

# James (The Vegan Warrior) Alan



Come perdere  
10 chili in una  
settimana! IL  
VEGETARIANO  
ULTIMATE o  
vegana DIETA  
PER  
DIMAGRIRE  
LIBRO

COME PERDERE  
10 CHILI DI  
GRASSO  
IN UNA  
SETTIMANA?

JAMES ALAN "IL  
GUERRIERO  
VEGANO"

**SOMMARIO**

**Giorno 1 – Il giorno  
della frutta**

**Giorno 2 – Il giorno  
della verdura**

**Giorno 3 – Il giorno  
di frutta e verdura**

**Giorno 4 – Il giorno  
di latte di soia e  
banana**

**Giorno 5 – È il  
turno del riso!**

**Giorno 6 - Verdure  
e riso**

**Giorno 7 – Il**  
**passaggio finale**  
**Mantenimento del**  
**peso**

**COPYRIGHT E DATA DI PUBBLICAZIONE**  
**14/11/13**

Stai ancora cercando di trovare un modo  
dir perdere peso nel minor tempo  
possibile? Non è una sorpresa che la  
maggior parte delle persone di questa  
generazione stiano lottando con i loro  
corpi, soprattutto a causa di abitudini  
non salutari che coinvolgono  
direttamente la ripetitività degli stili di  
vita. La principale preoccupazione

causata da questo invisibile problema sociale è dovuta al fatto che le persone che conservano le loro cattive abitudini alimentari finiscono per trovarsi in sovrappeso.

Con la graduale trasformazione della società che impatta sul tran tran quotidiano di molte persone, è un fattore importante per noi stare all'erta sullo sviluppo di malsane abitudini alimentari da parte di persone che conservano una

cattiva cultura del cibo. Aggiungere una quantità eccessiva di cibi spazzatura al pasto non solo rende le persone grasse e poco sane ma contribuisce anche a mettere in difficoltà la popolazione in relativo sovrappeso nel momento in cui si impegna nelle relazioni sociali. È ben noto, grazie a ricerche effettuate sin dal 1960, che l'obesità dei bambini è aumentata del 50% a causa delle

abitudini alimentari sbagliate. A parte questo, le ricerche condotte finora hanno indicato che circa un bambino americano su cinque tende anche ad avere un peso maggiore rispetto a quello ottimale per quella fascia d'età.

Gli aspetti pericolosi di questo problema hanno impegnato non solo fisicamente la società, ma anche mentalmente. È un peccato che le

persone in sovrappeso abbiano maggiori probabilità di essere in imbarazzo a causa della loro obesità. Questo abbatte psicologicamente la persona in sovrappeso ne deriva depressione e una certa tendenza a vivere male la vita.

Abbiamo pensato con questo contributo di fornirti una soluzione rapida che potrebbe aiutarti nel riavere indietro il

tuo bel corpo in 7 giorni con una semplice soluzione dietetica. Segui la dieta descritta qui di seguito per perdere circa 5 chili chili in una settimana. Non dimenticare che questo programma dietetico rispetta anche i requisiti della disciplina alimentare vegana.

Ti prego di notare che, mantenendo l'abitudine di bere tè verde e svolgere regolare esercizio fisico, il rispetto

delle procedure delineate nel seguito ti  
porterà l'ulteriore vantaggio di  
aumentare il tasso di perdita di peso.

Così sarai pienamente libero di seguire i  
suggerimenti di cui sopra in modo da  
ottenere risultati migliori. **Inoltre io non  
sono un medico, sono solo un vegano,  
dovresti sempre consultare il tuo  
medico prima di effettuare una  
qualsiasi modifica di vita qui suggerita**

**oppure propalata da eventuali altri programmi relativi a dieta o a esercizio fisico.**

## **Giorno 1 – il giorno della frutta**

Che ne pensi del primo giorno di piano dietetico? È il primo giorno e puoi finirti qualsiasi frutto comprato ma **NON** le banane. Questa è una semplice procedura di avvio che segue il manuale dietetico dove non esistono restrizioni neanche per la frequenza dell'assunzione di frutta. Se il tuo stomaco vuole che assimili qualcosa, lascialo avere ciò che vuole mangiando qualsiasi tipo di frutta,

tranne le banane. Tuttavia i frutti consigliati per il primo giorno sono le angurie, le mele e gli agrumi di qualsiasi tipo. Ma la regola che dovresti memorizzare è che non è consentito bere succhi di frutta il primo giorno, anche se è il giorno della frutta. I succhi di frutta non sono consigliati nel primo giorno in questo manuale dietetico.

Come accennato in precedenza, non importa quanta frutta mangi. Alla fine

della giornata comunque avresti dovuto consumare almeno l'equivalente di 4 arance, 4 mele, 2 melograni ed un cocomero in modo da raggiungere risultati ottimali. Anche l'acqua potabile è necessaria per poter perdere i tuoi 5 chili, dovresti bere almeno 10 bicchieri di acqua.

Sai perché consigliamo di assumere solo frutta il primo giorno? I frutti sono uno

degli elementi più efficaci per  
mantenere il corpo in buona salute.

L'assunzione di frutta sana aiuterà  
immensamente il tuo sistema  
immunitario mentre ti aiuterà anche a  
perdere peso ad un notevole ritmo.

## **Giorno 2 – il giorno della verdura**

Arriviamo al secondo giorno del nostro manuale. Oggi è un po' diverso da ieri, perché devi mangiare solo verdure rispetto alla dieta di frutta che hai seguito ieri. È tuttavia consentito mangiare verdura in qualsiasi forma tranne quando aggiungete ad esse olio e prodotti lattiero-caseari (a meno che non siano basati sulle verdure). Puoi mangiare le verdure crude, altrimenti si

possono far bollire le verdure che avete e mangiarle con un integratore adatto.

Adesso diamo uno sguardo alla migliore ricetta di insalata di verdure che potrai fare in casa allo scopo di conseguire i risultati ottimali forniti da questo manuale.

Per fare l'insalata di verdure sono necessari i seguenti ingredienti.

- 10 foglie di insalata

- 1 cavolo tritato o tagliuzzato

- 5 spuntature di cipolla verde

tritate

- 3 carote pelate affettate a strisce

sottili

- 1 ravanello (opzionale)

- 3 pomodori tagliati ad anelli

- 3 cucchiaini da tavola di succo di

limone

- Sale

- 2 cetrioli grandi, con la buccia, tagliati a fette
- 3 *pomodori ciliegini*
- 1/2 tazza di piselli
- 1/2 tazza di mais bollito.

Quindi, come si prepara la tua insalata di verdure? È abbastanza facile, devi solo mescolare il contenuto delle verdure dentro una ciotola ed aggiungere la giusta quantità di succo di limone e

sale al composto. Conservalo all'interno del frigorifero per circa un'ora per refrigerare l'insalata e renderla più saporita. Ora che cosa stai aspettando? È il momento di cominciare a mangiare quello che hai appena preparato.

Quanto pensi sia importante mantenere una dieta vegetale il secondo giorno?

Vediamo i vantaggi nutrizionali ottenuti attraverso una dieta vegetale a base di patate.

La patata è senza dubbio una grande fonte di acqua e di ioni per il tuo corpo.

La patata è anche molto ricca di vitamina C, vitamina A, vitamina B, inoltre la patata può anche essere una fonte ideale di calcio, ferro, fosforo e potassio.

## **Giorno 3 – giorno di frutta e verdura**

Siamo arrivati al giorno 3 del nostro manuale. I compiti che devi seguire diventano abbastanza facili con il tempo, e nel giorno tre hai la possibilità di mangiare sia la frutta che la verdura per proseguire nel tuo manuale dietetico. Hai anche la possibilità di mangiare quanto vuoi nel giorno 3 sempre seguendo le regole generali del manuale. Visto che dimagrire è l'obiettivo

primario di questo manuale, devi astenerti dall'assumere latticini o olio. Come è stato menzionato già per il primo giorno, non è consentito bere succhi di frutta e non puoi mangiare neanche le banane. Oltre a questo è consigliabile bere almeno 12 bicchieri d'acqua da oggi in poi, mentre non puoi assumere le patate durante i pasti di oggi, ma le potrai aggiungere in seguito. Qui di seguito troverai un elenco di

ingredienti che è possibile utilizzare per comporre un'insalata utile a riavere indietro il tuo bel corpo. La procedura di preparazione è uguale a quella fornita il giorno precedente, tranne per il fatto che devi tenere il composto in frigorifero per circa tre ore.

- 3 arance, sbucciate e tagliate a pezzetti
- 2 mele rosse, a dadini

□ 1 tazza di acini di uva verde  
tagliati a metà

□ 1/4 di tazza di ribes

□ 2 albicocche tritate senza il  
nocciolo

□ 1 cucchiaino di zucchero  
(facoltativo)

□ 1 mango, sbucciato e tagliato a  
dadini

□ 1/4 di uva

- 3 tazze di cavolo tritato
- 1 cucchiaino da minestra di succo di limone

## **Giorno 4 – Giorno di Latte di soia e Banana**

Il giorno quattro del manuale consisterà in una minore quantità di cibo ed il giorno quattro potrebbe rivelarsi per te un compito relativamente più arduo. Ma visto che ora sei sotto un regime dietetico, si consiglia di seguire senza sgarrare la procedura per ottenere risultati migliori. La dieta è semplice e la trovi qui sotto.

- Tre bicchieri di latte di soia.
- Una ciotola di zuppa dietetica
- 8 banane

Aggiungere la banana alla tua dieta ti aiuterà a ridurre le calorie assunte dal corpo e il minore apporto calorico

significa un risultato migliore. Ora ci concentreremo su come devi fare per preparare in tutta facilità la zuppa dietetica a casa tua. Le istruzioni di preparazione questa volta sono semplici, tutto quello che devi fare è mescolare il contenuto e bollire il composto per circa 5 minuti e poi aggiungere sale e pepe e il preparato sarà ben presto pronto.

- 68 centilitri di acqua

- 1 cipolla tagliata ad anelli
- 2 friggitelli verdi
- 3 pomodori
- 1 cavolo
- 2 foglie di lattuga
- 1 carota

## **Giorno 5 – È il momento del riso!**

Dopo quattro giorni di prove e prove, siamo ora giunti al quinto giorno del nostro manuale dietetico in sette giorni.

Il corpo di ogni individuo risponderà al piano dietetico diversamente, quindi alcune persone potrebbero già avere sperimentato una qualche perdita di peso mentre altri potrebbero non avere ancora raggiunto una perdita di peso rilevante.

Comunque, niente panico dato che

questo manuale si basa su una procedura di sette giorni, non su una procedura di cinque giorni, il che significa che dovrete attendere almeno sette giorni interi per raggiungere l'obiettivo. Il giorno cinque del manuale sarà costituito da una tazza di riso bollito e da una combinazione di frutta e verdura. Qui di seguito è riportato un elenco di alimenti che devi assumere il giorno cinque secondo il nostro manuale.

Una piccola ciotola di riso

bollito

Una ciotola di insalata (frutta e

verdura)

6 pomodori

2 mele

Mezzo bicchiere di latte di

soia  1 arancio

Non dimenticare mai il fatto che

mangiare il numero necessario di

pomodori è molto importante per raggiungere il tuo obiettivo. Sei arrivato al quinto giorno della nostra missione di perdita di peso, quindi non mollare e assicurati di seguire esattamente le istruzioni. Spetta a e gestire i tempi di assunzione del cibo e non hanno importanza le modalità per il raggiungimento del risultato complessivo.

## **Giorno 6 - verdure e riso**

Il sesto giorno della procedura, allo stesso modo, è costituito da verdure e da una ciotola di riso bollito con verdure.

Evitare i prodotti caseari e l'olio è la chiave del successo in questo giorno ed oggi puoi anche preparare insalate. A parte questo, continua ad assumere acqua e 10 bicchieri d'acqua possono essere considerati come un livello minimo di assunzione giornaliera di

acqua.

## **Giorno 7 – il passaggio finale**

È il passo finale di un programma di sette giorni e ora dovresti avere uno stato d'animo più felice rispetto a quello che avevi sette giorni fa. Ora sei l'orgoglioso proprietario di un sistema digestivo davvero in salute, nonché il proprietario di un bellissimo corpo che ha ridotto il suo peso di circa 5 chili.

Nel giorno 7, puoi finalmente degustare dei succhi di frutta freschi e continuare

con il pasto del giorno 6.

Se sei uno che ha seguito precisamente il programma dietetico negli ultimi sette giorni, non ti dovrai preoccupare molto circa il tuo peso attuale. Ci sono molti altri fattori da considerare per mantenere sano il tuo corpo, quindi, assicurati sempre di mangiare solo ciò che è richiesto dal tuo corpo, e non dalla tua lingua. Il gusto è una cosa, ma le malattie causate dalle cattive abitudini

salutistiche ti faranno sentire come se fossi in paradiso. Prevenire è sempre meglio che curare.

## **Mantenimento del Peso**

Dopo una settimana di duro lavoro e dedizione, ora dovresti avere concluso con successo la tua procedura di perdita di peso. Perdere 5 chili dopo una settimana potrebbe non essere sufficiente per te quindi, si raccomanda di seguire un piano di dieta a lungo termine che includa un mese di regime dietetico. Ad ogni modo, questo mese di regime dietetico non sarà difficile come

il piano dietetico di sette giorni visto che durante la procedura godrete di un grado di libertà piuttosto elevato. Ora che sei stato in grado di ridurre il tuo peso di 5 chili è estremamente importante non perdere il ritmo ritmo mantenendo il calo nel peso. La settimana di rigoroso controllo nell'assunzione di cibo andrà sprecata se ricominci ad essere la stessa persona con le stesse abitudini che avevi sette

giorni fa. Devi adattarti ad un nuovo piano dietetico per mantenere la tua perdita di peso ad un ritmo ottimale mantenendo abitudini sane nel movimento. Tuttavia, diventa naturale per qualcuno che perde peso adattarsi automaticamente ad un'assunzione di cibo sano, come pure allo svolgimento salutare di esercizio fisico. È vero che non devi essere severo con te stesso

come lo eri durante il programma di sette giorni, tuttavia fare esercizio per almeno mezz'ora per cinque giorni alla settimana è necessario per bloccare un nuovo aumento di peso. Se devi evitare di mangiare un qualche cibo che davvero gradisci, non fartene un problema. Goditi la vita per quanto è possibile, assaggiando il tuo cibo preferito ogni tanto, ad esempio una volta ogni due settimane, non nuocerà

più di tanto alla salute del tuo corpo.

Ora devi domandarti quali sono le abitudini da seguire per godere di buona salute. Le proteine non ti aiutano se ne consumi troppe oltre il livello consigliato. Le proteine renderanno il tuo corpo anche più grasso ed è sempre meglio se puoi evitare il cibo ad elevato livello proteico. Inoltre, nella fase di mantenimento, mi premurerei di

conservare un'elevata presenza di frutta e verdura nella tua dieta, comprese le patate, anche in questo frangente. In aggiunta a questo, tieni presente che non dovresti saltare nessuno dei pasti per mantenere la perdita del peso, non farebbe che peggiorare la situazione. Evitare anche un solo pasto ti farà aumentare di peso e la fame ti farà mangiare di più nel pasto successivo. Tenta di scoprire la tua dose giornaliera

di cibo e fai un piano strutturale per ogni pasto che alla fine sarà molto utile al tuo programma di perdita/mantenimento del peso.

Secondo i dietologi, la quantità ottimale di apporto calorico consigliato per una persona che cerca di perdere peso, dovrebbe essere di 1250. Tuttavia, l'idea generale per quanto riguarda l'apporto calorico per una persona che

vuole mantenere il peso è che la persona dovrebbe consumare 2000 calorie al giorno. Questo si traduce per il tuo regime dietetico, nel fatto che dovresti essere attento all'apporto calorico e che dovresti aumentare gradualmente l'apporto calorico su base settimanale per non rovinare il piano.

Dovresti iniziare aumentando il consumo calorico a gruppi di 250 calorie settimanalmente. Se inizi la settimana

con una quantità di 1250 calorie, la prossima settimana il consumo calorico dovrebbe aumentare a 1500. Il consumo calorico della settimana successiva dovrebbe essere 1750 al giorno e se hai la sensazione che non stai acquistando peso alla crescita del consumo di calorie, non dovresti fermarti lì ma arrivare al livello successivo, portando il consumo calorico giornaliero a 2000

calorie la settimana dopo. Da quel momento in poi, la gestione del peso sarà relativamente facile e tutto quello che dovrai fare è consumare al ritmo di 2000 calorie al giorno per mantenere in salute il tuo corpo.

Come accennato in precedenza, qualsiasi tipo di esercizio fisico quotidiano sarà certamente a disposizione per aiutarti a perdere peso. Spetta a te scegliere l'esercizio che fa al

caso tuo e dovresti anche ricordare che non è possibile calcolare il consumo calorico esatto di un essere umano.

Tuttavia, si può intuire il consumo calorico con l'aiuto del tuo programma di allenamento e ciò che va notato è che gli esercizi sono studiati per mantenere un livello costante di calorie nel corpo.

Fino a quando sai che non stai assumendo una quantità eccessiva di

calorie mentre cerchi di mantenere il peso corporeo, non potrai avere alcun problema.