivo, la denutrizione è associata a condizioni di carestia e di miseria: e infatti, nonostante ogni giorno venga prodotta una quantità spropositata di cibo, oltre 805 milioni di persone nel mondo non hanno abbastanza cibo per sopravvivere.

Tuttavia esistono anche altri fattori che possono causare una condizione di denutrizione, tra cui anomalie del processo digestivo (che non permettono un corretto assorbimento del cibo ingerito) o addirittura disturbi del comportamento alimentare (anoressia, depressione, regimi dimagranti eccessivi).

Ma perché ti ho raccontato tutte queste cose? Non certo per deprimerti!

Voglio che tu, come me, possa diventare consapevole dell'importanza di un'alimentazione corretta.

Perciò continua la lettura, e passa subito alla pagina successiva!

** L'obesità è una patologia e va curata dal medico.*



Eccoci di nuovo!

Adesso parliamo di un argomento molto importante (e anche molto discusso):

il METABOLISMO!

Questo termine si utilizza in maniera impropria quando si parla dell'alimentazione di adulti e bambini, e spesso viene considerato il “il capro espiatorio” di tutte le diete mal riuscite.

Perciò diamoci da fare e facciamo subito un po' di chiarezza.

Che cos'è il metabolismo?

LE PROBLEMATICHE COMUNI

Il metabolismo è un insieme di azioni e reazioni che avvengono nel nostro corpo per garantirne la sopravvivenza.

Nel corso di questi processi, il cibo che abbiamo mangiato viene trasformato in energia e utilizzato per nutrire le nostre cellule e quindi mantenerci in vita.

Quindi se credi che il modo migliore per perdere

peso sia non mangiare, ti stai sbagliando di grosso.

Il nostro corpo è una macchina perfetta, con

un apporto di energie ben definito.

Quando mangiamo poco (o addirittura non

mangiamo) il nostro organismo percepisce

l'assenza di cibo come l'inizio di un periodo

di "carestia" e reagisce quasi istintivamente cercando soluzioni

alternative per sopravvivere alla minaccia.

Insomma scatta un vero e proprio *protocollo di difesa!*

11

Facciamo un esempio. Immaginiamo una donna che necessita di circa 1800 calorie*

al giorno per garantire energia vitale al suo organismo. Ebbene, questa donna da un momento all'altro decide di dimezzare drasticamente e all'improvviso la sua

alimentazione, passando da 1800 calore

a 900.

Cosa succederà?

Vedendosi arrivare meno carburante di quanto effettivamente necessita, il corpo della donna avvierà il protocollo di difesa e inizierà a risparmiare le energie, rallentando il metabolismo.

LE PROBLEMATICHE COMUNI

Certo, sì, si verificherà una perdita di peso, ma sarà soltanto una riduzione di liquidi e una distruzione di muscoli... mentre la massa grassa resterà esattamente al suo posto.

Ti potrebbe sembrare un controsenso,

eppure è così!

Durante un periodo di digiuno spropositato, si perdono innanzitutto i liquidi, poi deperiscono i muscoli e soltanto alla fine l'organismo intacca le riserve di grasso.

Quindi anche se la tua bilancia segnerà una diminuzione del peso corporeo, sappi che non si tratta di un dimagrimento reale. Anzi!

Tra l'altro, il problema più grande è che il metabolismo umano rallenta piuttosto in fretta e, dopo, non riesce a ritornare subito ai suoi livelli normale.

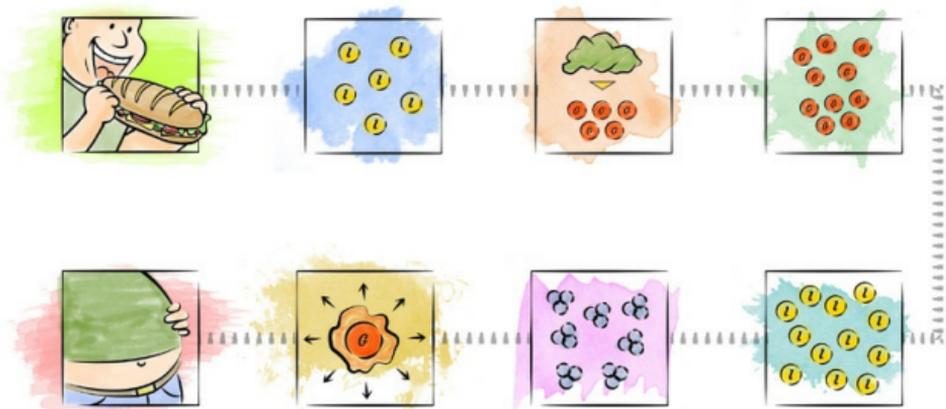
Quindi appena la donna ricomincerà a

mangiare normalmente, riprenderà tutto il peso perso! Digiunando, infatti, avrà abituato il corpo a mangiare come un uccellino e quindi non sarà più abituata ad assimilare (e quindi smaltire) quantità di cibo degne di un essere umano!

È un circolo vizioso o, per restare in tema di animali, un serpente che si morde la coda!

Non mangi, ti senti frustrato, rallenti il metabolismo e alla fine non dimagrisci.

** Metodo Mosaico® non è una dieta e non misura le calorie, ma è una gestione diversa del cibo.*



Proseguiamo il nostro discorso parlando di *salute e alimentazione*.

Questi due elementi sono strettamente correlati, a prescindere dall'età e dalla condizione fisica.

Anzi ti dirò di più, adottando uno stile di vita sano e mangiando in modo equilibrato potremmo addirittura vivere

dai 5 – 7 anni in più.

Ma perché chi mangia sano, vive di più?

Sembra che c'entri il PICCO
GLICEMICO E L'INSULINA.

LE PROBLEMATICHE COMUNI

MANGI CIBI

IL TUO CORPO

IL CIBO VIENE

LA GLICEMIA

AD ALTO

RILASCIA INSULINA

TRASFORMATO

AUMENTA

INDICE GLICEMICO

IN GLUCOSIO

IL TUO CORPO

LE CELLULE

IL GRASSO SI

IL CORPO RILASCIA

INGRASSA

DI GRASSO

DEPOSITA COME

ALTRA INSULINA

SI ESPANDONO

TRIGLICERIDI

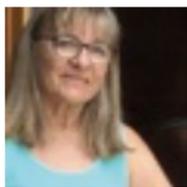
L'Insulina è l'ormone prodotto dal pancreas che permette all'organismo di utilizzare gli zuccheri provenienti dagli alimenti e ottenerne energia per le cellule.

È fondamentale mantenere sempre i livelli di insulina bassi e costanti lungo tutta la giornata: infatti se l'insulina si

abbassa troppo, si possono avvertire capogiri, sensazione di debolezza e attacchi di un'incontenibile "fame chimica", mentre se è eccessivamente alta diminuisce la capacità di bruciare i lipidi.

13





Quando seguiamo un'alimentazione scorretta, nel nostro sangue si verifica quello che è chiamato Picco Glicemico (ovvero un'innalzamento improvviso del livello di zuccheri) per cui si genera un sovraccarico di Insulina che favorisce la trasformazione del cibo in grassi.

E così, alla fine, si produce un aumento di peso con conseguente sviluppo di

pressione alta, diabete e problemi cardiovascolari dove poi sarà obbligatorio l'intervento del medico.

Mangiare quindi tenendo conto del nostro amico pancreas è il modo migliore

LE PROBLEMATICHE COMUNI

per gestire il rilascio di insulina e rendere stabile il proprio peso nel tempo.

Perciò come bisogna regularsi?

Lo vedremo nel capitolo successivo!





I Nostri Consigli Utili

Ora che ti ho dato un'infarinatura generale sugli *argomenti caldi* in materia di benessere e alimentazione, sei finalmente pronto per cominciare a riportare in equilibrio il tuo organismo. Ecco i 3 consigli per un dimagrimento perfetto.

1) Bevi tanta acqua

L'acqua è un potente attivatore metabolico, un vero e proprio spazzino per il nostro corpo e ci aiuta a perdere

peso.

Infatti è stato osservato che bere anche soltanto due bicchieri d'acqua a stomaco vuoto e a temperatura ambiente aumenta il consumo di energie e velocizza il I
NOSTRI CONSIGLI UTILI

nostro metabolismo.

Mi spiego meglio.

Mediamente il nostro corpo ha una temperatura di circa 36°.

Quando beviamo un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente (immaginiamo

una temperatura di 17°), spingiamo l'organismo a doverla riscaldare e quindi consumiamo energie.

Allo stesso modo, se per esempio beviamo un bicchiere d'acqua freddo (al di sotto dei 17°) poco prima dei pasti,

questo processo dimagrante funzionerà ancora meglio!

Questo meccanismo è conosciuto con il

nome di *termogenesi*, cioè la produzione di calore all'interno del nostro corpo, ed è fondamentale per accelerare la perdita di peso.

Idrata il tuo organismo, dimagrisci ed elimina le tossine!





2) Mangia negli orari corretti

L'orario in cui si mangia influisce sul nostro peso e sulla salute.

L'organismo umano, infatti, non funziona sempre allo stesso modo e modula le

proprie attività in base a degli orari precisi.

In alcuni momenti, per esempio, ha

bisogno di più energie e dunque brucia di

più, mentre in altri casi rallenta tutti i suoi

processi e immagazzina più facilmente i grassi.

I NOSTRI CONSIGLI UTILI

Per dimagrire, dunque, ci sono

degli orari ben precisi per assumere

determinati alimenti, in base ai ritmi

biologici e naturali del nostro corpo.

I grassi, per esempio, se ingeriti la sera

vengono immagazzinati nel corpo
trasformandosi in adipe, mentre quando
vengono assunti la mattina si
trasformano
in energia e vengono bruciati.

Tra l'altro, per una corretta digestione
è indispensabile far trascorrere il giusto
tempo tra un pasto e l'altro. *Il cibo
giusto al momento giusto!*





3) Riequilibra lo stato di acidità

I cibi che ingeriamo provocano reazioni nel nostro organismo e aumentano o diminuiscono il livello di pH.

In particolare i *cibi acidificanti* sottraggono all'organismo i sali minerali e acidificano il sangue;

i cibi alcalinizzanti invece non

I NOSTRI CONSIGLI UTILI

alterano il pH e bilanciano gli effetti degli acidi.

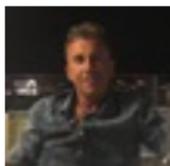
Un'alimentazione scorretta o un consumo eccessivo di alimenti acidificanti creano un eccesso di scorie acide nel nostro corpo.

In genere tali sostanze possono essere espulse attraverso la respirazione, oppure eliminate tramite le urine ma,

quando si trovano in quantità eccessive, si accumulano sotto forma di depositi di cellulite o grasso addominale.

Riequilibrare lo stato di acidità nel nostro organismo è fondamentale per smaltire le scorie acide e aiuta a prevenire malattie.

17



I Blocchi Individuali

Se sei arrivato a leggere fino a questo punto, significa che per dimagrire le hai provate tutte.

So che significa vivere una situazione di stallo. Vorresti perdere peso, fai sacrifici e ti impegni con tutte le tue energie ma purtroppo le lancette della bilancia non si spostano nemmeno di un centimetro.

Ebbene, io sono qui per dirti: non ti abbattere.

I BLOCCHI INDIVIDUALI

Gli aspetti che influenzano un percorso

di dimagrimento sono tanti, e non dipendono soltanto dall'alimentazione o dalla quantità di acqua che beviamo.

La maggior parte delle volte ciò che rende davvero fallimentari le nostre diete, siamo proprio noi.

Sì, hai capito. NOI.

Non possiamo trasformare un percorso di cambiamento in una punizione interminabile. Non è giusto e neppure conveniente.

Vivere in maniera rigida il rapporto con il cibo ci fa perdere di vista il vero significato del nutrimento, in cui rientra anche l'amore per sé stessi, la

*giusta leggerezza e il sapersi
perdonare qualche innocuo cedimento.*

Ma quali sono i 4 BLOCCHI
PSICOLOGICI che ci impediscono di
dimagrire?





1) Troppa rigidità

Alcuni studi recenti hanno dimostrato che alla base delle abbuffate alimentari ci siano l'eccessiva rigidità e la tendenza a controllare compulsivamente tutto ciò che si mangia.

L'errore psicologico che sta dietro a tutto questo è rimanere indifferenti alle sensazioni del nostro corpo e lasciarsi guidare solo dalla testa. Infatti quanto più digiuniamo e viviamo di privazioni, tanto più sarà difficile controllarsi al momento dello "sgarro".

I BLOCCHI INDIVIDUALI

Ammettiamo che tu abbia visto in televisione la ricetta di una bellissima torta alla frutta. Siccome sei a dieta, ovviamente hai deciso di vietarti ogni forma di tentazione... figuriamoci una fetta di torta!

Ma quel desiderio è dentro di te e crescerà di giorno in giorno fino a diventare ingestibile. E così, alla fine,

arriverai al punto in cui non riuscirai
più a controllarti.

Vorrai quella torta con tutto te stesso,
e non ti accontenterai più di una sola
fetta.

Preparerai la torta e la mangerai
completamente fino a sentirti male!



2) Il senso di colpa

Ho mangiato troppo, ho finito da sola l'intero pacco di biscotti e non me ne sono nemmeno accorto! Faccio schifo, non ho forza di volontà e non perderò mai peso.

Sono un fallimento!

Quante volte ti è capitato di ripetere questa frase o, quanto meno, di pensarla?

Il senso di colpa è uno stato psicologico molto frequente nelle persone che stanno affrontando un percorso di dimagrimento. Non si tratta solo di percepire errato

o insoddisfacente il nostro comportamento alimentare, ma vivere un senso di vergogna che ci fa sentire persone orribili.

Oltre che minare la nostra autostima, questa condizione psicologica ha anche

un

I BLOCCHI INDIVIDUALI

altro lato oscuro: aumenta i livelli di frustrazione, e impedisce il dimagrimento.

Infatti nei momenti di stress, il corpo inibisce gli ormoni che stimolano il metabolismo, determinando un aumento di peso.

Ingrassiamo non perché abbiamo mangiato di più ma perché ci sentiamo in colpa!





3) Pensare al futuro

Vivere nel presente è di estrema importanza.

Certo, fissarsi degli obiettivi da

raggiungere

è fondamentale ma guardare sempre e soltanto al futuro ci pone in uno stato di stress mentale e ci impedisce di goderci il nostro *qui e ora*.

I BLOCCHI INDIVIDUALI

Cosa centra questo con il percorso?

Praticamente tutto.

Spesso quando decidi di voler perdere

peso, pensi subito al risultato finale
programmando e riprogrammando la tua
alimentazione su un foglio excel.

Ma pressione, fretta e obiettivi rigidi
non

portano da nessuna parte e
contribuiscono

soltanto ad alimentare la tua ansia.

Giuliana Fioresi

Michele Concas - Naturopata &
Wellness Coach

Felice io!!!! Dopo tanto tempo la fibromialgia e il reflusso mi hanno regalato una meritata tregua!! Grazie al metodo Mosaico ho perso kg e cm e riacquisito il sorriso ..mi ha veramente migliorato la vita! Grazie Michele!

21





4) Paura di cucine diverse

Un altro blocco psicologico che ci impedisce di dimagrire come vorremmo è la paura di dover fare cucine diverse per noi (che purtroppo siamo a dieta!) e per la nostra famiglia. Il pensiero di dover cucinare tante cose diverse, molte delle quali sono costose, ci spinge ad arrenderci o accontentarci di un corpo

che non ci fa stare bene. In più, l'angoscia di vivere con la bilancia nella borsa ostacola i momenti di convivialità considerandoli occasioni di stress o di sgarro.

Esempio: stai cercando di mantenere fede alla dieta che ti ha prescritto il tuo specialista.

Ecco, a un certo punto, mentre sei ai fornelli hai una specie di illuminazione:
I BLOCCHI INDIVIDUALI

domani è il compleanno di tuo marito.

Pensi di invitare alcuni amici per festeggiare ma... come la metti con la dieta?

Ti lasci prendere dallo sconforto e abbandoni l'idea della festa, oppure già ti prepari al senso di colpa che proverai dopo qualche cedimento?

In entrambi i casi vivrai la situazione come un peso e non ti sentirai bene con te stesso!



Ora che hai scoperto i blocchi del dimagrimento, sei finalmente pronto per

conoscere il resto della mia storia.

Dopo aver perso i miei chili di troppo e stabilizzato

l'equilibrio del mio corpo, ho cominciato a consigliare

gli algoritmi del *Metodo Mosaico*® alle persone che, come

me, desideravano perdere peso con successo.

Ebbene, a poco a poco questi consigli hanno iniziato a

dare i loro frutti. Sbloccavano le bilance!

I BLOCCHI INDIVIDUALI

Metodo Mosaico® innesca la lipolisi grazie alla sana

gestione del cibo in base all'indice glicemico e alle corrette

associazioni di alimenti negli orari migliori per ciascuno.

Non servono né farmaci né diete pesate ma solo il cibo che

hai già nel tuo frigorifero.

Ho visto persone riprendere in mano la loro vita, scatenare tutta la loro forza e ricominciare a brillare come un tempo.

Persone che prima si sentivano stanche, depresse, senza più energie. Persone che ora, finalmente, hanno trovato il “bene in essere” e sono felici.

Perciò, dico a te che hai letto questo libro.

È il momento di andare avanti e lasciarsi alle spalle il passato.



Cosa fare adesso

Sei arrivato alla fine del mio ebook.

Questo non significa che il tuo percorso sia terminato, tutt'altro. Siamo soltanto all'inizio. Ma sai meglio di me che fare il primo passo è la parte più difficile.

COSA HAI IMPARATO FINORA?

a prendere coscienza del tuo corpo

*a capire come funziona il metabolismo
e che cos'è l'insulina*

COSA FARE ADESSO

a identificare lo stretto legame tra cibo

e salute

a raggiungere il benessere fisico e mentale attraverso un'alimentazione corretta

a non vivere soltanto di privazioni e rinunce

a comprendere i propri blocchi psicologici e trovare il modo per superarli.

Quindi fai un bel respiro.

È il momento di andare avanti e lasciarsi alle spalle il passato.

Anche se non lo hai ancora capito,

sappi che quello che hai appena letto già ti sta cambiando.

Ma per riuscire davvero in un percorso di cambiamento in cui bisogna perdere tanti chili, hai bisogno di qualcuno che ogni giorno ti stimoli e ti guidi.

Per questo motivo, ho creato l'applicazione di *Metodo Mosaico*®.

Ti seguirò nel tuo percorso di controllo del peso, ti consiglierò cosa mangiare e quando, e ti resterò accanto quando ti sentirai scoraggiato.

CHE COSA DEVI FARE ADESSO?



Agisci subito!

*CLICCANDO QUI SOTTO PUOI
SCARICARE L'APPLICAZIONE*

*DI METODO MOSAICO®
DIRETTAMENTE SUL TUO
CELLULARE.*

*Immaginando che io sia il tuo cuoco
personale, riceverai menù*

*personalizzati ogni 48 ore e scoprirai
passo per passo cosa fare*

ogni ogni giorno. Non ci saranno privazioni o sensi di colpa.

Ci saremo io e te, e INSIEME troveremo la strada migliore. La strada che fa al caso tuo.

COSA FARE ADESSO

Quindi ti chiedo di non arrenderti, e di fidarti di me.

Tornerai di nuovo a stare bene. È una promessa.

Michele

Genius

Company

Sagl

via Serafino Balestra 33, 6900 Lugano
(CH)

info@metodomosaico.com

800

.135452

www.metodomosaico.com

25

Document Outline

- [Premessa](#)
- [Indice](#)
- [La Mia Storia](#)
- [Le Problematiche Comuni -
Malnutrizione](#)
- [Le Problematiche Comuni -
Metabolismo](#)
- [Le Problematiche Comuni -
Insulina](#)
- [I Nostri Consigli Utili](#)
- [I Blocchi Individuali](#)
- [I Blocchi Individuali - Troppa
Rigidità](#)
- [I Blocchi Individuali - il Senso di
colpa](#)

- I Blocchi Individuali - pensare al futuro
- I Blocchi Individuali - Paura di Cucine Diverse
- Cosa Fare Adesso