

DIETA FACILE



**LA PRIMA DIETA PER DIMAGRIRE
SEMPLICE, SANA ED EFFICACE**

KATIA VINCI

DIETA FACILE

La prima dieta per
dimagrire, semplice,
sana ed efficace!

Katia Vinci

□ **Copyright 2016 by Katia Vinci -
Tutti i diritti sono riservati.**

Nessuna parte di questo libro o dei suoi documenti inclusi possono essere utilizzati, riprodotti o trasmessi in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, compresi fax, fotocopie, registrazioni o da alcun deposito o rilevatore di informazioni, ma solo dall'acquirente per il proprio uso personale.

Questo libro non può essere riprodotto in nessuna forma senza il permesso

scritto dell'editore. In nessun modo è legale riprodurre, duplicare, o trasmettere qualsiasi parte di questo documento sia in mezzi elettronici o in formato cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è severamente proibita e qualsiasi stoccaggio di questo documento non è consentito se non con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti sono riservati.

Questo libro non è inteso per il trattamento o la prevenzione di malattie, né come sostituzione alle cure mediche. I programmi descritti nel presente documento non devono essere adottati senza prima aver consultato un medico.

L'uso dei programmi descritti quindi e delle istruzioni contenute all'interno di questo libro sono responsabilità assoluta del lettore destinatario. L'autore e l'editore non sono né direttamente né indirettamente responsabili legalmente per eventuali danni, perdita monetaria o lesioni derivanti dal contenuto di questo libro.

Sommario dei Contenuti

INTRODUZIONE

I FALSI MITI PIÙ DIFFUSI SULLE DIETE

LE DIETE PIÙ SEGUITE EPPURE...PIÙ

FALLIMENTARI!

PREPARAZIONE ALLA TUA NUOVA DIETA

LA MIRACOLOSA DIETA 'FACILE'

CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

Voglio ringraziarti e congratularmi con te per aver scaricato il mio libro, *“Dieta Facile”*.

Dunque, anche tu sei alla ricerca del metodo più rapido per perdere quei chili di troppo?

Non vedi l'ora di entrare di nuovo in quei pantaloni aderenti che tanto ami, vero?

Molto bene!

Sappiamo come ti senti...

Come dici? Hai già provato tutte le altre diete, con risultati sempre fallimentari?

Nessun problema!

Lascia che ti presenti il metodo (o forse sarebbe più opportuno dire “la dieta”) più rapido in assoluto, che ti aiuterà a perdere i chili di troppo, a incrementare l’efficacia del tuo sistema immunitario e a rafforzarti dall’interno, affinché tu possa sentirti in forma tutto il giorno!

Oltre ad essere velocissima, questa dieta è anche incredibilmente efficace e pratica.

Vuoi sapere qual è la parte migliore? – Beh, senza dubbio, il fatto che ti aiuterà a buttar giù i chili di troppo dandoti, al contempo, una carica energetica e motivazionale!

Seguendo i principi alla base di questa dieta, sarà impossibile sentirsi tristi, giù di morale (cosa che invece avviene con gran parte delle altre diete), privati di qualcosa (questa sì che sarebbe una novità, eh?) o debilitati.

Ma come è possibile che esista una dieta in grado di far perdere peso con gioia, garantendo – al tempo stesso – che voglie e tentazioni non tornino a far capolino?

Beh, il tema del libro che stai leggendo è proprio questo!

Il presente libro costituisce una guida, un compagno di viaggio, che ti aiuterà a perdere peso all'insegna del successo e della felicità, senza bisogno di cader preda di pillole dimagranti, diete FAD, estenuanti sessioni di allenamento o routine fatte di frullati proteici a gogo.

Allora? Sei pronto/a a cominciare?

Diamo il via alle danze...

I FALSI MITI PIÙ DIFFUSI SULLE DIETE

Scommetto che un sacco di persone ti hanno consigliato di eliminare grassi e carboidrati, o magari di svolgere più esercizio fisico. Ebbene, sorprendentemente, queste persone hanno sia ragione che torto.

Se, come me, desideri perdere peso con gioia, allora senza dubbio non vorrai impegnarti a modificare la tua

personalità e il tuo comportamento;
almeno non troppo rapidamente.
Ci tieni a restare te stesso/a, dico
bene?

Di conseguenza, è di fondamentale
importanza che tu venga a conoscenza di
alcuni dei falsi miti più diffusi che fanno
parte dell'industria delle diete. Vediamo
un po'.

Mito n°1: Tutti i grassi, senza
distinzione, sono, negativi.

Fatto n°1: È cruciale comprendere che
non tutti i grassi sono uguali.

Alcuni grassi, infatti, sono ottimi per l'organismo. Il punto è comprendere e apprezzare i grassi positivi e tenersi alla larga da quelli malsani. I grassi monoinsaturi e quelli polinsaturi sono estremamente positivi per la salute – possono addirittura aiutare a perdere peso, a ridurre i livelli di colesterolo e a farti sentire più felice e pieno/a di energia. Ma tornerò su questo punto più avanti.

Mito n°2: Le persone che cenano tardi tendono ad essere grasse poiché immagazzinano calorie durante il sonno.

Fatto n°2: Lascia che ti faccia una

domanda molto semplice – Pensi che le calorie siano in grado di determinare in che momento della giornata ci troviamo? Ma certo che no. Cenare tardi non è assolutamente un problema – l'unica cosa fondamentale è ricordarsi di far passare almeno 2-3 ore dal momento del pasto a quello del sonno.

Mito n°3: Saltare i pasti può facilitare la perdita di peso.

Fatto n°3: Saltare i pasti fa sì che il tuo organismo entri in modalità digiuno. Il corpo si sentirà affamato e sarà costantemente alla ricerca di cibo.

E cosa succede quando il corpo affamato trova del cibo?

Beh, una delle cose più comuni è che si finisca con il mangiare molto più del dovuto – perché si è dannatamente affamati!

Ma può avvenire un'altra cosa – assai più pericolosa. Il cervello potrebbe inviare al corpo un segnale che gli chieda di conservare quante più calorie possibili. Ciò avviene perché, dal momento che hai abituato il corpo ad entrare in modalità digiuno, questo non può prevedere quando ti deciderai a mangiare nuovamente!

A conseguenza di ciò, il corpo finirà con il conservare quelle calorie sotto forma di grassi.

Il risultato finale sarà un maggiore accumulo di grasso e il rallentamento del metabolismo.

Mito n°4: I carboidrati fanno male.

Fatto n°4: Sono moltissime le diete FAD che aiutano a perdere peso eliminando i carboidrati. Tuttavia, è importante comprendere che dimagrire in questo modo non è mai salutare. Inoltre, seguire questo tipo di diete

spesso causa una sensazione di tristezza generale, senza contare la carenza di energie.

Bisogna capire che, affinché il corpo funzioni correttamente, è necessario attingere a ogni gruppo alimentare, in modo equo. La dieta presentata in questo libro si concentrerà sì sulla limitazione dei carboidrati, ma non certo sulla loro eliminazione completa.

Vogliamo che tu sia felice e in salute!

Mito n°5: Le pillole dimagranti e i frullati proteici sono efficaci per perdere peso.

Fatto n°5: Oh, beh...Ne avrei di cose da dire in proposito! Ci sono passata in prima persona – e mai una volta ho avuto modo di saggiare gli effetti miracolosi di suddetti frullati e pillole. Come risultato, non ho ottenuto che un’ardente desiderio di “alimenti sani” (leggasi “cibo spazzatura”) e una sensazione di profonda tristezza che mi accompagnava da mattino a sera.

Se si vuole perdere peso e mantenersi in forma, il mio consiglio è quello di puntare su una combinazione di dieta, esercizio fisico e riposo!

Mito n°6: Tutti gli alimenti privi di grassi sono privi anche di calorie!

Fatto n°6: Ebbene, ammetto di essermi lasciata abbindolare anch'io. È fondamentale ricordarsi che le calorie provengono da carboidrati e zuccheri. Il semplice fatto che un alimento sia privo di grassi, non lo rende automaticamente privo di calorie – possiede comunque, infatti, sia carboidrati che zuccheri.

Mito n°7: Ridurre le calorie può condurre ad una perdita di peso duratura.

Fatto n°7: Non c'è dubbio che ridurre le calorie conduca alla perdita di peso. Ciononostante, non è questo il modo in cui NOI vogliamo perdere peso. Noi vogliamo dimagrire in modo sano e gioioso. Non vogliamo che il nostro corpo entri in modalità digiuno, non vogliamo che frema di desiderio per il cibo e che finisca col farci metter su più chili di quelli che perderemo.

Mito n°8: Al fine di perdere peso è necessario eliminare tutti i cibi “non sani” dalla propria alimentazione.

Fatto n°8: Sì e no! La dieta presentata in questo libro comprende delle giornate

speciali – chiamate di “distrazione” che ti consentiranno di preservare il tuo entusiasmo e ti motiveranno a perdere peso. Come se non bastasse, l’aumento dei livelli di insulina durante le giornate di “distrazione” (non ci piace definirle di “strappo alla regola”, perché il termine regola infonde uno spiacevole senso di rigore) conducono ad una perdita di peso sostenibile e gioiosa nelle giornate regolari. Non trovi che si tratti di una combinazione sana e felice allo stesso tempo?

Mito n°9: I latticini sono il male sceso in terra!

Fatto n°9: Si tratta di un tema soggetto a ricerche e dibattiti di ogni tipo da diverso tempo, oramai. Che piaccia o no, l'organismo umano ha bisogno di calcio. E la fonte migliore di calcio è proprio il latte. Ingerire quantità adeguate di latte può condurre ad una perdita di peso duratura e stabile. Consiglio di optare per latte scremato o parzialmente scremato – così da limitare il contenuto di grassi presente nel latte.

La realtà è che esistono fin troppe teorie relative alla perdita di peso ed è impossibile trovare una soluzione che sia adatta davvero a tutti.

Lo scopo di questo libro è quello di fornire una **soluzione dimagrante gioiosa** – qualcosa di semplice e che non coinvolga alcun tipo di rigido allenamento – non dovrai sacrificare le tue voglie né metterti a digiuno – tutt'altro! Ti divertirai un mondo lungo tutto il percorso – È, insomma, una dieta che non sembra una dieta!

E scommetto che è proprio la soluzione che stavi cercando, non è così?

LE DIETE PIÙ SEGUITE EPPURE... PIÙ FALLIMENTARI!

Desidero essere del tutto onesta e trasparente con te. Perciò, in questo capitolo, ti presenterò un elenco delle diete più note che in tantissimi seguono, solo per poi invariabilmente fallire!

Falliscono perché vedono la dieta come un atto compulsivo, falliscono perché

non si sentono felici e soddisfatti della dieta, falliscono perché la dieta non si adopera per far fronte alla brama inarrestabile!

La Dieta Paleo: La dieta Paleo è anche nota come la dieta del Cacciatore-Raccoglitore, la dieta del Cavernicolo o la dieta dell'Età della Pietra. Si tratta di una dieta basata su alimenti provenienti da piante selvatiche e carne di animali di cui sarebbe stato possibile nutrirsi nel Paleolitico. La dieta comprende ortaggi a radice, pesce, carne, uova, semi, noci e frutta. Tutti gli alimenti “creati dall'uomo”, quali cereali, patate e latticini, sono esplicitamente esclusi da

questa dieta.

La Dieta Atkins: Si tratta di una dieta piuttosto nota. È una classica dieta che prevede alte percentuali di grassi e proteine, accompagnate da una sostanziale riduzione del consumo dei carboidrati. Fu sviluppata da un cardiologo americano, durante il periodo della sua vita in cui si trovò a lottare una solitaria battaglia contro l'obesità. Chi segue questa dieta può consumare pesce, tacchino, pancetta, uova, carni bovine, carni suine e prosciutto. È invece proibito nutrirsi di frutta, pasta, cereali, patate, latticini e della maggioranza delle verdure.

La Dieta 5:2: Spesso chiamata dieta del Digiuno Intermittente, la dieta 5:2 pone l'attenzione sulla limitazione calorica ad intermittenza. Per due giorni, dunque, sarà necessario limitare la quantità di calorie consumate. In questi giorni, gli uomini possono consumare 600 calorie, mentre le donne 500. Per quanto concerne gli altri cinque giorni, è possibile mangiare quanto si desidera. È proibito digiunare o limitare il consumo di calorie per due giorni consecutivi. E, sebbene si possa mangiare quanto si vuole, è comunque fondamentale tenere sotto controllo la propria alimentazione anche durante le giornate di non

diigiuno.

La Dieta Low Carb: Questa dieta si basa principalmente sull'incremento dell'assunzione proteica. Viene limitato, dunque, il consumo di alimenti quali pane, pasta e zucchero, che sono sostituiti con cibi ricchi di proteine, quali molluschi, formaggi, uova, pollame e noci. È la dieta maggiormente consigliata da medici e nutrizionisti in quanto non prevede l'eliminazione completa dei carboidrati, ma si limita a ridurne il consumo.

La Dieta dei Succhi: La dieta dei succhi pone l'accento sul consumo di

succhi di frutta e verdura fresca. È prevista una limitazione per tutti gli altri alimenti. Ne consegue che si ingeriranno, grazie ai succhi, quantità elevate di vitamine, minerali e iponutrienti, ma non sarà possibile assumere un apporto di fibre sufficiente. Ciononostante, sono molti i nutrizionisti che consigliano questa dieta, considerata un'opzione sana per la perdita di peso in quanto conduce anche al rafforzamento del sistema immunitario e alla riduzione del rischio di cancro.

Allora, pensi che le diete appena esposte presentino qualche problema?

La risposta corretta è “sì e no”! Il problema principale è, a mio avviso, rappresentato dal fatto che – per quanto aiutino a perdere peso con una certa rapidità – queste diete falliscono nel donare forza e motivazione, fondamentali per rendere stabile e duraturo il dimagrimento. Nella gran parte dei casi, infatti, si riprende peso dopo pochi giorni dall’interruzione del regime dietetico.

Certamente non è una situazione auspicabile, non trovi?

La perdita di peso a cui ambisci è duratura. Desideri sentirti felice mentre

dimagrisci e non vuoi rischiare di riprendere i chili persi!

Esiste una soluzione miracolosa che permetta di ottenere questo risultato?

Sì!

La soluzione miracolosa esiste ed è rappresentata da una singola, semplicissima formula – l'incremento delle proteine consumate durante il giorno (o durante il momento della giornata in cui si è maggiormente attivi) e la riduzione dei livelli di carboidrati ingeriti.

Le proteine ti forniranno tutta l'energia di cui hai bisogno per portare a termine i compiti e le faccende quotidiane e faranno in modo che ti sia quasi impossibile percepire stanchezza.

La riduzione dell'apporto di carboidrati, invece, farà entrare il tuo organismo nella fase di chetosi, permettendoti di bruciare grassi. La chetosi è la fase in cui l'organismo passa dal bruciare carboidrati al bruciare grassi. Poiché la riserva di grasso presente nel tuo organismo diviene, in tal modo, la tua fonte energetica primaria, comincerai ben presto a perdere peso!

È cruciale, però, prepararsi per bene prima di iniziare questa dieta.

Il prossimo capitolo sarà dedicato allo sviluppo di una strategia preparativa sicura che ti impedirà di fallire.

PREPARAZIONE ALLA TUA NUOVA DIETA

La ragione principale per cui gran parte delle persone conclude le proprie diete in fallimento, va ricercata nella mancanza di preparazione. Si assimilano un'infinità di informazioni e si comincia a seguire la dieta senza considerare il modo in cui questa influirà sul livello di energia, sulla motivazione, sull'umore e sulla salute. Ciliegina sulla torta, l'intero processo è dominato da una sensazione 'non propriamente gioiosa'.

Ciò conduce a malessere e insoddisfazione portando, quasi con assoluta certezza, al rinunciare e al mettere da parte i propositi dietetici!

Ma non perdiamo altro tempo, e passiamo al primo passo della preparazione!

Il primissimo passo dovrebbe essere costituito dalla *preparazione del piano*. Una volta scritto un piano, contenente gli alimenti da mangiare, il numero di pasti da consumare e il numero di sessioni di esercizio fisico da svolgere, vedrai che sarà tutto molto più facile.

Vediamo un po', però. Cosa intendiamo, esattamente, con il termine 'dieta'?

Per la maggior parte delle persone, si tratta di un termine che indica una restrizione del consumo alimentare, uno schema nutritivo controllato o il privarsi dei dolci più deliziosi e gustosi! Suona un po' come un verdetto carcerario, non trovi?

Personalmente, definirei 'dieta' come una consuetudine alimentare. In questi termini, mangiare gelati è una dieta esattamente come lo è il seguire

rigidamente un'alimentazione a base di elevati livelli proteici e carboidrati ridotti!

Hai capito benissimo! È questo il vero significato del termine – *dopotutto vogliamo sentirci felici e motivati per tutta la durata della nostra dieta, no?*

Il secondo passo è rappresentato dall'*entrare nella giusta ottica*. È un elemento estremamente importante – per dimagrire è necessario entrare nella giusta ottica. L'80% delle diete fallisce a causa della carenza motivazionale. Entrare nella giusta ottica ovvia a questo problema e permette di mantenere livelli

di motivazione e gioia elevati mentre si segue la dieta.

Ma se siamo stati noi a scegliere di metterci a dieta, perché mai potremmo volerla ‘abbandonare’?

Semplice. Perché le dinamiche comportamentali umane tendono a incitarci ad ‘abbandonare qualcosa’ una volta che l’abbiamo intrapresa! E così il cervello ti dirà – *prima abbandonerai questa dieta, meglio sarà!*

La verità è che la stragrande maggioranza di noi si rapporta alle diete con una prospettiva da ‘tutto o niente’.

Cominci a pensare di aver sbagliato tutto, ma che da ora in poi ogni cosa cambierà – la tua vita si trasformerà, perché seguirai la dieta delle celebrità più famose e otterrai risultati incredibili in una sola settimana – proprio come i vip!! Qualcuno ti dà una pacca sulla spalla celebrando questa nuova scelta nutrizionale, qualche sostenitore ti infonde motivazione e, per almeno un giorno intero, ti senti al settimo cielo.

Ma già al secondo giorno, questa storia inizia a non piacerti più così tanto!

Arrivi al termine della settimana e molli

tutto. Non vuoi più diventare una celebrità!

Quell'ottica a breve termine, che ti ha fatto credere che fosse possibile modificare il tuo corpo in una sola settimana semplicemente attenendoti ad uno specifico regime alimentare, non ha fatto altro che compromettere la tua salute e la tua forma fisica.

E di certo non era questa la tua intenzione.

Ma è dunque possibile trovare una fonte motivazionale – qualcosa che ci aiuti a seguire costantemente questa miracolosa

abitudine alimentare – altresì detta ‘dieta’?

Ma certo che sì. Esistono delle strategie testate che possono aiutarti a seguire la tua dieta all’insegna della gioia e della motivazione:

Attingi al potere del tuo subconscio:

Per caso vedi la dieta in termini di – *Oh, come vorrei mangiare quelle patatine fritte e quei pancake! Me li merito proprio!?* Se la risposta è sì, allora puoi star certo/a che ti sentirai privato/a di quelle patatine e di quei pancake. Che ne diresti di provare ad affidarti alla tua mente? Non vorrai certo abbandonare la

dieta e non riuscire mai più ad entrare nei tuoi abiti preferiti. Ricordati sempre che al comando ci sei tu, e puoi allenare la tua mente a sentirsi bene pur tenendoti a distanza da alimenti insalubri. Nulla può farsi strada nella tua bocca senza il tuo permesso. Il potere di cambiare è nelle tue mani! Di tanto in tanto, è fondamentale ricordarti – a livello inconscio – dei benefici dei cibi salutari. Vedrai che col tempo il tuo corpo imparerà a ribellarsi anche solo alla vista del cibo spazzatura.

Capisci cosa ti motiva e cosa ti rende felice: Desideri sorprendere il tuo compagno per il suo compleanno,

indossando quel mini abito nero? O vuoi forse osservare il tuo bimbo di quattro anni trasformarsi in uno splendido e sano adulto? È cruciale che tu capisca dove risiede la fonte della tua motivazione e che te ne rammenti ogni volta che hai l'impressione di mangiare in modo inappropriato e distratto.

(Scelgo di proposito di non definirla una forma di "imbroglio". Farlo sembrerebbe ritenerla come una sorta di crimine, non trovi? E tu stai commettendo un crimine. Stai solo mangiando in modo inappropriato; nulla di strano, per un essere umano!).

Desideri tenerti a debita distanza da malattie cardiache e diabete di tipo 2? Non dimenticare mai che è molto più

facile sentirsi forti e decisi quando ci si rammenta delle proprie motivazioni!

Definisci un traguardo

INTELLIGENTE: È notevolmente più semplice attenersi ad una dieta che sia caratterizzata da un obiettivo specifico e definito. Se vuoi perdere quattro chili, dunque, crea una strategia dietetica basata su questo traguardo e tieni sempre a mente due cose: quello che vuoi fare (l'obiettivo) e perché vuoi farlo (la motivazione). Pensa ad un numero che ti riempie di sicurezza ed entusiasmo. Fatto? Bene, ora inizia a darti da fare per raggiungerlo!

Inizia sempre a piccoli passi! Parti sempre in piccolo. Farlo ti aiuterà a stabilire maggior aderenza alla dieta. Immagina di essere un'amante dei dolci che ha scelto di seguire una dieta che prevede l'eliminazione totale dei dolci! Riesci ad immaginare cosa avverrebbe? Il taglio netto, di punto in bianco, ti distruggerebbe e cominceresti a sentire i sintomi dell'astinenza entro un paio di giorni. Al terzo giorno, ti troveresti ad affrontare un dibattito razionale interno circa il fatto che sia o meno una buona idea continuare a seguire la dieta. Vinceresti, ma una volta al quarto giorno – saresti già lì a sbavare su un bel tortino coperto di cioccolato!

Comincia da piccoli ‘No’, da piccole privazioni. Stabilisci delle regole settimanali. Vorresti sostituire un dolce con della frutta nella prima settimana? Vorresti sostituire la pasta e il riso bianco con riso integrale e altri alimenti ricchi di fibre nella seconda? Vorresti, temporaneamente, integrare quantità maggiori di proteine magre nella tua dieta? Avresti intenzione utilizzare i frutti per saziare la tua sete di dolce? Valuta le opzioni e trova le tue risposte.

Comincia a scrivere un diario: Crea un diario alimentare! Scrivici tutto ciò che mangi – porzioni comprese, ovviamente!

Revisionalo giornalmente e settimanalmente. Il più grande beneficio ottenibile dalla scrittura di un diario è rappresentato dalla consapevolezza. Sapere ciò che mangi, quanto ne mangi, perché lo mangi e quando lo mangi ti permetterà di determinare con maggior efficacia il tuo schema alimentare, nonché quello mentale! Tendi a mangiare più zuccheri quando sei fuori con gli amici? Puoi limitare le uscite serali? O preferiresti mangiare qualcosa di sano a casa prima di uscire? Ti abbuffi di cibo spazzatura quando provi rabbia o stress? Hai provato a informarti circa le tecniche per la gestione dello stress?

Assicurati che il tuo piano dietetico comprenda alimenti che ami (e sì, parlo anche di zuccheri!). Cerca di scegliere un piano dietetico che ti consenta di integrare alimenti che apprezzi particolarmente. Se detesti le insalate, evita di scegliere una dieta basata sul consumo di cibi crudi, verdure a foglia verde e insalate. Vorresti provare il metodo del digiuno intermittente? E che ne diresti, invece, di sette giorni di dieta liquida disintossicante? Assicurati di mangiare cibi sani e che, al contempo, ti invitino ad un consumo regolare e costante. Nel mio caso, si tratta di mirtilli, tofu,

mandorle, insalate e yogurt. Nel tuo, potrebbe trattarsi di fiocchi d'avena, asparagi e carni magre! Scegli alimenti che ami e continua a consumarli – ovviamente attenendoti agli altri principi contenuti in questo libro.

Mangia prima di uscire: Stare con gli altri piace a tutti, ed è davvero difficile dire di no ai nostri adorati amici! Ti consiglio, però, di provare a mangiare qualcosa di sano prima di ogni uscita serale con gli amici. Vedrai che sarà molto più facile rinunciare a quelle patatine fritte! Inoltre, il ricordarti dei tuoi obiettivi e delle tue motivazioni, potrebbe condurti ad ordinare salutari

porzioni di insalata o di pesce alla griglia con contorno di verdure al vapore!

Non permettere al tuo corpo di entrare in modalità digiuno: Quando siamo affamati, i livelli di zucchero nel sangue subiscono ingenti variazioni e cominciamo a sentire il desiderio irrefrenabile di alimenti ricchi di zuccheri. Puoi evitare questa situazione evitando nella maniera più assoluta di patire la fame. Mangia qualcosa di sano (noci, carotine, verdure al vapore ecc.) ad intervalli di qualche ora. Così facendo, non solo riuscirai a mantenere le distanze da ciambelle e dolciumi, ma

permetterai al tuo corpo di trasformarsi gradualmente in una potente centrale elettrica di nutrimento!

Patire la fame conduce a perdita muscolare e carenza di energia. Non permettere che ciò accada, per nessuna ragione al mondo!

Limita le porzioni: Si tratta di uno dei punti cardine di ogni dieta dimagrante ed è, al contempo, tra le ragioni per cui molte di queste diete finiscono col fallire. Consumare porzioni ridotte e focalizzarsi sull'aspetto più sano dell'alimentazione può avere effetti davvero incredibili sulla salute e sugli

obiettivi di dimagrimento.

Dai una bella ripulita: Gli alimenti che non dovresti mangiare sono letteralmente ovunque – nel frigo, nell’armadietto della cucina, nella dispensa in ufficio e persino nel cassetto della scrivania! Mettiti via immediatamente e sostituiscili con cibi sani! Non avendo accesso a qualcosa, non potrai consumarlo e arrivare al supermercato o all’alimentari più vicino ti costerebbe fatica – dovresti vestirti e trascinarti fuori casa! Sicuro/a di volerlo fare?

Ma quando il fremente desiderio di fare

un salto al supermercato ti assale – opta per una bella camminata! Quantomeno brucerai qualche caloria lungo la via!

Cedere va bene, di tanto in tanto: Il fatto che tu abbia mangiato quella torta al formaggio non implica in alcun modo che tu non possa continuare la dieta. È stata una piccola caduta; ora puoi rialzarti e continuare a camminare! Considera questo tipo di debolezze come ostacoli collocati sul tuo percorso. Superarli è un gioco da ragazzi. Non bisogna necessariamente sbatterci su, né si deve essere troppo severi con se stessi!

Sentirsi in colpa conduce a depressione e a desiderio di conforto. E in cosa, generalmente, si finisce per cercare conforto? Nel cibo, ovviamente!

Non permettere che ciò avvenga! Hai ceduto a una debolezza, non c'è nulla di male. Puoi continuare ad andare avanti. Non è la fine del tuo cammino – ciò che conta è sentirsi bene con se stessi ed essere disposti a rimediare alle debolezze.

Ogni volta che ti capita di cedere, dacci dentro con dell'esercizio. Assicurati di integrare l'attività fisica al tuo stile di vita, così da conseguire benefici

eccezionali.

Basta scuse, per carità: Cosa faresti se ti regalassi un assegno da 70.000 euro per farti seguire la dieta che hai scelto? Lo faresti? Suvvia, basta scuse! Tutto è possibile! Bastano un po' di organizzazione e perseveranza.

Vediamo...sei a una festa di lavoro? Pensi di essere in grado di prendere il menu ed optare per degli alimenti sani? Certo che lo sei. Volendo puoi anche assaggiare un po' di petto di pollo grigliato fatto in casa, prima di andare alla festa. Le opzioni sono davvero illimitate – basta avere dedizione ed entrare nella ‘giusta ottica’.

Cerca supporto sociale: Hai anche tu di quegli amici ‘negativi’ che insistono nel dirti che hai un aspetto splendido nonostante tu sia chiaramente in sovrappeso? Fai attenzione, perché potrebbero convincerti a mangiare un dolce persino quando non ne hai la benché minima voglia. È arrivato il momento di guardare in faccia la realtà.

Determina chi sono le persone che ti supportano, ti comprendono e riconoscono il valore delle tue scelte. Certo, ci saranno anche persone ‘negative’ attorno a te, ma non dimenticarti di tutte quelle ‘positive’.

Sono quelle stesse persone che ti rinfrescheranno la memoria circa i tuoi obiettivi ogni volta che la debolezza ti trarrà in tentazione. Le stesse che ordineranno alimenti sani appositamente per te ogni volta che organizzano una festa. Sono i tuoi veri amici, quelli su cui puoi contare.

Potrai sentirti libero/a di confessar loro qualche strappo alla regola e in cambio non otterrai che rinnovata motivazione. Condividi con loro i tuoi obiettivi più grandi, così che – quando necessario – potranno riportarteli alla mente.

Anche Facebook può essere un ottimo modo per ottenere supporto. Pubblica i

tuoi aggiornamenti di stato e informa tutti dei tuoi progressi. È in qualche modo un'esperienza simile alla scrittura di un diario, ma il fatto che i tuoi amici possano leggerne i contenuti ti aiuterà a mantenere un certo livello di onestà.

Identifica le situazioni difficili e sviluppa strategie di risposta: Cerca di determinare quali sono le situazioni che ti portano a distrarti dal tuo percorso – Amici, feste, bambini... Che ne diresti di pianificare una solida strategia attenuante?

LA MIRACOLOSA DIETA 'FACILE'

Il primo passo che conduce alla perdita di peso a lungo termine è il sapere quanto e cosa mangiare.

Ecco alcuni principi alla base della miracolosa dieta dimagrante di mia diffusione:

Non temere il grasso: Poiché non tutti i grassi sono uguali, non tutti i grassi sono nocivi. I grassi insaturi possono ridurre i

livelli di colesterolo cattivo e incrementare quelli di colesterolo buono nell'organismo. I prodotti del mare sono ricchi di acidi grassi omega 3, che sortiscono effetti incredibilmente benefici sul corpo – diminuiscono il rischio di infarti e stimolano lo sviluppo cerebrale.

Alimenti quali salmone, sgombro e tonno sono stracolmi di acidi grassi omega 3 e contengono, inoltre, gli estremamente salutari grassi monoinsaturi e polinsaturi. Anche i semi di finocchio, sesamo, girasole e zucca, il latte di soia, il tofu, le noci, le mandorle e gli anacardi sono ottime fonti di grassi

sani.

Il mio consiglio è quello di leggere sempre le etichette, così da controllare se i prodotti che hai intenzione di mangiare contengono grassi trans. Ti sarà sufficiente non cedere all'acquisto di questi alimenti – tutto qua! Lasciati guidare dalla tua mente inconscia e recati nella sezione dei grassi sani.

Pochi carboidrati e tante proteine - La formula vincente per perdere peso: La migliore strategia dimagrante consiste nell'iniziare la giornata con una colazione proteica ricca di energie. Consiglio tonno, uova sode, tofu o carne.

Per pranzo, poi, l'ideale sarebbe mangiare frutta fresca e verdure crude. Questo tipo di alimentazione ti permetterà di percepire sazietà, limitare la quantità di calorie consumate e far entrare l'organismo nella fase di chetosi – quella in cui comincia a trasformare il grasso in energia.

Non parlerò nel dettaglio dei vari tipi di carboidrati perché voglio che questo libro risulti diretto e fornisca informazioni pratiche e immediatamente applicabili.

Ti fornirò, invece, un elenco dei carboidrati che ti saranno d'aiuto lungo

il tuo cammino verso il dimagrimento.

Assicurati di consumare grani interi, semi, verdura e frutta. I carboidrati provenienti da questi alimenti vengono assorbiti lentamente nel flusso sanguigno. Ciò garantirà una sensazione di sazietà più duratura.

Questo significa che, *dovresti dire addio a riso e pasta?*

Ma certo che no! Come ho già detto, la dieta presentata in questo libro ha lo scopo di farti sentire felice mentre perdi peso. Non ha alcun senso dimagrire se non sei felice!

Se la pasta ti rende felice, quindi, mangiala pure – opta però per quella integrale.

Riduci la quantità di amido e zucchero: Questo semplicissimo cambiamento è in grado di avere effetti strabilianti sul tuo umore, sul tuo girovita e persino sui tuoi livelli di energia.

Abbona con gli alimenti liberi: I cosiddetti alimenti liberi (Free Foods) contengono quantità ridotte di carboidrati e possono dunque essere consumati in quantità. Potrai mangiare

questi alimenti ogni volta che lo vorrai, senza doverti preoccupare di controllare le porzioni.

Ecco un elenco di alimenti liberi che puoi consumare in tranquillità:

- Tacchino
- Carne di Manzo Macinata
- Bistecca
- Pollo
- Pesce
- Agnello
- Prosciutto
- Quasi Tutti i Molluschi
- Uova
- Carne Suina

- Sedano
- Broccoli
- Insalate Verdi
- Cetrioli
- Spinaci
- Cipolle
- Peperoni
- Funghi
- Cavolfiore
- Mirtilli
- Fragole
- More
- Kiwi
- Arance
- Mele
- Frutto della Passione
- Mango

Inserisci i “super cibi” nella tua dieta

– preferibilmente in ogni pasto:

L’inserimento di “super cibi” nei pasti ti aiuterà a perdere peso, a stare in salute, ad incrementare le difese immunitarie e a tenerti mentalmente in forma. A seguire, un elenco dei super cibi da integrare nella tua dieta:

Kiwi: I kiwi sono ricchi di antiossidanti e di vitamine A, C ed E. L’elevata quantità di fibre e potassio in essi contenuta li rende tra i migliori alimenti in assoluto.

Uova: Le uova sono ricche di vitamine e

minerali. Possiedono anche un elevato livello di proteine, che può aiutarti a dimagrire velocemente e con gioia. L'umore positivo è attribuibile alla colina contenuta nelle uova, che stimola lo sviluppo cerebrale e conduce a benessere generale.

Broccoli: Vitamine A, C e K – tutte insieme in un'unica verdura che ti consentirà di percepire un senso di sazietà prolungato fornendoti, al contempo, notevoli quantità di fibre – fenomenali questi broccoli, eh?

Fagioli: I fagioli sono un toccasana per il benessere cardiaco. Sono un'eccelsa

fonte di proteine, carboidrati, potassio e magnesio.

Salmone: Il salmone è ricco di acidi grassi omega 3 che contribuiscono alla salute del cuore. Questo pesce possiede, inoltre, quantità ingenti di ferro e proteine, mantenendosi su livelli bassissimi per quanto concerne i grassi saturi!

Bacche: Le bacche sono piene zeppe di fitonutrienti, contengono poche calorie, molte fibre e aiutano a tenere a bada i livelli di zucchero nel sangue. Puoi mangiarne quante ne vuoi, riempiendotene fino a sazietà, e

continuerai comunque a perdere peso – una combinazione eccezionale, non trovi?

Evita zuccheri e alimenti dolci:

Quando si consumano dolci, il corpo converte immediatamente gli zuccheri in glucosio che – quando non efficacemente utilizzato dall'organismo – viene convertito in grasso. Come risultato di ciò inizierai a metter su chili senza neppure rendertene conto.

Abbonda con spezie e aromi: Non di rado, gran parte degli alimenti facenti parte di una dieta è piatta e priva di sapore. E il modo migliore per

trasformare una pietanza insipida in un alimento ricco di sapore, è rappresentato dall'utilizzo di aromi e condimenti. Gli antiossidanti contenuti negli aromi ti aiuteranno a contrastare i radicali liberi e le malattie cardiache. Origano, curcuma, timo, rosmarino e peperoncini rossi sono solo alcune tra le spezie di cui puoi avvalerti a piacimento.

Non trascurare l'idratazione:

L'idratazione è un tassello fondamentale del percorso verso il dimagrimento. L'acqua aiuta ad eliminare le tossine in eccesso e a prevenire i gonfiori. Bevi acqua in quantità, senza esitazione. Bada

bene, però, a tenere le distanze da succhi processati e preconfezionati, bibite gassate e bevande dietetiche.

Applicare questi piccoli cambiamenti alla tua dieta ti sarà di estremo aiuto nel perdere peso. Dopo pochi giorni dall'inizio della dieta, ti accorgerai che stai mangiando per vivere, invece di vivere per mangiare.

È naturale avere voglie – non tenerle a freno, ma limita semplicemente le quantità consumate. Ti basterà un semplice cambio di ottica per sviluppare, ben presto, entusiasmo per i cibi sani e cominciare a compiere scelte

maggiormente orientate al tuo benessere.

Anche fare attività è importante: E ci tengo a precisarlo solamente perché l'attività fisica contribuisce a donare benessere e far sentire felici. Proprio così. Stimola il rilascio degli ormoni della felicità che, in aggiunta, aiutano a perdere peso. Di conseguenza, facendo attività fisica, perdi peso non soltanto bruciando calorie, ma anche mantenendo uno stato d'animo gioioso. Ognuno di noi è diverso da tutti gli altri. Gli esercizi che sono stati utili a me, dunque, potrebbero non essere altrettanto efficaci per te. Il segreto dell'attività fisica, a mio avviso, è insito

nel renderla divertente! Fai ciò che più ti piace – che sia correre, saltare, camminare, andare in bici, andare in palestra o qualsiasi altra cosa.

Preferisci sempre le scale agli ascensori e parcheggia lontano dal luogo in cui ti stai dirigendo. Perderai peso camminando, unendo la praticità dei tuoi impegni quotidiani al raggiungimento dei tuoi obiettivi di dimagrimento

Premiati con delle ricompense! Questa parte della dieta è estremamente importante. Stabilire degli obiettivi realistici è fondamentale, ma premiarsi lo è altrettanto. Ciò che conta è ricordarsi che le ricompense non

dovrebbero essere connesse al cibo – un'uscita al cinema o una giornata in un centro benessere potrebbero essere ricompense ben più valide di una tazza di gelato ricoperto di cioccolata calda. Valuta le alternative e decidi con saggezza.

Come già sottolineato all'inizio, il cervello è uno strumento incredibilmente potente, che potrà esserti di estremo aiuto lungo il tuo percorso dimagrante all'insegna della felicità! La semplicissima dieta miracolosa che ho esposto in questo libro cambierà radicalmente il tuo rapporto con il cibo – è solo una

*questione di introspezione conscia,
motivazione e supporto.*

*Tieni sempre a mente che il tuo
obiettivo non è un piano dietetico da
due mesi, bensì una relazione a lungo
termine con il cibo e uno stile di vita
sano che risponda, una volta per tutte,
a ogni tuo “perché”! Inizia con calma,
un passetto alla volta, e vedrai che ben
presto ti ritroverai in cima alla
scalinata!*

CONCLUSIONE

Grazie ancora per aver scaricato questo libro!

Se ti è piaciuto, vorrei chiederti un favore, vorresti essere così gentile da lasciare una recensione per questo libro su Amazon? Lo apprezzerei molto!

[CLICCA QUI per lasciare la tua recensione!](#)

Grazie e buona fortuna!

