

Magri in 24 Ore

LUCA BIANCO

ZUCCHERO

DOLCI

GELATI

PESCE

INTEGRATORI

CAFFE'

RELAX

ACQUA

OLIO D'OLIVA

MANGIARE FUORI

CAMBIAMENTO

FAST FOOD CALORIE

SPUNTINI

PIZZA

DETERMINAZIONE

INSALATA

SUPERMERCATO

FRUTTA

PASTA

BEVANDE

FORMAGGI

BILANCIA

VAPORE

FRITTI

CARNE

Tutto quello che devi sapere

per iniziare subito a dimagrire!

Magri in 24 Ore

Tutto quello che devi sapere per iniziare subito a dimagrire

Di Luca Bianco – Versione 1.1 Agosto
2014

E' espressamente vietata la riproduzione
di quest'opera, anche in parte, se non
per espresso consenso da parte
dell'Autore.

**(per l'immagine di copertina si ringrazia Alejand
Paez**

<http://www.flickr.com/people/21793814@N00>

INTRODUZIONE

“Inizia la giornata essendo consapevole delle sincronicità che accadono nella tua vita, il più piccolo cambiamento nel modo di pensare può dare inizio ad una nuova vita, poni le domande al modo giusto, la vita stessa risponderà.”

In questo manuale ti consiglierò su come alimentarti nel modo ottimale per ottenere il miglior dimagrimento possibile preservando, al tempo stesso, energia, vitalità e massa muscolare

Molto spesso, infatti, ci si concentra sul mero obiettivo di perdere chili; il confronto è quello, errato, con la bilancia. Pesiamo 90 kg e ne vorremmo pesare 70: la reazione istintuale è di perdere questi 20 kg.

Apparentemente, un buon metodo per perdere i chili superflui è,

semplicemente, digiunare o comunque mangiare il meno possibile! Effettivamente, così facendo, si registreranno significativi cali di peso e non tarderemo a raggiungere l'obiettivo prefissato.

L'esempio è volutamente esagerato per farti riflettere su un elemento fondamentale: così facendo avresti fatto deperire il tuo organismo. Il digiuno, o comunque un'alimentazione fortemente privata di molti alimenti, sottrae semplicemente all'organismo gli elementi essenziali al suo sostentamento.

Ecco che il nostro corpo, privato di fonti esterne, inizia a trarre energie dall'interno. Consumando grassi, questo

è vero, ma al contempo anche utilizzando massa muscolare. Il dimagrimento che ne conseguirà sarà quindi un ottimo risultato a livello della bilancia ma un vero disastro dal punto di vista dell'organismo: avremo perso massa muscolare, tonicità, vitalità, forma fisica, freschezza della pelle.

Il regime alimentare ideale, al contrario prevede un approccio equilibrato di tutte le leve fondamentali per il dimagrimento allo scopo di conseguire una perdita ottimale di massa grassa ed al contempo preservare, o addirittura come vedremo migliorare, le capacità muscolari!

Le 24 ore che ti illustrerò in questo

manuale serviranno come un **cammino di crescita** progressivo ed inarrestabile verso il dimagrimento ottimale ed il raggiungimento di una forma fisica smagliante ed invidiabile. Una volta raggiunto il peso forma con queste condizioni, non ti sarà difficile mantenerlo ed addirittura migliorare ancora di più la tua tonicità seguendo programmi di allenamento appositamente sviluppati.

Ora 1

L'acqua

“Il mare restituisce ciò che non gli appartiene e l'uomo raccoglie sempre ciò che ha donato.”

L'acqua sarà l'alleato fondamentale in tutti i tuoi progressi. L'organismo è composto per la grande maggioranza di acqua e quest'ultima è l'elemento fondamentale per tutti i processi biologici.

Dall'attività cerebrale a quella muscolare, la corretta quantità di acqua è essenziale per un buon funzionamento di tutti gli organi del corpo. Molto probabilmente avrai bisogno di assumere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, ed è questa la quantità che ti consiglio di adottare inizialmente.

Man mano che procederai nei giorni ed

introdurrai attività fisica più intensa, aggiungi 0,5-1 litri alla quantità prescritta arrivando ad assumere quindi da i due ai 2,5 litri di acqua al giorno.

Se è possibile ti consiglio di bere acqua non gassata e con basso residuo fisso: questo ti aiuterà a non gonfiarti ed alleggerirà l'attività metabolica. Se proprio non riesci a fare a meno delle bollicine, usa tranquillamente acqua frizzante. Sperimenterai un minimo di gonfiore addominale che comunque non avrà alcuna conseguenza negativa.

Il mio consiglio pratico è di portare con te sempre una bottiglia da 1,5 lt di acqua ed utilizzare il semplice obiettivo

quotidiano di berla tutta. Il ritmo di assunzione ideale deve essere regolare durante tutta la giornata: ogni 10 o 20 minuti fai un sorso d'acqua. Il giovamento che ne trarrà i al livello di attività mentale e muscolare sarà impressionante!

Ora 2

Bruciare calorie

*“Non penso mai tanto al cibo come
quando sono a dieta.”*

Esattamente come per un conto corrente bancario, il saldo quotidiano delle tue calorie sarà composto dal totale delle calorie ingerite meno il totale di quelle consumate.

Il regime alimentare che stiamo descrivendo in questo manuale vuole essere equilibrato ed attento proprio nel conseguire un dimagrimento intelligente. Di conseguenza, anziché utilizzare la sola sottrazione delle calorie ingerite, ci avvarremo al contempo di entrambi i meccanismi: il bilancio utile di calorie sarà ottenuto **abbassando** la quota di quelle ingerite, ma non di troppo, ed

augmentando il più possibile la quota di quelle consumate.

Così facendo otterremo un doppio beneficio: da una parte non sarai costretto ad affrontare i morsi della fame. Mangerai il giusto e ti chiederò di fare economia dei cibi in una maniera intelligente e mani spropositata. Dall'altra l'innalzamento dell'attività fisica porterà come beneficio un miglioramento generale del tono muscolare che si rifletterà positivamente sulla tua figura.

In generale qualsiasi attività fisica è buona in uno stadio iniziale. Ottimo sarà ad esempio camminare per qualche decina di minuti, diciamo una ventina,

per iniziare, arrivando fino ad un obiettivo di 40 minuti. Passeggiare sarà uno strumento da preferire soprattutto se il tuo sovrappeso è significativo. In questo caso infatti, potresti avere problemi con attività fisiche più intense a causa dei chili in eccesso e della eccessiva sudorazione.

Se invece te lo puoi permettere, affronta una ventina di minuti al giorno di **corsa** a ritmo blando o di **bicicletta**. Bene anche attività sostitutive come il nuoto o il vogatore. In generale si tratta sempre di i attività aerobiche ovvero che bruciano ossigeno per essere eseguite; un buon riscontro sarà proprio il fiatone. Molto fiatone significherà molte calorie

consumate.

Il consiglio pratico è quindi quello di introdurre con regolarità un impegno di attività fisica commisurata alle tue capacità che andrà ripetuto tre o quattro volte alla settimana con una durata da i 20 ai 40 minuti.

Ora 3

la pasta

“Non basta avere il cervello. Bisogna anche usarlo.”

La pasta, delizia della nostra cucina mediterranea, risulta incredibilmente sopravvalutata nella cultura nazionale.

Abituarsi a mangiare un piatto di pasta al giorno, infatti, anche in una porzione media, provoca notevoli sbilanciamenti al tuo metabolismo.

Il mix di carboidrati e di grassi presenti in questo primo piatto (sto pensando ad un piatto di pasta normalmente condito) è infatti uno dei nemici maggiori per chi vuole perseguire un regime alimentare corretto e ben bilanciato.

Senza grossi giri di parole, vi basti sapere che un piatto di pasta introduce

nel tuo corpo una quantità sorprendente di **carboidrati** ovvero di calorie digeribili quasi all'istante e quindi immediatamente disponibili.

Questa disponibilità, se si manifesta in un momento di esercizio fisico viene utilizzata direttamente nei muscoli e quindi bruciata e fin qui tutto bene. Se però al contrario, come succede nel 99% dei casi, a questa disponibilità seguono ore di attività sedentarie, l'organismo non sa come utilizzare queste nuove energie e decide di immagazzinarle sotto forma di **grassi!!!**

Molto bene, quindi un piatto di pasta una o due volte a settimana soprattutto a pranzo specialmente se subito prima o

subito dopo hai modo di effettuare attività fisica anche di tipo blando (benissimo una passeggiatina da 10 minuti). Da evitare assolutamente il consumo di pasta a **cena** o comunque quando, anche a pranzo, gli impegni di costringeranno gli impediranno qualunque tipo di attività.

Mantieni quindi sempre vigile l'attenzione: il consumo di pasta è senz'altro consentito purché **controllato** e **consapevole**.

Come semplice regola stabilisci di consumare al più due porzioni di pasta a settimana e non avrai alcun problema.

Ora 4

Mangiare fuori

“Il successo è l'abilità di passare da un fallimento all'altro senza perdere l'entusiasmo.”

Tutti noi conduciamo una vita dinamica e stressante con ritmi serrati che spesso non ci consentono neppure di scegliere con libertà il luogo dove mangiare.

Ti ritroverai molto spesso a mangiare fuori casa in orari sbagliati ed in luoghi non proprio adatti a chi vuole curare l'alimentazione.

In casi del genere tieni gli occhi bene aperti e segui questi semplici principi:

1. Sempre più esercizi di ristorazione offrono alla loro clientela piatti freschi a base di **insalata**. Preferisci sempre questa pietanza quando mangi fuori;

2. La **carne** può essere una buona seconda scelta poiché meno condita e quindi più pura da un punto di vista alimentare;

3. Attenzione alle **quantità**: se ti troverai con le spalle al muro in una situazione dove carne e verdura non sono disponibili, prendi tranquillamente qualsiasi cosa cercando il più possibile di consumarne mezza razione. Riuscirai a limitare i danni gustando al tempo stesso qualcosa di buono e senza rinunciare agli aspetti sociali.

Ora 5

Le bevande

“Non è ciò che facciamo di tanto in tanto che conta, ma le nostre azioni costanti.”

Abbiamo già visto l'importanza fondamentale **dell'acqua**.

Voglio rinforzare questo principio ribadendo l'assoluto predominio che l'acqua dovrà avere nella tua alimentazione rispetto a qualsiasi altra forma di bevanda.

Esattamente come abbiamo visto per la pasta, tutte le bevande zuccherate sono nemici giurati della tua forma fisica e del tuo dimagrimento. Un bicchiere di **coca-cola** contiene una quantità insospettabile di **zuccheri semplici** che, proprio come nel caso della pasta, v e n g o n o q u a s i i m m e d i a t a m e n t e

convertiti in grasso dal tuo organismo!

Oltretutto le bevande zuccherate hanno l'ulteriore insidia di far sottovalutare la quantità ingerita: poiché l'atto del bere è diverso da quello del mangiare è facilissimo ritrovarsi con la pancia piena di aranciata o coca-cola senza neppure farci caso. Soprattutto d'estate e quando si ha forte sete.

Stesso dicasi per qualsiasi altra bevanda come il tè, i succhi di frutta e tutti gli alcolici. La regola da seguire è estremamente semplice: evitare ogni forma di bevanda che non sia l'acqua. Capisco che potrà essere un piccolo sacrificio ma vi garantisco che il

beneficio che ne trarrai, fin da i
primissimi giorni, sarà sbalorditivo!

Ora 6

Gli spuntini

“Vai avanti, anche quando tutti si aspettano che lasci perdere.”

Un'alimentazione ideale deve prevedere una ottima **prima colazione**, un **break** adeguato a metà mattinata, il pasto del **pranzo**, un secondo **break** el pomeriggio, e la **cena** serale.

Si tratta di cinque appuntamenti importanti che non vanno mai e poi mai disattesi. Qualsiasi cosa accada predisponiti, ovunque tu sia, per assumere cibo con questa regolarità.

Anche se potrà sembrare poco intuitivo le quantità di alimenti da assumere saranno grosso modo le stesse in ogni momento previsto.

Questo significa che, rispetto

all'intuizione comune, dovrai fare gli spuntini di metà giornata più ricchi mentre i pasti cosiddetti principali dovranno essere sostanzialmente depotenziati.

La colazione dovrà essere il pasto più importante di tutta la giornata ma di questo parleremo in dettaglio più avanti. Per il momento fissiamo solo questo semplice ma importante principio: cinque pasti giornalieri, di pari quantità ed distribuiti uniformemente nell'arco della tua giornata.

Di seguito uno specchietto che riepiloga i diversi appuntamenti, la % di calorie da assumere in ciascuno e gli orari consigliati:

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| Pasto | Orario consigliato | % di calorie |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Colazione | 7:30 – 8:30 | 25% |
| Break Mattutino | 10:30 – 11:30 | 15% |
| Pranzo | 13:00 – 14:00 | 25% |
| Break Pomeridiano | 16:30 – 17:30 | 15% |
| Cena | 19:30 – 20:30 | 20% |

Ora 7

Lo zucchero

*“Tatiana è l'amica mia grassa,
tamente grassa che come cotton fioc
usa lo zucchero filato.”*

In prima approssimazione possiamo considerare **zucchero** e **pasta** alla stessa stregua.

Vale quindi per il primo tutto quanto è stato affermato relativamente per la seconda. L'obiettivo è ridurne al minimo i consumi poiché quantità di zucchero in eccesso rispetto al fabbisogno istantaneo dell'organismo vengono rapidamente **convertite in grassi**.

Picchi nella concentrazione degli zuccheri portano inoltre all'innalzamento del livello di **glicemia** con conseguente assuefazione al consumo di zuccheri e carboidrati che innesca una continua

domanda da parte dell'organismo.

Vale a dire, per usare parole semplici, che quasi tutti noi, a causa dell'alimentazione mediterranea, contraiamo una sorta di **dipendenza** da zuccheri e pasta.

Il nostro corpo ed in particolare il nostro cervello si abitua ad essere rifornito con quantità industriali di **zuccheri** e **carboidrati** al punto da richiederne continuamente l'assunzione anche quando non ve ne sarebbe bisogno!

La buona notizia è che da questa dipendenza si può facilmente uscire: sarà sufficiente osservare un periodo di totale privazione di zuccheri e

carboidrati per indurre il nostro corpo ha delle importanti azioni compensative che lo porteranno a ricostruire la propria indipendenza da questi alimenti.

Più avanti nel testo, nella sezione dedicata ai grassi, ti insegnerò un metodo fenomenale per operare questo tipo di cambiamento.

Ora 8

La frutta

*“Tutte le virtù virili muoiono davanti a
uno specchio.”*

Alimento di importanza fondamentale, la **frutta** va senza dubbio assunta in quantità generose ma pur sempre sotto controllo.

L'aspetto specialmente critico insito nell'assunzione di frutta è proprio nel suo alto contenuto **zuccherino**. Così come abbiamo appena visto per gli zuccheri ed carboidrati, sarà necessario rendersi coscienti della quantità di frutta che ingeriamo allo scopo di tenere a bada a bada il livello glicemico.

Come semplice regola ti consiglio di non superare mai la quantità di due frutti al giorno, di qualunque tipo essi siano.

Ancora di più, fai attenzione ad assimilare frutta esclusivamente fuori dai pasti per non sovrapporre l'assunzione di zuccheri a quella degli altri principi nutritivi.

Infine, poiché la quantità di zucchero nella frutta varia sensibilmente da caso a caso, penso possa esserti utile questa semplice tabella di riferimento:

| Frutto | Zuccheri (g) |
|-----------------|---------------------|
| Fragole | 4,890 |
| Cocomero | 6,200 |
| Pompelmo | 6,980 |
| Melone d'estate | 7,860 |
| Pesche | 8,390 |
| Kiwi | 8,990 |

| | |
|---------------|--------|
| Ananas | 9,260 |
| Arance | 9,350 |
| Pere | 9,800 |
| Prugne | 9,920 |
| Mele | 10,100 |
| Mandarini | 10,580 |
| Banane | 12,230 |
| Mango | 14,800 |
| Cachi | 15,230 |
| Uva | 15,480 |
| Fichi | 16,260 |
| Prugne secche | 38,130 |
| Fichi secchi | 47,920 |
| Datteri | 66,470 |

Ora 9

Il caffè

*“Il caffè, per essere buono, deve essere
nero come la notte, caldo come
l'inferno e dolce come l'amore.”*

Alimento controverso, il caffè va assunto ma con grande moderazione.

Se proprio non puoi fare a meno (come in questo caso l'autore...) considera il tetto di **tre o quattro tazzine** al giorno, compresa quella contenuta nel cappuccino della prima colazione.

Quantità superiori di caffè porteranno ad un eccessivo accumulo di **caffeina** la quale innescherà effetti negativi sul sistema metabolico e su quello nervoso.

Fai inoltre estrema attenzione alla quantità di **zucchero** che metti nel caffè: considera una bustina come la quantità massima per ciascuna tazzina; se proprio

non puoi fare a meno di consumare quattro o cinque caffè al giorno, cerca almeno di utilizzare mezza bustina di zucchero ogni volta.

Cerca inoltre di preferire lo zucchero di canna a quello bianco perché il primo, in quanto grezzo, viene assimilato più lentamente e meno facilmente convertito in grasso.

Infine, poiché anche altri alimenti contengono caffeina, considera la tabella seguente che riporta la quantità, in milligrammi di caffeina presente in 100 grammi di alimento (fonte <http://www.valori-alimenti.com/>)

The istantaneo in polvere

Caffè istantaneo in polvere

The istantaneo in polvere, al limone, non zuccherato

Cioccolato al latte con caffè

Cappuccino istantaneo in polvere, zuccherato

Cacao amaro

Caffè, espresso

The istantaneo, in polvere, decaffeinato

The istantaneo zuccherato al limone

Caffè istantaneo in polvere, decaffeinato

Cioccolato fondente amaro

Cioccolato fondente

Bevanda istantanea al cioccolato, senza zucchero

Cioccolata liquida, senza zucchero

Caffè moka in tazza

Bevanda al malto e cioccolato

Red bull

Crunch, nestle

Red bull, energy drink

Caffè istantaneo in polvere, preparato con acqua

~~Bevanda istantanea al cioccolato~~

Ora 10

Grassi e Formaggi (light)

“Caciu, pira e pani nun è cabbu di viddani.”

Da sempre considerati erroneamente il **nemico numero uno** della dieta, se utilizzati in modo intelligente i **grassi** possono invece costituire un alleato assolutamente prezioso e decisivo.

I grassi vanno utilizzati come alternativa antagonistica agli **zuccheri**: per dirla in parole semplici dovrai mangiare meno zuccheri e più grassi!

Questi ultimi sono assimilati con grande difficoltà e **lentezza** dall'organismo il che significa che hai diverse ore per bruciarli con un'attività fisica anche blanda per non accumularli come tessuto adiposo.

Ti ricordo che gli zuccheri viceversa,

hanno tempi di assimilazione molto più rapidi e quindi se assunti in una situazione di sedentarietà, si convertono in grasso nel giro di poco tempo.

Ti consiglio di introdurre nel tuo regime alimentare un periodo di tempo di almeno tre o quattro giorni nei quali interrompi completamente l'assunzione degli zuccheri, integrando la tua alimentazione con cibi dal moderato contenuto di grassi quali ad esempio i **formaggi light**.

Così facendo **disabituerai** il tuo organismo alla disponibilità continua degli zuccheri. La reazione che sentirai dentro di te sarà inizialmente di una

certa difficoltà: nelle prime ore il tuo corpo continuerà a chiederti disperatamente fonti di zuccheri.

Immaginerai piatti di pasta, caramelle e cucchiaini di zucchero. La buona notizia è che resistendo per un po' di tempo, **forzerai** il metabolismo a ricercare sostentamento in molecole più complesse, insegnandogli di fatto a metabolizzare i grassi.

Otterrai quindi un duplice effetto: alla disintossicazione degli zuccheri abbinerai una maggiore efficienza nel metabolismo dei grassi. Questo significa che d'ora in poi il tuo corpo sarà più capace di sciogliere il grasso presente nel tessuto sottocutaneo.

Ora 11

La cottura a vapore

“L'acqua aspira a diventare vapore e il vapore a ridiventare acqua.”

Ti consiglio di acquistare immediatamente una vaporiera, a meno che tu non ne possieda già una!

Da questo momento in poi la cottura a vapore sarà il tuo maggiore alleato per conseguire il peso ottimale che tanto desideri.

Cuocendo i cibi al vapore ottieni una serie di effetti positivi quali:

- l'assenza totale di condimenti;
- la maggiore gustosità del cibo;
- la possibilità di cucinare qualsiasi cosa senza alcuna esperienza;
- l'introduzione del condimento a crudo.

Il cibo cotto a vapore risulta più assimilabile, maggiormente ricco di principi nutritivi e molto più semplice da preparare.

Ti consiglio di cucinare al vapore, d'ora in poi, tutte le verdure e di condirle poi al crudo con un pizzico di sale ed un cucchiaino d'olio a porzione.

La tecnica per cucinare al vapore qualsiasi cosa è mostruosamente semplice che sono in grado di spiegartela in poche righe. Prendi una vaporiera di dimensioni commisurate a quello che vuoi cuocere; riempi la parte bassa (la pentola) d'acqua, considerando un'altezza di un paio di

dita. Metti sulla pentola il cestello e dentro al cestello metti il cibo.

Poni tutto sul fuoco ed inizia a misurare il tempo da quando vedi uscire il vapore. A questo punto metti il coperchio in modo da lasciare un piccolo sfiatatoio ed aspetta qualche minuto.

I tempi di cottura poi ognuno se li sceglie come più preferisce; in generale io adotto 10-15 minuti per la verdura e circa 10 minuti per la carne ed il pesce. Abbassa questi tempi se ti piace la verdura “croccante” oppure la carne leggermente al sangue.

Ora 12

L'olio d'oliva

*“Chi vuol fare invidia al suo vicino
pianti l'olivo grosso e il fico
piccolino.”*

Affrontando una dieta hai la necessità di gestire con intelligenza una situazione di scarsità. Se da una parte il dimagrimento può essere conseguito portando in negativo il bilancio calorico giornaliero, ovvero assumendo meno calorie di quelle consumate, è pur vero che questa tecnica, inevitabile, porta al **deperimento** di tutto l'organismo!

Succede infatti che per ogni kilogrammo perso solo una certa percentuale è effettivamente grasso corporeo. Il resto è, ahimè, pregiato ed utilissimo tessuto muscolare: messo in condizioni di scarsità di risorse, il nostro corpo non

può far di meglio che consumare tutto quanto abbia al proprio interno, muscoli compresi.

L'olio d'oliva è appunto l'alleato fondamentale per massimizzare l'apporto di alcuni principi nutritivi quali **vitamine** e **sali minerali** fondamentali per mantenere un corretto equilibrio organico proprio nel momento in cui lo stiamo sbilanciando con la dieta.

In parole semplici dovrai consumare olio d'oliva ogni volta che mangerai verdura poiché è solo attraverso di esso che trarrai il massimo beneficio dal consumo di questi alimenti ricchi di vitamine e sali minerali. Questi ultimi,

in alcuni casi, possono essere assimilati esclusivamente se si trovano in presenza di un grasso. E L'olio d'oliva è la migliore forma di grasso che puoi avere a disposizione.

Attenzione! Questo non significa certo che ne puoi **abusarne**. L'olio d'oliva è un alimento estremamente calorico e se consumato in quantità eccessive comprometterà inevitabilmente qualsiasi tuo sforzo. Limitati quindi a consumarlo esclusivamente crudo in una quantità massima di uno o due cucchiaini al giorno.

Ora 13

Gli Integratori

“Inizia la giornata essendo consapevole delle sincronicità che accadono nella tua vita, il più piccolo cambiamento nel modo di pensare può dare inizio ad una nuova vita, poni le domande al modo giusto, la vita stessa risponderà.”

In teoria una dieta intelligente e ben bilanciata non necessita di alcuna integrazione.

Vale quello che abbiamo detto poc'anzi per l'olio d'oliva: è proprio in un periodo in cui si osserva una dieta che va curata con attenzione maniacale la corretta assunzione delle quantità prestabilite di tutte le **vitamine** e di **sali minerali**.

In un contesto ideale avrai sempre il tempo e di luogo giusto per cercare, preparare e mangiare tutte le **verdure** in questione. Nel mondo reale, tuttavia succederà molto spesso che

innumerevoli contrattempi ti porteranno a mangiare fuori, ad essere super impegnato o semplicemente a dimenticare le linee guida fondamentali.

Ecco quindi venirci in aiuto gli integratori alimentari. Sotto forma di una **pasticca** o **solubili** in acqua, possono essere sempre portati con noi ed utilizzati al bisogno. Il mio consiglio è di assumere una quantità variabile tra il 50% ed il 100% della razione quotidiana raccomandata. Nella maggior parte dei prodotti, questo significa assumere da una a due pasticche al giorno.

Per tua comodità, riporto qui sotto le

quantità giornaliere raccomandate per
vitamine e Sali minerali (fonte
wikipedia)

| Vitamine | Valore di rifer |
|-------------------------------------|------------------------|
| Vitamina A (Retinolo) | 800 µg |
| Vitamina B1 (Tiamina) | 1,4 mg |
| Vitamina B2 (Riboflavina) | 1,6 mg |
| Vitamina B3 (Niacina) | 18 mg |
| Vitamina B5 (Acido Pantotenico) | 6 mg |
| <u>Vitamina B6</u> | 2 mg |
| Vitamina B8 (Biotina) | 50 µg |
| Vitamina B9 (Folacina) | 200 µg |
| <u>Vitamina B12</u> | 1-2 µg |
| <u>Vitamina C</u> | 60 mg |
| <u>Vitamina D</u> | 5 µg |
| <u>Vitamina E</u> | 10 mg |
| <u>Vitamina H</u> | 0,15 mg |
| <u>Vitamina K</u> | 70 µg |
| <u>calcio</u> | 800 mg |

| | |
|------------------|-----------|
| <u>cloruro</u> | 800 mg |
| <u>ferro</u> | 14 mg |
| <u>iodio</u> | 150 µg |
| <u>magnesio</u> | 300 mg |
| <u>fosforo</u> | 800 mg |
| <u>potassio</u> | 2000 mg |
| <u>rame</u> | 1,2 mg |
| <u>fluoro</u> | 1,5-4 mg |
| <u>selenio</u> | 55 µg |
| <u>manganese</u> | 1 - 10 mg |
| <u>molibdeno</u> | 50-100 µg |
| <u>cromo</u> | 50-200 µg |
| <u>boro</u> | 1 mg |
| <u>zinco</u> | 10 mg |

Ora 14

La pizza

*“Fatte 'na pizza c'a pummarola
'ncoppa vedrai che il mondo poi ti
sorriderà.”*

Alimento indissolubilmente legato alla nostra tradizione popolare la **pizza** ti verrà proposta su base quasi quotidiana nelle tue giornate.

Le occasioni di “contaminazione” saranno praticamente infinite: dalla pausa per spezzare la fame dove non sai cosa mangiare (ma la pizza c’è sempre...) alla serata con gli amici dove “andiamo a prendere una pizza”! Comprese tutte le volte che ti andrà veramente di mangiare una pizza.

La semplice regola che i consiglio di adottare è di limitarti rigorosamente ad una pizza a settimana. La frequenza

ideale sarebbe possibilmente anche inferiore come ad esempio una pizza ogni due settimane o anche una al mese. Tuttavia l'esperienza mi ha reso evidente che, per un regime alimentare sostenibile e compatibile con la cultura alimentare italiana, la frequenza di una pizza ogni sette giorni è un buon compromesso.

Fatte queste premesse, quando consumerai pizza cerca di preferire varianti con ingredienti semplici come la Margherita o bresaola e rughetta. Cerca invece di evitare sempre gusti complessi come la boscaiola oppure l'ortolana.

Ora 15

Fritti, Dolci e Gelati

“Quest'estate fa così caldo che i sexy shop si sono messi a vendere i Calippo.”

Evita i cibi **fritti** come la peste! Cerca di bandire completamente alimenti come patatine fritte, calamari fritti e frittura di pesce in generale. L'elevata presenza di **grassi** con in più l'aggravante di tanto sale né fa il tuo nemico numero uno.

Se in certe occasioni sarai comunque costretto a consumare cibi fritti, vuoi per questioni di convivialità, vuoi per piccoli tentennamenti della tua forza di volontà cerca almeno di limitare al minimo la quantità.

Ricordati quand'è l'ultima volta che hai mangiato cibi fritti e cerca di spaziare il più possibile nel tempo episodi del

genere.

Nella tradizione italiana **dolci** e **gelati** si consumano a fine pasto e sono percepiti come una sorta di gratificazione per il palato. Dal punto di vista della tua dieta sono due categorie di alimenti completamente diversi tra loro. Assolutamente da evitare la famiglia dei dolci, da consumare di tanto in tanto quella dei gelati.

Per i dolci vale quindi quanto detto per i fritti: assolutamente banditi dalla nostra tavola. Quando saremo costretti a consumarne, facciamolo almeno in quantità modestissima e ripromettiamoci di non farlo più per lungo tempo.

I gelati possono invece essere consumati anche se con moderazione. Uno o due gelati a settimana, specialmente nel periodo estivo, possono ristabilire un minimo di piacevolezza nell'alimentazione che, pesantemente rivista nei termini che stiamo qui descrivendo, potrebbe temporaneamente perdere di attrattiva.

Ora 16

Mangiare con lentezza

“Sii lento nello scegliere un amico, più lento a cambiarlo.”

La sensazione di sazietà, ovvero la consapevolezza di avere la **pancia piena** e la soddisfazione che ne consegue, viene trasmessa al cervello con alcuni minuti di ritardo.

Questo significa che tra il momento in cui il tuo stomaco è pieno e quando tu te ne accorgi passano 5 od anche 10 minuti. In questo lasso di tempo tu continuerai a percepire lo stimolo della fame ed a ingerire cibo non necessario.

Ecco perché talvolta ci capita di alzarci da tavola con la sensazione di scoppiare! Abbiamo continuato a

mangiare anche diversi minuti dopo aver raggiunto il livello ottimale di riempimento del nostro stomaco. Alla fine il segnale di “pieno” è arrivato, ma troppo tardi...

Ti consiglio quindi di mangiare lentamente per dare tempo alla sensazione di sazietà di arrivare al cervello. Cerca di interporre alcune micro pause tra un boccone e l'altro e, se possibile prenditi una pausa di due o tre minuti tra una pietanza e la successiva.

Una buona tecnica è decidere in anticipo la quantità di cibo che mangerai e non continuare a mangiarne attendendo il senso di sazietà. Scoprirai che la

maggior parte delle volte ti sarai fermato avendo ancora la sensazione di fame, che però scomparirà misteriosamente nel giro di 5-10 minuti.

Ora 17

Carne e Pesce

“Non cambia forse l'appetito? Tante volte da giovani si ama la carne per esempio e poi da vecchi non la si tollera più.”

L'universo delle carni è particolarmente vasto e multifaccettato ai fini della tua dieta.

Sono vivamente sconsigliati cibi provenienti dalla parte **grassa** del maiale come ad esempio **salsicce** ed **salumi** in generale. Molto meglio le **bistecche**, sia di manzo e di maiale purché con poco grasso.

Al supermercato, cerca di acquistare carne di colore più rosso che Rosa. Il rosa identifica molto spesso una carne con maggiore quantità di grasso al suo interno.

Ancora meglio la carne di **pollo**:

quest'ultima risulta quasi sempre particolarmente magra e dovrà costituire la maggior parte della carne assimilata, necessaria per garantire il corretto apporto proteico.

Come regola generale consuma quindi carne tre o quattro volte alla settimana di cui oltre la metà dovrà essere di pollo.

Mangia invece il **pesce** il più spesso possibile; poniti come obiettivo almeno tre o quattro pasti a base di pesce alla settimana. Se riesci a mangiarne di più, ancora meglio; usa il pesce come totale sostitutivo della carne ogni volta che puoi.

Dal punto di vista nutrizionale il pesce apporta le stesse quantità in termini **proteici** risultando però molto meno ricco di grassi.

Una dieta ricca di pesce potrà spaziare tra quello più gustoso come ad esempio il **salmone** o il **pesce spada** fino a carni più magre come **l'orata** o la **spigola**.

Puoi variare la tipologia e la modalità di cottura in modo da creare un ciclo di ripetizione piuttosto ampio. Ad esempio impara a cucinare il pesce in tre modalità distinte: al **forno**, alla **piastra**, i n **padella**. Alternando queste tre modalità con cinque o sei tipologie

diverse potrai costruire un ciclo di 15 o 18 varianti che chi porterà ad ottimizzare tutte le quantità di nutrienti introdotte inducendo nell'organismo notevoli benefici.

Ora 18

Il Fast-food

“Mangiare pollo fritto del Kentucky è come far parte di un complotto contro se stessi.”

Voglio sfatare il mito secondo cui i **fast-food** sarebbero il nemico giurato di una corretta alimentazione.

Non dico certo che in questi posti si possa mangiare cibo perfettamente ideale per i nostri scopi, ma è importante ribadire il fatto che, nel rispetto dei principi fondamentali di quantità moderate e di rotazione dei cibi, anche un pasto consumato da McDonald's o BurgerKing può costituire una tappa nel tuo percorso di dimagrimento.

In un tipico fast-food trovi un'offerta

ormai molto differenziata di alimenti: andiamo dalle temibili **patatine fritte** fino alla più rassicurante **insalata**, passando per una quantità pressoché sterminata di **panini** a base di carne.

All'interno di questa offerta così variegata possiamo vincere la nostra partita tenendo molto semplicemente sotto controllo le quantità.

Una razione cosiddetta **media** prevede ad esempio un panino di buone dimensioni ed una quantità di patatine fritte ragionevolmente ridotta; queste ultime, se consumate al più una volta o due nell'arco di un mese, possono tranquillamente essere considerate

compatibili con il nostro regime alimentare.

Tieni a mente che vincerai la tua partita contro i fast-food semplicemente **evitando le bevande zuccherate**. Come regola ferrea chiedi sempre l'acqua al posto della coca-cola, dell'aranciata, della Sprite. Dovrai resistere alla tentazione di preferire queste ultime, in parte anche dettata dalla irragionevole convinzione che l'acqua sia un bene a valore zero.

In realtà l'acqua è proprio l'elemento decisivo all'interno della tua dieta e dovrà sempre essere presente in quantità abbondantissima.

Lo ripeto, fai attenzione: abbinare alle patatine fritte ed agli hamburger un bicchiere di bevanda zuccherata avrà l'effetto di convertire quasi immediatamente sia le patate che la carne in grasso sottocutaneo; lo zucchero presente nella bevanda farà capire all'organismo di trovarsi in una situazione di grande abbondanza di nutrienti, portandolo a decisioni di stoccaggio delle calorie in eccesso.

Viceversa, sostituendo le bevande zuccherate con l'acqua spingerai l'organismo a consumare proprio le patatine fritte e gli hamburger, riducendo al minimo la loro conversione in tessuto adiposo.

Ora 19

L'insalata

“A Beethoven e Sinatra preferisco l'insalata, a Vivaldi l'uva passa che mi dà più calorie.”

Ti consiglio di mangiare **insalata** almeno una volta ogni due giorni. Lo so che è tantissimo (fanno circa 3-4 insalate a settimana) ma ti assicuro che è una fatica ben spesa.

I motivi fondamentali sono almeno tre:

1. l'insalata è un cibo a ridottissimo contenuto **calorico**;
2. apporta una quantità considerevole di nutrienti in termini di **sali minerali**;
3. è un aiuto indispensabile per il buon funzionamento **dell'intestino**.

In pratica, nei giorni in cui mangerai insalata non solo farai rifornimento di sali minerali, ristabilendo un equilibrio nell'organismo che poteva essere messo in pericolo dalla dieta stessa, ma aiuterai il **ciclo metabolico** del tuo corpo aiutandolo ad eliminare le **tossine** in eccesso.

Consuma l'insalata condendola sempre con **olio extra vergine** di oliva per agevolare l'assimilazione di tutte le sostanze in essa contenute.

Cerca inoltre di limitare al minimo possibile l'utilizzo del sale: quest'ultimo spinge l'organismo ad accumulare una eccessiva quantità di acqua il che porta

al gonfiore dei tessuti con conseguente rischio di smagliature e flaccidità cutanee.

Ora 20

La spesa al supermercato

“In un grande magazzino una volta al mese, spingere un carrello pieno sotto braccio a te”

Potrà sembrarti un argomento poco importante per la tua dieta ma la realtà dei fatti è che ciò che metterai dentro al carrello finirà all'interno del tuo stomaco.

Per vincere la **battaglia** contro il cibo e **dominare** su di esso anziché esserne soggiogato puoi anticipare le tue mosse e sbarrargli la strada di casa tua semplicemente con una scelta d'acquisto consapevole!

Se non comprerai quei **biscotti** farciti al burro di cacao che ti piacciono tanto, non sarai costretto ad uno sforzo di

volontà per non mangiarli. Se eviterai di portare a casa i temibili sofficini findus, non te li ritroverai nel congelatore belli invitanti da preparare in cinque minuti ogni volta che rincaserai tardi.

Ancora più importante, se avrai cura di acquistare i **cibi opportuni** nelle quantità necessarie, avrai sempre in frigorifero le giuste opzioni da utilizzare per nutrirti.

Ad esempio tieni sempre a disposizione una o due buste di insalata fresca; non è un cibo che calamita esattamente i nostri pensieri per cui è molto facile, all'ora di pranzo, scegliere di mangiare la pasta anziché l'insalata poiché la prima è

presente nella nostra dispensa mentre la seconda nel frigo non c'è.

Evita di mettere nel carrello tutti i cibi di cui ti ho parlato: fritti, pasta, su di, salumi, dolci non dovranno neppure essere presi in considerazione. Riempi invece il carrello degli alimenti consigliati: molte verdure, una discreta quantità di frutta, carne e pesce.

Sei nel bel mezzo di un processo di rieducazione alimentare; l'acquisto che fai al supermercato è il primo passo per predisporre le cose al meglio.

Ora 21

Bruciare più calorie

“Dagli occhi delle donne derivò la mia dottrina: essi brillano ancora del vero fuoco di Prometeo, sono i libri, le arti, le accademie, che mostrano, contengono e nutrono il mondo.”

Voglio indicarti qualche piccolo stratagemma che ti possa aiutare, nel corso di una giornata, a **consumare** qualche centinaio di calorie in più. Questo ti consentirà di sbilanciare a tuo favore l'equilibrio tra calorie introdotte e calorie consumate arrivando, in ultima analisi, a dimagrire meglio con meno privazioni.

Ad esempio inizia d'ora in poi a fare sempre le **scale a piedi**; anche se lavori come impiegato e svolgi una vita assolutamente sedentaria, ti capiterà inevitabilmente di dover eseguire degli spostamenti, seppur minimi.

Nell'eseguirli, abbandona scala mobile ed il tapis-roulant per preferire le scale tradizionali.

Quando cerchi un parcheggio scegli di lasciare la tua automobile qualche centinaio di metri più lontano; con ogni probabilità decentrandoti dal punto di interesse ti sposterai anche in zone a maggiori disponibilità di parcheggi. L'effetto positivo sarà molteplice: troverai parcheggio prima, risparmierai carburante e ti eserciterai nel camminare per qualche centinaio di metri.

Cosa ancora più interessante, il tempo impiegato in questo particolare esercizio fisico sarà completamente a **costo zero** poiché il tempo speso per camminare

sarà all'incirca uguale a quello risparmiato parcheggiando prima il tuo veicolo!

Durante l'attività d'ufficio, fai pause **brevi e frequenti**. Ad esempio alzati per un minuto ogni 20 o 30 di attività alla scrivania. Non solo farai riposare il tuo cervello, ritornando in postazione con rinnovate capacità di concentrazione, ma terrai sempre il tuo metabolismo al di fuori dello stato di dormienza, allontanando la possibilità di accumulo di grasso.

Per finire, esegui spesso esercizi di stretching. Sono cose semplicissime come movimenti circolari della testa,

delle braccia e delle gambe. Questi movimenti generano piccolissime tensioni locali che distendono l'apparato muscolare e riattivano la circolazione. Prendi la buona abitudine di eseguirli automaticamente, ad ogni ora della giornata.

Ora 22

La bilancia

“Verità. Una cosa che alcune persone odiano per lo stesso motivo per cui le donne odiano la bilancia.”

Diffida completamente delle indicazioni della **bilancia!**

Questo strumento è stato ampiamente sopravvalutato in passato guadagnandosi la reputazione di **arbitro** imparziale sui progressi della nostra dieta.

In realtà la bilancia è meramente in grado di misurare il **peso corporeo** il quale è dipendente da una grandissima quantità di fattori e solo in parte può rispecchiare il buon esito dei tuoi sforzi.

Ad esempio la tua fisiologia ti porterà ad avere oscillazioni di peso continue e del tutto naturali di circa uno o due chili

al giorno senza che questo significhi essere più magri o più grassi. Semplicemente varia la ritenzione idrica contenuta in quel momento nell'organismo; questa variazione si ripercuote direttamente in oscillazioni di peso che la bilancia misura e ti mostra sul display, ma non stanno a significare alcunché!

Come prova, pesati tutti i giorni per una o due settimane. Se ti anoterai il valore delle varie pesate, scoprirai che non c'è mai un giorno simile al precedente, ma tipicamente un'oscillazione in più o in meno di un chilo.

Queste oscillazioni, in realtà, se ponderate secondo un valor medio sono

le campionature errate di un andamento preciso che puoi calcolare come la media delle pesate della prima settimana, della seconda e così via.

La bilancia è inoltre del tutto cieca al concetto di **distribuzione percentuale** tra massa magra e massa grassa. Abbiamo visto in precedenza che durante un processo di dimagrimento sbagliato si può arrivare a perdere anche notevoli quantità di massa magra cioè di muscoli. Nel corso di una dieta dimagrante, la bilancia potrebbe indicarci un calo di 8 kg che in realtà deve essere letto come una perdita di quattro chili di grasso corporeo e quattro chili di massa muscolare.

Ora 23

Modelli e determinazione

*“La bellezza non è che il disvelamento
di una tenebra caduta e della luce che
ne è venuta fuori.”*

A volte sarà dura. Sarà dura preferire l'insalata alla pasta. Evitare di condire con generosità. Evitare dolci e biscotti.

Le diete di stampo “classico” consigliano di attaccare sul frigorifero una tua foto (dove mostri possibilmente i tuoi chili di troppo) quale antagonista alla voglia di aprirlo e mangiare il suo succulento contenuto.

Vorrei riprendere questo stratagemma ed attualizzarlo ai giorni nostri con una importante modifica: invece di appendere foto di te stesso, usa dei modelli di riferimento cui ti vuoi

ispirare!

Già perché ho sempre pensato che la foto nostra da ciccioni sul frigo, più che una spinta motivazionale, sia una forza deprimente. A chi può far piacere ricordarsi, proprio nel momento della fame, che si è così rotondetti?

In pratica stiamo dicendo a noi stessi “guarda che sei già così; pensa quando avrai aperto questo frigo sarai ancora peggio”. Ecco, non credo proprio sia un concetto utile quando stiamo già cedendo all’idea di sgarrare. Credo invece che sia una ulteriore e triste testimonianza che si tratti di un problema irrisolvibile dal quale non verremo mai fuori.

Al contrario, un modello di riferimento può aiutare. Sarai tu a scegliere il soggetto: sarà la sexy Scarlett Johansson dei tuoi sogni, sarà il muscoloso Hugh Jackman (wolverine), decidi tu. Puoi anche usare più foto e mettere insieme maschi e femmine. L'importante è che la visione di queste immagini ti faccia pensare qualcosa come “voglio diventare come loro!”.

Ora 24

Cambiamento

*“Ci sono sempre due scelte nella vita:
accettare le condizioni in cui viviamo o
assumersi la responsabilità di
cambiarle”*

Il cammino che stai per intraprendere può essere impegnativo o anche molto facile, dipende soprattutto da te. Dipende dalla tua forza di volontà e dalla tua determinazione.

Alcune persone iniziano un nuovo percorso di vita, ripensando completamente il proprio rapporto con il cibo, il proprio corpo ed il concetto di salute fisica in generale.

Altre persone tentano e ritentano ma invariabilmente ricadono sempre sugli stessi errori. Iniziano una dieta dopo l'altro, durano per qualche giorno, poche settimane al massimo, dopodiché

si schiantano sulle difficoltà, si deprimono, ingrassano di nuovo.

La differenza è tutta nella tua visione delle cose. Perdere peso e rimodellare il proprio corpo è solo apparentemente un'operazione che ha una fisicità. Solo apparentemente stiamo cercando di togliere grasso, mettere muscoli e dare al tuo corpo una forma perfetta.

In realtà stiamo lavorando dentro la tua testa, ricostruendo da zero l'immagine mentale che hai di te stesso.

Durante una dieta di qualsiasi tipo, nel corso dei giorni, dovrebbe avvenire nel tuo inconscio un cambiamento percettivo riguardante la tua figura. Ad un certo

punto dovresti iniziare a pensarti non più come “grasso” o in “sovrappeso”. No, da un certo momento in poi penserai a te come un bel tipo col fisico snello e tutto in forma.

Questo sarà il successo del nostro percorso! Quando avremo rimodellato la tua immagine interiore, non solo riuscirai a concludere con successo questo percorso, ma avremo gettato le fondamenta affinché tu possa mantenere questo risultato per sempre!

Se in una prima fase gli stimoli per dimagrire ti giungeranno “dal di fuori”, ad esempio attraverso i consigli contenuti in questo manuale, da un certo

punto in poi la spinta ti verrà “dal di dentro” poiché sarai tu stesso a prenderti cura del tuo corpo.

