

COME BRUCIARE I GRASSI E DIMAGRIRE
SENZA DIETA PER VIVERE SANI

MARTINA LOMBARDI

PERDERE PESO VELOCEMENTE



**Perdere Peso
Velocemente**

*Come Bruciare i
Grassi
e Dimagrire Senza*

Dieta
per Vivere Sani

Martina Lombardi

© Copyright 2018 Martina Lombardi

Tutti i diritti riservati

I contenuti di questo libro appartengono ai rispettivi proprietari.

Testi e materiali inseriti nel libro non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti, da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei rispettivi proprietari.

I contenuti offerti da questo libro sono stati redatti con la massima cura. L'autrice tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

É proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dei rispettivi proprietari.

**Perdere Peso Velocemente: *Come
Bruciare i Grassi e Dimagrire Senza
Dieta per Vivere Sani***

1. edizione: 2018

Indice

Introduzione

Capitolo 1 – Bruciare i grassi e dimagrire senza dieta: oggi è realtà

Perdere peso: i falsi miti

Il percorso vincente per perdere peso e mantenerlo

Basta diete: un regime di vita nuovo, alternativo, permanente

Capitolo 2 – Vegetarianesimo: perché è la scelta vincente

Alimentazione e nutrizione: differenze importanti

Tre motivi per scegliere lo stile di vita vegetariano

Mangiare sano senza carne

Capitolo 3 – Cibi nemici vs. cibi amici

I cibi nemici

I cibi amici

La dieta mediterranea patrimonio dell'UNESCO

Capitolo 4 – L'importanza dell'attività fisica

Cosa vuol dire allenarsi in maniera salutare?

Cosa è giusto per me?

Allenamento senza palestra

Capitolo 5 – Perdere peso velocemente: passiamo alla pratica

Adottare uno stile di vita sano una

volta per tutte: le 10 regole d'oro

Il digiuno intermittente: i benefici di questa pratica

La routine mattutina

Una questione di abbinamenti

Fare la spesa: le tecniche vincenti

Cucinare in maniera sana: le cotture più efficaci

Impostare l'allenamento

Ridurre lo stress con la respirazione

Conclusione – Uno stile di vita per sempre

Introduzione

“Inizio lunedì.”

“Basta carboidrati.”

“Stavolta dieta ferrea!”

Quante volte abbiamo sentito queste frasi? E quante volte le abbiamo ripetute a noi stessi, convinti che il solo brontolare esclamandole allo specchio potesse servire a qualcosa? Eppure, diete fai da te, diete sbilanciate e regimi alimentari restrittivi, che riscuotono da

sempre un grande successo, non solo non hanno mai veramente funzionato, ma hanno fallito in maniera plateale lasciandoci spesso con un senso di insoddisfazione e fallimento. Fino ad oggi.

Oltre ai cibi “spazzatura” vi proponiamo di eliminare innanzitutto le errate credenze che riguardano la nutrizione, e seguirci in un viaggio alla riscoperta del piacere del mangiare e del vivere sani sfruttando al meglio i doni che la natura ci regala ogni giorno. Liberandoci dalle forzature e dai falsi miti in fatto di alimentazione che ci accompagnano da anni è possibile vivere con leggerezza, introducendo un nuovo modo di

mangiare controllato e bilanciato, efficace e che ci aiuti a perdere peso facilmente, in fretta e senza soffrire.

Se state cercando da mesi (e in molti casi da anni) di perdere peso ma non ci siete ancora riusciti, questa guida è davvero ciò che fa per voi. Quello che vi proponiamo non è una dieta, piuttosto un cambio di prospettiva, una volta per tutte. È semplice, è efficace, è per sempre. Ed è sexy, proprio come lo sarete voi quando tornerete a sorridere!

Prima di addentrarci nel nostro percorso per perdere peso velocemente bruciando i grassi e vivendo in maniera più sana,

un piccolo e doveroso avvertimento: quando si parla di nutrizione i miracoli non accadono. Né tantomeno funzionano le magiche pillole dimagranti che vi faranno bruciare i chili in eccesso.

È un peccato, ma già lo sapevamo, no? Le soluzioni miracolose che accadono da sole non esistono. Ciò che è davvero efficace, al contrario, è intraprendere un percorso di eventi e azioni che sono la diretta conseguenza di una promessa in primis e di un impegno poi. La vostra promessa a impegnarvi in un cammino che, se seguito con impegno e disciplina, porterà i frutti sperati in breve tempo!

Non vi prometteremo risultati a breve

termine seguendo regimi calorici altamente restrittivi o peggio ancora prolungati digiuni, ma piuttosto un semplice modello evergreen (che potrete utilizzare sempre, modificandolo con qualche accorgimento quando avrete bisogno di mantenere il peso raggiunto), basato sulla sostituzione e sull'abbinamento di alcuni cibi con altri, per consentire al vostro corpo di rispondere in maniera efficiente alla loro introduzione consentendovi di perdere peso senza sforzo e bruciando i grassi (i reali responsabili di malattie e di chili in eccesso).

Niente paura, quindi! Liberarsi delle

diete si può, e imparare a vivere seguendo un regime alimentare sano e leggero è già realtà! Vi chiediamo solo di preparare alcune cose che vi serviranno da bussola durante il percorso: un evidenziatore, un blocco note per prendere appunti, un quaderno per fare la lista della spesa e tanta tanta costanza e determinazione... al resto ci abbiamo già pensato noi! E i risultati sperati arriveranno prima ancora che ve ne rendiate conto.

Il percorso che state per intraprendere è appassionante, e una volta capito potrà essere messo in pratica sempre, proprio perché non è una dieta.

Noi siamo pronti. Cominciamo?

Capitolo 1 – Bruciare i grassi e dimagrire senza dieta: oggi è realtà

Siamo costantemente bombardati da pubblicità di pillole miracolose o dispositivi che ci aiutano a bruciare i grassi. Rimedi infallibili, dicono, per risolvere il problema dei chili in eccesso una volta per tutte.

E ogni metodo, ovviamente, promette di essere l'unico che funziona. E non sono solo le aziende a fare questa affermazione. Tutti vogliono raccontarvi il **l**oro nuovo modo di mangiare, la loro

ultima “dieta ad eliminazione” e il nuovissimo allenamento che stanno facendo per bruciare i grassi. Il problema è che la maggior parte di essi sono, come potete immaginare, dei falsi miti.

In questo capitolo vogliamo parlarvi proprio di alcune idee errate in fatto di alimentazione, per aiutarvi a districarvi nel mare di informazioni e cominciare a capire come interpretarle. Per scegliere un programma alimentare che vi aiuti davvero a bruciare i grassi e dimagrire senza dieta. Una volta per tutte.

Perdere peso: i falsi miti

Smettere di mangiare i grassi

Kelly Puryear, nutrizionista, dietista e fondatrice di *Fuel for the Soul*, sostiene che uno dei più grandi falsi miti riguardo all'alimentazione è che seguire una dieta povera di grassi aiuti a bruciare i grassi e perdere peso. Una dieta povera di grassi spesso contiene una percentuale più alta di zuccheri, e gli zuccheri aumentano l'insulina, che è un ormone che promuove proprio la conservazione dei grassi. Seguire una dieta ricca di grassi, al contrario, ha un

effetto minimo sull'insulina, e favorisce quindi la combustione di grasso per formare energia. In breve, mangiare grassi sani brucia il grasso corporeo! Incredibile, vero?

Logicamente stiamo parlando di grassi sani: alimenti con percentuali elevate di grassi salutari sono proprio ciò di cui il corpo ha bisogno come fonte di energia per bruciare i chili in eccesso e perdere peso più velocemente. I grassi sani hanno solo bisogno di essere insaturi e di essere in bassa percentuale, quindi non bisogna consumarne in quantità elevate durante la giornata. Prendete carta e penna e iniziamo la lista della spesa: avocado, noci e mandorle per gli

omega 3 e semi di chia.

Eliminare i carboidrati

Oltre al mito secondo il quale mangiare pochi grassi porterà a bruciare più calorie, molte persone credono che eliminare completamente i carboidrati dall'alimentazione sia la strada giusta da seguire. In realtà, il più comune fraintendimento del bruciare i grassi in eccesso è proprio il concetto che eliminare i carboidrati equivalga a eliminare anche il grasso. Questa idea sbagliata di solito si accompagna al timore di introdurre nell'alimentazione

carboidrati amidacei come riso, pane e patate, e spesso si estende alla paura della frutta, che viene guardata male a causa dello zucchero contenuto al suo interno. Ma questo semplicemente non è vero.

Una dieta ricca di cereali integrali come riso integrale, farina d'avena e pane integrale così come frutta e verdura, comprese patate e patate dolci, è una parte incredibilmente importante di una dieta sana. Questi alimenti sono molto ricchi di fibre alimentari e aiutano a mantenerci non solo nutriti, ma anche sazi e soddisfatti. Quindi via libera ai carboidrati, ma quelli “buoni”.

I miracolosi cibi brucia grassi

Mentre molte persone credono che certi cibi facciano ingrassare, c'è anche la convinzione che certi cibi possono bruciare grassi. La famosa nutrizionista Kaleigh McMordie spiega come questo sia ancora una volta un falso mito. Nessun cibo di per sé è capace di bruciare i grassi. Alcuni alimenti sono sicuramente più salutari di altri, ma non ci sono alimenti miracolosi (olio di cocco, aceto di sidro di mele ecc.) capaci di bruciare i grassi da soli.

Una dieta bilanciata piena di frutta,

verdura, cereali integrali e proteine magre, assieme all'esercizio fisico costante è l'unico metodo infallibile capace di favorire la perdita di peso. E anche se sembra un punto a sfavore di questo ragionamento, in realtà è un pensiero che ci può sollevare: bruciare grassi e perdere peso velocemente si può, e dipende da una combinazione vincente di fattori governati da noi stessi. Meglio così, no?

Mangiare cibi sani fa perdere peso automaticamente

Sano non necessariamente implica basso contenuto calorico e viceversa. Avete

mai fatto caso che a volte, mangiando cibo super sano, avete comunque guadagnato peso e messo su grasso corporeo? Come mai?

Mantenere un deficit calorico (bruciare più calorie di quelle che si consumano) è l'unico modo per perdere peso, escludendo la chirurgia.

Anche se molti alimenti salutari aiutano a perdere peso, è possibile aumentare di peso mangiando cibo sano proprio perché spesso si ingeriscono più calorie di quante se ne consumano. Può perfino capitare di perdere peso mentre si mangia cibo non sano. Il fattore

determinante, nel caso specifico e limitato di questo ragionamento, non è la salute, ma le calorie. Noi vogliamo aiutarvi a perdere peso, ma mangiando bene per garantire anche una migliore condizione alla vostra salute.

Fare detox con succhi e concentrati

La dott.ssa Caroline Apovian, direttrice del *Centro di nutrizione e controllo del peso* presso il *Boston Medical Center*, ha affrontato questo falso mito diverse volte con i pazienti del suo Centro. Ciò non sorprende visto che i detossificanti alla frutta sono la moda del momento, vantando una serie di benefici per la

salute, oltre al bruciare grassi corporei. La disintossicazione è una funzione del fegato e dei reni, e bere un succo anche se fatto con frutta e verdura non necessariamente aiuta a rimuovere le tossine dal corpo.

Attenzione, poi, ai succhi ricchi di zuccheri e poveri di fibre che possono provocare un picco glicemico nel sangue, seguito rapidamente da una grande fame (nemica della perdita di peso). Sebbene nel primo periodo è possibile una perdita di peso, consumare solo succhi concentrati rallenta anche il metabolismo a causa della mancanza di proteine. Quando poi si ricomincia di

nuovo a mangiare normalmente, il metabolismo si riavvia più lentamente e i grassi vengono bruciati con più fatica, con la possibilità di riacquistare il peso perso. Un gioco che non vale la candela, non vi sembra?

Il percorso vincente per perdere peso e mantenerlo

Ammettiamolo, se dovessimo seguire la scia di tutti i falsi miti che promettono di bruciare i grassi e dimagrire velocemente, probabilmente finiremmo affamati, arrabbiati, stanchi e ancora in compagnia dei nostri chili di troppo. Anche se può non sembrare affascinante quanto gli altri, il vero e provato metodo infallibile di bilanciare l'allenamento della forza con il cardio-condizionamento quasi tutti i giorni della settimana, associato a una dieta sana con macronutrienti bilanciati (proteine,

carboidrati e grassi) è davvero l'unico modo per (ri)partire.

Non vi stiamo promettendo una soluzione facile o rapida, ce ne rendiamo conto, ma siamo certi che, con un po' di impegno e costanza, tra qualche tempo non riuscirete più a smettere di guardare il vostro splendido riflesso nello specchio: tonici, in forma e sorridenti!

Sappiamo tutti ormai che siamo ciò che mangiamo. Una dieta abbondante in frutta e verdura colorata, cereali integrali e grassi sani vi porterà a sentirvi sicuramente bene e in forma.

Ma che aspetto ha un pasto sano ed equilibrato? Vi vogliamo aiutare, e anche tranquillizzare: non si tratta della classica temuta insalata verde, anche perché anche a una semplice insalata mancherebbero dei componenti importanti per un pasto sano. Quali sono, dunque, i componenti principali di un pasto equilibrato?

I cosiddetti macronutrienti.

I macronutrienti sono ciò che chiamiamo i nutrienti più importanti per il nostro corpo, e sono principalmente tre: carboidrati, grassi e proteine.

I macronutrienti sono le componenti che danno energia ai nostri cibi, aiutando il nostro corpo a funzionare correttamente.

I micronutrienti, d'altra parte, contengono proprio le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e i phytochemicals essenziali per la salute e il funzionamento del sistema.

La proteina è l'elemento fondamentale per le cellule cerebrali, i muscoli, la pelle, i capelli e le unghie, e si trova in alimenti a base di carne e vegetali come legumi, semi e cereali.

I carboidrati forniscono carburante per il cervello, il sistema nervoso centrale e

i reni, e si trovano in alimenti a base di cereali come pane, riso, quinoa, pasta, cracker e orzo.

Sebbene spesso sottostimati (ed evitati dalle persone), i grassi sani sono vitali per una sana funzione del corpo.

Ora che conosciamo l'importanza dei macronutrienti, come possiamo garantire che i nostri pasti siano equilibrati? Molti studi ci aiutano a quantificare proprio tale bilanciamento, sotto forma di percentuali da raggiungere:

- Carboidrati: 45-65 % di calorie
- Grassi: 20-35 % di calorie
- Proteine: 10-35 % di calorie

Ora che sapete cosa dovete mangiare e in quale percentuale, scommetto che vi state chiedendo come lavorare esattamente per garantirvi una dieta sana ed equilibrata. Niente paura, nei prossimi capitoli capiremo come fare insieme.

Basta diete: un regime di vita nuovo, alternativo, permanente

Avere un regime di vita nuovo, alternativo e permanente è possibile. Basta avere una bussola con voi, un elenco di regole semplici ed efficaci che possono servirvi da promemoria quando avete perso l'orientamento. Nei prossimi capitoli vedremo cosa fare, intanto eccovi una lista di regole generali. Ritagliatela, stampatela, appendetela al muro, memorizzatela. Portatela sempre con voi e non ve ne pentirete!

1. Eliminare i cibi tossici.

Non possiamo essere in salute se continuiamo a inserire sostanze dannose nel nostro corpo. Queste sostanze includono tabacco e alcol ma anche determinati alimenti e ingredienti lavorati e confezionati. Leggete sempre le etichette e fate in modo di scegliere gli alimenti più salutari e con meno ingredienti al loro interno.

2. Fare esercizio

Palestra ma anche fare le scale fino al 5° piano – tutto è movimento. Fortunatamente, ci sono molti modi per allenarsi, e spesso è meglio scegliere quello più adatto a noi che ritrovarsi con un abbonamento alla sala pesi del quale non sappiamo cosa fare. L'esercizio fisico, quale che sia, non solo aiuta ad avere un aspetto migliore, ma migliora anche i livelli ormonali, facendovi sentire meglio e riducendo il rischio di varie malattie.

3. Dormire come un bambino

Raggiungere un sonno di qualità può

migliorare la salute in più modi di quanto si possa immaginare. Dormendo dalle 5 alle 8 ore durante le ore notturne (dipende da persona a persona, ed è compito di ognuno capire quante ore sono sufficienti per essere riposati e vigili), vi sentirete meglio sia fisicamente che mentalmente, e diminuirate anche il rischio di incappare in vari problemi di salute.

4. Ridurre lo stress

Per ridurre lo stress, cercate di semplificare la vita: fate esercizio, fate passeggiate nella natura, praticate tecniche di respirazione profonda e

anche di meditazione. Sono attività che possono essere fatte in maniera semplice e da soli, senza per forza affidarsi permanentemente a qualcun altro. Lo stress può devastare la vostra salute, portando a un aumento di peso e a varie malattie. Ci sono molti modi in cui potete ridurre lo stress, vedremo insieme quali nell'ultimo capitolo di questo libro.

5. Scegliere cibi veri

La scelta di cibi veri e non trasformati come frutta, verdura, semi e cereali integrali è molto importante per la

salute. Il modo più semplice ed efficace per mangiare sano è quello di concentrarsi sui cibi reali. Scegliete cibi interi, non trasformati, che assomiglino a quello che sono in natura. È meglio mangiare una combinazione di prodotti di origine animale e vegetale: uova, verdura, frutta, noci, semi, così come grassi sani, oli e latticini ad alto contenuto di grassi – a patto che siano freschi e di stagione.

6. Uno stile di vita per sempre

È importante tenere a mente che pensare di “seguire una dieta” o di “stare a dieta” perennemente non solo è una

cattiva idea ma non funziona quasi mai a lungo termine. Per questo motivo, dunque, è fondamentale mirare a un cambiamento dello stile di vita che sia permanente e controllato. Essere sani è una maratona, non uno sprint. Ci vuole tempo e ci vuole impegno per tutta la vita. E anche se ciò può spaventarvi vogliamo al contrario tranquillizzarvi: una volta comprese alcune regole d'oro semplici ed efficaci, seguire uno stile di vita sano non sarà più una priorità, un chiodo fisso, ma diventerà al contrario un movimento naturale verso la salute e il benessere psico-fisico.

Quello che vi chiediamo in cambio della

felicità è solo l'essere un tantino accorti.
Un prezzo non troppo alto per ciò che
potrete guadagnare per tutta la vita, non
vi pare?

Capitolo 2 – Vegetarianesimo: perché è la scelta vincente

Alimentazione e nutrizione: differenze importanti

Prima di addentrarci nell'analisi dei cibi alleati per la nostra salute e alimentazione, è necessaria una distinzione tra due parole che spesso vengono male interpretate: nutrizione vs. alimentazione.

La nutrizione è ciò di cui un corpo umano avrebbe bisogno per il suo benessere, dove per benessere si intende il normale mantenimento del corpo in salute con i suoi naturali processi fisiologici. La dieta, di conseguenza, è

negli anni stata considerata una nutrizione programmata che rispondeva a specifici bisogni fisiologici. Il bisogno poteva essere quello di diminuire la massa corporea o aumentarla solo sotto forma di muscoli o in qualsiasi altro modo.

Oggi, al contrario, il concetto di dieta è inteso solo come perdita di peso, il che significa sottoporsi a regimi calorici restrittivi per raggiungere questo e nessun altro scopo. Più che di nutrizione, dunque, si parla di alimentazione restrittiva. Eppure, alimentazione e nutrizione sono due parole molto diverse. Se la prima introduce alimenti nel corpo,

consentendoci di svolgere le normali attività quotidiane, una buona dieta con buone proprietà nutritive è al contrario in grado di fornire, perdita di grasso, recupero muscolare, mantenimento dei muscoli, nonché vari benefici cardiaci e dietetici grazie agli elementi nutritivi che vengono forniti al corpo.

Ecco perché dobbiamo imparare non solo ad alimentarci per “tenerci su”, ma anche a nutrirci scegliendo uno stile di vita sano e ingerendo cibi naturali con macronutrienti, possibilmente vicini al mondo vegetale. Perché?

Perché avvicinarsi a uno stile di vita

legato al vegetarianesimo vi fornirà non solo l'apporto calorico e nutrizionale adeguato mangiando di più (avete mai provato a mangiare 100 grammi di lattuga e vedere quanto siete sazi?), ma vi consentirà anche un apporto di nutrienti imparagonabile. Vediamo perché.

Tre motivi per scegliere lo stile di vita vegetariano

Ecologico-sociale

Allevare animali costa molto di più che coltivare alcuni cereali. Basta pensare che allevare animali nell'allevamento intensivo comporta un dispendio di energia notevole rispetto alla coltivazione di prodotti vegetali quali frutta e verdura per comprendere come questa argomentazione meriti un'attenzione particolare. Senza contare che un terreno che produce cereali e legumi crea 70 volte più proteine

rispetto all'allevamento di animali.
Incredibile, vero?

Protezione della salute

Secondo l'Istituto Europeo di Oncologia, mangiare carne aumenta la possibilità di incorrere in malattie e patologie gravi. Al contrario, gli alimenti di origine vegetale proteggono il nostro corpo dall'azione dei radicali liberi, ovvero le molecole che rovinano la struttura del nostro genoma. Aumentare l'apporto di cereali e verdura, dunque, sembra non solo una strada economica ma anche centrale per proteggere la nostra salute da alcune

malattie spesso mortali.

Etico-filosofico

Alcuni animali subiscono trattamenti crudeli dentro gli allevamenti intensivi. Non tutti, ma la gran parte. Questa è una delle motivazioni che molti vegetariani e vegani portano avanti quando dichiarano il loro amore e rispetto per gli animali annunciando di non mangiarne carne e derivati. Pur amando gli animali, ciò che ci preme non è tanto l'aspetto emotivo, quanto soprattutto le ragioni scientifiche e logiche di una tale scelta.

Mangiare senza carne si può, e non per questo si sacrifica il gusto!

Mangiare sano senza carne

Adottare una dieta vegetariana può essere un ottimo modo per sperimentare una migliore sensazione di benessere e proteggere la nostra salute. Una dieta vegetariana è associata a un maggiore consumo di fibre, acido folico, vitamine C ed E, magnesio, grassi insaturi e innumerevoli sostanze fitochimiche. Ciò si traduce spesso in valori di colesterolo basso, in una maggiore magrezza e anche in livelli di pressione sanguigna più bassa con conseguente rischio ridotto di malattie cardiache.

Ma esaminiamo alcuni degli altri vantaggi dell'adozione di uno stile di vita vegetariano (o vegano). Eccoli nel dettaglio.

1. Può migliorare l'umore

L'acido arachidonico è una sostanza che di solito proviene da fonti di origine animale: nessuna sorpresa se vi dicessimo che le diete vegetariane sono proprio a basso contenuto di acido arachidonico. La ricerca ha dimostrato un legame tra acido arachidonico e disturbi dell'umore, confermando che i peggioramenti dell'umore si verificano

quando si consumano carne, pesce e pollame. Inoltre, un istituto croato che si occupa di ricerca medica e della salute sul lavoro ha confermato livelli molto più bassi di nevrosi tra i lavoratori che adottavano un regime nutrizionale legato al vegetarianesimo.

2. Può ridurre l'incidenza del diabete

Secondo la *Loma Linda University School of Public Health*, le diete vegetariane sono associate a una significativa riduzione dell'incidenza del diabete. Le informazioni pubblicate dalla *George Washington University School of Medicine* hanno anche

confermato che le diete vegetariane offrono un importante beneficio per la gestione del diabete e possono anche ridurre la probabilità di sviluppo di tale malattia.

3. Può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari

Esiste una relazione tra una dieta vegetariana e una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Perché? La maggior parte delle diete vegetariane è ricca di cibi antiossidanti. Gli antiossidanti sono molecole che possono ridurre il danno causato dallo stress

ossidativo, compresa l'arteriosclerosi.

4. I vegetariani di solito hanno il colesterolo basso

Scientificamente non c'è alcun beneficio importante per la salute legato al consumo di grassi animali. Non dovrebbe sorprendere, dunque, che quando questi vengono ridotti drasticamente nella dieta si possano ridurre anche gli effetti dannosi che comportano sulla salute. Dopo aver esaminato gli effetti a lungo termine del seguire una dieta vegetariana, alcune ricerche mediche hanno concluso che il grasso corporeo e i livelli di colesterolo

erano inferiori nei vegetariani rispetto agli onnivori.

5. Meno rischio di ictus e obesità

Ci sono sempre delle eccezioni ma, in generale, vegetariani e vegani tendono ad essere molto più disciplinati nelle loro scelte alimentari e hanno molte meno probabilità di abbuffarsi o scegliere cibi basati sullo stato emozionale (due abitudini che notoriamente contribuiscono notevolmente all'obesità).

6. Meno possibilità di sviluppare calcoli renali

La riduzione del consumo di proteine animali a favore di quelle vegetali si traduce in un livello più alto di PH delle urine; un basso PH delle urine spesso può portare alla formazione di calcoli.

7. Può soddisfare tutti i vostri requisiti nutrizionali

Uno dei miti sui vegani e vegetariani è che siano sempre affamati e stanchi: non è affatto così! Una dieta vegetariana completa e ben concepita, o anche

vegana, può essere nutrizionalmente sana e appropriata per tutte le età e gli stadi della vita, compresi i neonati, gli anziani e persino gli atleti. Buona salute, ridotta incidenza di malattie e una migliore gestione dei problemi fisici esistenti sono tutti associati al seguire una dieta vegetariana. Basta solo comprendere cosa e come mangiare, e tutto l'apporto di nutrienti e vitamine sarà fornito anche da una dieta di questo tipo.

8. Può essere una scoperta

Seguiteci nei prossimi capitoli e scoprirete tante info utili sui cibi alleati

della dieta (che non vengono da alimenti di origine animale).

Capitolo 3 – Cibi nemici vs. cibi amici

Ci sono cibi e cibi, e parte del processo di comprensione della corretta nutrizione per il nostro corpo sta proprio nel comprendere quali sono i migliori alleati da inserire nel carrello della spesa e quali sono da evitare. Prendete carta e penna e cominciamo.

Prima vogliamo parlarvi dei cibi NO, quelli che con il tempo gli studi hanno indicato come nemici della dieta sana ed equilibrata, e poi vogliamo invece portarvi per mano a scoprire i principali

cibi che non possono proprio mancare
nelle vostre case.

I cibi nemici

Farine raffinate

Le farine bianche e raffinate (e la pasta che se ne ricava) sono prodotti alimentari privi di sostanze nutritive e pieni di calorie che bisognerebbe cercare di evitare il più possibile. Questi prodotti alimentari mancano delle vitamine e dei minerali essenziali che sono presenti nei cereali integrali, dove il cereale non è stato spogliato dei suoi nutrienti essenziali durante la raffinazione. Meglio, dunque, optare per cereali come la quinoa, l'avena, l'orzo,

il riso integrale e i prodotti di grano integrale per beneficiare di un meraviglioso tesoro di sostanze nutritive.

Cibi processati (anche i cereali)

Tutti sanno che i cibi processati e inscatolati sono molto diversi dai cibi freschi e stagionali, ma molti non si pongono il problema quando questi cibi sono dei “falsi amici”. È il caso spiazzante dei cereali. Ebbene sì! Se state fissando il libro con la bocca spalancata per lo shock, non siete gli unici. Mentre i produttori di cereali vantano i loro benefici 'integrali', questi

cibi sono in realtà ricchi di sale e zucchero raffinati, nonché privi di molti nutrienti essenziali.

Come regola generale sulla dieta, quindi, evitare tutto ciò che è confezionato, trasformato o che contiene zucchero aggiunto. Per la colazione, dunque, meglio optare per frullati fatti in casa (un assortimento di verdure e frutta non può mancare nella vostra alimentazione), oppure farina d'avena naturale fatta in casa e avocado – tutti esempi di sostanziose e salutari scelte per la vostra colazione sprint.

Sale

Il sale di per sé non fa male. Ma come spesso succede, è un problema di quantità. Se si mangia troppo sale, l'acqua extra immagazzinata nel corpo aumenta la pressione sanguigna. Quindi, più sale si mangia, più alta è la pressione sanguigna. Maggiore è la pressione sanguigna, maggiore è la pressione su cuore, arterie, reni e cervello. Questo può portare a infarti, ictus, demenza e malattie renali. Consumare sale con moderazione, dunque, garantisce una salute prolungata.

Zuccheri e dolcificanti

Molte persone usano regolarmente i dolcificanti artificiali come un'alternativa più salutare allo zucchero. Tuttavia, con il passare del tempo e l'aumentare delle ricerche in merito, si è scoperto che i dolcificanti artificiali sono peggiori dello zucchero. I dolcificanti artificiali, quando vengono metabolizzati dal corpo, producono sostanze tossiche che possono avere effetti avversi sorprendenti e sottili, come depressione, attacchi d'ansia, asma, stanchezza cronica, insonnia e, ironia della sorte, aumento di peso. Diversi studi hanno dimostrato che i

dolcificanti artificiali stimolano anche l'appetito. Quindi, se proprio non si può fare a meno dello zucchero in alcuni composti, meglio lo zucchero di canna grezzo che un dolcificante.

Grassi di origine animale: saturi e acidi grassi trans

Due tipi di grassi – grassi saturi e grassi trans – sono stati identificati come potenzialmente dannosi per il cuore. La maggior parte degli alimenti che contengono questi tipi di grassi sono solidi a temperatura ambiente, come ad esempio il burro, la margarina, il grasso solido vegetale o animale per cucinare

oppure il grasso di manzo o di maiale. Sia i grassi saturi che i grassi trans, dunque, dovrebbero essere evitati o consumati con parsimonia. Anche se i grassi sono importanti nella dieta, meglio scegliere i grassi “sani”, dei quali vi parleremo tra poco.

Bevande alcoliche

Anche se molti istituti di sanità raccomandano un bicchiere di vino rosso al giorno quale alleato per combattere i radicali liberi, è scientificamente dimostrato che l'alcol è davvero dannoso per il corpo, diventando un grave problema per la

salute. Ecco come l'alcol può influenzare il corpo a lungo andare:

Cervello: l'alcol interferisce con le vie di comunicazione del cervello e può influenzare il modo in cui tale organo registra e lavora. Queste interruzioni possono cambiare l'umore e il comportamento, e rendere più difficile il pensare e il coordinamento motorio.

Cuore: bere molto a lungo o troppo in una singola occasione può danneggiare il cuore.

Fegato: bere tanto ha un impatto negativo sul fegato e può portare a

una varietà di problemi e infiammazioni del fegato, tra cui steatosi o fegato grasso, epatite alcolica, fibrosi, cirrosi.

Pancreas: l'alcol, inoltre, fa sì che il pancreas produca sostanze tossiche che possono portare alla pancreatite, un'infiammazione pericolosa e un rigonfiamento dei vasi sanguigni nel pancreas che impedisce una corretta digestione.

Bere troppo alcol, inoltre, può aumentare il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro, inclusi alcuni tumori della bocca, dell'esofago, della gola, del fegato, del seno e anche del sistema

immunitario, rendendo il corpo un bersaglio molto più facile per le malattie. Bere molto, anche in una sola occasione, infine, rallenta la capacità del corpo di tenere lontane le infezioni anche fino a 24 ore dopo essersi ubriacati.

Carne rossa e lavorata

Le carni lavorate, tra cui salumi, hot dog e pancetta, contengono un composto noto come nitrito di sodio, che può produrre effetti cancerogeni sulle cellule del corpo. La ricerca indica che coloro che consumano regolarmente carni trasformate hanno una spaventosa

probabilità del 67% di contrarre il cancro del pancreas rispetto a coloro che consumano poco o niente prodotti a base di carne lavorata. Ancora una volta, se proprio non potete rinunciare alla carne (noi vi suggeriamo un regime alimentare legato al vegetarianesimo) preferite le carni biologiche non lavorate dal macellaio per ridurre l'impatto negativo sul vostro corpo.

I cibi amici

Fermo restando l'apporto dei tre macronutrienti principali – proteine, grassi e carboidrati – ci sono una serie di alimenti che se consumati regolarmente possono dare uno slancio al vostro metabolismo, possono proteggere la vostra salute e garantire una nutrizione efficace e completa.

Fibre

La fibra alimentare è essenziale per un corretto funzionamento dell'apparato

digerente. La fibra alimentare solubile si trova in natura in avena, piselli, fagioli, mele, agrumi, carote e orzo. Questo tipo di fibra favorisce il movimento del materiale attraverso il vostro sistema digestivo e aumenta la massa delle feci, quindi può essere di beneficio a coloro che lottano contro costipazione o irregolarità intestinale, oltre che al corretto funzionamento del sistema di autopurificazione del corpo.

Pomodoro e licopene

Il licopene è un carotenoide presente nei pomodori, nei prodotti a base di pomodoro trasformati e in altri frutti. È

uno dei più potenti antiossidanti tra i carotenoidi alimentari. L'apporto dietetico di pomodori e prodotti a base di pomodoro contenenti licopene si è dimostrato associato a un ridotto rischio di malattie croniche, come il cancro e le malattie cardiovascolari. Si è scoperto che i livelli di licopene tissutale sono inversamente correlati all'incidenza di diversi tipi di cancro, tra cui il cancro al seno e alla prostata. Sebbene si pensi che le proprietà antiossidanti del licopene siano principalmente responsabili dei suoi effetti benefici, le prove si stanno accumulando per suggerire che possano essere coinvolti anche altri meccanismi, tra cui la

cottura. Il licopene, infatti, reagisce meglio nella passata di pomodoro cotta, sprigionando tutta la sua potenza antiossidante.

Curcuma e curcumina

La curcuma è un tipo di erba appartenente alla famiglia dello zenzero, che è ampiamente coltivata nella regione dell'Asia tropicale meridionale e sud-occidentale. La curcuma, che ha un posto importante nelle cucine di Iran, Malesia, India, Cina, Polinesia e Thailandia, è spesso usata come spezia e ha un effetto sulla natura, il colore e il gusto dei cibi. Si sa che la curcuma è stata usata per

secoli in India e in Cina per il trattamento medico di malattie dermatologiche, infezioni, stress e depressione. Gli effetti della curcuma sulla salute sono generalmente centrati su una sostanza di colore giallo-arancione chiamata 'curcumina', che viene acquisita dai rizomi dell'erba. La curcumina ha effetti antiossidanti, antinfiammatori e antitumorali e, grazie a questi effetti, ha un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento di varie malattie, dal cancro alle malattie autoimmuni, neurologiche, cardiovascolari e diabetiche. Ha anche pochissime calorie, quindi da consumare senza pensarci su due volte!

Soia

È ricchissima di proteine, vitamine del gruppo B e minerali. Importante scegliere anche i suoi lavorati, purché si conosca la sua provenienza e gli ingredienti (leggere sempre le etichette). Il tofu, ad esempio, è prodotto con latte di soia mediante coagulazione delle sue proteine ■ con sali di calcio o di magnesio. Il siero viene scartato, mentre la cagliata viene lavorata fino ad assumere la consistenza che conosciamo. È un'ottima fonte di ferro e calcio nonché di proteine.

Piselli

I piselli sono una fonte ricchissima di vitamina K, manganese, fibra alimentare, vitamina B1, rame, vitamina C e fosforo. Sono anche una buona fonte di vitamina B6, niacina, vitamina B2, molibdeno, zinco, proteine, magnesio, ferro, potassio e colina. Ci chiediamo ancora perché sono degli alleati fedeli della nostra salute?

Aglione e cipolla

Secondo l'Ayurveda, sia la cipolla che l'aglio possono agire come purificatori del sangue. Ecco perché consumati regolarmente questi due fedeli nutrienti possono rappresentare degli alleati perfetti in cucina, per la salute e anche per il gusto a tavola.

Arancia rossa

Le arance hanno una ricchezza di sostanze nutritive tra cui vitamina C, vitamina A, calcio, potassio e pectina. Le arance sono il più grande raccolto di agrumi del mondo, per questo non badate a spese e consumatele senza

problemi. Avrete solo da guadagnare!

Frutta secca e acidi grassi essenziali

La frutta secca è altamente nutriente, ideale per uno spuntino o per condire un piatto. Un pezzo di frutta secca contiene all'incirca la stessa quantità di nutrienti del frutto fresco, ma condensato in uno spazio molto più piccolo. A peso, però, la frutta secca contiene fino a 3,5 volte la fibra, le vitamine e i minerali della frutta fresca. Per questo motivo una dose può fornire una grande percentuale di vitamine, minerali e fibre rispetto all'apporto giornaliero consigliato. Inoltre è una grande fonte di

antiossidanti, soprattutto polifenoli, associati a benefici per la salute come un miglioramento del flusso sanguigno, una migliore salute dell'apparato digerente, riduzione del danno ossidativo e riduzione del rischio di molte malattie.

Pur essendo ricca di fibre, vitamine e minerali e anche antiossidanti fenolici, che hanno numerosi benefici per la salute, bisogna ricordare di mangiarne una quantità limitata al giorno, essendo anche molto calorica! Con moderazione, comunque, la frutta secca è un fedele alleato per la salute.

Carote

Le carote sono da sempre considerate cibo top per la salute. Gli alti livelli di beta-carotene in esse contenuti agiscono come un antiossidante per il danno cellulare fatto al corpo attraverso il regolare metabolismo. Mangiare regolarmente carote, poi, aiuta a rallentare l'invecchiamento delle cellule.

Verdura a foglia verde

Tutti lo sanno e tanti ne hanno quasi timore, ma è un dato di fatto:

l'importanza di mangiare verdure verdi in una corretta alimentazione non può essere trascurata. Le verdure verdi si presentano abbastanza modeste, ma sono piene di sostanze nutritive sane come le vitamine A, C, E e K (che si trovano in insalata, cavolo e spinaci). Hanno un alto potere saziante per una percentuale davvero irrisoria di calorie.

Miele

Tra i nutrienti zuccherini il miele è davvero la scelta più indicata. Il miele, infatti, comporta ampi benefici per la salute e contiene flavonoidi, antiossidanti che aiutano a ridurre il

rischio di alcuni tumori e malattie cardiache. Recenti ricerche hanno dimostrato che assumere il miele come trattamento può aiutare a limitare disturbi come ulcere e gastroenteriti.

La dieta mediterranea patrimonio dell'UNESCO

Cosa mangiare, dunque? Un metodo infallibile per capire cosa mettere sul piatto è lasciarsi guidare da una delle diete che, per la sua importanza, è diventata Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco: la dieta mediterranea.

Se state cercando dunque un programma alimentare salutare per il cuore, la dieta mediterranea potrebbe essere giusta per voi. La dieta mediterranea incorpora le basi della sana alimentazione – oltre a

una spruzzata di olio d'oliva – con altre componenti importanti che caratterizzano lo stile di cottura tradizionale dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Tutte le diete più sane in circolazione, del resto, includono frutta, verdura e cereali integrali e limitano i grassi malsani.

Per quanto riguarda i benefici alla salute, poi, la ricerca ha dimostrato che la tradizionale dieta mediterranea riduce il rischio di malattie cardiache. La dieta è stata associata a un livello più basso di colesterolo ossidato a bassa densità di lipoproteine (LDL) – ovvero il colesterolo “cattivo” che si accumula nelle arterie. Ecco perché seguire una

dieta mediterranea vuol dire avere un rischio ridotto di mortalità cardiovascolare. La dieta mediterranea è anche collegata a una ridotta incidenza di cancro e delle malattie di Parkinson e di Alzheimer. Le donne che seguono una dieta mediterranea integrata con olio extravergine di oliva e noci miste, infine, possono sviluppare un rischio ridotto di cancro al seno.

Per queste ragioni, la maggior parte delle principali organizzazioni scientifiche incoraggia tutti ad adottare uno stile di alimentazione come quello della dieta mediterranea per la prevenzione delle principali malattie

croniche.

Ecco alcune regole basilari per seguire una corretta dieta mediterranea:

Mangiare principalmente alimenti a base vegetale, come frutta e verdura, cereali integrali, legumi e noci

Sostituire il burro con grassi sani come l'olio extravergine d'oliva

Usare erbe e spezie al posto del sale per aromatizzare gli alimenti

Limitare il consumo di carne rossa

Godere dei pasti con la famiglia e gli

amici

Come potete vedere, non c'è nulla di trascendentale in queste regole. Sono semplici, sono efficaci, sono per sempre. E vi aiutano a perdere peso velocemente senza ricorrere a regimi restrittivi che vi stancano e vi mettono di malumore. Tale dieta, però, da sola non basta. Ecco perché l'attività fisica è il secondo alleato vincente per raggiungere più velocemente il vostro obiettivo!

Capitolo 4 – L'importanza dell'attività fisica

Lo dicono tutti e non si scappa da questa verità.

Fare attività fisica è **NECESSARIO** (e lo vogliamo mettere in stampatello appositamente) per uno stile di vita sano che garantisca benessere e salute e che favorisca la perdita di peso più velocemente.

Del resto, c'è una serie di innegabili vantaggi se si abbraccia uno stile di vita salutare e un regime di attività fisica

costante.

Gli esperti raccomandano che gli adolescenti facciano 60 minuti o più di attività fisica da moderata a vigorosa ogni giorno. E anche per quanto riguarda gli adulti questo dato rimane importante. Dell'esercizio fisico beneficia ogni parte del corpo, inclusa la mente. Può aiutare a guardare meglio, a bruciare più calorie e a essere più tonici, fa sì che il corpo produca sostanze chimiche che possono aiutare una persona a sentirsi bene. Può aiutare a dormire di più. Può anche aiutare alcune persone che hanno lieve depressione e bassa autostima a sentirsi meglio. Inoltre, l'esercizio fisico può dare alle persone un vero senso di

orgoglio quando si è consapevoli di aver raggiunto un determinato obiettivo. Abbassa il rischio di alcune malattie, tra cui l'obesità, il diabete di tipo 2 e l'ipertensione.

L'esercizio fisico può anche aiutare una persona a invecchiare bene. Sebbene ciò forse potrebbe non sembrare importante ora, il vostro corpo vi ringrazierà più tardi. L'importante è allenarsi in maniera costante e salutare e vedrete, a volte non è necessario nemmeno andare in palestra se non è proprio il vostro forte. Purché ci si muova, insomma!

Cosa vuol dire allenarsi in maniera salutare?

Prima di capire come allenarsi in diversi modi (alcuni anche molto originali), parliamo di esercizio regolare. Le tre parti di una routine di allenamento bilanciata sono: esercizio aerobico, allenamento per la forza e allenamento per la flessibilità.

Esercizi di aerobica

L'esercizio aerobico è qualsiasi tipo di esercizio che fa pompare il cuore e vi fa

respirare più forte. Quando date regolarmente al vostro cuore e ai polmoni questo tipo di allenamento, le pulsazioni diventano più forti e il corpo riceve più ossigeno (sotto forma di cellule del sangue) in tutti i suoi organi.

Gli sport di squadra sono l'ideale per allenarsi a questo tipo di esercizio, perché comportano un allenamento costante per un tempo di solito sui 60 minuti almeno.

Alcuni sport di squadra che danno un ottimo allenamento aerobico sono il basket, il calcio, il lacrosse, l'hockey e il canottaggio.

Ma se non sono il vostro pane, diciamo, non preoccupatevi: ci sono molti modi per fare esercizio aerobico. Questi includono ciclismo, corsa, nuoto, danza, pattinaggio, tennis, sci di fondo, escursioni e anche passeggiate veloci all'aria aperta (scommetto che questo ultimo suggerimento vi stuzzica già, non è così?).

Forza

Il cuore non è l'unico muscolo a beneficiare di un regolare esercizio fisico. Anche gli altri muscoli del vostro corpo si divertono un sacco. Quando

usate i vostri muscoli, questi diventano più forti, e ciò costituisce un vantaggio perché supportano le articolazioni e aiutano a prevenire le lesioni. I muscoli poi consumano più energia del grasso: ecco perché costruire i muscoli vi aiuterà a bruciare più calorie e a mantenere un peso sano.

Non bisogna solo sollevare pesi per rafforzare muscoli e ossa. Per le braccia sono adatti sport come remare o fare sci di fondo. Per gambe forti, invece, basta provare a correre, andare in bicicletta, sullo skate o pattinare. Per la forza addominale, infine, molto utili sono il canottaggio oppure yoga o pilates.

Flessibilità

Rafforzare il cuore e gli altri muscoli non è l'unico obiettivo importante dell'esercizio. L'esercizio fisico può anche aiutare il corpo a rimanere flessibile, il che significa che i muscoli e le articolazioni si allungano e si piegano facilmente anche con il passare dell'età. Gli sport e le attività che incoraggiano la flessibilità sono molto semplici da trovare e provare. Le arti marziali come il karate, oppure attività quali il balletto, la ginnastica e lo yoga sono buone scelte. Lo stretching dopo l'allenamento, infine, vi aiuterà

tantissimo a migliorare la flessibilità.

Cosa è giusto per me?

Uno dei motivi principali per cui le persone abbandonano un programma di esercizi è la mancanza di interesse: se quello che state facendo non è divertente è più difficile continuare ed essere costanti. La buona notizia è che ci sono tonnellate di diversi sport e attività: basta solo cercare di capire quale ispira di più e nel lungo termine.

Quando scegliete il giusto tipo di esercizio, invece, questo può aiutarvi a mantenere il vostro impegno in maniera costante.

Ad esempio, vi piace allenarvi da soli? Scegliete uno sport da solista come corsa, bicicletta o snowboard e seguite il vostro programma. Al contrario, vi piace la motivazione condivisa e la compagnia che deriva dall'essere parte di una squadra? Sport di squadra quali il calcio, la pallavolo e altro sono ciò che ci vuole per voi.

È una buona idea, inoltre, parlare con qualcuno che capisca bene gli esercizi, come un allenatore o un esperto di fitness in una palestra, e che vi possa seguire nell'allenamento adatto alle vostre esigenze.

Considerando i benefici per il cuore, i muscoli, le articolazioni e la mente, dunque, è facile capire perché l'esercizio fisico costante sia importante. E la cosa più entusiasmante dell'esercizio fisico è che non è mai troppo tardi per iniziare.

E non bisogna per forza frequentare una palestra per farlo! Iniziate dalle piccole cose, come fare un breve giro in bicicletta, fare le scale, portare a spasso il cane o rastrellare le foglie. Vedete, tutto è più semplice se si guardano le cose nella giusta prospettiva.

Allenamento senza palestra

Esercitarsi seguendo un programma preciso e costante è fondamentale per perdere peso velocemente, abbinato ovviamente a un regime alimentare sano. Ci sono, tuttavia, diverse attività originali che possono sopperire alla mancanza di un abbonamento in palestra e che possono essere ancora più divertenti. Ecco un elenco semi-serio per cominciare ad allenarsi senza l'ansia da prestazione.

Camminare. Non dite che non c'è tempo per camminare! Fate sempre una

passaggiata. Anche una camminata veloce di 15 minuti è un tempo sufficiente per avvicinarsi a un esercizio nel vero senso del termine. Avete una riunione di lavoro fuori? Andate a piedi.

Gioco di ruolo dal vivo. Potrebbero sembrare un po' frivoli visti dall'esterno, eppure fare dei giochi di ruolo non solo è parte di un'avventura incredibile, ma spesso significa ritrovarsi a indossare un costume pesante o maneggiare armi pesanti e correre per ore, con conseguente perdita di sudore (e di peso).

Rock climbing. L'arrampicata su roccia è uno dei migliori allenamenti per braccia, schiena e avambracci esistenti. Rafforza i muscoli anche delle gambe, e sarete talmente concentrati a capire come salire su che non vi renderete conto di quanta forza muscolare state acquisendo.

Ballare. Avete mai provato un corso di danza? Va bene uno qualsiasi. Un ballo swing serio (e sarete sudati in dieci minuti), oppure hip hop, zumba, tango o flamenco. Rimarrete sorpresi di quanto vi divertirete ad aumentare la vostra frequenza cardiaca.

Arti marziali. Che si tratti di kung fu, muay thai, tae kwon do, karate o capoeira, c'è un'arte marziale là fuori che aspetta solo la vostra concentrazione. Le arti marziali, infatti, agiscono tanto sulla mente quanto sul corpo, aiutandovi a ridurre i livelli di stress allenando cuore e muscoli.

Smettete di incontrarvi per un caffè. Lo sappiamo che è uno dei piaceri della vita, ma quello che vogliamo suggerirvi è qualcosa di più utile e piacevole. Se qualcuno vuole incontrarvi per un caffè, potrete sempre proporre qualcosa di attivo:

andare a fare un'escursione, vedere una mostra ecc. Tutto ciò che vi fa alzare e vi costringe a muovervi.

Pulire casa. Diciamo la verità: a nessuno piace pulire la casa. Eppure fare le pulizie comporta un grande dispendio di energie (e di calorie), oltre ad avere una casa pulita a prova di acaro. Inoltre, pulire aiuta a ridurre lo stress mentale, perché il cervello è impegnato in un'altra attività, e a chiarirvi di conseguenza le idee. Un ottimo investimento psico-fisico invece di chiamare l'impresa di pulizie, non vi pare?

Yoga. Costruite flessibilità, forza e

imparate a rilassarvi. Ci sono milioni di tipi di yoga, quindi iscrivetevi ad alcune scuole diverse e vedete quale si allinea meglio con quello che state cercando. E poi continuate a provare.

Giocate a videogiochi che vi rendono attivi: Wii Tennis, Wii Fit, Just Dance su Xbox Kinect e qualsiasi altro gioco esista. Stabilite una regola che si può giocare solo stando in piedi. In questo modo, se vi piacciono i videogiochi eviterete di passare dieci ore sul divano seduti e apatici.

Suonare uno strumento musicale.
Sapevate che suonare il violino per un'ora brucia più calorie che camminare su una pista a ritmo moderato per un'ora?

Capitolo 5 – Perdere peso velocemente: passiamo alla pratica

Come avrete capito per perdere peso velocemente non servono miracoli dell'ultima ora, quanto piuttosto uno stile di vita sano da portare sempre con sé, da comprendere e da non abbandonare mai. Ci vuole solo un po' di disciplina, un po' di costanza e alcuni semplici accorgimenti. Ecco le 10 regole d'oro per mangiare bene e vivere meglio!

Adottare uno stile di vita sano una volta per tutte: le 10 regole d'oro

1. Ridurre le calorie
2. Variare gli alimenti
3. Mangiare regolarmente e fare sempre colazione (senza abbondare)
4. Cercare un equilibrio dei 3 macronutrienti tra i pasti
5. Mantenere il giusto peso corporeo

6. Se state perdendo peso cercare di farlo gradualmente, in maniera tale da non stancarvi e vanificare gli sforzi del periodo restrittivo. Meglio perdere peso più lentamente ma per sempre, no?

7. Consumare tanta frutta e verdura

8. Accettare l'importanza dei carboidrati per perdere peso. Basare la dieta su cibi ricchi di carboidrati aiuta a perdere peso più velocemente. Scegliere cereali e carboidrati integrali (migliori e più buoni) e ridurre l'apporto dei grassi è la via più veloce verso la felicità a

tavola.

9. Poco sale e solo grassi “buoni” (monoinsaturi e polinsaturi)
0. Cominciare ora (e non da lunedì o dal primo del mese) ma mantenere le abitudini lavorando a poco a poco. Gradualmente is the new fast. Questo è del resto l’unico metodo che garantisce risultati nel tempo.

Il digiuno intermittente: i benefici di questa pratica

L'argomento del digiuno è molto delicato, ma va trattato al fine di garantire un'argomentazione esaustiva per tutti coloro che si stanno avvicinando a uno stile di vita salutare per sempre.

Innanzitutto sfatiamo un (altro) mito: digiunare non fa perdere peso più velocemente. In questa sede non stiamo parlando di applicare un digiuno restrittivo, dove si assumono pochissimi nutrienti e dove è più facile sfociare a

delicate pratiche malsane legate al rapporto con il cibo. Se così fosse, questa pratica sarebbe controproducente, mentre in questa sede vogliamo parlarvi solo di benefici legati ad alcune tecniche utilizzate per purificare il corpo e ridurre il peso. Il tipo di digiuno del quale vogliamo parlarvi, dunque, è il cosiddetto “digiuno intermittente”. Ecco cos’è.

Il digiuno intermittente è un’espressione che descrive un modello alimentare che si basa sull’alternanza tra periodi di digiuno (breve) e periodi di alimentazione (come da norma). Non dice nulla su quali cibi mangiare, ma piuttosto quando bisogna mangiarli. In

questo senso, non è una “dieta” nel senso convenzionale. È più precisamente descritto come un “modello alimentare”. I metodi di digiuno intermittenti comuni prevedono digiuni giornalieri di 16 ore o digiuni per 24 ore, una o due volte a settimana.

Seppure alcuni restino spaventati da questo ragionamento, gli esseri umani hanno sempre digiunato durante l'evoluzione. A volte accadeva perché il cibo non era disponibile, altre perché il digiuno era una pratica verso l'ascesi in molte delle principali religioni, tra cui l'Islam, il Cristianesimo, l'Ebraismo e il Buddismo. I nostri antenati, se ci

pensiamo bene, non avevano un posto dove “comprare” gli alimenti. A volte non riuscivamo a trovare nulla da mangiare per giorni e il loro corpo si è evoluto per poter funzionare senza cibo per lunghi periodi di tempo.

Stressando l'argomento, il digiuno è quasi più “naturale” rispetto a mangiare costantemente 3-4 (o più) pasti al giorno. Ecco i benefici del digiuno intermittente.

Perdita di peso

Molti di quelli che provano il digiuno intermittente lo fanno per perdere peso.

In generale, il digiuno intermittente porta a consumare meno pasti. A meno che non si compensi mangiando molto di più durante gli altri pasti, si finisce con l'assumere meno calorie di quelle che si consumano, con il risultato di una evidente perdita di peso. Il digiuno intermittente, inoltre, migliora la funzione ormonale per facilitare tale sensazione di leggerezza. Secondo recenti studi, il digiuno intermittente può causare una perdita di peso del 3-8% in 3-24 settimane. Le persone hanno perso anche il 4-7% della circonferenza addominale, il che indica che hanno perso grasso della pancia, il grasso

dannoso nella cavità addominale che causa la malattia.

Il digiuno intermittente, inoltre, migliora varie caratteristiche metaboliche note per essere importanti per la salute del cervello. Queste includono riduzione dello stress ossidativo, riduzione dell'infiammazione e riduzione dei livelli di zucchero nel sangue e insulino-resistenza.

Boost metabolico

Livelli di insulina più bassi, livelli di ormone della crescita più alti e quantità aumentate di noradrenalina aumentano la

scomposizione del grasso corporeo e ne facilitano l'uso per produrre energia.

Per questo motivo, il digiuno a breve termine aumenta effettivamente il tasso metabolico del 3,6-14%, aiutando a bruciare ancora più calorie.

In altre parole, il digiuno intermittente funziona su entrambi i lati dell'equazione delle calorie. Aumenta il tasso metabolico (aumenta le calorie consumate) e riduce la quantità di cibo che si mangia (riduce le calorie in ingresso).

Benefici al cervello

Diversi studi hanno dimostrato che il digiuno intermittente può aumentare la crescita di nuove cellule nervose, che dovrebbero avere benefici per la funzione cerebrale. Aumenta anche i livelli di un ormone cerebrale chiamato fattore neurotrofico derivato dal cervello, una carenza del quale è stata implicata nella depressione e in vari altri problemi cerebrali.

Il digiuno intermittente, dunque, può avere importanti benefici per la salute del cervello. Può aumentare la crescita di nuovi neuroni e proteggere il cervello

dai danni.

A ben guardare, non ci sono delle controindicazioni importanti se si sceglie un regime alimentare controllato con un giorno di digiuno a settimana (nel quale sono ammessi solo dei piccoli concentrati di frutta e verdura freschi e di stagione).

L'unica cosa che bisogna tenere a mente è che digiunare significa inserire una giornata di astinenza controllata, e non che bisogna assumere questo stile di vita sempre, per non correre il rischio di contrarre un rapporto errato con il cibo.

Detto questo, mangiare è un piacere, basta solo farlo con moderazione.

Perché non provare, quindi, tutto ciò che fa bene alla salute del nostro corpo?

La routine mattutina

Quante volte, alzandoci dal letto, ci precipitiamo al lavoro con un conseguente senso di stordimento che dura tutta la giornata? Ciò avviene perché non abbiamo regalato al nostro corpo il giusto tempo del risveglio. Ecco perché stabilire una corretta routine mattutina, dove ci prendiamo del tempo per prepararci, è essenziale sia per la mente che per il corpo, e ci consente di affrontare la giornata con un altro spirito.

Ci sono diverse attività che è possibile

inserire nella nostra routine mattutina, alcune semplici e altre meno, ma che possono essere selezionate in base alla nostra personalità. Eccone alcune:

Bere 2 bicchieri d'acqua appena svegli

Meditare per 5 minuti ancor prima di scendere dal letto

Fare stretching e allenamento per 15 minuti

Percorrere la giornata nella nostra mente per meglio concentrarci

Leggere e informarsi su ciò che ci interessa

Sono solo dei piccoli accorgimenti, delle pillole che se “consumate” garantiscono dei livelli di stress inferiori alla norma e anche un benessere corporeo per tutta la giornata. Scegliete il vostro accorgimento preferito e poi, provare per credere.

Una questione di abbinamenti

Abbinare i cibi è essenziale per fare in modo che questi agiscano in maniera corretta sul nostro corpo. Ecco le regole essenziali per combinare il cibo:

Non mangiare proteine e carboidrati insieme. Le proteine vanno bene con verdure e i carboidrati vanno bene con le verdure, ma le proteine e i carboidrati non si mescolano bene. Mangiare carboidrati alcalini e proteine acide insieme neutralizza l'acidità dello stomaco rendendo

difficile abbattere il cibo acido. Così quando le proteine e i carboidrati vengono consumati insieme, la digestione rallenta e aumenta la possibilità di indigestione.

Mangiare frutta solo quando è matura: la frutta contiene zucchero sano, molto più salutare di quello raffinato. Se si combinano i frutti, non mescolare frutta acida con frutta dolce.

Non mangiare frutta e verdura insieme. I frutti si digeriscono rapidamente e dovrebbero essere mangiati da soli. Verdure a foglia verde come spinaci, bietole, cavoli ecc. sono le uniche

verdure che si combinano bene con i frutti. Si può creare un centrifugato vincente per merenda, lavorandoli insieme in un mixer. Non mangiare frutta con i cereali.

Mangiare il melone da solo. Con il più alto contenuto di zucchero di tutta la frutta, il melone dovrebbe essere consumato con parsimonia. Si digerisce più velocemente di tutti gli altri frutti, in genere in un periodo di tempo di 20 minuti, ma se mangiato con altri alimenti il melone fermenterà causando gas.

Evitare di bere durante i pasti, per non

neutralizzare i liquidi digestivi. Bere acqua mentre si mangia inumidisce il fuoco digestivo.

Mangiare i cibi crudi prima di ogni altro cibo cotto che richiederà più tempo per essere digerito.

Fare la spesa: le tecniche vincenti

Anche fare la spesa richiede progettualità. Lo sappiamo, anche a noi piace fare la spesa in base alla voglia del momento, per comprare proprio quell'alimento per il quale abbiamo già l'acquolina in bocca. Eppure impostare una spesa è un metodo vincente per fare scorta di quegli alimenti nutritivi dei quali vi abbiamo parlato, evitando il ricorso al cibo spazzatura quando si ha fame. Fare la spesa per la settimana, così da non comprare cibo di emergenza non necessario, è ciò che ci vuole per

aiutarvi a impostare i pasti e garantire un'alimentazione salutare. Se lavorate fuori, poi, pensate a quanta energia, tempo e denaro potrete risparmiare preparando da casa dei pranzi al sacco nutrienti, colorati e sani!

Nel carrello della spesa, dunque, via libera agli alimenti giusti: frutta e verdura colorate; i cosiddetti grassi buoni quali omega 3, frutta secca e avocado; proteine vegetali in sostituzione di quelle animali (legumi, cereali, soia ecc.); farine integrali e tutto l'occorrente per fare dei dolci fatti in casa (anche vegani senza uova sono buonissimi), dimenticando le merendine e i prodotti lavorati.

Ora che abbiamo tutto l'occorrente, non ci resta dunque che passare ai fornelli!

Cucinare in maniera sana: le cotture più efficaci

Lo sapete che molti degli effetti benefici del cibo vengono neutralizzati con la cottura? Che senso ha, in effetti, decidere di mangiare 100 grammi di spinaci se poi si cucinano nell'olio extravergine d'oliva fritto? Meglio scegliere invece una cottura leggera al vapore per quanto riguarda le verdure (da condire poi con un filo d'olio extravergine, ma a crudo) oppure alla piastra. Si può optare, infine, per una cottura affumicata utilizzando il wok, la padella molto in voga nella cottura

orientale, che è costruita in maniera concava per consentire una distribuzione uniforme del calore negli alimenti, cuocendoli meglio.

Impostare l'allenamento

Abbiamo già parlato dell'importanza dell'allenamento fisico da abbinare alla vostra alimentazione per garantirvi una salute muscolare e organica maggiore e per aiutarvi nella vostra sfida di perdere peso velocemente. Il nostro consiglio è sempre lo stesso: scegliete il tipo di allenamento che più vi piace. Solo in questo modo, senza sforzarvi di fare cose che già sapete che sono un sacrificio già tentato in passato senza risultati, potrete garantire un risultato efficace e costante. Basta anche una corsetta o una passeggiata veloce. E il

bello è che c'è sempre tempo per decidere di provare qualcosa di diverso.

L'importante è decidere quali giorni della settimana dedicare all'allenamento e rimanere fedeli ad esso nonostante tutto il resto, per impostare una routine senza stress e che vi consenta di appoggiarvi ad essa.

Ridurre lo stress con la respirazione

Ultimo ma non per importanza, dobbiamo parlare brevemente dello stress, perché da esso spesso dipende il vostro modo di rapportarvi al cibo. Essere stressati non fa bene al corpo e non fa bene alla mente. Tutto questo causa degli sbalzi di umore che vi portano a rifugiarvi in qualcosa che spesso è nocivo per il corpo più dello stress stesso. Per tale motivo, lo stress limita anche la perdita di peso, in quanto alimenta il senso di insoddisfazione, con la conseguente perdita del controllo e il

ricorso al cibo spazzatura come palliativo, ricco di serotonina ma anche di grassi.

Una delle tecniche più semplici per ridurre lo stress è respirare.

Respiriamo sempre, costantemente, eppure la respirazione della quale vi parliamo è molto più profonda. Si chiama respirazione diaframmatica e per capire se la state eseguendo bene basta poggiare una mano sulla pancia. Se la pancia sale e scende in maniera vigorosa state respirando bene.

Perché vi parliamo di respirazione?
Perché una corretta sensazione di

benessere psicofisico è essenziale per chiarire la mente, liberare i pensieri malsani e concentrarsi sul proprio stile di vita per sempre: un'alimentazione bilanciata e ricca di cibi sani e nutrienti, un allenamento costante e divertente e il sorriso di quando vi guardate allo specchio felici e soddisfatti di voi stessi.

Perdere peso velocemente e imparare come bruciare i grassi e dimagrire senza dieta per vivere sani è una realtà. E dipende interamente dalla vostra forza di volontà.

Se ci credete è possibile!

Conclusione – Uno stile di vita per sempre

Alla fine di questo percorso su come perdere peso velocemente, bruciando i grassi per dimagrire senza dieta e vivere sani, abbiamo affrontato tantissimi argomenti e imparato altrettante lezioni importanti.

Vi ricordate? Siamo partiti dalla convinzione dell'esistenza di cibi miracolosi per perdere peso e a uno a uno abbiamo smantellato tutti i falsi miti riguardo l'alimentazione. Abbiamo, al contrario, fatto nostra la convinzione che

per perdere peso non esistono aiuti dal cielo, quanto piuttosto una costante disciplina abbracciando uno stile di vita sano, equilibrato e volto alla vita attiva, che non è sempre legato all'alimentazione.

Concludendo il nostro ragionamento, dunque, possiamo fornirvi un elenco di capisaldi che potrete stampare e appendere dove volete, per ricordarvi alcuni concetti basilari che vi serviranno da bussola per il vostro nuovo stile di vita quando vi sentirete demoralizzati o persi per qualunque motivo.

Non esistono cibi miracolosi per perdere peso

Le pillole dimagranti non hanno effetti nel lungo periodo

I carboidrati e i grassi non sono il nemico

Le diete restrittive non funzionano nel lungo periodo

È importante bilanciare i cibi e impostare un regime alimentare equilibrato

Una dieta con i macronutrienti è essenziale per vivere meglio e mantenere il peso corporeo

Il digiuno intermittente è una pratica che funziona davvero

L'alimentazione da sola non basta

Il vegetarianesimo è un alleato vincente per la salute

L'attività fisica è essenziale per il benessere di corpo e mente

Un regime alimentare legato al mondo vegetale, accompagnato da un esercizio fisico semplice ma costante, nonché il desiderio di prendersi un momento di riposo e di relax fisico e mentale, in definitiva, sono gli unici miracoli che possiamo pretendere da noi stessi per

fare in modo che la perdita di peso sia una realtà non solo di qualche mese ma che duri per sempre.

Perdere peso velocemente e imparare come bruciare i grassi e dimagrire senza dieta per vivere sani può essere non solo una realtà ma anche un modo per accompagnarvi durante tutta la vostra vita, uno stile di vita che vi sembrerà alla fine semplice e irrinunciabile proprio perché sarà irrinunciabile sentirvi bene con voi stessi.

La vostra felicità dipende interamente da voi! Iniziamo?

Se vi è piaciuto questo libro, vi chiediamo gentilmente di lasciare una recensione su Amazon:

<http://bit.ly/perderepesovelocemente>

Grazie!

***“Perdere peso Velocemente”
sponsorizza “Crea la tua vita
in 5 passi” di Melania
Romanelli***

“È iniziato tutto quando un giorno, chiusa in bagno, ho iniziato a piangere senza motivo.

Sono rimasta così, per un’ora, a fissare lo specchio senza capire cosa mi stesse accadendo, senza decifrare da dove potesse arrivare tutto il dolore che provavo.

Avevo una vita normale, un ragazzo che mi supportava, un lavoro in ufficio pieno di

colleghi simpatici, una casa piccola e accogliente. In affitto, ma bastava per rendermi soddisfatta e con un proprietario che mi adorava. Avevo tutto ciò che avevo sempre desiderato dall'altro lato della porta d'ingresso. Eppure, stavo piangendo”.

Anche tu hai provato qualcosa di simile? Anche tu ti sei ritrovato in bagno a piangere senza motivo non capendo perché? Pensando di essere un ingrato, di avere qualche problema, di non poter mai essere pienamente felice? Anche tu, oggi, vorresti cambiare qualcosa ma non sai bene cosa e, soprattutto, non sai da dove iniziare?

Da tutto questo percorso nasce “CREA LA TUA VITA IN 5 PASSI” di Melania Romanelli, un nuovo e semplice metodo per costruire la felicità che ci meritiamo in 5

semplici passi che cambieranno la tua vita!

Cambiare la tua vita è possibile! Creare la tua vita è semplice! Non sarà immediato, ma cambierai già da ORA!

Con il programma imparerai:

a vivere il tuo personale concetto di benessere di corpo e mente

ad impostare una routine quotidiana per vivere meglio

a gestire il tempo, che spesso ci fa vivere le nostre giornate con ansia e palpitazioni

a raggiungere un benessere lavorativo capendo come gestire lo stress al lavoro e imparando a relazionarsi con capo e colleghi

a vivere in maniera equilibrata e serena le relazioni

a vivere una vita creativa e a lavorare con la

creatività

a costruire un mindset vincente per sempre

*Tutti noi vorremmo capire come trovare la
nostra strada.*

*Tutti noi stiamo cercando il coraggio di
cambiare.*

*Tutti noi abbiamo il desiderio di voltare
pagina e vivere la vita che abbiamo sempre
desiderato.*

*Crea la tua vita. È possibile. È necessario. È
semplice.*

A BREVE DISPONIBILE SU

WWW.MELANIAROMANELLI.COM

***SCOPRI IL PROGRAMMA E CONTATTA
MELANIA SU***

Instagram: @melaromanelli.cltv

***Facebook: Melania Romanelli – Crea La
Tua Vita in 5 passi***