



# DIETA SALUTE E BENESSERE

7 SEMPLICI PASSI  
PER LA  
FORMA FISICA

*Danilo Adriani*

**[WWW.LADIETAMIGLIORI](http://WWW.LADIETAMIGLIORI)**

# DIETA SALUTE E BENESSERE

*7 SEMPLICI PASSI PER LA FORMA  
FISICA, PER SEMPRE!*

*"Amare se stessi dovrebbe prevedere una cultura alimentare rigorosa, nella quale applicare ciò che si è scoperto grazie alla divulgazione dei risultati della scienza.*

*Circa il 50% delle malattie più gravi e invalidanti è riconducibile allo stile di vita, e stile di vita significa anche alimentazione.*

*Ecco perché diventa ovvio che*

*scegliere di alimentarsi correttamente  
rappresenti una specie di assicurazione  
sulla vita."*

*Umberto Veronesi*

## **PRIMO PASSO "Le Decisioni"**

Benvenuti, grazie della vostra fiducia, se mi seguirete e agirete, i risultati saranno garantiti, 100%.

Ricordatevi questa formula:

**STRUMENTI, DECISIONE, AZIONE**

Ti rivelo come faccio ad essere così in forma da sempre.

Ho 50 anni, sono alto 1,80 cm e peso 73 chili da 30 anni. Senza alcuno sforzo e mangiando di tutto un po'...

Parti dal presupposto che hai il potere di poter prendere una decisione e cambiare il tuo stato, puoi farlo, hai bisogno solo di conoscere gli strumenti adatti. Ok?

Prima domanda: perché vuoi essere in forma?

Dopo tutte le risposte che ti sarai dato, quella finale sarà: per essere Felice! In questo contesto, vuoi essere in forma per aumentare la tua autostima e quando lo avrai fatto, sarai felice, oppure lo devi fare perché te lo ha ordinato il medico?

E se riuscirai a farlo, sarai felice, corretto? Bene.

Esistono centinaia di migliaia di diete,

tutte valide, piu' o meno, la differenza sta nella tua testa.

Siete andati da diversi specialisti del settore per avere un pezzo di carta con su scritto delle cose, vi serviva il compitino, come a scuola, se non ci vai non studi, poi avete mollato, la colpa non è vostra, la questione è che se non conosci gli strumenti non produrrai un cambiamento.

Sai cosa fa male e cosa bene, sai riconoscere il cibo spazzatura, non hai bisogno di un dietista o un nutrizionista, hai solo bisogno degli strumenti necessari al cambiamento. Cosa devi mangiare e cosa no, cosa devi fare e cosa no, sono solo un elenco di parole scritte su un pezzo di carta. Non

serviranno a molto se non conosci gli strumenti che devi usare per decidere e agire.

La buona notizia è che questi strumenti sono dentro di te.

La Decisione senza azione non è nulla. Anche l'azione non è nulla se non sai dove andare e come fare per farlo.

Ti fornirò gli strumenti per produrre un cambiamento, per sempre!

La giusta alimentazione deve diventare un modo di vivere, come lavarsi i denti o le mani. Naturalmente ti darò la mia dieta e il mio programma di allenamento, ma adesso permettimi di suggerirti qualcosa di straordinario che potrebbe cambiare per sempre la tua vita.

Il passo più importante di tutti: allena la tua Mente!

Dovete arrivare a prendere decisioni e quindi ad agire in automatico, senza dover pensare, come fate quando vi allacciate le scarpe.

*"L'inizio di un'abitudine è come un filo invisibile, ma ogni volta che ripetiamo l'azione rinforziamo quel filo, vi aggiungiamo un altro filamento, finché esso non diventa una grossa fune che ci lega definitivamente, pensiero e azione."*

*Orison Swett Marden*

Come effettuare un cambiamento, per sempre?



Ecco il primo e fondamentale strumento: Qual'è quella forza, che ogni uno di noi possiede, in grado di cambiare la nostra vita? La forza delle decisioni!

Quando decidi, a livello emozionale intenso, non tornerai mai più sui tuoi passi, mai. Hai deciso di seguire questo programma, ora devi decidere di agire. Se non lo farai avrai comunque preso una decisione. Una decisione senza azione non è nulla. Devi imparare come impartire al tuo cervello ordini che ti obbligano ad agire. La forza di volontà, da sola, non basta. Ti spiegherò come fare.

Certo ti sembrerà più semplice la decisione di non fare nulla ma ti invito a chiederti: quanto ti costerà in futuro?

Quanto ti farà stare male a livello mentale e fisico? Vuoi aspettare che sia il tuo medico ad ordinarti di smetterla di mangiare schifezze? Vuoi chiuderti in casa e non godere delle meravigliose giornate in spiaggia perché ti vergogni del tuo aspetto fisico?

Non arrivare tardi.

Sono le piccole decisioni che ti porteranno al grande cambiamento, le decisioni che prenderai oggi cambieranno la tua vita.

Quando decidi di fare quella telefonata e la fai cambi la tua giornata.

Se decidi di iscriverti alla palestra vicino casa e la frequenti, hai deciso di migliorarti. Qui entra in gioco la tua mente...IL NOSTRO PENSIERO,

## SCATENA UNA EMOZIONE, L'EMOZIONE UNA AZIONE!

Per es. Se ti dici: huff, devo vestirmi, preparare la borsa, camminare fino al centro sportivo, spogliarmi e rivestirmi di nuovo, allenarmi, incontrare gente che non mi piace incontrare, mi vergogno del mio fisico, fare la doccia, rivestirmi di nuovo e tornare a casa...pensi che sia un atteggiamento mentale positivo?

Credi davvero che andrai in palestra?  
La risposta è NO.

Al contrario: se dici a te stesso, fantastico, vado ad allenarmi, altro piccolo passo verso un continuo costante miglioramento, magari conosco qualcuno che mi interessa conoscere, sveglio il mio corpo e lo miglioro, mi

sentirò meglio per affrontare la giornata di lavoro, farò una bella doccia calda e magari anche una sauna e poi un gran bel frullato di frutta e alla fine sarò soddisfatto, credi che sia un atteggiamento più produttivo?

Ritieni che andrai davvero al centro sportivo? La risposta è SI.

Siamo onesti, Non ho tempo, non ho voglia, non sono pronta, non ho soldi, sono troppo vecchia, troppo giovane, lo farò domani, lunedì, a settembre e dopo Natale... sono solo scuse, ok?

Se il tuo budget non ti permette di iscriverti ad un centro sportivo, non c'è alcun problema, nella tua città ci saranno sicuramente dei fantastici parchi pubblici all'aperto e sono gratis. Quello

che immaginiamo nella nostra mente fa la differenza tra chi fa una cosa e chi non la fa.

Come devi fare a prendere questa decisione?

Chiediti: cosa posso fare per cambiare il mio aspetto fisico?

Cosa VOGLIO MANGIARE al posto del cibo spazzatura?

In che modo posso cambiare questa area della mia vita?

Cosa posso fare per essere in forma?

Quali sono gli alimenti che fanno bene al mio corpo e alla mia salute?

Il tuo cervello segue la tua concentrazione. Se ti concentri sul perché non riesci a perdere peso o stare in forma fisica, lui ti darà le risposte, se,

al contrario, ti concentri sulle

soluzioni, sulle alternative, su come e cosa puoi fare da subito per cambiare questa area della tua vita, la tua mente cercherà le soluzioni. Mi segui?

Mettiamola così: domande sul perché non riesci a fare una cosa creano un blocco, domande sul come puoi riuscire a fare quella cosa sono la chiave per aprire quel blocco. Sulla forza straordinaria insita nelle domande ci torneremo in un'altro passo di questo programma. Per ora fai quel che ti chiedo, per favore.

Se stai leggendo questo libro è perché hai un desiderio, giusto?

Questo desiderio lo puoi realizzare,

devi solo imparare ad usare gli strumenti giusti, applicarti e perseverare.

Primo passo:

decidi di impegnarti al massimo livello, per 7 giorni consecutivi, solo 7 giorni, a rifiutare ogni cibo che sai non essere in linea con il tuo nuovo modo di vivere e mangiare. Basta cibo spazzatura.

Ogni volta che indulgerai, e capiterà, immagina quel cibo spazzatura e paragonalo all'alimento che ti fa più schifo in assoluto.

Per esempio: adori il gelato e ti fanno letteralmente schifo le interiora degli animali? Se pensi di mangiare il gelato e mentre, se non hai resistito, lo stai facendo, crea una immagine nella tua

mente in cui stai ingurgitando le interiora degli animali che ti fanno tanto, tanto, schifo al posto del gelato.

Oppure Mangia il gelato, cibo spazzatura, in mutande davanti allo specchio. Non ti limitare a mangiarne uno, mangiane 10. (se sei diabetico non lo fare...)

E inoltre, se non resisti per 7 giorni consecutivi, dovrai iniziare il processo da capo. Per esempio, dopo 3 giorni assumi un cibo spazzatura? Devi iniziare di nuovo da 1 e per 7 giorni consecutivi. Una vecchia massima dice: “prenditi cura del tuo corpo per i primi 50 anni di vita e lui si prenderà cura di te per i prossimi 50”.

Tutto quello che ascolterai qui, ti



apparirà scontato e facile, sentito più volte ed è così. Tutti i libri, i professori e le istruzioni del Mondo non serviranno a nulla se non ti impegni ad applicare ciò che imparerai.

Non puoi imparare ad andare in bicicletta leggendo un manuale di istruzione. La differenza è: ti impegni a realizzare il tuo Obiettivo o no? Se la risposta è sì, allora devi impegnarti a padroneggiare queste tecniche, perché è attraverso l'apprendimento e l'applicazione di queste tecniche che otterrai quello che vuoi.

Gli esseri Umani fanno quel che devono fare, nel 90% dei casi, solo nel momento in cui questa azione diviene indispensabile.

Il più grande problema che abbiamo è decidere di fare una cosa e farla davvero. Quel 10% delle persone che pensa di fare le cose e le fa davvero, non è migliore di te, non è nato con più qualità, semplicemente il suo cervello si concentra sulle soluzioni anziché sui problemi, possiede la via neurologica per il successo (come allacciarsi le scarpe) e gli viene automatico. La buona notizia è che non è nato con un talento speciale, ha imparato e lo puoi fare anche tu.

Hai mai sentito qualcuno dire: “dovrei fare questo e quello, lo farò domani, lunedì, a settembre, dopo Natale”? Ti suona comune?

Ti piace il cioccolato? Se ti dicessi di

mangiarne 10 kg in un giorno lo faresti? Come ti sentiresti dopo averlo fatto? E Se ti dicessero che tuo figlio o la persona che ami di più al Mondo, morirebbe all'istante se tu non la smettessi di mangiare cioccolato? Crea un'immagine nella tua mente, visualizza la cosa reale, fanne un film, come ti senti? Sono convinto che Smetteresti di farlo in un nano secondo!

Cosa è successo?

Per la tua mente è un ordine assoluto, il dolore di quel possibile evento è incredibilmente più forte ed intenso del tuo desiderio di mangiare cioccolato.

Ok?

Ora, considerato che la nostra mente non fa differenza tra realtà e fantasia, che

quello che immaginiamo a livello intenso, emozionalmente profondo, “sembra” vero, possiamo usare questo modello per ottenere tutto ciò che ci siamo prefissi.

Impara a pensare a ciò che vuoi ottenere piuttosto che ciò che vuoi evitare, entra in azione e non mollare.

Ora passiamo all'azione:

ora che hai preso la decisione di metterti a dieta, eliminare i chili di troppo e allenare il tuo corpo procedi in questo senso:

Questa settimana devi

1) allena il muscolo delle decisioni, prendi decisioni nuove, piccole, piccolissime, ma nuove, per es. Cambia la strada che fai da 20 anni per andare in

ufficio;

2) Fai quella chiamata che non fai da un secolo ma che senti di voler fare; 3)

Iscriviti ad un centro sportivo, se il tuo budget non te lo consente, vai al parco più bello della tua città;

4) Mettiti in contatto con amici, parenti e conoscenti che stimi sotto l'aspetto della alimentazione e della forma fisica e comunica loro che hai preso questa decisione e che ti stai impegnando;

5) redigi un elenco di cibi spazzatura dai quali sei attratta e scrivi vicino ad ognuno di essi qualcosa che ti fa schifo, ma davvero tanto schifo...

*es.*

*Cioccolato con occhio di agnello*

*Panna cotta con lingua di maiale Torta  
alla panna con serpenti fritti*

Amplia la lista.

Redigi un elenco di cibi sani e  
produttivi che miglioreranno il tuo stato  
mentale e fisico

*es.*

*frutta e verdura con sedere alto e sodo  
pesce fresco con addominali scolpiti  
riso con gambe toniche e affusolate*

Amplia la lista. Ma lo devi fare ora, non  
dopo, tra un ora o più tardi, ORA! Metti  
queste due liste in un posto ben visibile,  
es. Attaccale sul frigorifero e sul  
cruscotto della tua auto;

6) 7 giorni consecutivi senza mangiare o

bere alcun tipo di cibo spazzatura e se mangierai anche un solo cibo spazzatura, dovrai ricominciare da 1.

7) Un ora al giorno e per 7 giorni consecutivi in cui vai in palestra e segui un programma di allenamento o vai a fare una corsa nel parco vicino casa, se salti un giorno dovrai ricominciare da capo;

8) Leggere questo articolo:

[http://jedasupport.altervista.org/blog/attualita/sanita/causa-principalecancrochemioterapia/?](http://jedasupport.altervista.org/blog/attualita/sanita/causa-principalecancrochemioterapia/?doing_wp_cron=1401651193.219827890)

[doing\\_wp\\_cron=1401651193.219827890](http://jedasupport.altervista.org/blog/attualita/sanita/causa-principalecancrochemioterapia/?doing_wp_cron=1401651193.219827890)

9) Guarda questo film: FED UP

[http://www.dailymotion.com/video/x2daup-sub-ita\\_lifestyle](http://www.dailymotion.com/video/x2daup-sub-ita_lifestyle)

Nel secondo passo ti spiegherò, la forza

del condizionamento neuro associativo e delle domande che ci poniamo.

## **Secondo Passo:**

### ***"Condizionamento neuro associativo e domande"***

Se hai eseguito i suggerimenti del primo passo allora puoi passare al secondo altrimenti devi ricominciare dal passo 1. Ragazzi, questo non è un gioco, voglio che otteniate risultati, ok?

Procediamo con dei piccoli ma fondamentali passi verso il cambiamento, per sempre! Come sai, il cambiamento deve avvenire nella tua mente, per farlo useremo il



condizionamento neuro associativo.  
Tradotto, dobbiamo dare al nostro cervello una serie di ragioni importanti per le quali siamo disposti a cambiare abitudini alimentari e, al contempo, una serie di ragioni per cui questo cambiamento sarà determinante per noi.

Per es.

*Motivi*

*Crea un elenco dei motivi per cui hai deciso di cambiare:*

- mi sento affaticato, faccio 4 scale ed ho il fiatone*
- non riesco a giocare con mia figlia, sono subito stanco*
- il mio aspetto fisico non mi piace*
- ho paura delle malattie legate alla*

*cattiva alimentazione*

*- per far piacere al mio partner*

*- non vado al mare perché mi vergogno  
del mio aspetto fisico*

*- i vestiti mi stanno male, esco sempre  
in tuta*

*- la mia pelle e' diventata come quella  
di una vecchia*

*- ho sempre sonno e non riesco a  
lavorare come vorrei*

*- me lo ha consigliato il mio medico*

*- la mia autostima è a terra*

*- il mio sedere è flaccido*

*- le mie gambe sono come la  
mozzarella di bufala*

Completa e amplia questa lista.

Ora fai un elenco di sensazioni

piacevoli che sperimenterai una volta  
che avrai effettuato il cambiamento,  
anche di una sola volta che hai avuto la  
forza di dire no a quel pezzo di  
cioccolato:

- *sono felice per aver preso questa  
decisione importante*
- *mi sento di raggiungere questo  
obiettivo*
- *il mio corpo ha finalmente un aspetto  
migliore*
- *posso correre e giocare con mio  
figlio/a*
- *andare al mare ed essere felice di  
mostrare il mio corpo*
- *mi sento sicuro/a*
- *il mio partner mi apprezza di più,*

*facciamo l'amore 3 volte al giorno*  
*- la mia salute e' migliorata*  
*- mio figlio/a mi dice che sono*  
*diventato bello/a*  
*- la mia autostima sta migliorando*

Completa e amplia questa lista.  
Questi sono solo alcuni motivi, ti suggerisco di redigere una tua lista  
Non ti limitare a leggere, gli esercizi sono estremamente importanti, chiudi il libro e fai quel che ti ho suggerito, per favore.

Ricordati che le cose in se non hanno alcun significato per la nostra mente, la differenza e' generata da quel che la nostra mente (quindi noi) associamo a quella cosa.

*"IL NOSTRO PENSIERO SCATENA LE  
EMOZIONI E LE EMOZIONI LE  
NOSTRE AZIONI"*

Cioccolato è solo un parola, come amore, quel che conta è cosa associ mentalmente a queste parole. Questo è ciò che ti fa fare delle azioni. Ok?

Queste associazioni neurologiche sono apprese e fanno parte di te, allacciarti le scarpe, guidare l'auto, usare i pedali e il cambio, sono automatiche...cioè non devi pensare per farlo, lo fai e basta, tac, automatico.

In questo contesto dobbiamo far diventare automatico, per la tua mente, il rifiuto del cibo spazzatura e la spinta verso il cibo sano e produttore di

energia per il tuo corpo. Quindi:

Le associazioni mentali determinano le tue scelte, pensaci, se associ mentalmente un bicchiere di vino a un bicchiere di pipì la tua mente farà fatica a farti bere quel bicchiere; Prendi un cucchiaino di nutella e mettilo dentro il vasetto di tuo figlio...lo mangeresti? Se il tuo partner torna a casa in ritardo e non è solito, la tua mente può fare due scelte, pensare che abbia avuto un incidente o, ancor peggio, che ti abbia tradito, oppure che si sia semplicemente fermato a chiacchierare con un vecchio amico...

la scelta di questo pensiero farà una differenza enorme su come ti sentirai nell'attesa e come lo riceverai al suo

rientro...capisci?

Quello che devi riuscire a fare, non è molto complesso credimi, basta allenarsi, usare il potere della tua mente e applicarlo al cambiamento che desideri operare sulla base della decisione presa, in questo caso, una corretta alimentazione e l'esercizio fisico. Ti dico che è semplice perché lo fai già ma non te ne rendi conto.

La cioccolata non è buona in se, lo è in base a cosa il nostro cervello associa a tale sensazione.

I pubblicitari lo sanno bene, pensa alla pasta Barilla.

Dove c'è Barilla c'è casa...ricordi? In quel messaggio promozionale ci sono centinaia di messaggi neuro associativi,

la casa, la famiglia, i bimbi, la  
campagna, la libertà', la serenità' e  
infine la pasta...hai presente?

Sai che In alcuni posti del Mondo  
mangiano i serpenti e li ritengono una  
squisitezza, li mangeresti?

I cinesi mangiano i cani, lo faresti?

Alcuni popoli non mangiano il maiale,  
perché?

La loro educazione mentale, pensiero,  
gli da una associazione di un certo tipo  
che scatena una emozione che li porta ad  
una azione piuttosto che ad un'altra.

Se ciò che affermo non fosse vero,  
allora baciare il tuo partner o un topo  
sarebbe la stessa cosa....mi segui?

In questo contesto devi imparare a  
guidare i tuoi pensieri e non a farti



guidare dai tuoi pensieri.

Per farlo devi usare la tua mente, questa tecnica ti permette di associare il cibo spazzatura da cui sei attratta al cibo che detesti e alle conseguenze negative che ne derivano. Devi fare in modo di renderlo reale, mentre pensi a mangiare cioccolato devi pensare al cioccolato come alla tua pancia gonfia, alla cacca, al non sentirti adeguata, al tuo sedere flaccido, ai denti marci, l'alito cattivo e quanto ti costerà in termini di denaro, salute e felicità...

Non smetterai di mangiare cibi spazzatura se non userai gli strumenti che il tuo cervello ha a disposizione. Fintanto che il pensiero di mangiare cioccolato ti farà venire l'acquolina in

bocca, non smetterai di mangiarlo...se, al contrario, stai male al pensiero di farlo smetterai e per star male devi dare alla tua mente una nuova cosa a cui pensare, una cosa associata al male non al bene...(cioccolato con denti marci) ecco che la tua mente ti aiuterà a rifiutare quel cibo.

Ricordi? Pensiero, emozione, azione. Fai una prova, immagina il tuo cibo spazzatura preferito, ci 6?

Bene, ora immagina e associa mentalmente a quel cibo il muco che sta colando dal naso di un vecchio malato...sentine l'odore nauseabondo, guarda il colore verdastro...se lo avrai fatto in modo corretto sentirai un senso incredibile di schifo e ripulsione, è

vero? Cosa è successo? Questa è la prova che la tua mente può davvero fare la differenza su ciò che mangi o rifiuti, attraverso di essa, con la sola immaginazione, hai provato una sensazione, corretto? Non hai avuto bisogno di fare l'esperienza reale, vero? Ecco, la magia è che puoi usare la tua mente per dirigere le tue azioni.

Questo è ciò che devi imparare a fare sino a che non diverrà automatico nella tua mente. Questa è una neuro associazione, tradotto hai associato mentalmente un cibo spazzatura (dal quale sei attratta) a qualcosa che ti fa letteralmente schifo.

Quando padroneggerai questa tecnica e potrai farlo, sarà molto più semplice

seguire una corretta alimentazione e un buon programma di allenamento.

Perché non stai usando solo la tua forza di volontà ma anche la forza della tua mente, le tue emozioni profonde, quello che senti e provi a livello mentale e fisico. Ok? Ricordi? La nostra mente non fa differenza tra realtà e fantasia. Se, come hai sperimentato

prima, immagini una cosa a livello intenso, avrai una reazione delle tue sensazioni corporee anche se stai solo immaginando e non facendo la cosa reale.

Hai presente i brividi? Proviamo una sensazione e abbiamo una reazione corporea vera, reale, usando solo l'immaginazione, è vero?

Facciamo un altro test.

Visualizza tuo figlio o una persona che ami, che sta per mettere la sua manina sul fuoco, vivilo...se lo hai fatto correttamente avrai provato una sensazione, ci sei? Ecco, devi imparare a padroneggiare questo meccanismo e se mi segui e ti alleni, lo potrai fare, te lo assicuro, 100%

Perché lo dico e ne sono certo? Perché lo fai già, tutti i giorni, senza che te ne renda conto...in altre aree della tua vita, per es. il solo pensiero di andare al cinema con la persona che ami, ti fa provare una sensazione, vero? E' la tua mente che sperimenta prima che le cose accadano, è la sensazione che provi a spingerti ad andare al cinema. Ci sei? In

questo contesto devi solo apprendere come fare per scatenare queste incredibili risorse ed usarle per il raggiungimento del tuo scopo.

Devi immaginarti col fisico da urlo e la salute perfetta e provare la sensazione di piacere che questo nuovo modo di essere ti darà. Siamo ciò su cui ci concentriamo, tutto ciò su cui concentriamo la nostra energia ci permette di fare il massimo.

Le domande.

Il potere della concentrazione è controllato dalle domande che ci poniamo. Se fai una domanda stupida otterrai risposte stupide.

Immagina il tuo cervello come un computer, se digiti il tasto sbagliato

otterrai la risposta sbagliata o alcuna risposta, ok?

Per es. Se continui a chiederti: come mai non riesco a dimagrire? La risposta sarà: perché mangi cibo spazzatura o perché mangi troppo oppure perché passi tutto il tuo tempo stando seduto, oppure, sono troppo impegnata, non ho tempo, bla, bla, bla. Se la domanda è: come posso cambiare e migliorare il mio corpo, il tuo cervello si concentrerà sulle soluzioni e ti assicuro che le troverà.

Domande di qualità avranno risposte di qualità.

Se mi chiedi: quanto tempo impiegherò ad imparare questo metodo? La risposta è: dipende da quanto ti impegnerai. Un

ora a settimana avrà un risultato, un ora al giorno un'altro.

Se chiedi a un vigile urbano perché la strada è chiusa ti dirà il perché, se gli chiedi quale strada puoi prendere per arrivare dove devi, ti darà la soluzione, ok?

Chiediti come cambiare la qualità della tua vita e il tuo cervello si concentrerà sulle soluzioni.

Come posso essere in forma fisica, avere un sedere da urlo e gli addominali scolpiti e lui ti troverà le soluzioni...se, al contrario, continui a dirti: come mai ho il sedere flaccido...e una pancia che fa schifo, la risposta sarà: perchè mangi cibo spazzatura e non ti alleni da secoli. Mi segui?



Se ti chiedi: quanti ciccioni ci sono in questa sala? Vedrai solo i ciccioni, se la domanda sarà quante cose di colore rosso ci sono in questa stanza vedrai solo rosso.

Ora passiamo all'azione, esercizio della settimana. Questa settimana devi:

1) fai la tua lista del perche' vuoi cambiare:

- *sedere sodo e alto*
- *addominali scolpiti*
- *far piacere a mio figlio*
- *al mio parnter*
- *per la mia salute*
- *continua la lista*

2) fai la tua lista di come ti sentirai una volta raggiunto il risultato:

- *al settimo cielo*
- *fiera di me*
- *in forma e in salute*
- *il mio partner mi apprezza di più*
- *continua la lista*

allena la tua mente a fare questi esercizi, fallo più volte che puoi al giorno, la tua mente è come un muscolo se non lo alleni si atrofizza.

3) segui la dieta e fatti un applauso ad ogni piccolo costante miglioramento, ad una piccola rinuncia, dillo al tuo partner, a tuo figlio e alla tua migliore amica/o e rinuncia a tutto ma non ad andare 1 ora in palestra.

4) allenati ad associare cose spiacevoli a quello che un tempo erano cose che ti davano sensazioni di piacere:

- *cioccolato con denti marci*
- *panna con un po di muco del vecchio malato*
- *piazza 4 formaggi con topi morti*
- *continua la lista*

5) domande di qualità:

perchè voglio mettermi a dieta e frequentare un centro sportivo?

cosa posso fare per questo?

come posso fare questo?

Rispondi dettagliatamente a queste domande e amplia la lista

6) guardare questo video:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=dzTtTliVFio)

[v=dzTtTliVFio](https://www.youtube.com/watch?v=dzTtTliVFio) 7) leggi questo articolo:

<http://www.linkiesta.it/effetti-zucchero-corpo>

Ti aspetto per il prossimo passo, le due

forze gemelle che conducono la nostra vita: Dolore e Piacere

## **Terzo Passo: "*Dolore e Piacere*"**

Tutto quello che facciamo nella vita è collegato alla voglia di sentire piacere e ad allontanarci dal dolore.

Quante volte ti è capitato di avere una gran fame, sederti a tavola, ricevere una cattiva notizia e perdere l'appetito?

Il tuo corpo non ha bisogno di cibo spazzatura, la tua mente crede che quel cibo ti aiuti a provare piacere. Questo lo hai creato tu, l'ambiente in cui sei cresciuto e i mezzi d'informazione.

Molti mangiano moltissimo e male perché credono che questo li farà sentire meglio...è come per le droghe ma dura poco, allora mangiano di nuovo.

Nella realtà stai sempre peggio e anziché andare verso il piacere a lungo termine e per sempre ti avvicini al dolore.

Devi imparare ad usare le due forze gemelle che conducono la nostra vita. Dolore e Piacere.

Ecco cosa devi fare:

impara ad usare il dolore come un tuo alleato. Facciamo un es. Ti è mai capitato di aver mangiato o bevuto troppo, davvero troppo, un cibo o una bevanda particolare fino alla nausea, fino a stare male?

Se ti è capitato allora saprai di cosa sto parlando...sono certo che non hai mai più toccato quel cibo o quella bevanda, vero?

Quel male, dolore associato a quel cibo o bevanda, ti ha permesso di non volerne più sapere di quella roba, ci sei? Semplicemente la tua mente lo rifiuta e lo farà per sempre. Il dolore intenso nella tua mente ti proibisce anche solo di sentirne l'odore. La figata pazzesca è che il nostro cervello funziona anche solo per immaginazione. Quindi puoi usare il dolore, immaginandolo.

Per es. Puoi immaginare, a livello intenso, quel cibo che ti ha fatto star male mentre pensi di mangiare del

salame.

Se non hai mai avuto alcuna esperienza di questo tipo, la puoi provocare, mangia 10 chili di salame in un giorno e vedrai cosa succederà...

Sei stato male, molto male con il salame...mentre pensi di mangiare del cioccolato, immagina di mangiare quel salame, fanne un'immagine nel tuo cervello e rendila reale. Facciamo un altro es.

Immagina questo: metti un bel cucchiaino di nutella nel water e adesso mangiala...

Il solo pensarlo, come ti fa sentire?

Ecco, ora hai capito cosa intendo per uso del Dolore. Dobbiamo fare in modo di cambiare le sensazioni associate al cibo spazzatura e tac...il cambiamento

avverrà in un istante...poi dobbiamo allenarci a farlo più volte sino a che questo non diverrà automatico per la tua mente...come fai quando ti allacci le scarpe. Mi segui?

Al primo tentativo avrai costruito un filo, al centesimo tentativo quel filo sarà diventato una fune d'acciaio nella tua mente, non dovrai più usare la razionalità per farlo, accadrà da solo, sarà automatico, come quando cambi marcia alla tua auto o schiacci il pedale del freno, non ci pensi, lo fai i basta. Vero?

Molti di noi non sarebbero in grado di uccidere una mosca o una formica, perché la loro mente associa dolore a questa azione. Non potresti uccidere un



essere umano perché sei cresciuto con una credenza forte e radicata che questo è male, quindi la tua mente prova un dolore intenso solo a pensarci, per questo non lo fai.

Se tuo figlio sta male, stai male anche tu, perché il tuo legame affettivo e amoroso è talmente forte che il suo male diventa il tuo dolore, faresti di tutto per farlo star bene in un istante, perché inseguisci il piacere, se starà bene sarai felice.

Tornando a noi, la tua dieta è solo un pezzo di carta con su scritto delle parole, non serve a molto, quello che serve è una tua decisione, la tua azione e gli strumenti giusti per arrivare al risultato. Dolore e Piacere sono degli strumenti formidabili e sono dentro ogni

uno di noi, di te e di me. Usali.

La tua mente è come una ferrari nuova di pacca, devi farla uscire dal parcheggio di casa e metterci dentro la benzina giusta, se ci metti l'acqua non funziona.

Capisci cosa intendo? Per la tua educazione alimentare e una forma fisica perfetta devi imparare ad usare gli strumenti che ti sto fornendo, darti il tempo necessario e goderti i risultati.

Osserva i bambini, la classica mano sul fuoco, hai presente?

La prima volta che sperimenteranno questo non lo ripeteranno più nella vita, mai più. Se qualcuno ti minacciasse con una torcia di fuoco, cosa penseresti?

Perché hai paura del fuoco? La tua mente sa, anche senza sperimentare, che

il fuoco ti procurerà un dolore quindi farai di tutto per evitarlo.

Molti di noi provano piacere nel far sentire piacere agli altri. Se credi che la tua azione, decisione, farà stare bene un'altra persona allora questo diventa piacere anche per te. Allo stesso modo per il dolore, se sai che la tua azione negativa verso te stesso, provoca dolore agli altri, lo eviti. Se questo è il tuo sistema usalo.

Pensa che se morirai presto o se non sarai sano e in forma, non potrai goderti i tuoi bambini, il tuo partner e loro ne soffriranno moltissimo perché ti amano. Ci sono persone che si sentiranno più felici nel fare regali che nel riceverli, se questo è il tuo sistema, usalo, fai un

regalo alle persone che ti amano, mettiti in forma. Adesso! C'è una storia di un uomo che beveva 10 litri al giorno di una famosa bevanda gassata e non riusciva a smettere di farlo...Un giorno, sua figlia piccina, gli disse: "Papà, sai che quella bevanda fa male, perché non la smetti di berla? Sai, non vorrei rimanere orfana". Il papà smise di berla all'istante e per sempre.

Cosa è accaduto al suo cervello? Il dolore di immaginare la figlia triste e infelice per la sua morte a causa di quella bevanda, lo ha indotto al cambiamento, per sempre. Usa il dolore come il tuo migliore alleato.

***Il Piacere***

Dobbiamo immaginare a livello emozionale profondo un senso incredibile di piacere ed essociarlo al nostro nuovo modo di nutrirci.

Facciamo un es. Sei 10 chili sopra al tuo peso forma, ok?

Immagina che di colpo perdessi quei 10 orribili chili e ti sentissi in forma smagliante, con il sedere alto e sodo, gli addominali scolpiti e le gambe toniche e affusolate, sicura di te e le tue analisi cliniche tornassero perfette, come un bambino. Come ti fa sentire? Cosa provi a questo proposito? Senti una sensazione di piacere?

Come descriveresti questa sensazione?  
Il piacere è l'anima gemella del dolore,

viaggiano insieme, quando ti allontani dal dolore, inevitabilmente ti stai avvicinando al piacere.

Il punto qui è: il cibo spazzatura ti fa avvicinare al “piacere” almeno così credi...in questi anni hai creato quella fune di cui parlavamo prima, devi spezzarla e sostituirla con un'altra fune. Capisci?

Devi imparare ad associare dolore al cibo spazzatura e piacere al cibo sano che ti fa star bene e ti dà energia pura! Come fare?

Immagina a livello emozionale intenso che il cibo sano ti renderà migliore, felice e creerà una persona nuova. Di questo ne beneficeranno tutte le persone che ti amano oltre a te stessa.

Facciamo un es.:

*Vorresti che i chili di troppo,  
sparissero?*

*Che il tuo sia un aspetto migliore?*

*Che le tue analisi cliniche tornino a  
posto come quelle di un bimbo? Che il  
tuo partner torni a guardarti in un  
certo modo?*

*Che le tue amiche siano fiere di te?*

*Che tua mamma o tuo papà ti  
apprezzino per la tua determinazione e  
decisione? Alzarti al mattino con  
l'energia di una ventenne?*

*Avere un corpo da star?*

*Il sedere alto e sodo come la roccia?*

*La pancia piatta, gli addominali a  
tartaruga e le gambe toniche e  
affusolate? Aumentare la tua*

*autostima?*

Tutte queste meravigliose sensazioni di piacere sono nelle tue mani ed hai il potere di viverle davvero. Lo vuoi?

Rinuncia al salame, al cioccolato, alle bevande gassate, alla torta alla panna, non mangiare con la tua mente, si tratta di un attimo. Pensa che questa piccola rinuncia ti farà provare delle sensazioni straordinarie, ti condurrà al piacere fisico e spirituale e farai un regalo fantastico anche alle persone che ami.

Fai una proiezione, cerca di visualizzare il tuo aspetto fisico con 10 chili in meno, come ti fa sentire?

Cosa provi a proposito di questo?

Immagina le facce delle persone che ami, ascolta le loro parole di elogio e



congratulazioni. Sei forte, sei stata davvero in gamba.

Sono felice che sei arrivata a questo punto del programma, sei alla metà del viaggio, non mollare, ti assicuro che puoi farcela, davvero.

Ora passiamo all'azione. Questa settimana devi:

1) fare la tua lista di DOLORE e associarla ai cibi spazzatura che ti attraggono tanto, es.:

- *dolci con denti marci*
  - *panna cotta con gambe flaccide*
  - *salame con il tuo corpo e la tua pelle da vecchia*
  - *pizza ai 4 formaggi con pancia gonfia*
- continua la tua lista

2) fare la lista delle sensazioni di piacere associate ai cibi sani e produttivi es.:

- *Frutta e verdura di stagione=1kg a settimana in meno sulla tua pancia*
  - *Miele e marmellata naturale=più energia*
  - *Pesce fresco bollito o alla plancia=le tue analisi cliniche come un bambino di 5 anni*
  - *Minestrone di verdure di stagione=sei molto più sexi*
  - *Andare a correre al parco=miglioro ogni giorno, il mio sedere diventa sodo come la roccia*
  - *Seguire il programma di allenamento=inizio a piacermi*
- Continua la tua lista

3) Guardare questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=j51HIIdq6U3s>

4) Leggere questo articolo:

[http://it.wikipedia.org/wiki/Cibo\\_spazza](http://it.wikipedia.org/wiki/Cibo_spazza)

Ci sei quasi, ti aspetto al prossimo passo dove ti spiegherò la forza degli stadi d'animo, delle emozioni e delle metafore che usiamo.

## **Quarto passo: *"Stati d'Animo, Emozioni e Metafore"***

Il gioco si fa serio, siete pronti?

Il cambiamento duraturo e per sempre passa attraverso gli stadi d'animo. Esiste

un modo molto efficace per trasformare uno stato d'animo:

*la concentrazione dei tuoi pensieri e la tua fisiologia.*

La tua concentrazione: cosa pensi a proposito della rinuncia alla torta alla panna la domenica mentre tutti la stanno mangiando? Come ti fa sentire? Male? Quel "malessere" è uno stato d'animo e lo puoi cambiare, in un istante, ok?

Come? Devi cambiare nella tua mente quello che immagini e lo devi sostituire con altri pensieri più produttivi, come ad esempio, i chili di troppo che stai perdendo ormai da settimane, i 7 giorni senza assumere nessun cibo spazzatura, la promessa fatta al tuo partner, a tuo figlio, al tuo medico, l'inutilità di aver

passato 7 giorni in palestra, se assumi quel maledetto pezzo di torta, ok?

Devi pensare questo nel momento esatto in cui ti senti spinta verso la torta alla panna. Oppure puoi usare la tua fisiologia: come?

Mentre sei lì seduta che guardi la torta alla panna e quelli che la stanno mangiando, alzati di scatto e fai una rapida corsa sul posto...ahahaha ti prenderanno per pazza ma funziona, hai cambiato il tuo stato. Hai interrotto il pensiero e lo hai sostituito con altro, se torna, rifai il processo di nuovo.

Scientificamente il nostro cervello non è in grado di pensare a due cose alla stesso tempo, sarebbe come tentare di infilare 2 auto in un box da 1, ok?

Provaci, ora, per favore. Prova a pensare a due cose diverse nel medesimo istante. Fatto? Hai notato che non è possibile?

Ecco, gli stadi d'animo e come cambiarli ti serviranno per interrompere il pensiero. Immagina un cd, se ci passi sopra un chiodo con forza, cosa accade? Non suona più, ok?

Così i nostri pensieri, se ti alleni a padroneggiare questo processo, puoi interrompere la sensazione che ti spinge a mangiare quel pezzo di torta alla panna e puoi ripeterlo quando vuoi.

Fammi un favore, pensa ad un giorno della tua vita, del passato, in cui ti sei sentita davvero alla grande, forte, potente, felice, quasi invincibile e in

grado di fare qualunque cosa.

Per es. Il giorno che hai conseguito il diploma o la laurea, il giorno che è nato tuo figlio/a, il giorno che hai ricevuto quella telefonata che hai atteso da tempo, il giorno che hai vinto una scommessa, il giorno che hai trovato lavoro, il giorno che hai vinto una gara, il giorno che ti sei innamorata.

Concentrati, cerca di rivivere quell'istante...

Cosa succede? Provi una sensazione di benessere, vero? Sei appena passata da uno stato d'animo ad un altro usando la tua mente. Questa è magia ragazzi, magia pura. [WWW.LADIETAMIGLIORE.IT](http://WWW.LADIETAMIGLIORE.IT)

Ti capiterà, soprattutto nei primi tempi della tua nuova educazione alimentare,

di sentirti un po' giù di corda, non preoccuparti è normale, stai cambiando, ogni cambiamento porta con se questo piccolo disagio, fallo passare cambiando il tuo stato d'animo.

Fisiologia e pensiero su cui ti concentri. Sei portata a pensare: voglio il corpo perfetto come una statua, il sedere sodo e gli addominali scolpiti, ma li vuoi subito. Questo ti fa entrare in uno stato d'animo negativo e non ti aiuta a raggiungere il risultato. Pensa: hai impiegato 20 o più anni a diventare come sei, come puoi pensare che in una settimana il tuo corpo e la tua salute cambi totalmente? Semplicemente questo non è possibile, per nessuno. Il corpo, non cambia all'istante, non è



possibile, pensa al raffreddore. Non si manifesta nel momento in cui prendi freddo ma il giorno dopo, è vero? Ciò che può invece accadere in un istante è il cambiamento della tua mente. Questo cambiamento genererà un processo comportamentale verso i cibi sani e produttivi e verso il frequentare un centro sportivo, cose che ti faranno cambiare il tuo corpo e il tuo stato di salute creando una nuova abitudine per sempre. Se riesci a motivare la tua mente, il corpo ti seguirà.

Devi fare Piccoli, ma continui e costanti miglioramenti, ok?

C'è un tipo che spacca le rocce, dal primo al centesimo colpo non succede nulla, poi improvvisamente la roccia si

spacca a metà, quale è stato il colpo che l'ha fatta spaccare a metà? La risposta è: tutti.

Perché ti dico che gli stati d'animo sono importanti in questo processo? Lo sono perché anche mangiare cibi spazzatura è uno stato d'animo o meglio ti permette di passare da uno stato d'animo ad un altro. Molte persone mangiano spazzatura quando si sentono giù, per evitare un impegno, per sentire quella sensazione di "felicità" per, appunto, passare da uno stato d'animo all'altro. Il punto è che in questo gioco dobbiamo concentrarci su come passare da uno stato negativo ad uno produttivo. Ci sei? Mi segui? Ok.

Quale credi che sia il tuo stato d'animo

dopo che avrai interrotto la dieta, disatteso ai tuoi impegni, tradito chi ti ama, per quel pezzo di torta alla panna? Mentre lo fai dirai “ma sì per un volta...che vuoi che succeda?” Insomma accamperai scuse per farlo e se lo farai avrai un attimo di sensazione di felicità e gioia...ma...ora prova ad immaginare come ti sentirai 30 minuti dopo averlo fatto...male, vero? Questa è la sensazione che devi provare, il segreto è usare la tua mente...lei puoi fare il lavoro per te... siamo in grado di provare sensazioni ancor prima di sperimentarle nella vita reale. È l'immaginare di baciare un topo che ti permette di non farlo, dentro quell'immagine, che dura un millesimo

di secondo, ci sono tutti i motivi per cui non lo facciamo. Questo è il segreto del cambiamento, per sempre.

La figata è che i motivi possiamo anche inventarceli e renderli reali per la nostra mente. Se proprio vuoi mangiare quel pezzo di torta alla panna, allora ecco una sfida per te...non puoi mangiarne solo un pezzetto, devi mangiarla tutta, soprattutto se è di 7 chili. Ok? Hai capito bene, ho detto che la devi mangiare tutta!!!

Cosa provi all'idea di mangiarne un pezzetto?

Ora, cosa provi all'idea di mangiarne 7 chili?

Allenati a cambiare stato d'animo in un istante, sarà divertente.

Ora passiamo alle emozioni.

Cosa provi quando guardi tua figlia? Un film drammatico e strappalacrime? Un cane che gioca con un gattino?

Un meraviglioso tramonto? Il mare cristallino dei Caraibi?

Ascolti la tua canzone preferita? Guardi la tua squadra del cuore?

Emozioni. Ok? Emozioni.

Le emozioni sono associate a qualcosa che abbiamo vissuto oppure visto o anche solo immaginato, sono quelle sensazioni a livello profondo che ci fanno stare bene o male, dipende...

In questo contesto ci serviremo delle emozioni per cambiare la nostra abitudine alimentare e crearci la spinta per allenare il nostro corpo.

Assoceremo le emozioni positive al cibo sano e nutriente e le negative al cibo spazzatura.

Cosa provi a livello emozionale profondo quando vedi un pezzo di cioccolato? Dipende. Puoi provare una sensazione di benessere, la classica acquolina in bocca...hai presente vero? O meglio, in questo contesto, puoi vedere il male, il grasso che si accumula sui tuoi fianchi, il tradimento della promessa fatta e non mantenuta verso i tuoi cari, il tuo medico e gli amici ai quali hai promesso impegno, il tuo sedere molle e flaccido, i tuoi fianchi troppo grandi, la tua pancia che cresce e la cacarella in arrivo.

Questi pensieri guideranno le tue

emozioni e le tue emozioni guideranno le tue azioni. Ci sei?

Ricordati che puoi controllare i tuoi pensieri e li puoi dirigere verso il risultato sperato, siamo in grado di padroneggiare questo aspetto della nostra mente a patto che ci impegniamo a capire come funziona e, soprattutto, ad allenarci sino ad arrivare al punto in cui la nostra mente agisce senza dover passare attraverso la mente razionale. Ti starai chiedendo: quanto ci si impiega a padroneggiare questo processo? La risposta è: dipende.

Dipende dalla qualità e dalla quantità del tuo impegno.

Se un tipo vuole imparare la lingua inglese, può farlo in un tempo o in un

altro, dipenderà da quante ore al giorno studia e si applica sino al risultato finale. Un impegno di 1 ora a settimana produrrà un risultato diverso di uno da 4 ore al giorno, che ne pensi? Impara a provare emozioni, usa la tua mente, il tuo più grande alleato, le emozioni sono tutto nella nostra vita, senza emozioni saremmo tutti morti.

Fai attenzione, le emozioni negative, in questo contesto, sono utili e necessarie, ci servono per rifiutare il cibo spazzatura a iscriverci in palestra e frequentarla, Ok? Emozioni positive verso il cibo sano e nutriente e verso un buon programma di allenamento. Emozioni negative verso il cibo spazzatura e lo stare tutto il tempo



seduti. Avrai molto tempo per stare fermo a far niente, quando morirai starai sdraiato per sempre... Una esperienza collegata ad una fortissima emozione, resterà indelebile nelle nostra mente.

Per questo le emozioni sono importantissime in questo processo. Per es. Sapresti dirmi con estrema esattezza dove ti trovavi l'11 settembre durante l'attacco alle torri gemelle in America? Pensaci...sono certo che ricorderai esattamente dove ti trovavi, perché? C'è una fortissima emozione collegata a quel evento; ora dimmi dove ti trovavi il 14 giugno del 2005 alle 4....non lo ricordi, perchè?

Probabilmente non vi è nessuna

particolare emozione collegata a questa data. Ok? Concludendo, se colleghi una forte emozione a non mangiare cibo spazzatura, non lo farai più, mai più.

Le metafore.

Cosa sono le metafore?

*Sei come il cacio sui maccheroni*

*Sana come un pesce*

*Bella come il sole*

*Rara come un tesoro*

*Pura come l'acqua*

*Grassa come una balena*

*Flaccida come un gelato*

*Molle come frutta marcia*

Ci sei? Le metafore servono per amplificare un concetto e danno alla nostra mente una sensazione molto più profonda e diretta, colpiscono la nostra

immaginazione e quindi le nostre sensazioni.

In questo contesto le useremo per ottenere il nostro risultato a lungo termine, di una buona e sana alimentazione, per sempre.

Se ti dico che una cosa è bella...cosa provi? Se ti dico quella cosa è bella come il sole? È più forte vero? Arriva al tuo cervello con più potenza o no?

Se ti dico che la pizza ai 4 formaggi fa male, cosa provi?

Se ti dico che la pizza ai 4 formaggi fa male come una coltellata al cuore di tua figlia? Cosa provi?

Come hai capito vi sono metafore potenzianti e limitanti.

La vita è una sfida è diverso dalla vita è

un gioco. Ok?

Queste due metafore diverse trasmetteranno ai tuoi neuroni degli impulsi che faranno scatenare le tue sensazioni e quindi le tue azioni, per cui le tue azioni dipenderanno anche dalle metafore che usi.

Le metafore potrebbero condurre parte della tua vita in una direzione piuttosto che in un'altra.

La centrifuga di carote è dolce e fa bene alla mia pelle e mi aiuta a restare in forma. Il cioccolato fa cadere i capelli, ingrassa, alza il colesterolo nel sangue, fa venire il diabete, col diabete si può morire...e via dicendo, segui?

Andare in palestra....che palle è diverso da andare ad allenare il tuo sedere per

far impazzire il tuo partner.

Se ti dicessi che il cioccolato rende sterili non mi crederesti e fai bene perchè non è vero...ma se lo immaginassi come vero e reale, allora avrai dato alla tua mente un motivo forte per non mangiarlo, ok?

Ancora una volta, considerato che la nostra mente non fa differenza tra realtà e fantasia, siamo in grado di utilizzare l'immaginazione per guidare le nostre azioni e le metafore sono uno strumento molto potente.

Ogni presidente degli Stati Uniti, alla fine dei suoi discorsi importanti, dice: "*...che Dio benedica l'America*" che messaggio straordinario, non trovi? Cosa provi quando guardi la bandiera

italiana? Non molto credo...

Cosa provi quando guardi la bandiera americana, meglio se in un film dei Marines? La bandiera è una metafora, ok?

Ora passiamo all'azione, questa settimana devi:

1) usare la tecnica degli stati d'animo. Se pensi e capiterà, di mangiare un pezzo di cioccolato, fermati un istante ad ascoltare il tuo stato d'animo e cambialo attraverso il tuo pensiero razionale e la tua fisiologia (vai a correre nel parco), allenati a cambiare stati d'animo, più volte nel corso della giornata. Redigi un diario dei tuoi stati d'animo di una giornata.

2) Usa la forza delle emozioni.

Associa le emozioni più profonde negative se stai per mangiare quel maledetto pezzo di torta alla panna che in realtà è spazzatura per il tuo corpo, fai una lista di cosa accadrà al tuo corpo e alla tua salute dopo che avrai mangiato o bevuto cibo spazzatura. Allenati ad associare emozioni positive, di vittoria, di auto realizzazione, per avervi rinunciato.

Sollecita il muscolo delle emozioni positive rispetto al cibo sano, vita sana e corretta e sentiti come quel giorno in cui ti sei sentita al settimo cielo, invincibile, sicura di te. 3) Metafore

Fai un elenco di metafore positive collegate al cibo sano:

La frutta e la verdura fresca, cibi ricchi

di acqua e vitamine che migliorano la mia esistenza e mi portano verso il traguardo finale.

Al termine del mio programma sarò bella come il sole e sana come un pesce, in forma come un atleta professionista.

Fai un elenco di metafore negative collegate al cibo spazzatura:

Il cioccolato come denti marci

La panna ingrassa come 10 pizze

La pizza è uguale al mio vecchio punto vita

Continua la lista, impegnati al massimo livello, non mollare, mai

4) Guardare questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=nTqd68a8Hjc>

5) Leggi questo:

[http://it.wikipedia.org/wiki/Obesit%C3%](http://it.wikipedia.org/wiki/Obesit%C3%9)



Ti aspetto al prossimo passo nel quale ti spiegherò la forza del vocabolario che usi e la potenza delle cose in cui credi, il Quinto passo è molto importante, ti aspetto.

## **Quinto Passo: "*Vocabolario e Credenze*"**

Il tuo vocabolario determinerà chi sei nella vita e cosa vuoi diventare.

*“il verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi...”* vangelo secondo Giovanni,  
dove il verbo sta per parola.

Le parole che usi sono uno strumento straordinario necessario per il

cambiamento. Se dici a te stesso: ho qualche chilo di troppo, ha un effetto. Se dici a te stesso, faccio schifo con questa massa orrenda di grasso addosso, ha un altro effetto, ci sei?

In questo contesto, dobbiamo imparare l'importanza del nostro vocabolario, le parole che usiamo, collegate al nostro stato attuale e al cambiamento che desideriamo operare. Ripeto, grasso ha un effetto, ammasso di grasso schifoso, ha un altro effetto sulla nostra mente. Se il cioccolato diventa cacca, nella tua mente avviene qualcosa di straordinario. La tua mente inizia ad associare il cioccolato alla cacca cambiando le tue sensazioni e le tue associazioni mentali che ti spingono a mangiarlo.

Al contrario, se i cibi sani e ricchi di proprietà benefiche per il tuo organismo diventano cibi essenziali per la tua salute, la tua felicità e la felicità delle persone che ami, il tuo sedere alto e sodo, gli addominali scolpiti, allora la tua mente si dirigerà verso questi cibi. Le tue abitudini alimentari cambiano se cambi le tue parole in merito a questo aspetto. Per esempio:

*Incazzato nero è più forte di stizzito?*

*Straordinario è più forte di carino?*

*Fantastico, stupefacente, eccitante?*

*Sono più forti di bello?*

*Grassa da far schifo è più forte di leggermente sovrappeso?*

Le parole che usi hanno un potere immenso sulla tua mente, in questa fase

dobbiamo imparare ad usare le parole potenzianti, dobbiamo aiutare la mente attraverso il nostro vocabolario. Il tuo vocabolario cambia le sensazioni e quindi le tue azioni. Devi dire a te stesso, devo cambiare il mio modo di alimentarmi, non dovrei farlo, DEVI FARLO!

Devi scatenare un'azione, dovrei è solo una preghiera...

Quante volte hai sentito qualcuno dire frasi del tipo:

*"Dovrei fare questo o quello, dovrei iniziare ad andare in palestra, dovrei, dovrei, dovrei."*

Questo non è un messaggio forte per la tua mente.

Devo fare questo e quello, devo

cambiare la mia alimentazione, devo nutrirmi in modo corretto dove il devo diventa un'ordine assoluto per la tua mente. Ok? Cambia le tue parole e cambierai la tua vita.

[WWW.LADIETAMIGLIORE.IT](http://WWW.LADIETAMIGLIORE.IT)

Impara a sostituire le parole che usi o che usavi con nuove parole potenzianti, per es. *Triste con un po' giù di corda*

*Arrabbiata con stizzita*

*Incazzata nera con leggermente adirata*

*Bene con in forma smagliante*

*In forma con straordinaria, alla grande*

*In forma con piena di energia*

*Brava con campione del mondo*

Se dici a tua figlia: "Ti voglio bene" ha un effetto, se le dici: "Ti amo più della

mia vita" ne ha un altro.

Se pensi di mangiare una pizza ai 4 formaggi, usa il termine, voglio mangiare una pizza con un po' di spazzatura sopra...che effetto ha? Come ti fa sentire?

Un'immagine vale più di mille parole, l'immagine della tua mente vale più di un milione di parole, fidati, anzi non ti fidare, prova.

Siamo l'unico essere vivente in grado di parlare, le nostre parole determinano chi siamo, cosa facciamo, cosa potremmo essere e cosa saremo.

In questo contesto, impara ad usare parole altamente debilitanti relative al cibo spazzatura (es. Cioccolato con denti marci) e altamente potenzianti

relative al cibo sano e nutriente (es. Frutta e verdura con cibo ricco di acqua ed energia vitale).

Invita le persone che ti sono vicine a fare lo stesso, invitale a cambiare il loro vocabolario quotidiano.

A Roma, la città dove sono nato, c'era er monnezzaro...ora si chiama operatore ecologico...cambia qualcosa?

Se dico vino, cosa provi?

Se dico nettare degli Dei? È diverso, capisci dove voglio arrivare? Sono sicuro di sì. "Un piccolo passo per l'uomo, un gigantesco balzo per l'umanità" credi che questa frase sia stata pronunciata da Neil Armstrong a caso? Non ci credere neanche un po', è una frase studiata appositamente dai più

bravi comunicatori del Pianeta e resterà impressa nella mente di ogni essere umano, per sempre.

Da questo momento in poi, il tuo vocabolario relativo ai cibi che mangi o che pensi di mangiare deve cambiare, ok?

Così come deve cambiare relativamente all'allenamento del tuo corpo.

*Dovrei andare in palestra...che palle  
Dovrei fare 40 minuti di corsa oggi,  
che noia mortale*

con

*Stupendo, oggi aggiungo un altro  
blocco ai miei addominali, wow  
Vado al parco, cammino veloce per 30  
minuti in salita per far diventare il mio  
sedere*



*sodo come una quindicenne.*

Datti un po' di tempo e capirai la magia di questo strumento.

Ora passiamo alle credenze.

Cosa sono? Immagina un tavolo...piano e gambe, ok?

Un tavolo con una gamba sola non sta in piedi, corretto?

Per essere forte e stabile sono necessarie almeno 4 gambe e dipenderà dalla sua grandezza, più grande è più gambe necessita, ok?

Le credenze sono come le gambe di un tavolo, se hai abbastanza motivi forti, credenze, per sostenere il perché fai questa dieta, allora la porterai a termine, altrimenti la sospenderai.

Immagina il piano del tavolo come l'idea del cambiamento, essa è una volontà senza sostegno...

L'idea, piano del tavolo, deve essere sostenuta dalle gambe, le tue credenze. Le nuove credenze che devono sostenere la tua idea, devono essere forti e motivanti e devono diventare realtà per la tua mente.

Per esempio:

*Credi davvero che le bibite gassate facciano male alla tua salute?*

*Fai una ricerca sensata e prendi degli appunti.*

*Credi davvero che il cibo di fast food sia spazzatura?*

*Credi davvero che la pizza ai 4 formaggi, lo zucchero raffinato, le*

*bibite gassate, il cioccolato, i cibi precotti e pieni di conservanti, siano cibo spazzatura deleteri per il tuo organismo?*

Fai una ricerca e rinforza questa credenza.

Devi arrivare a credere, a livello profondo, che i cibi spazzatura lo siano davvero e che sono mortali per il tuo organismo. La credenza si inserirà nella tua mente e ti aiuterà a cambiare la tua alimentazione. Per assurdo, ci sono persone che per il loro credo sono disposte a farsi esplodere. Capisci la forza delle credenze, La forza straordinaria insita in questo concetto? Allo stesso tempo devi creare delle credenze potenzianti, quelle che faranno

si che il tuo corpo richieda solo cibi sani e produttori di energia.

Devi credere, dal profondo del cuore, che la frutta e la verdura siano ottimi cibi per la tua salute, fai delle ricerche e prendi appunti in merito.

Devi credere che questo tipo di alimentazione che hai scelto, eliminerà per sempre i tuoi chili di troppo e ti farà tornare sana, bella e in forma.

Devi credere che l'allenamento, continuo e costante, migliori il tuo corpo, la tua salute, la tua energia e come ti farà sentire.

Devi credere che il tuo partner, i tuoi figli, il tuo medico e i tuoi amici, saranno davvero fieri di te, delle scelte che hai fatto e del cambiamento

straordinario e positivo che hai operato, per sempre!

Il credo è un simbolo di fede, non viene più messo in discussione, credi e basta. Quando credi davvero a una cosa, la tua mente non la discute, fa in modo che tu agisca in subordine a questa credenza. Allena il muscolo delle credenze e cambierai per sempre.

Ora passa all'azione, questa settimana devi:

1) fare la lista del tuo nuovo vocabolario relativo al cibo:

*frutta e verdura con cibo ricco d'acqua e potenziante*

*carne bianca con cibo per i miei muscoli forti e tonici*

*patate lesse con vita sana*  
*riso con salute e benessere*  
amplia la lista.

2) Cambiare il tuo vocabolario relativo all'allenamento:

palestra con tempio della salute;  
parco pubblico con meraviglioso posto della mia città dove correre all'aria aperta e stare tra la gente;  
tempo per allenarmi con dedico questo tempo a curare il mio corpo  
amplia la lista;

3) fare la lista delle tue nuove credenze relative alla giusta alimentazione, devi costruire il tuo tavolo, esempio:  
*credo che la frutta e la verdura*  
*facciano bene alla mia salute e*  
*perché... credo che la marmellata*

*naturale sia un cibo ottimo e sano per  
la mia nuova colazione  
e perché.....;  
credo che l'azione, la costanza e la  
coerenza mi rendano libera da questi  
maledetti chili  
di troppo;  
credo di potercela fare, perché sono un  
vincente, se voglio; credo di aver  
fallito in precedenza perché non  
conoscevo le regole del gioco, ora che  
le conosco saranno mie per sempre e  
mi aiuteranno a produrre un  
cambiamento duraturo; credo dal  
profondo del mio cuore e del mio  
spirito che le persone avranno stima di  
me per aver mantenuto questo impegno  
e mi farà sentire felice, in forma e al*

## *settimo cielo*

amplia la lista

4) leggi questo:

<http://www.lastampa.it/2013/08/14/scier-che-arriva-dallo-zucchero-Ltlzs1u9SIVKvR7XoBP6rN/pagina.html>

5) guarda questo video:

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_cponlppO0](https://www.youtube.com/watch?v=d_cponlppO0)

Ci siete quasi, siete arrivati al sesto passo, se non stai progredendo, devi iniziare il percorso di nuovo, questo sino a che non riuscirai a padroneggiare gli strumenti necessari per il cambiamento. Solo conoscendo e facendo tuoi gli strumenti per il cambiamento potrai ottenere i risultati sperati. AGISCI, non mollare!



## **Sesto Passo *"Stai cambiando, non mollare, rinforza"***

Amici miei, se siete arrivati a questo punto, significa che state cambiando, complimenti e grazie per avermi dato la possibilità di aggiungere valore alla vostra vita. Questo ha aggiunto valore anche alla mia, grazie ancora.

Questo è un passo molto, molto, importante, ti prego di seguirmi con molta attenzione e concentrati, grazie. Cosa devi fare adesso?

Devi rinforzare, dove rinforzo sta per esercitazione. Più ti alleni ad usare gli strumenti che ti ho fornito, più brava diventi. Il nostro obiettivo in questo

contesto è far sì che le molle che hai appreso debbano scattare in automatico nella tua mente, come quando ti allacci le scarpe, ricordi?

Per farlo devi fare una cosa molto semplice, ripetere, ripetere, ripetere con la massima forza e convinzione.

La ripetizione è la madre della scienza. Ripeti i processi che hai appreso sino a che non diventino automatici per la tua mente. Ricordi i lacci delle scarpe? Non pensi quando lo fai, lo fai e basta anche ad occhi chiusi, al buio. Ricordi i pedali della tua auto? Li usi in base alle esigenze, non pensi cosa stai facendo, lo fai e basta. Ok?

In questo contesto, quello che fai circa l'alimentazione e l'allenamento, deve

diventare una scelta automatica della tua mente, proprio come fai con i lacci delle tue scarpe. Se per qualche ragione valida, salti un giorno di palestra, devi stare male...deve mancarti qualcosa, come se hai fatto la cacca in autostrada e non hai avuto modo di lavarti il sedere, hai presente?

Il rinforzo, continuo e costante, è assolutamente necessario.

Presta estrema attenzione per favore.

Una abitudine non rinforzata e non utilizzata si spegne, come il fuoco. Se non lo alimenti si spegne, corretto?

Se non ti allacci le scarpe per 20 anni, non riuscirai più a farlo con la velocità e senza pensiero razionale, non come lo fai ora, ci sei, mi segui?

Vi faccio un es. Nella mia vita reale.  
Mia mamma rimase sorda a 20 anni.  
Quindi sapeva cosa significava udire,  
ok?

Dopo 40 anni di sordità totale, a seguito  
di un intervento chirurgico è tornata a  
sentire, non perfettamente, ma sentiva,  
rumori, pianto, cadere le chiavi e il  
campanello di casa. Un giorno le dissi:  
*"mamma voltati di spalle, non mi  
guardare...farò cadere una cosa a terra  
e tu dovrai dirmi cos'è..."* si voltò,  
*buttai una chiave a terra...e le chiesi  
che cosa fosse caduto. Mi rispose: "ho  
sentito un rumore ma non so dirti cosa  
fosse esattamente."*

Il suo cervello, dopo 40 anni, aveva  
dissociato i rumori dalle cose...non

ricordava più che tipo di rumore facesse la chiave che cade a terra piuttosto che il suono del campanello della porta...ha dovuto iniziare tutto da capo, come una bambina di 2 anni... Quello che non facciamo per un periodo di tempo prolungato lo dimentichiamo. Siamo fatti così.

Siamo una macchina perfetta, se dovessimo memorizzare tutti i messaggi che il nostro cervello riceve ogni secondo della nostra vita, saremmo tutti pazzi.

Se smettessi di usare il computer per un anno, ti ci vorrà del tempo prima di poterlo riutilizzare con la stessa dimestichezza con cui lo fai oggi, ok?

Ottimo, lo stesso vale per tutte le cose che hai appreso in questo percorso di dieta. Devi essere ripetitiva, devi fare le cose che ti ho detto di fare, usare gli strumenti che ti ho dato, riguardare i video mille volte, esercitarti fino al punto che certe azioni e scelte diverranno automatiche per la tua mente, finito? No.

Dovrai essere costante, il tuo nuovo modo di vivere circa la alimentazione e l'allenamento, deve essere costante nel tempo, ripeto, se abbandonerai questa strada per tornare alla vecchia e lo farai per un tempo relativamente lungo, la tua mente potrebbe dimenticare e tornare sulle vecchie abitudini.

Facciamo un es. Supponiamo che tu

abbia 30 anni e mangi cibo spazzatura da 20, dobbiamo distruggere un cavo d'acciaio nella tua mente che hai costruito nel corso di 20 lunghissimi anni, ci sei?

Ora devi costruire un nuovo cavo in sostituzione del vecchio e per farlo ci vuole tempo, impegno e dedizione. Non credere che si possa fare in 2 giorni, un mese. Devi dedicare il tempo necessario. Faccio un es. Per andare da casa al lavoro, molto probabilmente fai la stessa strada da 20 anni, corretto? Quasi non pensi alla strada che devi fare, quale traversa prendere e dove girare, la fai e basta. Se ti dicessero di cambiarla, probabilmente non lo faresti...sei abituata, giusto? Ecco, in

questo contesto occorre che tu capisca l'importanza della ripetizione. Se vuoi che i tuoi glutei crescano e diventino duri come il marmo, devi allenarti. Se vuoi che restino tali, devi farlo per sempre. Ok?

Non ti lavi le mani ogni 5 giorni, lo fai più volte al giorno se vuoi che restino pulite e non andare incontro a malattie. Il mio impegno con te è farti cambiare abitudini, per sempre.

L'abitudine, come detto, è come un filo di naylor, ogni volta che ripetiamo quella azione, aggiungiamo un nuovo filamento e dobbiamo farlo sino a che questo ammasso di fili non diventi un cavo d'acciaio, una autostrada neurologica. Fine? No. Il cavo va



mantenuto tale e per farlo devi ripeterti, altrimenti si arrugginirà e sull'autostrada si creeranno delle buche, dei dossi. La buona notizia è che quando lo avrai fatto per un tempo sufficiente, avrai sostituito il vecchio cavo con il nuovo e mantenere una educazione alimentare ti sarà molto più semplice perché non userai solo la forza di volontà ma anche la forza della tua mente. I tuoi pensieri faranno scattare delle emozioni verso i cibi sani e avverrà in automatico.

Ti racconto una storia.

Un ricco signore aveva un bellissimo pianoforte in casa. Un giorno si rese conto che il piano aveva bisogno di essere revisionato, non suonava bene, non come avrebbe dovuto. Allora

contatta un tale esperto nella revisione dei pianoforti, il tipo arriva, controlla, fa delle cose e prima di andare dice:  
*"Salve, ci vedremo domani."*

Il ricco signore rispose: *"Domani? Non ha terminato il suo lavoro oggi?"* Il tipo: *"Certo, ma domani tornerò e così tutti i giorni per i prossimi 30 giorni e poi 3 giorni a settimana per 12 settimane..."* -Il ricco: *"Perchè?"* -Il tipo: *"Perché le corde del suo pianoforte vanno sistemate, attendere che si stabilizzino e poi rifarlo di nuovo e poi ancora sino a che non prendano la loro posizione perfetta..."*  
Le tue nuove abitudini alimentari e di allenamento del tuo corpo devono

sostituire le vecchie abitudini. Pensare ai denti marci mentre guardi un pezzo di cioccolato deve divenire un tac automatico nella tua mente, mi segui? Ora hai gli strumenti per farlo, non usarli sarebbe un grande spreco di tempo, soldi ed energia. Fallo, ti prego. So che ti piacerebbe avere una dieta che duri un attimo, senza impegno e che di colpo il tuo corpo diventi bello, sano e in forma. Questo non esiste. Potrai spendere tutti i soldi del Mondo, non esiste e se esiste non dura. Credimi, gli strumenti che ti ho fornito hanno un valore incommensurabile e funzionano al 100%, devi solo impegnarti per riuscire e puoi farlo solo tu, nessuno potrà farlo per te. Chi ti dice

che potrà farlo al tuo posto è un truffatore. Ok?

Non deluderti, non deludere i tuoi amici e conoscenti e soprattutto non deludere chi ti ama. Agisci, ora!

Passiamo all'azione, questa settimana devi fare questo:

- 1) riguardare tutti i video precedenti
- 2) informare le persone che ami sui tuoi progressi
- 3) prendere 2 decisioni nuove rispetto alla tua buona e sana alimentazione, cerca e scopri due alimenti nuovi sani e produttivi

guardare questi video:

4) per le donne,

<https://www.youtube.com/watch?v=9c-Hqe0768A>

5) per gli uomini:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yr-iSvthO90>

Sei quasi giunto a conclusione di questo nostro viaggio, ti sono davvero grato per avermi dedicato il tuo prezioso tempo, spero di ricompensarti col massimo del risultato, manca l'ultimo e fondamentale passo, il Settimo.

## **Settimo Passo *"Hai vinto, goditi il cambiamento"***

Amici miei, grazie infinite per essere qui. Sono davvero onorato della vostra fiducia. Desidero, dal profondo del cuore, sapere che sono riuscito, nel mio

piccolo, ad aggiungere un po' di valore alla vostra vita.

Se sei al 7 passo, significa che ti stai impegnando. Complimenti vivissimi. Se siete riusciti, anche con una % del 30 a padroneggiare gli strumenti che vi ho fornito, questo è un grande risultato.

Se continuerete ad allenare la vostra mente, migliorerete, se interromperete, questo 30 sparirà in meno tempo di quanto possiate immaginare.

Le vecchie abitudini sono ancora molto più forti delle nuove, occorre tempo, impegno e dedizione per sostituirle, datti il tempo necessario al cambiamento.

Il cavo d'acciaio nella tua mente relativo alle vecchie abitudini è ancora lì, un po' arrugginito

ma è lì, il nuovo cavo è in costruzione ma non sufficientemente forte da sostituire il vecchio. Per farlo devi ripetere, ripetere, ripetere. La buona notizia è che ogni volta che lo farai avrai aggiunto un filo al nuovo cavo e il tuo nuovo modo di pensare a come nutrirti o allenarti migliorerà continuamente, mi raccomando, il pensiero razionale da solo non basta, occorre che usi le tue emozioni profonde associate al cambiamento come tutti gli strumenti che ti ho fornito.

Sai quante volte ripete una lezione un pilota di aerei?

Sai quante volte ripete un compito o una azione un aspirante astronauta? Sai quanto si allena un addetto ai box di

formula uno, a fare la stessa cosa, solo per lavorare 20 secondi a gara?

Migliaia di volte.

Perchè? Gli istruttori sanno che occorre ripetere sino a che il cervello dell'aspirante recepisca la lezione ed essa divenga indelebile e automatica nel cervello. Queste persone devono arrivare al punto di riuscire a fare quelle determinate azioni, senza pensare, ci sei? Prova ad immaginare se un addetto al cambio gomme di una Ferrari che arriva al box durante una gara di formula uno, si metta li a pensare razionalmente a come e cosa deve fare per cambiare quella ruota...impiegherebbe minuti, invece si allena a farlo come una macchina perfetta in una manciata di



secondi e per farlo sa che deve arrivare ad eseguire quei movimenti senza pensare. Come i lacci delle scarpe, ricordi vero?

Al momento opportuno, il pensiero dell'astronauta come quello dell'addetto al cambio gomme della ferrari, andrà a cercare informazioni nel cassetto della memoria e la memoria troverà, in automatico, le informazioni che ha immagazzinato grazie ai milioni di volte che ha ripetuto quella lezione, Mi segui? Sono sicuro di si. Devi arrivare a padroneggiare questo processo, ora hai le chiavi per farlo, sta a te.

Molti di voi avranno fatto un qualche sport nella vita, anche il calcio balilla o la pallavolo o la danza, lo sci o

qualsiasi altra cosa.

Cosa succede se vai a sciare dopo 5 anni che non lo fai?

Che il tuo cervello necessita di un certo tempo affinché quei movimenti che furono naturali tornino ad essere tali, ti è capitato vero?

Un calciatore professionista che non gioca per 2 mesi, impiegherà altri 2 mesi per tornare in forma...non è il corpo che cede, è la mente, sono quei movimenti automatici che la mente gli fa compiere che devono tornare ad essere naturali come prima. Chiaro? Per far tue in modo naturale le nuove associazioni mentali che ti spingeranno automaticamente a rifiutare qualsiasi

cibo spazzatura hai bisogno di allenare la tua mente. Più lo farai, più ti eserciterai ad utilizzare gli strumenti che ti ho fornito, le domande potenziati, le metafore migliori, il dolore e il piacere associato, come cambiare gli stati d'animo, prima il tuo cervello ti aiuterà a raggiungere il tuo scopo!

Una volta che questo processo diverrà automatico, questa è la magia, lo sarà per sempre! Non ditevi bugie, il corpo bello, sano, in forma ed allenato vi piace, chissà cosa daresti per averlo in un istante. Vero? Ecco proprio in un istante non è possibile per nessuno. La buona notizia è che ci puoi arrivare, puoi farlo anche tu.

Non siete nati grassi o con la voglia di

cibo spazzatura, è una cosa che avete appreso col tempo.

Oggi puoi decidere altrimenti. puoi essere una persona nuova che fa della giusta alimentazione e della attività fisica il suo nuovo credo.

Dovete avere la visione di tornare ad avere il vostro fisico da urlo, più giovane, forte e pieno di energia.

Tornare ad essere fieri di voi stessi, tornare ad amare il vostro specchio, guardarvi allo specchio, deve essere, wow! Quanto sono fica!

Abbandonate i vecchi rituali...la domenica le pastarelle, la colazione di Pasqua fatta di salame...cambiateli con rituali migliori per la vostra salute e il vostro fisico da urlo. Impara a

competere con te stessa, mettiti alla prova ogni giorno e cerca di migliorare un po', ogni santo singolo giorno!

Se quello che hai fatto sino a ieri non ha funzionato, vuol dire che devi operare un cambiamento per ottenere il risultato sperato. Le diete che hai intrapreso sino ad ora, non hanno funzionato, la mia dieta, quella scritta sul pezzo di carta, non funzionerà se non impari ad usare gli strumenti che ti ho fornito. Il cambiamento deve avvenire nella tua mente e ora possiedi gli strumenti adatti, chiamiamolo il manuale d'istruzione. Ok? Lo devi usare e per farlo, devi esercitarti nell'utilizzo degli strumenti necessari. Guarda i 7 video continuamente, prendi appunti, applica

quello che hai appreso, un poco alla volta, ma fallo. Purtroppo nessuno potrà farlo per te, solo tu puoi farlo.

Con la forza di volontà non lo farai o meglio se lo farai durerà poco...hai bisogno di creare motivi fortissimi legati alle tue emozioni per farlo e per sempre!

L'ultima cosa che ti suggerisco è: trovati un modello di riferimento e seguilo.

Individua un conoscente, parente, un compagno della tua palestra, un collega di lavoro, chiunque rispecchi quello che vorresti essere, colui o colei che hanno il fisico che vorresti avere e intervistalo.

Siediti con lui/lei e chiedi cosa pensa a proposito dell'alimentazione, come si

nutre, cosa fa per allenarsi, come si allena, quali sono le domande che si pone, come si motiva per farlo...non farti bloccare dalla timidezza, il modello da seguire è un'altro strumento molto efficace.

Come imparano i bambini a camminare, giocare, nuotare, andare in bici, mangiare, insomma a fare tutto? Imitano un modello. Giusto? Ecco questo è ciò che devi fare anche tu. Ti aiuterà moltissimo nel processo di cambiamento. Se lo può fare lui o lei, allora puoi farlo anche tu!!!

Sino a che questo processo di cambiamento non sarà terminato, sarebbe opportuno che ti circondi di modelli di riferimento adatti al tuo

nuovo modo di vivere, nutrirti e mantenerti in forma. Persone che condividono questo modo di essere. Se le tue frequentazioni sono fatte di persone che amano mangiare cibi spazzatura e bere bibite gassate piene di zuccheri, passando le giornate seduti a far nulla, forse sarebbe bene che le accantonassi per un po'. Non sto dicendo che i ciccioni sono persone sbagliate o cattive, anzi...spesso sono persone molto divertenti. In questo contesto il nostro obiettivo è metterci in forma perché abbiamo deciso di cambiare e allora dobbiamo usare tutte le strategie vincenti ed opportune per farlo. Le persone, sono tutte meravigliose, tutte, magre, grasse, belle o brutte, non



mi fraintendere. Ok?

Se pesi 150 chili e sei felice, nessun problema, le persone ti ameranno lo stesso. Ok? Influenzare la tua mente per dirigerla verso dove vuoi che vada al fine di ottenere risultati positivi è un tuo potere, se vuoi usalo.

In questo contesto il problema non è mangiare una barretta di cioccolato ogni tanto, è farlo con continuità che rende le persone grasse e flaccide. Se mangiamo una pizza a settimana e ci alleniamo con costanza e coerenza manterremo la forma.

Ti posso garantire che le persone impiegano più tempo ad accumulare 20 chili di grasso che a perderli. Per accumulare 20 chili devi esserti

impegnata e di brutto. Ok? Se mi stai ascoltando, vuol dire che hai deciso di metterti in forma, energica, sedere alto e sodo, giovane, bella e sana per sempre. Non mi deludere e soprattutto non permetterti di buttare via soldi e tempo. Nessuna dieta funzionerà davvero se non passi attraverso l'utilizzo della tua Mente.

Sono davvero fiero di voi e felice di aver, spero, contribuito nel mio piccolo, ad aggiungere un po' di valore alla vostra vita.

Consideratemi il vostro allenatore personale, sarà un onore potervi aiutare e nel frattempo godetevi i vostri piccoli ma continui e costanti miglioramenti. Non mollate, mai.

L'azione del Settimo passo è:

1) riguarda tutti i video ogni volta che credi di averne bisogno, la ripetizione è la madre della scienza, ricordi?

2) Trovati un modello di riferimento e seguilo

3) Aiuta gli altri ad ottenere i risultati che hai ottenuto

5) Guarda questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=g-jwWYX7Jlo>

***"Le persone possono dubitare di ciò che dici ma crederanno a ciò che fai." (Lewis Cass)***  
***Un caro abbraccio e che la***

*Vita ti sorrida, sempre!*

*Daniilo Adriani*

# **PROGRAMMA DI ALIMENTAZIONE**

## **FASE 1**

**ATTACCHIAMO IL GRASSO. NON  
MANGIARE QUESTI ALIMENTI:**

- Latte di Mucca, latticini e suoi derivati
- Fritti, dolci e alcool
- Farina tipo 00

- Zucchero raffinato o grezzo
- Bibite gasate, acqua inclusa
- Alimenti che contengano lattosio
- Alimenti che contengano lievito
- Cibo in scatola di qualsiasi tipo
- Sale marino
- Insaccati
- Carne di maiale e carne rossa in generale

## **NON ASSOCIARE QUESTI ALIMENTI:**

- *Carne con patate*
- *Frutta dopo i pasti*
- *Pesce con patate*

# ALIMENTI CONSIGLIATI:

- Verdure di tutti i tipi cotte e crude.  
Quelle cotte possibilmente al vapore
- Frutta, di stagione, tutti i tipi (lontano dai pasti)
- Ortaggi i tutti i tipi
- Tutti gli alimenti a basso indice glicemico\*
- Pane max 50gr al giorno
- Pasta max 80gr al giorno, qualsiasi condimento PREFERISCI
- Pizza una volta a settimana
- Olio extra vergine di oliva
- Fruttosio al posto dello zucchero raffinato o grezzo
- Frutta secca, lontano dai pasti
- Tisane di tutti i tipi

- Legumi di tutti i tipi (se non hai problemi di gonfiore addominale o infiammazioni di qualsiasi tipo al colon)
- Alimenti naturali senza conservanti
- Chiara d'uovo
- Carne bianca con moderazione
- Carne rossa, una volta a settimana
- Caffè d'orzo
- Caffè con moderazione
- Sale senza sodio
- Marmellata senza zucchero
- Miele
- Riso
- Bresaola
- Prosciutto senza grasso

**\*ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO, CONSIGLIATI:**

Zucchine, avocado, tofu, zenzero, soia, spinaci, scalogno, sedano, ravanello, ribes nero, rabarbaro, porri, pinoli, pistacchio, peperoni, pesto alla genovese, olive, peperoncino, noci, nocciola, lupino mandorla, insalata (varie), indivia, germogli, funghi prataioli, finocchi, tegolini, farina di carrube, erba brusca, crusca (varie), cipolla, crauti, cetriolo, cetriolo sott'aceto, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolfiore, broccoli, bietola, asparagi, arachidi, anacardi, alchechengi comune, agave sciroppo, Succo di limone (al naturale), yogurt di soia, soia da cucina, salsa tamari (al naturale), ratatouille o caponata, melanzane, germogli di bambù, fruttosio granulare, cuore di



palma, cioccolato fondente (>85%),  
carciofo, ciliegie delle Antille, cacao  
amaro, uva spina o kiwi, Semi di zucca,  
ribes, purea di nocciole intere, purea di  
mandorle integrali, piselli secchi, pasta  
di arachidi, orzo perlato, more,  
lenticchie verdi, lampone, hummus,  
fragole, farina di soia, fagiolo nano,  
fagioli mungo (soia), ciliegie,  
Vermicelli di soia, sassefrica, rape,  
pompelmo, pomodori, pere, marmellata  
senza zucchero, mandarino/clementina,  
lenticchie gialle, lenticchie, latte  
d'avena, latte di soia, latte di mandorla,  
frutto della passione, canditi, ceci,  
carote (crude), barbabietola cruda,  
aglio, albicocche, Yogurt di soia  
aromatizzato, vermicelli di grano duro,

succo di pomodoro, senape, sedano rapa, passata di pomodoro, riso selvatico, quinoa, purea di mandorle bianche, prugne, pomodori secchi, piselli freschi, pesche-noci, pesche, pane esseno, mele disidratate, mele, mele composta, melagrana, melacannella, mela cotogna, mais ancestrale, semi di lino, semi di sesamo, semi di papavero, lievito di birra, lievito secco, semi di girasole, fico, farina di ceci, falafel, fagioli rossi, fagioli neri, fagioli borlotti, ceci, cassoulet, fagioli cannellini, azuki.

## LE PROTEINE

Estremamente importanti per la nostra salute, solo che non esistono solo nelle

carne che in realtà fa più male che bene, le trovi in abbondanza anche qui: Uova, frutta secca, pesce, soia, pinoli, arachidi tostate, fagioli, lenticchie, mandorle dolci secche, farro, noci, crusca di frumento. Non dimenticare di assumerle, servono per l'allenamento...

## **GIORNATA TIPO**

- Colazione: 2/3 fette biscottate con miele o marmellata senza zucchero caffè d'orzo o normale
- Metà mattina: 2 frutti di stagione
- Pranzo: 200 gr. di petto di pollo o tacchino, verdure a scelta, acqua naturale
- Metà pomeriggio: 2 frutti di stagione
- Cena: 80 gr. di pasta con condimento a scelta, verdure a scelta, acqua naturale.

Alternare la carne con i legumi oppure con pesce fresco, particolarmente consigliato il salmone selvatico fresco, cotto ai ferri o bollito

*PROGRAMMA DI ALLENAMENTO  
PER UN MANTENIMENTO  
MUSCOLARE E TONICITÀ, VALIDO  
PER TUTTI 3 VOLTE A SETTIMANA  
MINIMO (GIORNI ALTERNI):*

- 30 minuti di camminata veloce, arti inferiori, tricipiti, addominali, stretching;*
- 30 minuti di camminata veloce, dorsali, spalle, addominali, stretching;*
- 30 minuti di camminata veloce, pettorali, bicipiti, addominali, stretching.*

- *Yoga a scelta, particolarmente consigliato*
- *Fare due sedute di sauna a settimana*