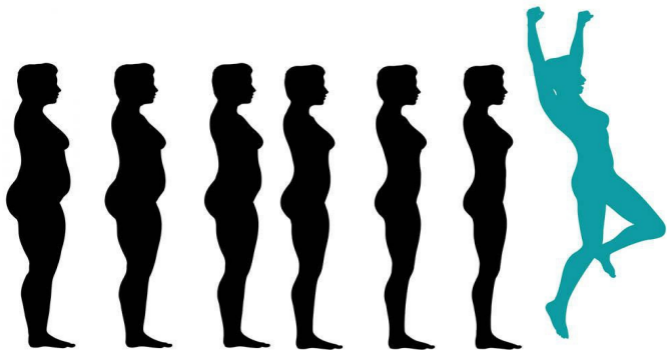


DIMAGRIRE BENE

SCOPRI LA NUOVA FORMULA PER
DIMAGRIRE VELOCEMENTE



ROLANDO SCEVOLA

Table of Contents

[Introduzione](#)

[Suggerimenti in Cucina](#)

[Capire il Tuo Metabolismo](#)

[Il Tuo Tipo di Corpo e Metabolismo](#)

[Supercibi Benefici per La Perdita di](#)

[Peso](#)

[Tè verde](#)

Dimagrire Bene

La Guida su Cosa Fare

Rolando Scévola

Introduzione

Stai cercando di perdere peso? Con oltre il 35% della popolazione che è obesa e con più del 34% che è sovrappeso, non sei certo solo. Tuttavia, se hai provato prima una dieta, sai quanto può essere difficile non solo attenersi al piano, ma in realtà trovare un piano con informazioni di cui ti puoi fidare.

C'è molta disinformazione là fuori sul web che può facilmente spingerti a scegliere una dieta di moda o un trucco "brucia grassi" negativo per la salute per farti perdere chili velocemente. Se

questi metodi funzionano in qualche modo, funzioneranno solo per un breve periodo di tempo prima che tu recuperi di nuovo il peso.

In questo libro, esamineremo il modo migliore per perdere peso usando un metodo testato e collaudato nel tempo che ti farà perdere peso ed evitare di riacquistarlo. Cominciamo!

Suggerimenti in Cucina

È difficile perdere peso e mangiare sano con cibi ancora a casa tua che non fanno bene. Questo è particolarmente vero per quelli di noi che lottano con responsabilità e impegno, quindi non torturare te stesso! Passa attraverso i tuoi armadietti e sbarazzati quanto puoi del cibo spazzatura.

Adesso è il momento giusto per pulire il tuo frigorifero e riuscire a sbarazzarti di tutto il cibo rovinato e cattivo per te.

Se non vuoi sprecare del buon cibo, dallo a un fast food locale o a una famiglia che conosci e che potrebbero usarlo. Prima di andare a fare shopping, assicurati di avere un piano alimentare in ordine. Non sai come farne uno o cosa includere? Questo è il fulcro del primo suggerimento.

Scopri cosa hai

La prima cosa che dovresti fare è esaminare la tua cucina e liberarti delle cose non sane per quanto possibile.

Quindi, fai un inventario completo di quello che hai. Questa è l'attività che richiede più tempo perché probabilmente ci sono molte cose nella tua dispensa in questo momento, ma a lungo termine ti sarà utile.

L'obiettivo qui è ottenere un inventario completo in modo che, andando avanti, tu possa semplicemente aggiungere o eliminare cose mentre mangi qualcosa o acquisti cose nuove. Questa è una parte importante per essere in grado di

pianificare i pasti, preparare dei piatti sani, risparmiare tempo e riuscire ad attenerti al tuo piano alimentare salutare.

Scopri cosa hai intenzione di ottenere

Dopo aver completato l'inventario della cucina, il prossimo passo è la pianificazione dei pasti. Cerca alcune ricette salutari che utilizzano carni, verdure fresche e frutta. Pensa alle calorie, allo zucchero aggiunto ed ad un alto livello di carboidrati e cerca di evitarli.

Le cose fresche sono sempre da preferire, ma potrai risparmiare tempo acquistando verdure preparate e anche alcuni ingredienti congelati. Ma la parte su cui potrai risparmiare tempo è la

preparazione del pasto. Una volta che hai deciso un menù programmato per la prossima settimana, confronta gli ingredienti necessari con quelli che hai in cucina. Tutto quello che manca, vai a comprarlo.

Quando torni, scopri cosa puoi fare ora per risparmiare tempo. La preparazione del pasto può farti risparmiare ore durante tutta la settimana, soprattutto quando impari l'importanza di fare le cose insieme ed utilizzare ingredienti versatili. Ad esempio, invece di decidere di fare oggi una zuppa di manzo e un panino al tonno domani, scegli un ingrediente che puoi riutilizzare con le ricette dell'intera

settimana.

Quindi, forse potresti avere pollo alla griglia stasera e un'insalata di pollo domani. Scegliendo ingredienti versatili, potrai fare meno acquisti, goderti di più i tuoi cibi, e in definitiva risparmiare denaro avendo bisogno di meno ingredienti e forse anche ottenendo uno sconto per grossi acquisti sugli ingredienti preferiti della settimana.

Scopri Cosa Hai Intenzione di Cambiare

Non puoi continuare a fare le stesse cose e aspettarti risultati diversi. Devi fare un passo indietro e dare un'occhiata alla tua routine quotidiana, perché è ciò che fai ogni giorno che determinerà il tuo futuro. Ti alzi e bevi un caffè con $\frac{1}{4}$ di tazza di crema? Questo è molto zucchero per iniziare la giornata, non c'è da meravigliarsi se ti senti poco bene solo poche ore dopo!

Invece di smettere di mangiare tutto ciò

che ti piace, scopri alcune abitudini più sane che puoi sostituire alle tue abitudini più malsane. Basta iniziare con una o due e, mentre le cose sane diventano nuove abitudini, iniziano a sostituire altre abitudini dannose alla salute. Così, invece di caffè alla crema al mattino, forse potresti avere caffè stelvia zuccherato o anche il tè verde (ne riparleremo più avanti)!

Impegnati a fare alcuni piccoli cambiamenti nella tua routine quotidiana. Potresti rimanere stupito da come questi piccoli cambiamenti possono davvero produrre risultati col passare del tempo.

Capire il Tuo Metabolismo

Sai che il tuo corpo sta bruciando calorie mentre leggi questo? In realtà, il tuo corpo brucia sempre calorie indipendentemente da ciò che si sta facendo. Se tu fossi solo a letto tutto il giorno, brucerebbe comunque calorie. Quante calorie brucia in un giorno in cui non fai niente si chiama il tuo Metabolismo Basale o BMR.

Il tuo BMR è il numero di calorie che il tuo corpo richiede ogni giorno per mantenere la tua temperatura corporea e

mantenerti in vita. Ci sono calcolatori online se desideri ottenere una stima di quante calorie corrispondono al tuo BMR.

Tuttavia, dovrai mangiare un conteggio di calorie un po' più alto del BMR per potere mantenere il tuo peso attuale. Quel numero è ciò che determinerà la linea di base per la tua dieta. Quante calorie ti servono sopra il tuo BMR dipende da quanto sei attivo in un dato giorno. Se vivi uno stile di vita sedentario dove stai seduto quasi tutto il giorno, non brucerai molte calorie come qualcuno che invece sta in piedi o cammina quasi tutto il giorno.

Ogni volta che eserciti energia, il tuo

corpo brucia più calorie per alimentare i tuoi movimenti.

Uno stile di vita attivo è una cosa importante per migliorare la salute e perdere peso, ma l'equazione deve considerare anche un'altra parte, e ci vuole un po' di matematica se vuoi avere successo nel tuo viaggio.

Scopri Quante Calorie Ti Servono

Per capire come puoi perdere peso mangiando più sano e guardando il tuo rapporto di assunzione/consumo, devi sapere quante calorie hai bisogno per mantenere semplicemente il tuo peso attuale. Diciamo che fai i calcoli usando un pratico strumento online e ottieni 1.972 calorie per mantenere il peso attuale.

Il segreto per perdere peso è mangiare meno calorie di quelle richieste dal corpo. Immaginiamo che tu mangi solo 1.700 calorie al giorno mantenendo i

tuo livello di attività correnti. Il tuo corpo dovrà ottenere quelle 272 calorie in più da qualche parte. Sai dove? Le tue cellule grasse!

Il motivo per cui il tuo corpo immagazzina grasso quando mangi più calorie di quelle che bruci in un giorno è per avere riserve di energia per il futuro. Ma come sai, una riserva eccessiva può avere un impatto negativo sul tuo aspetto e sulla tua salute.

Il prossimo passo nel calcolo è capire quale livello di deficit desideri. Se vuoi perdere 0,5 Kg. alla settimana, dovresti avere un deficit settimanale di 3.500 calorie (circa 3.500 kcal = mezzo Kg. di grasso). Questo equivale a un deficit di

500 calorie ogni giorno. Usando questo come esempio, dovresti mangiare meno di 1.472 calorie per perdere un chilo di grasso alla settimana.

Quando conosci questi numeri, è davvero solo un'equazione che dovresti capire in base ai tuoi obiettivi e al tuo impegno. Ovviamente, avrai fame quando mangi in deficit perché il tuo corpo non vuole bruciare i grassi. Il tuo stomaco urlerà "MANGIA!" Quando stai per entrare nelle riserve perché, nei secoli passati, questo voleva dire una modalità di sopravvivenza media.

Tuttavia, non esiste una cosa comprovata come essere in "modalità di

fame". In definitiva, se mangi meno calorie di quante ti servono per mantenere il tuo peso attuale, il tuo corpo si appresterà naturalmente a mangiare le riserve e bruciare grassi. In poche parole: non ha altre scelte! Quindi conta le tue calorie con attenzione e non arrenderti alle richieste dalla pancia.

Il Tuo Tipo di Corpo e Metabolismo

Potresti chiederti come mai, se tutto è una semplice equazione di quanto mangi e consumi, la mio amica Federica sembra mangiare cinque pizze e non guadagnare un chilo mentre a me basta solo una fetta? Beh, per prima cosa, non paragonarti mai con chiunque altro. In secondo luogo, cerca di capire un sacco di cose sul metabolismo e sull'equazione del consumo di grasso

1. La tua età. Il tuo metabolismo rallenta naturalmente con l'avanzare dell'età, motivo per cui tu potresti essere stato in grado di mangiare qualunque cosa e mangiare troppo da adolescente, ma ora scopri di accumulare peso.

2. Il tuo livello di attività. La maggior parte delle persone non si rende conto di quanto siano diventati sedentari, e molto di ciò può essere dovuto al posto di lavoro. Mentre tu potresti esserti abituato in passato a camminare, andare in bicicletta o anche a giocare in una squadra sportiva, quali attività continui a fare ora? Quante volte?

3. La tua genetica. In generale, si conoscono tre tipi di corpo. Il tuo tipo di

corpo non può essere modificato e avrà un impatto diretto sulla velocità del tuo metabolismo - ovvero quanto velocemente il tuo corpo brucia calorie.

Un metabolismo che è naturalmente più veloce brucera' più calorie in un giorno (anche in un giorno in cui non fai niente) rispetto a un metabolismo che è naturalmente più lento. La velocità del tuo metabolismo di solito si manifesta quando osservi il tuo tipo di corpo.

Ectomorfo: sei magro e lungo, ma hai problemi a costruire muscoli?

Probabilmente sei un ectomorfo, il che significa che hai un metabolismo veloce. Probabilmente puoi mangiare più della

persona media senza guadagnare molto peso.

Mesomorfo: questo tipo di corpo medio-lungo è raro ma estremamente fortunato. Hai una tendenza naturale ad essere in forma e muscolare senza molto sforzo. Ma, come BodyBuilding.com dice: "Questo vuol dire che puoi stare senza fare nulla, mangiare tutto e farla franca per sempre? Sicuramente no, e tu non sei necessariamente più sano degli altri due tipi. Ma potresti essere in grado di "riprenderti" da una situazione di fuori forma più facilmente degli altri due tipi di corpo, guadagnando muscoli e bruciando i grassi con una relativa facilità. "

Endomorfo: questo è il tipo di corpo più comune e probabilmente la categoria in cui ti trovi. Se tendi a ingrassare e mantenere peso, probabilmente sei un endomorfo. Hai un metabolismo più lento che brucia i grassi a un ritmo più lento rispetto agli altri due tipi di corpo. Perdere il peso può rivelarsi difficile, ma non impossibile!

Se senti di avere un metabolismo lento, la cosa importante da capire è che l'equazione calorica discussa in precedenza si applica ancora. Non importa che tipo di corpo tu abbia, devi mangiare in deficit per perdere peso. Se mangi troppe calorie rispetto a quelle che ti servono, aumenterai di peso.

Ma il tuo tipo di corpo e la velocità del metabolismo influenzeranno solo quante calorie ti servono ogni giorno. Se sei attivo e hai un metabolismo più veloce, avrai bisogno di più calorie per mantenere il peso attuale.

Se sei meno attivo e hai un metabolismo più lento, avrai bisogno di meno calorie per mantenere il peso attuale. Ciò rende più difficile mangiare in deficit e più facile mangiare troppo, portando ad un ulteriore aumento di peso.

Quindi, oltre a mangiare la giusta quantità di calorie, c'è un modo per aumentare il tuo metabolismo? Ecco dove arrivano i cibi super ed i super drink! Mangiare pulito e sano, ed

essendo più attivo, può aiutare ad accelerare il metabolismo del tuo corpo ed equivale a più perdita di grasso.

Supercibi Benefici per La Perdita di Peso

Un “superfood” è un alimento che offre naturalmente una fantastica gamma di sostanze nutritive e minerali che sopprimono l'appetito, ti danno più energia e/o aiutano il tuo viaggio di perdita di peso. Alcuni dei migliori supercibi per coloro che cercano di perdere peso sono:

- Spirulina o Alga Blu-Verde:
Aggiungila al tuo frullato mattutino

per ottenere benefici da minerali, fitonutrienti ed enzimi. Vantaggio laterale? Servirà anche a rendere la pelle ed i capelli più sani.

- Camu Berry: questa è una meravigliosa fonte di vitamina C. Aiuterà il tuo corpo a costruire il tessuto, purificare il sangue, migliorare il sistema immunitario e, ti aiutano a mantenere forza durante il giorno: aumentando la tua energia!
- Funghi Medicinali: Alti in polisaccaridi, i funghi medicinali possono aiutare a sostenere il tuo sistema immunitario promuovendo allo stesso tempo uno stile di vita sano. Prova a mescolare le forme

disidratate nelle tue salse.

- Miele: Il miele è noto per la sua vasta gamma di benefici, tra cui essere una fonte meravigliosa di minerali, antiossidanti e probiotici. Il miele naturale, locale e biologico è la scelta migliore e può anche essere usato come un dolcificante sano.
- Semi di canapa: questa è una meravigliosa fonte di proteine, il che significa che aiuterà a rifornire di carburante per il tuo stile di vita sano e allo stesso tempo ti aiuta a sentirti più pieno. Il seme di canapa è molto salutare e può essere utilizzato in molti modi diversi.
- Cioccolato crudo: desidera

qualcosa a base di cioccolato? Il cioccolato crudo è un'aggiunta fantastica alla tua dieta. Mettilo in forma dolce o rosicchialo da solo per curare qualsiasi brama mentre ottieni i suoi benefici di superfood, come l'aumento dell'umore e gli effetti di potenziamento del cervello insieme agli antiossidanti.

Tè verde

I super alimenti sono una cosa. Se vuoi veramente dimagrire, vale la pena anche di aggiungere alla tua dieta quotidiana le bevande super. Come i super alimenti, una super bevanda offre incredibili benefici per la salute aiutandoti anche a frenare l'appetito e/o aumentare la concentrazione e l'energia permettendoti di concentrarti.

Il tè verde è forse la migliore bevanda super là fuori, per molteplici ragioni. Ma, prima di andare oltre con la tua pianificazione alimentare, è importante affrontare un argomento spesso

trascurato: bere calorie. Troppe persone che stanno cercando di perdere peso finiscono per rimpiazzare alcuni dei loro cibi preferiti con bevande zuccherate. Sia che siano nella versione "diet" o no, le bevande ipocaloriche e/o ad alto contenuto di soda e carboidrati non ti aiuteranno a perdere peso.

Quindi, piuttosto che bere calorie, assicurati di evitare calorie vuote (cioè, barrette di cioccolato!) e di mettere tutto il tuo impegno nel mangiare cibi sani e di riempimento che siano ricchi di sostanze nutritive. Quando vuoi aggiungere una bevanda fresca e rinfrescante, utilizza il tè verde!

I benefici del tè verde includono:

- Aumento delle prestazioni fisiche e miglioramento della combustione dei grassi
- Diminuzione del rischio di Diabete Tipo-2
- Composti bioattivi che miglioreranno la tua salute generale
- Composti che aiuteranno le funzioni del cervello
- Antiossidanti che possono ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro
- Protegge il tuo cervello contro la vecchiaia e i fattori di rischio che ne derivano
- Miglioramento della salute dentale e riduzione del rischio di infezione

E la lista continua! Il bello dei super-alimenti e dei super drink è che fanno di più oltre ad aiutare a perdere peso. Aiutano a migliorare la salute generale e, alla fine, questo è davvero ciò che tutti noi cerchiamo.