

KATIA VINCI

DIMAGRIRE FELICE

oltre 17 consigli per dimagrire
e segreti per motivarti



DIMAGRIRE FELICE

Oltre 17 consigli
per dimagrire e
segreti per motivarti

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 consultare prima il vostro medico.

L'uso dei programmi descritti quindi e delle istruzioni contenute all'interno di questo libro sono responsabilità solitaria e 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

PERCHÉ DOVRESTI DIMAGRIRE?

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°1:

L'IDRATAZIONE È LA CHIAVE PER DIMAGRIRE CON SUCCESSO

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°2:

INCREMENTA L'APPORTO DI PROTEINE MAGRE

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°3:

CONSUMA CARBOIDRATI COMPLESSI

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°4:

CONSUMA GRASSI SANI

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°5:

INCREMENTA L'APPORTO DI FIBRE

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°6: FAI
SEMPRE COLAZIONE

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°7:
ELIMINA GLI ZUCCHERI RAFFINATI
DALLA TUA DIETA

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°8: NON
SALTARE MAI I PASTI

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°9: RIDUCI
LE PORZIONI DEI PASTI

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°10: USA
PIATTI PIÙ PICCOLI PER ABITUARTI ALLE
PORZIONI RIDOTTE

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°11:
ANNOIATI PER DIMAGRIRE

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°12:
MASTICA LENTAMENTE

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°13:
SCEGLI UN PIANO DIETETICO FELICE –
ADATTO ALLA TUA PERSONALITÀ

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°14:

PREPARATI E PIANIFICA IN ANTICIPO

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°15: PERDI
PESO CAMMINANDO!

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°16: FAI
YOGA

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°17:
CONSUMA SPUNTINI CON INTELLIGENZA

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°18:
AUMENTA L'EFFICACIA DELLA TUA
ATTIVITÀ FISICA

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°19:
SCRIVI UN DIARIO

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°20:
IMPARA A GESTIRE LO STRESS DA
PROFESSIONISTA

E ORA, UN RIASSUNTO DEI CONCETTI
BASILARI...

INTRODUZIONE

Voglio ringraziarti e congratularmi con te per aver scaricato il libro "Dimagrire Felice".

Gran parte delle persone con problematiche legate al peso non desidera che una semplice soluzione – perdere i chili di troppo, il più in fretta possibile.

Dov'è il problema, dunque?

Il problema risiede in due diversi

aspetti:

- . **La motivazione:** Si tende ad iniziare il percorso nel nuovo regime dimagrante dominati da un estremo entusiasmo. Arrivati alla seconda settimana, l'entusiasmo comincia a svanire a poco a poco. Eccoci alla terza settimana...e ormai non è rimasto neppure un briciolo di voglia di attenersi al regime – che risulta troppo noioso, troppo rigido o, ancora, semplicemente non adatto a noi!
- . **Le misure estreme ci prosciugano:** Poniamo di aver iniziato una nuova dieta. Il tipo di diete che porta a

notevoli carenze caloriche mette a dura prova l'organismo, e conduce a perdita di attenzione, energia e motivazione. Ecco che, nel corso della dieta, inizieremo a sentirci sempre più deboli, cominceremo a covare terrore nei confronti di questo tipo di diete e giammai vorremo più anche solo sentirne parlare!

Significa, forse, che siamo destinati ad essere grassi e brutti per sempre? Ma certo che no!

Lascia che ti sveli un segreto – *Riuscire a seguire con successo una delle diete di cui sopra, condurrebbe invariabilmente alla riacquisizione di*

tutto il peso perso in precedenza!

È cruciale preparare un piano che si basi sul tuo stile di vita e sulle tue abitudini alimentari, così da garantire di non riprendere i chili persi.

Ma vediamo un po'. C'è un modo per bruciare i chili in eccesso senza affamarsi con succhi, frullati o diete a digiuno intermittente?

La risposta è semplicissima – Sì. Sarà sufficiente apportare alcuni piccoli cambiamenti alla tua alimentazione e al tuo stile di vita e comincerai a perder peso più rapidamente e più facilmente –

ti dirò di più! Perderai peso ogni singolo giorno senza dover approfondire alcun tipo di sforzo particolare!

Questo libro ti presenterà un elenco di venti tecniche di dimagrimento che si sono dimostrate efficaci nel provocare una sostanziale perdita di peso quando applicate allo stile di vita e di alimentazione. Si tratta di tecniche semplicissime, basate sul senso comune, che ti permetteranno di essere felice e in salute lungo tutto il tuo percorso dimagrante.

Allora? Sei pronto/a a cominciare?

Diamo il via alle danze!

PERCHÉ DOVRESTI PERDERE PESO?

Sapevi che, oltre a conferire un aspetto trasandato, l'eccesso di peso aumenta il rischio di incappare in un gran numero di disturbi? – Può compromettere il cuore, il sistema digerente, i muscoli e persino il cervello. È come un parassita che vive nel tuo corpo, logorandoti ogni singolo giorno.

Ecco come avviene il tutto: La tua alimentazione è generalmente composta da grandi quantità di grassi e una notevole pochezza di fibre. Sono certa

che le merendine dolci che tanto ami ti donino un sacco di energia.

Tuttavia, oltre a donarti energia, contribuiscono ad incrementare la mole delle cellule adipose, che diventano grandi al punto da aumentare il volume del tuo corpo. Ma non è finita qui, perché porteranno con sé un bel mucchio di ulteriori problemi.

Ma diamo un'occhiata ad alcuni dei benefici che è possibile trarre da un dimagrimento efficace:

L'eccesso di peso può causare

demenza: Sapevi che, col passare del tempo, le persone sovrappeso iniziano a considerarsi non particolarmente intelligenti? Sebbene non ci sia alcuna connessione diretta tra intelligenza ridotta e peso ingente, esistono ricerche scientifiche che dimostrano come il grasso viscerale nella mezza età sia responsabile dell'insorgere di demenza nella vecchiaia. Il grasso addominale, inoltre, facilita l'ostruzione delle arterie – comprese quelle presenti nel cervello.

L'eccesso di peso è un fattore connesso ai disturbi gastrointestinali:
Le tecniche di dimagrimento esposte in

questo libro incrementeranno l'efficacia del sistema digerente. Ciò non solo stimolerà la perdita di peso, ma ridurrà il gonfiore e disattiverà i geni specifici direttamente legati all'ingrassamento e al diabete. Potrai finalmente dire addio, per sempre, a numerosi disturbi gastrointestinali, tra cui la sindrome dell'intestino irritabile, la malattia da reflusso gastroesofageo, la gastrite e la flatulenza.

L'eccesso di peso può danneggiare il cuore: Il grasso viscerale causa l'ostruzione delle arterie, la ragione principale per cui si manifestano attacchi di cuore, infarti miocardici,

pressione elevata ecc. Se disattiverai i geni del grasso, attaccando quest'ultimo con le tecniche esposte nel libro, il tuo cuore ti sarà immensamente grato per la cura prestatagli.

Per non parlare del diabete! Proprio così. Dimagrire può aiutare a controllare e, in alcuni casi, persino eliminare il diabete, agendo sul sistema digerente e assicurandosi che i geni legati all'ingrassamento e al diabete restino disattivati!

L'impatto su ansia, stress e depressione: Al giorno d'oggi, quasi tutti soffrono di ansia, stress e

depressione. L'applicazione delle tecniche di dimagrimento esposte in questo libro, però, influirà sui batteri intestinali. Ti starai chiedendo cosa c'entrino i batteri con la salute mentale. Vediamolo insieme.

Ebbene, ti sorprenderà sapere che circa il novanta per cento dell'ormone del buonumore – la serotonina – vive nei batteri intestinali. Ciò esercita un'influenza diretta su ansia, stress e depressione. Studi scientifici hanno dimostrato che la quantità di grasso viscerale è direttamente proporzionale al livello di infelicità.

Miglioramento della situazione

finanziaria: Siamo quasi tutti ben consci dei pericoli legati all'obesità e del denaro necessario a curare i disturbi che ne derivano. Eh già, perché prescrizioni medicinali, cibi dietetici e iscrizioni a palestre costano un bel po'. Tuttavia, ciò che molti non tengono in considerazione è il denaro che l'obesità impedisce di guadagnare. Sapevi che un elevato numero di decisioni relative ad assunzioni e valutazioni si basa sull'aspetto degli individui? Ovviamente anche esperienza e qualifiche hanno il loro valore, ma è fondamentale non sottovalutare l'aspetto. Perdere quell'ostinato grasso indesiderato ti

garantirà di essere pagato/a quanto meriti. Vale la pena farci un pensierino, no?

Aumento nella fiducia in se stessi, miglioramento dell'aspetto e della vita

sentimentale: Le tecniche di dimagrimento esposte in questo libro non si limiteranno a migliorare l'aspetto esteriore, ma incrementeranno la fiducia in se stessi, la carica e le prestazioni sessuali. I motivi alla base di questo risultato sono due: innanzitutto, gli organi sessuali potranno godere di una circolazione sanguigna migliore grazie alle arterie non ostruite; in secondo luogo, le quantità minori di grasso

viscerale condurranno a ridotte secrezioni di cortisolo, e dunque di stress. Come ben sappiamo, provare quantità nulle o minime di stress conduce ad una carica e una soddisfazione sessuali maggiori.

**TECNICA DI
DIMAGRIMENTO
N°1:
L'IDRATAZIONE È
LA CHIAVE PER
DIMAGRIRE CON
SUCCESSO**

Non c'è dubbio. L'idratazione è la chiave per dimagrire con successo. Ti consiglio vivamente, infatti, di aumentare le dosi di liquidi presenti

nella tua dieta. Può trattarsi di acqua, succo di frutta senza aggiunta di zuccheri o latte di cocco. L'importante è che doni un senso di sazietà.

Quindi, *va bene qualsiasi tipo di liquido?*

NO!

Alcuni liquidi – tra cui bevande gassate e frullati – vanno evitati come la peste.

Frullati!

Sì, hai capito benissimo! Ho detto

frullati. Si tratta di bevande ricche di calorie nascoste che, col tempo, non faranno altro che aumentare il tuo girovita. Se proprio non puoi fare a meno dei frullati, almeno assicurati di berli da bicchieri alti e sottili, e non ampi e bassi. Studi scientifici indicano che consumare liquidi in bicchieri alti richiede una quantità di tempo maggiore rispetto al consumo in bicchieri bassi e larghi.

È inoltre importante accertarsi che i frullati non contengano zuccheri o altri additivi che potrebbero incrementarne l'apporto calorico.

Le bevande gassate, che si sia a dieta oppure no, non andrebbero mai consumate. Pensa che in appena 350 ml di bevanda gassata ci sono ben 150 calorie.

Ma bevo solo bevande gassate dietetiche! Non hanno calorie!!

Certo – saranno anche prive di calorie, ma contengono dolcificanti artificiali “sconsigliatissimi”. Tienitene alla larga. Non ne vale la pena!

L'acqua è il liquido più efficace per quanto concerne la riduzione dei livelli

adiposi. Più se ne beve, più sazi ci si sente. Uno dei modi migliori per aumentare l'apporto di liquidi è rappresentato dall'aggiunta di acqua, succo di frutta, latte scremato, latte di cocco e succo vegetale alla propria dieta.

L'idratazione è fonte di un'ingente quantità di benefici salutari. L'acqua è una bevanda del tutto naturale e, di conseguenza, la migliore per dimagrire. L'idratazione stimola il processo digerente, permettendo al corpo di bruciare calorie più rapidamente. Come risultato di ciò, ci si sentirà molto più energici e felici. Un'idratazione

adeguata previene l'accumulo di acqua nelle cellule adipose, facendo sì che la loro dimensione si riduca e che si riesca a perdere maggiori quantità di grasso.

Si consiglia di bere almeno da otto a dieci bicchieri di acqua al giorno. Se ne può bere tra i pasti, o la si può usare come sostitutivo di spuntini spazzatura quali popcorn salati o patatine.

Il dimagrimento reale, però, inizierà solo quando sarai in grado di sostituire del tutto le tue bevande gassate ipercaloriche con una bottiglia di acqua naturale. Gli infusi alla frutta sono un'ottima alternativa.

Gli alimenti che contengono molta acqua hanno dimensioni maggiori e richiedono più tempo per essere masticati.

Riempiono più rapidamente e permettendo di tenere a bada l'apporto calorico – uno dei punti chiave alla base della nostra strategia dimagrante.

Stanco/a di bere acqua naturale? Allora crea un'acqua aromatizzata su misura per te, aggiungendo un po' di frutta, lasciando riposare per una notte e bevendola il giorno dopo! La bevanda sarà priva di zuccheri e sarà dotata del sapore che hai scelto di donarle. Di certo non sarà un'esplosione di gusto,

ma è pur sempre dell'ottima acqua con un piacevole tocco di sapore. Per creare quest'acqua ti basterà utilizzare frutta e spezie a scelta. Lasciale in infusione per una notte e gustane il risultato il giorno seguente. Puoi avvalerti di un'ampia varietà di frutta, se lo vuoi, quindi assicurati di scegliere la tua preferita!

Anche il latte di cocco è un'alternativa efficace, in quanto contiene quantità di zucchero minori rispetto alle bevande sportive. Se non ce la fai più a bere solo acqua naturale e muori dalla voglia di assaggiare qualcosa di appena più dolce, dacci dentro con il latte di cocco. L'apporto di zuccheri è comunque

ridotto, ma sufficiente a soddisfare
l'impellente desiderio di dolce.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°2: INCREMENTA L'APPORTO DI PROTEINE MAGRE

Le proteine sono considerate le fondamenta del nostro corpo. Oltre a riempirci, garantiscono una riduzione dell'apporto calorico totale – grazie alla loro natura saziante.

Tra le fonti primarie di proteine

troviamo la carne animale e le verdure. Ma se l'obiettivo è perdere peso, la chiave è limitarsi alle proteine magre. Questo tipo di proteine, contenuto in latticini e carne bianca, fornisce un nutrimento ottimale e può essere scomposto con estrema facilità all'interno dell'organismo. Di conseguenza, ad essere di alto livello non sarà solo il nutrimento, ma anche la digeribilità.

Le proteine, inoltre, stimolano la produzione di grelina, un ormone che sopprime l'appetito e fa mangiare meno. Il risultato è una tangibile diminuzione del bisogno di mangiare – la

soppressione dell'appetito, insomma.

È importante cercare di integrare le proteine nella colazione. Tra le opzioni proteiche più salutari e adatte alla colazione ci sono tofu, yogurt magri, uova, salsicce, ecc.

Consiglio anche di includere tonno, gamberetti, pollo e insalate nel pranzo o nella cena.

Ricorda sempre di ingerire una combinazione di proteine animali e vegetali.

Ecco alcuni punti chiave da tenere a mente per quanto riguarda le proteine:

Le proteine stimolano lo sviluppo di massa muscolare e aiutano a bruciare i grassi.

Le proteine aiutano a mantenere il peso ottimale.

Le proteine fungono da supporto nei processi di recupero – specialmente nell'ambito del recupero muscolare successivo ad attività fisica.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°3: CONSUMA CARBOIDRATI COMPLESSI

Il nostro corpo scompone i carboidrati in zuccheri semplici che possano trasformarsi in energia. Ciò significa che i carboidrati sono la fonte energetica primaria dell'organismo. Quando necessita di energia, infatti, il corpo opera bruciando dapprima i carboidrati,

e poi proteine e grassi.

Ma veniamo al sodo. La chiave per un dimagrimento efficace è da ricercarsi nel consumo di carboidrati complessi.

I carboidrati semplici vengono digeriti rapidamente e conducono all'incremento rapido dei livelli di insulina. L'insulina è, in parole povere, l'ormone che regola l'immagazzinamento dei lipidi nel corpo. Il raggiungimento di un picco insulinico, dunque, indicherà l'inizio dell'immagazzinamento lipidico.

I carboidrati complessi, d'altro canto, vengono digeriti più lentamente rispetto

a quelli semplici. Ne consegue che i livelli di insulina non subiscono picchi e il corpo non finisce con l'immagazzinare grassi.

È però fondamentale comprendere il giusto equilibrio tra proteine e grassi.

Numerose diete ad alto contenuto proteico sostengono che l'eliminazione dei carboidrati in favore di un incremento delle proteine possa velocizzare il processo dimagrante. Tuttavia, l'eliminazione dei carboidrati dalla dieta può essere estremamente pericolosa per la salute. Sebbene sia vero che

le proteine bruciano più calorie di qualsiasi altra fonte energetica, i carboidrati restano la fonte di energia preferenziale dell'organismo. La chiave per la perdita di peso è la moderazione. Se si riesce a mantenere il giusto equilibrio tra proteine e carboidrati, entrambi aiuteranno a buttar giù i chili di troppo.

Hai davvero intenzione di dimagrire?

Bene. Allora punta su carboidrati complessi e su fonti proteiche magre!

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°4: CONSUMA GRASSI SANI

Proprio così! Anche i grassi che consumi devono essere sani! Perché, come forse già saprai, i grassi sani esistono eccome.

Per quanto concerne quelli malsani, invece, si dividono in due tipi:

Grassi saturi: Provenienti in particolare da fonti animali, questi grassi aumentano il rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari, poiché incrementano i livelli di colesterolo nel sangue.

Grassi trans: Questi grassi si generano dall'idrogenazione parziale dei grassi insaturi. Aumentano il rischio di malattie cardiovascolari in quanto innalzano i livelli di colesterolo cattivo LDL nel sangue.

Ma veniamo ai grassi sani:

Grassi monoinsaturi: Questi grassi

aiutano a perdere peso e a diminuire il rischio di malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2. Olio di semi di arachidi, mandorle, nocciole e olio di canola sono solo alcune delle fonti di grassi monoinsaturi.

Grassi polinsaturi: Un ingente apporto di grassi polinsaturi, tra cui troviamo gli omega-3 e gli omega-6, riduce il rischio di malattie cardiache e velocizza il processo di dimagrimento. Questa tipologia è riscontrabile in pesci grassi, grano, fagioli di soia, olio di semi girasoli e di semi di lino.

I grassi sani forniscono nutrimento al cervello, al cuore, alla pelle, ai capelli

e alle unghie. In aggiunta, donano al corpo la carica necessaria a bruciare le calorie. Permettono di raggiungere una più completa sazietà e aiutano a potenziare la massa muscolare.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°5: INCREMENTA L'APPORTO DI FIBRE

La fibra è la parte commestibile delle piante. Esiste in due forme: solubile e insolubile. Le fibre solubili sono responsabili dell'assorbimento e dell'eliminazione del colesterolo cattivo dall'organismo. Le fibre insolubili, invece, si muovono intatte e con estrema

rapidità nel corpo, velocizzando il metabolismo, diminuendo torpore e pesantezza e risolvendo i problemi di stitichezza.

Poiché le fibre non vengono scomposte, permetteranno di percepire sazietà più a lungo. Di conseguenza, si mangerà di meno e ciò rappresenta un punto di rilievo nell'ambito del processo di dimagrimento. Poiché ci si sente sazi, si tenderà a mangiare quantità minori di cibo ad ogni pasto. Come risultato, l'assunzione calorica diminuirà e il corpo inizierà a bruciare i grassi per ovviare alla carenza di calorie.

Come fare per aumentare il consumo di fibre?

Ingerendo grani interi, frutta e farina di frumento. Si consiglia di consumare frutta e verdure intere, invece di spremerle o frullarle. I succhi, infatti, scompongono le fibre contenute nella frutta, eliminando gran parte dei benefici che si trarrebbero dal consumo delle fibre “interi”.

Assicurati di consumare almeno 20 gr di fibre al giorno. Per farlo è sufficiente apportare minuscoli cambiamenti alla propria alimentazione. Ad esempio, basterebbe optare per riso integrale

invece di quello bianco. Anche il pane integrale è un'ottima alternativa!

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°6: FAI SEMPRE COLAZIONE

Fare colazione aiuta a dimagrire e a mantenersi in forma! Studi scientifici hanno rivelato che una caratteristica che accomuna le persone che riescono a mantenere un peso stabile in seguito al dimagrimento, è proprio il consumo di una colazione sana.

Sono certa che, nel corso della crescita, ti sia stato detto centinaia di volte che la colazione contribuisce al raggiungimento di uno stato di salute ottimale. Ed è verissimo!

Una colazione sana rafforza l'organismo e consente di iniziare la giornata con energia, entusiasmo e felicità. Aiuta ad avviare il processo metabolico e fornisce la spinta energetica iniziale fondamentale per affrontare la giornata. Senza contare che permette di evitare di sentirsi affamati e di finire col mangiare in momenti inopportuni.

Quando siamo affamati, il livello di

zuccheri nel sangue subisce un calo. Ciò fa sì che il senso di fame si intensifichi ulteriormente e che ci si senta tentati dal consumare porzioni di cibo maggiori a pranzo e cena, senza contare eventuali portate extra a base di dolci grassissimi.

Fare colazione ogni giorno, insomma, eviterà che tu finisca con l'abbuffarti durante il giorno, e velocizzerà, di conseguenza, il processo di dimagrimento.

Poche storie, quindi, e assicurati di sederti a tavola e mangiare ogni singola

mattina!

Cerca di integrare varie tipologie di alimenti nella tua colazione, senza mai dimenticare le proteine. Sono proprio loro, infatti, a permetterti di percepire il senso di sazietà e a donarti la carica energetica di cui hai bisogno. Il pranzo dovrebbe essere sempre ricco di proteine e carboidrati complessi, mentre la cena dovrebbe essere più leggera – non avrai bisogno di molta energia durante il sonno, dopotutto.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°7: ELIMINA GLI ZUCCHERI RAFFINATI DALLA TUA DIETA

Diversi cibi sortiscono impatti diversi sul corpo e gli zuccheri costituiscono la ricetta principale che conduce a quel disastro noto come ingrassamento

Lo zucchero è formato da due molecole: il glucosio e il fruttosio.

Il glucosio è una componente importante del metabolismo e, di conseguenza, non se ne può fare a meno. Le cellule del corpo consumano glucosio ogni volta che abbiamo bisogno di energia. Se dunque non assumiamo dosi ottimali di glucosio, il corpo sarà costretto ad assorbire energia da proteine e grassi.

Le cellule dell'organismo, ad eccezione di quelle del fegato, non possono produrre fruttosio. Il consumo di grandi quantità di zuccheri fa sì che sia proprio il fegato a metabolizzarne la maggior

parte. E quando il fegato è quasi pieno, converte l'eccesso di zuccheri in grasso (acidi grassi), che viene infine riversato nel flusso sanguigno. Il corpo prende i grassi dal sangue e li deposita in zone quali sedere, pancia, cosce, ecc.

Se vuoi ampliare fianchi e girovita, insomma, adesso sai come fare!

Come se non bastasse, c'è anche un altro terribile effetto associato a questa dinamica. Quando le suddette zone si riempiono di grasso e noi insistiamo nel mangiare molti zuccheri, questi continuano ad essere convertiti in grassi! Ma dal momento che non c'è più spazio

per accogliere il grasso, questo finirà col depositarsi su organi quali reni, fegato e cuore. Tra le possibili conseguenze troviamo l'incremento della pressione sanguigna, il rallentamento del metabolismo e l'indebolimento generale del sistema immunitario.

Se desideri perdere peso naturalmente, è cruciale porre enfasi sull'eliminazione degli zuccheri raffinati dalla tua dieta.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°8: NON SALTARE MAI I PASTI

Stabilisci il numero di volte in cui intendi mangiare durante una giornata e sii fedele a questa decisione – mangia ogni giorno quel numero esatto di volte!

Non saltare mai i pasti. Potrebbe venirti in testa l'idea che saltare uno dei pasti ti aiuterebbe a perdere peso più

rapidamente.

Ma credimi, non è che un falso mito!

Saltare i pasti conduce ad un calo energetico, che a sua volta produce la tentazione di avventarsi su dolci e schifezze. Ricordi cosa abbiamo detto circa gli effetti dello zucchero?

Mangiare dolci innalza l'apporto calorico e rende più difficoltoso il tragitto verso il dimagrimento.

Come se non bastasse, quasi certamente tenderai a mangiare più del dovuto,

perché aver saltato un pasto te lo farà percepire come uno strappo legittimo e giustificato. Inoltre, semmai saltare pasti dovesse diventare un'abitudine, sarà la tua mente – inconsciamente – a chiederti di mangiare di più, perché non sa quando si presenterà la prossima occasione di nutrimento.

Questa dinamica porterà ad un apporto calorico eccessivo e, di conseguenza, all'immagazzinamento di grassi.

Il problema si intensifica ancor di più quando il pasto saltato è la colazione, perché il corpo finirà con il richiedere

quantità sempre maggiori a pranzo e cena. E, ovviamente, tutto il cibo in eccesso sarà conservato sotto forma di grasso!

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°9: RIDUCI LE PORZIONI DEI PASTI

Invece di mangiare 3 pasti consistenti, opta per il consumo frequente di porzioni più piccole durante la giornata.

È importantissimo gettare un po' di benzina sul metabolismo (facciamo conto che sia un bel fuocherello) in

modo regolare, per permettergli di continuare a bruciare. Mangiare pasti più frequenti e in porzioni minori stimola il metabolismo e fornisce un aiuto concreto nell'ambito del dimagrimento. Mangiare di frequente, inoltre, permette di stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue, nonché di evitare di abbuffarsi ad ogni pasto.

Moltissime persone sono convinte che bisogna mangiare tre pasti consistenti durante una giornata, in modo da contrastare la tendenza a consumare spuntini. Si tratta di una falsità. Prova ad osservare con attenzione il tuo schema alimentare. Noterai che, pur mangiando

tre pasti consistenti, continui a percepire desiderio di spuntini almeno un paio di volte al giorno.

Di conseguenza, invece di continuare a prenderti in giro con la storia dei tre pasti, consumane sei, così da bilanciare efficacemente l'apporto calorico complessivo durante il giorno.

**TECNICA DI
DIMAGRIMENTO
N°10: USA PIATTI
PIÙ PICCOLI PER
ABITUARTI ALLE
PORZIONI
RIDOTTE**

Questa potrebbe essere la tattica dimagrante più efficace in assoluto.

Delle ricerche hanno dimostrato che la portata delle porzioni consumate spesso dipende dai piatti usati per il pasto. Se mangi da un ampio piatto fondo, dunque, quasi certamente ingerirai più calorie del dovuto.

Ricorda che le persone tendono sempre a riempire il piatto a loro destinato. L'utilizzo di piatti più piccoli inganna il cervello che, constatando la pienezza del contenitore, deduce che non ci sia bisogno di altro cibo. Questo trucco è ancor più utile per tutti coloro – ossia la maggior parte delle persone – che sono soliti consumare seconde porzioni.

Immagina di riempire un piattone con una seconda portata! Hai idea dell'eccesso calorico che consumeresti? Utilizzare un piatto molto più piccolo per un'eventuale seconda portata, invece, ti consentirebbe di assumere la quantità di nutrimento necessaria al tuo corpo, e nulla di più.

E se volessi anche una terza porzione in un piatto più piccolo?

È quasi impossibile che succeda – perché hai ingannato il cervello che, consapevole del fatto che hai già consumato due porzioni, non sentirà necessità di una terza.

Fantastico, non trovi?

Senza contare che porzioni piccole, se servite su piatti di dimensioni ridotte, tendono ad apparire più consistenti di quanto siano in realtà, dunque non si proverà alcun senso di privazione.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°11: ANNOIATI PER DIMAGRIRE

Un momento! Ma l'intento del libro non dovrebbe essere quello di aiutarmi a dimagrire felice?

Verissimo... Tutte le tecniche espone nel libro sono facili, di agevole applicazione e ti condurranno a dimagrire felice.

E la tecnica n°11 – Annoiarsi per dimagrire – non fa eccezione!

Ricerche hanno dimostrato che mangiare gli stessi alimenti ogni giorno provoca noia, e ciò riduce il peso che il cibo riveste nella nostra vita.

La presenza di troppe scelte e di un'esageratamente ampia varietà incoraggia, invece, a mangiare più del dovuto – perché, ovviamente, vorremo provare tutti i piatti presenti sul menu, no?

Se hai seriamente intenzione di dimagrire, attieniti ad un menu noiosissimo, riducendo le scelte e tenendoti alla larga da buffet e simili.

Un'altra attività che può integrare questa tecnica consiste nel servirti come se fossi al ristorante. Invece di apporre le pietanze sul tavolo da pranzo, prova a servirle una ad una su un piatto – portandole ogni volta direttamente dalla cucina. Se possibile, riponi il cibo in modo tale che sia necessario prelevarlo nuovamente semmai volessi consumarne altro.

A meno che tu non stia morendo di fame,

è improbabile che ti alzerai per scaldare e servirti altro cibo – di conseguenza ti accontenterai di una porzione più ridotta.

Mangiare in cucina può suonare noioso, ma può sortire effetti miracolosi sul dimagrimento.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°12: MASTICA LENTAMENTE

Sono estremamente estese le ricerche condotte in relazione ai benefici di una masticazione lenta. Chi mangia velocemente tende, infatti, a mangiare molto di più di chi mangia lentamente.

Il cervello ha bisogno di tempo per capire che il corpo ha raggiunto la

sazietà e non necessita di altro cibo. Se si mangia qualcosa al volo, o lo si fa in modo particolarmente rapido, il cervello non percepirà la sazietà e si finirà col consumare più del dovuto. Mangiare lentamente aiuta a mangiare meno, facilitando il processo dimagrante.

Per riuscire a mangiare lentamente, potrebbe essere necessario applicare modifiche ai propri piani giornalieri. Un esempio potrebbe essere ridurre la pausa caffè per garantirsi più tempo per mangiare. L'abitudine a mangiare di meno e più di frequente potrà certamente rivelarsi d'aiuto.

Non dimenticare che quando si è affamati è praticamente impossibile mangiare lentamente. Ecco perché è cruciale mangiare qualcosina ogni quattro o cinque ore. Eviterai che il corpo entri in modalità digiuno e riuscirai a mangiare in modo più lento e consapevole.

**TECNICA DI
DIMAGRIMENTO
n°13: SCEGLI UN
PIANO DIETETICO
FELICE – ADATTO
ALLA TUA
PERSONALITÀ**

Beh, non prendiamoci in giro. Ci è successo più di una volta di intraprendere un piano dietetico per poi mollarlo a metà strada.

La dieta può sia fungere da concreto supporto nel processo dimagrante che risultare profondamente inadeguata, portandoci ad arrenderci strada facendo. Per determinare quale sia il piano dietetico da scegliere, è importante conoscere se stessi. Una volta compresa appieno la propria personalità, sarà infinitamente più facile attenersi ad un piano dietetico e raggiungere il dimagrimento auspicato, in modo felice.

Il piano dietetico del cercatore di supporto:

Questo piano è adatto a chiunque sia

particolarmente legato ai propri amici. Il piano dietetico del cercatore di supporto fa per te se percepisci il bisogno costante delle persone che ami.

Hai mai chiamato il tuo migliore amico appena prima di un esame (ai tempi della scuola, chiaramente), restando poi entusiasta dei meravigliosi consigli che ti ha dato per affrontarlo?

Ai tempi dell'università, i tuoi amici più cari si trasformavano forse in spalle su cui piangere in occasione di liti o rotture con i fidanzati?

Hai avuto bisogno di quantità

incommensurabili di supporto per superare i dolori del travaglio e crescere i tuoi bambini?

Se rientri in questa categoria di persone, allora devi scegliere un piano dietetico che ti consenta di incontrare uomini e donne che hanno già passato un'esperienza simile alla tua!

Capire e apprendere dall'ascolto delle storie di uomini e donne che hanno combattuto coraggiosamente contro caramelle e torte al cioccolato può essere un aiuto eccezionale. Stabilisci un momento e un orario per incontrare queste persone ogni giorno. Una

passaggiata nel parco, una lezione di zumba o un picnic potrebbero essere ottime idee di incontro.

Manchi di sistema che ruoti attorno al supporto di amici e compagni?

Che problema c'è? Creano uno. E ricorda, è tutta una questione di responsabilità collettiva.

La dieta del mangia-spuntini seriale:

Una casalinga senza tempo per cucinare, eh? So bene cosa si prova...

Succede anche a centinaia di impiegati, che stringono legami di profonda amicizia con biscotti di muesli, caramelle al cioccolato, muffin al mirtillo, patatine e dolci surgelati.

Poi, però, dopo essere passati ad un piano dietetico, gli spuntini si sono trasformati in carotine, pomodorini e yogurt congelati.

Ammettiamolo – sei sempre stato/a troppo pigro/a per cucinare, e biscotti di muesli e affini sono alternative pratiche e veloci.

Il punto chiave è capire che mangi per abitudine, e non per fame.

Il tuo piano dietetico ideale dovrebbe comprendere una gran quantità di spuntini gustosi.

Il piano dietetico dello spirito libero:

Detesti contare le calorie e seguire diete ad alto contenuto proteico. Adori la tua vita e il tuo lavoro e, tra famiglia e altri impegni, non hai proprio tempo di dedicarti con serietà ad un regime alimentare. Per persone come te, l'ideale è un piano dietetico semplice che richieda il minimo sforzo.

Quello che vuoi è un piano che non ti incoraggi a stare a dieta... Tutt'altro, anzi, considerando che cioccolata e muffin sono tra i tuoi amici più fidati.

Ebbene, hai bisogno di un piano che ti stimoli a mangiare in modo consapevole, senza mai farti patire la fame.

Il piano dietetico dell'amante dei dolci:

Non è ancora stato inventato un tipo di cioccolata che non ti piaccia. Ti piace circondarti di persone che amano preparare dolci e torte – e ovviamente esigi che ci sia sempre almeno una fetta per te!

Hai fame? Che ne diresti di optare per delle deliziose banana chips? Al diavolo le banana chips. Tu vuoi un bel muffin ai mirtilli, dico bene?

Il piano dietetico per una persona come te, dovrebbe senza dubbio offrire spazio sufficiente a saziare i tuoi peccati di gola.

Il piano dietetico del mangiatore distratto:

Sei profondamente orgoglioso/a della tua capacità di saperti destreggiare tra un milione di cose diverse tutte insieme! Che problema vuoi che ci sia, quindi, nel fare lo stesso con spuntini e cena?

Il tuo svolgere attività multiple in contemporanea fa sì che tu finisca con

l'inserire il mangiare tra un'attività e l'altra. In questo modo non potrai mai assumere gli elementi nutritivi necessari alla tua dieta, e non farai altro che accumulare chili su chili.

Intanto, sarebbe opportuno rallentare i ritmi, almeno un po'. Il piano dietetico ideale per una persona come te, prevede la presenza di spuntini sani e nutrienti consumabili al volo.

Qual è, dunque, il piano dietetico ideale?

Sono convinta che, per essere definito

ideale, un piano dietetico debba rendere felici, debba essere piacevole da seguire e debba garantire un nutrimento ottimale.

Crea una strategia dietetica personale che si basi sulla tua personalità, e vedrai con che facilità i chili cominceranno a svanire!

TECNICA DI DIMAGRIMENTO 14: PREPARATI E PIANIFICA IN ANTICIPO

Pianificare con efficacia può offrire supporto concreto nell'esecuzione della dieta, permettendoti di raggiungere i tuoi obiettivi dimagranti e realizzare i tuoi sogni.

È molto più semplice attenersi ad un

piano e trasformarlo in abitudine quando vi si associa un obiettivo chiaro e definito. Se il tuo obiettivo è quello di perdere cinque chili, dovrai sviluppare una strategia alimentare e di esercizio che si basi sull'obiettivo stesso. Il segreto starà poi nel ricordarti due cose fondamentali – ciò che vuoi raggiungere (l'obiettivo) e la ragione per cui vuoi raggiungerlo (la motivazione).

Pensa ad un numero che ti riempia di sicurezza ed entusiasmo, e inizia a darti da fare per raggiungerlo. Va benissimo cominciare con piccoli passi che aiutino a rafforzare l'abitudine. Ricordati che vuoi perdere peso felice, vuoi dimagrire

in modo non forzato né rigido, vuoi riuscire nell'intento e rendere il processo piacevole. La preparazione e la determinazione degli obiettivi possono aiutarti a farlo.

A volte, compiti particolarmente imponenti possono farci sentire sopraffatti. Prova a suddividerli in piccole parti e, con sorpresa, scoprirai che tutto sembra più semplice. Cerca di integrare dei meccanismi di revisione in ogni fase del piano, cosa da riuscire a recuperare con maggior facilità semmai dovessi vacillare.

Comincia con dei piccoli 'No'. Potresti

impostare obiettivi o regole settimanali!
Che ne dici? Un'idea potrebbe essere sostituire la torta al cioccolato con una porzione di uva e fragole nella prima settimana. La tua sete di dolce sarebbe comunque soddisfatta!

Ce l'hai fatta? Congratulazioni!!

Per la seconda settimana, puoi provare a sostituire riso bianco e pasta con riso e altri cibi integrali. O ancora potresti incrementare il consumo di frutta e verdura. Quello sì che sarebbe un bel passo importante verso il raggiungimento dell'obiettivo principale.

Assicurati di scomporre tutti i tuoi obiettivi in parti più piccole e più facilmente gestibili. Se vuoi perdere quattordici chili in tre mesi, stabilisci obiettivi più piccoli – cinque chili ogni quindici giorni, magari!

Un altro fondamentale strumento di pianificazione è il frigorifero, che può essere sia il tuo migliore alleato che il tuo più grande nemico nella lotta contro i chili di troppo. Il modo migliore per trasformarlo in un alleato consiste nel riempirlo di contenitori trasparenti pieni zeppi di carotine, sedano, uva, fragole, ecc. Quanto più colorati saranno gli

alimenti, tanto più avrai voglia di mangiarli. E così, quando avrai fame, non correrai ad arraffare una fetta di torte di mele. Perché il tuo amato frigo sarà pieno di coloratissimi pezzi di frutta e verdura pronti da mangiare! Questo sì che è pianificare in anticipo!

La regola principale da tenere a mente quando si riempiono le dispense è la seguente: “Se non è in casa, non può essere mangiato”. Ciò significa che è di primaria importanza rimuovere immediatamente tutto il cibo spazzatura dal frigorifero. Questa soluzione porrà fine anche a una delle scuse più usate, quella del “mangio così tanto per via dei

bambini!”

Se possibile, evita di consumare cibi preconfezionati e processati che abbiano un alto contenuto di zuccheri e farina raffinata. Assicurati, inoltre, di avere sempre carni magre e carboidrati complessi a disposizione.

Nel fine settimana, prepara riso integrale, lenticchie e quinoa e conserva il tutto in frigorifero. Farlo si rivelerà estremamente d'aiuto nella preparazione dei pasti durante la settimana. Fidati di me. Questi piccoli e semplici passi eviteranno che tu finisca con l'ordinare pizza a domicilio nonostante stia

cercando di dimagrire.

Un'altra componente fondamentale della preparazione consiste nel non fare spesa a stomaco vuoto. La fame rende estremamente difficile evitare di mettere nel carrello scatole e scatole di cibo spazzatura ricco di calorie, saggiamente esposto in prima fila sugli scaffali del tuo supermercato preferito.

La fame riduce la consapevolezza con cui compiamo le nostre scelte – finiamo con il concentrarci unicamente sul soddisfare la fame, mediante un processo di gratificazione istantanea. E così acquistiamo cibo di cui non

abbiamo bisogno o, peggio ancora, estremamente dannoso per la salute. In casi come questo è facilissimo lasciarsi affascinare e ingannare da cibi spazzatura processati, preconfezionati e pronti da mangiare.

Ricordati di stilare la lista della spesa prima di uscire di casa, e di seguirla alla lettera una volta al supermercato. Assicurati di includere ingredienti che potrebbero servirti a preparare pietanze sane e nutrienti a casa. Quando fai spesa, inoltre, non dimenticare di controllare le etichette, così da identificare gli ingredienti e comprendere il valore nutritivo dei vari

alimenti.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°15: PERDI PESO CAMMINANDO!

L'attività fisica è consigliata a persone di ogni età e con qualsiasi fisicità.

Quando parlo di attività fisica non mi riferisco a nulla di complicato o particolarmente faticoso. Va benissimo scegliere attività super semplici come il camminare. Se fatto correttamente e con costanza, camminare può permettere di dimagrire con sorprendente rapidità.

Così facendo, buttar giù i chili di troppo, ridurre il girovita, tenersi in forma, felici e pieni di energia diventerà un gioco da ragazzi pratico e alla portata di tutti. Basta avere un paio di comode scarpe da passeggio e la motivazione per camminare ogni giorno!

Camminare fa bene

Camminare a ritmo confortevole permette di migliorare le funzioni cardiovascolari e incrementale il livello generale di forma fisica. Camminare è semplicissimo; è gratis e non richiede l'utilizzo di attrezzature specialistiche.

Camminando:

Tieni il peso sotto controllo, in modo agevole.

Previene l'insorgenza di diabete di tipo 2 e ipertensione.

Ti protegge dall'osteoporosi.

Riduci il rischio di attacchi di cuore e infarti.

Contrasti i sintomi di ansia e depressione.

Dormi meglio.

Mantieni stabile il livello di colesterolo.

Acquisti felicità e sicurezza.

Dovresti camminare ogni singolo giorno.

Per un adulto, si consigliano circa 30 minuti al giorno di attività fisica di media intensità.

Serve motivazione

I benefici del camminare cominceranno ad essere visibili solo dopo l'inizio effettivo del regime di esercizio.

Mantenere l'impegno profuso in un programma di cammino può essere più difficile del previsto. Ecco qualche consiglio per tenersi motivati:

Rendi l'esperienza divertente e piacevole.

Cammina con amici, con il tuo

compagno o la tua compagna, con il cane, o con chiunque possa farti piacere camminare.

Utilizza il tempo dedicato a camminare per rilassarti e immergerti nell'introspezione.

Aggiungi delle variazioni (nel tipo di terreno su cui cammini, nel percorso, nel tempo, ecc.)

Mettiti alla prova.

Immagina di aver raggiunto l'obiettivo di cammino, nonché il girovita dei tuoi sogni.

Unisciti a un gruppo di cammino.

Opta per scarpe e abiti comodi

Lo strumento di cammino principale è rappresentato dalle scarpe. È sempre consigliabile, dunque, investire denaro nell'acquisto di scarpe comode, spaziose, con ampio appoggio e che non causino la formazione di vesciche.

Indossare vestiti larghi ti permetterà di muoverti in libertà. L'ideale, quando ci si veste per andare a camminare, è un abbigliamento a strati.

Se vai a lavoro o accompagni tuo figlio

a scuola a piedi, puoi abbinare un paio di scarpe comode al tuo vestiario regolare.

Per quanto concerne percorsi più lunghi, non dimenticare mai di portare con te una bottiglia d'acqua e uno spuntino nutriente.

Altri strumenti per il cammino su cui investire

Tra gli altri strumenti su cui può valer la pena investire troviamo tapis-roulant, pedometro, cardiofrequenzimetro, bastone da passeggio, marsupio e cronometro. I tapis-roulant sono dotati

di un'ampia varietà di opzioni da monitorare – la velocità, il battito cardiaco, le calorie bruciate, la distanza percorsa, il tempo trascorso, ecc. I pedometri permettono di visualizzare il numero di passi fatti. Quelli più moderni si basano sul numero di movimenti dei fianchi, calibrati mediante l'uso di un software che identifica automaticamente la variazione dei passi.

I cardiofrequenzimetri calcolano il numero di battiti in tempo reale.

Camminando usando un bastone, le mani si muovono di pari passo con le gambe, incrementando l'equilibrio senza richiedere alcun tipo di sforzo conscio.

Il cronometro è utile per tener traccia dei progressi giornalieri, mentre il marsupio può servire a riporre la bottiglia d'acqua e gli snack energetici.

Scegli uno o più strumenti tra quelli elencati, così da monitorare i progressi e mantenere alto il livello di motivazione.

Aumento graduale

L'ideale è iniziare lentamente e accelerare in modo graduale. La velocità deve comunque essere superiore a quella di una semplice passeggiata. Non dimenticare le fasi di

riscaldamento e raffreddamento.

L'obiettivo dovrebbe essere quello di fare 10.000 passi al giorno. Sentiti libero/a di iniziare con il numero di passi che preferisci e aumentarli poi gradualmente e lentamente. Un incremento ottimale sarebbe di 500 – 1.000 passi al giorno. Ovviamente va bene contare anche le camminate extra non comprese nel periodo di esercizio.

Ecco alcune opzioni di camminata extra occasionale integrabili nella routine quotidiana:

Ignora gli ascensori e scegli sempre le scale.

Evita di prendere taxi, autobus e treni e cammina ogni volta che ti è possibile.

In ufficio, alzati di tanto in tanto per andare a chiacchierare con un collega. È più semplice e veloce dell'invio di un'email, e ti permette di aggiungere passi extra!

Fai una passeggiata di cinque minuti dopo ogni 45 minuti spesi al computer. Porta i bambini al parco.

Organizza le faccende domestiche in modo che ti permettano di accumulare qualche passo in più.

Fare una corsetta ad una velocità di circa 7 km orari può avere benefici eccezionali.

Imponiti un obiettivo

Ricerche hanno dimostrato che chi conta i passi ha più facilità a tenersi motivato. Come se non bastasse, contare i passi rende il tutto più divertente!

Imporsi l'obiettivo di raggiungere 10.000 passi al giorno, incoraggia a muoversi di più durante la giornata. Così facendo, camminarne non diventa una mera attività da svolgere e

rimuovere dalla lista dei compiti, bensì un vero e proprio piacere, perché ogni passo contato ti avvicina all'obiettivo da raggiungere.

Compila dei foglietti riportanti i tuoi obiettivi e affiggili ovunque. Scrivi gli obiettivi come se li avessi già raggiunti. Fai affidamento sull'approccio SMART (Specifico, Misurabile, Attuabile, Realistico e Temporalmente definito). Annota i risultati di cammino giornalieri nel tuo diario di attività fisica. Scrivi tutto, nei dettagli, compresi il numero di passi, le strategie usate e il supporto eventualmente richiesto.

L'arte delle affermazioni positive

Un atteggiamento mentale positivo può fare miracoli nell'ambito del tuo percorso verso il raggiungimento della forma fisica desiderata. Crea delle affermazioni credibili e affidabili. Allena la tua mente ad usare il potere del pensiero positivo. Permetti alle affermazioni positive di avvicinarti al tuo obiettivo.

Nutrimiento e idratazione

Non pensare in termini di calorie; pensa in termini di nutrimento. Così facendo,

compirai senz'altro scelte più salutari, perché supporterai il tuo corpo fornendogli ciò di cui ha bisogno per facilitare il recupero muscolare e produrre energia. Devi focalizzarti sulla ricerca di una combinazione tra gusto e salute. Creare una dieta equilibrata e nutriente è, insomma, un imperativo imprescindibile.

Anche l'idratazione è fondamentale. Molti attivi camminatori dimenticano di mantenere il corpo idratato e finiscono, così, con il soffrire di carenza di stamina, disidratazione, ecc. Fai il possibile per evitare bevande con caffeina e porta sempre con te una

bottiglia d'acqua.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°16: FAI YOGA

Lo yoga costituisce una soluzione sostenibile per tutti i problemi legati all'ingrassamento.

La pratica dello yoga non solo aiuta a perdere peso, ma disintossica e infonde energia. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, così da non patire il dolore o percepire la stanchezza. Permette di sviluppare un corpo tonico senza

stancarsi (al contrario, fa sentire ringiovaniti). In aggiunta, non è noioso come una monotona corsa sul tapis-roulant – ci sono centinaia di posizioni tra cui scegliere e non serve usare attrezzi stravaganti!

La pratica dello yoga potenzia il legame tra corpo e mente e insegna a compiere scelte con consapevolezza. Rende consci delle necessità del proprio corpo e istruisce a prendersene cura. Il legame inizia a partire dal tappetino. Si comincia dal focalizzare la consapevolezza sul respiro e su ogni parte del proprio corpo. Col tempo, il legame tra il corpo e la mente ti

insegnerà a smettere di desiderare schifezze e cibo spazzatura, ti darà la forza di compiere scelte più sane, e farà sì che le tue abitudini alimentari siano definite dal cosa mangi e dal come lo mangi, più che dal quando.

Fare yoga aumenta la consapevolezza e permette di raggiungere stati di rilassamento più profondi. Anche lo stress più aggressivo e ostinato sarà costretto a levare le tende! Il legame tra corpo e mente è efficace anche in questi termini e ti permetterà di incanalare i tuoi processi cognitivi verso la positività.

Lo yoga non è un'attività competitiva ed ognuno vi si avvicina per incrementare i propri livelli di salute, felicità e benessere. Si tratta di uno stile di esercizio amorevole e accogliente, basato sul mettersi in contatto con la propria fonte interna di pace ed equilibrio, concedendosi il tempo di cui abbiamo così tanto bisogno – *per stare soli con noi stessi!*

Le ragioni alla base della pratica dello yoga, tuttavia, sono solite variare a seconda dell'età. I più giovani potrebbero voler fare yoga per migliorare la propria forma fisica e la propria agilità. Le persone di mezz'età

tendono a svolgere una pratica più terapeutica, focalizzata sulla respirazione e sul pranayama. I più anziani si dedicano, generalmente, ad uno yoga più interno, basato su meditazione e illuminazione!

Qualunque sia il motivo per cui cominci a fare yoga, è fuor di dubbio che questa pratica ti aiuterà a dimagrire.

Per questo tipo di attività, è consigliato indossare indumenti comodi e traspiranti.

Molte posizioni yoga lavorano intensamente sull'addome (alle volte

comprimendolo e altre volte ponendolo sotto sopra) – dunque si consiglia di restare a stomaco vuoto, senza mangiare o bere nulla, per almeno due ore prima dell'inizio della lezione. Consumare quantità minime d'acqua prima, durante e dopo lo yoga va benissimo, però!

A seguire, ecco i *principi generali per un'alimentazione sana* secondo lo stile di vita Yogico (che aiuta a dimagrire felici):

- Non mangiare troppo o troppo poco. Secondo Ayurveda, è possibile misurare la quantità ideale di cibo mettendo le mani l'una accanto all'altra a formare una ciotola. Questa pratica è nota come *Anjali mudra*, e prevede che non si consumino più di due anjanis (ciotole formate con i palmi delle mani) per singolo pasto.
- Alimenti organici e integrali nutrono

la tua forza vitale, fornendo l'energia e la vitalità necessarie a raggiungere uno stato di benessere generale.

- › Si consiglia di optare per cibi caldi e ben cotti, perché cuocere il cibo ne incrementa la digeribilità.
- › Prova a preferire pasti cotti, preparati con amore in un caloroso ambiente domestico. Quando mangi fuori, prediligi ristoranti vegetariani che offrono alimenti organici e con ridotto contenuto di sale.
- › Non mangiare mai troppo velocemente. Prenditi il tempo necessario a masticare e gustare il cibo. Oltre a generare un senso ritualistico, questa pratica stimola la corretta digestione del cibo.

- › Assicurati di concentrarti su alimenti tra loro complementari, evitando di combinarne varietà direttamente opposte tra loro (ad esempio cibi molto caldi e molto freddi in un unico pasto).
- › Dopo aver mangiato, aspetta almeno due ore prima di fare attività fisica o andare a dormire.
- › Se possibile, segui un'alimentazione vegetariana almeno un giorno a settimana. Diversi studi hanno dimostrato che la dieta vegetariana aiuta a ridurre il peso e l'indice di massa corporei, grazie al contenuto di fibre presente. Le fibre aiutano a percepire un senso di sazietà

prolungato che consente, a sua volta, di preservare la salute dell'intestino.

La sazietà, inoltre, previene

l'eventualità di mangiare più del dovuto. Ma non è finita qui! È stato dimostrato che l'aspettativa di vita dei vegetariani è più elevata, mentre è più contenuto il numero di malattie e disturbi a cui essi sono soggetti.

• Bada all'idratazione – si tratta forse dell'elemento più importante alla base di un dimagrimento efficace e di successo.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°17: CONSUMA SPUNTINI CON INTELLIGENZA

Avere abitudini intelligenti circa il consumo degli spuntini può essere di grande aiuto nell'evitare di riprendere i chili persi, soprattutto sul girovita.

Sei tra quelle persone che vogliono

perdere peso mediante restrizioni caloriche?

Se la risposta è sì, allora è probabile che tu sia anche tra quelle persone che usa acquistare confezioni di snack preconfezionati da 100 calorie l'uno. Ma non preoccuparti, ne so qualcosa anche io.

Beh, è ovvio che tu voglia tenere sotto controllo le calorie. Ma facendolo in questo modo non fai altro che rimpinzare il tuo corpo con ingenti quantità di schifezze.

Perché non optare per della frutta secca? Quella sì che costituirebbe una strategia intelligente di consumo degli spuntini.

Prendi delle bustine con chiusura a zip e misura 100 calorie dei tuoi alimenti preferiti, includendo frutta secca, noci, arachidi, mandorle, altra frutta e persino noccioline ricoperte di cioccolato.

Assicurati di creare una combinazione di fibre, proteine e grassi sani. Quando hai voglia di mettere qualcosa sotto i denti, fiondati sulle bustine. Farlo ti garantirà di ingerire una salutare dose di snack e farà sì che tu abbia sempre qualcosa pronto da mangiare semmai si

presentasse l'esigenza di fare uno spuntino.

Hai mai sentito parlare di alimenti con zero calorie o a calorie negative?

Ebbene, questi alimenti costituiranno una componente importante della tua strategia intelligente di consumo degli spuntini, e si riveleranno un aiuto prezioso nell'ambito del tuo processo di dimagrimento.

Ma com'è possibile che un alimento sia a calorie negative?

Gli alimenti a calorie negative, in

sostanza, contengono quantità di acqua superiori a quelle caloriche. E poiché necessitano di più calorie per essere digeriti, ne consegue che risultano essere privi di calorie, o a calorie negative. Alcuni esempi di alimenti a calorie negative sono il sedano, l'uva, la lattuga e altre verdure a foglia verde, l'anguria, i cetrioli, le mele, gli asparagi, le albicocche, i pomodori, i peperoncini rossi, i funghi e i broccoli. Assicurati di integrare questi cibi nei tuoi spuntini quotidiani.

Uno spuntino alternativo altrettanto valido è rappresentato dal tè verde. È ricco di antiossidanti ed è considerato

la bevanda più sana del pianeta. Ricerche hanno dimostrato che il tè verde può aiutare a bruciare grassi e perdere peso, e con una certa rapidità, anche! Le catechine presenti nel tè verde stimolano il metabolismo e spingono il grasso a distaccarsi dalle cellule adipose. Questo grasso viene rilasciato nel flusso sanguigno e, successivamente, utilizzato come fonte di energia. Il tasso metabolico incrementato ti consentirà di bruciare calorie con estrema rapidità. Si consiglia di bere almeno tre tazze di tè verde al giorno.

**TECNICA DI
DIMAGRIMENTO
N°18: AUMENTA
L'EFFICACIA
DELLA TUA
ATTIVITÀ FISICA**

Fare attività fisica è molto importante per perdere peso. Non azzardarti a rinunciare al tuo allenamento mattutino solo perché non riesci a trovare le scarpe, i calzini o il reggiseno sportivo.

Prepara tutto prima di andare a dormire, così da evitare di fare corse inutili al mattino e perdere, di conseguenza, tempo.

È praticamente impossibile dimenticarti di fare esercizio se i vestiti da allenamento sono la prima cosa che vedi al risveglio.

Ricorda che fare attività fisica non significa correre per due ore sul tapis-roulant e sentirsi distrutti successivamente. Il divertimento dell'esercizio è insito nel non farlo sembrare come un obbligo o un compito da portare rigidamente a termine. Non

dimenticare che vuoi dimagrire felice!

Escursionismo, danza, nuoto, tennis, badminton, corsa, camminata: sono tutte validissime alternative ai classici estenuanti esercizi.

Quindici minuti al giorno di camminata a passo veloce possono fare miracoli per la tua strategia dimagrante. Pensa che saltare alla corda può far bruciare 300 calorie in soli trenta minuti. E persino suonare uno strumento musicale, prendere le scale invece dell'ascensore e praticare giochi dell'infanzia possono consentirti di bruciare un gran numero

di calorie al giorno!

L'allenamento alla resistenza è generalmente considerato il modo migliore per dimagrire, poiché è in grado di stimolare il metabolismo sia a breve che a lungo termine, permettendoti di sviluppare del tessuto muscolare magro che incrementerà il tuo tasso metabolico a livello permanente. Come se non bastasse, apporta alterazioni alla composizione del corpo, aiutandoti a perdere peso. Oltre a dimagrire, insomma, brucerai grassi esattamente nelle aree desiderate!

Sai che sono sufficienti sette minuti al

giorno per eseguire un perfetto allenamento dimagrante?

Hai capito bene. Sette minuti sono tutto ciò che ti serve per eseguire questi allenamenti.

Lascia che ti esponga un esempio di allenamento da sette minuti:

Esegui un plank per novanta secondi. Non è necessario che siano continui, puoi suddividere l'attività in tutti i set che vuoi. Riposati ogni due set. Se hai trattenuto il plank per trenta secondi, riposa per trenta secondi. Se invece l'hai trattenuto per sessanta secondi,

riposa per sessanta secondi prima di eseguire il successivo.

Ora esegui un plank laterale (sul lato sinistro) e trattienilo per sessanta secondi totali. Anche in questo caso, potrai suddividere l'esercizio in tutti i set che vuoi, riposandoti tra un set e l'altro.

Passa all'esecuzione di un plank laterale (sul lato destro) e trattienilo per sessanta secondi totali. Anche in questo caso, ovviamente, potrai suddividere l'esercizio in tutti i set che vuoi, riposandoti tra un set e l'altro.

Bene, il riscaldamento è concluso.

Adesso dovrai eseguire un totale di sette esercizi nell'arco di sette minuti. Gli esercizi da eseguire sono i seguenti:

- Crunch
inverso: 60 secondi
- Crunch
alternato: 60 secondi
- Plank (sul
lato destro): 60 secondi
- Plank: 60
secondi
- Plank (sul
lato sinistro): 60 secondi
- Crunch con

mani appoggiate: 60 secondi

- Crunch a
bicicletta: 60 secondi

Non è consentito riposarsi tra un esercizio e l'altro. Si consiglia di impostare un timer che comunichi quando arriva il momento di passare all'esercizio successivo.

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°19: SCRIVI 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? L'ultima tecnica esposta nel libro è incentrata proprio sulla gestione efficace dello stress!

TECNICA DI DIMAGRIMENTO N°20: IMPARA A GESTIRE LO STRESS DA PROFESSIONISTA

Lo stress colpisce quasi ognuno di noi, c'è poco da fare. L'arte della gestione efficace dello stress consiste nel convertire lo stress negativo in stress positivo (eustress).

Al fine di convertire lo stress negativo in stress positivo, è fondamentale valutare la propria condizione mentale e capire quali sono le modifiche da apportare affinché lo stress positivo possa condurti ad una vita ricca di felicità e salute. Il primo segreto è rappresentato dall'identificazione delle fonti di stress, e dal tentativo di eliminarle. Devi capire cosa ti stressa e sviluppare una strategia attenuante.

Una delle principali cause di stress potrebbe essere il desiderio di accontentare tutti. Impara a dire 'no'. Crea dei limiti invalicabili e rispettal

con rigore. Pensi che trascorrere tempo con alcune persone ti provochi stress innecessario? Prova, allora, a porre un freno consapevole a queste interazioni! Guardare incontri di tennis ti provoca ansia? Puoi sempre non guardarlo. Prova a saltare un incontro e verifica l'impatto che ha sulla tua vita. Detesti andare a far spesa per via del traffico? Prova a ordinare online.

Ma passiamo al secondo segreto della gestione dello stress. Potremmo chiamarlo 'modifica della situazione'. Ora che sei consapevole della causa del tuo stress, devi trovare un modo per modificare la situazione in modo tale

che non possa influire ulteriormente sulla tua vita. Questa fase potrebbe richiedere l'applicazione di costanti variazioni nel modo di comunicare e agire, giorno dopo giorno. Potresti sentire l'esigenza di esprimere i tuoi sentimenti e cercare supporto. Nel farlo, mostrati anche tu disponibile all'ascolto dei sentimenti altrui, nonché all'offerta di supporto nell'alleviare lo stress.

L'ultima tecnica di gestione dello stress è rappresentata dal prudente adattamento alla situazione. Non sopporti gli ingorghi? Cerca di adattarti ad essi, magari impiegando quel tempo ad ascoltare la tua stazione radio preferita.

Se ti capita di trovarti dinanzi ad un evento stressante, pensa al modo in cui tale evento potrebbe influire positivamente sulla tua vita. Prenditi del tempo per chiederti se pensi che quanto accaduto possa davvero rivelarsi importante, a lungo termine. Focalizzati su cose che ti provocano felicità e soddisfazione. Tieni il conto di tutte le piccole gioie. Poni sempre l'attenzione su quanto di positivo c'è nella tua persona. Metti al bando termini negativi quali “farei meglio a”, “mai”, “dovrei”, ecc. Usare parole di questo tipo non farà che sottolineare tutto ciò che avresti o non avresti dovuto fare. È opportuno che ti concentri, invece, su quanto hai già compiuto e ha avuto un impatto sulle

persone che ti circondano. Concentrati sul presente; concentrati sull'ADESSO!

Non dire “Dovrei dimagrire”.

L'espressione giusta è “Sto dimagrendo”.

Accetta il fatto che alcune cose siano fuori dal tuo controllo. Se non puoi controllare qualcosa, non ha alcun senso provare stress a causa sua. Viviamo in un mondo imperfetto, e quasi tutti compiamo degli errori. Accetta quegli errori e impara a perdonare. Tieni il conto di ogni piccola gioia e prova

gratitudine per ogni cosa. Vedi le sfide come opportunità e punta a crescere, costantemente. Cerca di considerare lo stress come una forza positiva che ti rafforza giorno dopo giorno.

In ultimo, dedica del tempo a te stesso/a. Nutri la tua essenza più profonda, trascorri del tempo immergendoti nella natura, sottoponiti a massaggi rilassanti, goditi un lungo bagno caldo, parla con amici, scrivi sul diario e fa qualsiasi cosa ti faccia sentire bene. Insomma, assicurati di prenderti del tempo per rilassarti e divertirti.

E ORA, UN RIASSUNTO DEI CONCETTI BASILARI...

Come avrai ormai capito, lo stato mentale e le abitudini sono alla base del dimagrimento e della gestione del processo ad esso connesso. Lascia che condivida con te alcune abitudini che potranno aiutarti a dimagrire con costanza garantendoti, al contempo, di non rimettere su i chili perduti.

Mai più diete: Esatto! Non dovrai mai più seguire alcuna dieta. La tua alimentazione sarà concentrata sull'apporto di fibre, proteine e grassi sani, senza drastiche limitazioni del consumo di calorie. Assicurati, dunque, di eliminare la parola “dieta” dal tuo vocabolario. In un altro mio libro “Dieta Facile” spiego come la maggior parte delle diete più diffuse falliscono.

I grassi sono tuoi amici: Proprio così! È fuori discussione anche solo pensare di eliminare i grassi dalla tua alimentazione. Ti invito, anzi, a consumare grandi quantità di grassi sani

ogni singolo giorno.

È cruciale sedersi anche nel cedere ai peccati di gola: Un momento! Perché stiamo parlando di peccati di gola in un libro dedicato al dimagrimento!?

La ragione è semplice. È importantissimo cessare di mangiare al volo, qualsiasi sia l'occasione; i peccati di gola non fanno eccezione. Siediti sempre, dunque, sia per mangiare alimenti sani che ti doneranno meravigliosa sazietà, che per consumare terribili schifezze caloriche!

Mantieni consapevolezza di ogni pasto

a venire: E fa sì che la tua dispensa sia sempre piena! Così facendo non ti troverai a degustare ciambelle o mangiare una fetta di pizza al volo. Riempi il frigo con una colorata abbondanza di fragole, uva, carote, lattuga, peperoni, olive...la lista è potenzialmente infinita – la sfida consiste nel nutrire il proprio spirito innovativo.

Includi proteine in ogni pasto:

Le proteine sono magiche; ti aiutano a sviluppare tessuti muscolari mantenendoti in forma. Consiglio di

consumare grandi quantità di proteine ad ogni pasto.

Mantenersi attivi è la chiave: Ciò implica anche guardare meno televisione e ritagliarsi dei momenti per muoversi un po'. Prova ad assimilare le abitudini di cammino occasionale elencate in uno dei capitoli precedenti, e vedrai che potrai assistere a risultati di dimagrimento immediati.

Premiati e celebra ogni successo: Non premiarti mai con il cibo, però! Le modalità di ricompensa sono potenzialmente infinite e non dovrebbero mai riguardare il cibo. Una giornata in

un centro benessere, una passeggiata nel verde con gli amici, un pomeriggio di shopping sfrenato – se puoi permettertelo – e questi sono solo alcuni esempi.

Impara a perdonare: Non dimenticare mai che sei un essere umano, dunque è semplicemente naturale che tu finisca con il cedere al consumo di alimenti non propriamente sani, di tanto in tanto. Se e quando ciò dovesse avvenire, non punirti. Al contrario, perdonati quanto prima e sviluppa un piano di risposta comportamentale che comprenda più movimento e attività fisica – così da bruciare le calorie extra ingerite.

*L'applicazione di quanto appreso
mediante la lettura del libro è
estremamente importante. Ti faccio i
miei più vivi complimenti per aver
scelto di compiere il primo passo verso
il raggiungimento del tuo obiettivo, e ti
auguro nient'altro che il meglio per il
tuo percorso di dimagrimento felice.*

CONCLUSIONI

Grazie ancora per aver scaricato questo libro!

Spero che questo libro ti sia piaciuto e ti aiuti a raggiungere i tuoi obiettivi.



Thank

You!

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

[*Clicca qui per lasciare la tua recensione!*](#)

Grazie e buona fortuna!