



**COME DIMAGRIRE VELOCEMENTE  
CON IL METODO 4/4**

**SECRET**



**FINALMENTE SAPRAI DIMAGRIRE BENE  
SENZA DIETA**

**MASSIMILIANO RICCIARDI**

**I Corsi di**

**Massimiliano**

**Ricciardi**

**Come  
Dimagrire  
Velocemente  
Con Il  
Metoso4/4  
Finalmente**

**saprai  
dimagrire bene  
senza dieta**

Titolo

“Come Dimagrire  
Velocemente Con Il Metodo  
4/4”

Autore

Massimiliano Ricciardi

Sito internet



**ATTENZIONE:**

**questo corso in  
formato elettronico  
contiene i dati**

**criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria.** Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dall'Autore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente corso,** né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo corso sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi

non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il corso ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.





# Sommario

[Prefazione](#)

[Introduzione](#)

[GIORNO UNO: 1/4 ► Studiare](#)

[GIORNO DUE: 2/4 ► Colazione](#)

[GIORNO TRE: 3/4 ► Pranzo](#)

[GIORNO QUATTRO: 4/4 ► Cena](#)

[Capitolo Speciale: Chiavi Segrete](#)

[Conclusione: Che Cosa hai Imparato](#)

# Azione

# Nota biografica



**Massimiliano**

**Ricciardi**

**Naturopata e**

**Personal Trainer,**

studioso

ricercatore

Olistico, dedica

quotidianamente gran parte delle sue risorse per la ricerca e lo studio degli

antichi segreti della natura e delle leggi cosmiche, senza tralasciare le nuove scoperte scientifiche nel campo della salute e benessere naturale. Si occupa di Naturopatia e più in generale di tutto ciò che riguarda la salute e il benessere psicosomatico e “somato-psichico”. L’obiettivo di Massimiliano è di condividere le sue scoperte ed esperienze professionali, per favorire uno stile di vita sulla via della Salute e ancor di più su quella del Benessere.

**PARTENZA**









# Prefazione

Benvenuta/o al Corso: **Dimagrire in 4/4.**

Ho voluto usare una frazione matematica fin dal titolo della copertina per **due motivi:**

**Il primo** è provocatorio, per far accadere un contrasto tra ciò che fa la maggior parte delle gente per dimagrire e quello che si dovrebbe fare o meglio ancora, pensare, per dimagrire e soprattutto restare in forma. Noi non

siamo macchine e solo per esse si potranno ottenere forse, risultati certi, applicando la matematica.

**Il secondo** motivo è per suddividere la giornata in quattro parti isolando ogni “spicchio” per ottenere una chiarezza totale dei momenti in cui bisogna prestare peculiari e differenti attenzioni.

Lo sapevi che il conteggio delle calorie sulle etichette dei cibi e delle tabelle caloriche ha poco a che fare con il vero valore calorico dei cibi? Quei dati sono

ottenuti facendo bruciare il cibo in una campana e misurando il calore prodotto.

Hai sicuramente riflettuto sul fatto che una campana di metallo, tecnicamente chiamata calorimetro, non è un corpo umano.

## **Ecco il mito dell'industria dietetica:**

**I valori di 4 calorie al grammo per i carboidrati e per le proteine e 9 calorie al grammo per i grassi, sono una semplice approssimazione *fatta circa un centinaio di anni fa.***

**I valori calorici degli zuccheri, delle proteine e dei lipidi variano sicuramente con i cibi che li contengono, ma attenzione, variano anche con**

l'individualità biochimica di ogni persona e la sua efficienza dell'utilizzo degli stessi.

Il paradosso della composizione dietetica delle etichette è palese, basta cogliere il controsenso dei loro grafici calorici. Ad esempio lo zucchero da tavola mescolato con l'acqua, porta più energia e fa ingrassare di più dello zucchero da tavola mangiato dal cucchiaino. ► *Se vuoi davvero dimagrire, evita le bibite zuccherate come se fossero veleno mortale!*



# Introduzione

Una Splendida notizia per Te: da oggi c'è chi si occuperà del tuo dimagrimento e una volta raggiunta, la tua *magrezza originaria*, si preoccuperà anche di fartela mantenere.

No, non sono io! Sarai tu con la tua Anima a fare tutto questo ...

Il mondo delle diete è ancorato alla superficie, al calcolo delle calorie, al

conteggio rigido, proprio come lo farebbe un “Commercialista in Mimetica”.

La Vera Dieta Dimagrante non si può praticare in superficie, perché senza un cambiamento profondo dell'individuo, che può partire solo dall'interno, tutto sarà destinato a fallire.

Dovrà avvenire una vera “Alchimia” e non per cambiare diventando diversi da ciò che siamo, ma per ritornare a essere chi siamo veramente.



Se vuoi dimagrire davvero, incomincia a fare le cose che interessano la tua Anima. Le parole chiave sono: “Amore, Fantasia, Gioco, Creatività” queste sono le cose che piacciono alla nostra Anima.

Prova a tornare a quando eri bambina/o. Ricorda quando giocavi come rimanevi assorta/o per ore, dimenticando di mangiare, e al richiamo della mamma c'era quasi un rifiuto, una priorità naturale per il gioco e mai per il cibo.

Allo stesso modo quando sappiamo distrarci dalle nostre incombenze quotidiane per lasciarci andare dove ci vuole portare la nostra anima, immergendoci nell'Aura della creatività, dell'istinto, del sentire, degli affetti, delle emozioni e dell'Amore ci dimenticheremo del cibo.

L'innamoramento ad esempio, quello vero senza conflitti, accettato e accolto, dona potentissime capacità dimagranti. Quando ci innamoriamo, abbiamo voglia di perdere peso, senza l'intervento della

mente razionale e senza sforzo, dimagriamo. Il nostro corpo da solo si autoregolerà per bruciare meglio i grassi e sarà capace di alimentarsi in modo corretto, trovando il suo equilibrio dietetico. Noi vogliamo educare il nostro corpo e non ci accorgiamo che lui ne sa più di noi. Queste cose non s'imparano sui libri ... si apprendono osservando! Fantastico vero?

*Allora se vuoi dimagrire per davvero innamorati ... della Vita.*

Anche “**il Razionale**” deve avere il suo ruolo per il dimagrimento a patto che vada d'accordo con “**l'Istinto**”. Ecco perché qualche attenzione bisogna averla, soprattutto nei confronti di alcuni alimenti.

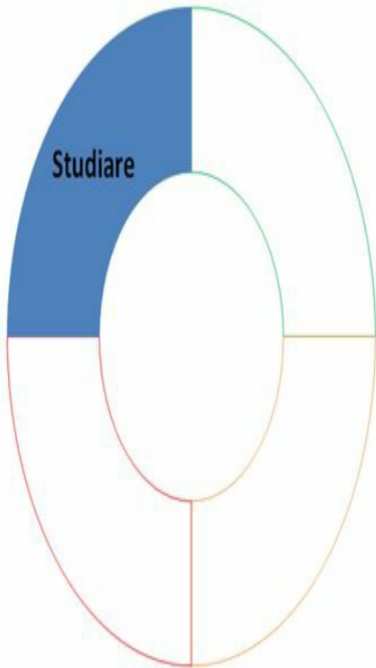
Ci sono, infatti, alcuni alimenti che vanno misurati o pesati, come ad esempio l'olio, i formaggi e i latticini in generale etc. Altri alimenti come i carboidrati invece, è preferibile mangiarli solo fino a un certo orario della giornata.

È anche indispensabile avere la consapevolezza di alcuni meccanismi fisiologici ormonali e metabolici, per evitare gli errori classici ripetuti all'infinito dalla stragrande maggioranza delle persone. Ora hai lo strumento giusto per non ripeterli mai più, utilizzalo! ▼



**GIORNO UNO: 1/4**

**Studiare**



**Mangi poco eppure ingrassi**



## ... Perché?

Dopo anni di studi, prove e ricerche ho raggiunto una Consapevolezza personale di cui ti sto per parlare. La cosa curiosa è che la stragrande maggioranza delle persone che nella vita ha seguito almeno una volta una dieta dimagrante, l'ha costatato come me ... le Diete Dimagranti Non Funzionano e spesso fanno Ingrassare!

Ti è mai capitato di metterti a dieta

pesando tutti gli alimenti, contando le calorie, con tante privazioni come la rinuncia al gelato con gli amici, ai dolci della domenica, al cioccolato, di non usare il burro, il sale e lo zucchero, eppure ... dopo tanti sacrifici, la bilancia ti ha detto che stavi ancora ingrassando?

## Ecco la soluzione! ▼

► Scopri come puoi “invertire la rotta” in soli **3 giorni**. Basteranno davvero dai 3 ai 7 giorni, per dare la spinta giusta e cambiare direzione.

La maggior parte delle persone sa che le diete rigide non funzionano, eppure quando entra in azione, si sottopone a una dieta ferrea, e nonostante gli “sforzi” e i “sacrifici”, ottiene l’effetto

opposto a quello desiderato. Il loro peso tende ad aumentare anche mangiando poco.

In questo modo si rischia un aumento di 1 o 2 chili in breve tempo o più graduale. Ambedue i casi saranno sufficienti a fare scattare sentimenti come insoddisfazione, frustrazione, rabbia e panico.

# L'importanza del fat-point

Forse starai pensando che scrivo in questo modo per cercare di “far colpo”, ma, ti assicuro che l’aumento di peso durante una dieta dimagrante è ovvio e naturale. Non devi credermi per fiducia, infatti, dopo che ti avrò spiegato con parole semplici i vari fattori che incidono per questo risultato apparentemente illogico, avrai la

certezza di ciò che sostengo.

# **Ci sono due fattori che influiscono sulla sensazione della fame:**

- I. Fattore.** Nel nostro cervello esiste un centro che “sintetizza” tutte le sensazioni di fame e in un certo senso riassume la fame ancestrale che nei secoli ha provato l’umanità.

**II. Fattore.** Questo centro nervoso ha un corrispettivo fisico a livello corporeo che si chiama **“fat-point”** (punto di grasso corporeo o soglia adiposa): esso corrisponde alla quantità di grasso contenuta nell’organismo e alla quale ci siamo abituati nel corso degli anni e che è necessario per farci stare bene senza dimagrire, né ingrassare.

Ecco qui di seguito il principale motivo del fallimento delle diete dimagranti.



Quando s'inizia una dieta o si mangia meno del dovuto, il corpo attiva tutta una serie di difese metaboliche e ormonali finalizzate a proteggere il suo "fat-point" e le riserve dei nutrienti essenziali come le vitamine, le proteine e i minerali.

In pratica, se l'apporto di nutrienti della dieta è troppo basso, si determina una notevole riduzione delle sostanze essenziali per l'organismo e di conseguenza le ghiandole iniziano a secernere enzimi e ormoni che stimolano l'accumulo di adipe.

È come se il corpo percepisse una situazione di “allarme” e ci comunicasse che la dieta che stiamo facendo è troppo diversa da quella cui eravamo abituati e non appaga nel modo giusto il nostro bisogno di cibo. In questi casi bisogna rivedere la composizione dei pasti, affinché appaghino il palato e nello stesso tempo, ci aiutino a ricalibrare il fat-point, dal quale dipendono la nostra linea e il nostro benessere.

# Come mantenere in equilibrio il Fat-Point

Stai per scoprire quali sono gli errori alimentari che portano il tuo organismo ad accumulare grasso oltre le tue necessità, superando il tuo “fat-point”, ovvero il livello di adipe, necessario “per stare bene e in linea”.

- Prima di tutto, ti spiegherò quali sono gli **ormoni** che favoriscono

l'accumulo di grasso e ti suggerirò una serie di cibi ricchi di **enzimi brucia grassi** e di menu equilibrati per stimolare il metabolismo a bruciare di più. **Basta seguire i consigli per 3 giorni** e vedrai che il tuo fat-point comincerà a ricalibrarsi e la pigrizia metabolica si comincerà a convertire in energia snellente.

- Inoltre imparerai a usare gli integratori che spengono la fame nervosa che in genere colpisce più

facilmente chi sta cambiando il modo di mangiare.

*Adesso è proprio arrivata l'ora di smettere di soffrire per la fame, senza ottenere alcun risultato!*

**Come Bloccare il  
“Meccanismo”  
dell’Aumento di Peso**



Il nostro organismo secerne degli

ormoni e degli enzimi che, durante ogni dieta, vengono “sballati” a causa dello stress e della carenza di nutrienti indispensabili. Riequilibrarli è fondamentale per evitare di ingrassare.



Quando riduci la quantità di cibo per la tua dieta dimagrante, devi dar conto agli **ormoni** e agli **enzimi** che agiscono sui centri della fame, sul metabolismo e sui processi digestivi.

Sono proprio questi a determinare una maggiore o minore assimilazione degli alimenti.

Entrando in una “fase difensiva” non faranno altro che lavorare per mantenere

la situazione in cui si trova l'organismo e più drastica sarà la dieta maggiore sarà il loro contributo, rilanciando la tua puntata: tu punti a togliere 4 chili e loro te ne faranno guadagnare 2 in più ... e siamo a **6 chili in sovrappeso!**

▶ **Cortisolo:** alza lo stress,  
aumenta la fame e la  
ritenzione.



**STRESS**

Gran parte di noi razionalmente si auto-impone regole ferree improvvisate come se l'organismo avesse l'obbligo di rispettare meccanicamente questi diktat, ma, lui non ci sta e più sarai severo/a, maggiore sarà la sua ribellione.

La dieta ristretta imposta dalla nostra mente razionale è percepita dal nostro organismo come uno stress intenso. In questi casi il corpo risponde aumentando la produzione degli ormoni dello stress da parte del surrene.

Ad esempio il **Cortisolo**, un **ormone**, che tra le altre azioni, provoca ritenzione idrica, favorisce la formazione di cuscinetti adiposi e incrementa il peso corporeo. Esso ha un

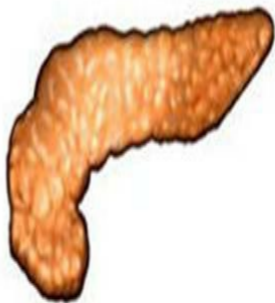
ruolo fondamentale riguardo allo stress  
percepito dall'organismo.

► **Insulina:** se è in eccesso,  
fa bruciare meno adipe.





Pancreas



Prodotta dal pancreas endocrino, l'insulina è l'**ormone** che interviene nel mantenimento del peso, agendo su cervello e tiroide.

In alcuni individui avviene una particolare insensibilità all'azione dell'insulina, per questo è possibile che durante una dieta essi perdano non solo i grassi, ma anche una buona parte della massa muscolare.

Il risultato sarà che meno massa muscolare, brucerà inevitabilmente meno calorie. Le calorie in eccesso saranno trasformate in grasso ed ecco un altro dei motivi per cui il peso può

aumentare nonostante la dieta.

▶ **Lipasi:** se stai in dieta, ti fa ingrassare più in fretta.



È un **enzima** prodotto dal pancreas

esocrino per la digestione dei grassi.

Il tuo intento durante una dieta sarà sicuramente di ridurre *drasticamente* il grasso, e se inizialmente ci riesci, sai che scherzetto ti farà il tuo organismo? Stimolerà una maggiore produzione di lipasi, e in questo caso servirà per favorire l'immagazzinamento dei chili, allo scopo di recuperare quelli persi "drasticamente", vanificando tutti i tuoi sforzi per la dieta.

▶ **Grelina:** se mangi poco,  
amplifica la fame nervosa.





Stomaco



Grelina



Cervello

-Produzione GH

-Neuropeptide Y

-Aumento dell'appetito

La **Greline** è un **ormone** prodotto dallo stomaco, che stimola la fame e la produzione di GH (ormone della crescita), con conseguente tendenza ad aumentare la massa lipidica e muscolare.

Come per l'enzima lipasi, anche per l'ormone grelina, succede una cosa analoga, infatti, aumentano i suoi livelli significativamente, proprio nei soggetti sottoposti a dieta dimagrante. Ci risiamo, più violenta sarà la dieta e più alti saranno i livelli di grelina che stimolerà maggiormente la fame e tenderà a farti aumentare di peso.

## **Come devi Agire:**

Quando, pur mangiando poco, continui a ingrassare, è probabile che i tuoi ormoni ed enzimi funzionino male o a rilento.

Per riportarli in equilibrio dovrai agire su tre fronti, quello *alimentare* e quello *psicologico* e quello *fisico*.

**Sul fronte alimentare** ti basterà agire con alcuni semplici accorgimenti.

**I carboidrati** (pasta, pane, dolci) *vano consumati nella prima parte della giornata* (a colazione e durante il pranzo).

**Le proteine** (pesce, carne, latte e derivati) vanno consumate preferibilmente la sera e in modo alternato (una volta i latticini, un'altra il pesce, la carne, ecc.).

Solo così si favorisce il corretto funzionamento d'insulina, lipasi e grelina.

Sarà inevitabile svolgere **un'attività fisica regolare** e per regolare intendo

davvero che tutti i santi giorni dovrai indossare scarpette e tuta e fare sul serio ... va benissimo anche mezz'ora di passeggiata al giorno e qualche esercizio con i pesi almeno quattro volte alla settimana. Quando l'apporto di carboidrati non è accompagnato da un'attività fisica regolare, essi saranno trasformati, dal corpo, in sostanze più complesse che si accumulano nei tessuti e non saranno smaltite.

**Dal punto di vista psicologico,** ti faccio notare che i tempi del metabolismo non

coincidono con quelli della mente.

L'organismo sa bene qual è l'andamento giusto per mantenere in equilibrio tutte le sue funzioni, e se una dieta è troppo ristretta, te lo comunicherà concretamente ostacolando il tuo dimagrimento, oppure facendoti ingrassare ancora di più.



L'ansia di volere ottenere subito il risultato può peggiorare lo stress, facendo aumentare la fame nervosa e il livello di cortisolo s'innalzerà, con accumulo di ritenzione e cuscinetti.

Se “assimili” il seguente concetto, potrai ottenere risultati soddisfacenti:

▶ L'organismo per mezzo del metabolismo accetta di buon grado solo le modificazioni piccole e progressive e si adatterà meglio a queste piuttosto che

ai cambiamenti repentini.

# **Pesati Tutti i Giorni**



Pensa ... già la consapevolezza del proprio peso può fare la differenza, per questo ti suggerisco di controllare quotidianamente l'andamento del tuo peso, questa azione ti aiuterà anche a non andare in ansia e a cambiare il tuo modo di mangiare con serenità.

Dovrai pesarti due volte al giorno. La mattina appena ti alzi, dopo aver defecato e prima di bere e mangiare e la sera prima di coricarti.

# **Facciamo un po' il Punto della Situazione prima di Passare alla Pratica Vera e Propria:**

Invece di soffrire la fame, saziati con i cibi giusti. Per riequilibrare il tuo metabolismo evita di stare in dieta e di andare avanti a insalate scondite, quasi come se ti stessi autopunendo.

Ricordati di pesarti ogni giorno, mattina e sera, e segna il tuo peso su un'agenda o un **diario**.

Poi inizia a correggere i tuoi pasti con serenità per circa 3-4 giorni seguendo i miei prossimi suggerimenti, e verifica come reagisce il tuo organismo.

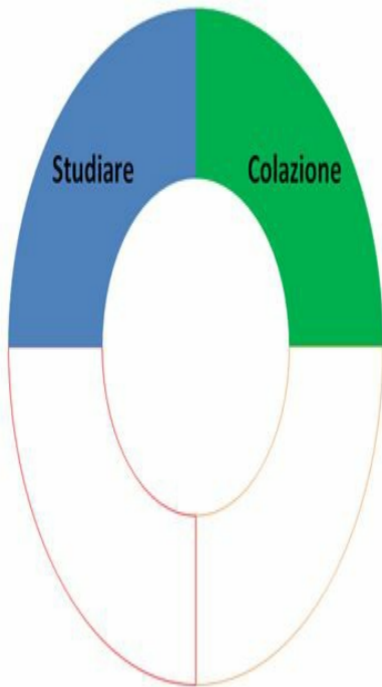
Se noti dei miglioramenti, procedi così per tutta la settimana e vedrai che la fame si ridurrà e il metabolismo inizierà a bruciare senza sforzi i chili in più.



**GIORNO DUE: 2/4**

**Colazione**





Appena ti alzi la mattina fai degli  
stiramenti incominciando da quando sei

ancora nel letto e anche quando sei appena con i piedi a terra.

A digiuno 350 ml d'acqua tiepida (circa 40 gradi e non li devi superare. Se puoi utilizza un termometro per alimenti) con un limone spremuto a fondo. Questa doccia interna da bere con una cannuccia da cocktail per non danneggiare i denti (la cannuccia potrai lavarla per riutilizzarla) ti aiuterà a depurare l'intestino e l'organismo in generale, facilitando anche l'evacuazione. Se provi un po' di

fastidio, puoi ridurre le dosi di acqua e soprattutto del limone. Inizialmente può andare bene anche un cucchiaino da dessert di limone spremuto in un bicchiere d'acqua.

Ricordati di montare sulla bilancia e annotare il tuo peso.

Se te la senti, per iniziare la giornata con sprint, sarebbe preferibile fare un po' di ginnastica leggera prima di colazione, altrimenti a stomaco pieno potresti avere qualche fastidio ma tutto

dipende dal tipo di movimenti che scegli. Se i movimenti sono davvero light, puoi fare ginnastica anche dopo colazione.

Regolare l'azione di ormoni ed enzimi fin dal mattino è fondamentale per far funzionare al meglio il metabolismo. Per ottenere questo, scegli frutta, yogurt e cereali.

Già nel primo pasto della giornata, a colazione, chi si mette a dieta commette

in genere molti errori. L'errore più comune (e il più pericoloso) è quello di non mangiare nulla per risparmiare calorie, così si rischia l'attacco di fame nervosa a metà mattina o di mangiare il doppio a pranzo. Ecco di seguito elencati gli errori più comuni e come puoi correggerli.

# **1° ERRORE:**

## **Saltare la Colazione**

Se salti la colazione, c'è il rischio che a metà mattina potrai avere un senso di fame, stanchezza, irritabilità e affaticamento. Il tuo organismo avvertirà una situazione di “allarme” e inizierà a secernere ormoni per ripristinare l'equilibrio.

Un altro rischio che corri se non mangi abbastanza la mattina è la stitichezza, che è anche l'effetto collaterale tipico di chi si mette a dieta. Inoltre l'intestino, poco riempito di cibo, evacua meno frequentemente e ciò ti può portare ad aumenti di peso e a gonfiore.

## **Come puoi fare:**

È preferibile fare colazione tutte le mattine. Puoi fare anche uno spuntino leggero, a patto che sia abbastanza energetico da prevenire l'affaticamento fisico e mentale. Ti aggiungo che mangiare pesante è sempre controproducente perché l'energia che apparentemente hai accumulato sarà consumata in gran parte per la digestione



(trasformazione) degli alimenti. Punta sempre ad alimenti digeribili e molto energetici rimanendo al minimo per quantità. Una tazza di tè, orzo, latte o caffè, uno yogurt e due fette biscottate possono bastare.

## **2° ERRORE:**

### **Cappuccino e Brioche**

Ti piace andare a fare colazione al bar e abbuffarti con cappuccino e brioche? Se hai risposto sì sei proprio sulla strada peggiore. Questo cattivo carburante introdotto, ricco di grassi, “ingolferà il motore” sin dal primo mattino e ti procurerà anche gonfiore addominale. Il metabolismo, così appesantito,

funzionerà male e a rilento.

## **Come puoi fare:**

Evita i grassi al mattino e preferisci i carboidrati integrali come i biscotti secchi, fette biscottate, cornflakes e muesli. Come dolcificante, usa il miele perché crea sicuramente meno scorie dello zucchero bianco, oltre ad avere molteplici virtù.

# Qualche Suggerimento per la Colazione

- Un bicchiere di acqua minerale naturale al risveglio con succo di limone.
  
- Uno yogurt magro con frutta fresca di stagione a tocchetti e 2 cucchiaini di fiocchi di mais.

- 4 biscotti secchi senza grassi.
- Un caffè d'orzo oppure una tazza di tè verde o nero.

*Con una colazione del genere mantieni il metabolismo attivo e migliori l'attività della lipasi, l'enzima brucia grassi.*

# **Trucco Brucia Grassi**





Un trucco per bruciare i grassi già a colazione è di mangiare in questo pasto molta frutta fresca: le fibre e le vitamine che contiene conservano attivi intestino e metabolismo.

# Spuntini e Merende

## Antigrasso

Se a metà mattina e pomeriggio avverti un forte desiderio di dolci o di alimenti salati sentendo davvero una *fame intensa*, probabilmente il tuo apporto di nutrienti è inferiore a quello di cui hai bisogno. In questi casi per smorzare gli attacchi di fame dovrai prestare più attenzione proprio a questi due spuntini

da fare, sia a metà mattina, sia il pomeriggio regolarmente e in modo intelligente.

**Lo Spuntino Perfetto:  
Crema di Yogurt alla  
Banana**



Ti suggerisco di prepararti una splendida crema di yogurt alla banana. Questo spuntino va bene sia per metà mattina sia per metà pomeriggio. Questo è solo un esempio, poi troverai tu le alternative valide come questa.

## Occorrente:

- Yogurt magro
- Una banana
- Uno o due cucchiaini di zenzero grattugiato (in alternativa puoi grattugiare la scorza di un limone.)

- Un cucchiaino di cannella



# Preparazione:

1. **Versa** lo yogurt magro nella scodella.
2. **Aggiungi** la banana schiacciata a purea.
3. **Aggiungi** uno o due cucchiaini di zenzero grattugiato (o scorza di limone).

**4. Aggiungi** un cucchiaino di cannella.

**5. Mescola** bene tutti gli ingredienti.

# **Un Trucco da Maestro per Smorzare la Fame**

BODY  SPRING

BIO  
**CROMO  
PICOLINATO**

Integratore di Cromo

60 compresse

Mantenimento di livelli normali  
di glucosio nel sangue

Utile per prevenire l'appetito fuori pasto è il **cromo (cromo picolinato)**, un integratore che sembra agire a livello dei centri cerebrali che regolano la fame.

Lo trovi abbondantemente anche in alcuni alimenti come i **cereali integrali**, le **prugne**, gli **asparagi**, le **nocciole** e il **lievito di birra**. Altrimenti basta una capsula di cromo piccolinato al giorno.

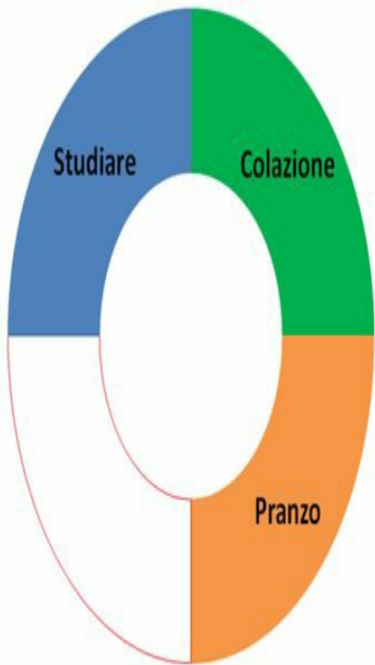
Di questo integratore te ne parlerò nel capitolo Speciale: “**Le Chiavi Segrete**”.



**GIORNO TRE: 3/4**

**Pranzo**





**Fai Piccoli Bocconi e**

# Mangia Lentamente

**A pranzo vai di fretta? Sei in pericolo!**  
È proprio la fretta, la prima responsabile dell'accumulo di adipe provocato dal pasto di mezzogiorno.

Per non farti travolgere dalla fretta, abituati a tagliare il cibo in piccoli pezzi, assaporando con lentezza il sapore e l'aroma degli alimenti.

## **Come puoi fare:**

Preferisci ortaggi freschi e stufati (mai ad alte temperature) e le macedonie con yogurt, ricche di enzimi. Vedrai che così facendo ti capiterà di mangiare più lentamente in modo naturale. Tra l'altro ti sazierai prima ed eviterai lo stress che aumenta l'appetito.

Evita in modo categorico i pranzi frettolosi fatti con stuzzichini e tartine. Peggio ancora se hai l'abitudine "sociale" di passare per il bar con gli amici per un aperitivo alcolico, pizzicando inevitabilmente qualche salatino.

Creare piatti mischiando troppi alimenti super conditi, ti porterà inevitabilmente a fare abbinamenti sbagliati, nocivi per il tuo organismo. È facile cadere nell'errore di credere di mangiare leggero scegliendo ad esempio

prosciutto e melone o la caprese. Sicuramente sono pranzi che appaiono leggeri, ma anche pericolosi per la linea e spesso per la salute in generale.

Qui di seguito troverai dei suggerimenti per passare da uno stato disastroso a uno di equilibrio che ti possa permettere di fare altri passi evolutivi fino ad arrivare, col tempo, a un'alimentazione vegetariana, vegana e ancora meglio: "vegana/crudista/igienista". Credo, infatti, che sia sbagliato fare un cambiamento così importante in modo

repentino, si rivelerebbe un fallimento totale.

**1° ERRORE:**

**No agli Stuzzichini  
Prima del Pranzo.**





Ti traggono in inganno perché sono di piccole dimensioni, e uno stuzzichino tira l'altro senza renderti conto di quanto “pesantemente” possano incidere sulla tua linea. Le olive ascolane, le pizzette, le arachidi, sono delle “bombe” caloriche che oltre a renderti la digestione difficile, ti faranno aumentare di peso.

**Come puoi fare:**



Invece di stuzzicare l'appetito, puoi soddisfarlo direttamente e in modo intelligente facendo precedere il pranzo da un'insalata mista con sedano tagliato a dadini, una mela a bastoncini e qualche gheriglio di noce. Potrai aggiungere 2 cucchiaini di yogurt magro e condire con, 1/2 cucchiaino d'olio e succo di limone. Ovviamente seguirai i tuoi gusti, non c'è nulla da prendere alla lettera. Nei miei corsi non offro mai un vero e proprio ricettario dietetico ma solo degli esempi che possano servire da linee guida. Ogn'uno poi preparerà le

ricette secondo i propri gusti.

**2° ERRORE:**

**No ai Pranzi Frettolosi**





La fretta crea stress e gli ormoni dello stress, prima di tutto il cortisolo, alterano la digestione provocando la fame nervosa, l'accumulo di adipe e la ritenzione.

**Come puoi fare:**



Quando si pranza, bisogna predisporre un ambiente sereno. Presta attenzione in particolare al profumo dei cibi che scegli.

Ricordati che a pranzo vanno consumati cibi energetici come i cereali, e per quanto riguarda le verdure non ci sono limiti.

Il trucco per raggiungere in fretta la sazietà a pranzo è di gustare molte verdure di stagione, crude o cotte, condite con olio d'oliva, aceto di mele e salsa di soia. Essendo ricche di fibre ti daranno l'impressione di aver mangiato abbondantemente ma quasi a zero calorie.

Spesso un'abitudine errata è di bere troppo durante i pasti. I liquidi

mescolati al cibo, che *s'inzuppa*, provocano gonfiore e rallentano i meccanismi metabolici di elaborazione dei cibi. Se proprio non riesci a farne a meno cerca di non superare il bicchiere di liquidi a pasto.

Un pranzo frettoloso, con abbinamenti sbagliati, rallenta il metabolismo, favorisce la ritenzione idrica e aumenta il cortisolo, l'ormone dello stress. Inoltre la sonnolenza post prandiale sarà inevitabile.

Quello che segue è un esempio di menù antifame, poi sarai tu a scegliere e variare gli alimenti.



*Ricettina Antifame* ▼

# **Farro alle Verdure**



# **Ingredienti:**

- **Farro integrale 60 grammi**
- **Brodo vegetale 300 ml**
- **Carota**
- **Zucchina**
- **Cipolla**
- **Mezzo bicchiere d'acqua**

## Come fare:

- 1. Fai lessare** 60 g di farro integrale in 300 ml di brodo vegetale fino a quando sarà cotto al dente.
- 2. Nel frattempo,** sbuccia una carota, spunta una zucchina e tagliale a dadini.
- 3. Prepara** un soffritto senza olio: tagliando a pezzettini la cipolla e

ponila in una padella con mezzo bicchiere d'acqua.

- 4. Aggiungi**, quando la cipolla è cotta, le carote e le zucchine a dadini e fai lessare per 5 minuti con il brodo vegetale.
- 5. Aggiusta** di sale e di pepe,
- 6. Aggiungi** una spolverata di cannella e curcuma e, a scelta, del peperoncino macinato.

- 7. Cuoci** il tutto per 30 minuti a fuoco lento.
- 8. Versa** il farro caldo e scolato nella padella.
- 9. Amalgama** e porta a tavola.

Si può abbinare il farro a una teglia di pomodorini al forno.

Per aggiungere gli enzimi “brucia grassi” puoi concludere con una

macedonia di frutta fresca e yogurt  
magro.

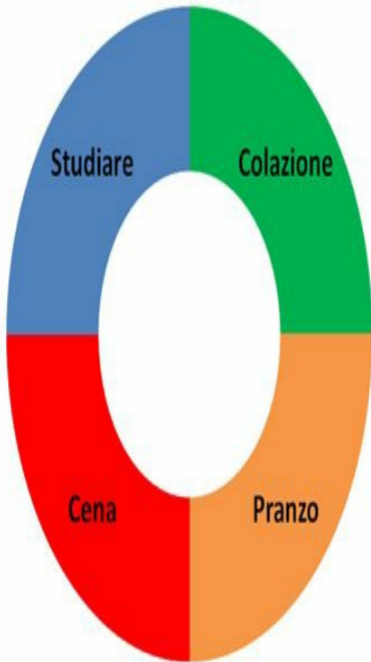




**GIORNO QUATTRO:**

**4/4**

**Cena**



La cena non dovrebbe essere mai il pasto più pesante e calorico della

giornata. Se è rifornito di cibo dopo il tramonto, l'organismo non riesce a smaltirlo durante il riposo poiché di notte il metabolismo rallenta e la mattina ci si ritrova a pesare di più. L'ideale è mangiare leggero fornendo la materia prima per la massa magra preferendo le proteine, evitando carboidrati e grassi.

## **Il trucco:**

Riduci al minimo o evita totalmente pane, pasta e dolci, perché consumati la sera frenano il metabolismo e alzano i livelli dell'ormone insulina.

Scegli pesce (se sei onnivoro/a) con, verdure e frutta fresca: i loro enzimi bruciano l'adipe mentre dormi.

Se invece sei vegana/o, crudista o vegetariana/o potresti abbinare dei germogli di legumi con verdura e frutta fresca.

**1° ERRORE: Mai Andare a  
Letto Subito dopo Cena**





Mettersi a letto subito dopo cena, rallenta o blocca la digestione, provocando fermentazione intestinale e meteorismo. Sicuramente ti addormenterai prima perché già sei a letto, e durante il sonno il metabolismo rallenta. Avrai perso in questo modo la possibilità di mantenere il metabolismo più attivo per un'altra ora. Il risultato sarà un ulteriore aumento di peso.

## **Come puoi fare:**

► Un trucco funzionale per tenerti sveglia/o almeno un'ora dopo cena è quello di prepararti una splendida tisana digestiva. Anice e finocchio sono i semi (frutti) ideali per preparare la tisana “presonno” perfetta.

# **2° ERRORE: Mangiare Carboidrati a Cena**



Mangiare carboidrati a cena può andar bene quando dopo è prevista un'attività fisica. Di sera l'organismo si prepara fisiologicamente al riposo notturno e per questo il fegato accumulerà i carboidrati trasformandoli in composti difficili da smaltire.

## **Come puoi fare:**

► È preferibile quindi consumare i carboidrati solo nella prima parte della giornata, a colazione e a pranzo. Saranno “bruciati” nelle varie attività svolte durante la giornata.

**3° ERRORE: Mangiare  
Verdure “Zuccherine”**





Ci sono alimenti vegetali più calorici o zuccherini e che aumentano la produzione di gas. Consumati di sera, possono provocare gonfiori addominali e bloccare l'intestino. Dopo aver mangiato questi vegetali di sera, la mattina dopo quando ti peserai risulterà qualche chilo in più. Meglio evitare i legumi: come i piselli, i fagioli, le lenticchie, i ceci, le patate e tutte le verdure ricche di zuccheri come le carote, i carciofi, i broccoli e la verza. Cerca di consumarli solo a pranzo.

## **Come puoi fare:**

- ▶ Di sera, meglio scegliere insalate, cipolle e pomodori.

**Ecco cosa Rischia quando  
Sbagli la Cena ▼**



Il pericolo in agguato è il meteorismo, ovvero il gonfiore addominale che si manifesta specialmente nelle diete con elevato apporto di verdure cotte, legumi, bevande gassate, oppure quando si commettono errori legati alla distribuzione dei vari principi nutritivi nella giornata e quando si consumano troppi carboidrati la sera.

*Ricettina salva linea per cena*





# **Tofu al forno marinato allo Zenzero**





# Ingredienti per 4 persone:

- **Tofu** 300 grammi
- **Zenzero**, un pezzetto di radice di (circa 2 cm)
- **Acqua** 150 ml
- **Salsa** di soia un cucchiaino (tamari)
- **Aceto** di mele 2 cucchiaini

## **Preparazione:**

- 1. Trita** lo zenzero e mettilo in una scodella.
- 2. Aggiungi** la salsa di soia.
- 3. Aggiungi** l'aceto di mele.
- 4. Aggiungi** l'acqua.
- 5. Mescola** e lascia insaporire.

- 6. Taglia** il tofu e disponilo su una teglia da forno.
- 7. Ricoprilo** con la marinatura e lascia riposare per un paio d'ore.
- 8. Prima di infornare** toglì alcuni cucchiaini della marinatura e tienila da parte.
- 9. Inforna** per 15 minuti a 180 °C.
- 10. Aggiungi** a cottura ultimata la marinatura che avevi messo da parte.



**E se ti assale la fame prima  
di coricarti?**



Se ti assale una fame esagerata, spesso insaziabile, dovuta a uno stato di eccitazione nervosa costante, ecco l'infuso perfetto per te.



**Chiedi al tuo erborista di fiducia di prepararti una miscela composta da:**

- **Valeriana** 20 grammi di radice.
- **Ginestra** 20 grammi di fiori.
- **Tarassaco** 20 grammi di radice.

- **Prugnolo** 40 grammi di foglie.

## **Preparala e assumila così:**

- 1. Lascia** un cucchiaino da dessert della miscela in infusione in un bicchiere di acqua bollente per 20 minuti.
- 2. Filtra.**
- 3. Bevi** prima della cena. Puoi berla anche prima di tutti i pasti

principali.

# **Cucina Tu ed Evita il Cibo Pronto**

Spesso la sera si torna a casa “travolti” da fame e stanchezza e si divorano cibi pronti, surgelati, pizze confezionate ... Anche questo è un errore. Regalati del tempo e cucina tu i tuoi pasti. È un modo per allentare lo stress e per nutrirti meglio.

# **Pesati**

Prima di coricarti monta di nuovo sulla bilancia. La bilancia è un'alleata, non una nemica, e pesarsi anche di sera ti aiuterà a restare consapevole del tuo peso.

Sicuramente ti capiterà di notare che nonostante l'attività fisica e la correzione alimentare, per qualche

giorno l'ago della bilancia non si sposta, non preoccuparti perché il dimagrimento lento è quello più efficace.

Poi incidono anche altri fattori, infatti, facendo attività fisica consumerai più liquidi che depositandosi nell'organismo faranno lievitare il peso.

Dovresti pesarti dopo circa 8-10 ore dall'allenamento con i pesi perché la massa muscolare che pesa di più della massa grassa si dilata per effetto dell'allenamento e contribuirà a farti

sentire più pesante, per questo, evita di pesarti subito dopo l'allenamento.



# **Cosa Fare alla Fine dei 3 Giorni**



Prima di tutto pesati e verifica quali cambiamenti ci sono stati. Poi, esamina come ti senti: dormi meglio o peggio, sei più, o meno affamata/o, ti senti gonfia/o o leggera/o, sei nervosa/o o rilassata/o? Se ce la fai, prolunga il programma alimentare per un'intera settimana. Noterai che poco alla volta il corpo si riequilibra, mangerai senza sforzo solo ciò che serve e la falsa fame sparirà.



# **Capitolo Speciale: Chiavi Segrete**



**Le 16 Chiavi per la Perdita  
di Grasso Permanente**

In questo capitolo voglio immediatamente affrontare il discorso che alcune teorie affermano sull'ereditarietà. Dicono che ogni persona è predisposta geneticamente a portarsi dietro una certa quantità di grasso corporeo e se a quel livello è sana e si sente bene vuol proprio dire che è il livello giusto. Sarebbe lo stesso livello di grasso corporeo cui si ritornerà anche quando si fa una dieta dimagrante e attività fisica regolare.

Tutto falso!

L'unica cosa vera è che noi dal punto di vista biochimico, differiamo ampiamente. Alcuni di noi, infatti, hanno una maggiore tendenza ereditaria ad accumulare grasso corporeo. Ripeto “Tendenza Ereditaria”. Questo non vuol dire che i nostri geni ci dicono quanto grasso in più dobbiamo portarci dietro per tutta la vita. Per tendenza ereditaria, infatti, si intende quando “ereditiamo” caratteristiche caratteriali, comportamentali, usi e costumi che ci potrebbero portare ad ingrassare più facilmente.

La quantità di lipidi abituali che trasporti non è definita dai tuoi geni, è solo la causa di ciò che mangi e di ciò che fai.



Il numero e la grandezza delle cellule di grasso non sono fissati geneticamente.

La quantità di grasso corporeo dipende dallo stile di vita.

Ripeto il concetto già espresso in precedenza e stavolta lo approfondisco.

► Il corpo non ha un sistema fisso di riferimento interno. Ha solamente un “livello abituale”.

Se rimani a un livello di grasso per un anno o due, il tuo corpo sviluppa le cellule adipose, i capillari, gli enzimi, i nervi periferici, gli ormoni e i tessuti connettivi per supportarlo. Riconoscerà il proprio livello di grasso e lo difenderà vigorosamente. Quello è il tuo “fat point” (soglia adiposa).

L'organismo monitora costantemente il fat point con dei messaggeri ormonali, come il glicerolo, che allerta il cervello, anche se un solo grammo è utilizzato come carburante. Ecco perché le solite pubblicità dietetiche come la famosa 10 chili in sette giorni non possono funzionare.

Oltre a essermi documentato, negli anni, su alcuni studi famosi, anche per esperienza personale ho raggiunto la

consapevolezza del fatto che ci vogliono anni prima di ingrassare, pur mangiando molto. In altre parole, il corpo sposta il fat point verso l'alto molto lentamente. Per spostarlo verso il basso, bisogna operare nello stesso modo, cioè “*molto lentamente*”.

*Come ricalibrare il proprio*

*fat point o soglia adiposa*



## Chiave 1

**Non Perdere Oltre 250  
Grammi di Grasso alla  
Settimana.**





Se vuoi dimagrire per davvero non andare oltre una riduzione alimentare del 10% al giorno.

Ogni perdita di peso superiore ai due etti e mezzo la settimana è un segnale negativo.

Per i primi due mesi noterai solo piccoli cambiamenti, ma dopo un anno il tuo fat point sarà sceso del 3-6%. Nel frattempo, il corpo sta rimodellando le cellule adipose, gli ormoni, gli enzimi, i capillari e gli altri tessuti.

In 12-18 mesi ritornerai alla normalità senza aver provocato nessuna reazione delle difese corporee.

**N.B.**

*Perdere peso, non vuol dire perdere grasso. La stragrande maggioranza delle diete commerciali punta a far diminuire il peso a tutti i costi in brevissimo tempo. Quello che si perde maggiormente in realtà con le diete rapide sono: liquidi e massa magra. La massa magra pesa di più di quella*

*grassa, quindi, basta perdere un po' di massa magra + liquidi e il gioco è fatto. Da qui l'illusione dei risultati rapidi.*



## **Chiave 2**

**Misura il Grasso ogni Due  
Mesi**



Per assicurarti che stai perdendo grasso e non tessuto muscolare, è essenziale misurare la composizione corporea almeno ogni due mesi.

Per ottenere questa misurazione c'è bisogno di un apparecchio che si chiama bioimpedenziometro, oppure potrai ottenere un risultato più approssimativo e comunque affidabile servendoti di un plicometro.

La misurazione con plicometro potresti farla autonomamente dopo aver imparato

la tecnica abbastanza semplice.

Per la bioimpedenziometria dovrai rivolgerti a un professionista, infatti, per i costi dell'apparecchiatura non ne varrebbe la pena a meno che tu non decida di usarlo anche per scopi professionali.

Se segui tutti i suggerimenti per bene e con onestà, non avrai bisogno della misurazione della massa magra/grassa. Potrà bastare la tua bilancia da usare

giornalmente. Un altro trucco semplice e guardarsi allo specchio senza vestiti, saprai naturalmente distinguere se hai perso massa grassa o magra. Ti renderai conto, insomma, se perdendo volume ne risulta un fisico più tonico e con le giuste forme o deperito.





## **Chiave 3**

**Evita i Grassi Saturi**



Evita i grassi saturi nella tua dieta. Questi nutrienti fanno aumentare il grasso corporeo più di qualsiasi altro.

Se invece mangi quantità eccessive di carboidrati e proteine, il tuo corpo compie dei cambiamenti metabolici complessi che promuovono le riserve di glicogeno nei muscoli e aumenta l'uso di proteine o di zuccheri come carburante. Dovrai mangiare una quantità elevata di questi cibi prima che siano trasformati in grasso, invece, i grassi saturi in eccesso, sono prontamente

immagazzinati sulla vita, sui fianchi e sulle cosce.

Essi sono presenti in tutte le carni, in quasi tutti i prodotti caseari e in alcuni oli vegetali. Se riesci a eliminare tutti i grassi saturi dall'apporto di cibo, sarai in grado di mantenere tale qualità al di sotto del 10% delle calorie totali.



## **Chiave 4**

**Evita le Diete Commerciali**



**10 CHILI IN 7 GIORNI**

Evita le diete popolari o i centri di dimagrimento. La maggior parte di questi programmi, sono poveri di vitamine e minerali e non vi è riduzione del grasso se consumi i nutrienti essenziali del tuo corpo.



## **Chiave 5**

**Non Credere a Sostanze o  
Filtri Magici**





Ignora le lozioni, le pozioni e tutte le

sostanze che promettono la perdita di peso. Non funzionano!

Salvo alcuni integratori e rimedi naturali che possono essere utili come supporto e funzionare in sinergia alle altre azioni e scelte corrette (stile di vita).

I farmaci al contrario sì che funzionano, ma hanno importanti effetti collaterali. Noi miriamo soprattutto a stare bene e non a un risultato puramente estetico e di breve durata con tante conseguenze

negative e pericolose.



## Chiave 6

# Mantieni i Livelli di L-carnitina



Vi è una serie di nutrienti che possono aiutare. Il primo è un aminoacido: la *L-carnitina*, (acido carbossilico o organico) nei muscoli.

I grassi sono bruciati come energia nelle cellule dei muscoli in strutture chiamate mitocondri. Quelli depositati nelle cellule adipose non possono passare attraverso le membrane dei mitocondri se non sono trasportati dalla L-carnitina.

La quantità di grasso bruciato dipende molto dal livello di L-carnitina nei

muscoli e più è alto il livello, maggiore è la quantità usata come carburante.

Il nostro corpo produce L-carnitina ma è consumata rapidamente già durante un esercizio moderato.

Per aumentarne la quantità a livello muscolare bisogna prendere un supplemento per via orale. Due grammi al giorno di L-carnitina aumentano sostanzialmente l'utilizzo dei depositi adiposi durante l'esercizio. È ovvio che la supplementazione sia utile soprattutto

per chi svolge attività fisica regolare.



## **Chiave 7**

**Mantieni Costante il  
Livello di Cromo**





**LIFEPLAN**

**CROMO  
PICOLINATO**

Integratore Alimentare di  
Cromo

**30 CAPSULE**

Il secondo nutriente che aiuta a perdere il grasso è il cromo.

Il cromo è essenziale per il normale metabolismo dell'insulina, per la crescita dei muscoli e per il controllo del grasso corporeo.

Il manuale dell'RDA (Recommended Daily Allowance ► Dose Giornaliera Raccomandata) consiglia 50-200 mcg di cromo al giorno. Altri studi mostrano che alcuni soggetti sedentari ne richiedono 290 mcg al giorno. La

quantità giornaliera per una persona sedentaria è quindi almeno di 50-290 mcg.

Anche la carenza di cromo, come per la L-carnitina, è ampiamente diffusa.

Chi pratica attività fisica regolarmente a differenza di una persona sedentaria ha bisogno circa del doppio di cromo, anche nei giorni di esercizio moderato, è quindi probabile che sia doppiamente carente, con tutti gli effetti negativi sul mantenimento dei muscoli e

contribuendo al *mancato utilizzo del grasso corporeo come carburante.*

Per risolvere questi problemi, bisogna supplementare di 200-600 mcg di cromo picolinato al giorno.



## **Chiave 8**

**Evita gli Zuccheri Semplici  
Consumando  
Principalmente Carboidrati  
Complessi**



Per controllare l'insulina, oltre all'integrazione di cromo, bisogna evitare gli zuccheri semplici. Eccetto che durante e immediatamente dopo un esercizio intenso, ogni volta che si assumono zuccheri semplici, soprattutto bevande zuccherate, la glicemia aumenta rapidamente e causa un'increzione (secrezione interna di ormoni da parte di una ghiandola endocrina) massiccia d'insulina. Il fegato bilancia l'eccesso d'insulina, aumentando la produzione di trigliceridi che sono immediatamente depositati come grasso corporeo.

Per mantenere stabile la produzione d'insulina bisogna *evitare il più possibile di assumere zuccheri semplici.*

Dato che per dimagrire, dovrai inserire nel tuo stile di vita un'attività fisica leggera e costante, per la tua dieta utilizzerai carboidrati complessi che sono assorbiti lentamente e non disturbano il metabolismo dell'insulina.





## Chiave 9

**La Fibra è un altro  
Alimento, o meglio Non-  
Nutriente, che Aiuta a  
Regolare il Metabolismo  
dell'Insulina**



La fibra ritarda l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi cosicché il sistema è meno “bombardato”.

Le diete ad alto contenuto di fibre, assumendo 30-50 grammi al giorno, facilitano l'assorbimento energetico lento, utilizzando il cibo come energia anziché come deposito di grasso corporeo.



## **Chiave 10**

**Gli Acidi Grassi Omega-3 ► l'Acido Eicosapentanoico (EPA) e Docoesanoico (DHA), disponibile negli Oli di Pesce, sono altri due Nutrienti che Aiutano a Regolare il Metabolismo dell'Insulina.**



Studi scientifici e constatazioni empiriche hanno dimostrato negli anni che la supplementazione di olio di pesce aiuta a prevenire i problemi nel metabolismo dell'insulina, anche con una dieta che potrebbe causare il diabete. Ecco perché è importante proteggersi assumendo gli acidi citati qui sopra.

**Li puoi trovare anche in questi alimenti vegetali:**

- **Noci (ALA)**
- **Oli vegetali** come l'olio di lino, di semi di canapa, di ribes nero, di sacha inchi e l'olio di colza (ALA)



- **Lecitina di soia**
  
- **Semi di chia** (*Salvia hispanica*)



# **Chiave 11**

**Allenati con i Pesi**

**4 Volte alla Settimana**



Erroneamente si pensa che per il dimagrimento sia maggiormente efficace l'esercizio aerobico più intenso di quello leggero, invece è proprio il contrario. Chi pensa questo di solito non si rende conto dell'importanza di inserire l'allenamento con i "pesetti".

Fatta eccezione per la bassa intensità, come ad esempio la passeggiata o il jogging lento, l'esercizio aerobico, inclusi la corsa, il vogatore, la bicicletta, il nuoto e l'aerobica "spogliano" l'organismo di massa muscolare quasi nello stesso modo in cui lo liberano dal grasso. Ecco perché la maggior parte dei corridori e dei ciclisti di lunghe distanze è magra. Hanno una grande resistenza ma non hanno potenza. È una magrezza priva

anche della massa magra, eccetto, quel poco di muscoli che riescono a resistere al “cannibalismo” dell’organismo.

Ricorda quindi ciò che ho detto prima riguardo al muscolo: è il motore, dove il grasso corporeo è bruciato. Metticela tutta per mantenere i tuoi muscoli!

L'esercizio completo per la perdita del grasso consiste nel fare esercizio aerobico con intensità bassa e l'allenamento con i pesi, facendo tante ripetizioni e un'alta varietà di esercizi. Il minimo sono 4 sessioni, quattro volte alla settimana.

Il Segreto dietro queste azioni è che, mentre il grasso è bruciato, l'allenamento con i pesi preserva o aumenta la massa muscolare.

Questi suggerimenti valgono anche per le donne. Qui si sta parlando di pesetti nulla di mostruoso. Il tuo corpo dovrà raggiungere il peso forma ideale e nello stesso tempo dovrà essere tonico ed energetico.





## **Chiave 12**

**Inserisci l'Esercizio Aerobico nel tuo Stile di Vita, a Patto che sia a Bassa Intensità e a Lunga durata, soprattutto, Dovrai Farlo tutti i Giorni**



Numerosi studi hanno dimostrato che l'esercizio aumenta il tasso metabolico a riposo (RMR ► Resting metabolic rate), non solo mentre si sta svolgendo l'attività, ma anche per le 18 ore successive. Si bruceranno così più calorie al giorno.

Per la corsa o la camminata spedita non coprirti troppo neanche d'inverno. In estate scopriti più che puoi. Tanti credono che coprendosi dimagriscono più in fretta perché sudano di più. Questa è la cosa più sbagliata in

assoluto. Ribadisco che non devi perdere liquidi ma grasso. Perdendo liquidi in eccesso durante l'allenamento ti sfiancherai disidratandoti inutilmente.



## **Chiave 13**

**Per far Aumentare il Tasso  
Metabolico Allenati al  
Mattino**



Se ti alleni al pomeriggio e dopo vai a dormire, l'RMR (tasso metabolico) si abbasserà e l'effetto diminuirà in termini di durata e di efficacia.



## **Chiave 14**

**Molto probabilmente  
l'Unica Grande Influenza  
sul Grasso Corporeo è  
l'Apporto Anabolico ►  
Mantienilo!**





Mantieni l'attività anabolica muscolare (crescita muscolare) costante. Non solo per perdere il grasso, ma anche per guadagnare costantemente il tessuto muscolare che ti garantirà il mantenimento della linea.

Tieni conto che con l'attività fisica e la dieta difficilmente riuscirai a perdere solo grasso, infatti, con esso potrai perdere anche liquidi e un po' di massa magra. Ecco perché devi fare di tutto per mantenere l'apporto anabolico muscolare con l'aiuto dei pesi ed

evitando di esagerare con la riduzione degli alimenti.

Se sei una donna e hai pensato che potresti assumere delle sembianze mascholine, ti ripeto di non preoccuparti perché un po' di massa magra in più non può che renderti più bella, infatti, i muscoli non si noteranno e le tue forme femminili saranno più toniche e belle.



## **Chiave 15**

### **La Combinazione Vincente**

La combinazione di Cromo Picolinato (400 mcg) con L-carnitina (200 mcg) e 20 g di Fibra, associata a una corretta e costante attività fisica, ti darà una riduzione di grasso “quasi” troppo veloce perché duri, ma ti assicuro che è un modo efficace per raggiungere un calo ponderale sano e permanente.

## Come puoi fare:

Supplementa la tua dieta con 2 capsule da 200 mcg di cromo picolinato, più una fiala di L-carnitina da 200 mcg, più 20 g di fibre che potrai ricavare preferendo il consumo di legumi, frutta, cereali integrali etc. ▼

- **Cromo-picolinato:** 400 mcg

- **L-carnitina: 200 mcg**
- **Fibra: 20 g**
- **Attività fisica regolare** come ti ho spiegato in questo corso.



## **Chiave 16**

**Saziati di Luce Solare**





Magici i raggi del sole, ci nutrono in tutti i sensi fisicamente e anche spiritualmente. Ci smorzano la fame e ci donano Felicità e tanta energia.

Ci hanno talmente bombardato di notizie negative sugli effetti nocivi dei raggi del sole sulla nostra pelle, che ci siamo dimenticati che noi non siamo fatti per vivere di luce artificiale e che abbiamo bisogno di esporci alla luce naturale regolarmente anche d'inverno.

È sicuramente vero che ci vuole

attenzione e cautela. Ad esempio soprattutto d'estate non bisogna mai esporsi a lungo al sole nelle ore centrali della giornata. Ovviamente se per un anno te ne stai in casa e in ufficio per tutta la giornata e poi ad agosto esageri con le ore di esposizione, il tuo organismo ne risentirà. È come se dopo mesi di digiuno all'improvviso incominciassi a ingozzarti con chili di cibo, prova a immaginare a quello che ti potrebbe accadere.

Cerca di esporti tutti i giorni alla luce

naturale quanto più puoi e vedrai che insieme all'umor nero con tutti i suoi pensieri negativi andrà via anche la fame compulsiva.

# Le 16 Chiavi per la perdita di peso



**Non perdere oltre 250 grammi** di grasso alla settimana.



**Misura** il grasso ogni due mesi.



**Evita** i grassi saturi.



**Evita** le diete commerciali.



**Non credere** a sostanze o  
filtri magici.



**Mantieni** i livelli di L-  
carnitina.



**Mantieni** costante il livello  
di Cromo.



**Evita** gli zuccheri semplici  
consumando principalmente

carboidrati complessi.



**La Fibra** è un altro alimento, o meglio non-nutriente, che aiuta a regolare il metabolismo dell'insulina.



**Gli acidi grassi omega-3**  
▶ l'acido eicosapentanoico (EPA) e docoesanoico (DHA) disponibile negli oli di pesce, sono altri due nutrienti che aiutano a regolare il metabolismo dell'insulina.



**Allenati con i pesi 4 volte**  
alla settimana.



**Inserisci l'esercizio aerobico** nel tuo stile di vita a patto che sia a bassa intensità e a lunga durata. Fallo tutti i giorni!



**Per far aumentare** il tasso metabolico allenati al mattino.



**L'apporto anabolico** molto probabilmente è l'unica grande influenza sul grasso corporeo.





## **La Combinazione**

**Vincente:** (Cromo-picolinato: 400 mcg) + (L-carnitina: 200 mcg) + (Fibra: 20 g) + (Attività fisica regolare).



**Saziati** di Luce Solare.



# **Conclusione: Che Cosa hai Imparato**

Finalmente hai imparato la funzione fisiologica degli ormoni e degli enzimi che influenzano i risultati delle diete.

Solo uno stile di vita equilibrato, con poco stress, e tanta passione per qualcosa di tuo e di creativo ti faranno letteralmente dimenticare di mangiare.

Facilmente si perde la consapevolezza del proprio peso, riottenerla, ti indurrà a fare cambiamenti in positivo senza sforzi e in modo naturale. Per questo bisogna pesarsi tutti i giorni e guardarsi un po' di più allo specchio.

I punti chiave della colazione, del pranzo e della cena.

Come influisce l'ereditarietà sul nostro peso corporeo.

Il corpo non ha un sistema fisso di riferimento per il suo livello di grasso, ne ha solo uno abituale che si chiama “Fat Point” (soglia adiposa abituale).

Le 16 chiavi segrete che davvero pochi conoscono e nessuno te le spiega.

La cosa più importante che hai imparato è che le diete dimagranti non funzionano, soprattutto quelle drastiche e rapide.



# Azione

- Dai una lettura veloce al Corso per avere una visione d'insieme.
- Inizia subito a correggere la dieta utilizzando i suggerimenti che hai imparato in questo corso.
- Preparati una scheda semplice di allenamento.



- Dai il via alla passeggiata veloce o la corsetta lenta giornaliera. Bastano anche 30 minuti al giorno e se non sei allenata/o limitati a 5-10 minuti per le prime volte e aumenta gradualmente, aggiungendo 5 minuti ogni due o tre giorni.
- Se non te la senti di inserire fin da subito anche la sessione con i pesetti per quattro giorni la settimana, fallo in un secondo momento e senza strafare.

- Durante la giornata cerca di mantenere un atteggiamento attivo, anche dopo l'allenamento, cercando di evitare gli ascensori, di non prendere l'automobile quando non è necessario, di essere dinamica/o anche in casa facendoti le cose da sola/o senza farti "servire". Vedrai che presto ti abituerai al nuovo stile senza neanche accorgertene.

- **Datti alla Creatività! Dedicandoti a ciò che ti viene meglio con creatività e passione.**

Se il corso Come Dimagrire Velocemente Con Il Metodo 4/4 ti è piaciuto, ti invito a scrivere una bella recensione cliccando qui ⇒ [Recensione](#)

# Contatti:



**You**  **Tube**

**facebook**



**twitter** 

È *Fantastico* Interagire con Te!





