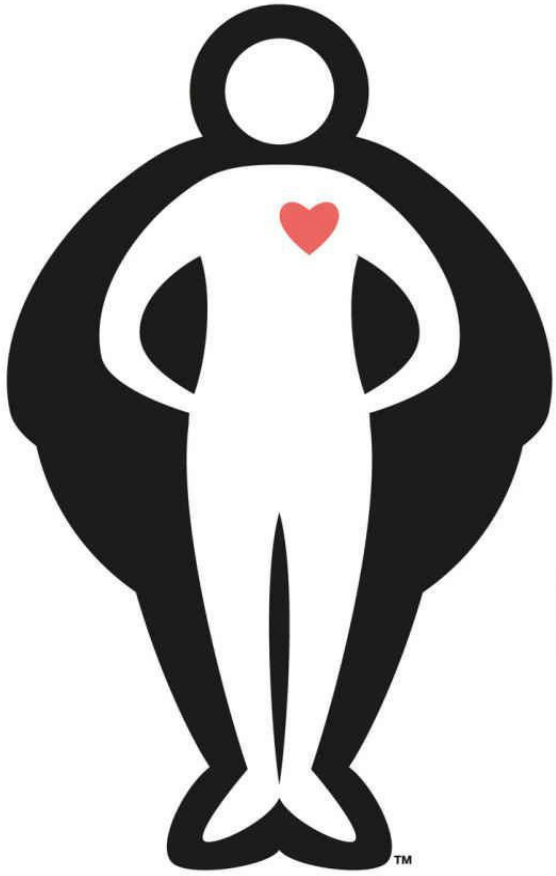
Bernadette Fisers

Il piccolo libro per dimagrire alla GRANDE

IL METODO BIG WEIGHTLOSS



LO LEGGI
IN UN'ORA
E DIMAGRISCI
PER SEMPRE
IN MODO SANO

GIUNTI

Bernadette Fisers

Il piccolo libro per dimagrire alla GRANDE

IL METODO BIG WEIGHTLOSS

LO LEGGI
IN UN'ORA
E DIMAGRISCI
PER SEMPRE
IN MODO SANO

GIUNTI

GIUNTI

Bernadette Fisers

Il piccolo libro

per dimagrire alla

GIL **R**

MET

A

ODO

NDE

BIG WEIGHTLOSS

PRO.DIGI GIUNTI

FESTINA LENTE

Questo libro non può essere inteso come sostitutivo dei consigli medici di uno specialista.

Il lettore deve regolarmente consultare un esperto in relazione alla propria salute e soprattutto far attenzione a qualunque sintomo che richieda una diagnosi o un intervento medico. Ogni programma di dieta deve essere supervisionato da un medico qualificato. L'Editore declina ogni responsabilità in merito.

Pubblicato per la prima volta da Bernadette Fisers, 2016

Questa edizione rivista è stata pubblicata da Penguin Random House Australia Pty Ltd, 2017

penguin.com.au

Testi e marchio registrato © Bernadette Fisers 2017

Tutti i diritti riservati

Progetto gra ico e typeset in Helvetica Neue: Myrtle Jeffs *Illustrazioni:* Leremy/Shutterstock Per l'edizione italiana

Traduzione: Giada Riondino

www.giunti.it

© 2018 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia ISBN: 9788809868823

Prima edizione digitale: febbraio 2018

a mia figlia Lilli,

con l’augurio che

non abbia mai i problemi

di peso che ho avuto io

sommario

9

19

89 127

ciao

corpo

mente

via!

15 benefici

20 zuccheri

90 ascolto

130 dispensa

24 cibi industriali

92 stress

132 base

28 bibite

96 luoghi comuni

134 infine...

32 acqua

100 fame

136 mantenimento

34 cibi light

104 dolci

138 studi scientifici

38 carboidrati

108 media

141 appunti

42 digiuno

112 calorie

143 ringraziamenti

46 frutta

114 biologico

50 camminare

116 surrogati

54 etichette

118 sii paziente

58 naturale

122 festeggia

62 caffè

64 tè verde

66 sonno

70 fast food

72 porzioni

76 alcol

78 verdure a foglia

80 snack

84 preparare

ciao :)

...benvenuti alla

vostra versione

più sana

e più magra...

10

non è divertente

essere grassi –

o sovrappeso,

per essere

politically correct.

ne so qualcosa.

anch’io una volta

ero seriamente

sovrappeso.

o, meglio, enorme.

Sono una mamma che lavora full time. Come compresi. La mia dottoressa era su tutte le molte donne nella mia situazione, avevo furie, e non potevo che darle ragione.

sempre i minuti contati e non ritenevo la cura di me stessa una priorità. Quando ho tocca-Ero stanca di noiosi e costosi libri sulle die-to il fondo, ero arrivata allo sconcertante (e te che in 300 pagine contenevano giusto un disagevole) peso di 128 kg. Con un'altezza di paio di

buoni consigli. Non mi serviva un per-
175 cm, il mio indice di massa corporea
era sonal trainer in splendida forma che
dispen-nientemeno che 42 kg/m . In
termini medici?

sasse verità su come dimagrire dall'alto
del 2

Ero un'obesa patologica.

suo piedistallo. Volevo qualcuno che
capisse davvero il carico fisico ed
emotivo, qualcuno Per invertire la rotta
avevo un bisogno dispe-che avesse
affrontato in prima persona pro-rato di
sapere che cosa fare per riuscire a blemi
di peso e che fosse riuscito a dimagri-
perdere peso e stare bene, subito. Ero

grassa re; qualcuno che arrivasse al punto rapida-e ingrassavo sempre più oltre a sfiorare i limiti mente e senza tante storie. E non volevo solo del diabete, ipertensione e steatosi epatica alcune risposte, mi servivano tutte!

11

Un recente studio dell'Australian Institute of per le malattie cardiovascolari, il diabete di Health and Welfare (AIHW) ha rivelato che in tipo 2, alcuni disturbi muscoloscheletrici e i Australia il tasso di obesità è uno dei più alti al tumori. All'aumentare del peso in eccesso mondo: il 25% di bambini e nientemeno che il aumenta anche la probabilità di sviluppare 63%

di adulti sono sovrappeso oppure obesi.

queste patologie. Inoltre, essere sovrappeso È stato anche rilevato che nelle aree regionali può ridurre la capacità di controllare o gestire più periferiche o remote dell'Australia i sogget-i disturbi cronici". Non vi sembra terrificante?

ti sovrappeso sono il 15% in più rispetto alle città. Spaventoso.
L'Australia è uno dei paesi Ci hanno sempre detto di mangiare meno e con più persone obese al mondo, accanto a fare più esercizio; per anni questa è stata la Stati Uniti e Regno Unito: una vera epidemia.

risposta di buon senso per chi volesse perdere peso. Ma... se fosse il modo sbagliato?

Come mai oggi ci sono più obesi di sempre?

Ci hanno anche detto che è colpa nostra se È chiaro: ci hanno dato i consigli sbagliati.

siamo grassi: siamo pigri, ingordi, privi di volontà e così via, in un crescendo di accuse Sempre secondo l'Australian Institute of Health ben poco garbate.

and Welfare, "il peso eccessivo, soprattutto l'obesità, è uno dei maggiori fattori di rischio Anche questa è una

grossa grassa bugia.

12

e allora smettete

di piangervi

addosso e

leggete questo

– cioè leggetelo

e imprimetelo

nella vostra

mente – perché

funziona... subito

13

I supermercati sono campi minati di cibi e suicidio. Un modo per ridurre il peso in ecces-bevande zuccherati, e purtroppo il consuma-so che durasse nel tempo, perché avevo un tore medio è costantemente fuorviato. Come sacco di peso da perdere.

è possibile capire che cosa sia davvero sano quando un prodotto su due è etichettato come Volevo perdere peso alla velocità della luce.

“light”, ma poi di fatto fa ingrassare?

Quando sei grasso vuoi liberarti di quel grasso, possibilmente ieri. Volevo che il grasso restas-Sono molte le false credenze su che cosa se alla larga per sempre. Questo piano di dima-funzioni davvero. Il mio metodo per perdere grimento doveva essere qualcosa da seguire peso è a costo zero: si tratta semplicemen-per tutta la vita. Un cambiamento dello stile di te di cambiare ciò che comprate e mangiate.

vita in positivo.

E ad oggi ho perso 30 kg in 30 settimane.

Prese singolarmente, queste tecniche non Lo so, è stupefacente! Mi batto il cinque

da sono una novità. Ma insieme sono come una sola!

magia, come idrogeno e ossigeno formano l'acqua. È la combinazione di tecniche che dà Ero a disagio. Ero grassa. Speravo disperata-vita a un dimagrimento lampo. E, come effetto mente in una soluzione a lungo termine, ma collaterale, a una salute migliore; fatevi visitare niente sembrava funzionare. Così ho iniziato anche dal vostro medico, in ogni caso.

a leggere e fare ricerche, guardando alle più recenti indagini mediche sul perdere peso e So che la vostra vita è piena d'impegni, così chiedendo ai colleghi, perlopiù giovani e toni-questo libro è

una lettura concentrata e veloce: ci, che cosa mangiassero.

idee semplici che funzionano. Perdere molto peso è soprattutto questione di cibo. L'eserci-E sono diventata la cavia di me stessa. Quan-zio è meno importante; io cammino e, in esta-do un sistema per dimagrire funzionava, tro-te, nuoto. E quest'anno in bikini…

vavo i modi per rinforzarlo. Volevo dimagrire il più velocemente possibile senza che fosse un Seguo queste regole ogni giorno.

anche se ognuno è diverso, ecco

i benefici per la salute che io ho

ottenuto con questa dieta...

• perdita di peso (30 kg… fino a oggi)

• minore rischio di diabete

• miglioramento della pressione sanguigna

• colesterolo più basso

• meno grasso addominale

(il grasso cattivo intorno agli organi)

• organismo meno infiammato

- migliore funzionamento del fegato
- più energia
- meno stanchezza
- buonumore
- pelle luminosa
- cervello più lucido
- abiti più belli (e non sono più invisibile per le commesse!)
- maggiore facilità nel muoversi con i bambini
- visione positiva della vita

• sono orgogliosa di me stessa

• migliore concentrazione

• la gente dice che sembro di 10 anni più giovane

• ho voglia di fare esercizio fisico

• mi sento FORMIDABILE

15

“le grandi cose

non vengono

fatte d’impulso,

ma attraverso

una serie di

piccole cose

messe insieme”

vincent van gogh

ecco le

mie regole,

quelle

che seguo

giorno per

giorno…

regole per

il corpo

tutte queste regole

hanno contribuito al mio

dimagrimento lampo.

regola #1

non mangio

zucchero,

specialmente

il fruttosio

perché?

molto semplice:

perché fa

ingrassare.

21

Il fruttosio è ovunque. Lo sapevate? È stata esistono oltre 50

una delle maggiori cause del mio aumento di peso, perché sono golosa di dolci.

denominazioni per

lo zucchero: non

Non so resistere ai dolcetti al cioccolato: potrei divorare un pacchetto di Chosorprende che non

colate Royals, con i loro 93 g di zucchero (circa 23 cucchiaini), in dieci minuti.

sappiamo quando

lo mangiamo.

Lo zucchero però non è solo nei dolci.

Si trova anche in molti cibi salati come la Canna da zucchero, caramello,

concentrato salsa BBQ, che arriva a contenerne il 50%.

di succo di frutta, destrina, destrosio, fruttosio, Le aziende aliimentari lo chiamano “bliss glassa, glucosio, malto d’orzo, maltodestrina, point”, o punto di beatitudine. Aggiungere maltolo, maltosio, mannosio, melassa, miele, zucchero a cibi sia dolci sia salati per ren-panela, saccarosio, sciroppo d’acero, sciroppo derli più appetibili – più irresistibili.

d’agave, sciroppo di carruba, sciroppo di datteri, sciroppo di glucosio, sciroppo di mais Gli zuccheri aggiunti si trovano nel 75% cir-ad alto contenuto di fruttosio (HFCS), sciroppo ca dei cibi

confezionati del supermercato.

di mais disidratato, sciroppo di mais, sciroppo Talvolta in prodotti che non ti aspetteresti, di malto, sciroppo di melassa, sciroppo di come il pane. Le più alte concentrazioni di riso, sciroppo di sorgo, sciroppo di zucchero, zucchero sono in questi alimenti: bevande sciroppo dorato, succo di canna da zucchero, zuccherate, prodotti da forno, dessert a succo di canna da zucchero in polvere, succo base di latte, lecca lecca/caramelle e, udi-di canna evaporato, succo di frutta, trealosio, te bene... cereali da colazione. Incredibile!

zuccheri di canna fluidi, zucchero

(semolato), zucchero a velo, zucchero d'uva, zucchero Il mio obiettivo è di non superare tre cuc-demerara, zucchero di barbabietola, zucchero chiaini di zuccheri aggiunti al giorno. Un cuc-di canna, zucchero di cocco, zucchero

chiaino corrisponde a 4 g. In generale, meno di palma, zucchero di palma da cocco,

zucchero nella dieta, più rapido il dimagri-zucchero dorato, zucchero giallo, zucchero mento. Questa è la mia regola più importan-grezzo, zucchero invertito, zucchero

te: equivale al 50% della mia perdita di peso.

muscovado, zucchero turbinado.

22

ecco in che modo

lo zucchero può

farvi ingrassare.

L’aumento di peso è una questione in parte In più è molto difficile resistere allo zucchero personale che dipende da più fattori: la ge-quando lo desiderate ardentemente. Ricerche netica, quanto esercizio fate e quante calorie di laboratorio sugli animali dimostrano che assumete giornalmente. Assumere troppo

può addirittura generare dipendenza.

zucchero può diventare un problema serio, perché le calorie degli zuccheri in eccesso si Dovrete essere forti e determinati a dire no per accumulano sotto forma di grasso, che non è troncare l'abitudine all'assunzione di zuccheri, il massimo per dimagrire!

ma quando ci riuscirete vedrete una differenza sorprendente. Dopo circa una settimana sen-Molti non sanno che anche ormoni come

za zucchero ho notato che mi sentivo meno l'insulina e la leptina hanno un ruolo in tutto stanca, avevo meno cali di umore; sentivo più questo. Inibire la

funzione degli ormoni che re-energie, vedevo le cose più in positivo. Altro golano i livelli di energia e appetito fa aumen-bonus: stavano meglio anche i denti.

tare il desiderio di un muffin o un sacchetto di caramelle. Pensate a com'è facile mangiare Non sono più dipendente. Non sento più

tanti dolci senza mai sentirsi sazi. Di solito per l'impulso di afferrare e buttare nel carrello tre me arriva prima la fase del "mi sento male".

tavolette di cioccolato ogni volta che faccio la spesa, per mangiarne una già mentre torno a Se non viene utiizzato dal

corpo per produrre casa. Non mi rendevo conto di quanto ne fos-energia, lo zucchero diventa riserva di grasso.

si schiava, ma oggi per me è facile dire di no.

23

regola #2

non mangio

quasi mai cibi

industriali

purtroppo circa

l’80% dei prodotti

presenti nei

supermercati

sono alimenti

industriali.

25

come:

perché?

patatine fritte

biscotti

tavolette

di cioccolato

salse

cereali da

colazione

I supermercati sono pieni zeppi di cibi industriali (circa l'80%), il che significa (la maggior parte

una gran quantità di zuccheri e sale

contiene molti

aggiunti e grassi cattivi nascosti. Sono

tutti cibi che possono farvi ingrassare, zuccheri)

compresi quelli salati.

condimenti

A partire dagli anni Sessanta, il cibo

è stato elaborato in misura sempre

per insalata

maggiore. Pensateci: prima di quel

patatine surgelate

periodo il problema dell'obesità qua-

si non esisteva. Infatti il tasso di obesità è quasi triplicato da allora.

Molti cibi industriali neanche esistevano.

e questo è solo

La gente cucinava perlopiù in casa e

mangiava in modo relativamente sempli-

un assaggio!

ce. Oggi è difficile uscire a fare compere dei generi più disparati senza trovare del cibo alla cassa.

evitate i prodotti

industriali: è una

scelta più sana.

ricordatevi:

1 cucchiaino

= 4 g

Quando furono introdotti sul mercato i cibi chiaini di zucchero! Il ketchup è pieno di zuc-industriali o preconfezionati, alcune aziende cheri HFCS, cioè di sciroppo di mais ad alto aggiungevano zucchero ai loro prodotti. Lo contenuto di fruttosio. Può essere

fatto per ol-zucchero è economico e irresistibile, e ti fa tre il 40% di zucchero, oltre ad altri ingredienti desiderare di mangiarne – e quindi di com-che non riconoscereste. Con una strizzata di prarne – sempre di più: si chiama “bliss point”.

ketchup sul vostro hamburger avete appena Ottimo per gli affari, ma pessimo per la salute.

aggiunto uno o due cucchiaini di zucchero.

Ci credereste? Immaginate di spolverare quei Quando mangiate cibi industriali presentati cucchiaini direttamente sull’hamburger: è in come “sani”, è

facile che alla fine assumiate tutto e per tutto ciò che state facendo.

una grande quantità di zuccheri nascosti. Per non parlare dei molti prodotti chimici di sintesi, Un rapporto della National Health and Nutri-che sono tutto fuorché naturali.

tion Examination americana del 2010 sostiene che “diminuire il consumo di cibi raffinati può Per esempio, alcune marche di piselli in sca-essere un modo efficace per ridurre l’eccessi-tola contengono zuccheri aggiunti: per 100 g va assunzione di zuccheri aggiunti”. E non è è possibile arrivare all’equivalente di due cuc-uno scherzo!

27

regola #3

non bevo

mai bevande

gassate

o succhi di frutta

29

come:

bibite gassate,

soft drink

o succhi di frutta

in qualsiasi forma.

è una regola

molto importante

per chi ama le

bevande dolci.

perché?

30

Fate un esperimento: provate a mangiare le bibite sono

la quantità di frutta equivalente a quella che ci vuole per fare un succo, diciamo piene zeppe

cinque o sei mele... Vedrete che è impos-di zuccheri che

sibile, in breve vi sentireste sazi: sono le fibre che riempiono.

fanno ingrassare.

Sono quasi certa che, se fossimo fat-

evitate di ingrassare ti per assumere la frutta sotto forma di bevendo: è facile.

succo, la stessa crescerebbe con la cannuccia già infilata. Non è così.

Le bibite contengono circa 9 cucchiaini di I succhi sono pieni di fruttosio (cioè di zucche-zucchero a lattina. Equivale a circa tre volte ro), senza il beneficio della fibra, che è stata eli-la quantità di zuccheri aggiunti che non voglio minata (la fibra è la parte buona). Anche un bic-superare in totale in un giorno!

chiere standard di succo di mela contiene 9,8

cucchiaini di zucchero, che sono davvero tanti!

E quelle dietetiche (sugar-free) sono piene di sostanze chimiche come acido fosforico, In breve, i succhi hanno tutti gli zuccheri del aspartame, benzoato di

potassio... Non so frutto (la parte cattiva) senza le fibre (la par-neanche che cosa siano, figuriamoci se ho te buona). Le fibre mantengono stabili gli intenzione di berle.

zuccheri nel sangue e aiutano a sentirsi sazi.

Cercate di non sbucciare la frutta: la buccia C'è chi è convinto che non ci sia niente di contiene molte fibre.

sbagliato nel bere una bibita light con zero calorie. Dipende solo da voi se siete disposti ad Il che ci porta alla prossima regola…

assumere tranquillamente sostanze

chimiche.

Io personalmento dico di no, e non ne bevo nessuna, se non l’acqua gassata.

31

regola #4

...bevo molta

acqua...

perché?

Bevo più o meno da sei a otti bicchieri d’ac-Bevete dell’acqua come prima cosa al matti-qua al giorno. Anche di più, in estate.

no. Vi preparerà a iniziare la giornata. Ricordate: l'acqua è la vostra amica a zero calorie.

L'acqua è fondamentale per vivere. Ed è fondamentale per sentirsi bene e perdere peso.

Qualche volta, quando giro intorno al frigorife-Bevo acqua naturale o frizzante e cerco di ar-ro in cerca di qualcosa, è l'acqua che voglio, rivare a otto bicchieri al giorno. In estate è più non cibo. È davvero facile perdere di vista ciò facile che in inverno. Se avete sete, vuol dire di cui realmente abbiamo bisogno. Sembra che siete già disidratati. Quindi bevete.

strano, ma per me è proprio così.

Non bevo sciroppi né acque aromatizzate.

Qualche volta aggiungo del succo di limone.

Cercate di bere acqua 15 minuti prima di mangiare. Vi farà sentire meno affamati e mangere-te meno. Per ricordarmi di bere, metto sempre un bicchiere d'acqua accanto al piatto.

33

regola #5

...non compro

cibi “light”

o a basso

contenuto

di grassi...

35

come:

yogurt light

latte scremato

latte magro

biscotti light

dessert light

condimenti pronti

dietetici

io mangio:

yogurt greco intero

formaggi grassi

latte intero

panna

panna acida

burro

perché?

spesso i cibi “light” contengono

più zucchero e sale per compensare

la mancanza di sapore dovuta alla

eliminazione dei grassi. solo perché

c’è scritto “light” non significa

che siano sani!

Prendiamo lo yogurt light. Dovrebbe piuttosto I grassi naturali saziano ed eliminano la fame.

essere chiamato yogurt grasso, ma dubito che venderebbe... e come si sa, è tutta una queI latticini sono un'ottima fonte di calcio, protei-stione di vendite, purtroppo a nostre spese.

ne, iodio, vitamina A, vitamina D, riboflavina, vitamina B12 e zinco.

Uno yogurt light può contenere fino a 26 g di zucchero, ovvero 6,5 cucchiaini a por-

È ovvio, non dovete esagerare con i latticini!

zione. Più di una barretta di Mars.

E controllate il contenuto di zucchero e

sale.

Io consumo circa 250 g di latte più 30 g di Cerco di assumere meno zuccheri aggiunti formaggio al giorno. A volte con l'aggiunta di possibili, quindi non è nel mio menu. Niente yo-un po' di panna acida e/o burro per cucinare.

gurt grassi! Di solito compro yogurt greco intero o yogurt di cocco, che contengono pochissimi Secondo alcuni studi, ridurre i latticini farebbe zuccheri.

bene a diversi soggetti. Non è il mio caso, perché non sono intollerante al lattosio.

La stessa regola vale per latte,

formaggio e tutti i latticini. Compro sempre la versione “intera”.

37

regola #6

...limito

drasticamente

i carboidrati

trasformati

e raffinati...

e intendo

davvero

al minimo...

39

perché? come le zucchine in qualcosa di simile alla pasta, ma molto più sano. È anche divertente da usare; mia figlia lo adora.

non mangio pane, Il pane può essere un problema. Non so voi, ma io ne vado matta. Dovete studiare le etichette, pasta o patate.

perché molti contengono zuccheri aggiunti; oppure, ancora meglio, fate voi stessi il vostro

“pane” proteico (vedi la ricetta alla pagina se-guente). Non preoccupatevi, è davvero molto veloce. Io ci metto circa 10 minuti per fare un filone che mi dura una settimana.

I vari tipi di pane, pasta e patate sono carboidrati che amavo mangiare all’eccesso. Gli atleti Uso farina di lenticchie o di ceci, ambedue ric-magari ne hanno bisogno come fonte di ener-che di proteine e fibre e con un contenuto di gia, ma io non sono un’atleta professionista e carboidrati che è un quarto rispetto alla farina non ho bisogno di quel tipo di energia per af-di frumento. E sono senza glutine, se vi può in-frontare le mie giornate.

teressare. Mangio due fette di “pane” proteico al giorno, ed è davvero buono e consistente.

In sostanza, oggi mangio meno carboidrati. Che non vuol dire nessuno: anche le verdure lo sono!

In altre parole, l’organismo impiega più energie per elaborare le proteine (pesce, carne, uova Dico: meno calorie, più carboidrati nutrienti.

ecc.), circa il doppio. Si chiama termogenesi.

Così meglio optare per le proteine magre e i In generale sostituisco pane, pasta e patate grassi naturali, con una

buona e sana dose di con più fibre, più cibo nutriente come le ver-verdure e acqua. Vi sentirete sazi più a lungo.

dure, che di solito hanno meno calorie. Voglio che il mio organismo vada piuttosto a utilizza-Mangiare in questo modo vi renderà meno re i molti grassi immagazzinati.

apatici, con gli zuccheri nel sangue più bilan-ciati. Ho meno alti e bassi durante la giornata, Se avete una voglia disperata di pasta, com-inoltre non ho più quella sensazione di gonfio-pratevi uno spiralizzatore: trasformerà verdure re e sento di avere più energie e più a lungo!

40

ricetta semplice

di bern per

pane

“pane” proteico

Passate al pane fatto con farina di ceci, (gluten free)

lenticchie o quinoa, molto più bassi in carboidrati della farina bianca ma più ric-2 uova

chi di proteine, ferro e fibre, che vi faran-1 cucchiaino di sale

no sentire sazi più a lungo. Ancora me-

1 zucchina grattugiata

glio, fatelo voi stessi. Io non ne mangio
1 grossa carota grattugiata

più di due fette al giorno.

1 cucchiaino di bicarbonato

185 g farina di ceci

patate

100 g olio di cocco, fuso

Sostituite le patate bianche con quelle 1
cucchiaino di curcuma

dolci, che contengono più vitamine. Me-

2 cucchiai di dukkah (miscela egiziana

glio mangiarne non più di una volta a
set-di spezie)

timana, e magari solo un quarto.

Se il composto è troppo asciutto,
aggiungete riso

un paio di cucchiai di yogurt o hummus.

I risi integrali o selvaggi hanno più fibre
di Preriscaldate il forno ventilato a 180
°C.

quelli bianchi. Consiglio di non

mangiar-Mescolate gli ingredienti finché saranno ne più di 100 g circa (cotto) a settimana.

amalgamati e versateli in uno stampo per Provate la quinoa e la chia, che conten-pane. Cuocete per 50 minuti circa finché si gono più proteine.

sarà formata una crosticina marrone; se in-serite uno stecchino deve uscire pulito.

pasta

Niente pasta: purtroppo ne mangerei

Potete sostituire le spezie e creare nuove ver-sempre troppa.

sioni. Io utilizzo origano, aglio, rosmarino…

Mi dura una settimana e lo mangio tostato.

È tutta una questione di qualità dei

Buon appetito!

carboidrati che mangiate.

41

regola #7

…finisco di

cenare alle 19

e non mangio

più fino alle 10…

lo sapevate?

durante il

digiuno notturno

l’organismo ripara

le cellule e brucia

i grassi, mentre

il corpo si riposa.

è straordinario!

si chiama

digiuno intermittente

e non è una dieta,

ma un modello

di alimentazione.

digiuno per 15 ore

durante la notte,

che per me è l'ideale.

44

perché?

Viviamo in una società del cibo. Mangiamo conSe pensate di svegliarvi famelici e corre-tinuamente e siamo portati a non concederci re gridando verso il frigorifero, beh, in re-ragionevoli pause da esso. Eppure dovremmo altà non è così. Accade quasi il contrario.

farlo, il nostro organismo ne ha bisogno.

Strano, vero?

Le ore notturne sono il momento più facile per Ecco io che cosa faccio: colazione dopo le mettere in atto un digiuno intermittente. Non 10, pranzo intorno alle 14 e cena verso le 18.

mangiare abbassa i livelli di insulina, agevolando Poiché passano poche ore fra i pasti, di solito l'abbattimento del grasso corporeo che viene mangio meno tra uno e l'altro. Se un giorno usato per produrre energia.

ho più fame, magari mangio uno snack: frutta secca, formaggio, verdure o un dolcetto fatto Se non compensate questo digiuno mangiando in casa.

di più durante il giorno, vi può davvero servire per abbassare l'apporto giornaliero di calorie.

Durante le ore di digiuno – dalle 19 alle 10 –

bevo tè verde la sera e caffè forte al mattino.

Non è difficile farlo – anche perché per la maggior parte del tempo dormireste comunque –, Penso che concedere all'organismo questa se non quando coincide con la vita sociale.

pausa sia davvero benefico, mi sento molto me-In questi casi mi concedo una piccola pausa e glio. Non credo che cambierò questa abitudine ricomincio il giorno dopo.

in futuro, perché mi ci trovo proprio bene.

regola #8

…mangio

solo uno

o due frutti

al giorno.

e sempre

interi, niente

succhi…

47

i frutti di bosco

sono quelli

che preferisco.

inoltre non

mangio frutta

essiccata.

48

né frullata

perché? né sbucciata:

si perdono le

fibre, che sono

la parte migliore.

La frutta contiene fruttosio, ma non tutti i frut-contenere poco fruttosio hanno molte fibre.

ti sono uguali. Per esempio, frutti di bosco, Forse perché sono rimasta segnata: quan-ananas e kiwi contengono meno fruttosio do ero bambina tornavo da scuola e dicevo: (zucchero) rispetto a mango e pere. Scegliete

“Muoio di fame”. E mia madre mi rispondeva bene, ma non da perderci il sonno. L’uva è sempre: “Mangia la frutta”. Aiutooo!

molto ricca di fruttosio, quindi cerco di

starne alla larga.

Mangiate frutta di stagione, di solito è più fresca. Un mercato con i banchi dei produttori è Mangiate possibilmente l'intero frutto, com-il posto migliore per comprare frutta e verdura presa la buccia. Non limitatevi al succo, altri-fresche – davvero fresche e naturali.

menti perderete la parte migliore, le fibre, che vi aiutano a perdere peso e a digerire. Limito La frutta essiccata contiene di solito molto frut-la quantità di frutta che mangio perché voglio tosio. In alcuni casi contiene tanto zucchero perdere peso il più velocemente possibile, e la quanto le caramelle. Quattro datteri denoccio-frutta contiene

molto fruttosio, cioè zucchero.

lati contengono circa 55 g di fruttosio,
l’equi-E io ho una missione da
compiere.

valente di 14 cucchiaini di zucchero.
Indipen-dentemente dall’origine,
l’organismo tratta gli Qualche volta ne
assumo una sola porzione zuccheri nello
stesso modo, trasformandoli in al
giorno, di solito frutti di bosco, che oltre
a grassi, per questo la evito.

regola #9

…percorro

almeno

10.000 passi

al giorno

o mi alleno

in misura

equivalente…

51

usate un contapassi

o scaricate una

app: io lo vedo

come “tempo

per me”. fate

una camminata

ascoltando

musica o podcast.

ritorno sempre

10.000 passi al giorno sono più o meno

di umore migliore.

l’equivalente di quanto raccomandano le linee guida di pressoché tutti i dipartimenti della salute nazionali, cioè

fare 150 minuti di attività alla settimana, diciamo 25 minuti questa regola

al giorno. È sufficiente per ridurre il rischio di malattie e condurre una vita più lunga e è importante:

più sana. I benefici sono numerosi: indice di massa corporea (IMC) più basso, girovita l'esercizio è

più stretto, più energia, minor rischio di diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

perfetto per

il benessere

Una barretta di cioccolato da 50 g

equivale mediamente a 270 calorie: per bru-

mentale, e

ciarle dovete camminare un’ora. Se volete perdere peso senza cambiare le abitudini sentirmi bene mi

alimentari, dovreste allenarvi praticamente aiuta a perseverare.

di continuo.

l’esercizio brucia

perché? i grassi, vi fa

sentire alla grande

e dà benessere

in generale.

aumenta anche la

massa muscolare,

così si brucia

più in fretta.

Non so voi, ma io non ho proprio il tempo di così come cardio-fit (camminare, correre ecc.).

diventare una palestrata. Samuel Klein,

pro-Gli esercizi con i pesi strutturano i muscoli, per fessore alla Washington University's School of cui apparirete più tonici e asciutti, e in più i mu-Medicine, sostiene che "diminuire il consumo scoli bruciano i grassi. Ottimo, no?

di cibo è molto più efficace per perdere peso che aumentare l'attività fisica". Sul serio!

E... sì, l'esercizio fa venire fame, quindi non ab-buffatevi subito dopo. Provate con uno snack Per mia fortuna, e spero anche vostra, dima-sano e piuttosto bevete molta acqua. Di certo grire per davvero è una questione soprattutto vi sentirete altrettanto bene!

di cibo, insieme a una ragionevole quantità di esercizio. Dunque dimenticatevi la Lycra, met-L'esercizio da solo non basta per perdere tete una tuta comoda e iniziate a camminare.

peso in modo significativo, perché dovreste farne moltissimo per bruciare tanto grasso.

Se vi venisse voglia di fare di più – e accadrà, Ecco perché quello che mettete in bocca che ci crediate o no – vi suggerisco di fare pesi è così importante.

regola #10

...leggo

sempre

le etichette

dei cibi...

perché?

dovete sapere

cosa comprate

e mangiate.

avere tutte

le informazioni

vi farà perdere

peso più in fretta.

55

diciamoci la verità,

le etichette dei cibi

sono ambigue,

però una semplice

regola c’è: più

breve è l’etichetta,

meglio è.

quando ci sono

molti ingredienti,

di solito significa

più trattamenti.

Per esempio, prendiamo i ceci in scatola.

Gli ingredienti sono: ceci e acqua. Ottimo!

Di solito, meno sono gli ingredienti, meglio è.

State alla larga da ciò che contiene grassi trans, così come da troppi zuccheri e sale aggiunti. Ricordate, 4 g sono un cucchiaino.

Quando ho iniziato a leggere le etichette, se vedevo un ingrediente che non riconoscevo, non compravo quel prodotto. Per legge, gli ingredienti sono elencati per volume, cioè il primo costituisce la gran parte del prodotto.

Pensate a questo: su una mela non serve l'e-Solo così eviterete loro i problemi di peso tichetta. Il cibo migliore per voi è fatto di un che avete avuto voi.

solo ingrediente. La verità è che tutto ciò che ha bisogno di un'etichetta, o di cui c'è la pub-Io chiedo a mia figlia di correre davanti a me blicità in TV, è un po' sospetto, e meno ingre-e trovare il vasetto di pomodoro con la mi-dienti contiene, meglio è. Di fatto poi siamo nor quantità di zucchero. È un'ottima cosa: tutti sempre di corsa e talvolta la convenienza lei impara e facciamo anche prima. Doppio o l'abitudine hanno la meglio.

vantaggio!

Scegliete con criterio ciò che mettete nel vo-Diventerà presto un'abitudine. Avete presente stro carrello e che darete da mangiare alla quegli individui magri e

sani che stanno fermi vostra famiglia, soprattutto ai bimbi. Abitua-fra gli scaffali del supermercato a studiare le teli da subito a mangiare in modo corretto.

etichette? Presto sarete proprio voi!

57

regola #11

...mangio

cibi naturali

o “clean”...

59

come: uova,

verdure, pesce,

carne, frutta

(il frutto intero),

cereali, legumi,

latticini,

frutta secca.

i cibi freschi

o quelli naturali

consistono in un

unico ingrediente e

di solito non hanno

bisogno di una lista.

abbinandoli con

altri singoli alimenti

si possono creare

pietanze deliziose.

60

perché?

è un ritorno

alla semplicità.

comprate

alimenti semplici.

Saprete esattamente che cosa comprate e ho visitato le celle di stoccaggio delle mele, che non ci sono zuccheri, grassi o sostanze ed erano a dir poco disgustose. Optate per il chimiche di sintesi nascosti.

fresco e il biologico, se potete.

C'è un motivo per cui molti personaggi famosi Io scelgo pollo biologico, manzo nutrito a fo-con cui lavoro hanno esigenze alimentari spe-raggio, maiale

allevato allo stato semibrado.

cifiche: è perché mangiano tutti
ÒcleanÓ, cioè Comprate carne e pesce
dove gli animali

“pulito”, e non perché sono difficili.

sono trattati in modo etico.

Anch’io cerco di mangiare solo frutta e
ver-Spezie e condimenti aggiungono
gusto e sa-dura di stagione: perché mai
mangiare frutta pore al cibo, vi sentirete
così più soddisfatti.

in scatola di sei mesi prima o prodotti
che In inverno uso lo slow cooker, la
pentola per sono stati immagazzinati o

trattati col gas cotture lente, e in estate mi faccio molte in-per conservarli?

salate. Facile!

Una volta mi è capitato di lavorare a una pubblicità per una catena di supermercati: 61

regola #12

...per prima cosa

bevo un caffè...

perché? La caffeina attiva il mio metabolismo. Bere un caffè è il consiglio di alcuni guru di fitness di celebrità e atleti con cui lavoro: dicono

tutti la stessa cosa sul caffè mattutino. Questa abitudine mi aiuta anche a essere regolare...

lo faccio come

un bel bonus!

prima cosa

La caffeina contenuta nel caffè aumenta la al mattino,

capacità del vostro corpo di bruciare grassi.

Io prendo regolarmente due caffè al giorno.

poi aspetto

Li bevo macchiati con poco latte; intero, na-le 10 per fare

turalmente. La ragione per cui voglio solo un goccio di latte è che contiene meno calorie colazione.

rispetto, per esempio, a un vero cappuccino.

Con un'intera tazza di latte le calorie si tripli-cherebbero.

Se avete problemi con la caffeina, come mal di testa o eccessiva agitazione, evitatelo; e asso-lutamente non date caffè ai bambini...

regola #13

...preferisco il tè

verde rispetto a

tutti gli altri tipi...

Il tè verde (fra i meno lavorati) ha molti vantaggi, come abbassare il colesterolo, ma è un fonda-perché? mentale antiossidante soprattutto per dimagrire.

Cercate le marche che contengono sencha (fo-l'ingrediente

glie del tè verde tritate), perché il valore

di EGCG

attivo nel tè

è più elevato. Molte confezioni indicano sulla scatola il valore antiossidante: quando compro verde, l'EGCG

il tè, io cerco quello col valore più elevato.

– un potente

È stato dimostrato che una tazza o due di tè verde fanno bene alla salute. A me piace molto, antiossidante

ma non riesco a berne più di dieci tazze.

naturale – aiuta

Ricordate, il tè verde contiene caffeina: come il a bruciare più

caffè, non bevetelo se vi procura effetti collate-rali. E non datelo ai bambini.

velocemente

i grassi.

65

regola #14

...dormo

nove ore

a notte...

67

è dimostrato che

il sonno migliora

il benessere mentale,

mentre dormire poco

è associato a obesità

e aumento di peso.

mi piace dormire

otto-nove ore a notte,

ma cerco comunque

di non scendere sotto

le sette e mezzo.

68

perché?

tutti abbiamo

bisogno di dormire!

Mangiare e dormire sono due funzioni umane che avevo ormai da anni di mangiare di notte.

di base strettamente interconnesse: ci

sono Secondo, le mie ricerche mi avevano mostrato cibi associati a una migliore qualità del sonno, i benefici di un buon riposo notturno. Per for-come le verdure a foglia, e altri associati a una tuna mia figlia, che aveva nove anni, era felice peggiore qualità del sonno, come i cibi grassi che anch'io andassi a letto presto come lei.

da fast food.

Personalmente mi piace dormire di più in in-Quando sono molto stanca prendo decisioni verno, e vedo che in estate ho bisogno di dor-sbagliate per il mio peso... come buttarmi mire di meno. È il nostro ritmo circadiano che sui biscotti o vagare nella stanza di mia ci fa sentire

così, quindi se dormite di più o di figlia come una disperata alla ricerca dei meno in diversi periodi dell'anno non dovete resti dei doci delle sue feste...

preoccuparvi. È Madre Natura.

È un comportamento autodistruttivo, sto deci-Talvolta dormire, molto semplicemente, non è samente meglio quando riesco a non caderci.

possibile... Lo so. Fate quello che potete.

Se sono riposata, la mia mente è più fresca e ho la forza di volontà che serve per non cedere.

Uno studio dell'Università di Uppsala su indivi-Quando ho iniziato la mia dieta andavo a letto dui di sesso maschile ha dimostrato che il gior-presto per due ragioni. Primo, per stare alla lar-no dopo una notte in bianco si bruciano fino al ga dal cibo e abbandonare la pessima abitudine 20% in meno di energie!

69

regola #15

...evito i fast food

(quasi sempre)...

perché? siamo realisti:

non è sempre

I cibi da fast food sono economici, pratici; se possibile mangiare

mi capita di mangiarli, devo ammettere che possono anche essere saporiti. Ma di solito correttamente,

dopo averli divorati non mi sento così bene.

talvolta possiamo

Purtroppo i cibi da fast food sono quasi sempre pieni di zuccheri, grassi cattivi e sale: nulla solo buttar giù

di buono. Ecco perché ci sentiamo male

dopo averli mangiati, per non parlare del senso di qualcosa al volo.

colpa. Per fortuna esistono le eccezioni.

Per esempio:

ma scegliete con

Giapponese – sushi; involtini di alga nori con riso integrale

intelligenza con

Vietnamita – involtini di carta di riso; pho (zuppa) Libanese – pollo o agnello e insalata

che cosa riempire

Messicano – fagioli e insalata; pesce

il vostro prezioso

Guardatevi intorno. C'è molta scelta, una vol-stomaco. siete voi

ta stabilito che cosa cercare: optate per cibi freschi e naturali che non siano fritti.

a decidere.

71

regola #16

...mi attengo

a porzioni

“normali”...

negli ultimi

decenni

le porzioni

sono diventate

sempre

più grandi.

prima di fare

il bis, prendetevi

20 minuti per

digerire quello

che avete

mangiato, poi

decidete se avete

ancora fame.

in altre parole,

aspettate. fate

una piccola

pausa: di certo

non morirete

di fame nei 20

minuti successivi.

74

perché?

Il film Super Size Me è un ottimo esempio di mano; nel resto del piatto ci dovrebbero es-porzioni fuori controllo, soprattutto nei fast sere molte verdure o insalata. Fate seguire un food. Per non parlare del reality statunitense dessert senza zucchero fatto in casa, semmai.

Man vs Food, che celebra le enormi porzioni che sono diventate quasi la norma negli Stati Al cervello servono 20 minuti per ricevere dal-Uniti, in Australia e Regno Unito.

lo stomaco il segnale che siete sazi: è scienti-ficamente appurato!

A casa è facile controllare la dimensione delle porzioni, ma quando si mangia fuori c'è la ten-Provate a usare un piatto più piccolo: sem-denza a esagerare anche quando saremmo

brerà che contenga una porzione più grande.

a posto. Fermatevi quando siete

soddisfatti, I piatti sono diventati sempre più grandi negli non del tutto sazi.

anni e la tentazione è quella di riempirli del tutto. Sembra una sciocchezza, ma di fatto fun-Ricordate, un pezzo di carne (o pesce) deve ziona. Inoltre aspettate di avere davvero fame essere grande quanto il palmo della vostra per mangiare – semplice ma efficace.

75

regola #17

...limito

l’alcol...

Ho rinunciato ai drink alcolici con molti zuccheri che, se non producono energia, si accumulano come grasso. Invece bevo vodka, soda e lime

– vero lime, non sciroppo – e acqua gassata.

perché? Quando vado a ballare posso lasciarmi andare un po', ma solo perché consumo più energie.

Normalmente non consumo alcol durante la non sono una

settimana. Nei weekend posso concedermi un drink, ma di solito cerco di evitare, perché uno grande bevitrice,

possono diventare tre che diventano sei... Ed è anche più facile che accompagno queste be-ma di tanto in

vande con cibo non sano, quindi meglio evitare.

tanto mi concedo

Se non ho bevuto, al mattino mi sento più fresca, un drink, e molto

a maggior ragione via via che passano gli anni.

di rado mi capita

In verità quando sono in vacanza non seguo questa regola alla lettera: cosa

sarebbe un di concedermene

tramonto a Bali senza un mojito in compa-ben più di uno,

gnia? Cercate comunque di non bervi una bottiglia di vino a sera...

se capite cosa

L'alcol interferisce con il modo in cui metabo-intendo…

lizziamo i grassi: motivo in più per limitarlo.

77

regola #18

...mangio verdure

a foglia con un

grasso... perché?

mangiate molte

alcune verdure a foglia:

Rucola

verdure a foglia

Cavolo riccio

(più sono meglio è) Lattuga

Spinaci

con un grasso

In pratica, se è verde con le foglie potete metterlo nel piatto!

“buono” come

alcuni grassi “buoni” naturali:

l’avocado o un

Avocado

olio extravergine

Salmone e pesce azzurro (sardine ecc.)

Frutta secca (compreso il burro d’arachidi di qualità. aiuta

al naturale)

Semi di girasole, sesamo e zucca

ad assorbire le

Olive

vitamine e rende

Olio extravergine d’oliva

Formaggio (con moderazione)

le verdure

più saporite.

regola #19

…mi porto

sempre dietro

qualche snack…

81

quando sono fuori

o in una trasferta

di lavoro, porto

sempre degli

snack: non voglio

ritrovarmi affamata

senza avere di che

scegliere.

82

qualche suggerimento

Frutta secca non trattata

quale? Verdure a pezzetti

Frutti di bosco

Hummus

Uova sode

Formaggio

Cioccolato fondente 80% o 90%

Smoothies fatti in casa con frutta fresca, verdura, ghiaccio o acqua

Snack senza zucchero: online si trovano moltissime ricette

Frutta secca non trattata: un sano apporto giornaliero corrisponde a 30 g, oppure a UNA delle seguenti porzioni:

- 20 mandorle
- 15 anacardi
- 20 nocciole

- 15 noci macadamia
- 15 noci pecan
- 2 cucchiai di pinoli
- 30 pistacchi
- 9 noci

Il mio migliore amico è un sacchettino di plastica con chiusura a zip, specialmente sui set di moda e pubblicitari. Dovreste vedere il cibo che viene offerto: cioccolato, caramelle, dolcetti... se non mi preparo i miei squisiti snack, il disastro è dietro l'angolo.

regola #20

...preparate

in anticipo

i pasti per

la giornata

o la settimana...

85

“se fallisci

nel prepararti,

preparati

a fallire”

benjamin franklin

86

perché?

snack

dolci

Quando siete fuori o al lavoro e sapete che Quando sento di avere un buon livello di non avrete a disposizione cibi sani, portatevi controllo, talvolta mi concedo un pezzetto di da casa gli snack e il pranzo. Io inizio a man-qualcosa di dolce. Ma la cosa può sfuggire di giare

alle 10 ogni giorno, così mi porto uova mano con facilità, quindi devo giudicare il mio sode, frutta a guscio e due fette del mio “pane”

umore ed essere onesta con me stessa sul proteico.

reale controllo del momento... di solito ne ho meno di quanto pensi, a essere sinceri. Ricor-spesa

date queste due parole: occasione speciale.

È facile essere sani se avete gli alimenti giusti Che non significa tutti i giorni!

nel frigo e negli scaffali. Tenete la

cucina ben fornita e senza cibo-
spazzatura e sarà più fa-qualche volta

cile preparare i pasti per tutta la
famiglia.

Talvolta raddoppio le quantità di cibo
che sto cucinando e ne congelo metà per
un'altra volta.

occasioni speciali

È comodo per quando ho molto da fare.

Quando vado da qualche parte dove so
che ci sarà del cibo allettante, cerco di
mangiare pri-supermercati

ma. La verità è che più sono affamata,

meno Non andate a fare la spesa quando avete controllo riesco ad avere. Quindi prevengo.

fame! È il modo giusto per fare disastri.

87

regole per

la mente

qualche volta penso

che per dimagrire

con successo tutto

abbia davvero inizio

nella mente.

regola #21

...ascolto il

mio corpo...

perché? Quando mangiate, ascoltate il vostro stomaco durante tutto il pasto. Probabilmente ci vorrà un po' di tempo per riuscirci, perché magari è un bel pezzo che mangiate sempre troppo.

Io avevo mangiato troppo per... mmh... cir-smettete di

ca 20 anni. Ricordo di aver fatto un grosso mangiare quando

sforzo per praticare questo esercizio nelle prime due settimane circa della mia dieta.

pensate che

Via via che vi saziate, la sensazione di vuo-sia abbastanza.

to nello stomaco sarà sostituita da una lieve ricordate, al nostro pressione. Non appena la percepite, smettete di mangiare; se la sensazione di sazietà è cervello servono 20 sgradevole, avete mangiato troppo.

minuti per recepire E se avete voglia di rimettere o sdraiarvi, allora avete mangiato decisamente troppo...

che siamo sazi.

È tutta questione di ascoltare il vostro corpo.

91

regola #22

...faccio

del mio

meglio per

non essere

stressata...

93

lo stress può causare

un aumento di peso.

94

perché?

dipende tutto

dal cortisolo, un

ormone prodotto

dall’organismo nei

momenti di stress.

Il cortisolo può essere legato all'accumulo di Cercate di divertirvi e guardare alla vita con grasso corporeo. E alcuni osservano un au-un po' di leggerezza. Io ho imparato ad ap-mento dell'appetito quando sono stressati.

prezzare le piccole cose, come i profumi della Noooooooooo!

primavera, la bellezza dei fiori... Cerco di osservare il bello intorno a me e prendermi del Questo fattore è diverso per ognuno di noi, tempo libero, di tanto in tanto.

ma per me è decisamente vero. Negli anni in cui sono stata più stressata, ho messo su una Insomma, non stressatevi

per le cose da sorta di pneumatico per camion tutt'intorno poco, non ne vale la pena.

all'area sopra lo stomaco.

È possibile che lo stress mi facesse desiderare di mangiare cibi più calorici? Di certo era così. Ma può anche essersi trattato del colle-gamento fra cortisolo e aumento del grasso addominale.

95

regola #23

...non credo

nei luoghi

comuni

su come

perdere peso...

97

non è possibile

credere a ciò

che ci viene detto

su come perdere

peso quando

assistiamo a una

vera e propria

epidemia

di obesità.

98

perché?

trovate la vostra

verità.

Sono stereotipi quelle vecchie frasi che avete La mia preferita è: “Mangiate prodotti light”: è sentito milioni di volte,

come:

una grandissima bufala! Molti cibi light sono pieni di zuccheri e altre schifezze, come ab-Sono grassi perché sono pigri

biamo visto. Perché mai dovremmo mangiarli?

Non hanno la forza di volontà per dimagrire Purtroppo tutti siamo caduti nella trappola Muovetevi di più e mangiate di meno e dima-delle diete light.

grirete

Basta fare più attività fisica

Siamo in tanti ad aver creduto che i prodotti Non mangiate cibo-spazzatura

light fossero migliori per noi, ma si è rivelato Mangiate prodotti light

falso. Basta guardarci intorno!

Assumete poche calorie, oppure contatele Mangiate sei pasti al giorno

Se siete grassi è colpa vostra

Tutte queste idee sono sbagliate e alcune sono, a tutti gli effetti, delle grosse bugie.

regola #24

...la fame

non è vostra

amica...

101

davvero?

aumentando l’apporto

di grassi sani e fibre

potreste notare

di sentirvi sazi

più a lungo.

sfatate il vecchio

mito secondo il quale

se avete fame state

in qualche modo

seguendo una

buona dieta.

non è vero.

È emotivamente estenuante combattere

con-Individuate gli orari critici. Per me sono tro la fame, e di solito finisce che comunque intorno alle 16 e qualche volta subito dopo si perde la battaglia e ci si sente depressi...

cena. Tengo sempre pronto apposta del cioc-Siamo tutti passati da questo circolo vizioso.

colato amaro al 90% e della frutta secca.

Non arrivate a essere troppo affamati. Se vi È dura attenersi a una dieta sana e bilancia-sentite deboli, probabilmente siete stati trop-ta se state morendo di fame. È più facile se po a lungo senza mangiare, cosa che spesso ascoltate il

vostro corpo e mangiate quando si risolve col prendere decisioni sbagliate.

vi viene un po' di fame.

Se mangiate in modo corretto dovreste sen-Create tutte le condizioni per farcela, e ce la tirvi soddisfatti per circa 4 ore. Se vi capita di farete!

avere fame, fatevi uno snack; semplice. Portate sempre con voi dei sani spuntini, nel caso ce ne fosse bisogno.

103

regola #25

...tengo a freno

la mia voglia

di dolci...

105

come?

da quando ho smesso

di mangiare tonnellate

di dolci, le mie papille

gustative sono

diventate più sensibili.

adesso riesco ad

assaporare la naturale

dolcezza dei cibi

anche nelle verdure.

non è incredibile?

106

non desidero

più cibi superdolci,

perché mi disgustano.

prima della mia dieta

diffidavo di chi diceva

cose simili, invece

è proprio così.

Se vi piacciono i dolci, ammetetelo e non fatevi mi mancava affatto. Dopo quell'episodio è stato trovare impreparati. Una buona idea è quella di ancora più facile dire di no a dolci e caramelle.

fare in casa dei dolcetti senza zucchero; si trovano moltissime ricette online. Tengo sempre Scegliete cioccolato fondente all'80 o al 90%.

qualcosa del genere in frigo, talvolta fatto con Quello all'85% contiene minime quantità di zuc-sciroppo di riso

senza fruttosio. A parte questi chero (2,5 g, circa mezzo cucchiaino, ogni 20 g) snack, non torturatevi tenendo prodotti zuc-e per il gusto deciso è difficile abbuffarsene.

cherati in casa: se ci sono, è più facile cedere alla tentazione. Non fate questo a voi stessi.

Consumato con moderazione, il cioccolato fondente fa bene anche per altre ragioni: le fave Poco tempo fa sono stata a un concerto e la di cacao contengono flavonoidi, con un effet- persona che era con me mi ha portato del cioc-to antiossidante che riduce il danno cellulare colato per “festeggiare” (lo so, ma che cavolo!).

collegato alle malattie cardiache; abbassa la Dopo averne mangiato una considerevole

pressione sanguigna e migliora il funzionamen-quantità (doppio ma che cavolo!) ho quasi vo-to vascolare. Nel cioccolato fondente ci sono mitato. Mi sono sentita male nel giro di poco.

più flavonoidi e meno zucchero che in quello La lezione che ho imparato è: lo zucchero NON

al latte. Io ne mangio due pezzettini al giorno.

regola #26

...prendete

i media “cum

grano salis”

(ma non alla

lettera!)...

109

cioè?

è dura essere grassi.

a dire il vero, è proprio

ORRIBILE.

110

come si può

dimagrire quando

i presunti cibi sani

sono pieni di roba

che fa ingrassare?

è impossibile.

Oltre a far male alla salute, essere sovrappeso si nare i “difetti”. Il risultato finale è ben lontano dal-porta dietro

molte problematiche sociali. La più la realtà. Ricordo di aver lavorato per un famoso importante è che la maggior parte delle persone prodotto dietetico oltreoceano e la modella era sovrappeso che conosco non amano il proprio bella, alta, taglia 38. Le immagini vennero ela- corpo e si buttano giù, soprattutto le donne.

borate pesantemente perché pensavano che il suo fondoschiena e le cosce fossero troppo Perdere peso e riprenderlo continuamente è grossi: malati mentali! Ma tutte le volte è così.

molto frustrante. E biasimiamo noi stessi per il fallimento. Ma ormai dovreste sapere che è solo Se devo essere onesta,

io non ambisco a es-in minima parte colpa vostra, e io sono piutto-sere così magra. Non lo trovo attraente. Prefe-sto arrabbiata con le aziende alimentari. Datevi risco di gran lunga l'aspetto delle modelle con un po' di pace: non dipende solo da voi.

una sana taglia 42/44, un bel seno e un bel fondoschiena: ecco cosa vorrei. Tono e curve, gra-C'è grande pressione, specialmente fra le razie, come la modella australiana Laura Welles, gazze giovani, per essere belle e supermagre che si dà anche un gran daffare per l'ambiente.

come le modelle delle riviste. E io

contribuisco a perpetrare questo mito, poiché mi occupo del Quel che sto cercando di dirvi è: non aspi-make-up e delle acconciature che fanno appa-rate all'irraggiungibile perfezione propro-rire così le modelle. Ancor prima di fare la foto sta dai media, non è reale. Siate il meglio hanno già passato un'ora e mezza fra trucco e che riuscite a essere, è già abbastanza.

capelli. Poi l'immagine viene ritoccata per elimi-Anzi, è molto più che abbastanza.

111

regola #27

...smettete

di contare

le calorie...

davvero?

è snervante,

vi fa sprecare

un sacco di tempo.

e non vi servirà,

se mangiate secondo

le mie regole.

113

regola #28

BIOLOGIC

NON BIOLOGICO

O

□ 5

□10

...non sempre

biologico

significa

anche buono...

ah no? Dovete controllare le etichette per essere cer-ti che ciò che mangiate non contenga troppi grassi, zuccheri o sostanze chimiche nascoste.

E talvolta lo stesso identico prodotto si trova i cibi biologici

negli scaffali “normali” a metà prezzo: quando i prodotti si trovano negli scaffali dei prodotti non industriali

naturali e sono confezionati come biologici, sono ottimi, ma

improvvisamente costano una cifra.

quelli biologici

Alcuni presunti cibi naturali sono in realtà pieni di zuccheri, anche se non sembra. Non date industriali no.

per scontato che i reparti di cibo biologico e naturale nei supermercati contengano tutti prodotti buoni. Ricordatevi di leggere sempre le etichette.

115

regola #29

...uso surrogati

dello zucchero...

quali?

Non amo gli edulcoranti, li trovo troppo pro-tra i surrogati

cessati e di sapore sgradevole. Eccone alcuni: persino i nomi suonano innaturali, non c'è da preferisco

meravigliarsi che non mi piacciano.

lo sciroppo

Saccarina

di riso. lo uso

Aspartame

Acesulfame-K

con moderazione

Sucralosio

perché ha un

Neotamo

elevato indice

Inoltre ancora non sappiamo se gli edulcoranti siano o meno dannosi per l’organismo a lungo glicemico e a livello

termine. Perché rischiare?

nutrizionale non è

L’edulcorante più “naturale” è la stevia, un altro che saporito,

estratto vegetale privo di calorie che è circa 200

volte più dolce dello zucchero bianco raffinato: ma almeno non

ne basta davvero pochissimo. Ma personalmente non ne amo il retrogusto.

contiene fruttosio.

regola #30

...siate

indulgenti

con voi stessi

e pensate

positivo...

119

ok, quindi?

se doveste fallire,

ricordatevi:

domani è un altro

giorno, e una

nuova opportunità

per vivere sani.

in altre parole,

siate indulgenti

con voi stessi

perché siete voi

la vostra priorità.

120

Fate una passeggiata, andate in bicicletta

puoi farcela, stai andando bene, sei grande!

con i bambini... l'importante è muoversi: sarà Siate il vostro trainer e il vostro migliore amico: un conforto per il vostro stato d'animo e vi un supporto positivo vi aiuterà nel breve e lun-aiuterà a restare in carreggiata. Ricordate che go termine. Azioni positive portano a risultati il successo è al di fuori della vostra comfort positivi. Provate a farlo quotidianamente.

zone: un grande luogo comune ma assolu-

tamente vero.

Trovo anche che parlare con altri delle loro abitudini sane e condividere le mie sia molto Talvolta penso che restare sulla strada giu-stimolante. Se poi trovate persone che stan-sta sia più che altro una questione mentale.

no facendo il vostro stesso percorso, tanto Se sono arrabbiata o se mi sento a terra o meglio. Se addirittura vi circondate di gente stanca, è più facile che io mangi cibi sbagliati.

positiva determinata a cambiare in positivo, Ebbene sì, in parte sono una "mangiatri-allora è fantastico. Parlare aiuta: siamo tutti ce compulsiva".

sulla stessa barca!

Credo che un dimagrimento che duri nel tem-Immaginatevi di vivere la vita che desiderate.

po sia questione di cambiare il messaggio in-Credeteci, perché potete farcela. Ecco un al-teriore che rivolgiamo a noi stessi. Ripetetevi: tro bel luogo comune!

121

regola #31

...festeggiate

i successi

e accettate

i momenti

di stallo...

123

perché?

io mi premio

con un film,

abiti, orecchini…

qualsiasi cosa

eccetto cibi dolci

industriali. è già

di per sé un premio

vedere la bilancia

che scende sempre

più giù.

124

“la gente si concede

di sentirsi soddisfatta

solo quando ha

raggiunto il peso

desiderato... ed è

una stupidaggine!”

claryssa humennyj-jameson

Tutto sta nel piacere a voi stessi, essere il vo-ferma per oltre tre settimane, e sì, ero davvero stro idolo. Fatelo perché è importante, proprio fuori di me... ma poi è passato.

come voi lo siete. Adesso andare a comprar-mi vestiti mi piace un sacco. E sembra che Dopo un fine settimana di trekking in Taper qualche ragione io non sia più invisibile, smania sono addirittura aumentata di 1 kg e per le commesse... Davvero buffo!

mezzo! All’inizio ero molto contrariata

perché avevo fatto esercizio e mangiato bene. Ma Dato che sto ancora diminuendo di taglia, fac-poiché gli abiti mi stavano larghi e non mi sen-cio acquisti nei negozi dell'usato o ai mercatini.

tivo ingrassata, l'ho attribuito a un incremento Non voglio spendere troppo per capi nuovi che muscolare (e i muscoli pesano più del grasso).

presto mi staranno grandi. Anche eBay mi fa comodo, in questo senso.

Talvolta le bilance si sbagliano. Prima di iniziare il viaggio che è la mia dieta, prendetevi le mi-Se il vostro peso è in stallo, cioè se non per-sure e il peso e

segnateli nella sezione “Tabella dete un etto per una settimana, o neanche per delle misure” che trovate nel libro. Vedere le tre, non preoccupatevi. Fa parte del percorso misure che si riducono è un altro grande stru-del dimagrire e succede a tutti. Io sono rimasta mento per osservare i propri progressi.

125

in che

modo

iniziare

…fate

un passo

per volta…

…e fatelo

un giorno

alla volta…

ecco come iniziare

Prima di cominciare a seguire questo stile ali-telo, l'importante è sbarazzarsene! Se rimane mentare, ho voluto incontrare la mia dottoressa in casa, a portata di mano, è molto probabile per fare degli esami del sangue e un check-up che cediate alla

tentazione.

per stabilire il quadro generale. Dopo tre mesi l'ho rivista ed entrambe non riuscivamo a cre-Acquistate un contapassi o scaricate un'app dere ai miei progressi!

per il cellulare. I dispositivi che misurano il sonno e i passi sono utilissimi. Fate una bella È una buona idea andare dal medico prima di dormita, quindi alzatevi, pesatevi e misuratevi.

iniziare qualsiasi dieta, nel caso ci fosse un pro-E il primo step è fatto.

blema medico di cui non siete a

conoscenza.

Ogni settimana mi sono posta un obiettivo dif-Il passo successivo è fare una grossa spesa di ficile e uno facile, fino ad arrivare a seguire le alimenti sani al supermercato.

regole tutte insieme. Ovviamente ci saranno delle differenze da persona a persona, a se-E dovete liberare gli scaffali della vostra cucina conda delle vostre abitudini e di ciò che trova-da tutto il cibo non sano. Regalatelo, dona-te difficile oppure facile.

Ho iniziato liberandomi dei cibi industriali e aggiungendo quella che pensavo fosse un'abitudine facile: camminare.

settimana 2

Ho eliminato gli zuccheri (difficile per me) e aggiunto delle buone abitudini riguardo al sonno.

settimana 3

Ho tagliato i carboidrati e aggiunto una regola semplice: niente bibite.

E così via. Introdurre regole nuove ogni settimana è il modo migliore per avere successo.

Alcune settimane saranno più facili di altre, vi avverto. Ma non mollate. La ricompensa è perdere peso, e ne perderete molto.

Qualunque sia il vostro approccio, siete partiti e state correndo verso la versione di voi più sana e più magra.

le parole

d'ordine sono

perseveranza

e determinazione.

cosa c’è nella

mia cucina

latticini

frutta

Uova – da animali allevati a terra

Frutti di bosco

Yogurt – greco intero

Mele

Latte – intero

Arance

Panna acida

Frutta di stagione

Formaggio – adoro feta e halloumi

Burro/ghee

carne e pesce

Macinata di maiale – da animali allevati verdure

all’aperto

Cavolfiore (ottimo per il riso al cavolfiore) Manzo – alimentato a foraggio

Avocado

Salmone – se posso permettermelo!

Carote

Tonno – in scatola da pesca sostenibile
Peperoni rossi – io li faccio arrosto

Pollo – biologico

Patate dolci

Bacon – da suini allevati all'aperto

Zucchine – da fare a spirale

Pomodori – adoro i ciliegini

frutta secca, semi e legumi

Zucca – mi piace arrostita

Frutta secca – non trattata e non salata
Verdure a foglia

Lenticchie – secche e in scatola

Funghi – ottimi sul pane da toast per colazione Fagioli – secchi e in scatola

Tutto quello che vi piace – io di solito non Semi di zucca – li aggiungo nel "pane" fatto compro mais o patate

in casa

liquidi

Olio di cocco – lavorato a freddo e biologico Olio d’oliva

Sciroppo di riso – per i dolcetti senza fruttosio Aceto balsamico

Cocco – latte e crema

Aceto di sidro di mele con la madre

dispensa

Farine – di lenticchie, ceci, cocco

Semi – di chia, quinoa

Riso – integrale o selvaggio

Avena – in fiocchi, naturale e non zuccherata Erbe aromatiche e spezie

Burro di arachidi – al naturale o biologico Cioccolato fondente – all'80-90%

Tè verde

Caffè

Acqua gassata

Sacchettini di plastica con chiusura a zip 131

esempio di

una giornata

tipo di corretta

alimentazione

bevete acqua

prima di tutto

durante i pasti

e nell’arco della

giornata, e anche

tè verde.

132

7.00 – per iniziare

16.00 – SNACK

Caffè con un goccio di latte intero
(qualche vol-Una di queste
combinazioni a scelta:

ta anche due)

• 30 g di frutta secca non trattata e non
salata

• Frutti di bosco – una manciatina

10.00 – COLAZIONE – il primo pa-

sto della mia giornata

18.00 – CENA

Una di queste combinazioni a scelta:

Una di queste combinazioni a scelta:

• 2 fette di “pane” proteico, ½ avocado, 2 fet-

• Pesce o carne grigliati con verdure o in-te di bacon

salata

• 1 fetta di “pane” proteico, 2 uova in camicia

• Curry thai al latte di cocco fatto con pesce,

• 30 g di fiocchi d’avena, yogurt e frutti

di bosco pollo o verdure e servito con riso al cavolfiore

• 1 cucchiaio di semi di chia con yogurt e frutti

• Curry indiano, come sopra

di bosco

• Verdure a foglia con cipolla, pomodoro,

• 2 fette di pane proteico grigliato con for-parmigiano fresco condite con olio d'oliva e maggio e pomodoro

aceto balsamico.

• 2 uova strapazzate con burro, funghi, bacon e spinaci

18.45 – SNACK

2 pezzettini di cioccolato fondente all’80%.

14.00 – PRANZO – in pratica, un

mix di proteine e verdure a foglia

Vietato mangiare dopo le 19.00.

Una di queste combinazioni a scelta:

• Una bella scodella di zuppa fatta in casa con verdure o fagioli

• Un’insalatona verde con salmone o pollo

• Qualsiasi mix di verdure a foglia e proteine

• Sashimi di salmone – adoro la cucina giap-ponese

infine...

non serve

la fortuna,

funzionerà

non tornate alle

cattive abitudini

alimentari.

imparate ciò che

fa bene al corpo

e alla mente e

continuate a farlo,

perché lo meritate.

Molte persone perdono peso con le diete in È un equilibrio sottile: se sento il desiderio di voga al momento solo per riprenderlo nel giro mangiare cibi che contengono zuccheri, so di cinque anni, e magari anche più di prima.

che devo eliminare del tutto qualsiasi dolce Le statistiche di Sfida all'ultimo chilo rivelano dal mio menu per un po'. Per me può dav-che molti dei concorrenti hanno ripreso il peso vero diventare una dipendenza seria. E sono che avevano perso perché nel modo reale arrivata ad accettare che non

riesco a gestirla.

non è possibile allenarsi per ore tutti i giorni: chi ha tutto quel tempo libero? La mia vita di Due volte la settimana mi peso (senza vestiti, solito è caotica e frenetica.

solo con mutande e reggiseno) in modo da seguire i miei progressi. Se io sono in grado di Perdere peso deve essere possibile.

farlo, senz'altro lo siete anche voi.

È un cambiamento dello stile di vita a lungo termine. Non diventate un numero delle sta-credete

tistiche, dovrete rimanere stabilmente lontani da zuccheri e cibi industriali.

in voi stessi.

135

mantenimento

Quando avrete raggiunto il vostro obiettivo di peso o taglia, potrete pensare di reinserire un po' più frutta o di carboidrati, o magari non seguire il digiuno intermittente tutte le notti...

decidete voi.

Avete iniziato a nutrire il vostro organismo con tutto il cibo sano e

nutriente che merita: sono convinta che non ricadrete nelle vecchie cattive abitudini perché avrete imparato che cosa fa bene al vostro corpo. E state facendo un percorso verso una vita più sana che non finirà.

Trovate il vostro equilibrio nel cibo e in abitudini salutari che potrete seguire per tutta la vita.

Per la miglior vita possibile. Buona fortuna.

alcune delle

molte ricerche

mediche

che ho letto

138

Avena N.M., Rada P., Hoebel B.G., Evidence diet and activity, Obesity (Silver Spring, Md.), for Sugar Addiction: Behavioral and Neuro-2008, Sep.; 16 (11): 1930-7381.

chemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake, in "Neuroscience and biobehav-University Of Minnesota. 15-year Study Shows ioral reviews", 32.1 (2008): 20-39. PMC. Web.

Strong Link Between Fast Food, Obesity And 21 luglio 2016.

Insulin Resistance. ScienceDaily. ScienceDaily,

19 gennaio 2005. www.sciencedaily.com/re-

DiNicolantonio J.J., Lucan S.C., The wrong

leases/2005/01/050111152135.htm.

white crystals: not salt but sugar as aetiolog-ical in hypertension and cardiometabolic dis-Hankey C., Klukowska D., Lean M., A System-

ease, in “Open Heart” 2014, http://openheart.

atic Review of the Literature on Intermittent

bmj.com/content/1/1/e000167

Fasting for Weight Management, aprile 2015,

“The FASEB Journal”.

Mozaffarian D., Hao T., Rimm E.B., Willett W.C., Hu F.B., Changes in diet and lifestyle Patel S.R., Malhotra A., White D.P., Gottlieb and long-term weight gain in women and

D.J., Hu F.B., Association between reduced men, N Engl J Med. 2011; 364: 2392-404.

sleep and weight gain in women.

Jacobson M., Liquid Candy: How Soft

Benedict C., Hallschmid M., Lassen A.,

Drinks are Harming Americans' Health,

Mahnke C., Schultes B., Schiöth H.B., Born Washington DC, Center for Science in the J., Lange T., Acute sleep deprivation reduces Public Interest 2005.

energy expenditure in healthy men,

pubblicato per la prima volta il 6 aprile 2011, doi: Ludwig D.S., Peterson K.E., Gortmaker

10.3945/ajcn.110.006460, Am J Clin Nutr, S.L., Relation between consumption of su-giugno 2011, vol. 93 n. 6,1229-36.

gar-sweetened drinks and childhood obe-

sity: a prospective, observational analysis, Howarth N.C., E. Saltzman E., Roberts S.B., 2001 Feb 17; 357 (9255): 505-8, Institute Dietary fiber and weight regulation, Jean May-of Medicine.

er USDA Human Nutrition Research

Center on Aging at Tufts University, Boston (MA).

Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation, Washington Acheson K.J., Zahorska-Markiewicz B.,

DC, National Academies Press 2012.

Pittet P., Anantharaman K., Jéquier E., Caf-feine and coffee: their influence on meta-Hung H.C. et al., Fruit and vegetable intake bolic rate and substrate utilization in normal and risk of major chronic disease, J Natl weight and obese individuals, Mar. 2008; Cancer Inst, 2004, 96 (21): 1577-84.

87(3): 778-84.

Wansink B., Van Ittersum K., The Visual Illusions Venables M.C., Hulston C..J, Cox H.R., Jeu-of Food: Why Plates, Bowls, and Spoons Can kendrup A.E., Green tea extract ingestion, fat Bias Consumption Volume.

oxidation, and glucose tolerance in healthy humans, Human Performance Laboratory,

Stookey J.D., Constant F., Popkin B.M., School of Sport and Exercise Sciences, The Drinking water is associated with weight loss University of Birmingham, Birmingham.

in overweight dieting women independent of 139

appunti

141

ringraziamenti

Grazie a Terence Langendoen, Lil i Langendoen, Claire Fisers, Jakki e Johann Bilsborough, Myrtle Jeffs, Mel Krienke, Claryssa Humennyj-Jameson, Kylie Starling, Felicite Phil ips, Michael Heath, Harriet Reuter Hapgood, Christian Lockwood, Jack Lockwood, Michael Lenihan, Julie Spalding, Lisa Tyler, Natalie Kirby e a tutte le modelle, art director, clienti, atleti, trainer e

fotografi con cui ho lavorato che mi hanno parlato di nutrizione e mi hanno incoraggiata – un grazie a tutti voi.

143

segui bernadette online

@bigweightlossau

@littlebookbigweightloss

@littlebookofbigweightloss

pinterest.com/bernfish/the-little-book-of-big-weightloss/

thatdietbook.com

Document Outline

- Copertina
- Frontespizio
- Colophon
- dedica
- Sommario
- CIAO
    - Benefici
- CORPO (REGOLE PER IL CORPO)
    - (Regola #1) Zuccheri
    - (Regola #2) Cibi industriali
    - (Regola # 3) Bibite
    - Regola # 4) Acqua
    - (Regola # 5) Cibi light
    - (Regola # 6) Carboidrati

    - (Regola # 7) Digiuno
    - (Regola # 8) Frutta
    - (Regola # 9) Camminare
    - (Regola # 10) Etichette
    - (Regola # 11) Naturale
    - (Regola # 12) Caffè
    - (Regola # 13) Tè verde
    - (Regola # 14) Sonno
    - (Regola # 15) Fast food
    - (Regola # 16) Porzioni
    - (Regola # 17) Alcol
    - (Regola # 18) Verdure a foglia
    - (Regola # 19) Snack
    - (Regola # 20) Preparare
- MENTE (REGOLE PER LA MENTE)
    - (Regola # 21) Ascolto

    - (Regola # 22) Stress
    - (Regola # 23) Luoghi comuni
    - (Regola # 24) Fame
    - (Regola # 25) Dolci
    - (Regola # 26) Media
    - (Regola # 27) Calorie
    - (Regola # 28) Biologico
    - (Regola # 29) Surrogati
    - (Regola # 30) Sii paziente
    - (Regola # 31) Festegga
- VIA! (IN CHE MODO INIZIARE. FATE UN PASSO PER VOLTA… E FATELO UN GIORNO ALLA VOLTA…)
    - Dispensa (Cosa c'è nella mia cucina)
    - Base (Esempio di una giornata tipo di corretta alimentazione)

    - Infine… (Non serve la fortuna, funzionerà)
    - Mantenimento
    - Studi scientifici (Alcune delle molte ricerche mediche che ho letto)
    - Appunti
    - Ringraziamenti
- Segui Bernadette online