



UNA MAGICA E POTENTE
COMBINAZIONE DI 17
TRUCCHI PER DIMAGRIRE
VELOCEMENTE + DIETA
CHETOGENICA

"2 libri in uno"

COME PERDERE PESO VELOCEMENTE



RUGGERO STELLINO



COME PERDERE PESO VELOCEMENTE

Una Magica e Potente

Combinazione di 17 Trucchi
per Dimagrire Velocemente +
Dieta Chetogenica
2 ebook in 1

Scritto da:

Ruggero Stellino

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

SOMMARIO DEI DUE EBOOK:

[Nota importante](#)

[INTRODUZIONE](#)

[Domanda n°1: Ciao Ruggero, innanzitutto chi è Ruggero Stellino e perché sei diventato un esperto di dimagrimento?](#)

[Domanda n°2: Ho sentito parlare di digiuno intermittente, ovvero non mangiare per 16 ore al giorno per poi mangiare quello che vuoi per 8 ore. Dicono che fa bene al corpo e ti fa perdere grasso per davvero. E' vero?](#)

[Domanda n°3: E' vero che camminare a passo veloce per 30 minuti al giorno fa dimagrire meglio della corsa?](#)

[3 motivi \(scientificamente provati\) per cui camminare fa dimagrire](#)

1. Camminare fa dimagrire la panza!

2. Camminare fa dimagrire perché rende il tuo metabolismo più efficiente

3. Camminare fa dimagrire perché ti aiuta a non recuperare il peso perso

Quindi Ricapitoliamo!

Domanda n°4: Cosa possiamo fare per eliminare la Cellulite?

Domanda n°5 :Ma io ho letto su delle famose riviste di dimagrimento esattamente il contrario di quello che dici tu.

Domanda n°6: Ma devo per forza eliminare i carboidrati per dimagrire? A me piacciono tantissimo!

Domanda n°7: Trovo eccezionale il metodo d'allenamento scritto nel tuo libro Dimagrire Velocemente Camminando, ma mi piacerebbe aggiungere un esercizio extra per appiattire la pancia. Cosa mi consigli?

Domanda n°8: *Mi puoi svelare qualche semplice trucchetto “mentale” per aiutarmi a dimagrire?*

Domanda n°9: *E' vero che lo zenzero fa dimagrire?*

Domanda n°10 : *Ho sentito dire che il cioccolato fondente aiuta a dimagrire, e vero?*

Domanda n°11 : *Sul web impazzano le pubblicità di prodotti miracolosi che farebbero dimagrire in modo sicuro e facile. Tra questi ci sono quelli a base di Garcinia Cambogia, una pianta tropicale che dovrebbe aiutarci a perdere peso. Ma funziona davvero?*

Domanda n°12 : *Ho letto su internet che si possono perdere 7 chili in 7 giorni, e vero?*

Domanda n°13 : *Ma l'attività fisica è veramente utile?*

Domanda n°14 : Da quando sono in menopausa ho difficoltà a dimagrire, perché? Cosa devo fare?

Domanda n°15: Mi hanno detto che in tutti i tuoi libri consigli sempre di bere molta acqua per accelerare il dimagrimento. Ma quanta acqua dobbiamo bere per dimagrire?

Domanda n°16 : Come posso fare per dimagrire le cosce?

Domanda n°17: Ho sentito dire che si può dimagrire anche mentre si dorme. Come si fa?

Domanda n°18: Si può usare la curcuma per perdere peso?

Domanda n°19 (bonus): Si può dimagrire ballando?

CONCLUSIONE

Prefazione di Simone Ricco

Introduzione

Che cos'è la dieta chetogenica?

Diversi tipi di diete chetogeniche

Perché le diete chetogeniche fanno perdere peso velocemente

Hai il diabete? Guarisci con la Dieta chetogenica!

Altri benefici per la salute

Alimenti da evitare

Alimenti da mangiare

1-6. Uova e carni

7-10. Seafoods

11-22. Verdure

23-27. Frutta

28-31. Noci e semi

32-35. Latticini

[36-38. Grassi e oli](#)

[39-42. Bevande](#)

[43-44. Altri alimenti](#)

[Un piano di pasti Keto per una settimana](#)

[Spuntini Chetogenici](#)

[Suggerimenti per mangiare al ristorante con la dieta chetogenica](#)

[Possibili effetti collaterali con la dieta chetogenica e come ridurli](#)

[Integratori utili per una dieta chetogenica](#)

[Domande frequenti e risposte sulla dieta chetogenica](#)

[30 Ricette per la Dieta Chetogenica](#)

[1: Come fare il pane chetogenico](#)

[2: Come fare la pizza chetogenica](#)

[3: E con la pasta come si fa?](#)

[Ricette per colazione e merenda](#)

4: Frullato di avocado e cacao

5: Pancake con farina di cocco

6: Tartufi al cioccolato

7: Cookies

8: Mousse al cacao e avocado

Ricette con pollo

9: Bocconcini di pollo e purè di sedano rapa

10: Pollo al Curry

11: Piatto bavarese

12: Pollo al gorgonzola e mascarpone

13: Insalata con frutti esotici e pollo

14: Pollo con pesto, verdure e crema di formaggio

Ricette con macinato di manzo

15: Keto lasagna

16: Torta di carne

17: Casseruola Tex-Mex

[18: Tortillas keto](#)

[19: Polpettone](#)

[20: Polpette con mozzarella](#)

[21: Barchette di zucchine Tex-Mex](#)

[22: Hamburger al formaggio di capra con patatine fritte di zucchine e maionese piccante](#)

[Ricette varie](#)

[23: Frittata di funghi](#)

[24: Uova strapazzate messicane](#)

[25: Frittata occidentale](#)

[26: Muffin all'uovo](#)

[27: Brie al forno](#)

[28: Pancakes con frutti di bosco e panna montata](#)

[29: Torta al cioccolato Keto con burro di arachidi](#)

30: gelato alla vaniglia senza zucchero

Un segreto sulla dieta chetogenica che quasi nessuno conosce...

Conclusione



Come Dimagrire

Velocemente

*Una Magica e Potente
Combinazione di 17 Trucchi
per Perdere Peso Senza Dieta
e Senza Massacrarti in
Palestra*

Scritto da:
Ruggero Stellino

Copyright 2019 Ruggero Stellino,
Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della
collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Come Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta del digiuno intermittente](#)

[METABOLIC](#)

[30 Ricette per la dieta chetogenica](#)

Nota importante

Purtroppo quando devo scrivere un libro mi ritrovo sempre con lo stesso problema, cioè se usare il genere maschile o femminile. Mi piacerebbe usarli tutti e due ma il risultato sarebbe qualcosa come: bello/a, meraviglioso/a, stupendo/a, eccetera. Ovviamente questo andrebbe ad ostacolare la lettura anziché facilitarla. Quindi, solo per comodità e solo perché oltre il 90% di chi legge i miei libri sono donne, userò il genere femminile, ma tu (se sei un uomo) trasformalo interiormente al maschile mentre leggi come se io stessi parlando

proprio con te.

INTRODUZIONE

Iniziare una dieta o un programma di dimagrimento per poter perdere peso, sentirsi meglio e tornare informa con un corpo “sexy” non è mai un’operazione semplice, soprattutto per chi inizia senza le giuste motivazioni. Perdere peso vuol dire avere più benefici sotto tutti i punti di vista e le cose miglioreranno passo dopo passo.

Il sovrappeso inficia molte cose, sull’umore, sull’autostima, sul modo in cui ci si pone con gli altri. Per non parlare dei problemi di salute, dal

colesterolo al diabete, dai problemi di cuore a quelli di circolazione periferica.

Quindi perdere peso non sarà solo entrare in quel bikini o in quel vestito per il matrimonio ma cambiare radicalmente stile di vita per avere davvero buoni motivi per dimagrire, cioè per migliorare se stessi.

Ma come si fa a dimagrire veramente?

Qui di seguito trovi la trascrizione integrale di un webinar a porte chiuse, tenuto da Ruggero Stellino, per sole 27 persone.

Si tratta di un evento esclusivo per i

clienti di SlimFit, un'azienda che si occupa di dimagrimento specifico per le donne.

SlimFit a sottoposto Ruggero Stellino a diverse domande, tutte collegate al dimagrimento, nel tentativo di “strappare” dalla sua testa tutti i segreti per perdere peso e tonificare il corpo che lo hanno reso famoso negli ultimi 20 anni in Italia grazie ai suoi [libri](#) pubblicati su Amazon...

Tutto questo in meno di un'ora di tempo e che puoi leggere nelle prossime pagine.

Ma ecco nello specifico le domande e le risposte con i *17 trucchi per*

dimagrire velocemente che troverai in questo libro:

Domanda n°1: *Ciao Ruggero, innanzitutto chi è Ruggero Stellino e perché sei diventato un esperto di dimagrimento?*

Domanda n°2: *Ho sentito parlare di digiuno intermittente, ovvero non mangiare per 16 ore al giorno per poi mangiare quello che vuoi per 8 ore. Dicono che fa bene al corpo e ti fa perdere grasso per davvero. E' vero?*

Domanda n°3: *E' vero che camminare a passo veloce per 30 minuti al giorno fa dimagrire meglio della corsa?*

Domanda n°4: *Cosa possiamo fare per eliminare la Cellulite?*

Domanda n°5: *Ma io ho letto su delle famose riviste di dimagrimento esattamente il contrario di quello che dici tu!*

Domanda n°6: *Ma devo per forza eliminare i carboidrati per dimagrire? A me piacciono tantissimo!*

Domanda n°7: *Trovo eccezionale il metodo d'allenamento scritto nel tuo libro [Dimagrire Velocemente Camminando](#), ma mi piacerebbe aggiungere un esercizio extra per appiattire la pancia. Cosa mi consigli?*

Domanda n°8: *Mi puoi svelare qualche semplice trucchetto “mentale” per aiutarmi a dimagrire?*

Domanda n°9: *E' vero che lo zenzero fa dimagrire?*

Domanda n°10: *Ho sentito dire che il cioccolato fondente aiuta a dimagrire, e vero?*

Domanda n°11: *Sul web impazzano le pubblicità di prodotti miracolosi che farebbero dimagrire in modo sicuro e facile. Tra questi ci sono quelli a base di **Garcinia Cambogia**, una pianta tropicale che dovrebbe aiutarci a perdere peso. Ma funziona davvero?*

Domanda n°12: *Ho letto su internet che si possono perdere 7 chili in 7 giorni, e vero?*

Domanda n°13: *Ma l'attività fisica è veramente utile?*

Domanda n°14: *Da quando sono in menopausa ho difficoltà a dimagrire, perché? Cosa devo fare?*

Domanda n°15: *Mi hanno detto che in tutti i tuoi libri consigli sempre di bere molta acqua per accelerare il dimagrimento. Ma quanta acqua dobbiamo bere per dimagrire?*

Domanda n°16. *Come posso fare per dimagrire le cosce?*

Domanda n°17: *Ho sentito dire che si può dimagrire anche mentre si dorme. Come si fa?*

Domanda n°18: *Si può usare la curcuma per perdere peso?*

Domanda n°19 (bonus): *Si può dimagrire ballando?*

Domanda n°1: *Ciao Ruggero, innanzitutto chi è Ruggero Stellino e perché sei diventato un esperto di dimagrimento?*

Chi è Ruggero Stellino, bella domanda... ancora in realtà non ho capito chi sono...

Comunque vi racconto la mia storia e vi spiego perché sono diventato un'esperto di dimagrimento:

La storia comincia con...

“...c’era una volta, nella città di

*Barletta, un ragazzo che quasi senza accorgersene si ritrovò in forte sovrappeso e questo gli causò una **terribile sofferenza**. Quando si sedeva, la cinta dei pantaloni gli stringeva la pancia come una morsa e quasi gli mancava il respiro, tanto che arrivò al punto di vestirsi solo con le tute sportive. Quando poi si piegava per raccogliere un oggetto o per allacciarsi le scarpe era un'impresa titanica, il suo volto diventava rosso come un pomodoro.*

Non ti sto poi a raccontare come si sentiva d'estate, quando tutti vanno al mare in costume e mezzi nudi in giro, egli era costretto a indossare delle

magliette larghe perché con quelle aderenti si vedeva la classica “ciambella”. Ma la cosa più brutta e che con il passare del tempo e con l’aumentare del peso (soprattutto grasso e pancia gonfia) cominciò ad avere problemi di salute: ipertensione, colesterolo alto e cominciò a soffrire di insufficienza respiratoria notturna, finché un giorno decise che era giunto il momento di cambiare, perché non sopportava più l’idea di vedersi allo specchio ridotto in quelle condizioni, ma soprattutto non sopportava l’idea che si stesse ammalando all’età di soli 20 anni!

Così cominciò a provare un sacco di

*diete. **Le provò tutte!!!!** E quando dico tutte, intendo dire veramente tutte: dieta a Zona, Dissociata, ABCDE, Metabolica, Macrobiotica, e chi più ne ha più ne metta! Alcune strategie alimentari furono valide ma difficilmente attuabili nella vita quotidiana di chi lavora e ha una vita molto attiva o passa molto tempo fuori casa, altre invece furono una delusione totale, perché promettevano miracoli ma poi, nella pratica, si rivelarono del tutto inefficaci (per non dire **nocive e pericolose** per la salute!). In poche parole: **era molto confuso e ovviamente di risultati zero!!***

*Così iniziò a pensare che, forse, piuttosto che concentrarsi sulla dieta, avrebbe dovuto iniziare a praticare un qualche tipo di **attività fisica**. E anche qua non ti dico quanti problemi e quanti allenatori incompetenti gli capitarono. Spese parecchi soldi per iscriversi a corsi di vario genere. Ad essere sincero qualche risultato lo ebbe, ma non era assolutamente quello che voleva ottenere! Anche praticando dell'attività fisica con impegno, stava ottenendo poco e nulla.*

E così provò, come ultima spiaggia, ad utilizzare gli integratori alimentari per perdere peso abbinati a qualche farmaco per accelerare il metabolismo.

*Anche qui **spese parecchi soldi**. I risultati? Un disastro TOTALE!! Alcuni integratori gli diedero dei problemi allo stomaco, mentre i farmaci per accelerare il metabolismo gli procurarono quasi un **infarto!!!** Ti consiglio con tutto il cuore di non utilizzare **mai** farmaci per dimagrire.*

*Insomma, aveva speso un sacco di tempo, energie e denaro, per poi alla fine ottenere cosa??! In poche parole: **era ormai demoralizzato dagli scarsi risultati**. Era arrivato al punto di convincersi che forse, tutto sommato, era meglio lasciar perdere il suo sogno di avere un bel fisico e di tornare a stare in forma, tutto sommato, **la sua***

non era una questione di vita o di morte.

Poi, per fortuna, pensò: “ci sono tante persone che come me le hanno provate tutte e sono rimaste deluse, ma ci sono anche altre persone più determinate che non hanno mollato ma hanno avuto successo e quindi... ci deve essere un modo giusto per ottenere risultati!”

A quel punto comincio a studiare decine di libri al mese sul dimagrimento, comincio a informarsi, provò e riprovò, comincio a frequentare corsi di dimagrimento, poi corsi per diventare istruttore di fitness

*e dimagrimento, poi corsi di PNL (Programmazione Neuro Linguistica) e corsi di autostima e equilibrio emozionale, perché si rese conto che il vero problema non era solo quello di perdere peso, ma soprattutto quello di mantenere per sempre quel peso raggiunto, e per fare questo capì che bisognava riprogrammare la mente inconscia, **allenarla** tutti i giorni, **bisognava allenare la mente a pensare in modo diverso se voleva ottenere risultati diversi, se voleva finalmente salire su una bilancia senza provare terrore, delusione e sensi di colpa. Bisognava equilibrare le emozioni e imparare ad amare e***

accettare se stessi.

*Dopo un anno cominció anche a praticare sport a livello agonistico fino a diventare campione Italiano di Bodybuilding nei pesi medi (75 kg). Insomma, nell'arco di circa due anni passò dall'essere un ragazzo sovrappeso e con una salute pessima all'essere un campione Italiano, con 20 kg in meno sul suo corpo, un ottima salute e un Coach specializzato nel dimagrimento, e oggi, dopo più di 25 anni di studi e pratica, quel ragazzo è una persona magra e felice, con una missione ben precisa, **quella di far dimagrire milioni di persone mettendo a disposizione tutto quello che ha***

imparato... ”

Ecco, questo sono io...

Domanda n°2: *Ho sentito parlare di digiuno intermittente, ovvero non mangiare per 16 ore al giorno per poi mangiare quello che vuoi per 8 ore. Dicono che fa bene al corpo e ti fa perdere grasso per davvero. E' vero?*

Qualche anno fa, navigando per il web, lessi una teoria “nuova e affascinante” che riguardava il modo di alimentarsi.

Tale teoria appariva in controtendenza rispetto ai consigli che circolano spesso nell’ambiente del fitness e in opposizione con alcune linee guida della

corretta alimentazione.

Alcuni dei principi che venivano **contestati** erano ad esempio i seguenti:

- Meglio mangiare poco e spesso (fondamentale per mantenere il metabolismo “attivo”)
- Non saltare la colazione
- Fare “una colazione da re, un pranzo da regina e cena da povero”
- Non saltare i pasti (sarebbe dannoso per la salute)
- Non digiunare (il

metabolismo si “rallenterebbe” e si induce un catabolismo proteico)

- Mangiare spesso per evitare gli sbalzi della glicemia
- Non eccedere con le proteine (il loro rateo di assimilazione è limitato)
- Non allenarsi a digiuno (favorirebbe il catabolismo muscolare e la perdita di forza negli sport anaerobici)

Questa nuova teoria mi è apparsa da subito affascinante poiché su quel sito c'era scritto nero su bianco che perdere peso usando quel tipo di alimentazione

avrebbe **limitato** molto la perdita di massa muscolare. Quindi meno grasso ma con un fisico più tonico!

Iniziai così poi a studiarla e a documentarmi leggendo sia gli articoli scientifici condivisi sul sito di Martin Berkhan, che approfondendo l'argomento tramite ricerca bibliografica autonoma.

Ho scoperto così che tale teoria-modo di alimentarsi viene chiamata con il termine di “**digiuno intermittente**” (intermittent fasting-IF).

Viste le numerose evidenze scientifiche a favore del IF, ho pensato che fosse lecito chiedersi se quei famosi

principi fossero poi sempre validi o sono invece dei miti o, come spesso succede, la verità sta nel mezzo? Quale potrebbe essere il miglior modo di divulgarle?

Il mondo delle palestre e delle diete come si sa è pieno di falsi miti, e tali miti vengono tenuti in vita da:

1. Ripetizione.

Se qualcosa viene ripetuto abbastanza spesso tutti cominciano a crederci e diventa la “verità”. Se tutti dicono la stessa cosa, deve essere vero. Il fatto che le celebrità del fitness e delle diete propagano questi miti non aiuta. La maggior parte delle persone pensa che,

se queste persone lo dicono, deve essere vero.

2. Interessi commerciali.

Ad esempio, nel settore degli integratori, viene spesso divulgato il messaggio che mangiare frequentemente offra un vantaggio metabolico e così facendo, ovviamente, vengono acquistati più integratori. Infatti, chi non ha il tempo di preparare e consumare sei pasti caldi al giorno si rivolge a polveri che sostituiscono i pasti, frullati e barrette proteiche. Non c'è alcun incentivo commerciale a dire alla gente che tre pasti al giorno sono più che sufficienti.

3. Scarso aggiornamento.

Aggiornarsi è fondamentale poiché in vent'anni la scienza ha fatto dei passi da gigante e non è pensabile non chiedersi se alcune teorie debbano essere confermate o confutate. In questo libro, perciò, ho voluto dimostrare che i consigli i quali circolano spesso nell'ambiente del fitness ed alcune linee guida della corretta alimentazione, non sono l'unico modo per alimentarsi in maniera sana e salutare, ma che sono solamente delle linee guida valide per alimentarsi ed esistono anche altri metodi che dovrebbero essere presi più in considerazione, per esempio: **il digiuno intermittente.**

Il digiuno intermittente (IF) è una dieta che alterna fasi di digiuno di 16 ore a fasi di alimentazione di 8 ore.

Il digiuno intermittente è un modo abbastanza facile per avere una restrizione calorica, anche se va contro a molte credenze popolari e le linee guide dell'alimentazione, come per esempio: mangiare poco e spesso, saltare la colazione fa male, mangiare spesso fa accelerare il metabolismo e non farlo lo abbasserebbe, mangiare frequentemente per prevenire il rischio del catabolismo muscolare, ecc.

Molte di queste non sono verità, ma solamente consigli per prevenire eccessi

di calorie o una alimentazione sregolata. Per esempio si è visto che mangiando con una dieta che ha una intermittenza tra alimentazione e digiuno si abbia una **minor perdita di massa magra** rispetto ad una equivalente in kcal di restrizione calorica classica.

E si è visto che in normocalorica vi è un miglioramento della composizione corporea, cioè perdita di grasso e guadagno di massa magra. Forse il motivo si può trovare nei cambiamenti ormonali/fisiologici.

ü Il digiuno provoca un aumento dei livelli del GH, quest'ultimo promuove la lipolisi ed il rilascio

degli acidi grassi dagli adipociti.

ü Il digiuno **riduce** i livelli d'insulina e ne migliora la sensibilità, l'insulina inibisce la lipolisi.

ü Il digiuno provoca un aumento dell'adrenalina e noradrenalina, le quali aumentano la spesa energetica nel digiuno a breve termine, attivano anche la lipasi, ormone sensibile presente nel tessuto adiposo stimolando il rilascio del grasso corporeo.

Mangiare spesso non accelera il metabolismo, ci sono molti studi che lo dimostrano. Questo mito forse è nato

dalla male interpretazione della termogenesi dietoindotta, ogni qualvolta che noi mangiamo abbiamo paradossalmente una spesa energetica per digerire e assorbire il cibo, questo tasso metabolico è differente per le proteine, carboidrati o grassi... questa spesa energetica è proporzionale alla quantità delle KCAL ingerite.

Quindi 2000kcal mangiate in 1 o in 3 o in 9 pasti hanno sempre lo stesso tasso metabolico.

Le credenze popolari dicono che mangiare tanto la sera, faccia ingrassare. **Non esistono studi controllati che mostrano dove i pasti più grandi se**

vengono mangiati la sera hanno una influenza negativa sulla composizione corporea.

Le persone che mangiano a tarda notte, come lo spuntino davanti alla tv, probabilmente pesano di più, ma non è il fatto che mangiano la notte, ma il loro stile di vita ad essere sbagliato. Ci sono studi che dicono l'esatto contrario rispetto alle credenze popolari, sembra che ci sia un **miglioramento della composizione corporea in una restrizione calorica se i pasti più abbondanti, soprattutto a base di proteine, sono mangiati la sera.**

Un digiuno a breve termine fino ad un

max di 16 ore come viene consigliato nel digiuno intermittente non provoca una diminuzione del tasso metabolico, ma anzi un leggero aumento a causa dell'adrenalina e noradrenalina.

Solamente dopo 60 ore vi è una riduzione del tasso metabolico.

Il digiuno intermittente non prevede obbligatoriamente allenamenti a digiuno. Però si è visto che la forza e l'allenamento di resistenza a bassa intensità non sono influenzati dopo un breve digiuno. E ci sono studi che mostrano migliori concentrazioni a riposo di glicogeno muscolare dopo un allenamento a digiuno.

Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se qualcosa ti suona pazzesco, chiediti perché pensi che sembra folle, e fai una tua ricerca e sperimentalo prima di avere dei pregiudizi e condannarlo.

Questo è quello che io ho fatto, ho fatto una ricerca scientifica, ne ho parlato con due miei amici dietologi, l'abbiamo sperimentata prima su di noi (con ottimi risultati, considerando che non avevamo molto grasso da perdere, ma nonostante ciò ha funzionato alla grande), poi abbiamo esteso la prova, io sui miei clienti e loro sui loro pazienti, e

i risultati sono stati pazzeschi, le persone erano contente perché perdevano peso ma senza fare la fame, perché dopo il digiuno di 16 ore, di cui non dimenticare che 8 ore di digiuno sono notturne, dopo dicevo, dalle 13 alle 16 potevano mangiare praticamente quello che volevano (pasta, pizza, dolci, ecc.) e questo a livello psicologico non rendeva la dieta un problema, inoltre ti ricordo che dopo 21 giorni tutti si abituavano a non mangiare a colazione, tutti, e tutti dopo questi 21 giorni durante la mattinata dicevano di sentirsi più energici, attivi e lucidi mentalmente...

Comunque se vuoi approfondire l'argomento, ti consiglio di leggere il

mio libro: [La Dieta del Digiuno Programmato](#)

Domanda n°3: *E' vero che camminare a passo veloce per 30 minuti al giorno fa dimagrire meglio della corsa?*

SI! In uno studio del dottor James Hill, è stato scoperto che il numero di passi che una donna di età compresa tra i diciotto e i cinquanta anni compie in un giorno è di circa ***cinquemila passi***, mentre le donne in sovrappeso fanno circa ***duemila passi in meno*** di quelle in peso forma.

Rifletti un attimo su questo punto:

Soltanto duemila passi in più al giorno possono fare la differenza tra essere magri e essere grassi!

Ma vediamo nello specifico **perché** camminare a passo veloce fa dimagrire. Le calorie bruciate che appaiono sui display delle ormai diffusissime macchine cardiovascolari, hanno un'influenza trascurabile nell'ambito del dimagrimento (perdita di peso dovuta solo al grasso). Per dimostrarlo prendo in prestito una formula che calcola la quantità di grasso consumata in funzione del peso corporeo in kg e della distanza compiuta in km:

grasso consumato = distanza compiuta

x peso corporeo : 20

Quindi una persona che pesa 80 kg e che compie 10 km (una distanza certamente non trascurabile) riesce a perdere solo “*40 grammi di grasso*”. Dopo questa tragica notizia e prima che tu smetta per sempre anche semplicemente di camminare, bisogna sottolineare che in realtà le cose non stanno proprio così...

Infatti, esistono due tipi diversi di perdita di peso: **immediata** e **duratura**. L'immediata è il calo di peso che si ha subito dopo un training e si tratta della somma dei seguenti fattori: acqua (persa con il sudore, a volte anche diversi kg),

glicogeno epatico e muscolare (diversi etti) e il grasso vero e proprio (come abbiamo visto prima, poche decine di grammi).

Visto che il glicogeno e l'acqua sono ripristinati entro qualche ora, il vero e duraturo dimagrimento è dovuto soltanto alla perdita di grasso: in pratica quasi niente. Ora, visto che in realtà svolgendo attività aerobica si dimagrisce molto più velocemente, è chiaro che alla base ci sono altri meccanismi che ci permettono di perdere grasso (se così non fosse, la persona di 80 kg per perdere solo 480 grammi dovrebbe correre 10 km al giorno per dodici giorni di seguito!).

anche se non sono del tutto chiariti, si suppone che tali meccanismi siano i seguenti:

- l'esercizio fisico fa produrre alle ghiandole surrenali importanti quantità di catecolamine (adrenalina e noradrenalina), che sono responsabili della mancanza del desiderio di assumere cibo per il periodo immediatamente seguente la seduta di allenamento. Sono prodotte anche durante il training. Ciò determinerebbe, alla fine, un minor apporto calorico e quindi il conseguente dimagrimento;

- l'allenamento ottimizza il funzionamento dell'ipotalamo, specificatamente in due centri, cioè il centro della fame (che fa scatenare l'appetito) e il centro della sazietà (che, di contro, inibisce il centro della fame). Le persone sedentarie mangiano troppo in quanto questi siti cerebrali non sono regolati a dovere e quindi mangiano di più di quanto bruciano, ingrassando. Nell'attività sportiva invece, specialmente se aerobica, si producono delle particolari sostanze, le endorfine, oppiacei che danno una piacevole

sensazione di benessere,
allentando quelle tensioni che
possono essere la causa
dell'assunzione indiscriminata di
cibo;

- le sedute di allenamento di tipo aerobico leggere ma continue, se durano almeno 20-40 minuti, **accelerano** il metabolismo per circa **12 ore** per alcuni e di **48 ore** per altri. In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso, probabilmente per l'attivazione degli ormoni tiroidei.

In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso!

Ecco **perché** dimagriamo di più di 40 grammi al giorno!

Le calorie bruciate sono a carico soprattutto dei cosiddetti adipociti bruni, che sono delle cellule adipose di limitata quantità rispetto al totale dei restanti adipociti, chiamati bianchi, che compongono la stragrande maggioranza del nostro grasso corporeo. Gli adipociti bruni sono capaci di subire rapidi processi metabolici con la produzione di calore solo a carico del grasso. Nel neonato è presente

inizialmente solo il grasso bruno, ma con il passare degli anni viene sostituito dal bianco che è molto meno facilmente metabolizzabile.

È anche per questo motivo che andando avanti si tende ad ingrassare. Recenti ricerche hanno scoperto che la quantità di grasso bruno varia di molto da individuo a individuo e quindi, a seconda della quantità (come al solito determinata dalla genetica) ognuno di noi avrà una sua tendenza a mettere su grasso più o meno velocemente.

Alcuni studiosi hanno proposto la cosiddetta “*ipotesi del glicogeno*”. Il corpo umano può immagazzinare nel

fegato e nei muscoli la quantità necessaria per una giornata sotto forma di glicogeno. Tale riserva, è parzialmente “rabboccata” ad ogni pasto, ma difficilmente fino alla capacità massima. Il punto tra vuoto e pieno di glicogeno è, molto probabilmente, dovuto a caratteristiche individuali ed influenzate da fattori quali la diversità e l’appetibilità dei cibi disponibili, le abitudini alimentari e le pressioni sociali. I soggetti che con l’attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno (o in cui sono bassi normalmente) bruciano grasso più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all’orlo di riserve di glucosio (insomma che mangiano più

carboidrati).

I soggetti che con l'attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno bruciano grasso più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all'orlo di riserve di glucosio.

3 motivi (scientificamente provati) per cui camminare fa dimagrire

- 1. Camminare fa dimagrire la pancia!**

“Un uomo senza pancia è come una casa senza balcone!”

Proverbio Turco

Da me, in puglia, dicono...

“Omm ‘e panz, omm ‘e sustanz!”

(cioè ‘Uomo di pancia, uomo di sostanza!’)

Se magari nei secoli passati avere la pancia poteva essere un vanto, perché significava avere sempre qualcosa di nutriente da mettere in tavola, oggi fortunatamente non è più così...

Anzi, oltre una certa misura il cosiddetto grasso viscerale può essere

molto dannoso per la salute, perché può generare malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e scompensi metabolici. E poi, diciamocela tutta, anche solo a livello estetico la classica pancetta che preme da sotto la t-shirt o la camicia ci scoccia un po'... e questo vale sia per le donne e per gli uomini!

Se magari anche tu hai questo problema, ricordati che camminare fa dimagrire anche lì.

Uno [studio che ho letto dell'Università di Sydney](#) analizza il rapporto fra esercizio aerobico e grasso viscerale. E sai qual è il succo di questo studio?

Non ci sono dubbi: se vuoi diminuire il tuo girovita, camminare è la migliore soluzione.

Vuoi sapere quanti centimetri di pancia puoi perdere se cammini con regolarità?

Ti accontento subito!

Uno [studio della University of Miami \(Florida\)](#) ha confrontato due gruppi di volontari che si sono sottoposti ad una esperimento per 12 settimane. Un gruppo si è limitato a seguire una dieta, l'altro ha invece abbinato al regime alimentare controllato una camminata a passo sostenuto di 30-60 minuti, per 5 giorni a settimana.

Risultato?

***Camminare velocemente fa
dimagrire anche a livello di girovita!***

Per esempio, i soggetti del gruppo che hanno camminato un'ora al giorno, hanno perso in media 3,7 cm in più in quella zona, rispetto a chi faceva solo la dieta...

ed hanno perso anche un ulteriore 1,3% di massa grassa in tutto il corpo.

Incoraggiante vero?

2. Camminare fa dimagrire perché rende il tuo metabolismo

più efficiente

Spesso, quando vogliamo dimagrire, ci focalizziamo principalmente sulla dieta. Sì, perché abbinare l'esercizio fisico ad alcune nuove abitudini alimentari può sembrare troppo.

Capita anche a te?

In realtà l'attività fisica serve moltissimo...e non solo nel gioco matematico delle calorie.

Ti spiego meglio.

Quando dimagrisci e non ti alleni, perdi sì peso, ma anche **massa**

muscolare (massa magra). E qui sta il problema che pochi considerano: così facendo, aumenti la tua percentuale di massa grassa... e quindi il metabolismo rallenta, anche se hai perso peso!

Devi sapere che, a parità di peso, un corpo con più massa magra consuma di più di uno che ne ha meno. Sembra banale ma spesso, presi dalla foga di perdere peso, non ci pensiamo!

Come dimostra [uno studio della University of Pittsburgh School of Medicine](#), camminare velocemente fa dimagrire di più e meglio della sola dieta alimentare.

Un gruppo misto di donne e uomini ha

seguito la stessa dieta per 4 mesi. Ma solo una parte di questo gruppo aveva anche camminato (a passo sostenuto) per 30-45 minuti, almeno 3 volte la settimana.

Come è finita?

Alla fine dei 4 mesi, la perdita di peso era simile per entrambi i gruppi (circa il 9% in media). Quello che mi ha colpito, è stato vedere la diversità di questi due tipi di dimagrimento!

Infatti, il gruppo che aveva fatto solo la dieta aveva perso in media il 4,3% di muscoli! Anche solo visivamente, questo può portare ad avere un fisico poco tonico...che sembra quasi 'svuotato'.

Ricorda che un fisico magro ma molliccio non è poi così tanto bello da vedere, mentre un corpo magro ma con glutei bei tondi o gambe belle sode sicuramente piace di più...

3. Camminare fa dimagrire perché ti aiuta a non recuperare il peso perso

Chi non conosce l'effetto yo-yo di certe diete, alzi la mano!

Cos'è l'*effetto yo-yo*?

In pratica, mentre stai a dieta, perdi un

tot di chili, ma poi, appena hai concluso il tuo programma, li riprendi piuttosto velocemente! E così, ti ritrovi al punto di partenza.

Qui non è tanto questione di metabolismo...

Il problema più importante è spesso un problema di tipo psicologico, legato alla forza di volontà ed alla motivazione (se anche tu hai già provato questa frustrazione, sai di cosa parlo...).

Si stima infatti che circa l'**90% delle persone** che iniziano una dieta poi riprendono il peso perso.

“E allora che fare?”

Semplice, continuare a camminare!

Perché camminare velocemente fa dimagrire, ma aiuta anche a mantenere il proprio stato di forma nelle settimane successive.

E poi pensaci, camminare è bello e dà soddisfazione: ti basta una meta e un percorso stimolante (meglio se nella natura!)

Vediamo cosa dicono gli studi

Camminare aiuta a mantenere il nuovo peso-forma perché, mentre bruci calorie, **sviluppi tonicità muscolare**. E quando hai un fisico sodo e la massa magra prevale su quella grassa, consumi

di più anche quando sei a riposo (quindi 24 ore al giorno!)

Devi sapere che uno [studio dello Sweden Karolinska Institutet](#) che analizza il ruolo dell'attività aerobica nel mantenimento del peso, ha valutato quanto bisogna camminare o correre per restare in forma.

Per chi aveva solo pochi chili da perdere, la regola d'oro è di camminare a passo veloce almeno ***150 minuti a settimana.***

Questo significa camminare mezzora 5 volte a settimana, oppure 50 minuti per 3 sessioni.

Se invece si tratta di una perdita di peso più importante, i numeri raddoppiano.

In questo caso, infatti, sono raccomandati almeno *300 minuti a settimana di camminata*.

In termini più generali, un altro [studio della Brown University School of Medicine](#) ha dimostrato che le persone che si allenano con costanza hanno risultati ottimi sul peso anche a lungo termine.

Questo sia per l'effetto diretto dell'allenamento sull'organismo, ma anche perché quando alleni il tuo corpo stai allenando assieme la tua **forza di**

volontà!

E questo è sempre il segreto
principale di ogni successo

Quindi Ricapitoliamo!

Abbiamo scoperto che:

ü Camminare fa dimagrire
perché **bruci calorie anche nelle
12/48 ore successive alla
camminata perché il
metabolismo resta accelerato.**

ü Camminare fa dimagrire
perché **riduci il grasso viscerale e
diminuisce il girovita**

ü Camminare fa dimagrire

perché rende il tuo **metabolismo**
più efficiente

ü Camminare fa dimagrire
perché ti aiuta a **non recuperare il**
peso perso

Considera questi 4 pilastri come uno strumento per nutrire la tua motivazione.

Sì, perché sono prove razionali che ti permettono di crederci davvero!

Ora ti faccio una proposta...

Prendi un bigliettino di carta, prendi poi 4 colori e scrivi sul tuo biglietto i '4 pilastri' che hai letto, uno per ogni colore. Metti poi il tuo bigliettino nel portafogli, nella tua agenda, o in

qualunque altro posto facilmente accessibile... puoi anche attaccarlo al frigo con un magnete, o su uno specchio di casa.

Bene...

ogni volta che vorresti andare a camminare, ma senti che il divano ti risucchia inesorabilmente come un buco nero, tira fuori il tuo bigliettino e semplicemente rileggi i 4 mantra.

Vedrai che questo ti aiuterà a rimetterti in linea con i tuoi obiettivi e a ricaricarti della giusta sicurezza per continuare!

Ora che abbiamo assodato il fatto che

camminare a passo veloce è indispensabile per un ottimale dimagrimento, non vi resta che leggere il mio libro: [**Dimagrire Velocemente Camminando.**](#)

Ecco nello specifico cosa scoprirai leggendo questo libro:

CAPITOLO 1

Prima di cominciare devi sapere da dove parti per sapere dove arrivare...

(ignora questo capitolo a tuo rischio e pericolo!)

- *Come misurare la tua massa grassa senza usare costosissimi macchinari*

- *Come fare una misurazione antropometrica con un semplice metro da sarta*
- *Tabelle per misurare la massa grassa per le donne e gli uomini*
- *Come calcolare l'indice metabolico*

CAPITOLO 2

Perché camminare fa dimagrire?

Ecco cosa dice la scienza

- *3 motivi (scientificamente provati) per cui camminare fa*

dimagrire

- *Perché la maggioranza di chi prova a dimagrire camminando sbaglia e come tu puoi iniziare correttamente*

CAPITOLO 3

Come dosare l'intensità e il volume della camminata.

- *Allenamento di base con tabella collaudata da migliaia di persone che ti indica quanti minuti di allenamento fare giorno per giorno*

- *Un trucco da usare prima di camminare per aumentare la velocità del dimagrimento (solo questo trucco può raddoppiare i kg persi nei primi 30 giorni...)*

CAPITOLO 4

Perché bere la giusta quantità di acqua prima di camminare aiuta a dimagrire velocemente?

- *La formula matematica per sapere la giusta quantità di acqua da bere in base al tuo peso corporeo*

- *3 suggerimenti per bere di*

più

- *Che tipo di acqua devi bere*
- *6 problemi di salute a cui vai incontro se non bevi la quantità giusta di acqua*
- *4 motivi che devi sapere sull'importanza del bere acqua*
- *8 benefici dell'acqua con il limone*

CAPITOLO 5

Quale percorso scegliere per camminare?

- *In piano, in salita, in discesa: cosa funziona di più per dimagrire?*
- *Dove andare a camminare?*
- *Dimagrire camminando sul tapis roulant*

CAPITOLO 6

3 Trucchi provati e testati per bruciare ancora più grasso con la camminata veloce

- *(rimarrai scioccato dal vedere quanto rapidamente...)*

CAPITOLO 7

E l'alimentazione?

- *Ecco 3 stupidi errori che la maggior parte di chi vuole dimagrire commette e come evitarli!*

CAPITOLO 8

Abbigliamento e accessori per la camminata

- *Il falso mito del kway e delle fasce dimagranti*

- *L'importanza delle scarpe*
- *APP utili: quali usare (se vuoi...)*
- *Contapassi e contachilometri*

CAPITOLO 9

Stabilisci un obiettivo ben formato

- *Perché devi stabilire un obiettivo?*
- *Le 6 regole per scrivere un obiettivo ben formato e raggiungerlo*

- *La tavola della visione*
- *Il potere della tua mente*

CAPITOLO 10

La tecnica del Tabata Walking

- *Il potente e veloce metodo Giapponese della camminata a scatti per bruciare grasso come una centrale nucleare in soli 4 minuti al giorno!*

ATTENZIONE! Usa questo metodo solo dopo aver completato il programma di base del capitolo 3.

Domanda n°4: *Cosa possiamo fare per eliminare la Cellulite?*

Sicuramente non con le creme o altri prodotti “miracolosi”. Se fino ad oggi avete provato un sacco di quei prodotti “miracolosi” per eliminare la cellulite senza ottenere risultati, sappiate che la colpa non è vostra ma delle aziende che vendono quei prodotti.

Alle grandi aziende della salute non interessa che voi possiate curare la cellulite, questo perché porrebbe fine ai loro affari milionari.

Questo è il motivo per cui offrono prodotti che nella migliore delle ipotesi possono leggermente migliorare il problema in modo temporaneo per poi consigliarvi e vendervi altri prodotti.

Le soluzioni che queste grandi società multinazionali non si stancheranno mai di vendere in realtà sono solo un placebo, non funzionano, semplicemente riescono solo a migliorare l'aspetto esterno della tua pelle modificando il flusso di sangue nella zona interessata, ma questo dura pochissimo tempo.

Molti dei prodotti che vengono commercializzati sono una TRUFFA TOTALE!

-Pillole anticellulite

-creme anticellulite

-integratori anticellulite

-avvolgitori per il corpo

-pantaloni o calze anticellulite

-eccetera, eccetera, ripeto sono solo
una TRUFFA!

Questi trattamenti non servono, potete chiederlo a qualsiasi medico, vi confermerà la stessa cosa. Ora voglio svelarvi un segreto: **la cellulite non esiste!**

Tutti quei trattamenti non funzionano per il semplice motivo che sono creati

per eliminare la cellulite dall'esterno, ma in realtà il grasso della cellulite è lo stesso grasso che avete nel resto del corpo, e questo non lo dico io, lo dice la scienza (ma non ve lo diranno mai le aziende ANTICELLULITE).

Il fatto è che la cellulite è normale per il corpo, perché il grasso in generale è normale per il corpo. Il problema delle donne è che purtroppo il loro corpo tende a conservare la maggior parte del grasso nei fianchi, cosce e glutei, che sono i settori dove la pelle è più sottile e flessibile, quindi rende la cellulite più visibile.

Sotto la pelle ci sono alcuni filamenti

di tessuto connettivo che legano il grasso e il muscolo alla pelle. Poiché il grasso è molto morbido, non riesce a mantenere la pelle tesa come fanno i muscoli. Inoltre il grasso occupa più spazio, per cui sembra sporgere come il riempimento di un materasso.

Quindi, cosa possiamo fare per “eliminare” la cellulite?

Dobbiamo intervenire dall'interno e non dall'esterno con creme o aggeggi strani.

Devi usare una strategia che lavora su **4 fattori** fondamentali:

- 1) Il trattamento della pelle**

con l'auto massaggio

Ci sono delle semplici ma efficaci tecniche di auto massaggio stimolanti per i tessuti che stanno sotto la pelle e che vi aiuteranno a levigare i bozzi, a migliorare il tono della pelle, a stimolare la microcircolazione e la circolazione linfatica. La pelle è un organo vitale ed esegue molte funzioni, tra cui l'eliminazione delle sostanze tossiche.

Mantenendo la pelle in perfetta forma, possiamo migliorarne la struttura e l'aspetto.

2) La giusta alimentazione

Un programma sensato deve assolutamente mettere in primo piano alimenti freschi, magri e ricchi di sostanze nutritive come frutta e verdure, soprattutto quelle ricche di potassio. Nel libro [*“La Cellulite NON Esiste!”*](#) ho spiegato qual è la giusta combinazione sodio-potassio che vi aiuterà ad eliminare la congestione che sta alla radice del programma cellulite. Soltanto dissolvendo e rimuovendo le sedimentazioni ed eliminando le impurità accumulate e l'eccesso di liquidi, vedrete la differenza nell'aspetto esterno. La ritenzione

dell'acqua, che è uno dei fattori che contribuisce maggiormente alla formazione della cellulite, sarà prevenuta con la giusta alimentazione.

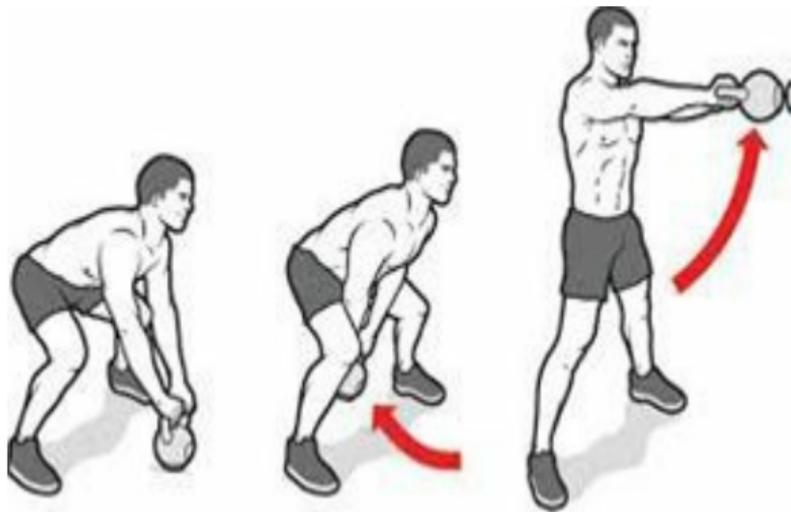
ATTENZIONE! Non vi sto chiedendo di mettervi a dieta, anche perché le diete non funzionano nel 95% dei casi, vi sto solo dicendo che dovete diminuire l'assunzione di alcuni alimenti e aumentarne l'assunzione di altri, quindi non preoccupatevi, potete mangiare...

3) Esercizi semplici ma efficaci e specifici per diminuire

la cellulite

Se il cibo sano e nutriente costruisce un bel corpo con una bella pelle, l'esercizio lo modella e lo scolpisce. Bastano solo due esercizi per modellare il vostro corpo: il primo è un esercizio rimodellatore di tipo aerobico e serve per stimolare il sistema cardiovascolare, favorendo una migliore circolazione del sangue e della linfa, lavorando sulla causa fondamentale della cellulite.

L'esercizio che dovete eseguire è lo [Swing](#) con [kettlebell](#)



Il secondo esercizio è il [Get-up Turco](#). Questo è un esercizio di tipo anaerobico e servirà per rafforzare la massa magra rimodellando e ridando tono e delle belle forme a parti del corpo che presentano problemi, come le

cosce, i glutei e il girovita.
L'esercizio dura pochi minuti ma i risultati si vedono presto.



Comunque nel libro [“La Cellulite NON Esiste!”](#) ho inserito un programma di allenamento della durata di 8 settimane da eseguire con questi 2 meravigliosi esercizi che vi farà colare

il grasso (e la cellulite) dal vostro corpo come se fosse cera... mi raccomando, fate attenzione a non scivolare sul pavimento.

4) La connessione mente-corpo per controllare lo stress

Lo stress è uno dei principali fattori che contribuiscono alla formazione della cellulite. Dovete imparare a controllarlo e a controbilanciarne gli effetti devastanti con delle tecniche di equilibrio energetico del famosissimo dottor Roy Martina. Basteranno solo pochi minuti al giorno per mettervi in uno stato di

profondo rilassamento. Che ne dite se facciamo subito un esercizio?

Esercizio base: lo Switch

Mettetevi davanti ad uno specchio, guardatevi negli occhi, pronunciate il vostro nome e continuate con la seguente affermazione:

“mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere brutta, grassa e indegna, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di

vedermi bella, magra e degna del meglio che la vita ha da offrire”.

Mentre pronunciate questa affermazione fate lo “**Switch**”. Lo Switch è un esercizio che opera il cambiamento e neutralizza le vostre convinzioni negative e limitanti. Questo esercizio è importante per indurre il vostro cervello a non sabotarvi più.

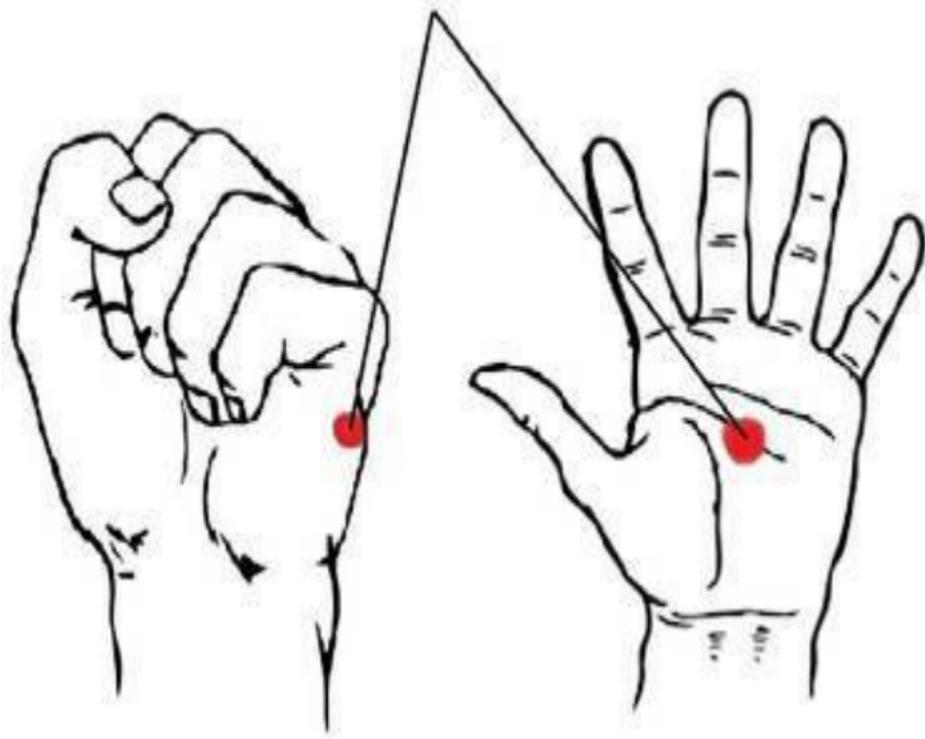
Purtroppo limitarsi a ripetere solo le affermazioni positive non funziona, esse fanno subito venir voglia al vostro cervello di ribellarsi, e così tutto il tuo lavoro sarebbe inutile. Il segreto è quello di riuscire a distrarre la mente cosciente facendo lo “Switch” mentre

pronunciate la vostra affermazione prima in negativo, poi in positivo. In questo modo, riconoscete che non vi piacete – infatti pensate di essere grasse, brutte, ecc. – così la vostra mente cosciente non deve iniziare a ribellarsi e accetterà le nuove convinzioni che installerete.

Inoltre lo “Switch” stimola molti punti di pressione nelle mani e attiva gli organi corrispondenti nel corpo. Lo “Switch” è anche un rapido espediente per incrementare la vostra energia e alleviare la tensione e il mal di testa.

Ma come si fa lo “Switch”?

Come una mossa di karate, colpite con il pugno sinistro il palmo aperto della mano destra e poi viceversa, e fatelo molto velocemente.



Mentre eseguite questo movimento davanti ad uno specchio affermate:

“io.....mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere brutta, grassa e indegna, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bella, magra e degna del meglio che la vita ha da offrire”.

Fatto? Che effetto vi fa? Come vi sentite dicendo a voi stesse che vi amate e vi accettate così come siete? Vi assicuro che ci sono persone che non riescono a guardarsi allo specchio e

dirsi ti amo...

Ma com'è possibile che ci trasformiamo da neonati consapevoli della propria perfezione e di quella della vita, in persone piene di problemi, che sentono di non valere niente e di non meritare amore?

Mi raccomando, da domani, fate questo esercizio ogni mattina appena vi svegliate e se volete approfondire e imparare altri esercizi di equilibrio emozionale, allora leggete questo>>

[***Ama il Tuo Corpo e Smettila di Ingrassare***](#)

Solo e ripeto **solo** lavorando su tutti e quattro questi fattori fondamentali

riuscirete finalmente ad avere delle
gambe e dei glutei lisci, sodi, tonici e
senza cellulite!

Domanda n°5 : *Ma io ho letto su delle famose riviste di dimagrimento esattamente il contrario di quello che dici tu.*

La maggior parte delle **case editrici del settore salute e alimentazione** riceve grandi quantità di denaro in pubblicità dalle aziende del settore. Queste aziende usano le riviste come mezzo principale per promuovere i loro prodotti. Alcune note riviste lo hanno fatto per decenni.

Le riviste hanno grande credibilità. Dopo tutto, **non è possibile stampare**

una bugia proprio lì sulla carta,
giusto? Se è scritto su una rivista, deve
essere vero! In caso contrario
andrebbero incontro a qualche guaio
giudiziario

Forse... *Forse no.*

Oggi ho notato che il marketing
aziendale si sta evolvendo. Ecco un
segreto che ti svelo che noto spesso
leggendo le riviste del settore, e che
raramente viene detto.

Oggigiorno le aziende hanno capito
che..... rullo di tamburi... gli editoriali
sono più credibili della pubblicità
esplicita su di un prodotto per questo
motivo cercano di rendere gli annunci

somiglianti ad articoli. Puntano sul fatto che la maggior parte delle persone crederà quasi a tutto se è stampato in una rivista con una certa "reputazione", come quelle a diffusione nazionale.

Avete mai notato come molti articoli di giornale che si trovano in genere sulle ultime pagine, trattano di nuovi studi sui benefici di questo o quell'altro integratore? Questi "articoli" non sono in realtà articoli a tutti gli effetti, ma non sono altro che **pubblicità camuffate sotto mentite spoglie!**

Un annuncio a tutta pagina su una rivista ad alta diffusione nazionale può

costare decine di migliaia di euro. Con queste cifre in gioco, pensi che una qualunque rivista stampi un articolo che dice "gli integratori non funzionano" e poi subito dopo voltando pagina, mette in evidenza una pubblicità per un integratore che è stato appena recensito criticamente? Non è molto probabile vero?

Per la medesima ragione otterreste migliori consigli di investimento da parte di piccole newsletter finanziarie meno conosciute piuttosto che dalle principali riviste e quotidiani finanziari, perché i grandi editori non vogliono scrivere editoriali che disturbino gli inserzionisti.

E con questo non voglio generalizzare, però voglio che diventate solo un pochino più critici.

Non credete a tutto quello che leggete sulle riviste. Usate la vostra testa criticamente. Usate il buon senso e valutate caso per caso. Attenzione alle motivazioni nascoste. Solo perché le informazioni che leggi sono lì in bianco e nero non vuol dire che

corrispondano a verità. In linea di massima **se sembra troppo bello per essere vero ... probabilmente è il caso di porsi un dubbio.**

Ricordate sempre che per rimettervi in forma ci vogliono mesi, a volte anche anni (dipende dal vostro stato di forma e salute) per raggiungere l'obiettivo.

Ma non dovete vedere questo come un sacrificio, si tratta solo di cambiare le vostre vecchie e cattive abitudini in sane e buone abitudini.

Domanda n°6: *Ma devo per forza eliminare i carboidrati per dimagrire?
A me piacciono tantissimo!*

Nessuna questione sulle diete ha creato più **confusione e polemiche** rispetto al dibattito tra basso e alto contenuto di carboidrati.

Contrariamente a quanto alcuni "guru" dell'alimentazione dicono, i carboidrati **NON** fanno ingrassare. E' una **bugia completa** dire che: "i carboidrati fanno ingrassare."

Ingrassi quando ***mangi più calorie***

rispetto a quante il tuo corpo ne possa in quel momento bruciare. Il che non vuol dire che puoi mangiare solo carboidrati dalla mattina alla sera ma tutti i macronutrienti devono essere ben bilanciati.

E' vero che alcune persone riescono a dimagrire più velocemente con una dieta a basso contenuto di carboidrati (che non equivale a di dire che i carboidrati fanno ingrassare.). Ma questo è **consigliabile solo per un breve periodo** e solo per uno **scopo preciso**, come ad esempio definire la propria muscolatura (per i bodybuilders ad esempio) o semplicemente per asciugare e tonificare il fisico prima

della “prova costume”. Comunque sia resta uno strumento da **valutare caso per caso**.

Nonostante ciò le **diete troppo povere in carboidrati** secondo la mia esperienza non sono la soluzione migliore per perdere peso in modo permanente. E nella peggiore delle ipotesi nel lungo periodo sono addirittura **malsane**. Molte diete “low carb” a bassa percentuale di carboidrati per fornire un livello accettabile di calorie nella dieta prescrivono il consumo di grandi quantità di grassi saturi ed elaborati e proteine.

Inoltre tali diete sono anche molto difficili da seguire per chi non deve solo perdere qualche chiletto perché causano un **crollo energetico** fisico e mentale oltre a **stress e nervosismo**. Non ci si sente solo stanchi ma anche irritabili in quanto i carboidrati influiscono fortemente sull'umore delle persone.

La perdita del peso basata su una dieta a basso contenuto di carboidrati può essere inoltre **INGANNEVOLE**. Infatti predisporrai il tuo corpo ad una "ricaduta". Più ridurrai i carboidrati, maggiore sarà il rimbalzo appena riprenderai a mangiare normalmente. E' per questo motivo

che il 95% delle persone **riacquisterà tutto il peso** (se non di più) che avrà perso con tanta fatica.

Spesso mi viene chiesto se una dieta a basso contenuto di carboidrati è la strada migliore. La mia risposta è sempre questa: la cosa migliore è **iniziare con un'alimentazione equilibrata** e un moderato quantitativo di carboidrati.

Da questo punto di partenza e solo in seguito si può valutare di regolarne l'assunzione in base alla tua costituzione, all'esercizio fisico ed ai risultati ottenuti. Quest'ultimi parleranno per te.

Non mi riferisco solo al peso ma principalmente alle variazioni di massa grassa e massa magra.

Questi **se interpretati correttamente** sapranno indicarti la strada da seguire. Perciò la sola riduzione o eliminazione dei carboidrati **non è necessaria**, e non è probabilmente salutare, oltre a essere difficile da seguire!

La moderazione è la chiave. Trovare il giusto equilibrio per il proprio fisico è sempre la cosa migliore.

Comunque io consiglio sempre di leggere il mio libro [La Dieta del Digiuno Programmato](#), perché in

quel libro spiego esattamente come mangiare tutto quello che ti piace (pizza, pasta, dolci, ecc.) ma solo in un arco temporale di 8 ore (che non sono poche) e poi digiunare (bevendo solo acqua e tisane brucia grassi) per 16 ore. ***Questa strategia nutrizionale è rivoluzionaria e funziona con tutti!***

Domanda n°7: *Trovo eccezionale il metodo d'allenamento scritto nel tuo libro [Dimagrire Velocemente Camminando](#), ma mi piacerebbe aggiungere un esercizio extra per appiattare la pancia. Cosa mi consigli?*

Ti consiglio di eseguire il ***Vacuum Addominale***...

Il [Vacuum Addominale](#) è un particolare esercizio che allena in modo selettivo il muscolo trasverso, la cui funzione principale è di tirare fortemente in dentro l'addome. La

pratica corretta e costante di questo movimento porta ad importanti risultati estetici e funzionali.

L'esercizio permette di ottenere un addome perfettamente piatto, eliminando completamente la pancia sporgente. Il Vacuum migliora la postura, contribuendo a mantenere la schiena diritta, e migliora la funzionalità di tutti gli organi dell'apparato digerente.

Il termine Vacuum significa vuoto. Il nome dell'esercizio dipende dal fatto che, durante l'esecuzione, l'addome, rientrando notevolmente in dentro, sembra svuotarsi e scomparire. Il

Vacuum Addominale è un esercizio fondamentale per l'allenamento dei muscoli dell'addome *ma è purtroppo trascurato* a favore dei movimenti per i muscoli retti ed obliqui.

Benché questi ultimi siano importanti per avere un bell'addome, oltre che forte ed efficiente, solo l'allenamento del trasverso, mediante il Vacuum, può dare quella pancia totalmente piatta, così tanto desiderata. L'addome sporgente può essere l'effetto di diverse cause. Oltre a quelle alimentari (eccesso di cibo, bevande gassate, costipazione eccetera), la sedentarietà è la causa principale della pancia prominente.

La muscolatura addominale, priva di tono e forza, non riesce a contrastare la pressione dei visceri che provocano la pancia prominente. Tuttavia il fenomeno dell'addome sporgente si verifica anche in persone attive, allenate e prive di grasso in eccesso.

Nonostante abbiano un ottimo tono dei muscoli retti ed obliqui, non esercitano mai direttamente il trasverso. Il Vacuum Addominale può quindi dare grandi risultati anche agli sportivi, completando in modo eccellente l'allenamento. Questo tipo di movimento è praticato da secoli nello Yoga con il nome di Uddiyana Bandha, per i suoi benefici effetti sul

corpo e sulla mente (tra cui il controllo dell'emotività eccessiva).

È stato ampiamente utilizzato anche nel Bodybuilding degli anni '70, quando i canoni estetici prevedevano di avere una vita stretta ed un addome piatto. Attualmente però in questo sport tale ottima pratica è del tutto scomparsa e molti bodybuilder presentano purtroppo un addome prominente.

Inizialmente potrebbe essere difficile eseguirlo, non tanto perché sia faticoso quanto piuttosto perché non si è abituati a contrarre completamente il muscolo trasverso. Infatti nelle normali attività

quotidiane, nel lavoro e persino nello sport il muscolo non è mai allenato adeguatamente e non certo con una tecnica simile a quella del Vacuum addominale.

Occorre del tempo per imparare a farlo bene ma con la pratica tutti possono diventare capaci di contrarre facilmente il trasverso, in ogni momento della giornata. Nello Yoga l'esercizio viene spesso eseguito seduti nella Posizione del Loto oppure in piedi.

Quest'ultima versione è quella più adatta al Vacuum come esercizio ginnico. Vediamo ora i dettagli tecnici

dell'esecuzione del Vacuum

Addominale, esercizio fondamentale ma erroneamente trascurato. Descriviamo prima l'esecuzione classica e dopo quelle semplificate, adatte a chi trova difficoltà a contrarre il trasverso, nei primi giorni o nelle prime settimane di allenamento. La posizione prevede di tenere i piedi ad una distanza pari alla larghezza delle spalle, paralleli tra loro.

Le gambe devono essere leggermente flesse, il busto leggermente curvato in avanti e le mani aperte poggiate sulle cosce, con le dita verso l'interno. Mantenendo la posizione bisogna inspirare profondamente, riempiendo bene

d'aria i polmoni.

Poi si espira completamente con la bocca, svuotando a fondo i polmoni, facendo rientrare l'addome. Quindi, senza minimamente inspirare, mantenendo vuoti i polmoni, occorre tirare in dentro e verso l'alto l'addome e mantenere la contrazione per un certo numero di secondi, variabile in base al grado di allenamento.

La contrazione deve essere forte e gli organi addominali devono essere spinti contro la colonna vertebrale. Quindi ci si rilassa e si ricomincia a respirare normalmente. Si continuano ad effettuare alcuni profondi respiri,

recuperando il debito di ossigeno.

Poi si ripete la procedura del Vacuum Addominale. Anche il numero di contrazioni ed il tempo tra una contrazione e l'altra dipendono dal livello di allenamento raggiunto. La contrazione deve essere tenuta almeno per 5 secondi.

Abdominal Vacuums

HUMP UPPER BACK

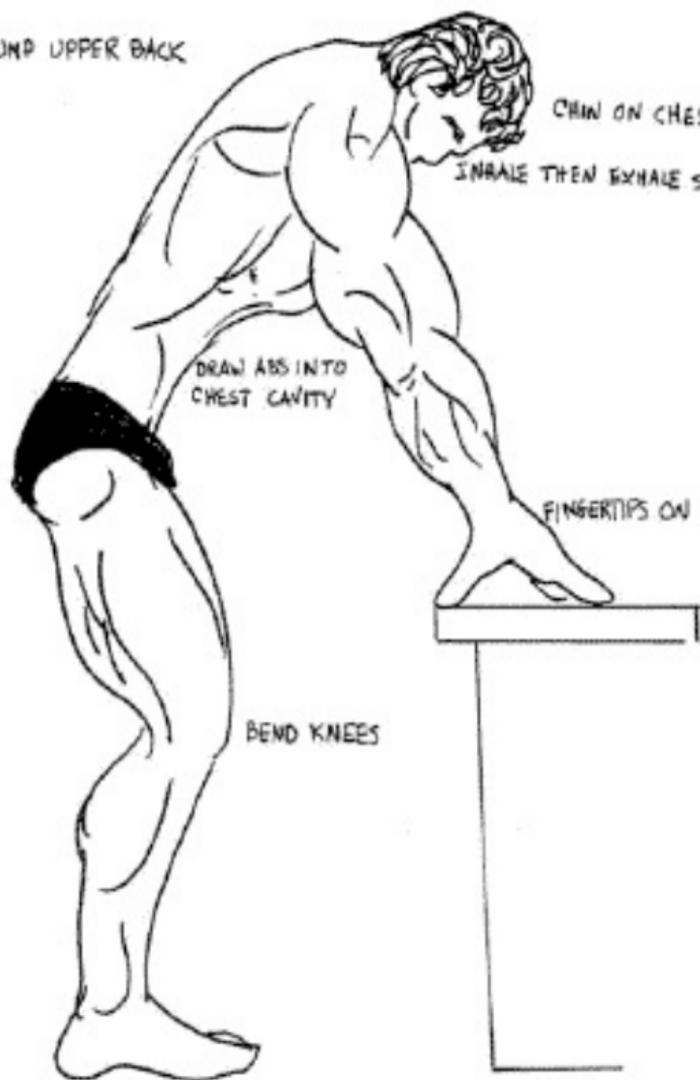
CHIN ON CHEST

INHALE THEN EXHALE SHARPLY

DRAW ABS INTO
CHEST CAVITY

FINGERTIPS ON BENCH

BEND KNEES



Con il progredire dell'allenamento si potrà arrivare a 10 secondi o più. Comunque non c'è bisogno di superare i 15-20 secondi, risultato già notevole, anche a livello avanzato. Il numero di ripetizioni iniziali deve essere di 6-8 che con il passare del tempo andranno aumentate fino a 10-15.

Il Vacuum Addominale si esegue almeno 2 volte a settimana, preferibilmente 3 o 4. Gli esperti possono farlo anche quotidianamente. Il tempo di recupero tra una contrazione e l'altra dipende dalla durata della contrazione stessa. Indicativamente esso può variare tra 15 e 45 secondi. Agli inizi occorre praticare con cautela

perché il Vacuum può dare dei capogiri.

Le mani possono essere poste sulle ginocchia oppure su un tavolo basso o panca, invece che sulle cosce.

Inizialmente la posizione in piedi può essere difficoltosa. Si eseguirà allora il

[Vacuum in quadrupedia](#) (carponi) o

addirittura [supini](#). In ogni caso il

muscolo retto addominale deve stare rilassato durante l'esercizio. ***Il***

Vacuum Addominale dovrebbe essere eseguito con stomaco, intestino e vescica vuoti, preferibilmente al mattino.

Se poi vuoi un allenamento specifico per scolpire gli addominali e avere la

pancia piatta, puoi usare il metodo
d'allenamento che ho scritto nel libro
[Addominali Sexy per Donna.](#)

Domanda n°8: *Mi puoi svelare qualche semplice trucchetto “mentale” per aiutarmi a dimagrire?*

Con questa risposta voglio svelarti qualche semplice trucchetto per imbrogliare la tua mente e aiutarti a dimagrire.

Trucchetto

numero uno

*Lavati i
denti quando*

hai fame...

-

Uno studio scientifico condotto dal professor. Gregory Livshits, effettuato presso la Tel Aviv University conferma che lavarsi i denti quando ti viene fame contribuisce in modo significativo a far passare gli attacchi di fame.

L'esperimento effettuato consisteva nel far mangiare metà di una focaccia di 100 grammi ad un gruppo di 540 volontari divisi in due gruppi di 270 persone.

Dopo aver mangiato la metà di quella focaccia, ai due gruppi sono

stati concessi 10 minuti di pausa.

Però, al primo gruppo è stato detto di lavarsi i denti, mentre al secondo gruppo gli è stato concesso semplicemente una pausa di 10 minuti.

Dopo la pausa di 10 minuti, ad entrambi i gruppi è stato chiesto se avessero voglia di consumare l'altra metà di focaccia lasciata prima.

Il 75% del gruppo che si era lavato i denti a preferito non mangiarla. Mentre l'88% dell'altro gruppo che non si era lavato i denti lo ha mangiato...

Trucchetto numero due

L'illusione di Delboeuf...

Il professor. Brian Wansink della Cornell University ha effettuato uno studio dove rivela che il contrasto fra il colore del piatto e quello del cibo che contiene influenza direttamente la quantità di cibo che viene ingerita.

I ricercatori hanno sottoposto 100 soggetti, uomini e donne, tra i 16 e i 55 anni, ad un semplice esperimento: *dovevano mangiare pasta con pomodoro.*

Hanno diviso i 100 soggetti in due gruppi da 50. Il primo gruppo doveva semplicemente mangiare la pasta con il pomodoro in un piatto bianco, il secondo gruppo doveva mangiare la pasta con il pomodoro in un piatto rosso...

Chi mangiava dal piatto rosso, mangiava circa il 20% in più di chi invece mangiava dal piatto bianco.

Mangiare in un piatto di colore in contrasto con il cibo che ci metti dentro aiuta a non ingozzarsi. Questo si chiama illusione di Delboeuf.

“ Se due cerchi di identiche dimensioni vengono posti l'uno vicino

all'altro e uno dei due cerchi viene posto all'interno di un anello, il cerchio all'interno dell'anello appare più grande del cerchio non circondato se l'anello è vicino pur avendo la stessa dimensione”

Quindi se mangiamo il cibo servito in un piatto dello stesso colore, il nostro cervello elabora i due come un insieme più omogeneo senza distinguerne i limiti.

Questo porta ad abbondare la pietanza nel piatto.

Trucchetto numero tre

Usa l'altra mano per mangiare...

Un team di ricercatori della University of Southern California, ha scoperto che è possibile non ingrassare semplicemente mangiando con la mano opposta a quella che si usa normalmente.

Lo psicologo e autore della ricerca David T. Neal ci spiega:

“Quando mangiamo ripetutamente un determinato cibo in un ambiente specifico, il nostro cervello è portato ad associare quel cibo con quell'ambiente. Continuiamo a

mangiare fino a quando questi segnali sono presenti”

Il test ha dimostrato che, durante la visione di un film, se si distribuiscono dei pop-corn agli spettatori, essi ne consumeranno la stessa quantità qualora applichino le proprie normali abitudini, come per esempio, mangiare con la mano destra se si mangia sempre con quella mano.

Se invece alla stesse persone gli viene chiesto di mangiare con la mano opposta, ne consumerebbero dimeno, in merito agli input ambientali cambiati che influenzano il nostro modo di mangiare.

Domanda n°9: *E' vero che lo zenzero fa dimagrire?*

Si, forse non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

- *riscalda il corpo*
- *fa aumentare la temperatura e la traspirazione*
- *aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso*

Protagonista in cucina di piatti e bevande originali, dai centrifugati alle zuppe fino ai dessert, questa spezia è un vero e proprio concentrato di proprietà dimagranti, spesso sconosciute o poco sfruttate. In questo capitolo ti spiegherò nel dettaglio perché lo zenzero è efficace per perdere peso e in quali modi concreti è possibile sfruttare queste sue virtù.

Alcune ricerche infatti affermano che questa spezia sarebbe in grado di ridurre lo stimolo della fame, favorendo così un'alimentazione più contenuta e a ridotto apporto calorico.

Inoltre, lo zenzero riscalda l'organismo che a sua volta velocizza il metabolismo, a favore di una valida azione sciogligrassa.

Il consumo di zenzero consente di bruciare le calorie più velocemente poiché favorisce la digestione dei carboidrati e delle proteine. Inoltre, aiuta l'eliminazione delle tossine e dei gas intestinali.

Una caratteristica interessante di questa spezia è proprio la capacità di bruciare le calorie, infatti lo zenzero fa parte della famiglia dei cosiddetti cibi termogenici, ovvero quelli che, per essere assimilati, richiedono un grande

dispensio di energia da parte dell'organismo.

Il sapore caldo e piccante di questa spezia ha il potere di alzare la temperatura del corpo con un effetto immediato sull'accelerazione del metabolismo basale.

Fra le grandi proprietà dello zenzero ai fini del dimagrimento spicca anche quella ipoglicemizzante. Questa spezia infatti, purificando il sangue, è in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, tenendo così sotto controllo i livelli di glicemia.

Questo permette di evitare i cosiddetti picchi glicemici, causa di un maggiore

produzione di insulina, l'ormone che, segnalando la presenza di un eccesso di zuccheri al cervello, provoca un rallentamento del metabolismo e la formazione di scorte di adipe soprattutto a livello addominale.

Quindi assumere regolarmente questa spezia aiuta a conquistare o a mantenere una pancia piatta. Fra l'altro lo zenzero è efficace anche in caso di addome gonfio dovuto a gas intestinali ed eccesso di lieviti nella dieta.

Lo zenzero può ridurre gli accumuli di liquidi – Dimagrire non vuol dire solo sciogliere gli accumuli adiposi. Se

l'obiettivo è il rimodellamento del corpo, è necessario anche considerare i ristagni di liquidi che si concentrano in alcune zone tipiche (come gambe e glutei) peggiorati da una cattiva circolazione.

Bisogna poi tenere conto dei problemi digestivi che provocano gonfiori addominali e anche del metabolismo lento che non consente di trasformare correttamente il cibo in energia.

Un'alimentazione dimagrante davvero efficace deve considerare tutti questi aspetti e, in questo senso, lo zenzero, agendo su più fronti, è ideale per aiutarti a raggiungere l'obiettivo peso forma. Questa spezia, infatti, contrasta i

gonfiori addominali, stimola la diuresi e, come abbiamo detto, a una funzione disintossicante per l'organismo, oltre che bruciagrassi.

Lo zenzero riduce anche le infiammazioni.

Gli studiosi dell'Università del Michigan hanno constatato che lo zenzero riduce le infiammazioni al colon e il rischio di tumori. I soggetti che avevano assunto per 4 settimane 2 grammi al giorno di radice di zenzero in polvere presentavano un intestino meno infiammato e più libero da sostanze pericolose, le stesse che possono

favorire l'insorgere di tumori.

Uno studio dell'Università di Kyoto e di Ulsan evidenzia l'azione efficace dello zenzero contro gli stati infiammatori cronici legati al sovrappeso, mostrando come questa spezia favorisca indirettamente il dimagrimento.

Il grasso in eccesso, infatti, innesca un processo infiammatorio che tende a cronicizzarsi e a estendersi a tutto il corpo. L'organismo perde la sua capacità di autoregolarsi, la percentuale di grasso aumenta e, di conseguenza, anche l'infiammazione, innescando un vero e proprio circolo vizioso. Per

questo, pur essendo a dieta, se si è molto in sovrappeso, spesso è difficile dimagrire.

Lo zenzero aiuta a inibire il rilascio di sostanze infiammatorie nel sangue, in questo modo si riduce il livello di infiammazione generale e si ristabiliscono le normali funzioni ormonali che regolano anche il peso.

Ma in che modo si può usare lo zenzero per dimagrire? Quali sono i rimedi brugiagrassi migliori a base di questa radice e come assumerli ogni giorno?

Un modo per usare lo zenzero e per la depurazione dell'organismo

Per riuscire a perdere peso la prima mossa è quella di mantenere il proprio organismo ben depurato riducendo l'accumulo di sostanze inquinanti e facilitando la naturale espulsione delle scorie e delle tossine, troppo spesso accumulate.

*Per fare ciò possiamo sfruttare le doti depurative dello zenzero abbinato al tè verde: **questi due alimenti insieme formano una potente coppia “Detox”.***

Miscela 50 grammi di tè verde con 25 grammi di zenzero essiccato e 20 grammi di foglie di menta.

Lascia in infusione per 8-10 minuti, filtra e bevi.

Puoi assumere questa bevanda anche durante tutta la mattinata durante il digiuno mattiniero.

Un altro rimedio utile per disintossicare l'organismo è un frullato a base di cavolo e zenzero.

Per prepararlo frulla 5 foglie di cavolo, mezzo centimetro di zenzero fresco, 2 foglioline di menta e mezzo bicchiere di acqua minerale naturale.

Bevi al risveglio a digiuno.

Per favorire la sudorazione e disintossicare l'organismo, puoi anche

aggiungere questa spezia all'acqua calda del bagno per un bagno "detox".

Fai così: grattugia 3 centimetri di radice di zenzero e versala nell'acqua, insieme a mezza tazza di buccia di limone grattugiata. Così stimoli anche la circolazione.

Un secondo modo per usare lo zenzero è per curare il fegato.

Quando il fegato è affaticato, perdere peso è più difficile. In un buon programma di dimagrimento, particolare attenzione deve essere quindi dedicata alla depurazione della ghiandola

epatica.

Quindi drena il fegato con l'acqua aromatizzata.

Ogni volta che senti il fegato pesante, puoi diluire le tossine presenti nell'organismo aumentando la quantità di liquidi. Per facilitare il drenaggio epatico è dunque necessario bere molta acqua (dai 2 ai 3 litri), meglio se fuori pasto: i liquidi aiutano il corpo a espellere le tossine e le scorie.

Se fai fatica a bere l'acqua liscia, puoi insaporirla con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di succo di zenzero, mescolando per bene.

Un terzo rimedio è quello di migliorare la digestione.

Vediamo ora come favorire la digestione ed evitare i gonfiori addominali dopo i pasti. A volte anche una digestione difficile è causa di sovrappeso. Poco prima di andare a dormire, per favorire la digestione e regalarti un buon sonno, puoi bere un infuso caldo che, grazie alle proprietà benefiche delle erbe contenute, stimola dolcemente il naturale processo digestivo, eliminando, inoltre, i gonfiori addominali che spesso si presentano dopo un pasto pesante o molto ricco di

fibre.

Metti in infusione per circa 5-10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino abbondante di una miscela delle seguenti erbe: menta, salvia, finocchio, cumino e radici di zenzero (puoi anche farti preparare il mix dall'erborista).

Lascia raffreddare per qualche minuto, filtra bene il liquido e bevi prima di andare a dormire, senza dolcificare, se l'infuso è troppo amaro e proprio non riesci a berlo, aggiungi un cucchiaino piccolo di miele biologico.

Per smaltire in fretta i gonfiori della

digestione e ottenere una pancia più piatta, aumentando anche il senso di benessere e di leggerezza, abbina lo zenzero al coriandolo.

Fai bollire in un litro di acqua fredda per 10-15 minuti 20 grammi di radice di zenzero in polvere, 30 grammi di semi di finocchio, 20 grammi di semi di coriandolo, 20 grammi di scorza d'arancia e 10 grammi di scorza di pompelmo (entrambi biologici) essiccate e tritate.

Lascia riposare 5 minuti, poi filtra, fai raffreddare e conserva questa bevanda in frigorifero, per consumarla durante la giornata.

Mentre per quanto riguarda lo sciogliere i grassi, devi sapere che lo zenzero ha uno spiccato effetto riscaldante, che alza la temperatura del corpo e accelera il metabolismo, facendoti bruciare più calorie. Inoltre, la sua assimilazione richiede un elevato dispendio di energia, con un effetto bruciagrassi davvero notevole.

Abbinata ad altre sostanze naturali attive sui processi metabolici, questa spezia è una straordinaria alleata per la tua linea. Vediamo ora qualche consiglio pratico per sfruttarne al meglio le proprietà dimagranti.

Se hai la tendenza a mettere su peso

anche se mangi poco, se accusi un costante senso di fatica e noti un certo rallentamento intestinale, forse il tuo metabolismo ha bisogno di una sferzata.

Puoi risvegliarlo con una tisana stimolante. Metti in infusione un cucchiaino di tè verde con tre fette di zenzero fresco e un cucchiaino di rosmarino essiccato: lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.

Consuma questa tisana a metà mattina e a metà pomeriggio per due settimane. Gli antiossidanti del tè aiutano a bruciare le calorie e favoriscono l'attività lipolitica, mentre il rosmarino, come lo zenzero, riscalda

e rinvigorisce l'organismo.

Ecco un altro mix di spezie bruciagrassi:

Le spezie sono molto importanti per riattivare il metabolismo, bruciare più grassi e calorie, e ottenere un effetto snellente. Se abbinati lo zenzero con altre sostanze che stimolano la termogenesi, puoi creare una miscela speziata e dimagrante ottima, tra l'altro, per insaporire pesci, carni o verdure, al posto del sale.

*Metti in un vasetto di vetro
(sterilizzato in precedenza) un*

cucchiaino di zenzero in polvere, uno di zafferano, uno di semi di coriandolo macinati e termina con mezzo cucchiaino di pepe nero e una presa di noce moscata, mescolando bene.

Inoltre lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno senza troppi sforzi: questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà.

Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress, aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto

dalla testa, senza corrispondere a un'esigenza reale del corpo.

Hai voglia di zuccheri?

Invece di buttarti sul cibo prova questo drink piccante che abbassa la glicemia:

l'ideale è una spremuta di arancia diluita con mezzo bicchiere di succo di mela, una presa di zenzero in polvere e un pizzico di peperoncino.

È riscaldante, toglie la fame e brucia i grassi. In alternativa, è ottimo anche il succo di acai, il frutto della vita che arriva dall'Amazzonia. In erboristeria e nei negozi di cibo bio trovi questa

bevanda già pronta: bevine mezzo bicchiere con un pizzico di zenzero quando ti prende il pensiero ossessivo di dolci. Con questo drink a zero calorie riempi il buco nello stomaco e non ingrassi.

Se invece cerchi qualcosa per mangiare meno durante i pasti, allora fai così:

30 minuti prima dei pasti principali, bevi un infuso di karcadè, aromatizzato con un pizzico di zenzero in polvere: questa tisana è ottima per chi è a dieta perché riempie lo stomaco e previene gli eccessi a tavola.

Domanda n°10 : *Ho sentito dire che il cioccolato fondente aiuta a dimagrire, e vero?*

Sembra che il cioccolato non sarà più un attentato alla nostra linea, anzi pare che faccia dimagrire. Secondo un recente studio condotto dal dottor Malek dell'università di Detroit, il cacao fa dimagrire almeno quanto andare ad allenarsi.

Dalla ricerca è, infatti, emerso che l'assunzione di cioccolato fondente è - a livello cellulare - praticamente uguale allo sforzo e all'allenamento

fisico. I ricercatori si sono concentrati sui mitocondri, piccole centrali delle cellule che generano energia, e hanno scoperto che un componente del cioccolato, chiamato epicatechina, stimola una identica risposta muscolare rispetto a una attività fisica vigorosa.

«L'esercizio aerobico, come correre o andare in bici, aumenta il numero di mitocondri nelle cellule dei muscoli» ha dichiarato Malek, «il nostro studio dimostra che l'epicatechina del cacao porta alla stessa risposta, in particolare nel cuore e nei muscoli».

E quindi niente più fatica e sudore in palestra?

L'ideale sarebbe fare le due cose assieme: cioccolato e palestra per fermare l'invecchiamento dei muscoli. E dopo le fatiche della palestra, perché non regalarsi allora un' ora di puro benessere con un massaggio al cioccolato, dalle numerose proprietà estetiche. Il cioccolato non solo è ricco di sostanze idratanti e nutritive che rendono la pelle più bella, ma contiene anche proprietà in grado di combattere efficacemente la cellulite.

Ma le belle notizie per i cioccolato maniaci non sono finite: il cacao

fondente ha, infatti, la capacità di bloccare perfino l'appetito. Lily Stojanovska ricercatrice della Victoria University di Melbourne, nel suo libro **«La dieta della cioccolata: come mangiare cioccolata e sentirsi bene»** afferma che il cacao ricco di teobromina *«è in grado di incrementare la stimolazione muscolare, dilatare i vasi sanguigni e diminuire la pressione, abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, ridurre l'incidenza di ictus e malattie cardiovascolari e ridurre il senso della fame»*.

Può sembrare paradossale ma in Giappone si sta perfino ipotizzando di

utilizzare il cacao come cura contro l'obesità. Secondo Naoko Matsui, ricercatore della Morinaga Co.

(Kanagawa) «l'azione anti-obesità del cibo degli Dei deriva dalla sua capacità di inibire una serie di geni che controllano la trasformazione del cibo in grasso e di attivarne altri che permettono di bruciare i grassi già esistenti».

La ricerca è stata condotta su topi ipernutriti: nonostante mangiassero molti grassi è bastato aggiungere del cacao alla loro dieta per far sì che, dopo 3 settimane, fossero più magri e con pannicoli adiposi più sottili. Non solo, avevano anche concentrazioni più

basse di trigliceridi nel sangue. In sostanza il cacao attiva il metabolismo che permette appunto di bruciare i grassi .

Ma il cioccolato aiuta anche i diabetici. Alcuni scienziati hanno scoperto che il consumo di flavanoli, presenti nel cacao, possono essere di beneficio alle persone affette da diabete di tipo 2. Il consumo quotidiano di una bevanda ricca di flavanoli ha un impatto positivo sulle disfunzioni dei vasi sanguigni associate al diabete (Journal of the american college of cardiology).

E, dulcis in fundo, il cioccolato è un

antidepressivo. Già nel '700, ai tempi di Mozart e Casanova veniva bevuto (solo nell'800 si scoprì come realizzarlo in forma solida), per le sue proprietà stimolanti sull'intelletto ed euforizzanti.

Oggi è appurato che la teobromina (sostanza nel cacao) ha un effetto sulla sintesi della serotonina, meno potente ma simile a quello di molti farmaci prescritti per depressione e disturbi dell'umore. Gli effetti positivi si rilevano con circa 2/3 quadretti al giorno, ***ma solo quello fondente al 75%, a queste dosi è quasi medicinale.*** Ed il solo pensiero di poterlo mangiare ci fa sentire già meglio...Non per nulla è chiamato il

cibo degli dei!

Il mio consiglio, se vuoi mangiare quei 2/3 quadretti di cioccolata fondente, fallo dalle ore 13 alle ore 16, il perché è spiegato nel mio libro [La Dieta del Diggiuno Programmato](#)

In conclusione, considera sempre che ogni alimento ha delle calorie, quindi anche se fosse vero che il cioccolato fondente aiuti a dimagrire, è pur sempre un cibo calorico, ricordati sempre che se superi le calorie di cui necessiti per dimagrire, *ingrasserai!*

Domanda n°11 : *Sul web*

impazzano le pubblicità di prodotti miracolosi che farebbero dimagrire in modo sicuro e facile. Tra questi ci sono quelli a base di Garcinia Cambogia, una pianta tropicale che dovrebbe aiutarci a perdere peso. Ma funziona davvero?

Popolarissima nelle televendite, la [Garcinia Cambogia](#), più conosciuta come **tamarindo**, è un frutto tropicale dall'aspetto di una piccola zucca verde che viene pubblicizzata come un miracoloso supplemento per dimagrire,

tenere sotto controllo il colesterolo e curare il diabete.

Il principio attivo a cui si devono queste “miracolose” proprietà è l'**HCA** o **acido idrossicitrico**, che interviene ostacolando la biosintesi lipidica attraverso il blocco dell'enzima citrato liasi. Lo stesso HCA ha inoltre effetto sui livelli di serotonina, contribuendo a diminuire il senso di appetito.

Queste azioni sono state descritte in diversi studi scientifici, recentemente sottoposti a revisione. In uno di questi, pubblicato sul *Journal of Obesity*, gli effetti del tamarindo sono stati di molto

ridimensionati.

I ricercatori hanno infatti verificato che chi ha assunto la Garcinia ha perso, mediamente, soltanto 2 kg in più rispetto a chi ha seguito altre diete che non prevedevano l'uso di questo supplemento. I ricercatori, inoltre, non hanno trovato prove scientificamente valide che la maggior perdita di peso fosse attribuibile agli effetti del frutto.

Effetti su diabete e colesterolo

Altri studi su animali da laboratorio hanno dimostrato che

l'assunzione di Garcinia può essere effettivamente utile nella cura del diabete, patologia spesso associata all'[obesità](#), in quanto rende più facile l'assimilazione del glucosio circolante, contribuendo a tenere sotto controllo i livelli di insulina.

Tuttavia, l'azione del principio attivo di questo frutto non ha un effetto terapeutico sufficiente per essere utilizzato come terapia sostitutiva di quella farmacologica e la sua assunzione, in combinazione con farmaci, potrebbe avere gravi effetti sulla salute, abbassando troppo il livello di glucosio circolante.

Gli stessi effetti positivi sono stati verificati per quanto riguarda il controllo del colesterolo. La Garcinia può abbassare trigliceridi e colesterolo LDL, quello “cattivo”, e aumentare il colesterolo HDL, quello “buono”. Anche in questo caso, però, non deve mai essere assunta in combinazione con altre terapie farmacologiche, ad esempio le statine, i farmaci più usati per combattere il colesterolo alto.

Effetti collaterali indesiderati

Sono stati descritti diversi effetti collaterali indesiderati associati a

prodotti contenenti la Garcinia, tra cui:

- Vertigini
- Senso di bocca sciutta
- Mal di testa
- Mal di stomaco o diarrea

Nel 2009, la Food and Drug Administration ha ritirato dal mercato un supplemento a base di Garcinia Cambogia perché avrebbe causato, in alcuni casi, importanti problemi epatici. Il prodotto conteneva anche altri ingredienti e non è stato mai chiarito a cosa i problemi epatici fossero effettivamente dovuti. Anche le

ricerche scientifiche in questo campo hanno portato a risultati contraddittori.

E' invece accertato che il supplemento può interagire male con:

- Farmaci per l'allergia
- Farmaci per il diabete, tra cui pillole e insulina
- Integratori a base di ferro
- Antidolorifici
- Psicofarmaci
- Farmaci che abbassano il colesterolo
- Farmaci anticoagulanti ed anti-aggreganti

E' assolutamente sconsigliato l'uso

alle donne in gravidanza e a chi soffre di problemi epatici. È quindi importante, se siete tentati dal tamarindo, parlarne prima con il vostro medico, ricordando sempre che la scelta migliore per mantenersi o tornare in forma è quella di adottare un' alimentazione sana e fare esercizio fisico.

Domanda n°12 : *Ho letto su internet che si possono perdere 7 chili in 7 giorni, e vero?*

Si mi è capitato anche a me di leggere qualcosa del genere. E purtroppo tante persone come te, dopo aver visto qualche annuncio del genere, pretendevano di dimagrire **7 chili in 7 giorni**.

Sono di sicuro molto allettanti questi annunci, non è vero? Ma è **davvero possibile?** Si può davvero dimagrire così velocemente?

La risposta è SI, è plausibile.

Ma **la domanda** che dovremmo porci è in realtà **un'altra**, ovvero: **POSSO Perdere 7 kg di grasso puro e in Modo permanente in 7 giorni?**

In questo caso, l'unica risposta veritiera è **NO, non c'è nessuna possibilità di ottenere un simile risultato.**

Tutti vorrebbero perdere peso il più velocemente possibile, ma più veloce perderai peso e maggiore sarà la probabilità che quello che perdi sarà muscolo e/o liquidi.

Non bisogna infatti **confondere** la

Perdita del peso con la Perdita di grasso! Forse questo è uno degli errori più comuni che le persone fanno. Il Tuo Corpo è fatto per il 70% di acqua, e bisogna distinguere tra massa magra e grassa. Quindi perdendo grandi quantità di liquidi e muscolo è facile calare di peso velocemente, ogni dieta che aiuta a drenare fortemente i liquidi produrrà una rapida perdita del peso.

Ma ridurre il grasso in eccesso dovrebbe essere **l'unico obiettivo da raggiungere.**

Quanto bisognerebbe perdere a settimana? Un autorevole istituzione americana del settore ha definito alcune

importanti linee guida sulla perdita del peso. Il consiglio dato è di dimagrire di circa **0,5 o massimo 1 kg a settimana**.

Questa perdita di peso è stata riconosciuta come la quantità standard per una perdita sicura di peso (grasso).

Di volta in volta vedo persone impazienti violare questa regola, pronti a sottoporsi a diete che porterebbero solo a una perdita di muscolo e acqua e che rallenterebbero il loro metabolismo, non si rendono però conto che così facendo l'UNICO vero risultato che raggiungerebbero sarebbe solo un

più rapido e maggiore accumulo di grasso in futuro.

La perdita del peso non è un percorso che si può fare **accelerando i normali processi fisiologici** del corpo. E' possibile Perdere 7 chili di peso in 7 Giorni, ma non avrai mai perso 7 kg di grasso in 7 giorni **TE LO ASSICURO.**

E' impossibile! Se qualcuno può confutare questo, allora me lo deve dimostrare.

Domanda n°13 : *Ma l'attività fisica è veramente utile?*

Perché il corpo bruci del grasso abbiamo bisogno di un certo deficit calorico. Questa è una **legge della termodinamica** e del bilancio energetico. Tuttavia ci sono **due modi** per creare tale deficit. Uno consiste nel ridurre le calorie mangiando di meno, e l'altro consiste nel bruciare più calorie tramite l'esercizio fisico.

Idealmente la strategia migliore sarebbe utilizzare la **combinazione di entrambi i**

due metodi.

Questo perché l'esercizio aiuta a creare un deficit calorico senza però attivare quei meccanismi di difesa che allertano l'organismo stimolandolo a “fare provviste” e perciò accumulare grasso.

Con la sola dieta è **possibile** perdere peso certamente. Ma la dieta da sola non potrà mai darti un fisico tonico, forte e con delle belle forme. Fatta eccezione per coloro che sono “geneticamente dotati” di un metabolismo veloce, è possibile perdere il grasso ma è estremamente **difficile** perdere il grasso in modo

PERMANENTE senza fare un minimo di esercizio.

Grandi deficit calorici ottenuti esclusivamente attraverso una dieta ipocalorica, se prolungati nel tempo causano la perdita della massa muscolare e innescano, per ironia della sorte, un accumulo di grasso superiore. Si finisce per ingrassare più di prima.

Pensa per un momento a come sarebbe il fisico di una persona sottoposta a dieta fortemente ipocalorica dopo aver perso 10, 15 o 20 kg senza aver fatto il minimo esercizio fisico. Probabilmente diventerà come quello di una persona

che io chiamo un **“finto magro o grasso magro”**.

Esistono svariati motivi per i quali in genere suggerisco di **abbinare dell'esercizio ad una dieta** per perdere il grasso corporeo. La prima motivazione che voglio darti è che fare degli esercizi **aerobici** (corsa, bici) ed **anaerobici** (pesi) aumenta la tua salute ed il tuo benessere generale.

Inoltre aumenta il ritmo metabolico. Al contrario la sola dieta fortemente ipocalorica riduce il ritmo metabolico nel tempo. L'allenamento con i pesi (anaerobico), segnala all'organismo di lasciare il muscolo intatto, senza

attingere alle proteine muscolari per produrre energia. La sola dieta invece invia un segnale diametralmente opposto.

L'esercizio fisico stimola la perdita del grasso in eccesso perché stimola il **rilascio di specifici enzimi e ormoni** che innescano il consumo dei depositi corporei di grasso. Inoltre un regolare esercizio fisico aumenta la sensibilità delle cellule all'insulina. In questo modo i carboidrati verranno utilizzati direttamente come fonte energetica piuttosto che venire immagazzinati sotto forma di grasso.

Ora voglio mostrarti un esercizio a

corpo libero che puoi praticare comodamente a casa tua e che ti aiuterà ad aumentare il metabolismo:

i Burpees

I Burpees sono un esercizio che richiede lo sforzo di tutto il corpo. I muscoli stimolati sono praticamente quasi tutti dato che si fa lo squat, le flessioni, gli addominali, eccetera. Il condizionamento oltre che muscolare è anche aerobico ed è perfetto per chi si allena per fare sforzi improvvisi intervallati a fasi più “calme”.

Come si fanno i Burpees ?



1. mettimi in piedi
2. scendi in posizione di squat
3. metti giù le mani e lancia le gambe indietro, come se fossi pronto a fare una flessione
4. fai un piegamento sulle braccia (se non riesci a fare il piegamento sulle braccia, appoggia

le ginocchia per terra così da facilitare il piegamento)

5. appena sei tornata su dal piegamento, torna in posizione di squat

6. salta in alto dalla posizione di squat

7. quando scendi ammortizzi la caduta con le gambe per finire nuovamente in posizione di squat

8. ripeti la sequenza dal 3 fino a quando passano i 20 secondi, poi recupera 10 secondi e ripeti fino a completare i minuti.

Ora abbina questo esercizio con il

salto della corda in questo modo:

- fai 30 secondi di burpees
- 30 secondi di salto con la corda
- 1 minuto di riposo

Ripeti questo circuito per tre volte. Fallo tutti i giorni per una settimana. Poi dalla seconda settimana esegui 4 circuiti, dalla terza settimana esegui 5 circuiti e così via... quando arrivi 10 circuiti (20 minuti di allenamento) continua così allenandoti un giorno si e uno no (puoi anche alternare un giorno di burpees con un giorno di [camminata veloce](#)).

ATTENZIONE! Appena finito il circuito , **non fermarti di colpo!** Se dopo un circuito ti fermi di colpo, ti siedi o ti sdrai per terra ansimando, il cuore deve lavorare in modo irragionevolmente duro per recuperare. Hai ancora un debito di ossigeno e muovere i muscoli, specialmente le gambe camminando, riporta il sangue al cuore. Se ti fermi di colpo il cuore deve lavorare più duramente. **Non fermarti completamente sino a quando il ritmo cardiaco e la respirazione ritornano quasi alla normalità.** Dopo l'allenamento cammina e continua a camminare fino a quando il battito cardiaco non diminuisce.

Domanda n°14 : *Da quando sono in menopausa ho difficoltà a dimagrire, perché? Cosa devo fare?*

Invecchiando, noterai che mantenere il peso forma è sempre più difficile, ma in realtà nel corso della vita le donne tendono a ingrassare di più durante gli anni che precedono la menopausa (premenopausa), e non è detto che si debba ingrassare per forza negli anni successivi alla menopausa.

È possibile invertire la tendenza all'aumento di peso cercando di seguire una dieta sana e scegliendo

uno stile di vita attivo.

Perché si ingrassa durante la menopausa?

Le modifiche ormonali che si verificano durante la menopausa rendono le donne più soggette a ingrassare, soprattutto sul girovita, anziché sui fianchi e sulle cosce come accade nel periodo fertile. Le modifiche ormonali, tuttavia, non portano necessariamente a ingrassare, l'aumento di peso è più spesso collegato a diversi fattori, sia genetici sia relativi allo stile di vita.

Ad esempio le donne in menopausa tendono a fare meno esercizio fisico delle altre donne, e questo può farle ingrassare. Ricordiamo inoltre che la massa muscolare diminuisce con l'andare degli anni, se non si fa nulla per ricostituire la massa magra che è andata persa la composizione dell'organismo cambia, il grasso inizia a prendere il posto della massa muscolare ed in questo modo le calorie vengono bruciate più lentamente.

Se quindi continui a mangiare come sei abituata, probabilmente finirai per ingrassare.

Per molte donne l'aumento di peso

dopo la menopausa dipende anche da fattori genetici: se i tuoi genitori o qualche parente stretto sono molto grassi in corrispondenza del giro vita, probabilmente anche voi diventerete come loro.

In alcuni casi anche altri fattori, come ad esempio il matrimonio o il divorzio dei figli, il proprio divorzio, la vedovanza o altri cambiamenti rilevanti, contribuiscono all'aumento di peso dopo la menopausa. Alcune donne, invece, tendono a ingrassare perché si sentono soddisfatte oppure perché, al contrario, si trascurano.

Rischi dell'aumento di peso dopo la menopausa

L'aumento di peso dopo la menopausa può presentare complicazioni gravi per la tua salute: il peso in eccesso fa infatti aumentare il rischio di soffrire di [colesterolo alto](#), [ipertensione](#) e [diabete di tipo 2](#). A loro volta, queste patologie fanno aumentare il rischio di [infarto e ictus](#).

Il peso eccessivo, inoltre, ti rende più soggetta a diversi tipi di [tumore](#), tra cui quello del [colon-retto](#) e quello al [seno](#). Alcune ricerche indicano che aumentare anche soltanto di 2 kg, dopo i 50 anni, può far crescere il rischio di

tumore al seno del 30 per cento.

Come evitare di ingrassare dopo la menopausa

Non esiste alcuna formula magica in grado di prevenire l'aumento di peso dopo la menopausa, o per invertire la tendenza all'ingrassamento, è però sufficiente attenersi ad alcuni principi fondamentali per il controllo del peso:

- **Muoversi di più.** L'attività aerobica può aiutarti a perdere i chilogrammi in eccesso, o semplicemente a mantenere il peso forma. Anche le attività per

sviluppare la forza muscolare sono molto utili. Mettendo su un po' di muscoli l'organismo riesce a bruciare le calorie con maggior efficienza, e quindi è più facile tenere sotto controllo il peso.

Come regola generale cerca di fare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno e di eseguire esercizi per la forza almeno due volte a settimana. Se vuoi dimagrire o vuoi conseguire un obiettivo di benessere fisico, probabilmente dovrai aumentare ancor di più la quantità di attività fisica.

- **Mangiare di meno.** Per

mantenere il peso attuale (non stiamo parlando di dimagrire!) probabilmente dovrai diminuire l'apporto calorico di 200 calorie al giorno, rispetto a quello a cui eri abituata a 30 o 40 anni. Per diminuire l'apporto calorico senza stare a stecchetto, presta attenzione a ciò che mangi e bevi: aumenta la quantità di frutta, verdura e cereali integrali. Scegli carni e pesce magri per fare scorta di proteine.

- **Farsi aiutare.** Circondati di amici e familiari che ti aiutino nel tuo sforzo di seguire una dieta sana e aumentare l'attività fisica.

La soluzione ideale sarebbe quella di formare una squadra e di cambiare tutti insieme lo stile di vita.

Per riassumere ti ricordo che dimagrire, in qualsiasi fase dell'esistenza, richiede cambiamenti definitivi nella dieta, nelle abitudini e nell'esercizio fisico:

- ü Fai una passeggiata a passo veloce ogni giorno seguendo il metodo del libro [Dimagrire Velocemente Camminando](#)

- ü Fai esercizi aerobici a corpo libero come i burpees

ü Fai esercizi anaerobici come lo swing

ü Segui un'alimentazione sana ma senza rinunciare ai piaceri della tavola come ho scritto nella [Dieta del Digiuno Programmato](#)

ü *Vivi la tua vita con gioia e felicità.*

Impegnati a seguire queste modifiche nel tuo stile di vita, e potrai avere un'esistenza piena e soddisfacente... ed anche dimagrire in menopausa!

Domanda n°15: *Mi hanno detto che in tutti i tuoi libri consigli sempre di bere molta acqua per accelerare il dimagrimento. Ma quanta acqua dobbiamo bere per dimagrire?*

Si, è vero, in tutti i miei libri consiglio sempre di bere acqua nella giusta quantità. Bere acqua è una delle regole più importanti non solo per dimagrire ma anche per migliorare la salute e il benessere fisico e mentale.

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste

cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica. Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20%

di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

Perché ti dico questo? Perché desidero che inizi a comprendere che se non c'è la giusta quantità di acqua le tue cellule non riescono a lavorare! Se non lavorano, il tuo intero corpo non lavora bene, non "risponde ai comandi". Se sei a dieta o meglio se hai intenzione di

seguire i consigli di questo libro, farai meno fatica se bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , **Fereydoon Batmanghelidj**, egli

sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è "buona" per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua. Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina. Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina,

provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

Quando hai sete, il tuo corpo vuole acqua, solo acqua!

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento. Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono

generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

Mangiamo anche quando in realtà il nostro corpo ha sete...

Le persone che bevono acqua mezzora prima dei pasti e 2-3 ore dopo i pasti, riescono a separare le due sensazioni sete-fame.

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il

bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente

l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

Come faccio a sapere quanta acqua devo bere?

Per conoscere la quantità d'acqua giusta per te, alcuni esperti consigliano di fare questo semplice calcolo:

peso x 3 : 100 = Acqua necessaria

esempio su di una persona che pesa 70 kg.

70 x 3 = 210 : 100 = 2,10 Litri.

Fai subito il calcolo. Quanto pesi? Moltiplica per 3, dividi per 100. Quanta acqua dovresti bere? Se la stai già bevendo, complimenti! Sei sulla strada giusta e se ancora non stai ottenendo risultati è perché probabilmente bisogna rivedere altre cose...

Se invece non lo stai facendo, probabilmente stai pensando che per te è difficile raggiungere il giusto quantitativo di acqua, perché non senti lo stimolo della sete, perché per lavoro sei spesso in giro, eccetera...

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezzora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i

pasti, più altri due bicchieri durante la giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico precedente.

Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:

- 1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti

meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

2) Ricordati di non bere durante i pasti, così da non diluire i succhi gastrici impegnati nella digestione, ma ricordati sempre di bere mezzora prima in modo da attenuare la fame.

3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno. Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

Con l'aumento dell'assunzione di acqua, il meccanismo della sete diventa più efficiente. Regolando l'assunzione di acqua in base agli orari dei pasti, si impedisce al sangue di addensarsi come conseguenza dell'ingestione di cibo.

Ma che acqua devo bere?

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze

contenute in essa. Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180° , più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500 milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

E se bevo meno della quantità d'acqua necessaria al mio corpo, cosa succede?

1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal

fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.

2) Potresti avere difficoltà di concentrazione.

3) Quasi sicuramente potresti soffrire di stitichezza (ti ricordo che la normalità è "andare al bagno" 1 o 2 volte al giorno).

4) Dal punto di vista estetico, la pelle potrebbe apparire spenta e secca.

5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella

poca che ha, tende a "tenersela").

6) Il tuo corpo non riesce a disintossicarsi bene, quindi potresti avere doloretto, mal di testa, e altri piccoli disturbi.

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i

pasti. Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare meglio in salute.

“l'acqua è la forma meno costosa di medicina per un corpo disidratato”

Ma vediamo anche cosa ti succede quando bevi la giusta quantità d'acqua. Ricorda che la maggior parte del nostro corpo è composta da acqua come ad esempio:

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di

ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.

2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.

3) Le nostre articolazioni hanno bisogno di essere lubrificate. Bere acqua ti farà sparire qualche "acciacco o doloretto" e ti preserverà da problemi articolari.

4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue

funzioni, compresa quella di farti **dimagrire**.

Ora voglio farti leggere uno studio dell'università di Washington che dice:

a) Un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte per quasi il 100 % delle persone a dieta.

b) La mancanza d'acqua è il fattore N° 1 della causa della fatica durante il giorno.

c) Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di

schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.

d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la

probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a "bruciare grasso", l'alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l'acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell'appetito in maniera naturale. In secondo luogo l'acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso

accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo. Ma se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la

perdita di peso.

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore (energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal

4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. ***In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!***

Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.

- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta
- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e le rughe

- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone è salutare e benefico e berlo al mattino con l'acqua può solo essere d'aiuto per prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.

Domanda n°16 : *Come posso fare per dimagrire le cosce?*

Tante donne mi chiedono **come dimagrire le gambe**: le cosce sono uno dei punti più critici per una donna, soprattutto d'estate. Per avere gambe toniche e definite, l'unica soluzione è l'**allenamento specifico**. Se non riesci a dimagrire sulle gambe è semplicemente perché non fai tonificazione.

E' vero che le **gambe grosse** sono frutto della vostra costituzione e genetica che influisce radicalmente su

ciò che siete, ma il volume delle gambe dipende anche dalla quantità di grasso che si tende ad accumulare in quella specifica parte del corpo.

Quindi che cosa devi fare? Prima di tutto, bevi molta **acqua**, almeno un paio di litri al giorno (come ti ho già spiegato prima), e limita l'uso del sale perché le cosce sono la parte del corpo che risente maggiormente della **ritenzione** idrica, quindi bisogna costantemente drenarle con l'alimentazione giusta e una corretta idratazione.

Cambia le tue abitudini di vita, appena puoi usa le scale ed evita l'ascensore: salire le scale non solo ti fa

dimagrire ma rende le tue gambe più toniche, quindi sali più scale che puoi, pancia in dentro e spalle dritte!

Ora cercherò di fornirvi le basi per un allenamento corretto, fornendovi un piano d'allenamento specifico della durata di **3 settimane**. Non vi prometto il miracolo, perché nessuno può prometterlo (e diffidate molto da chi ve lo promette!) e non mi piace prendere in giro le persone, ma vi posso garantire che eseguendo questo programma il vostro fisico migliorerà.

Di quanto migliorerà (tanti fattori entrano in gioco: genetica, impegno, costanza, alimentazione ecc.) starà a voi

scoprirlo! Il primo passo per il miglioramento sta nell'iniziare nel più breve tempo possibile questo programma, senza ripetere la frase classica: "*da lunedì inizio!*", bisogna iniziare da subito!

Per iniziare ad allenarvi vi servono solamente 2 pesetti.

L'allenamento va fatto 3 volte alla settimana. Farete degli esercizi in circuito, questo significa che non ci sono pause tra gli esercizi, ma c'è una piccola pausa di due minuti tra i circuiti.

Quindi alla fine del primo circuito riposatevi per 2 minuti prima di passare al secondo circuito, ma niente pause tra

un esercizio e l'altro!

Gli esercizi si eseguono per un numero sempre crescente di tempo, iniziamo con 30 secondi nel primo esercizio, poi 40 secondi nel secondo esercizio, 50 secondi nel terzo esercizio e terminiamo con 60 secondi nell'ultimo esercizio.

Io vi consiglio di fare questo allenamento a giorni alterni, come ad esempio lunedì, mercoledì e venerdì.

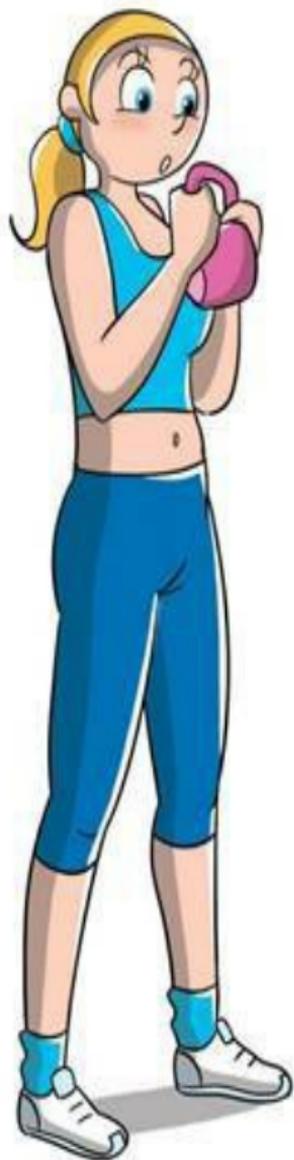
PRIMO ESERCIZIO PER DIMAGRIRE COSCE E FIANCHI

Il primo esercizio è eccezionale per allenare glutei, quadricipiti e per rafforzare la muscolatura delle gambe.

E' un esercizio molto semplice, si tratta di uno squat con un pesetto posizionato tra le mani in modo da aumentare un po' il peso e permettere alle gambe di lavorare leggermente più intensamente.

Non esagerate con la grandezza del pesetto, specialmente se siete alle prime

armi, vedrete che un piccolo peso da 2-3 chili andrà benissimo per iniziare, ottimo se avete un kettlebell da 4kg (come quello che vi ho descritto prima per eseguire lo swing).



- Piedi un po' più distanziati rispetto alla larghezza delle spalle, pesetto o kettlebell tra le mani davanti al petto.

- Abbassati in uno squat fino a quando le cosce non saranno quasi parallele al pavimento.

- Torna con il busto eretto e scendi di nuovo.

- Continua per 30 secondi e senza pausa passa all'esercizio successivo

SECONDO ESERCIZIO PER DIMAGRIRE COSCE E FIANCHI

Il secondo esercizio è eccezionale per l'interno cosce, l'esterno cosce ed è utile per rafforzare la muscolatura delle gambe.



- Gambe divaricate con i

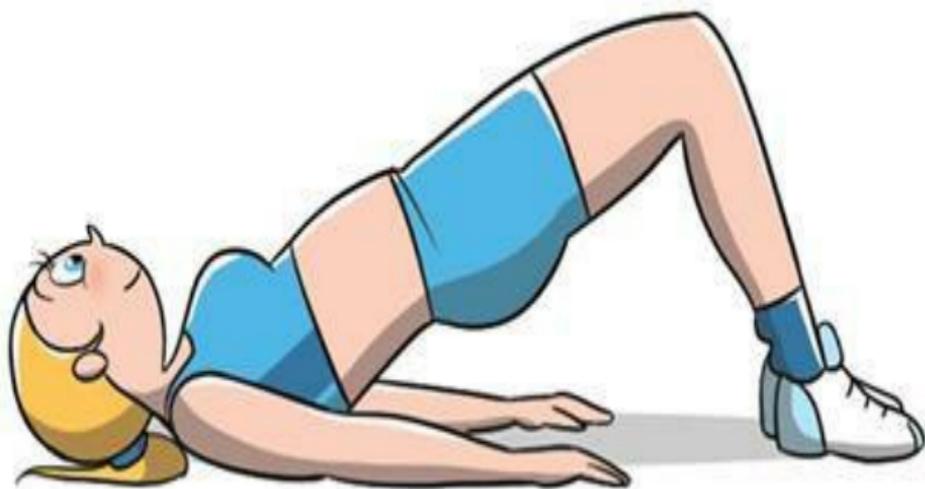
piedi molto più distanziati rispetto alla larghezza delle spalle, pesetti nelle mani.

- Allungati a sinistra fino a far toccare il pesetto nella mano destra al pavimento, quindi spostati dall'altro lato e ripeti l'esercizio dal lato sinistro.

- Continua alternando affondo sinistro e destro con tocco del pesetto a terra per 40 secondi e senza pausa passa al terzo esercizio

TERZO ESERCIZIO PER DIMAGRIRE COSCE E FIANCHI

Il terzo esercizio è eccezionale per allenare il grande gluteo, il piccolo gluteo e la zona lombare.



- Sdraiata a pancia su con le

mani per terra, le ginocchia piegate e i talloni appoggiati sul pavimento.

- Solleva i fianchi da terra e tieni la posizione per 3 secondi, quindi scendi fino a quasi toccare il pavimento con i glutei.

- Continua per 50 secondi e senza pausa passa al quarto esercizio

QUARTO ESERCIZIO PER DIMAGRIRE COSCE E FIANCHI

Il quarto esercizio è eccezionale per gambe, cosce ed è utile perché rafforza la muscolatura delle gambe nella loro totalità.



- In piedi con le gambe più divaricate della larghezza delle spalle, mani a pugno davanti al petto.

- Scendi in posizione sumo squat fino a quando le cosce non saranno parallele al pavimento o i glutei ancora più in basso (Pos.2)

- Sposta il peso del corpo sul piede sinistro ed effettua un calcio laterale con la gamba destra. (Pos.1)

- Ritorna alla posizione di

partenza e ripeti la posizione sumo squat e il calcio dall'altro lato.

- Continua per 60 secondi.

Ora riposati per 2 minuti e ripeti tutto dall'inizio per una o al massimo altre due volte, quindi per un totale di 3 circuiti di allenamento per modellare cosce e fianchi!

Domanda n°17: *Ho sentito dire che si può dimagrire anche mentre si dorme. Come si fa?*

Il rapporto tra alimentazione e sonno è fondamentale per mantenere un peso stabile, ecco cosa dovete fare:

Assumete alimenti ricchi di triptofano

Il triptofano è un amminoacido essenziale la cui funzione è quella di aiutare l'organismo nella produzione delle sue proteine.

È anche relazionata con l'incremento dei livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che regola il sonno.

Questo composto è presente in molti alimenti, soprattutto in quelli di origine animale:

- Latte e derivati
- Uova
- Carne
- Pesce
- Banana

Basta solo aggiungere un quarto di grammo di questa sostanza alla vostra cena e **avrete più probabilità di**

ottenere un sonno rigeneratore.

Evitate le distrazioni

Dormire minimo 8 ore al giorno, senza interruzioni, **incrementa i livelli degli ormoni della crescita che sciolgono i grassi**, scongiurando il rischio di obesità.

Per mantenere questo ormone ad un livello adeguato, dovete assicurarvi di passare una notte tranquilla, senza le solite distrazioni che spesso disturbano il vostro sonno, come per esempio **SPEGNERE** il cellulare per evitare sms notturni...

Bere tisane

Una delle migliori abitudini serali per dormire bene e perdere peso è **bere una tisana poco prima di andare a letto.**

Questo vi aiuterà non solo a cadere in un sonno profondo, ma anche a **rilassare il corpo e a calmare la sensazione di fame.**

Quelle più indicate sono:

- La **camomilla**
- La **menta**
- La **lavanda**

- La valeriana
- Il tiglio
- La menta piperita

Mantenete la vostra camera da letto al buio

Prima di andare a dormire, assicuratevi che la camera da letto sia al buio affinché il vostro sonno non venga interrotto.

La luce frena la secrezione di melatonina, un ormone che viene liberato dal corpo per rilassarlo ed indurlo al riposo. Nei limiti del

possibile, inoltre, cercate di non esporvi a fonti di luce intensa prima di andare a letto.

Le persone che hanno la possibilità di dormire in un ambiente adeguato hanno **un 21% in meno di rischio di essere obese**, a differenza delle persone che dormono in stanze esposte a fonti di luce.

Iniziate ad adottare queste 4 abitudini quotidiane e vi renderete conto voi stesse che influiranno molto sul vostro metabolismo e sul vostro peso.

Certamente, per perdere peso, **dovrete anche apportare altre modifiche nel vostro stile di vita**, come

abbiamo già visto.

Domanda n°18: *Si può usare la curcuma per perdere peso?*

La curcuma, soprannominata anche la “**regina delle spezie**“, è un vero e proprio elisir di lunga vita e grazie alle sue numerose proprietà curative e terapeutiche, è forse uno dei rimedi naturali più efficaci al mondo!

Grazie alle sue molteplici proprietà, la curcuma è in grado di sostenere e proteggere ogni parte dell’organismo!

Ma ora vediamo in che modo la curcuma riesce a far perdere peso, e

perché è così apprezzata dai medici e nutrizionisti di tutto il mondo.

Numerosi studi scientifici e ricerche condotte da medici e scienziati di tutto il mondo, hanno dimostrato che la curcuma contiene dei principi attivi in grado di aiutare il metabolismo a bruciare più velocemente i grassi e, di conseguenza, eliminare i chili di troppo.

La sua notevole efficacia sta proprio nella [curcumina](#) contenuta in essa, la quale è in grado di agire su tutti i processi metabolici, migliorandone il funzionamento, così da prevenire e contrastare l'obesità e il sovrappeso.

Il pregio della curcuma sta nel fatto

che è in grado di intervenire direttamente alla radice del problema: agendo a livello delle cellule adipose, riesce ad eliminare il grasso perfino nei punti ostinati, come giro vita, fianchi e cosce!

La curcuma assunta regolarmente, è in grado di stimolare gli Adipociti, cellule che accumulano grasso, a rilasciare Adiponectina, un'importante molecola che ha la funzione di stimolare l'organismo a liberare il grasso accumulato e usarlo per produrre energia.

Questo processo stimola il metabolismo a bruciare tutte le riserve

di grasso, anche quello accumulato nei punti ostinati!

Inoltre, la curcuma svolge una importante funzione nei confronti del fegato, in quanto lo aiuta a metabolizzare meglio i grassi introdotti durante i pasti, soprattutto quelli nocivi di origine animale, vegetale, zuccheri e carboidrati raffinati.

Comunque se hai intenzione di assumere la curcuma per dimagrire , è necessario **consumare almeno 2 cucchiaini (4 grammi) di curcuma durante il corso della giornata.**

Puoi consumarla solo la mattina a

colazione, durante i pasti, la sera prima di andare a dormire oppure dividerla in piccole porzioni da usare durante tutti i pasti, come preferisci!

Mentre se usi la **radice di curcuma fresca**, (più complicata da reperire), puoi consumare **2-3 pezzi al giorno**, perché è leggermente meno concentrata di quella in polvere, ma sicuramente più gustosa.

La cosa più importante è che, per essere assorbita meglio dall'organismo, è assolutamente necessario abbinare la curcuma con degli alimenti che ne aumentino la biodisponibilità!

Uno dei migliori è sicuramente

il **pepe nero**, che contiene la **piperina**, il suo principio attivo, che **migliora notevolmente l'assorbimento della curcuma da parte dell'organismo**; infatti basterà aggiungere un pizzico di pepe nelle tue pietanze, per godere dei benefici. Inoltre, essendo la curcuma una sostanza liposolubile (solubile in sostanze grasse), vi consiglio di mescolare quella in polvere con dell'olio extravergine d'oliva.

Questo permetterà alla curcuma di raggiungere direttamente lo stomaco, senza che si disperda lungo il tratto intestinale.

Suggerimento:

Per mantenere inalterate tutte le proprietà della curcuma, è consigliabile utilizzarla a crudo oppure, in caso di preparazione di pietanze, aggiungerla a fine cottura!

Se vuoi sapere in modo specifico come usare la curcuma ti consiglio di leggere questi articoli scritti sul blog di [Portale Verde:](#)

[Curcuma e piperina](#) (principio attivo del pepe nero, il miglior metodo per dimagrire)

- Curcuma e zenzero (il miglior rimedio naturale per tosse e mal di gola)

- Curcuma e miele (antibiotico naturale per raffreddore e influenza)

- Tisana alla curcuma

- Olio alla curcuma

- Latte d'oro alla curcuma o Golden Milk

- Usare la curcuma in cucina per la preparazione di ricette

Se preferisci usare un integratore di curcuma, ti consiglio di leggere questo articolo, sempre sul blog di Portale Verde:

[Curcuma per dimagrire: le proprietà dimagranti e come assumerla](#)

Domanda n°19 (bonus): *Si può dimagrire ballando?*

Il ballo è, di per sé, una forma di ginnastica di tipo aerobico. Un programma per dimagrire ballando che si può svolgere anche in casa, potrebbe consistere nello scegliere i brani che più vi piacciono e ballare, magari davanti ad uno specchio, per almeno mezz'ora al giorno.

Ecco come dimagrire ballando in quattro settimane:

Nella prima settimana vi

concentrerete con una sorta di danza libera. Quindi osservatevi allo specchio quando vi muovete, quali parti del vostro corpo dondolano maggiormente perdendo il ritmo che state sostenendo. Per esempio se mentre ballate ad un certo ritmo vedete che la pancetta, le cosce o il seno ritardano un attimino ad arrivare, vuol dire che hanno qualche piccolo pannicolo in più del dovuto.

Nella seconda settimana

concentratevi su queste parti. Partendo dall'alto: il seno e le braccia possono essere tonificate se ballerete tenendo il

ritmo proprio con le braccia che porterete in alto e in basso ma tenendo una bottiglietta da mezzo litro di acqua per mano.

Per quel che riguarda il girovita, l'aiuterete ad assottigliarsi se adotterete una sorta di danza del ventre mentre terrete il ritmo con le gambe. Se avete un cerchio da hula hoop tenetelo tra le mani, dopo esservi entrate, lasciate che i vostri fianchi girino sfiorando il cerchio roteando.

Se volete dimagrire nella zona cosce, ballate al ritmo di marcia, proprio come se steste correndo o marciando ma rimanendo ferme su un punto fisso, in

questo modo sia le cosce ma anche i polpacci e i glutei saranno più tonici in poco tempo.

Nella terza settimana avendo notato che dimagrire ballando è facile, sarete più motivate a raddoppiare il tempo a disposizione, in modo da rendere più efficace la danza.

In questa settimana alternerete i movimenti della settimana scorsa in modo da ripeterli per il doppio delle volte e arriverete a ballare almeno per un'ora al giorno.

La quarta settimana adatterete prima

cinque minuti di riscaldamento ballando come foste in discoteca e poi comincerete con il programma delle settimane precedenti. In questa settimana non usate però ausili come il cerchio o le bottiglie ma fate tutto come se foste a ballare con gli amici, lavorate di fantasia e fate degli esercizi con una vera e propria coreografia.

P.S. Ovviamente se avete amiche che amano ballare, potete fare il programma di ballo insieme, questo è più motivante...

CONCLUSIONE

Ed eccoci alla conclusione!

Penso di averti dato tanti consigli e un bel po' di trucchetti per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso e magari farti tirar fuori anche un addome “da urlo”!

Questo libro rappresenta un po' il riassunto del mio lavoro come personal trainer, e racchiude nel suo interno le strategie migliori per aiutarti a dimagrire.

Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno, sacrificio e costanza. Se hai letto il libro tutto di un fiato, ora devi decidere se essere una di quelle fannullone che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati.

Se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in AZIONE! E se vuoi approfondire gli argomenti trattati in questo libro, ti consiglio di leggere almeno questi altri 3 libri:

[La Cellulite Non Esiste](#) : Come prevenire e curare la cellulite e avere Gambe lisce e glutei sodi con la Strategia Anti-Cellulite FACTOR-4X

[La Dieta del Digiuno Programmato](#) : Stai per Scoprire anche tu il Segreto per Dimagrire con la CronoDieta a Tempo Compresso 16/8...

[Dimagrire Velocemente](#)
[Camminando](#): Come dimagrire velocemente camminando sbarazzandoti di quei kg “extra” in 3 settimane, senza dieta da fame, senza assumere farmaci e senza allenamenti massacranti

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti

>> **Grazie** <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in quanto mi aiuterà a migliorare e far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

[kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta
del digiuno intermittente](#)

[30 Ricette per la dieta chetogenica](#)



Dimagrire con la Dieta Chetogenica

*Stai per Scoprire Anche Tu Come
Dimagrire Velocemente imparando i
Segreti che i Nostri Antenati Già
Conoscevano per Mantenere un Corpo
Sano e in Forma*

di Ruggero Stellino

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

Prefazione di Simone Ricco

...cinque anni fa mi trovavo al bar, e quasi per caso, un tipo mi ha fatto notare che ero grasso. Questo imbecille ha cominciato a sbeffeggiarmi.

“stai diventando un ammasso di lardo”.

“cosa?”

“guarda che non entri neanche in quella porta”.

“vuoi un pugno nell’occhio amico?”

“fai pure, ma questo non cambia che stai diventando grasso! E darmi un pugno nell’occhio non ti farà dimagrire”.

“ascolta, a volte qualcuno deve dirti come stanno le cose, ti vedo bere quella tua fottuta birra con quelle focaccine ripiene ogni giorno da 6 mesi, e ogni mese sei più grasso di almeno 5 kg! forse i tuoi amici non hanno il coraggio di dirtelo, ma a me

sai che mi frega? Direi che o ti decidi a sgonfiarti oppure tra qualche mese la birra te la verseranno nella bara...”

Effettivamente, ero sempre stanco. Mio padre me lo fece notare per primo.

“non riesci più a salire neanche quelle maledette scale, guardati!”

Ho fatto pochi scalini e mi sono reso conto di essere 23 kg in sovrappeso.

“sempre quello straccio di tuta. Perché non ti curi? Riprendi qualche buon vestito dal tuo guardaroba!”

Ci ho provato, ma i miei vecchi jeans attillati non mi entravano più. E tutti i miei vestiti dei precedenti 6 mesi...

erano tutti da buttare!

Allora ho provato diverse soluzioni.

Ho iniziato a seguire un programma alimentare specifico e una delle migliori diete dell'ultima moda.

Contemporaneamente mi sono iscritto in palestra, e indovina cosa è successo? Hai indovinato. Sono aumentato di peso! E ancora peggio, avevo fame, mentre accadeva tutto questo.

Ma poi è successo qualcosa di interessante.

Un giorno un mio amico mi ha presentato il suo personal trainer

([Ruggero Stellino](#)) che mi ha consigliato di provare la Dieta Chetogenica.

Visto che non avevo niente da perdere, ho voluto provare e...

...ho perso la bellezza di 21 kg in 90 giorni.

E non ho più ripreso peso!

Dopo la mia trasformazione, un paio di amici mi hanno chiesto: “ma cosa hai fatto per riuscirci?” così ho condiviso con loro ciò che avevo imparato, e anche loro, usando questa dieta, hanno cominciato a perdere peso molto rapidamente.

La parte migliore di questa dieta? Si perde peso “naturalmente”, senza l’uso di prodotti chimici e senza pillole miracolose...

Ora il mio amico (e già, ora è anche mio amico) [Ruggero Stellino](#) ha scritto un libro breve e facile da leggere, così che potrai subito mettere in pratica i segreti della dieta chetogenica anche tu!

Questo è un sistema passo-passo che potrai usare subito per bruciare il grasso in eccesso dal tuo corpo in modo naturale, imparando cosa mangiare esattamente per sentirti sazio dopo un pasto... e perdere peso allo

stesso tempo

Ma ecco cosa scoprirai nello specifico leggendo questo libro:

- **Che cos'è una dieta chetogenica?**

Qui scoprirai cos'è la dieta chetogenica e come fa a spostare il metabolismo del corpo dal bruciare carboidrati al bruciare grassi con gli stessi benefici del digiuno, ma senza dover digiunare.

- **Diversi tipi di diete chetogeniche**

Esistono diverse versioni della dieta chetogenica. Qui imparerai come usare

la versione standard (**SKD**) che è la più ricercata e la più consigliata per dimagrire mangiando a sazietà ogni giorno.

- **Perché le diete chetogeniche fanno perdere peso velocemente**

Sai perché una dieta chetogenica può aiutarti a perdere molto più peso rispetto a una dieta povera di grassi? Qui scoprirai come tutto questo succede senza contare le calorie e senza morire di fame e perché i guru dell'alimentazione non te lo diranno mai...

- **Hai il diabete? Guarisci**

con la Dieta chetogenica!

Sai perché la dieta chetogenica può aumentare la sensibilità all'insulina e causare la perdita di grasso, portando a significativi benefici per la salute per le persone con diabete di tipo 2? Se non lo sai leggi qui...

- **Altri benefici per la salute**

Una dieta ricca di grassi fa male alla salute, giusto? SBAGLIATO! Scopri anche tu perché una dieta chetogenica può fornire molti benefici per la salute, specialmente con le malattie metaboliche, neurologiche o insulino-correlate.

- **Alimenti da evitare**

Ecco cosa non devi mai mangiare in una dieta chetogenica, quali errori fanno le persone che si mettono a dieta e come evitarli.

- **Alimenti da mangiare**

Quali sono gli alimenti giusti da mangiare? Puoi scoprirlo qui...

- **Un piano di pasti chetogenici per una settimana**

Per aiutarti a iniziare, in questo capitolo trovi un esempio di programma di dieta chetogenica per una settimana

- **Spuntini Chetogenici**

Smetti di morire di fame tra un pasto e l'altro! Qui trovi alcuni snack salutari approvati dalla dieta chetogenica.

- **Suggerimenti per mangiare al ristorante con la dieta chetogenica**

Non è molto difficile preparare la maggior parte dei pasti quando si mangia nei ristoranti. Vediamo come fare con qualche semplice suggerimento...

- **Integratori utili per una dieta chetogenica**

Sebbene non siano richiesti supplementi, alcuni possono essere utili.

Usa questi integratori per rendere ancora più potente questa dieta e dimagrire velocemente senza stressarti...

- **Domande frequenti e risposte sulla dieta chetogenica**

Hai dei dubbi sulla dieta chetogenica? Ecco le risposte ad alcune delle domande più frequenti su questa potente e meravigliosa dieta.

- **7 Ricette chetogeniche gustose**

Ecco 7 ricette esempio per liberare la tua fantasia e mangiare con gusto!

Introduzione

Grazie per aver deciso di leggere questo libro e benvenuto/a alla scoperta della dieta chetogenica...

La dieta chetogenica (o dieta **keto**, in breve) è una dieta povera di carboidrati e ricca di grassi che offre molti benefici per la salute. Infatti, oltre 20 studi dimostrano che questo tipo di dieta può aiutarti a perdere peso e migliorare

la tua salute.

Poche cose sono state discusse tanto quanto "carboidrati contro grasso".

Alcuni ritengono che l'aumento di grassi nella dieta sia una delle principali cause di tutti i tipi di problemi di salute, in particolare le malattie cardiache. Questa è la posizione mantenuta dalla maggior parte delle organizzazioni sanitarie tradizionali.

Queste organizzazioni generalmente raccomandano che le persone limitino il grasso alimentare a meno del 30% delle calorie totali (una dieta povera di grassi). Tuttavia ... negli ultimi 11 anni, un numero crescente di studi ha messo in

discussione l'approccio dietetico a basso contenuto di grassi.

Molti professionisti della salute ora credono che una dieta a basso contenuto di **carboidrati** (più ricca di grassi e proteine) sia un'opzione molto migliore per il trattamento dell'obesità e di altre malattie croniche occidentali.

Ma vediamo subito cos'è e come si fa la dieta chetogenica...

Che cos'è la dieta chetogenica?

La dieta chetogenica, come già spiegato, è una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi che condivide molte somiglianze con le diete Atkins e low-carb (come ho già spiegato nel mio libro [Dieta Mix](#))

Questo implica drasticamente la riduzione dell'assunzione di carboidrati

e la sua sostituzione con il grasso. Questa riduzione dei carboidrati mette il tuo corpo in uno stato metabolico chiamato chetosi.

Quando questo accade, *il tuo corpo diventa incredibilmente efficiente a bruciare i grassi per l'energia*. Le diete chetogeniche possono causare massicce riduzioni dei livelli di zucchero nel sangue e dell'insulina. Questo, insieme ai chetoni aumentati, ha numerosi benefici per la salute.

La dieta Chetogenica permette al corpo di produrre piccole molecole di carburante chiamate "chetoni". Questa è una fonte alternativa di carburante per il

corpo, utilizzata quando la glicemia (glucosio) scarseggia.

I chetoni vengono prodotti se si mangiano pochissimi carboidrati (che vengono rapidamente decomposti in glicemia) e solo quantità moderate di proteine (l'eccesso di proteine può anche essere convertito in zucchero nel sangue).

Il fegato produce chetoni dal grasso. Questi chetoni servono quindi come fonte di carburante in tutto il corpo, specialmente per il cervello. Il cervello è un organo affamato che consuma molta energia ogni giorno e non può ricorrere direttamente sul grasso. Può funzionare

solo con glucosio o chetoni.

Con una dieta chetogenica, tutto il tuo corpo cambia carburante funzionando principalmente bruciando grassi 24 ore su 24. Quando i livelli di insulina diventano molto bassi, il consumo di grassi può aumentare drasticamente.

Diventa più facile accedere ai tuoi depositi di grassi per bruciarli. Questo è ottimo se stai cercando di perdere peso, ma ci sono anche altri vantaggi meno ovvi, come ad esempio **meno fame e un costante apporto di energia.** Questo potrebbe aiutarti a rimanere vigile e concentrato.

Quando il corpo produce chetoni,

entra in uno stato metabolico chiamato chetosi. Il modo più veloce per arrivarci è il digiuno - non mangiare nulla - ma nessuno può digiunare per sempre.

Una dieta keto, invece, ha gli stessi benefici del digiuno - compresa la **perdita di peso** - senza dover digiunare.

SEGRETO N°1

La dieta keto è una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi. Abbassa i livelli di zucchero nel sangue e di insulina e sposta il metabolismo del corpo dal bruciare carboidrati al bruciare grassi con gli stessi benefici del digiuno, ma senza dover digiunare.

Diversi tipi di diete chetogeniche

Esistono diverse versioni della dieta chetogenica, tra cui:

- **Dieta chetogenica standard (SKD):** si tratta di una dieta a basso contenuto di carboidrati, moderata di proteine e ricca di grassi. In genere contiene il 75% di grassi, il 20%

di proteine e solo il 5% di carboidrati.

- **Dieta ciclica chetogenica (CKD):** questa dieta comporta periodi di ricarica di carboidrati, come 5 giorni chetogenici con quasi zero carboidrati, seguiti da 2 giorni di carboidrati alti.

- **Dieta chetogenica mirata (TKD):** questa dieta consente di aggiungere carboidrati prima e dopo gli allenamenti per gli atleti.

- **Dieta chetogenica ad alto contenuto proteico:** è simile a una dieta chetogenica standard, ma include più proteine . Il rapporto è

spesso 60% di grassi, 35% di proteine e 5% di carboidrati.

Tuttavia, solo le diete chetogeniche standard e ad alto contenuto di proteine sono state ampiamente studiate. Le diete chetogeniche cicliche o mirate sono metodi più avanzati e principalmente utilizzati da culturisti o atleti.

Le informazioni contenute in questo libro si applicano principalmente alla dieta chetogenica standard (SKD), sebbene molti degli stessi principi si applichino anche alle altre versioni.

SEGRETO N°2

Esistono diverse versioni della dieta keto. La versione standard (SKD) è la più ricercata e la più consigliata per dimagrire.

Perché le diete chetogeniche fanno perdere peso velocemente

Una dieta chetogenica è un modo efficace per perdere peso velocemente e ridurre i fattori di rischio per le malattie. In effetti, le ricerche mostrano che la dieta chetogenica è di gran lunga superiore alla dieta a basso contenuto di grassi spesso raccomandata.

Inoltre, la dieta chetogenica è ricca di alimenti gustosi e puoi perdere peso senza contare le calorie.

Uno studio ha rilevato che le persone con una dieta chetogenica hanno perso 2,2 volte più peso rispetto a quelle con una dieta povera di grassi a basso contenuto calorico. Anche i livelli di trigliceridi e colesterolo HDL sono migliorati.

Un altro studio ha rilevato che le persone con una dieta chetogenica hanno perso 3 volte più peso rispetto a quelle raccomandate da Diabetes UK.

Ci sono diversi motivi per cui una dieta chetogenica è superiore a una dieta

povera di grassi, compreso l'aumento dell'apporto proteico, che fornisce numerosi benefici, come quello di ridurre i livelli di appetito mangiando di meno. Parte della ragione è che le proteine riducono il livello dell'ormone della fame (grelina) e aumenta il peptide YY dell'ormone della sazietà, che ti fa sentire sazio.

Inoltre se non ti piace contare le calorie, i dati suggeriscono che una dieta chetogenica è una buona opzione per te. Puoi semplicemente eliminare determinati alimenti e non devi tenere traccia delle calorie.

SEGRETON° 3

Una dieta chetogenica può aiutarti a perdere molto più peso rispetto a una dieta povera di grassi. E tutto questo succede senza contare le calorie e senza morire di fame.

Hai il diabete? Guarisci con la Dieta chetogenica!

Il diabete è una malattia cronica che ha raggiunto proporzioni epidemiche. Attualmente colpisce oltre 400 milioni di persone in tutto il mondo. Sebbene il diabete sia una malattia complicata, il mantenimento di un buon controllo glicemico può ridurre notevolmente il rischio di complicanze.

Uno dei modi per ottenere livelli migliori di zucchero nel sangue è seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati come la dieta chetogenica.

Il diabete è caratterizzato da cambiamenti nel metabolismo, glicemia alta e alterata funzione insulinica. La dieta chetogenica ti fa perdere il grasso in eccesso anche perché è strettamente legato al diabete di tipo 2 e alla sindrome metabolica. Uno studio ha rilevato che la dieta chetogenica ha migliorato la sensibilità all'insulina di ben il **75%**.

Un altro studio condotto su persone con diabete di tipo 2 ha rilevato che 7

dei 21 partecipanti sono stati in grado di interrompere l'uso di tutti i farmaci per il diabete.

In un altro studio, il gruppo chetogenico ha perso 24,4 libbre (11,1 kg), rispetto ai 15,2 libbre (6,9 kg) nel gruppo con più carboidrati. Questo è un vantaggio importante quando si considera il legame tra peso e diabete di tipo 2.

Inoltre, il 95,2% del gruppo chetogenico era anche in grado di arrestare o ridurre i farmaci per il diabete, rispetto al 62% nel gruppo con più carboidrati.

SEGRETO N° 4

La dieta chetogenica può aumentare la sensibilità all'insulina e causare la perdita di grasso, portando a significativi benefici per la salute per le persone con diabete di tipo 2.

Altri benefici per la salute

La dieta chetogenica in realtà è nata come strumento per il trattamento di malattie neurologiche come l'epilessia. Gli studi hanno ora dimostrato che la dieta può avere benefici per un'ampia varietà di differenti condizioni di salute:

- **Malattie cardiache:** la dieta chetogenica può migliorare i fattori di rischio come il grasso

corporeo, i livelli di colesterolo HDL, la pressione sanguigna e la glicemia.

- **Cancro:** la dieta è attualmente in uso per trattare diversi tipi di cancro e una lenta crescita tumorale .

- **Malattia di Alzheimer:** la dieta cheto può ridurre i sintomi della malattia di Alzheimer e rallentarne la progressione.

- **Epilessia:** la ricerca ha dimostrato che la dieta chetogenica può causare riduzioni massicce delle convulsioni nei bambini epilettici.

- **Morbo di Parkinson:** uno studio ha rilevato che la dieta ha contribuito a migliorare i sintomi del morbo di Parkinson.

- **Sindrome dell'ovaio policistico:** la dieta chetogenica può aiutare a ridurre i livelli di insulina, che possono giocare un ruolo chiave nella sindrome dell'ovaio policistico.

- **Lesioni cerebrali:** uno studio su animali ha rilevato che la dieta può ridurre le commozioni cerebrali e favorire il recupero dopo una lesione cerebrale.

- **Acne:** abbassare i livelli di

insulina e mangiare meno zucchero o alimenti trasformati può aiutare a migliorare l'acne .

Tuttavia, tieni presente che la ricerca in molte di queste aree è tutt'altro che conclusiva.

SEGRETO N° 5

Una dieta chetogenica può fornire molti benefici per la salute, specialmente con malattie metaboliche, neurologiche o insulino-correlate.

Alimenti da evitare

Qualsiasi cibo ad alto contenuto di carboidrati dovrebbe essere limitato. Ecco un elenco di alimenti che devono essere ridotti o eliminati con una dieta chetogenica:

- **Alimenti zuccherati:** Soda, succo di frutta, frullati, torte, gelati, caramelle, ecc.
- **Cereali o amidi:** prodotti a

base di grano, riso, pasta, cereali, ecc.

- **Frutta:** tutta la frutta, tranne le piccole porzioni di bacche come le fragole.

- **Fagioli o legumi:** piselli, fagioli, lenticchie, ceci, ecc.

- **Ortaggi a radice e tuberi:** patate, patate dolci, carote, pastinache, ecc.

- **Prodotti a basso contenuto di grassi o dietetici:** sono altamente elaborati e spesso ricchi di carboidrati.

- **Alcuni condimenti o salse:**

questi contengono spesso zucchero e grassi malsani.

- **Grassi non salutari:** limitare l'assunzione di oli vegetali lavorati, maionese, ecc.

- **Alcool:** A causa del loro contenuto di carboidrati, molte bevande alcoliche possono buttarti fuori dalla chetosi.

- **Alimenti dietetici senza zucchero:** in realtà sono spesso ricchi di zuccheri, che possono influire sui livelli di chetoni in alcuni casi. Questi alimenti tendono anche ad essere altamente elaborati.

SEGRETO N° 6

Evita cibi a base di carboidrati come cereali, zuccheri, legumi, riso, patate, caramelle, succhi e anche la maggior parte dei frutti.

Alimenti da mangiare

Dovresti basare la maggior parte dei tuoi pasti intorno a questi alimenti:

- **Carne:** carne rossa, bistecca, prosciutto, salsiccia, pancetta, pollo e tacchino.

- **Pesce grasso:** come salmone, trota, tonno e sgombro.

- **Uova:** cerca uova intere o omega-

3 intere.

- **Burro e panna**
- **Formaggio:** tutti i tipi di formaggio
- **Frutta a guscio e semi:** mandorle, noci, semi di lino, semi di zucca, semi di chia, ecc.
- **Oli sani:** principalmente olio extravergine di oliva, olio di cocco e olio di avocado.
- **Avocado:** avocado interi.
- **Verdure a basso contenuto di carboidrati:** la maggior parte delle verdure verdi a foglia

· **Condimenti:** è possibile utilizzare sale, pepe e varie erbe e spezie salutari.

È meglio basare la tua dieta principalmente su cibi interi e mono-ingrediente. *Ecco una lista di 44 cibi sani, a basso contenuto di carboidrati e un sapore incredibile:*

1-6. Uova e carni

Le uova e tutti i tipi di carne sono quasi zero carboidrati. Le carni di organi sono un'eccezione, come il fegato, che contiene circa il 5% di

carboidrati.

Uova (quasi zero)

Le uova sono tra gli alimenti più salutari e nutrienti del pianeta. Sono ricche di varie sostanze nutritive - tra cui alcune che sono importanti per il tuo cervello - e composti che possono migliorare la salute degli occhi.

Carboidrati: quasi zero.

Manzo (zero)

Il manzo è altamente saziante e ricco di nutrienti importanti come il ferro e la vitamina B12. Esistono dozzine di

diversi tipi di manzo , dalla bistecca ribeye alla carne macinata e hamburger.

Carboidrati: zero.

Agnello (zero)

Come il manzo, l'agnello contiene molti nutrienti benefici, tra cui ferro e vitamina B12. L'agnello è spesso nutrito con erba e tende ad essere alto nell'acido linoleico coniugato con acido grasso benefico (CLA). **Carboidrati:** zero.

Pollo (zero)

Il pollo è tra le carni più popolari al mondo. È ricco di molti nutrienti benefici e un'ottima fonte di proteine. Se sei a dieta a basso contenuto di carboidrati, potrebbe essere una scelta migliore ottenere tagli più grassi come ali e cosce. **Carboidrati:** zero.

Maiale, pancetta inclusa (solitamente zero)

Il maiale è un altro tipo di carne gustosa, e la pancetta è uno dei preferiti di molti dieters low-carb. La pancetta è una carne lavorata e quindi sicuramente non un alimento salutare. Tuttavia, è generalmente accettabile mangiare

quantità moderate di pancetta su una dieta a basso contenuto di carboidrati. Cerca di acquistare il bacon a livello locale, senza ingredienti artificiali, e assicurati di non bruciarlo durante la cottura. **Carboidrati:** zero, ma leggi l'etichetta ed evita il bacon che viene lavorato con lo zucchero.

Altre carni a basso tenore di carboidrati

- tacchino
- Vitello
- Carne di cervo
- Bisonte

7-10. Seafoods

Pesce e altri frutti di mare tendono ad essere incredibilmente nutrienti e salutari. Sono particolarmente ricchi di acidi grassi B12, iodio e omega-3 - tutti nutrienti di cui molte persone non ne hanno mai abbastanza. Come la carne, quasi tutti i tipi di pesce e frutti di mare contengono quasi nessun carboidrato.

Salmone (zero)

Il salmone è uno dei tipi di pesce più popolari tra gli individui attenti alla salute - per una buona ragione. È un pesce grasso, il che significa che

contiene quantità significative di grassi sani per il cuore - in questo caso gli acidi grassi omega-3. Il salmone è anche ricco di vitamina B12, iodio e una buona quantità di vitamina D3. **Carboidrati:** zero.

Trota (zero)

Come il salmone, la trota è un tipo di pesce grasso ricco di acidi grassi omega-3 e altri importanti nutrienti. **Carboidrati:** zero.

Sardine (zero)

Le sardine sono pesci grassi che

generalmente vengono mangiati quasi interi, comprese le loro ossicine. Le sardine sono tra i cibi più nutrienti sul pianeta e contengono quasi ogni singola sostanza nutritiva di cui il tuo corpo ha bisogno. **Carboidrati:** zero.

Crostacei (4-5% di carboidrati)

È un peccato che i molluschi raramente compaiono sui menu quotidiani delle persone, poiché sono uno dei cibi più nutrienti al mondo.

Infatti, si posizionano vicino alle carni degli organi nella loro densità di nutrienti e sono a basso contenuto di

carboidrati. **Carboidrati:** 4-5 grammi di carboidrati per 100 grammi di molluschi.

Altri pesci e frutti di mare a basso contenuto di carboidrati

- Gamberetto
- Aragosta
- Aringa
- Tonno
- Merluzzo
- Pesce gatto

11-22. Verdure

La maggior parte delle verdure è povera di carboidrati. Le verdure a foglia verde e le verdure crocifere hanno livelli particolarmente bassi e la maggior parte dei carboidrati è costituita da fibre. D'altra parte, le verdure di radice amidacee come patate e patate dolci sono ricche di carboidrati.

Broccoli (7%)

Il broccolo è un gustoso ortaggio crucifero che può essere consumato sia crudo che cotto. È ricco di vitamina C, vitamina K e fibre e contiene potenti

composti vegetali che combattono il cancro. **Carboidrati:** 6 grammi per tazza o 7 grammi per 100 grammi.

Pomodori (4%)

I pomodori sono tecnicamente frutti o bacche ma solitamente mangiati come verdure. Sono ricchi di vitamina C e potassio. **Carboidrati:** 7 grammi in un pomodoro grande o 4 grammi per 100 grammi.

Cipolle (9%)

Le cipolle sono tra le piante più gustose della terra e aggiungono un

sapore forte alle tue ricette. Sono ricchi di fibre, antiossidanti e vari composti anti-infiammatori. **Carboidrati:** 11 grammi per tazza o 9 grammi per 100 grammi.

Cavolini di Bruxelles (7%)

I cavoletti di Bruxelles sono verdure altamente nutrienti, legate ai broccoli e ai cavoli. Sono molto ricchi di vitamina C e K e contengono numerosi composti vegetali benefici. **Carboidrati:** 6 grammi per mezzo bicchiere, o 7 grammi per 100 grammi.

Cavolfiore (5%)

Il cavolfiore è un ortaggio gustoso e versatile che può essere utilizzato per preparare diversi piatti interessanti nella vostra cucina. È ricco di vitamina C, vitamina K e acido folico. **Carboidrati:** 5 grammi per tazza e 5 grammi per 100 grammi.

Cavolo (10%)

Il cavolo è un ortaggio molto popolare tra gli individui attenti alla salute, che offre numerosi benefici per la salute. È ricco di fibre, vitamina C e K, così come antiossidanti e carotene.

Carboidrati: 7 grammi per tazza o 10 grammi per 100 grammi.

Melanzane (6%)

La melanzana è un altro frutto che viene comunemente consumato come verdura. Ha molti usi interessanti ed è molto ricco di fibre. **Carboidrati:** 5 grammi per tazza o 6 grammi per 100 grammi.

Cetriolo (4%)

Il cetriolo è un vegetale popolare con un sapore delicato. Ricco

principalmente di acqua, con una piccola quantità di vitamina K.

Carboidrati: 2 grammi per mezzo bicchiere, o 4 grammi per 100 grammi.

Peperoni (6%)

I peperoni sono frutta / verdura con un sapore distinto e soddisfacente. Sono molto ricchi di fibre, vitamina C e antiossidanti. **Carboidrati:** 9 grammi per tazza o 6 grammi per 100 grammi.

Asparagi (2%)

L'asparago è un ortaggio primaverile molto delizioso. È molto ricco di fibre,

vitamina C, acido folico, vitamina K e antiossidanti e carotene. Inoltre, è molto ricco di proteine rispetto alla maggior parte delle verdure. **Carboidrati:** 3 grammi per tazza o 2 grammi per 100 grammi.

Fagiolini verdi (7%)

I fagiolini sono tecnicamente legumi, ma di solito vengono consumati in modo simile alle verdure. Sono estremamente ricchi di nutrienti, tra cui fibre, proteine, vitamina C, vitamina K, magnesio e potassio. **Carboidrati:** 8 grammi per tazza o 7 grammi per 100 grammi.

Funghi (3%)

Anche se tecnicamente non sono piante, i funghi commestibili sono spesso classificati come verdure. Contengono quantità decenti di potassio e sono elevate in alcune vitamine del gruppo B. **Carboidrati:** 3 grammi per tazza e 3 grammi per 100 grammi (funghi bianchi).

Altre verdure a basso contenuto di carboidrati

- Sedano
- Spinaci

- Zucchine
- bietola
- Cavolo

Ad eccezione degli ortaggi a radice amidacea, quasi tutte le verdure sono povere di carboidrati. Ecco perché puoi mangiarne molte senza superare il limite di carboidrati.

23-27. Frutta

Sebbene i frutti siano generalmente percepiti come sani, sono molto controversi tra le persone che seguono

una dieta a basso contenuto di carboidrati. Questo perché la maggior parte dei frutti tendono ad essere ricchi di carboidrati rispetto alle verdure. A seconda di quanti carboidrati si sta puntando, si consiglia di limitare l'assunzione di frutta a 1-2 pezzi al giorno. Tuttavia, questo non si applica ai frutti grassi come avocado o olive. Le bacche a basso contenuto di zucchero, come le fragole, sono un'altra scelta eccellente.

Avocado (8,5%)

L' avocado è un tipo unico di frutta. Invece di essere ricco di carboidrati, è

ricco di grassi sani. Gli avocado sono anche estremamente ricchi di fibre e potassio e contengono quantità decenti di altri nutrienti. Quando si guardano i numeri di carboidrati elencati di seguito, tenere presente che la maggior parte, o circa il 78% dei carboidrati in avocado sono fibre. Pertanto, contiene quasi nessun carboidrato netto digeribile.

Carboidrati: 13 grammi per tazza o 8,5 grammi per 100 grammi.

Olive (6%)

L'oliva è un altro delizioso frutto ricco di grassi. È molto ricco di ferro e rame e contiene una buona quantità di

vitamina E. **Carboidrati:** 2 grammi per oncia, o 6 grammi per 100 grammi.

Fragole (8%)

Le fragole sono tra i frutti più ricchi di carboidrati e più nutrienti che puoi mangiare. Sono molto ricchi di vitamina C e vari antiossidanti. **Carboidrati:** 11 grammi per tazza o 8 grammi per 100 grammi.

Pompelmo (11%)

I pompelmi sono agrumi legati alle arance. Sono molto ricchi di vitamina C

e antiossidanti carotene. **Carboidrati:** 13 grammi in mezzo pompelmo o 11 grammi per 100 grammi.

Albicocche (11%)

L'albicocca è un frutto incredibilmente delizioso. Ogni albicocca contiene pochi carboidrati ma molta vitamina C e potassio. **Carboidrati:** 8 grammi in due albicocche o 11 grammi per 100 grammi.

Altri frutti a basso contenuto di carboidrati

- Limoni

- Kiwi
- Arance
- gelsi
- lamponi

28-31. Noci e semi

Noci e semi sono molto popolari nelle diete low-carb. Tendono ad essere a basso contenuto di carboidrati, ma ricchi di grassi, fibre, proteine e vari micronutrienti. Le noci sono spesso consumate come snack, mentre i semi sono usati piuttosto per aggiungere qualcosa di croccante alle insalate o alle

ricette. Inoltre, le farine di noci e semi, come farina di mandorle, farina di cocco e farina di semi di lino, vengono spesso utilizzate per fare pane a basso contenuto di carboidrati e altri prodotti da forno.

Mandorle (22%)

Le mandorle sono incredibilmente saporite e croccanti. Sono cariche di fibre e vitamina E, inoltre sono una delle migliori fonti di magnesio al mondo, un minerale che la maggior parte delle persone non ne ha mai abbastanza.

Inoltre, le mandorle sono

incredibilmente sazianti e hanno dimostrato di promuovere la perdita di peso in alcuni studi. **Carboidrati:** 6 grammi per oncia, o 22 grammi per 100 grammi.

Noci (14%)

La noce è un altro delizioso tipo di frutta secca. Contiene vari nutrienti ed è particolarmente ricco di acido alfa-linolenico (ALA), un tipo di acido grasso omega-3. **Carboidrati:** 4 grammi per oncia, o 14 grammi per 100 grammi.

Arachidi (16%)

Le arachidi sono tecnicamente legumi, ma tendono ad essere preparate e consumate come frutta secca. Sono molto ricchi di fibre, vitamina E, magnesio e altre importanti vitamine e minerali. **Carboidrati:** 5 grammi per oncia, o 16 grammi per 100 grammi.

Semi di chia (44%)

I semi di Chia sono attualmente tra gli alimenti salutari più popolari al mondo. Sono ricchi di nutrienti importanti e possono essere utilizzati in varie ricette a basso contenuto di carboidrati. Inoltre, sono una delle fonti più ricche di fibre alimentari del pianeta. Osservando i

numeri di carboidrati elencati di seguito, tieni presente che circa l'86% dei carboidrati presenti nei semi di chia sono fibre. Pertanto, contengono pochissimi carboidrati netti digeribili .
Carboidrati: 12 grammi per oncia, o 44 grammi per 100 grammi.

Altri semi e noci a basso contenuto di carboidrati

- Nocciole
- Noci di macadamia
- Anacardi
- Noci di cocco

- pistacchi
- Semi di lino
- Semi di zucca
- Semi di girasole

32-35. Latticini

Se si tollerano i latticini, i prodotti lattiero – caseari integrali sono eccellenti alimenti a basso contenuto di carboidrati. Tuttavia, assicurarsi di leggere l'etichetta ed evitare qualsiasi aggiunta di zucchero.

Formaggio (1,3%)

Il formaggio è uno dei più gustosi alimenti a basso contenuto di carboidrati e può essere consumato sia crudo che come ingrediente in varie deliziose ricette. Si abbina particolarmente bene con la carne, come sopra ad un hamburger. Il formaggio è anche molto nutriente. Una singola fetta densa contiene una quantità simile di nutrienti di un intero bicchiere di latte.

Carboidrati: 0,4 grammi per fetta o 1,3 grammi per 100 grammi.

Panna montata (3%)

La panna montata contiene pochissimi carboidrati e poche proteine, ma è ricca di grassi lattiero-caseari.

Alcune persone con una dieta a basso contenuto di carboidrati la mettono nel loro caffè o la usano nelle ricette. Una ciotola di frutti di bosco con un po' di panna montata può essere un delizioso dessert a basso contenuto di carboidrati.

Carboidrati: 1 grammo per oncia, o 3 grammi per 100 grammi.

Yogurt intero (5%)

Lo yogurt magro è eccezionalmente sano e contiene molte delle stesse

sostanze nutritive del latte intero. Inoltre, grazie alle sue colture vive, lo yogurt è anche ricco di batteri probiotici benefici. **Carboidrati:** 11 grammi per contenitore da 8 once o 5 grammi per 100 grammi.

Yogurt greco (4%)

Lo yogurt greco è molto denso rispetto allo yogurt normale. È molto ricco di nutrienti benefici, specialmente nelle proteine. **Carboidrati:** 6 grammi per contenitore da 6 once, o 4 grammi per 100 grammi.

36-38. Grassi e oli

Molti grassi e oli sono accettabili per una dieta a basso contenuto di carboidrati, basata sul cibo reale.

Tuttavia, cerca di evitare oli vegetali raffinati come la soia o l'olio di mais, in quanto sono molto malsani se consumati in eccesso.

Burro (zero)

Una tempo demonizzato per il suo alto contenuto di grassi saturi , il burro è ritornato in tavola. **Carboidrati:** zero.

Olio Extravergine di Oliva (Zero)

L'olio extravergine d'oliva è il grasso più salutare del pianeta. È un alimento base della dieta mediterranea sana, carica di potenti antiossidanti e composti anti-infiammatori.

Carboidrati: zero.

Olio di cocco (zero)

L'olio di cocco è un grasso molto sano, ricco di acidi grassi a catena media che hanno potenti effetti benefici sul metabolismo. Questi acidi grassi hanno dimostrato di ridurre l'appetito, aumentare la combustione dei grassi e

aiutare le persone a perdere il grasso della pancia. **Carboidrati:** zero.

Altri grassi a basso contenuto di carboidrati

- Olio di avocado
- Lardo

39-42. Bevande

La maggior parte delle bevande senza zucchero sono perfettamente accettabili con una dieta a basso contenuto di carboidrati. Tieni presente che i succhi di frutta sono molto ricchi di zuccheri e

carboidrati e dovrebbero essere evitati.

Acqua (zero)

L'acqua dovrebbe essere la tua bevanda preferita, a prescindere dal resto della tua dieta. **Carboidrati:** zero.

Caffè (zero)

Nonostante sia stato demonizzato in passato, il caffè è in realtà molto salutare ed è una delle maggiori fonti di antiossidanti nella dieta.

Inoltre, i bevitori di caffè hanno

dimostrato di vivere più a lungo e hanno un rischio più basso di diverse gravi malattie, tra cui il diabete di tipo 2, il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

Assicurati di non aggiungere zucchero al tuo caffè, l'aggiunta di un po' di latte intero o la panna vanno bene.

Carboidrati: zero.

Tè (zero)

Il tè, in particolare il tè verde, è stato studiato in modo approfondito e ha dimostrato di avere vari benefici per la salute. Può anche aumentare leggermente la combustione dei grassi. **Carboidrati:**

zero.

Soda / Acqua gassata (zero)

La soda è fondamentalmente acqua con anidride carbonica aggiunta. È perfettamente accettabile finché non contiene zucchero. Leggi l'etichetta per essere sicuro. **Carboidrati:** zero.

43-44. Altri alimenti

Infine, ecco alcuni cibi che non si adattano perfettamente a nessun'altra categoria.

Cioccolato fondente

Questo potrebbe sorprendere alcune persone, ma il cioccolato fondente di qualità è un alimento low-carb perfetto. Scegli il vero cioccolato fondente con almeno il 70-85% di contenuto di cacao. Questo assicura che non contenga molto zucchero. Il cioccolato fondente ha numerosi vantaggi, come il miglioramento della funzionalità cerebrale e della pressione sanguigna. Gli studi mostrano anche che le persone che mangiano cioccolato fondente hanno un rischio molto più basso di malattie cardiache. Osservando i numeri di carboidrati elencati di seguito, tieni

presente che circa il 25% dei carboidrati nel cioccolato fondente sono fibre, che riduce il contenuto totale di carboidrati digeribili. **Carboidrati:** 13 grammi per pezzo da 1 oncia, o 46 grammi per 100 grammi. Questo dipende dal tipo, quindi assicurati di leggere l'etichetta.

Erbe, spezie e condimenti

C'è una varietà infinita di deliziose erbe, spezie e condimenti. La maggior parte di loro sono a basso contenuto di carboidrati, ma contengono un potente apporto nutrizionale e contribuiscono ad aggiungere sapore ai vostri pasti. Alcuni

esempi degni di nota includono sale, pepe, aglio, zenzero, cannella, senape e origano.

P.S. Se vuoi saperne di più su come usare il cioccolato fondente nella tua dieta, su come usare lo zenzero per bruciare velocemente il grasso, sulla quantità giusta di acqua da bere per dimagrire velocemente e su quale varietà di tè devi bere, ti consiglio di leggere questo libro:

[Come Dimagrire Velocemente](#): *Una Magica e Potente Combinazione di 17 Consigli per Perdere Peso Senza Dieta e Senza Massacrarti in Palestra.*

SEGRETO N° 7

Basare la maggior parte della dieta su alimenti come carne, pesce, uova, burro, noci, oli sani, avocado e molte verdure a basso contenuto di carboidrati.

Un piano di pasti Keto per una settimana

Per aiutarti a iniziare, ecco un esempio di programma di dieta chetogenica per una settimana:

Lunedì

- **Colazione:** pancetta, uova e pomodori.

- **Pranzo:** insalata di pollo con olio d'oliva e formaggio feta.

- **Cena:** salmone con asparagi cotti nel burro.

martedì

- **Colazione:** frittata di uovo, pomodoro, basilico e formaggio di capra.

- **Pranzo:** latte di mandorle, burro di arachidi, cacao in polvere e frappè di stevia.

- **Cena:** polpette, formaggio cheddar e verdure.

mercoledì

- **Colazione:** un milkshake chetogenico.
- **Pranzo:** insalata di gamberi con olio d'oliva e avocado.
- **Cena:** braciole di maiale con parmigiano, broccoli e insalata.

giovedì

- **Colazione:** frittata con avocado, salsa, peperoni, cipolla e spezie.
- **Pranzo:** una manciata di noci e bastoncini di sedano con salsa guacamole.

- **Cena:** pollo ripieno di pesto e crema di formaggio, insieme a verdure.

Venerdì

- **Colazione:** yogurt senza zucchero con burro di arachidi, cacao in polvere e stevia.

- **Pranzo:** manzo fritto in olio di cocco con verdure.

- **Cena:** hamburger senza panino con pancetta, uova e formaggio.

Sabato

- **Colazione:** frittata di prosciutto e formaggio con verdure.

- **Pranzo:** fette di prosciutto e formaggio con noci

- **Cena:** pesce bianco, uova e spinaci cotti in olio di cocco.

Domenica

- **Colazione:** uova fritte con pancetta e funghi.

- **Pranzo:** hamburger con salsa, formaggio e guacamole.

- **Cena:** bistecca e uova con insalata di contorno.

Cerca sempre di ruotare le verdure e la carne a lungo termine, poiché ogni tipo fornisce diversi nutrienti e benefici per la salute.

P.S. Se anche tu come me non ami fare colazione, puoi tranquillamente **unire la colazione al pranzo**. Mentre durante la mattinata **bevi solo acqua e tisane**, questo ti aiuta a **disintossicarti** e a **dimagrire più velocemente**. Non credere a chi dice che saltare la colazione fa male così come fa male mangiare solo una o due volte al giorno, è solo una bufala creata dalle industrie di integratori supportata da false prove scientifiche, per poter vendere di più i

loro prodotti dietetici...

Ti consiglio di leggere questo libro per scoprire la verità sulla colazione e su come dimagrire ancora più velocemente usando la dieta chetogenica abbinata al digiuno programmato (***un mix potentissimo!***)

>> [La Dieta del Digiuno Programmato](#)

SEGRETO N° 8

Puoi mangiare una grande varietà di piatti gustosi e nutrienti con una dieta chetogenica.

Spuntini Chetogenici

In caso di fame tra un pasto e l'altro, ecco alcuni snack salutari approvati dalla dieta chetogenica:

- Carne o pesce grasso
- Formaggio
- Una manciata di noci o semi
- Formaggio con olive

- 1-2 uova sode
- Cioccolato fondente al 90%
- Un milkshake a basso contenuto di carboidrati con latte di mandorle, cacao in polvere e burro di noci
- Yogurt magro mescolato con burro di noci e cacao in polvere
- Fragole e crema
- Sedano con salsa e guacamole
- Porzioni più piccole dei pasti rimanenti

SEGRETO N° 9

*Ottimi spuntini per una dieta keto
includono pezzi di carne, formaggio,
olive, uova sode, noci e cioccolato
fondente.*

Suggerimenti per mangiare al ristorante con la dieta chetogenica

Non è molto difficile preparare la maggior parte dei pasti quando si mangia nei ristoranti. La maggior parte dei ristoranti offre un tipo di carne o un piatto a base di pesce. Ordinalo e sostituisci qualsiasi cibo ad alto contenuto di carboidrati con verdura

extra.

I pasti a base di uova sono anche una grande opzione, come una frittata o uova e pancetta. Un altro favorito è l'hamburger senza panino. Potresti anche scambiare le patatine con le verdure. Aggiungere avocado, formaggio, pancetta o uova extra.

Nei ristoranti messicani, puoi gustare qualsiasi tipo di carne con formaggio extra, guacamole, salsa e panna acida.

Per dessert, puoi chiedere un piatto di formaggi misti o bacche con panna.

SEGRETO N° 10

Quando mangi fuori, seleziona un piatto a base di carne, pesce o uova. Ordina verdure extra al posto di carboidrati o amidi e mangia formaggio per dessert.

Possibili effetti collaterali con la dieta chetogenica e come ridurli

Sebbene la dieta chetogenica sia sicura per le persone sane, potrebbero esserci alcuni effetti collaterali iniziali mentre il corpo si adatta.

Questo è spesso definito come l'**influenza cheto** e di solito si esaurisce

in pochi giorni.

L'influenza cheto comprende scarsa energia e funzioni mentali, aumento della fame, problemi di sonno, nausea, disturbi digestivi e prestazioni fisiche ridotte.

Per minimizzare questo, puoi provare una dieta a basso contenuto di carboidrati per le prime settimane. Questo può insegnare al tuo corpo a bruciare più grasso prima di eliminare completamente i carboidrati.

Una dieta chetogenica può anche modificare l'equilibrio idrico e minerale

del tuo corpo, quindi aggiungere sale extra ai pasti o assumere integratori minerali può essere d'aiuto.

Per i minerali, prova a prendere 3.000-4.000 mg di sodio, 1.000 mg di potassio e 300 mg di magnesio al giorno per ridurre al minimo gli effetti collaterali.

Almeno all'inizio, è importante mangiare fino a quando non sei pieno ed evitare di limitare troppo le calorie. Di solito, una dieta chetogenica provoca la perdita di peso senza restrizione calorica intenzionale.

SEGRETO N° 11

Molti degli effetti collaterali quando si comincia una dieta chetogenica possono essere limitati. Assumere integratori minerali può aiutare.

Integratori utili per una dieta chetogenica

Sebbene non siano richiesti supplementi, alcuni possono essere utili.

- **Olio MCT:** aggiunto alle bevande o allo yogurt, l'olio MCT fornisce energia e aiuta ad aumentare i livelli di chetoni. Dai un'occhiata a diverse opzioni su [Amazon](#).

- **Minerali:** il sale aggiunto e altri minerali possono essere importanti all'inizio della dieta a causa di cambiamenti nell'equilibrio idrico e minerale.

- **Caffeina:** la caffeina può avere benefici per l'energia, la perdita di grasso e le prestazioni.

- **Creatina:** la creatina offre numerosi benefici per la salute e le prestazioni. Questo può aiutare se si sta combinando una dieta chetogenica con l'esercizio.

- **Siero di latte:** utilizzare mezzo misurino di proteine del siero di latte in frullati o yogurt per aumentare

l'apporto proteico giornaliero. Puoi trovare molti prodotti gustosi su [Amazon](#) .

SEGRETO N°12

Alcuni integratori possono essere utili con una dieta chetogenica. Questi includono creatina, olio MCT e minerali.

Domande frequenti e risposte sulla dieta chetogenica

Ecco le risposte ad alcune delle domande più frequenti sulla dieta chetogenica.

1. Posso continuare a mangiare un po' di carboidrati?

Sì. Tuttavia, è importante ridurre in modo significativo l'assunzione di carboidrati inizialmente. Dopo i primi 2-3 mesi, è possibile mangiare carboidrati in occasioni speciali – poi basta tornare alla dieta subito dopo.

2. Perderò massa muscolare?

C'è il rischio di perdere un po' di massa muscolare con qualsiasi dieta. Tuttavia, l'assunzione elevata di proteine e alti livelli di chetone possono aiutare a minimizzare la perdita muscolare, specialmente se si sollevano pesi.

3. Posso costruire muscoli con una

dieta chetogenica?

Sì, ma potrebbe non funzionare così bene come con una dieta moderata di carboidrati.

4. Devo ricaricare i carboidrati in alcuni giorni?

No. Tuttavia, alcuni giorni ad alto contenuto calorico possono essere utili di tanto in tanto per dare un'impennata al metabolismo.

5. Quante proteine posso mangiare?

Le proteine dovrebbero essere

moderate, in quanto un'assunzione molto elevata può portare a chetoni inferiori. Circa il 35% dell'apporto calorico totale è probabilmente il limite massimo.

6. Cosa succede se sono costantemente stanco, debole o affaticato?

Potresti non essere in piena chetosi o utilizzare in modo efficiente grassi e chetoni. Per contrastare questo bisogna ridurre l'assunzione di carboidrati e rivisitare i punti sopra. Potrebbe anche essere utile un integratore come l'olio MCT.

7. La mia urina ha un odore fruttato. Perché?

Non essere allarmata. Questo è semplicemente dovuto all'escrezione di sottoprodotti creati durante la chetosi.

8. Il mio respiro ha uno strano odore. Cosa posso fare?

Questo è un effetto collaterale comune. Prova a bere acqua naturale o masticare gomme senza zucchero.

9. Ho sentito che la chetosi è estremamente pericolosa. È vero?

Le persone spesso confondono la chetosi con la chetoacidosi. La prima è naturale, mentre la seconda si verifica solo nel diabete incontrollato. La chetoacidosi è pericolosa, ma la chetosi con una dieta chetogenica è perfettamente normale e sana.

10. Ho problemi di digestione e diarrea. Cosa posso fare?

Questo comune effetto collaterale di solito passa dopo 3-4 settimane. Se persiste, prova a mangiare più verdure ad alto contenuto di fibre. Supplementi di magnesio possono anche aiutare con la costipazione.

30 Ricette per la Dieta Chetogenica

*Come dimagrire velocemente con 30
ricette chetogeniche facili e veloci*

1: COME FARE IL PANE CHETOGENICO



La dieta chetogenica è ottima per dimagrire e rimanere in salute, ma ogni tanto ci costringe a rinunciare ad alcuni alimenti che amiamo. Sicuramente, uno degli alimenti che manca di più all'interno di una dieta chetogenica è il pane (oltre alla pasta e alla nostra amata pizza, ma questo lo vedremo nelle prossime pagine...).

Ma se ti dicessi che da oggi non dovrai più rinunciare al tuo “*pane quotidiano*”?

Il pane chetogenico è velocissimo da preparare (solo 90 secondi se usi il microonde), la lista degli ingredienti è molto corta (solo 4 ingredienti),

contiene macronutrienti di alta qualità ed è molto buono!

Va vediamo subito come prepararlo...

Ingredienti

- 1 Uovo
- 1/2 bustina di [lievito per microonde](#)
- burro
- 30 gr. di [farina di mandorle](#)

Gli ingredienti sono tutti qui!

Farina di mandorle

Hai provato a cercarla al supermercato ma non l'hai trovata? Non preoccuparti... qui in Italia non è ancora molto utilizzata per cui è difficile da trovare nella maggior parte dei supermercati. In alternativa puoi acquistare delle mandorle al naturale e tritarle direttamente a casa tua (nel mixer o nel tritatutto), fai attenzione però a tritarle il più finemente possibile, per ottenere del pane senza “granelli di mandorle”. Oppure puoi acquistarla su [Amazon](#).

Come prepararlo

Come ti ho già detto prima, la preparazione del pane chetogenico è facilissima, ecco cosa devi fare:

- Metti 20 gr. di burro (circa un cucchiaino e mezzo) all'interno di una tazza e scioglilo nel microonde. Bastano 10-15 secondi.
- Una volta sciolto il burro, aggiungi l'uovo, 30 gr. di farina di mandorle e mezza bustina di lievito per microonde.

- Mischia bene e quando gli ingredienti sono completamente amalgamati metti in microonde per 90 secondi.

- L'impasto lieviterà e otterrai dell'ottimo pane chetogenico da poter affettare e gustare. A seconda della tazza usata, dovresti ottenere 4-5 fette!

- Ti consiglio di lasciarlo raffreddare qualche minuto prima di mangiarlo.

Non hai il forno a microonde?

Non problem! Prova con la ricetta per

fare il **pane nuvola**. Si tratta di un impasto fatto di uova e formaggio cotto al forno, senza glutine e senza carboidrati, perfetto per la dieta chetogenica. Il sapore è molto delicato e la consistenza di questo pane è molto soffice. Non è un classico pane, a differenza della prima ricetta, questa la descriverei come la più leggera e morbida frittata che tu possa mangiare.



Ingredienti

- 2 uova

- 2 cucchiaini di formaggio Philadelphia
- 1 pizzico di lievito per dolci istantaneo o [cremor tartaro](#)

Come prepararlo

- Dividi le uova in bianchi e rossi.
- Nella prima ciotola monta i bianchi con un pizzico di cremor tartaro a neve ferma.
- Nella seconda ciotola mescola bene i tuorli con il formaggio.

- Aggiungi i tuorli ai bianchi, mescolando delicatamente, finché il composto sarà di colore giallo chiaro.

- Trasferisci il composto a cucchiariate su una teglia da forno ricoperta con la carta da forno e appiattisci leggermente in modo da renderli uniformi.

- Cuoci nel forno preriscaldato a 150 °C per 30 minuti. Togli il pane dal forno e fai raffreddare per 1 ora prima di mangiarlo.

2: COME FARE LA PIZZA CHETOGENICA



Troverai fantastico questo impasto per pizza senza glutine, senza carboidrati e senza lievito!

Mia moglie ha preparato questa pizza per curiosità, e ci è piaciuta così tanto che l'ha rifatta il giorno dopo, cambiando il modo di condirla. Anche mia figlia che è una mangiona di pizza era scettica ma poi... ha chiesto a mia moglie di farne un'altra.

Che dire? E' molto leggera e puoi mangiarla senza sensi di colpa.

Quindi non ti resta che provarla. Puoi variare il condimento sopra, aggiungendo a piacere quello che

preferisci.

Ingredienti

Per la base:

- 1 cavolfiore di circa 1 kg (pesato intero)
- 5 cucchiaini di Grana o Parmigiano grattugiato
- sale

- pepe
- 1 uovo

Per il condimento di sopra:

- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 mozzarella tagliata a cubetti
- Origano
- 1 filo di olio extra vergine di oliva

Come prepararla

- Lava e taglia le cimette del cavolfiore.
- Lessale oppure cuocile al vapore fino a quando le cimette diventano morbide, te ne accorgi pungendole con la forchetta.
- Accendi il forno a 240°C.
- Scola le cimette e mettile sopra un canovaccio da cucina pulito. Fai una specie di fagotto per riuscire a strizzarle bene. Devi eliminare l'acqua.

- Dopo strizzate mettile dentro una ciotola e aggiungi il formaggio grattugiato, l'uovo, il sale, il pepe e mescola fino a quando sarà uniforme.

- Fodera una teglia con bordi bassi (mia moglie utilizza la base di una teglia con i bordi removibili) di circa 24cm con carta forno.

- Versa il composto sulla teglia e premi affinché sia ben distribuito e compatto.

- Cuoci in forno per circa 20/30 minuti o fino a quando i bordi iniziano a colorarsi.

- Togli dal forno (lasciandolo acceso), e condiscila distribuendo prima la passata di pomodoro e sopra la mozzarella tagliata a dadini.

- Aggiungi un pò di origano e un filo di olio extra vergine di oliva.

- Rimetti in forno fino a quando la mozzarella non sarà sciolta.

Ora gustati la tua pizza chetogenica!

3: E CON LA PASTA COME SI FA?

In questo caso ci facciamo aiutare dai vegani con la pasta fatta dalle verdure...

Possiamo utilizzare le zucchine per fare degli ottimi spaghetti! Gli spaghetti di zucchine sono un'idea sfiziosa per un primo piatto fresco e diverso dal solito.

Sono colorati da vedere, buoni da mangiare e anche molto versatili, in quanto puoi condirli come ti pare!

L'unico inconveniente per preparare gli **spaghetti di zucchine** è che hai bisogno

di uno strumento apposito, che però puoi trovare spendendo pochi euro nei negozi di articoli per la casa, oppure su [Amazon](#).

Devi solo lavare le zucchine, poi con l'apposito apparecchietto crea gli spaghetti seguendo le istruzioni. Quello che usa mia moglie funziona come una specie di temperamatite gigante: infili la zuccina e giri.



Conosci la zucca spaghetti?

La **zucca spaghetti** è una varietà di zucca di origine sudamericana che produce lunghi filamenti simili agli spaghetti che si possono gustare da soli, conditi con sale e pepe o con uno qualsiasi dei tradizionali condimenti della pasta. Il suo colore varia dall'avorio al giallo-arancio, si raccoglie in genere in autunno ma può conservarsi molto a lungo e la si consuma solitamente nel corso dell'inverno.



Quando è cruda, la polpa della zucca spaghetti appare simile a quella delle

altre zucche, ma se la bollite ancora intera per 45 minuti e poi la tagliate a metà, dopo aver eliminato i semi potrete raccogliere con una forchetta la polpa, che si staccherà formando tanti filamenti compatti davvero simili agli spaghetti.

Se non riesci a trovarla nei supermercati della tua città, puoi acquistarla da qui:

<https://www.fruttaweb.com/it/zucche/996-zucca-spaghetti-squash.html>

Ricette per colazione e merenda

4: FRULLATO DI AVOCADO E CACAO



Ingredienti:

1 avocado maturo

200 ml di latte di cocco

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

Come si prepara:

Taglia l'avocado a metà e privalo della buccia e del seme.

In un frullatore unisci l'avocado tagliato a tocchetti, il latte di cocco e il cacao amaro, mixa tutto alla massima velocità.

5: PANCAKE CON FARINA DI COCCO



Ingredienti:

30g di farina di cocco

150g di albume d'uovo

80g di acqua

1 cucchiaino di [truvia](#) in polvere

Come si prepara:

In una ciotola mescola la farina di cocco con gli albumi fino ad ottenere una crema densa, quindi aggiungi l'acqua e il cucchiaino di truvia per dolcificare.

Fai riscaldare una padella antiaderente,

aggiungi un goccio d'olio di oliva ed asciuga con un po' di carta assorbente cercando di spargere l'olio su tutta la superficie della padella.

Versa due cucchiaini del composto in padella e cuoci almeno tre minuti per lato.

6: TARTUFI AL CIOCCOLATO



Ingredienti per 20 tartufi:

160g di cioccolato fondente 90% (senza zucchero)

1 avocado medio maturo

2-3 gocce di dolcificante liquido ([stevia](#))

2 cucchiaini di estratto di vaniglia

Cacao amaro in polvere q.b.

Farina di cocco q.b.

Come si prepara:

In una ciotola schiaccia l'avocado con una forchetta, aggiungi il cioccolato fondente fuso, l'estratto di vaniglia e le

gocce di stevia per dolcificare.

Amalgama tutto e copri con un velo di pellicola per alimenti.

Lascia riposare 30 minuti in frigo in modo da fare compattare l'impasto.

Unghi le mani con dell'olio di cocco e forma i tartufi.

Arrotola i tartufi nel cacao amaro o nella farina di cocco.

Conserva i tartufi in frigo in un contenitore ermetico per 2/3 giorni al massimo.

7: COOKIES



Ingredienti:

180g di farina di mandorle

120g di burro

80g di truvia in polvere

1 uovo

1 cucchiaino di essenza di vaniglia

1 cucchiaino di succo di limone

¼ cucchiaino di bicarbonato di sodio

Un pizzico di sale

Gocce di cioccolato fondente amaro
min. 90%

Come si prepara:

Preriscalda il forno a 180 gradi.

In una ciotola monta il burro con la truvia.

Aggiungi l'uovo e mescola.

Aggiungi la farina di mandorle un po' per volta, poi il sale, l'estratto di vaniglia, il bicarbonato e il succo di limone.

Mescola bene, aggiungi le gocce di cioccolato e forma i biscotti con un cucchiaino.

Rivesti una teglia con carta da forno e

ungila con un goccio di olio di cocco.

Fai cuocere a 180 gradi per 15 minuti circa, fin a quando i biscotti non sono dorati.

8: MOUSSE AL CACAO E AVOCADO



Ingredienti:

1 avocado maturo

3 cucchiaini di cacao amaro in polvere

Dolcificante in polvere a piacere

Come si prepara:

Sbuccia e taglia a pezzetti un avocado ben maturo.

Frullalo fino a farlo diventare una crema. Se il composto dovesse risultare grumoso aggiungi qualche cucchiaino di latte.

A questo punto aggiungi 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere e del dolcificante in polvere a piacere.

Lascia riposare il composto in frigo per almeno 3 ore. Servi in coppette di vetro.

Se vuoi, puoi guarnire la mousse con una granella di noci pecan o della panna montata senza zucchero.

Ricette con pollo

Il pollo è una meravigliosa fonte di proteine. È versatile e spesso è amato dai consumatori di tutte le età. Di per sé, il pollo è troppo magro per essere keto, ma con il grasso aggiunto e alcune verdure puoi fare fantastici pasti chetogenici.

9: BOCCONCINI DI POLLO E PURÈ DI SEDANO RAPA



Ingredienti:

25g di petto di pollo

Curry q.b.

13g di olio di cocco

200g di sedano rapa bollito

9g pecorino

22g panna

29g burro

Come si prepara:

Fai bollire il sedano rapa in poca acqua;
a cottura ultimata, aggiungi il pecorino,

il burro, la panna e un pizzico di sale.

Con il mixer, fai un purè molto cremoso.

Taglia il petto di pollo a dadini, e cuocilo in un padellino con l'olio di cocco e un pizzico di curry dolce.

Metti il purè nel piatto, e guarnisci con i bocconcini di pollo.

10: POLLO AL CURRY



Ingredienti:

500 g di petto di pollo

250 ml di yogurt magro

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini colmi di curry

q.b. di sale

q.b. di pepe

100 ml circa di vino bianco secco

succo di limone non trattato

Come si prepara:

Taglia il petto di pollo a cubotti.

Versa il tutto in una ciotola, aggiungendo un filo d'olio, 1 cucchiaino colmo di curry, il succo di mezzo limone, il pepe ed il sale.

Lascia il pollo in macera almeno un'ora per farlo insaporire.

Trascorso il tempo necessario, scaldare una padella e rosolare i bocconcini di pollo.

Dopo aver rosolato il pollo, sfuma con il vino bianco secco e prosegui la cottura a fuoco dolce per circa 10-15 minuti.

Nel frattempo, prepara la salsa di accompagnamento: mescola lo yogurt

bianco naturale con un cucchiaino di curry.

Una volta pronto, rimuovi il coperchio dalla padella e fai asciugare eventuale liquido in eccesso. Togliere la padella dal fuoco e distribuire la salsina di yogurt al curry direttamente sopra ai bocconcini di pollo.

Chiudi con il coperchio per far scaldare la salsina ed insaporire i bocconcini.

Servi subito.

11: PIATTO BAVARESE



Ingredienti:

Wurstel di pollo 20 g

Peperoni gialli e rossi 45 g

Olive nere denocciolate 10 g

Lecitina di soja 10 g

Maionese 16 g

Olio extravergine di oliva 5 g

Come si prepara:

Lessare o cuocere alla griglia i wurstel e condirli con l' emulsione con la maionese e

il restante olio.

Mondare e tagliare a filetti peperoni e cuocerli in padella con un filo d'olio.

Unire le olive e guarnire con la lecitina.

12: POLLO AL GORGONZOLA E MASCARPONE



Ingredienti:

150g di petto di pollo

30g di gorgonzola e mascarpone

Latte di mandorla senza zucchero q.b

Sale e pepe

Friggitielli

Come si prepara:

Friggitielli: lavalì e fallì cuocere in padella a fuoco basso, interi, finchè diventano teneri.

Fai sciogliere in padella zola & mascarpone aggiustando la consistenza

con il latte di mandorla.

A parte cuoci sulla piastra i petti di pollo e condisci con sale e pepe.

Quando il pollo è cotto, trasferiscilo nella padella con la crema di zola e fai cuocere qualche minuto.

13: INSALATA CON FRUTTI ESOTICI E POLLO



Ingredienti:

200 g di pollo

1 avocado

½ papaya

100g insalata

½ cucchiaino di senape

3 cucchiari di olio d'oliva

sale e pepe

½ limone

Come si prepara:

Lava il petto di pollo e taglialo a pezzettini.

Dimezza l'avocado e la papaia, toglì i semi e la polpa.

Scalda una padella con olio d'oliva e friggi il petto di pollo.

Metti il petto di pollo, l'avocado, la papaia e l'insalata in un'insalatiera e mescola bene.

Prepara una piccola ciotola con olio d'oliva, il succo di limone, la senape, sale e pepe e mescola bene.

Aggiungi la salsa sopra l'insalata e mescola bene.

14: POLLO CON PESTO, VERDURE E CREMA DI FORMAGGIO



Martolucina

Ingredienti:

300g di pollo

Un cucchiaino di pesto

Un pomodoro

Un sacchetto di verdure

Una ciotola di crema di formaggio

Come si prepara:

Cuoci il pollo e metti il pesto entrambi i lati.

Lava e taglia le verdure e cuocile.

Trita il pollo e mescola le verdure con il pomodoro tagliato.

Aggiungi la crema di formaggio e mescola bene.

Ricette con macinato di manzo

La carne macinata è una delle cose più versatili con cui cucinare. Puoi prepararlo in un milione di modi: polpette , hamburger e polpettoni . Puoi anche usarlo nelle lasagne , nelle casseruole , nelle pizze e nelle torte . Vediamo qualche ricetta...

15: KETO LASAGNA



Ingredienti:

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla gialla

1 spicchio d'aglio

500g carne di manzo macinata

3 cucchiaini di concentrato di pomodoro

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di basilico essiccato

1 cucchiaino di sale

$\frac{1}{4}$ cucchiaino di pepe nero macinato

$\frac{1}{2}$ tazza d' acqua

Pasta Keto:

8 uova

250g crema di formaggio

1 cucchiaino di sale

5 cucchiaini di polvere [di buccia di psillio](#) macinato

Crema di formaggio:

2 tazze di panna acida

150g formaggio grattugiato

50g parmigiano grattugiato

½ cucchiaino di sale

¼ cucchiaino di pepe nero macinato

½ tazza di prezzemolo fresco tritato
finemente

Come si prepara:

Sbuccia e trita finemente cipolla e aglio e friggili in olio d'oliva fino a renderle morbide.

Aggiungi la carne macinata e friggi fino a doratura.

Aggiungi passata di pomodoro e spezie.

Mescola bene e aggiungi acqua.

Porta a ebollizione, abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per almeno 15 minuti o fino a quando la maggior parte dell'acqua è evaporata.

Dato che i fogli di lasagna usati qui non si assorbono tanto quanto quelli normali, la miscela dovrebbe essere abbastanza asciutta.

Nel frattempo, prepara i fogli di lasagna seguendo le istruzioni riportate di seguito.

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Mescola formaggio grattugiato con panna acida e la maggior parte del

parmigiano.

Aggiungere sale e pepe e mescolare il prezzemolo.

Disporre le lasagne e la salsa in strati in una teglia da forno 9 "x 13" imburata.

Stendere la miscela crème fraîche e il restante parmigiano in cima.

Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando la lasagna ha una superficie ben rosolata. Servire con un'insalata verde e il condimento preferito.

Fogli di lasagna:

Preriscaldare il forno a 300 ° F (150 ° C).

Aggiungere uova, crema di formaggio e sale in una ciotola di medie dimensioni e mescolare in una pastella liscia.

Continuare a frullare aggiungendo polvere di buccia di psillio, un po' alla volta.

Lasciare riposare per alcuni minuti.

Stendere la pastella su una teglia rivestita con carta forno usando una spatola.

Collocare un altro foglio di carta da forno sulla parte superiore e appiattare con un mattarello fino a quando la

pastella è di almeno 13 "x 18" (33 x 45 cm). Puoi anche dividere in due lotti e usare un'altra teglia per una pasta ancora più sottile.

Lascia riposare entrambi i pezzi di carta forno.

Cuocere per circa 10-12 minuti.

Lascia raffreddare e rimuovi la carta, affetta in fogli che si adattano alla tua teglia.

16: TORTA DI CARNE



Ingredienti:

Il riempimento:

½ cipolla gialla tritata finemente

1 spicchio d'aglio tritato finemente

2 cucchiaini di burro o olio d'oliva

500g carne macinata

sale e pepe

1 cucchiaino di origano essiccato o
basilico essiccato

4 cucchiaini di concentrato di pomodoro

½ tazza d' acqua

Crostata.

$\frac{3}{4}$ tazza di farina di mandorle

4 cucchiaini di semi di sesamo

4 cucchiaini di farina di cocco

1 cucchiaino di polvere di buccia di psillio

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 pizzico di sale

3 cucchiaini di olio d'oliva o olio di cocco

1 uovo

4 cucchiaini d' acqua

Guarnizione

200g ricotta

200g formaggio grattugiato

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 175 ° C (350 ° F).

Fai soffriggere la cipolla e l'aglio nel burro o nell'olio d'oliva a fuoco medio per qualche minuto, fino a quando la cipolla sarà morbida.

Aggiungi la carne macinata e continuare

a friggere.

Aggiungi origano o basilico e aggiungere sale e pepe a piacere.

Aggiungi la passata di pomodoro.

Aggiungi l'acqua.

Abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per almeno 20 minuti.

Mentre la carne cuoce, forma l'impasto per la crosta.

Mescola tutti gli ingredienti dell'impasto in un robot da cucina per alcuni minuti fino a quando l'impasto diventa una palla. Se non hai un robot da cucina, puoi mescolarlo a mano con una

forchetta.

Metti un pezzo di carta forno rotondo in un tegame rotondo ben unto - 9-10 pollici di diametro - per facilitare la rimozione della torta quando è finita.

Stendere l'impasto nella padella e lungo i lati. Usa una spatola o le dita ben unte.

Pre-cuocere la crosta per 10-15 minuti.

Toglila dal forno e metti la carne nella crosta.

Mescola la ricotta e il formaggio grattugiato sulla torta.

Cuoci per 30-40 minuti sul piano inferiore o fino a quando la torta ha

assunto un colore dorato.

Servi con insalata verde fresca e condimento.

17: CASSERUOLA TEX-MEX



Ingredienti:

700g carne di manzo macinata

50g burro

3 cucchiaini di condimento Tex-Mex

200g pomodori schiacciati

50g Sottaceti

200g formaggio tagliuzzato

Per accompagnare:

1 tazza di panna acida

1 scalogno, tritato finemente

150g di verdure a foglia verde o lattuga

iceberg

Come preparare il condimento Tex-Mex:

ingredienti:

ingredienti

1 cucchiaio di peperoncino in polvere

2 cucchiaini di polvere di paprika

2 cucchiaini di cumino macinato

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di cipolle in polvere

½ cucchiaino di scaglie di peperoncino
rosso

½ cucchiaino di origano essiccato

½ cucchiaino di pepe nero macinato

1 pizzico di cannella in polvere

1 pizzico di chiodi di garofano

1 cucchiaio di sale marino (opzionale)

Come prepararlo:

Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare fino a quando completamente mescolato. Versare in un barattolo con un coperchio aderente.

Se si usano semi interi, macinare in un macinino in anticipo o durante la cottura.

Conservare le spezie in un luogo buio, asciutto e fresco / a temperatura ambiente. Le piccole lattine sono fantastiche.

Fai una grande partita per 4-6 mesi; dopo questo periodo le spezie perderanno sapore e colore. Non andranno male, ma saranno solo meno potenti.

Come preparare la casseruola:

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Friggere la carne macinata nel burro a fuoco medio-alto, fino a cottura e non più rosata.

Aggiungere condimento Tex-Mex e pomodori schiacciati.

Mescolare e lasciare bollire per 5 minuti.

Assaggia per vedere se ha bisogno di sale e pepe aggiuntivi.

Mettere la miscela di carne macinata in una teglia unta (circa 9 "o 23 cm di diametro).

Completare con sottoaceti e formaggio.

Cuocere sul piano superiore in forno per

15-20 minuti o fino a doratura.

Tritare finemente lo scalogno e mescolare con la panna acida in una ciotola separata.

Servire la casseruola tiepida con una cucchiata di crema pasticcera o panna acida e insalata verde.

18: TORTILLAS KETO



Ingredienti:

carne di manzo macinata

1 kg di carne macinata

2 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di condimento Tex-Mex

1 tazza d' acqua

sale e pepe

salsa

2 avocado

1 pomodoro a dadini

½ tazza di coriandolo fresco, tritato

1 cucchiaino di olio d'oliva

1 lime, il succo

sale e pepe

***Tortillas a basso contenuto di
carboidrati***

2 uova

2 albumi d'uovo

150g crema di formaggio

Polvere di buccia di psyllium da 1½
cucchiaino

1 cucchiaino di farina di cocco

½ cucchiaino di sale

Servi con:

1 ½ tazze di formaggio messicano tagliuzzato

100g lattuga tagliuzzata

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Sbattere le uova e l'albume con un frullatore a mano, preferibilmente per pochi minuti.

Aggiungere la crema di formaggio e continuare a frullare finché la pastella non è liscia.

Mescolare il sale, la buccia di psyllium e la farina di cocco in una piccola ciotola.

Aggiungere la farina e mescolare un cucchiaino alla volta nella pastella.

Continuare a frullare ancora un pò.

Lasciare riposare l'impasto per qualche minuto o finché la pastella non diventa spessa come una pastella americana.

La velocità con cui la pastella si gonfierà dipende dalla marca della buccia di psyllium: potrebbero essere

necessari alcuni tentativi ed errori.

Tira fuori due teglie e appoggia la carta da forno su ciascuna.

Usando una spatola, distribuire la pastella sottilmente (non più di $\frac{1}{4}$ di pollice di spessore) in 4-6 cerchi o 2 rettangoli.

Cuocere sulla parte superiore del forno per circa 5 minuti o più, finché la tortilla diventa un pò marrone attorno ai bordi.

Controllare attentamente il lato inferiore in modo che non bruci.

Riempimento:

Metti una padella grande a fuoco medio-alto e scalda un po' d'olio.

Aggiungere la carne macinata e friggere fino a cottura.

Aggiungere il condimento tex-mex e acqua e mescolare.

Lasciate cuocere a fuoco lento finché la maggior parte dell'acqua non è sparita.

Assaggia per vedere se ha bisogno di condimento aggiuntivo.

Nel frattempo, preparare la salsa a dadini di avocado, pomodori tagliati a cubetti, succo di lime appena spremuto, olio d'oliva e un paio di manciate di coriandolo fresco. Sale e pepe a

piacere.

Servire in un tortilla, con formaggio grattugiato e verdure a foglia verde.

19: POLPETTONE



Ingredienti:

2 cucchiaini di burro

1 cipolla gialla tritata finemente

700g carne di manzo macinata o di maiale

½ tazza di panna montata pesante

½ tazza di formaggio grattugiato

1 uovo

1 cucchiaino di origano essiccato o basilico essiccato

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero macinato

200g pancetta affettata

1¼ tazze di panna da montare pesante,
per il sugo

½ cucchiaino di salsa di soia tamari
(facoltativo)

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 °
F).

Friggere la cipolla fino a renderla
morbida ma non rosolata.

Mescolare la carne macinata in una

ciotola.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti, tranne la pancetta.

Mescola bene, ma evita di lavorarlo troppo perché questo può rendere il risultato finale troppo denso.

Formare una pagnotta e metterla in una pirofila.

Avvolgi la pagnotta nel bacon.

Cuocere al centro del forno per circa 45 minuti.

Se la pancetta comincia a cuocere troppo prima che la carne sia finita, coprite con un foglio di alluminio e

abbassa un po' il fuoco.

Salva i succhi che si sono accumulati nella teglia e usali per preparare il sugo.

Mescolare i succhi e la panna in un tegame più piccolo.

Portare a ebollizione e abbassa la fiamma lasciando cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti fino a quando non ha la giusta consistenza.

Se vuoi, usa un po' di salsa di soia tamari a piacere.

Servire con broccoli o cavolfiori appena bolliti con burro, sale e pepe o qualsiasi altro contorno a scelta.

20: POLPETTE CON MOZZARELLA



Ingredienti:

500g di manzo macinato

50g di parmigiano grattugiato

1 uovo

½ cucchiaino di basilico essiccato

½ cucchiaino di cipolle in polvere

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero macinato

3 cucchiai di olio d'oliva

400g di pomodori interi in scatola

2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato

finemente

200g di spinaci freschi

50g di burro

150g di mozzarella fresca

sale e pepe

Come si prepara:

Mettere la carne macinata, il parmigiano, le uova, il sale e le spezie in una ciotola e mescolare bene.

Formare la miscela in polpette, circa 30 grammi ciascuna.

Tieni sempre le mani bagnate mentre formi le palle.

Riscalda l'olio d'oliva in una padella larga e fai rosolare le polpette fino a renderle dorate su tutti i lati.

Abbassa la fiamma e aggiungi i pomodori in scatola.

Lascia bollire per 15 minuti, mescolando ogni paio di minuti.

Condire con sale e pepe a piacere.

Aggiungere il prezzemolo e mescolare.

Sciogliere il burro in una padella separata e soffriggere gli spinaci per 1-2 minuti, mescolando continuamente.

Condire con sale e pepe a piacere.

Aggiungere gli spinaci alle polpette.

Completare con mozzarella fresca,
tagliata a pezzetti.

21: BARCHETTE DI ZUCCHINE TEX-MEX



Ingredienti.

500g di manzo macinato

2 cucchiaini di olio d'oliva o burro

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di condimento Tex-Mex

1 cucchiaino di sale

½ tazza di coriandolo fresco tritato
finemente (opzionale)

2 zucchine

1 cucchiaio di olio d'oliva

1¼ tazze di formaggio grattugiato

Servire con:

200g di lattuga

4 cucchiaini di olio d'oliva

½ cucchiaino di aceto di vino rosso o
aceto bianco 5%

sale e pepe

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 °
F).

Dividere le zucchine a metà, nel senso della lunghezza, e rimuovere i semi.

Cospargere di sale e lasciare riposare per 10 minuti.

Mentre la zuccina è a riposo, rosolare la carne macinata in olio d'oliva in una padella antiaderente. Aggiungi sale e condimento Tex-Mex.

Lasciare cuocere fino a quando la maggior parte del liquido non è evaporata.

Eliminare le gocce di liquido con salviette di carta.

Mettere le zucchine a metà in una teglia unta.

Mescolare un terzo del formaggio nella carne macinata.

Aggiungi coriandolo tritato finemente (opzionale).

Dividere la miscela di carne macinata e formaggio in modo uniforme tra le barche di zucchine. Cospargere il formaggio rimanente in cima.

Cuocere in forno per 20 minuti o fino a quando il formaggio inizia a dorare.

Prendi la zuccina e lasciala raffreddare per cinque minuti.

Mescolare olio, aceto, sale e pepe in una semplice vinaigrette.

Preparare l'insalata e servire a fianco della barca di zucchine.

22: HAMBURGER AL FORMAGGIO
DI CAPRA CON PATATINE FRITTE
DI ZUCCHINE E MAIONESE
PICCANTE



Ingredienti:

Maionese al pomodoro piccante

1 tazza di maionese

1 cucchiaino di passata di pomodoro

1 pizzico di pepe di cayenna

sale e pepe

Patatine fritte di zucchine

1 zuccina

1 1 / 3 tazze di farina di mandorle

1 1 / 3 tazze di parmigiano grattugiato

1 cucchiaino di cipolle in polvere

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

2 uova

3 cucchiaini di olio d'oliva

Hamburger

30g di burro o olio d'oliva

2 cipolle rosse

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

700g di carne di manzo macinata

sale e pepe

100g di formaggio di capra

100g di lattuga

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Mescolare tutti gli ingredienti per la maionese e metterli da parte in frigo.

Prepara una teglia con carta forno.

Taglia la lunghezza delle zucchine e rimuovi i semi.

Forma delle bacchette di 2 cm (più o meno la grandezza delle patatine)

Rompi le uova in una ciotola e mescola.

Mescola farina di mandorle, parmigiano, cipolla in polvere, sale e pepe in un piatto.

Metti le bacchette di zucchine nella miscela di farina, quindi immergile nelle uova per coprirle. Finire con un altro strato di farina.

Disporre le patatine sulla teglia e condire con olio d'oliva.

Cuocere in forno per 20-25 minuti o fino a doratura.

Nel frattempo, prepara gli hamburger.

Inizia affettando le cipolle sottilmente e

saltale nel burro fino a renderle morbide a fuoco medio. Aggiungere l'aceto verso la fine, mescolare e ridurre fino alla crema.

Aggiungere sale e pepe a piacere.

Mettere da parte fino al momento di servire.

Forma le polpette di hamburger e friggile o grigliale a tuo piacimento.

Condire con sale e pepe.

Mettere gli hamburger su letti di lattuga e la miscela di cipolle.

Mettete sopra il formaggio di capra e servi con zucchine fritte e maionese di

pomodoro piccante.

Ricette varie

23: FRITTATA DI FUNGHI



Ingredienti:

3 uova

30g di burro, per friggere

30g di formaggio grattugiato

1 / 5 cipolla gialla

3 funghi

sale e pepe

Come si prepara:

Romperle le uova in una terrina con un

pizzico di sale e pepe.

Sbattere le uova con una forchetta fino a quando non sono lisce e spumose.

Aggiungi sale e spezie a piacere.

Sciogliere il burro in una padella.

Una volta che il burro si è sciolto, versare la miscela di uova.

Quando l'omelette inizia a cuocere e diventare soda, ma è ancora un pò cruda sopra, cospargere di formaggio, funghi e cipolla (facoltativo).

Usando una spatola, mantieni con cura i bordi della frittata, quindi piegala a metà.

Quando inizia a diventare marrone dorato, togli la padella dal fuoco e fai scivolare l'omelette su un piatto.

24: UOVA STRAPAZZATE MESSICANE



Ingredienti:

6 uova

1 scalogno

2 [jalapeños](#) in salamoia, finemente tritati

1 pomodoro, tritato finemente

100g di formaggio grattugiato

2 cucchiaini di burro, per friggere

sale e pepe

Come si prepara:

Tritare finemente gli scalogni, jalapeños e pomodori.

Friggere nel burro per 3 minuti a fuoco medio.

Sbattere le uova e versarle nella padella.

Cucinare per 2 minuti.

Aggiungi formaggio e condimenti.

P.S. Servire con avocado, lattuga croccante e condimento per aggiungere ancora più entusiasmo a questo gustoso

pasto.

25: FRITTATA OCCIDENTALE



Ingredienti:

6 uova

2 cucchiaini di panna montata pesante o
panna acida

sale e pepe

100g di formaggio grattugiato

50g di burro

½ cipolla gialla tritata finemente

½ peperone verde, tritato finemente

150g di prosciutto affumicato, tagliato a
dadini

Come si prepara:

In una terrina, sbattere le uova e la panna / panna acida fino a renderle morbide.

Aggiungi sale e pepe.

Aggiungere metà del formaggio grattugiato e mescolare bene.

Sciogliere il burro in una padella a fuoco medio; saltare il prosciutto a dadini, la cipolla e i peperoni per alcuni minuti.

Aggiungere la miscela di uova e friggere

fino a quando l'omelette è quasi soda.

Fai attenzione a non bruciare i bordi.

Riduci il calore dopo un pò.

Cospargere con il resto del formaggio e piegare la frittata.

26: MUFFIN ALL'UOVO



Ingredienti.

12 uova

2 scalogni, tritati finemente

150g di salame o pancetta cotta essiccati all'aria

170g di formaggio grattugiato

2 cucchiaini di pesto rosso o pesto verde (opzionale)

sale e pepe

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 175 ° C (350 ° F).

Ungere a fondo una scatola di muffin con il burro.

Tagliare gli scalogni e il salame o la pancetta e aggiungere sul fondo della scatola.

Sbatti le uova con condimento e pesto.

Aggiungere il formaggio e mescolare.

Versare la pastella sopra gli scalogni e il salame

Cuocere per 15-20 minuti, a seconda delle dimensioni della latta del muffin.

27: BRIE AL FORNO



Ingredienti:

250g di Formaggio Brie o formaggio
Camembert

50g di noci

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di rosmarino fresco o timo
fresco o prezzemolo fresco

1 cucchiaio di olio d'oliva

sale e pepe

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Mettere il formaggio su una teglia rivestita con carta da forno o in una piccola teglia antiaderente.

Tritare l'aglio e tritare grossolanamente le noci e le erbe.

Mescolare tutti e tre insieme con l'olio d'oliva.

Aggiungi sale e pepe.

Mettere la miscela di noci sul formaggio e cuocere per 10 minuti o fino a quando il formaggio è caldo e morbido e le noci

sono tostate.

Servire tiepido

28: PANCAKES CON FRUTTI DI BOSCO E PANNA MONTATA



Ingredienti:

4 uova

200g di ricotta

1 cucchiaio di polvere di buccia di psillio macinata

50g di burro o olio di cocco

½ tazza di lamponi freschi o mirtilli freschi o fragole fresche

1 tazza di panna da montare

Come si prepara:

Aggiungere le uova, la ricotta e la polvere di buccia di psillio in polvere in una ciotola di medie dimensioni e mescolare.

Lasciare riposare per 5-10 minuti per farla addensare un pò.

Scaldare burro o olio in una padella antiaderente.

Friggere i pancakes a fuoco medio-basso per 3-4 minuti su ciascun lato.

Non renderli troppo grandi o saranno difficili da capovolgere.

Servire le frittelle con panna montata e

bacche a scelta.

29: TORTA AL CIOCCOLATO KETO CON BURRO DI ARACHIDI



Ingredienti:

Torta al cioccolato

1 tazza di farina di mandorle

$\frac{3}{4}$ tazza di [erythritol](#)

$\frac{1}{2}$ tazza di cacao in polvere

$1\frac{1}{2}$ cucchiaini di buccia di psyllium in polvere

1 cucchiaio di lievito per dolci

$\frac{1}{4}$ cucchiaino di sale

4 uova

200g di crema di formaggio

100g di burro

Glassa di burro di arachidi

200g di burro

200g di crema di formaggio

½ tazza di burro di arachidi senza sale e
senza zucchero

¼ tazza di erythritol in polvere

2 cucchiaini di estratto di vaniglia

Decorazioni

10 ciliegie (facoltativo)

½ tazza di panna montata

1 cucchiaino di arachidi salate tritate

Come si prepara:

Preriscaldare il forno a 180 ° C (350 ° F).

Unire la farina di mandorle, il dolcificante, la polvere di cacao (setacciare per eliminare i grumi), la polvere di buccia di psillio in polvere, il lievito e il sale in una ciotola di medie dimensioni.

Sbatti fino a quando completamente

miscelato.

Metti da parte.

Rompi le uova in un'altra ciotola.

Batti con miscelatore elettrico per un paio di minuti fino a quando non è soffice.

Aggiungere la crema di formaggio e il burro fuso.

Continua a battere fino a quando è ben miscelato e liscio.

Aggiungere il composto di farina nella ciotola dell'uovo e frullare per un paio di minuti finché la pastella non risulta liscia.

Imburrare due tortiere da 7 pollici (18 cm) o crearne uno alla volta

Versare metà della pastella in ogni tortiera e distribuirlo uniformemente.

Cuocere in forno per 15-20 minuti o fino a quando uno stuzzicadenti inserito nel mezzo risulta pulito.

Lasciare raffreddare per almeno 10 minuti in padella

Avvolgere gli strati con pellicola trasparente e riporli in frigorifero; raffreddare completamente, preferibilmente durante la notte.

Glassa di burro di arachidi

Unire il burro, la crema di formaggio e burro di arachidi in una ciotola.

Aggiungere il dolcificante (setacciare per eliminare i grumi) e l'estratto di vaniglia.

Battere con miscelatore elettrico fino a quando diventa liscio.

Assemblare la torta

Posiziona uno strato con il lato piatto su un piatto o un supporto per dolci.

Coprire con 1/4 di glassa con una spatola o un coltello.

Posiziona il secondo strato sulla parte superiore e distribuisci il resto della glassa sulla parte superiore e sui lati della torta.

Montare la panna fino a quando non è rigida e decorare la parte superiore con rosette a pipa.

Metti le ciliegie sulla torta per ogni pezzo di torta.

Tritare le arachidi e cospargerle sopra.

30: GELATO ALLA VANIGLIA SENZA ZUCCHERO



Ingredienti:

2 tuorli d'uovo

1¹/₄ tazza di panna montata

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

2 cucchiari di erythritol (facoltativo)

2 albumi d'uovo

Come si prepara:

Separa le uova.

Sbatti i tuorli fino a renderli lisci e

morbidi.

Metti da parte gli albumi.

In una casseruola, unisci la panna con la vaniglia e il dolcificante.

Porta a ebollizione e cuoci a fuoco lento per alcuni minuti, finché la crema non si addensa leggermente.

Ridurre il fuoco e versare i tuorli d'uovo montati nella crema calda.

Unire bene e lasciar cuocere a fuoco basso mescolando continuamente, fino a quando la miscela si addensa.

Refrigerare la miscela fino a quando non è fredda.

Versare l'impasto in un barattolo con coperchio e riporre in freezer.

Mescolare di tanto in tanto e continuare a congelare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Un segreto sulla dieta chetogenica che quasi nessuno conosce...

Se vuoi veramente dare una spinta e aumentare il metabolismo per bruciare più grassi, allora devi prendere in considerazione l'ipotesi di aggiungere il digiuno intermittente al regime a basso contenuto di carboidrati.

Tonnellate di celebrità stanno saltando sul carrozzone di keto a intermittenza, e

per una buona ragione. I due lavorano mano nella mano per accelerare la perdita di peso, per non parlare di molti altri benefici per la salute. Il digiuno è uno strumento straordinario per migliorare la tua biologia. È gratis. È universalmente accessibile. È adattabile

Ecco alcuni suoi benefici:

Raddoppia la perdita di grasso

Mangiare tutti i pasti in una finestra di 8 ore (ad esempio, mangiare tra mezzogiorno e le 20:00 e digiunare le altre 16 ore al giorno) provoca una

significativa perdita di peso senza contare le calorie. Mentre questo tipo di digiuno intermittente provoca la perdita di peso indipendentemente da ciò che le persone mangiano, la ricerca mostra che le persone che lo fanno in modo sano perdono il doppio del peso (7% contro il 3% del loro peso corporeo) di quelli che digiunano mentre continuano a mangiare cianfrusaglie. Quindi è ancora più importante seguire una dieta ad alte prestazioni come la dieta chetogenica.

Rende la pelle elastica

Il GH si abbassa naturalmente con l'età. Ma quando ai soggetti venivano

somministrati integratori di GH, non solo perdevano il grasso e costruivano i muscoli, ma anche il loro spessore della pelle migliorava, rendendolo più forte e più resistente ai cedimenti e alle rughe.

Il digiuno intermittente e la dieta chetogenica insieme portano il GH alle stelle!

Rallenta l'invecchiamento

Il digiuno aumenta la produzione di cellule staminali. Le cellule staminali sono come la pasta biologica - il tuo corpo le trasforma in qualsiasi tipo di cellula di cui ha bisogno e le usa per

sostituire le cellule vecchie o danneggiate, mantenendoti più giovane a livello cellulare. Le cellule staminali sono perfette per la pelle, le articolazioni, le vecchie lesioni, i dolori cronici e altro ancora. Puoi provare la terapia con cellule staminali ... o puoi semplicemente digiunare.

Migliora la funzione celebrale

Il digiuno aiuta anche a costruire un cervello migliore. Il digiuno intermittente aumenta una proteina nel cervello chiamata BDNF che i ricercatori hanno soprannominato "*Miracolo per il tuo cervello.*" BDNF

migliora l'apprendimento e la memoria e può aiutarti a forgiare percorsi neuronali più forti, rendendo il tuo cervello più veloce ed efficiente è particolarmente importante quando invecchi.

Stimola l'autofagia

L'autofagia è la pulizia di primavera per le tue cellule. Autofagia significa "*auto-mangiare*", il che è azzeccato: quando l'autofagia si accende, le tue cellule setacciano le loro parti interne, eliminano tutto ciò che è danneggiato o vecchio e installano nuove versioni brillanti. L'autofagia è come una messa a punto per la tua auto: dopo tutto scorre

più fluido. Riduce l'infiammazione e aumenta anche la longevità. Il digiuno intermittente scatena, per citare i ricercatori, l'autofagia "*profonda*", soprattutto nel cervello.

Abbassa l'infiammazione

Il digiuno intermittente riduce lo stress ossidativo e i marcatori di infiammazione a livello del corpo. L'infiammazione è uno dei maggiori fattori di scarso rendimento, invecchiamento e malattia. Mantenere bassa l'infiammazione aumenterà la tua longevità e aiuterà il tuo corpo a funzionare meglio.

Insomma, il digiuno intermittente è come un aggiornamento ad ampio spettro per il tuo corpo. Il fatto che la tua biologia risponda al digiuno diventando più forte ha senso da un punto di vista evolutivo: è proprio quando sei a corto di cibo che devi correre al meglio, per aumentare le tue possibilità di trovare qualcosa da mangiare per sopravvivere .

L'unico problema con il digiuno intermittente

C'è uno svantaggio principale del

digiuno intermittente: è possibile avere zucchero nel sangue instabile, se stai mangiando un sacco di carboidrati.

Se provi il digiuno intermittente con una dieta a più alto contenuto di carboidrati, la glicemia aumenterà e diminuirà significativamente durante il giorno. Sarà più alto dopo il pasto, poi diminuirà gradualmente man mano che ti addentri nel tuo digiuno. La glicemia instabile porta ulteriori sfide al digiuno:

Mancanza di energia . Quando non si dispone di nulla nel sistema per diverse

ore, il livello di zucchero nel sangue scenderà alla fine del periodo di riferimento. Se hai mai avuto un problema di glicemia, sai come si ci sente in questo stato. Sonnolenza, problemi di concentrazione, vertigini, voglie intense e occasionali oscillazioni dell'umore in genere accompagnano un basso livello di zucchero nel sangue. Le tue cellule sono a corto di carburante e iniziano a chiedere di dar loro più carboidrati.

Farai un picco di zucchero nel sangue quando mangi . Se stai digiunando con una dieta ad alto contenuto di

carboidrati e hai alimentato le voglie e la mancanza di energia da bassi livelli di zucchero nel sangue, ci sono buone probabilità che mangerai un sacco di carboidrati nel tuo pasto. Vuoi mangiare pasti abbondanti quando digiuni per assicurarti di avere abbastanza calorie, ma tutti quei carboidrati in eccesso in un sol colpo faranno aumentare la glicemia nella direzione opposta, dal basso verso l'alto. L'iperglicemia provoca affaticamento e mancanza di concentrazione. Quella fame violenta ti farà anche abbuffare inutilmente, e qualunque carboidrato non usi verrà immagazzinato come grasso.

Se il tuo livello di zucchero nel sangue va su e giù per tutto il giorno, non sentirai mai un'energia stabile e affidabile, il che renderà il digiuno abbastanza difficile. È qui che entra in gioco la dieta chetogenica.

Perché la dieta chetogenica e il digiuno intermittente accelerano la perdita di peso?

Con una dieta chetogenica, smetti di mangiare carboidrati e li sostituisci con un sacco di grasso. Dopo alcuni giorni di assunzione di pochi carboidrati, il tuo

corpo diventa efficiente a bruciare i grassi per il carburante. Si cammina in modalità brucia-grassi tutto il giorno, godendo di alcuni vantaggi esclusivi:

- **Nessun desiderio** . Il grasso non aumenta i livelli di zucchero nel sangue. In effetti, una dieta cheto è così efficace a stabilizzare la glicemia che ha completamente escluso i diabetici di tipo II, secondo uno studio recente. Se abbinati una dieta keto al digiuno, il tuo livello di zucchero nel sangue rimarrà stabile e basso (ma non troppo basso) per tutto il giorno. Dì addio

alle voglie, alla stanchezza e agli sbalzi d'umore che rendono così difficile il digiuno con carboidrati.

- **Soppressione della fame .**

Una dieta chetogenica sopprime anche la fame. Con una dieta chetogenica, il tuo fegato trasforma il grasso in piccoli fasci di energia chiamati chetoni, che poi invia attraverso il flusso sanguigno affinché le tue cellule vengano utilizzate come combustibile. I chetoni sopprimono la grelina, il

principale ormone della fame del tuo corpo. L' alta grelina ti rende affamato. Con la dieta chetogenica, la tua grelina rimane bassa, anche quando non hai cibo nel tuo sistema. In altre parole, puoi andare più a lungo senza mangiare e non avrai fame. Il digiuno diventa significativamente più facile con la dieta chetogenica, quindi puoi digiunare per finestre più lunghe per sfruttare tutti i vantaggi.

· **La perdita di grasso** . La dieta chetogenica e il digiuno intermittente sono un mix

potentissimo per perdere peso. Il digiuno e la dieta chetogenica aumentano spontaneamente la perdita di grasso, anche quando le persone non limitano intenzionalmente le loro calorie. Quando accoppi il digiuno intermittente con la dieta chetogenica insieme, diventi una macchina brucia grassi. Il peso cala rapidamente, e poiché anche la keto sopprime la grelina, non provi mai la sensazione di fame e della tristezza dalla privazione che di solito accompagnano la perdita di peso.

Scegliere il miglior programma di digiuno intermittente per te

Il digiuno è uno strumento straordinario per alte prestazioni. Ci sono diversi modi per fare il digiuno intermittente:

- **16 ore (ovvero 16: 8) :** il tipo più popolare di digiuno intermittente, il digiuno di 16 ore ti incoraggia a mangiare tutti i tuoi pasti in una finestra di 8 ore, da mezzogiorno alle 20:00. Per attivare tutti i vantaggi del digiuno intermittente, prova un digiuno di

18 ore, una volta che ti sei adattata a 16 ore. Ciò significherebbe mangiare tra mezzogiorno e le 18:00 o tra le 14:00 e le 20:00. Basta evitare di mangiare dopo cena e saltare la colazione al mattino. Limitare i carboidrati a cena.

· **Un pasto al giorno (OMAD)** . Fai un pasto al giorno, quando ti sembra meglio (cerca di mantenerti sempre nella fascia mezzogiorno-20:00), e poi digiuna il resto della giornata.

- **24 ore** . Prenditi un giorno alla settimana, preferibilmente nel fine settimana, e salta del tutto il cibo per 24ore.

- **Digiuno a giorni alterni** . Vai avanti e indietro tra giorni dove mangi e giorni di digiuno. Mangia come un re o una regina un giorno, poi non mangi niente il giorno seguente. Questa sarà probabilmente l'opzione di digiuno più impegnativa per la maggior parte delle persone. Se lo provi, assicurati di aver mangiato un sacco di calorie nei giorni di festa, altrimenti cadrai in un grave

deficit calorico e probabilmente ti sentirai infelice.

La maggior parte della gente (io compreso) fa bene con digiuni giornalieri di 16/18 ore, ma le altre scelte potrebbero funzionare meglio per te. Sperimenta e vedi come ti senti.

Il digiuno intermittente e la dieta chetogenica sono la coppia perfetta per dimagrire velocemente! Provare per credere...

Se vuoi sapere di più su come funziona il digiuno intermittente, ti consiglio di leggere questo ebook:

[Dimagrire velocemente con la dieta del digiuno intermittente](#)

Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

Ora sei arrivata alla fine dell'ebook e all'inizio di una nuova vita nella quale sarai padrona del tuo corpo. Tutte le ricette che hai letto e il segreto del digiuno intermittente servono per aiutarti a perdere peso in modo naturale, e così sarà. Quindi, non aspettare, datti da fare già da oggi! Comincia subito a mettere in pratica la dieta chetogenica e il digiuno intermittente, gustati queste ricette e trasforma il tuo corpo.

Ora non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento ma prima voglio dirti:

Grazie

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerai molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più

persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della
collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta del
digiuno intermittente](#)

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

