

ANNA DE SIMONE

IL NUOVO METODO PER
DIMAGRIRE SENZA DIETE



IL NUOVO METODO PER
DIMAGRIRE SENZA DIETE

ANNA DE SIMONE

Anna De
Simone

Il nuovo metodo per dimagrire senza
diete



Diritto d'Autore e Condizioni d'uso

Questo ebook è coperto da Copyright ed è da considerarsi riservato ad un uso strettamente personale. Nessuna parte di questo manuale può essere copiata,

riprodotta, utilizzata per la creazione di prodotti derivati, o distribuita a terzi (neanche a titolo gratuito) senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice.

Questo ebook è stato redatto al solo scopo di informazione. L'autrice si solleva da ogni responsabilità o danno derivante dall'utilizzo improprio delle informazioni ivi contenute (se mai fosse possibile arrecarsi danno con un ebook ;-))

Introduzione

Ciao, sono Anna De Simone e prima di

parlarti della mia soluzione per dimagrire in equilibrio e armonia con il corpo e la mente, senza privazioni, voglio accennarti la mia storia.

Ho 50 anni e dopo la nascita del mio secondo figlio ero ingrassata di 35 kg, **pesavo 95 kg** e ho iniziato a combattere con il peso e le mie forme rotonde. Ogni anno, quando arrivava l'estate, era un trauma spogliarmi per mettermi in costume. L'inverno me la cavavo con vestiti larghi e felpe legate in vita per coprire i fianchi e il sedere. Sono arrivata al punto di evitare di andare a fare shopping con le amiche perché mi vergognavo di comprare i vestiti con loro che erano tutte più magre di me. Mi

sentivo umiliata da mio marito che mi faceva notare la pancia, le cosce e il sedere belli pieni!

Ti riconosci in queste situazioni?

Hai provato anche tu come me: rabbia, disagio, vergogna e voglia di piangere?

Il momento più tragico però era l'arrivo dell'estate ed ecco che piena di buoni propositi, mi lanciavo in qualunque dieta che mi facesse

“miracolosamente” tornare in forma in tempo per la prova costume!

Le ho provate tutte: quella del limone, del minestrone, la dissociata etc... Per non parlare di tutte le “pillole” miracolose comprate in farmacia, su internet, nei negozi dietetici, etc... Le ho

provate veramente tutte, ma....L'unico risultato ottenuto era un enorme frustrazione e una perdita di peso irrisoria oltre ad aver debilitato il mio organismo e oltre al danno la beffa di recuperare in breve il doppio dei pochi chili persi. Puoi ben comprendere come mi sentissi. Non avevo ancora capito che il punto centrale del problema erano: **troppe calorie, troppe cattive abitudini, troppa disattenzione verso il cibo.** Come se non bastasse, dopo i 40 anni le cose sono peggiorate, giorno dopo giorno sembravo lievitare. Stanca di tutto questo ho iniziato a studiare e a provare di tutto e oggi grazie agli studi che ho fatto e a tutti i tentativi falliti sono riuscita a capire il

segreto che si nasconde dietro la perdita del peso.

Io l'ho scoperto e adesso ho deciso di svelarlo anche a te!

Ho creato un ebook di facile lettura e adatto a tutte quelle persone che hanno deciso di **SMETTERE DI SOFFRIRE.**

**BASTA DIETE
PROIBITIVE**

**BASTA SOFFRIRE
LA FAME**

BASTA PESARE

TUTTO

Il momento di sedersi a tavola diventerà un piacere. Smetterai di avere sensi di colpa per le abbuffate. Ti sentirai più Vivo/a ed Energico/a. Questo e molto altro...

Mangiare o Nutrirsi?

Iniziamo chiarendo subito che per dimagrire non basta mangiare il cibo giusto. E' necessario fare regolarmente 5 pasti regolari al giorno: colazione, pranzo e cena, più due spuntini.

Ecco perché è importante comprendere bene cosa significa

Mangiare e Nutrirsi.

Vi è una fondamentale distinzione tra mangiare e nutrirsi, come tra guardare e

vedere, udire ed ascoltare. [Nutrirsi](#) significa ragionare su quello che ci porta beneficio a 360 gradi, mente, corpo, spirito.

Si deve pensare ad assimilare sostanze naturali, fresche, di stagione e meno raffinate possibili, ciò che ingoiamo deve essere vivo da un punto di vista energetico perché solo così riusciamo a mantenere vivo il nostro corpo.

Assimilare giornalmente tutte le sostanze nutritive fondamentali come le proteine, i carboidrati, le vitamine, i minerali e l'acqua

Soprattutto mangiare lenti, tranquilli, comodi, meditando su quello che si sta facendo. Solo così riusciremo a mantenere un corretto equilibrio

psicologico e fisico.

Il concetto di mangiare è normalmente associato a quello di nutrimento.

Purtroppo questo, nella stragrande maggioranza delle volte, **NON** è vero!!!...

Vorrei porre l'attenzione sul fatto che, normalmente, quando si mangia, otteniamo solo lo scopo di “riempirci” la pancia e non quello di fornire al nostro corpo gli elementi nutritivi di cui ha bisogno come vitamine e minerali se non in quantità decisamente inferiore al fabbisogno.

Mangiare _significa assumere cibo per placare lo stimolo della fame. Uno dei problemi dei nostri giorni, a livello

nutrizionale, è proprio il fatto che tendiamo a mangiare non più semplicemente per soddisfare il senso della fame. Spesso e volentieri lo facciamo per golosità nei momenti più vari della giornata, per passare il tempo, magari davanti a un film, durante lo studio o ancora nei locali serali, trovando nell'atto di mangiare un'ottima scusa per creare l'occasione di socializzare. Mangiare è un atto, l'Uomo trae piacere dal cibo ma spesso ne abusa, cercando in esso sfoghi o consolazioni. E' a questo punto che subentra l'importanza del termine **"nutrirsi"**.

Nutrirsi : significa fornire al nostro

organismo le sostanze di cui ha bisogno, nelle giuste quantità e proporzioni, per funzionare in maniera corretta sia in termini di macronutrienti (proteine, carboidrati e lipidi) che di micronutrienti (vitamine, minerali ed altri elementi). Quindi, in altri termini, nutrirsi significa mangiare gli alimenti che, in base alle nostre condizioni fisiologiche, possono darci quei nutrienti di cui abbiamo bisogno per mantenere al meglio uno stato di benessere. Ti faccio un esempio.

Se tu o un tuo familiare è ammalato, tu non prepari un cibo qualunque pensando tanto la cosa importante è che mangi, magari un bel piatto di cannelloni e una bella costata di maiale o meglio ancora

una bella frittura di pesce :)

Sicuramente, da persona premurosa e amorevole come me, cucinerai cibi che, in base alla malattia, diano i nutrienti di cui il tuo organismo ha bisogno per aiutarlo a guarire.

Ecco perché le diete anche quelle fatte bene ti fanno sì dimagrire ma appena ritorni a un'alimentazione "normale" riprendi tutto con gli interessi... Com'è successo a me.

Comprendere l'importanza di nutrire il tuo corpo con quello di cui ha bisogno e agire di conseguenza non ti farà mai più riprendere i chili persi. L'alimentazione è semplicemente il fornire di cibo all'organismo che

attraverso il metabolismo ne estrarrà energia e sostanze fondamentali per rigenerarsi e stare in salute.

Alimentarsi significa introdurre cibo di cui ha bisogno il nostro corpo e ora vediamo in primis le conseguenze della cattiva nutrizione.

Conseguenze della cattiva nutrizione

Molti pensano che mangiare sano serva per mantenersi in forma invece dal capitolo precedente abbiamo compreso che dobbiamo “nutrirci” in modo sano primariamente per avere una buona salute.

Attenzione alle diete da fame, dimagrire non vuol dire **non** mangiare

ma alimentarsi in modo equilibrato, utilizzando cibi di qualità, ricchi di elementi nutritivi e di fibre.

Con la volontà e la conoscenza, giorno dopo giorno, cambiando le abitudini errate, si possono ottenere ottimi risultati duraturi nel tempo, dimagrendo in salute e felicità.

Inoltre nutrirci in modo salutare ci consente di tenere alla larga la maggior parte delle malattie che compromettono e minacciano la nostra salute. Le malattie legate al mangiare invece che al nutrirsi sono molteplici le più diffuse sono:

MALATTIE CIRCOLATORIE
(IPERTENSIONE, ICTUS ECC...)

Spesso rimangono latenti e si viene a conoscenza di averle solo per caso perché non danno sintomi precisi.

Ecco perché è buona norma, ogni tanto, farsi misurare la pressione del sangue per vedere se si è una persona a rischio.

MALATTIE CARDIACHE

(Insufficienza cardiaca, infarto ecc....)

Anche per le malattie cardiache è importante la giusta nutrizione così da diminuire i rischi. Il controllo dell'ipertensione aiuta ma anche in questo caso prevenire è meglio che curare. Ogni tanto fare un controllo anche al nostro cuore non farà male :)

DIABETE

Il diabete è ormai una malattia molto

diffusa. Questa malattia è caratterizzata dall'incapacità di metabolizzare gli zuccheri cioè si risulta intolleranti allo zucchero.

Ci sono 2 tipi di diabete:

1. diabete giovanile (molto raro)

2. diabete di secondo tipo più frequente nell'età adulta (che colpisce più frequentemente le persone obese).

DISLIPIDEMIE (Eccesso di colesterolo e trigliceridi)

colesterolo e trigliceridi

Sappiamo tutti che il colesterolo e i trigliceridi in eccesso sono dannosi per il nostro organismo e che l'unica

soluzione è ridurre i grassi nella nostra alimentazione. Ecco perché comprendiamo ancora meglio l'importanza di nutrirci e non di mangiare.

Abbiamo compreso che se continuiamo a mangiare invece di nutrirci avremo delle conseguenze non solo sul nostro peso ma cosa molto più importante sulla nostra salute. Quindi è necessario che impariamo a scegliere i cibi giusti.

Scegliere cibi giusti

Gli alimenti utili al benessere del corpo umano:

- **Alimenti biologici**

- Proteine di ottima qualità (soia, lupini, pesce azzurro, carne bianca, formaggi freschi di capra)
- Grassi “buoni”: olio extravergine di oliva spremuto a freddo, semi di lino
- Frutta e verdure di stagione, fresche

- Cereali integrali non raffinati: le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri e mantengono pulito l'intestino.

1. Che cosa sono e a cosa servono le proteine

Le proteine svolgono importanti funzioni nel corpo umano: costituiscono tutti i tessuti (muscoli per primi, ma anche pelle, capelli, unghie, ecc...). Partecipano alla formazione di ormoni, enzimi e altre particelle indispensabili alla vita. Infine ci forniscono energia, come gli zuccheri e i grassi.

Sono formate da catene di aminoacidi e il nostro corpo ricava dalle proteine del cibo gli aminoacidi di cui di volta in volta ha bisogno.

E' importante, quindi, che la nostra alimentazione preveda una certa dose di proteine, utili anche a sentirci sazi più facilmente.

Se sono troppe, però, possiamo andare incontro a problemi di salute. Quindi nella nostra nutrizione dobbiamo introdurre la giusta dose.

2. I grassi buoni

Questi sono indispensabili al nostro organismo perché hanno un ruolo importante nella produzione di energia e anche per le funzioni immunitarie. Sono

inoltre utili a migliorare la salute della pelle e dei capelli. Li troviamo nei seguenti cibi:

- frutta secca cruda (NON tostata e non condita con olio o sale): le mandorle, le noci e i semi di girasole sono le varietà migliori
- nel Tuorlo d'uovo
- Avocado
- Burro di noci (se le noci sono il SOLO ingrediente... il sale va bene)
- Olio d'oliva extravergine spremuto a freddo

- Olio di noci di cocco spremuto a freddo e non raffinato
- Olio di noci
- Olio di vinaccioli,
- Yogurt greco intero
- Salmone

3. Frutta e verdure

Sempre fresca e di stagione.

4. Cereali integrali, riso, pane, pasta

Scegliere riso, pasta, pane integrale, non è una questione di dieta ma di salute tutte le sostanze nutritive importanti sono

nella buccia dei cereali e con la raffinazione perdono le loro qualità nutritive, inoltre sono benefiche per il nostro intestino.

Ora potresti obiettare: a me non piace il pane o la pasta integrale.

Tranquillo/a più avanti troverai suggerimenti utili su come consumarli. Ora invece vediamo subito cosa fare in pratica.

Cosa fare nella pratica

Ora che ti è chiaro nella mente che non devi solo mangiare ma nutrirti vediamo cosa fare nella pratica.

La prima cosa è modificare alcune piccole abitudini che influiscono negativamente e inconsapevoli nella

alimentazione quotidiana.

Si tratta di gesti meccanici che si compiono nel momento di mangiare e che (senza rendersene conto) mettono a repentaglio

ogni tentativo di dimagrire o comunque di perdere peso.

Ecco un classico esempio:

ogni mattina ti prendi un caffè oppure un cappuccino con un cornetto. Il risultato di questa abitudine è che ogni volta che avrai davanti una tazzina il tuo cervello si aspetta che ci abbini un cornetto, perché nella tua mente le due azioni sono strettamente collegate. Ti ho reso l'idea ? Cosa fare per demolire questo automatismo rischioso per la linea ? L'unica strada è modificare certe

abitudini.

Ecco qualche consiglio per riuscirci senza troppa fatica, infatti stai per scoprire:

5 buone abitudini alimentari

(per dimagrire più in fretta)

1. Abitudine

Niente cibo davanti alla televisione.

Quando mangi, fallo solamente in cucina o in sala da pranzo.

Hai l'abitudine (pessima) di mangiare davanti al tuo programma TV preferito?

Imponiti, almeno, di non mangiare in piedi o davanti alla televisione. Questo è un gesto meccanico che di sicuro potrebbe costarti molto in termini di calorie, meglio fare in modo che il

cervello associ il momento di mangiare solo in certe situazioni o in precisi ambienti come cucina o la sala da pranzo.

Quindi la prima buona abitudine alimentare è: **mangia sempre nello stesso posto** (elimini almeno il 25% dei rischi per la tua linea).

2. Abitudine

Quando mangi usa solo la mano sinistra (l'opposto, se sei mancino/a).

Di sicuro non capirai perché e ti sembrerà una cosa buffa ma credimi funziona alla grande. Voglio chiarirti bene questo punto. Immagina per un

istante di mangiare un cono gelato con un cucchiaino tenendolo nella mano sinistra (la destra per i mancini), ci metterai almeno il doppio del tempo.

Oppure versati il gelato in una coppetta invece di mangiarlo direttamente dal cono.

In questo modo sarai costretto/a a pensare a quello che stai mangiando e al perché, insomma, sarai più consapevole. In questo modo il senso di sazietà arriverà molto prima.

Quindi la seconda buona abitudine alimentare è: **mangia più lentamente** (magari aiutati con alcuni accorgimenti tipo mano sinistra o destra).

3. Abitudine

Anche tu non riesci a fare a meno di snack, salatini, merendine o biscotti? Se ogni volta che passi davanti al distributore automatico di bibite e snack non riesci a dire di no a un pacchetto di patatine oppure una coca cola, semplicemente cambia strada. Stessa cosa, se per abitudine mangi la pizza davanti al tuo telefilm preferito, mangiatela pure ma cambia canale oppure meglio ancora spegnila. Ti "ricorderai" che stai mangiando una pizza, senza bisogno di trangugiarla di un fiato e con distrazione, per non perdere un solo secondo di TV. Questa è la terza buona abitudine alimentare:

quando mangi niente distrazioni.

Non è una regola fissa vale anche per altre situazioni: non mangiare davanti alla televisione (o quando stai facendo altre cose). Se vuoi fare le cose per bene, durante un periodo di perdita di peso, quando mangi, devi dedicare tutta l'attenzione a mangiare e basta, senza nessuna distrazione, e non serve rinunciare alle cose che più ti piacciono.

La tua attenzione deve focalizzarsi, sul tuo pasto e troverai immediatamente più sollievo e più soddisfazione, tornando in forma più velocemente.

4.Abitudine

Segui sempre la regola "dei 15 minuti".

Temporeggia qualche minuto prima di mangiare (anche se crepi dalla fame). Probabilmente non lo sai ma lo stimolo della fame è un ciclo automatico di risposta del tuo cervello, quando ti arriva quell'irrefrenabile voglia di mangiare, allenati ad aspettare almeno 15 minuti prima di farlo.

Ti aiuterà ad interrompere il segnale del cervello ed a cancellare le vecchie associazioni. Questa è la quarta abitudine alimentare (non la sottovalutare): **controlla lo stimolo della fame, aspetta sempre almeno 15 minuti.**

5. Abitudine

Devi dire sempre di no alle cattive abitudini alimentari ma non tutte insieme. Abbandona le pessime manie alimentari **ma una alla volta.**

Se provi ad avere a tavola un comportamento irreprensibile e super preciso, potresti ottenere l'effetto contrario perché il disagio potrebbe essere così forte da indurti a tornare a mangiare anche più di prima. Questa è la quinta abitudine alimentare (forse la più importante): **elimina le cattive abitudini alimentari, ma una alla volta** quando la nuova abitudine alimentare sarà parte di te allora sei pronta a cambiarne un'altra. Attento/a che ti ho sentito/a sai? “Ho capito che devo scegliere cibi giusti, cosa fare in pratica ma....

Io lavoro oppure ho bambini piccoli come faccio a preparare i cibi giusti non ho tanto tempo. Tranquillo/a... io ci sono già passata ecco perché nel prossimo capitolo vedremo come organizzarti.

Come organizzarsi per nutrirsi bene

1. Prepara per le tue cene tre tipi diversi di verdure

Mangerai più verdure senza troppa fatica e allo stesso tempo diminuirai le calorie assimilate in ogni singola cena.

Avere a disposizione più alternative funziona come stimolo per mangiare di più. Pensa al classico buffet dove

puoi liberamente prendere di tutto, non finisci per mangiare il doppio rispetto a quando devi ordinare seduta al ristorante?

Allora perché non utilizzare questo fattore in tuo favore?

Così inganni il cervello facendogli credere che stai mangiando tanto :D

Servire tre tipi diversi di verdure per ogni cena è un gran modo per mangiare più fibre, assimilare meno calorie e dimagrire senza soffrire la fame.

Sento già la tua voce chiedermi: 3 verdure? Il tempo dove lo trovo? Tra il lavoro, la casa, marito e figli etc...

Io mi sono organizzata in questo modo.

In un momento di calma mi siedo e faccio il menù settimanale (te ne ho preparato uno io come esempio ma tu sostituisci con i cibi abituali della tua famiglia) dalla colazione alla cena.

Esempio:

- Lunedì
 - colazione: ...
 - spuntino: ...
 - pranzo: primo, secondo, contorno e frutta
 - spuntino: ...

- cena: secondo, contorno, frutta
- Martedì
- Etc...

Poi compilo la lista della spesa in base al menù compilato e con la lista in mano vado al supermercato. Ti stupirai di come è facile veloce e ulteriore sorpresa vedrai che risparmi anche. Mi raccomando però la lista devi seguirla :)

La sera preparo tutto per il giorno dopo, decido quali verdure preparare e magari mentre guardo la tv le pulisco e metto in frigo.

Così il giorno dopo ho tutto pronto e

nessuna scusa per non mangiarle. Naturalmente questo vale per qualunque cosa devo pulire e cucinare.

2. Comincia con una minestra

Vuoi sentirti sazio/a con meno calorie? Comincia i tuoi pasti con un brodo, una minestra o una zuppa di verdure. Ti farà mangiare più lentamente e calmerà il tuo appetito. Preferisci minestroni, zuppe o minestre fresche e con condimenti leggeri. Cerca di evitare le zuppe cremose che possono avere un alto contenuto di grassi e di calorie.

Cominciare i pasti con minestre o zuppe è un ottimo modo per

soddisfare il tuo appetito e la gola con poche calorie. Anche qui mi sembra di risentirti...

L'organizzazione è la base per migliorare le tue abitudini.

In un momento di tranquillità, siediti e stabilisci il menù settimanale Esempio:

- 3 giorni a settimana legumi
- 1 giorno o 2 giorni minestre
- un giorno brodo
- uno libero.

Naturalmente questa è un'idea. Stabilisci cosa inserire nella liste in base ai tuoi gusti e abitudini familiari. Quando fai i legumi, prima di cucinare la pasta,

mangiane un bel mestolo abbondante così quando siederai a tavola il tuo appetito sarà diminuito.

3. Utilizza Alimenti integrali

Cereali integrali come il riso integrale, l'orzo, l'avena, il grano saraceno ma anche la pasta integrale, fanno tutti parte di una buona strategia per la perdita di peso senza sottoporsi a regimi ipocalorici. Gli alimenti integrali sostano maggiormente nell'intestino e favoriscono il senso di sazietà e soddisfazione. In questo modo ti serviranno meno calorie per ogni pasto.

Inoltre utilizzando farine integrali migliorerai la regolarità del tuo intestino oltre a diminuire il rischio di patologie

cardiovascolari. Questo perché cucinati con legumi hanno un ottimo sapore e piacciono a tutta la famiglia evitando di dover cucinare solo per te.

Altro motivo per cui tutte le diete che ho provato sono state un fallimento quando si ha una famiglia è dura dover fare cucine separate e guardare altri mangiare cose che ti piacciono.

Mi sembra di risentirti: va bene tutto ma... quando ho attacchi di fame cosa faccio? Tranquillo/a anch'io ho avuto questo problema e nel prossimo capitolo vedremo insieme cosa fare

Combattere gli attacchi di fame

Quando ci si sente molto affamati, puoi ingannare questa sensazione psicologica con un bicchiere d'acqua: oltre a fare molto bene per la salute, l'acqua ti aiuterà a calmare questa esigenza di fame. Evita di mangiare carboidrati quando hai fame.

Sebbene alcuni carboidrati siano un bene per te, essi non colmano la tua fame per molto tempo e ti lasciano maggiormente affamato/a.

Ogni volta che ho voglia di spiluccare, mangio una barretta spezza-appetito a base di piante. Io preferisco quelle ai semi di girasole e di zucca con un bel bicchierone d'acqua.

Contengono elementi nutritivi preziosi, primi tra tutti gli acidi grassi insaturi e polinsaturi, sostanze dall'elevato potere saziante che svolgono un'azione protettiva per l'intero organismo limitando il tasso di colesterolo nel sangue e contribuendo così a ridurre il rischio di problemi cardiocircolatori. La prima volta che le comprai per disperazione (avendo sempre una fame nervosa) comprai anche quelle al miglio, mi sentivo un canarino :)

Pensavo di dover sentire un sapore orribile invece scoprii che erano buonissime mi sembrava di mangiare noccioline e da allora non mancano mai nella mia borsetta. [Piccolo](#)

suggerimento , ne porto 3 una per ogni gusto così vario e non cado nella monotonia del mangiare sempre le stesse cose, sono utili anche se lavori fuori casa. Gonfiando lo stomaco, questi prodotti generano una sensazione di sazietà e l'impressione di avere lo stomaco pieno.

Solo bisogna fare attenzione al momento dell'acquisto di questi prodotti. E' meglio optare per quelli venduti in farmacia, nei negozi bio o al supermercato, evitando invece i prodotti venduti su internet...Dopo mangiato, mi lavo subito i denti. Con il gusto di menta in bocca, non mi viene voglia di mangiare biscotti o cioccolata! Se ho davvero fame, mi

preparo un tè verde, una mela e/o uno yogurt naturale. Puoi sgranocchiare un frutto fresco, magari una mela con la buccia ben lavata così da assumere anche la fibra ed ottenere un senso di sazietà maggiore.

Quella di masticare la gomma è, invece, un'abitudine assolutamente controproducente perché la masticazione induce la produzione dei succhi gastrici 'illudendo lo stomaco', che si prepara a ricevere cibo che, in realtà, non arriva e così aumenta la sensazione di 'vuoto'. Inoltre, le gomme senza zucchero contengono dolcificanti come il sorbitolo che, se consumato in dosi considerevoli, può avere effetti

lassativi indesiderati

Fai sempre la spesa a stomaco pieno. Se si è particolarmente vulnerabili, è bene anche limitare il più possibile le situazioni a rischio. Il che significa evitare di avere la casa piena di stuzzichini salati e dolci. Per questa ragione è utile fare la spesa a stomaco pieno, per essere meno tentati dal cibo e sempre con una lista precisa, magari evitando i grandi ipermercati ricchi di offerte.

Ora che ci siamo organizzati, abbiamo compreso come nutrirci e quali cibi scegliere vediamo anche quali cibi possono aiutarci nella lotta contro il grasso.

Cibi che aiutano a sciogliere i grassi

Il più noto e comune di questi alimenti è il **ravanello**.

I ravanelli in genere hanno la proprietà di sciogliere i grassi oltre a possedere un sapore piccante che li rende utili per dimagrire.

Esistono numerose varietà di ravanelli da utilizzare in vari modi: crudi grattugiati o affettati, cotti al dente, stufati, conservati.

(nell'Europa settentrionale dove si consumano molti grassi è diffuso l'uso di ravanelli fermentati) ed essiccati.

Alghe

Le alghe, oltre ad essere utili per stimolare la tiroide. Hanno proprietà di

sciogliere i grassi, specialmente se utilizzati nei brodi o in cottura. La [kombu](#) è forse la migliore e la più facile da usare per la preparazione di brodi, zuppe e per la cottura di legumi. Per ottenere i suoi benefici effetti è sufficiente utilizzarla durante le cotture, non è necessario mangiarla, anzi è meglio non ingerirla a causa del suo alto contenuto di sodio.

Altre alghe molto utili da consumare regolarmente sono la [wakame](#) e la [nori](#).

[Alghe Kombu](#): fonte di acido alginico ad azione detossificante

Si presenta a lamine, ha un colore bruno scuro e si sviluppano appena sotto la superficie dell'acqua. Tra le

caratteristiche, oltre ad essere fonte di aminoacidi e sali minerali (ferro, calcio, iodio, magnesio) sono ricche di acido alginico, sostanza collosa che sostiene la struttura della pianta e che, indigeribile, nel transito intestinale lega a sé tossine consentendola loro naturale eliminazione.

I funghi shitake

sono alimenti “ miracolosi”, sono benefici per la salute oltre ad avere proprietà di sciogliere i grassi. Lo shitake è conosciuto con il nome di “lentinula edodes”, reperibile nei paesi asiatici (Cina, Corea, Giappone).

Gli effetti e l'utilizzo dei funghi shitake

sono stati descritti per la prima volta durante il periodo della dinastia dei Ming (1364/1644).

Recentemente, ricercatori giapponesi e americani sono riusciti a mettere in evidenza, attraverso ricerche e sperimentazioni, l'azione antivirale, ipocolesterolemizzante e ipoglicemica.

I funghi shitake contengono tutti gli aminoacidi essenziali, alcuni allo stato libero, altri sotto forma di proteine. E' un alimento ricco di glucidi e polisaccaridi; minerali importanti come il potassio, sodio, fosforo, silice, magnesio, alluminio, calcio, zolfo e ferro; importanti vitamine del gruppo B, come la tiamina, riboflavina e la

niacina. Gli shiitake hanno una notevole azione antivirale agendo mediante un particolare polisaccaride sulla moltiplicazione dei mixovirus.

Sul colesterolo si sono ottenuti ottimi risultati somministrando gli shiitake. La diminuzione del colesterolo sembra legata a un particolare principio attivo l' "eritadenina", sostanza che ha il potere di ridurre il tasso. Un esperimento è stato effettuato su persone di età avanzata, somministrando gli shiitake, il tasso del colesterolo è rimasto stabile i primi due o tre giorni diminuendo addirittura del 9% nella prima settimana. Si sa che il burro, per il suo alto contenuto di grassi, fa aumentare molto il tasso di

colesterolo, ma consumando gli shiitake contemporaneamente, si è evidenziato che gli effetti del burro vengono pressoché annullati.

Il prodotto è caratterizzato dalle proprietà immunostimolanti, ipocolesterolemizzante. Nei casi di immunodeficienza si è avuto un aumento sia dei linfociti che della loro attività. Come nel caso delle alghe, per sfruttare le loro qualità è consigliabile utilizzarli nelle zuppe o nei brodi piuttosto che in capsule o essiccati. Ti consiglio di rivolgerti a un buon negozio bio o a una buona erboristeria.

L'orzo e l'orzo perla (Hato mugi)

nonostante abbiano lo stesso nome sono cereali diversi ma entrambi sono molto utili per ridurre gli accumuli di grasso.

L'orzo perla è una specie di orzo selvatico molto forte e si deve utilizzare con regolarità solo nei casi più gravi.

L'orzo comune, in tutte le sue forme invece può essere utilizzato tranquillamente come cereale.

Bevanda sciogli grasso

Il potere curativo di questi alimenti, in aiuto per problemi di adipe, cellulite e ritenzione.

Ingredienti

1 cucchiaino di carota grattugiata

1 cucchiaino di daikon grattugiato (o secco)

In alternativa va bene anche la rapa

1 cucchiaino di tamari (è una salsa di soia giapponese)

Preparazione:

Mettere in un pentolino con 2 tazze d'acqua il daikon e la carota

Fare bollire a fuoco lento per 5 minuti aggiungendo un pizzico di sale il cucchiaino di tamari.

Aggiungere un pizzico di zenzero fresco grattugiato o in polvere

Questa ottima bevanda è efficace: per sciogliere vecchi accumuli adiposi nel

corpo. **Come diuretico:** Per aiutare l'intestino berne 2 tazze al giorno a metà mattina e metà pomeriggio anche fredda.

Il Daikon

Il daikon è una grossa radice di colore bianco, simile a un ravanello molto diffusa in Giappone ma ancora poco conosciuta in Italia.

Presenta una forma che ricorda quella della carota ma ha un sapore molto più deciso e piccante. Ha, inoltre, dimensioni molto maggiori rispetto a una carota, può infatti raggiungere una lunghezza di 20-35 cm e un diametro che può arrivare fino a 10 cm. Il **ravanello coreano** è una variante del daikon giapponese, meno lungo e di

colore verde chiaro. Il daikon grattugiato, conosciuto come daikon oroshi, in Giappone viene consigliato alla fine di pasti a base di frittura o ad elevato contenuto di grassi. Questa radice infatti, favorisce la digestione di fritture e alimenti pesanti ed è considerato un vero e proprio bruciagrassi naturale. Viene, inoltre, ritenuto un valido aiuto per la salute del fegato.

Vanta proprietà diuretiche, depurative e drenanti ed è considerato un buon mucolitico.

Ha un contenuto calorico molto limitato ed è particolarmente ricco di vitamina C. È indicato in caso di inappetenza, digestione lenta, meteorismo e gonfiore

intestinale. Viene, inoltre, consigliato contro nausea e vomito e può dunque essere un prezioso alleato anche delle donne in gravidanza quando, soprattutto durante il primo trimestre, subentrano questi disturbi. Io avevo imparato tutto questo ma sentivo che mancava ancora qualcosa che mi aiutasse (almeno i primi mesi) a rieducarmi nella giusta alimentazione, ecco alcuni trucchi che mi sono stati di grande aiuto.

Trucchi per perseverare nella dieta

Visualizza piccoli obiettivi di volta in volta.

Appendi il tuo vecchio vestito preferito, una camicia o un bel paio di jeans in una zona di casa dove puoi vederlo tutti i giorni.

Utilizzalo come premio, dovrai rientrare nei vecchi jeans.

Scegli un capo che ti sta appena appena troppo piccolo, in modo di raggiungere questa piccola ricompensa in poco tempo.

Una volta raggiunto questo primo traguardo, tira fuori un vestito ancora leggermente più stretto e poniti come obiettivo quello di riuscire a indossarlo nuovamente. Visualizzare i tuoi obiettivi e usarli come ricompensa è un ottimo stimolo psicologico in grado di motivarti a

raggiungere piccoli obiettivi di volta in volta. Non negarti una buona pizza con le amici/che.

Anche nelle diete più ferree è previsto normalmente un giorno libero o quasi. Ricordati che non stai seguendo una dieta, stai imparando a nutrirti :) Puoi dimagrire senza dieta uscendo a mangiare una pizza con le amiche e/o gli amici.

Scegli una pizza con verdure, è saporita, squisita, saziante e la cosa più bella è che potrai risparmiare fino a 100 KCal rispetto a un altro tipo di pizza oppure se proprio non vuoi rinunciare scegli una pizza piccola Usa un Bicchiere alto e stretto Quando non bevi acqua, usa un

bicchiere alto e sottile invece di uno basso e largo.

In questo modo ingannerai con la vista il tuo cervello e berrai circa il 25-30% in meno di succhi di frutta zuccherati, vino, birra, cocktail o altre bevande ipercaloriche.

Come vedi anche in questo caso non stiamo parlando di non bere birra o di non fare un aperitivo, ma di trucchi che ti permetteranno di assimilare meno calorie senza limitarti nelle abitudini e di dimagrire senza una dieta rigida.

Alterna un Cocktail con dell'Acqua.

Nelle occasioni in cui ti troverai a bere dell'alcool, fai seguire al primo drink un grande bicchiere di acqua minerale invece di passare direttamente al

prossimo cocktail. L'alcool, lo sai benissimo, contiene molte calorie e inoltre ti spinge a mangiare voracemente patatine, noccioline e altri cibi grassi con scarsi nutrienti.

Utilizzando questa tecnica dell'alternare un cocktail con dell'acqua riuscirai, senza molta fatica, a bere di meno.

Bevi del Tè verde

Diverse ricerche in campo medico provano che bere giornalmente una o due tazze di tè verde accelera il metabolismo attraverso l'azione di una sostanza fitochimica chiamata catechina.

Inoltre il tè verde ha un provato effetto

diuretico, di soppressore dell'appetito, antiossidante, combatte il colesterolo

Mangia a Casa almeno 5 Volte alla Settimana

Mangiando a casa, non solo potrai programmare la tua alimentazione in modo corretto e soddisfacendo allo stesso modo il tuo appetito, ma riuscirai più facilmente a introdurre cibi genuini, freschi, con meno grassi e associati correttamente fra di loro. Inoltre sarai in grado di seguire più fedelmente quanto di nuovo stai imparando oggi stesso. Senza parlare dei vantaggi economici che di questi periodi non sono sicuramente trascurabili.

Fai delle Pause. La maggior parte delle persone che non hanno problemi di

peso, mangia in modo del tutto naturale facendo delle pause e socializzando maggiormente con gli altri commensali.

Fai attenzione e dopo un paio di bocconi o anche tre, poggia la forchetta sulla tavola e sposta la tua attenzione su chi hai di fronte.

Oltre a migliorare la tua socialità, mangerai più lentamente e assimilerai un numero inferiore di calorie.

Spesso mangiamo in modo distratto e nervoso ingurgitando velocemente tutto quello che abbiamo davanti come se avessimo qualcuno dietro pronto a rubarci il piatto al primo cenno di distrazione. Evita questa cattiva

abitudine facendo delle pause

Usa Piatti più piccoli

Scegli un piatto inferiore di 5 cm di diametro. Io uso quelli della frutta, vedo il piatto pieno e non mi sento privata di nulla.

Le persone mangiano di più se usano piatti più grandi. L'effetto è lo stesso sopra descritto per i bicchieri o in occasione di un buffet.

L'abbondanza, così come la varietà di cibo, ci porta automaticamente a mangiare di più. Rimpicciolendo i tuoi piatti riuscirai a tagliare 100-200 KCal al giorno

Hai fatto caso che fino a che non finisci tutto ciò che hai nel piatto tendi a

mangiare anche se sei sazio/a?

Con un piatto di diametro inferiore mangerai di meno finendo comunque tutto quello che hai davanti.

Brucia 100 KCal in più al Giorno

Perdi 5 chili in un anno senza una dieta, bruciando 100 KCal extra tutti i giorni.

Prova con una delle seguenti attività:

- lascia l'auto più lontano dal posto di lavoro
- fai le piccole spese lasciando l'auto a casa
- smetti di usare l'ascensore e se proprio devi usarlo usalo solo per salire

- abituati a scendere sempre a piedi
- se puoi e se ti piace, fai jogging per 10 minuti
- se hai una cyclette usala mentre guardi la tv

Vedrai come usando questi trucchi dimagrirai senza soffrire

Datti un Premio

Ogni giorno che riuscirai a nutrirti correttamente, seguendo le indicazioni contenute qui sopra e senza abbuffarti, datti una pacca sulla spalla. Significa che ti stai avvicinando ad uno stile di vita più leggero e che ti aiuterà a perdere

peso per sempre senza una dieta folle e complicata e ancora più importante non riprenderai mai più i chili persi. Telefona a un'amica o ad un amico, fatti una pedicure, compra un vestito nuovo, regalati un massaggio. Sei stato/a bravo/a e ti meriti un premio.

Benefici della giusta nutrizione

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo e aiuta gli adulti a essere più produttivi. Nutrirsi e non più mangiare, combinato a uno stile di vita attivo che preveda la pratica quotidiana

di attività fisica, ti aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendoti una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più sereno/a da un punto di vista psicologico.

Spesso, infatti, quando siamo in sovrappeso o obesi/e tendiamo a essere emarginati/e e sottoposti a una vera e propria stigmatizzazione sociale. Di conseguenza tendiamo a isolarci ancora di più con un inevitabile aumento delle abitudini sedentarie.

Nutrirsi in modo sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2,

alcune forme di tumori.

Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

Spesso pensiamo, sbagliando, che per seguire un'alimentazione sana sia sufficiente eliminare i cibi grassi e calorici.

Certo, scartare dalla dieta gli alimenti sbagliati è d'obbligo ma perché non provate a concentrarvi anche sugli alimenti da includere in un modo di nutrirsi sano?

Infatti esistono 10 alimenti che possono migliorare la vostra

alimentazione fornendo un valido aiuto anche alla salute. Scopriamo quali sono!

Noci

Nonostante le noci siano abbastanza caloriche e andrebbero consumate con moderazione, le loro calorie provengono principalmente dai grassi monoinsaturi che contengono. Sono proprio questi grassi ad essere estremamente benefici per la salute. Mangiare alimenti ricchi di grassi monoinsaturi aiuta a ridurre il colesterolo cattivo, ictus e malattie cardiache.

Le noci, poi, sono anche una grande fonte di proteine, fibre, antiossidanti, acidi grassi, vitamine

e minerali. Se, però, le noci non sono uno dei vostri alimenti preferiti provate a sostituirle con anacardi, noci pecan e pistacchi.

Ricordate di non esagerare bastano 3-5 noci

Pesce grasso

Se consumato con regolarità, il pesce grasso come salmone, sgombro, sardine e trote è fondamentale per la salute dell'organismo. Non solo è una grande fonte di vitamine e minerali (tra cui immunostimolanti vitamine A e D), ma è anche ricco di acidi grassi omega-3. È proprio per questo che il pesce grasso ha

numerosi benefici per la salute, tra cui una minor esposizione a malattie cardiache, danni cerebrali, ictus, demenza e cancro alla prostata. Inoltre, i risultati di una ricerca pubblicata sul *British Journal of Ophthalmology* individuano negli omega-3 un sostegno per la salute degli occhi, rallentando la degenerazione maculare senile.

Barbabietola rossa

La barbabietola è una delle ultime verdure ad essere considerate un superalimento a proposito dei suoi effetti benefici sulla salute.

Diversi studi, infatti, suggeriscono che, bevendo succo di barbabietola, si

possono migliorare la salute del cuore, la funzione del fegato e si riduce il rischio di cancro.

La barbabietola è anche un'ottima fonte di minerali e di vitamina C, essenziale per la crescita e la riparazione dei tessuti.

Da non dimenticare neanche la presenza dell'acido folico, che aiuta a prevenire l'anemia e il rischio di difetti di nascita nei bambini non ancora nati.

Cipolla

Gli alimenti appartenenti alla famiglia delle Liliacee, tra cui cipolle, aglio, porri ed erba cipollina, possono fare miracoli per la nostra salute. Alcuni studi hanno suggerito come sia la cipolla che l'aglio contribuiscono ad

abbassare il colesterolo e non solo, perché i risultati di altre ricerche pubblicate sul Journal of Nutrition, hanno mostrato che le cipolle riuscirebbero ad abbassare la pressione sanguigna. Cipolle e aglio hanno anche proprietà antivirali e antibatteriche, così da riuscire a combattere possibili virus.

Verdure a foglia verde

Le verdure a foglia verde come spinaci, crescione e cavolo, vengono automaticamente associate ad una sana alimentazione.

Una scelta corretta dal momento che questo tipo di verdure sono ricche di sostanze nutritive come ferro, calcio,

potassio e vitamina C, che aiutano ad abbassare la pressione sanguigna e a migliorare la salute degli occhi. Tutto questo l'ho provato sulla mia pelle ecco perché ho deciso di scrivere questo manuale, per aiutare tutte le persone che come me hanno sofferto psicologicamente e fisicamente. Liberandoti del peso in eccesso riacquisterai il buon umore, la stima di te stesso/a inoltre starai meglio anche fisicamente, il cuore, la circolazione, il fegato non saranno sovraccaricati lavoreranno meglio con la conseguenza che anche la tua salute migliorerà.

ALLA TUA NUOVA Linea.



