

Ruggero Stellino

METABOLIC

10 TRUCCHI

per Accelerare il Tuo

METABOLISMO

e DIMAGRIRE

VELOCEMENTE

SALUTE E BENESSERE



METABOLIC

*10 Trucchi per Accelerare il
Tuo Metabolismo e Dimagrire
Velocemente*

Scritto da:

Ruggero Stellino

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

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

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

Dimagrire velocemente con i kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

30 Ricette per la dieta chetogenica

SOMMARIO

[Nota importante](#)

[INTRODUZIONE](#)

[CAPITOLO 1: 4 domande e risposte che devi leggere prima di cominciare](#)

[Cos'è il metabolismo?](#)

[Quali sono i fattori che influenzano il metabolismo?](#)

[Metabolismo lento... Forse è colpa della genetica?](#)

[Sai cos'è la modalità Starvation?](#)

[CAPITOLO N°2: 10 trucchi per potenziare il tuo metabolismo](#)

[CONCLUSIONE](#)

Nota importante

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

proprio con te.

INTRODUZIONE

Pensi di avere il metabolismo basso? Non riesci a dimagrire e cerchi un modo semplice e veloce per aumentarlo? Allora tutto ciò di cui hai bisogno è una pausa di 60 minuti per leggere con attenzione questo libro...

Perdere peso è senza dubbio un'impresa piuttosto complessa che richiede non pochi sacrifici, ma se si seguono le giuste regole può portare a benefici e risultati ottimali senza troppa fatica. Uno dei rimedi più efficaci è agire sul metabolismo basale,

velocizzandolo. Ma **come accelerare il metabolismo naturalmente?** Ci sono molti **trucchi** che possono aiutarti in questo senso: da una **dieta** controllata, ai **cibi** giusti, fino all'**attività fisica** e al consumo di **Integratori**, erbe e **rimedi naturali**.

Quindi, mettiti comoda perché in queste pagine ti svelerò metodi e segreti per accelerare il metabolismo e **dimagrire velocemente**.

CAPITOLO 1: 4 domande e risposte che devi leggere prima di cominciare

COS'È IL METABOLISMO?

Il metabolismo altro non è che l'insieme di tutti i processi biochimici che avvengono nel nostro organismo e che sono finalizzati ad estrapolare energia dagli alimenti. Le attività metaboliche sono determinate dalla massa magra, quindi muscoli e organi interni.

Il metabolismo è il motivo principale per cui alcune persone possono mangiare molto senza aumentare di peso, mentre altre aumentano di peso mangiando pochissimo... La velocità del tuo metabolismo è comunemente nota

come tasso metabolico. È il numero di calorie bruciate in un determinato periodo di tempo, noto anche come dispendio calorico.

Il tasso metabolico può essere suddiviso in diverse categorie:

- **Metabolismo basale (BMR):** il tuo tasso metabolico durante il sonno o il riposo profondo. È il tasso metabolico minimo necessario per mantenere la respirazione dei polmoni, il pompaggio del cuore e il calore corporeo.

- **Tasso metabolico a riposo (RMR):** il tasso metabolico minimo

richiesto per mantenerti vivo e funzionante mentre sei a riposo. In media, rappresenta fino al 50-75% della spesa calorica totale.

- **Effetto termico del cibo (TEF):** il numero di calorie bruciate mentre il tuo corpo sta digerendo e processando il cibo. Il TEF di solito rappresenta circa il 10% del dispendio energetico totale.

- **Effetto termico dell'esercizio fisico (TEE):** L'aumento delle calorie bruciate durante l' esercizio fisico.

- **Termogenesi dell'attività non-esercizio (NEAT):** il numero di calorie necessarie per attività diverse

dall'esercizio. Ciò include agitarsi, cambiare postura, stare in piedi e camminare.

RISPOSTA N°1

Il tasso metabolico è noto anche come dispendio calorico. È il numero di calorie che il tuo corpo utilizza in un dato periodo di tempo.

QUALI SONO I FATTORI CHE INFLUENZANO IL METABOLISMO?

Numerosi fattori influenzano il tasso metabolico, tra cui:

- **Età:** più si invecchia, più lento diventa il tuo tasso metabolico.

Questo è uno dei motivi per cui le persone tendono ad ingrassare man mano che invecchiano.

- **Massa muscolare:** maggiore è la massa muscolare, più calorie si bruciano.

- **Dimensioni del corpo:** più sei grande, più calorie bruci.

- **Temperatura ambientale:**

quando il corpo è esposto al freddo, ha bisogno di bruciare più calorie per evitare che la temperatura corporea cali.

- **Attività fisica:** tutti i movimenti del corpo richiedono calorie. Più sei attiva, più calorie brucerai. Il tuo metabolismo aumenterà di conseguenza.

- **Disturbi ormonali:** la sindrome di Cushing e l'ipotiroidismo rallentano il ritmo metabolico e aumentano il rischio di aumento di peso.

RISPOSTA N°2

Più fattori influenzano il tasso metabolico o il numero di calorie bruciate. Questi includono età, massa muscolare, corporatura e attività fisica.

METABOLISMO LENTO... FORSE È COLPA DELLA GENETICA?

I tassi metabolici variano da persona a persona già dalla nascita. In altre parole, alcune persone nascono già con un metabolismo più veloce di altre. Sebbene la genetica possa contribuire a queste differenze, gli scienziati non sono d'accordo sulla misura in cui possa influenzare il tasso metabolico, l'aumento di peso e l'obesità.

È interessante notare che la maggior parte degli studi mostra che le persone obese hanno un metabolismo totale e a riposo più alto, rispetto agli individui di

peso normale. I ricercatori osservano che questo è in parte dovuto al fatto che le persone obese hanno una maggiore quantità di muscoli per aiutare a sostenere il loro peso extra.

Tuttavia, gli studi indicano che le persone obese hanno tassi metabolici più elevati indipendentemente dalla loro massa muscolare. Al contrario, altri studi dimostrano che le persone precedentemente obese hanno un tasso metabolico inferiore del 3-8%, in media, rispetto a quelli che non sono mai stati obesi.

Una cosa è chiara: non tutti sono

uguali quando si tratta di tasso metabolico.

La maggior parte di questa variazione è dovuta all'età delle persone, nonché al loro ambiente e comportamento. Tuttavia, il ruolo della genetica in queste differenze individuali deve essere ulteriormente studiato.

RISPOSTA N° 3

I tassi metabolici variano da individuo a individuo, anche tra i bambini. Tuttavia, non è chiaro quanta parte di questa variazione sia dovuta alla genetica.

SAI COS'È LA MODALITÀ STARVATION?

L'adattamento metabolico, noto anche come termogenesi adattativa o "**modalità Starvation**", può anche svolgere un ruolo importante nello sviluppo dell'obesità.

La modalità Starvation è la risposta del tuo corpo a un deficit calorico. Quando il tuo corpo non riceve abbastanza cibo, cerca di compensare riducendo il suo tasso metabolico e il numero di calorie che brucia. La misura in cui il tasso metabolico diminuisce durante la restrizione calorica e la

perdita di peso è altamente variabile tra gli individui.

Questo rallentamento metabolico è più pronunciato in alcune persone, specialmente in quelle che sono obese. Maggiore è il rallentamento, più difficile diventa perdere peso con la dieta o il digiuno.

La modalità Starvation è probabilmente in parte influenzata dalla genetica, ma anche i precedenti tentativi di perdita di peso o la forma fisica potrebbero avere un ruolo.

RISPOSTA N° 4

L'adattamento metabolico o la modalità Starvation è quando il tasso metabolico rallenta durante una dieta a ridotto contenuto calorico o un digiuno. Varia tra le persone e tende ad essere più pronunciato tra gli individui obesi.

CAPITOLO N°2: 10 trucchi per potenziare il tuo metabolismo

Trucco n° 1: *Mangia proteine ad ogni pasto*

Gli alimenti ricchi di proteine, come carne, pesce, uova, latticini, legumi, noci e semi, aiutano ad aumentare il metabolismo per alcune ore. Lo fanno richiedendo al tuo corpo di usare più

energia per digerirli.

Questo è noto come l'effetto termico del cibo (**TEF**). Il TEF si riferisce al numero di calorie necessarie all'organismo per digerire, assorbire e trattare i nutrienti nei pasti. La ricerca mostra che gli alimenti ricchi di proteine aumentano di più il TEF. Ad esempio, aumentano il tasso metabolico del 15-30%, rispetto al 5-10% per i carboidrati e lo 0-3% per i grassi.

Le diete ricche di proteine riducono anche il calo del metabolismo spesso osservato durante la perdita di peso, aiutando il corpo a mantenere la massa

muscolare. È stato anche dimostrato che mangiare proteine aiuta a sentirsi più pieni e impedisce di mangiare troppo.

Un piccolo studio ha scoperto che le persone erano in grado di mangiare circa 441 calorie in meno al giorno quando le proteine costituivano il 30% della loro dieta.

TRUCCO N°1

Mangiare più proteine aumenta il metabolismo costringendo l'organismo a bruciare più calorie. Inoltre può anche aiutarti a mangiare di meno.

Trucco n° 2: Bere più acqua

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica. Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20% di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di

acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

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

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al

fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , **Fereydoon Batmanghelidj**, egli sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è “buona” per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se

non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua. Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina. Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

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

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

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento. Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

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

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

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di

quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%.

Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

Come faccio a sapere quanta acqua devo bere?

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

$$\text{peso} \times 3 : 100 = \text{Acqua necessaria}$$

esempio su di una persona che pesa 70 kg.

$$70 \times 3 = 210 : 100 = 2,10 \text{ Litri.}$$

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

rivedere altre cose...

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

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezzora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i pasti, più altri due bicchieri durante la giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico

precedente.

Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:

1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati

subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

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

3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un

litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno.

Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

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

Ma che acqua devo bere?

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze contenute in essa. Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180°, più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500

milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

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

1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.

2) Potresti avere difficoltà di concentrazione.

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

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

5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").

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

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

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i pasti. Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare meglio in salute.

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

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

1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.

2) Il cervello è composto per

il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.

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

4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue funzioni, compresa quella di **accelerare il metabolismo e farti dimagrire.**

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

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

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

c) Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.

d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può

provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire.

Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a “bruciare grasso”, l’alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l’acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell’appetito in maniera naturale. In secondo luogo l’acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando

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

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore

(energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di accelerare il metabolismo e di consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal 4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa

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

Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno,

una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.
- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti

a perdere peso più in fretta

- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e le rughe
- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone

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

TRUCCO N°2

Bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!

Trucco n° 3: Allenati con la camminata veloce

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

Rifletti un attimo su questo punto:

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

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

grasso consumato = distanza compiuta

x peso corporeo : 20

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ecco perché dimagriamo di più di 40 grammi al giorno!

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

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

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

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

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

carboidrati).

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

P.S. Ti consiglio di leggere questo libro per approfondire come fare la camminata veloce e ottenere il massimo da questa meravigliosa e semplice attività aerobica: [Dimagrire Velocemente Camminando](#)

TRUCCO N° 3

Le sedute di allenamento di tipo aerobico leggere ma continue (come la camminata veloce), se durano almeno 20-40 minuti, accelerano il metabolismo per circa 12 ore per alcuni e di 48 ore per altri.

Trucco n° 4: Fai lo swing con il kettlebell!

Prima di dirti cos'è lo Swing con il Kettlebell e perché devi farlo, voglio farti una domanda: sai quale è il vero segreto per avere un fisico magro e tonico?

L'esercizio fisico con il sovraccarico!

La massa muscolare è

metabolicamente più attiva della massa grassa e la costruzione muscolare può aiutare ad aumentare il metabolismo. Questo significa che brucerai più calorie ogni giorno, **anche a riposo**.

Allenarti con i pesi (meglio se ti alleni con il kettlebell) ti aiuterà anche a mantenere la massa muscolare e a combattere *il calo del metabolismo* che può verificarsi durante la perdita di peso.

In uno studio, 48 donne in sovrappeso sono state poste a una dieta di 800 calorie al giorno, un terzo di loro non hanno praticato nessun esercizio, un

altro terzo hanno praticato esercizio aerobico e un altro terzo di loro hanno praticato allenamento di resistenza con pesi leggeri.

Dopo la dieta, *le donne che hanno fatto l'allenamento di resistenza con i pesi hanno mantenuto la massa muscolare e il metabolismo è aumentato*. Le altre donne hanno perso peso, ma hanno anche perso la massa muscolare sperimentato una diminuzione del metabolismo.

Quindi ora sai che perdere massa magra significa abbassare il metabolismo, e un metabolismo basale basso significa bruciare poco grasso.

Una delle regole più importanti è quella di perdere mediamente un chilo di “massa grassa” alla settimana.

Ovviamente nei primi giorni si vedranno pochi cambiamenti, perché il corpo si comincia a trasformare, comincerà a rimodellare le cellule adipose, gli ormoni, gli enzimi e gli altri tessuti. Per i primi 30 giorni il peso potrebbe restare lo stesso, perché il tuo corpo sta costruendo massa magra mentre brucia grasso.

E questo è importante perché come abbiamo detto prima, più massa magra c'è, più il tuo metabolismo aumenta, più il tuo corpo brucia grasso anche a riposo. L'unico modo per mantenere un

buon equilibrio tra mantenimento di massa magra e diminuzione di massa grassa è l'attività fisica.

“a riposo il tuo corpo brucia grasso”

Più precisamente l'energia usata a riposo proviene dal 40% dai carboidrati e dal 60% dall'ossidazione dei grassi, questo significa che più alta è la percentuale di massa magra che hai, più grasso consumi anche quando non fai niente. E questa non è una mia opinione, ma è la scienza che lo dice. Se vuoi dimagrire, rassodarti e modellare il tuo corpo, devi fare attività fisica con un sovraccarico, utilizzando dei pesi anche

leggeri ma con alte ripetizioni.

Devi mirare a costruire, potenziare e tonificare la massa magra!

Sfatiamo il mito che sollevare pesi fa solo ingrossare i muscoli e non servono per dimagrire. Tutti possono trarre un beneficio enorme da un buon allenamento con sovraccarichi. Sai perché alle donne non piace allenarsi con i sovraccarichi? Perché è faticoso, mentre stare seduti sulla cyclette a pedalare mentre si guarda la televisione è più comodo... ma tu che stai leggendo questo libro sei una donna forte, non è vero?

Forza = Tensione = Tono = Fisico

Magro!

Tutto qui. In generale, più diventerai forte e resistente negli esercizi, più diventerai magra e tonica. Hai presente i fisici delle ballerine? Bene, loro sono magre ma anche molto forti. Hai presente i fisici di chi pratica arti marziali? Bene, anche loro (sia uomini che donne) sono magri ma anche molto forti.

L'allenamento per la forza e quello per il tono muscolare non è altro che questo :

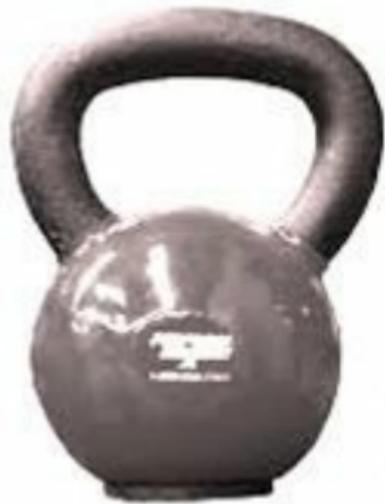
tensione residuale in un muscolo rilassato.

Quello che dovrai fare non è altro che un tipo di “**aerobica pesante**” con l'obiettivo di farti diventare più forte, più tonica e allo stesso tempo farti bruciare tantissimo grasso!

Risultato: **fisico magro e tonico!** Non un fisico magro e *molliccio*. In giro ci sono donne che si vantano di essere magre, ma non hanno un accenno di curve visivamente gradevoli. Una donna magra, ma con i glutei “schiacciati” o inesistenti, non è bella da guardare (se il tuo obiettivo è quello di piacere agli altri, ovviamente). Quindi diventa forte, diventa magra, ma con un fisico modellato!

Attenzione, con questo non ti sto dicendo di iscriverti in palestra per fare bodybuilding, l'allenamento che dovrai fare lo puoi eseguire tranquillamente a casa tua e non ha niente a che fare con il bodybuilding. Quello che ti serve per allenarti è solo un KETTLEBELL . E con questo rispondiamo alla prima domanda: Che **cos'**è un KETTLEBELL ?

Il KETTLEBELL è una sfera di ghisa con una maniglia.



kettlebells

È un attrezzo antico capace di trasformare un corpo grasso e flaccido in un corpo magro, tonico e duro come la roccia. Ma perché devi allenarti con un KETTLEBELL e non con dei normali pesi? Perché i KB (KETTLEBELL) creano un onere superiore rispetto ai semplici manubri o bilancieri o peggio ancora alle macchine da palestra. Quando comincerai ad usarlo capirai

cosa significa allenarsi con un KB. Esso è uno strumento molto efficace per rafforzare i tessuti connettivi, specialmente quelli della schiena. Questo attrezzo rude ha risolto molti problemi alla schiena di tante persone, rinforzandole. I KB bruciano grasso corporeo come nessun'altra forma di attività può fare. Essi sono praticamente indistruttibili e occupano poco spazio, costano molto ma molto meno di una cyclette o tapis roulant o di una palestra casalinga.

Solo i KB ti faranno diventare forte, esplosiva, flessibile, resistente e magra tutto contemporaneamente. Ci sono 100 motivi diversi che rendono migliori i

KB, metà di essi si possono spiegare e l'altra metà li devi sperimentare. Se non mi credi, pazienza, ne hai il diritto. Però ti giuro che tutte le donne che ho convertito ad usare i KETTLEBELL, ora non venderebbero i loro KB per nessun motivo al mondo. Parecchie di loro gli hanno dato persino un nome come se fosse un loro figlio... (il mio KB personale l'ho chiamato SAMURAI).

Chi prova i KB per la prima volta resta scioccato dalla differenza con le attrezzature convenzionali e lussuose delle palestre commerciali. Le macchine isolano ogni volta un certo gruppo muscolare, eliminando completamente l'uso dei muscoli stabilizzatori. Il KB

invece è unico per il modo in cui rinforza i muscoli stabilizzatori e di sostegno. Se hai già provato senza successo ogni dieta o programma d'allenamento possibile per perdere quegli ultimi 5 kg, usando i KB ci riuscirai. Riuscirai ad avere un aspetto magro e definito. Il KB è una palestra estrema da tenere in mano.

Tradizionalmente i KB Russi sono prodotti in POOD (una vecchia unità di misura Russa).

Un POOD equivale a 16 kg. Le dimensioni più popolari in Russia sono:

- 1 POOD = 16 kg

- 1,5 POOD = 24 kg (misura standard utilizzata dall'esercito Russo)

- 2 POOD = 32 kg (detto “il doppio”) i doppi sono per gli atleti avanzati che gareggiano.

Poi ci sono i KB di oltre 32 kg chiamati “BULL DOG”. Di solito i BULL DOG sono KB da 40 fino ai 48 kg. Io personalmente mi alleno con il KB da 32 kg (il mio samurai).

Ci sono aziende che producono KB classici di ghisa di alta qualità, in stile russo, con peso che parte dai 4 kg fino ad arrivare ai 48 kg.

Con quale KB devi cominciare?

Se sei una donna nella media, cioè che hai già praticato palestra o comunque qualche sport, allora comincia con un KB da 8 kg. Se sei una donna debole o sedentaria che non ha mai fatto sport, comincia con un KB da 4 kg.

P.S. Se sei come la maggior parte delle donne, non venirmi a dire che hai paura a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”, io, quando gareggiavo nel bodybuilding, per aumentare il mio peso corporeo di soli 5 kg di muscoli ho dovuto sollevare pesi di 200 kg. Quindi non preoccupatevi, ci vuole ben altro per diventare muscolose,

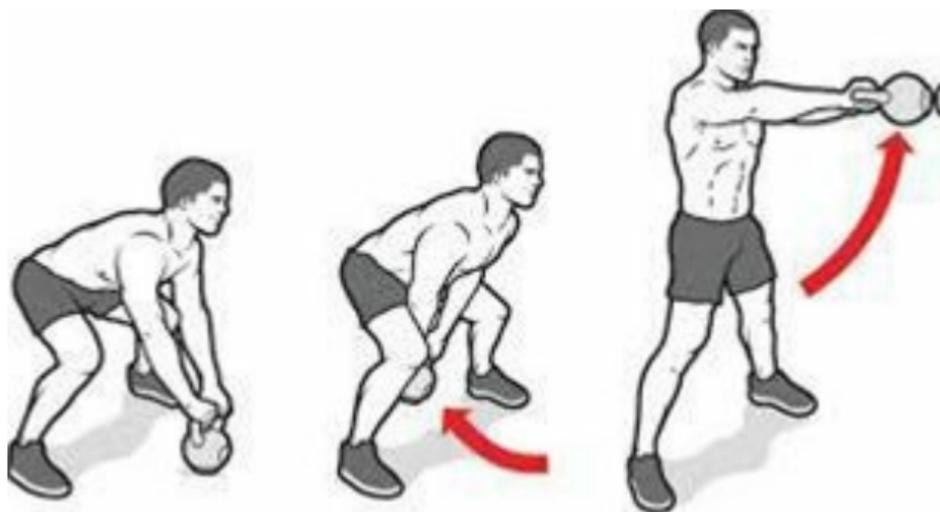
altrimenti tutte le donne che hanno avuto figli dovrebbero essere muscolose (***non credo che sollevare un neonato di 4-8 kg vi abbia fatto crescere i muscoli***).

Ma ti prometto che sollevare e tirare quel kb di 4-8 kg ti costruirà un corpo da DEA. Ripeto, se perdi peso e basta, ti ritroverai con un fisico più magro ma anche più molle e flaccido, ma se fai attività fisica, e lo fai con i KETTLEBELL, il tuo fisico diventerà magro ma sodo e con delle belle forme. Quindi non hai scuse... ALLENATI!

E lo SWING ?

Lo SWING è l'esercizio di base del kettlebell training. Se impari lo SWING

e lo pratici con costanza, questo esercizio ti ripaga 100 volte 100. Lo SWING allena cosce, glutei, addominali, intercostali, dorsali, spalle, bassa schiena, cuore e polmoni. L'intero corpo lavora come un'unica unità motoria. Non servono 50 esercizi per modellare il tuo corpo, ma solo SWING, SWING, SWING...



Lo SWING è esattamente quanto

indicato dal nome: lo slancio di un Kettlebell fra le gambe, facendolo poi risalire con un colpo d'anca fino all'altezza del petto. Le braccia restano stese ma sciolte, la potenza è generata dalle anche. Posizionati circa 30 centimetri dietro il Kettlebell, abbassati portando indietro il sedere e afferra la maniglia con entrambe le mani. Slancia il Kettlebell sotto di te, poi con un colpo d'anca portalo su fino all'altezza del petto. Prendi aria quando vai giù con il Kettlebell e butta fuori l'aria quando vai su.

Ed è con questo esercizio che comincerai a perdere l'1% di grasso a seduta!

P.S. Se non ti è chiara l'esecuzione dell'esercizio, puoi sempre guardare dei video su come eseguire lo [swing](#) su YouTube.

Come si fa ad aumentare il metabolismo e perdere l'1% di grasso a seduta facendo lo Swing con il Kettlebell?

...se qualcuno ti promette che puoi dimagrire senza impegnarti, allora stringi forte il tuo portafogli e scappa via. Questo è uno dei motivi per cui ti consiglio come unico attrezzo per allenarti il KETTLEBELL. Ti basterà usarlo per soli 5 minuti per capire

immediatamente che puoi ottenere risultati inimmaginabili.

C'è però un prezzo da pagare... (non ti preoccupare, non c'è bisogno che stringi il tuo portafogli e scappi via), il prezzo da pagare è tanto, tanto sudore. Ottenere risultati importanti non è facile, ma non è neanche impossibile. Se non ci sei riuscita fino ad oggi, sicuramente è perché non hai mai seguito un programma d'allenamento “*fuori dal normale*”, per dimagrire non basta andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, certo, queste attività sono meglio di niente, ma se vuoi un fisico veramente magro ma anche tonico

devi SCALARE LA MONTAGNA!

Ma che significa? Significa dedicarsi a lungo termine ad un allenamento progressivo, raggiungendo capacità fisiche superiori. Non importa a che livello ti trovi ora, l'importante è che tu cominci ora ad allenarti, puntando ad un obiettivo che può sembrare impossibile. I cambiamenti significativi nella tua composizione fisica sono legati ad un significativo progresso fisico. Se vuoi perdere 40 chilogrammi di grasso, o vuoi semplicemente rassodare il tuo fisico fino a farlo diventare tonico e magro, allora devi scalare la montagna dello SWING.

“nessuno ottiene grandi risultati senza un grande impegno”

Ma in cosa consiste scalare la montagna? Scalare la montagna significa arrivare a fare 1000 (mille) ripetizioni di SWING. Quando avrai raggiunto quel numero, i risultati saranno sconcertanti, non solo dimagrirai, ma non ingrasserai più! Se credi che fare 1000 (mille) ripetizioni sia impossibile per te, allora torna al primo capitolo e rileggiti tutto il libro , per favore, tieni presente che migliaia di persone prima di te hanno eseguito questo allenamento con successo, è stata dura, ma l'hanno fatto! Ho visto quintali di “sacchi di sabbia” riempirsi e quintali di grasso

scompare.

Ma **come** faccio a fare mille ripetizioni di SWING se riesco a farne appena 30-40? Io ti chiedo: come puoi mangiare un bue intero? Una fetta per volta, un giorno per volta, quindi arriverai a mille ripetizioni, facendo qualche ripetizione in più ad ogni allenamento (se sei vegetariana, scusami se ho usato l'esempio del bue, ma rende meglio l'idea).

Ma se *credi* ancora di non farcela, se *credi* che per te è impossibile farcela, allora leggi questa storiella:

La gara dei ranocchi

“Quel giorno si sarebbe tenuta una famosa competizione di ranocchi. Il primo a raggiungere la sommità della torre sarebbe stato il vincitore.

La folla giunse da ogni parte della città ad ammirare la gara ma non appena iniziò si accorsero di quanto fosse alta quella torre. I ranocchi cominciarono a saltare con grande determinazione ma tra la folla cominciarono a farsi largo alcuni commenti: “È impossibile. Non ce la faranno mai”.

I ranocchi continuavano con impegno e tenacia a saltare ma tra le

persone cominciarono a farsi sempre più forti i dubbi su quella gara. La gente non credeva possibile che i ranocchi potessero raggiungere la cima della torre: “È troppo alta! Non ce la possono fare!”. Alcuni ranocchi udendo tali commenti cominciarono ad abbandonare la competizione, mentre altri continuarono la loro corsa.

Nel frattempo la folla proseguiva con i suoi commenti: “Poveretti, che pena! Non ce la faranno mai!”. Altri ranocchi ascoltando quei commenti si accorsero di quanto fosse realmente alta la torre e seppur con grande dispiacere si ritirarono dalla gara. Le persone che osservavano la

competizione continuavano a commentare a gran voce: “E’ troppo alta, non ce la faranno mai!”.

Di lì a poco tutti i ranocchi si diedero per vinti, tranne uno che, con grande fatica, arrivò fino alla vetta della torre. Tutti vollero sapere come quel ranocchio avesse fatto a compiere un’impresa così difficile e quando si avvicinarono a lui per chiederglielo fecero una curiosa scoperta: quel ranocchio vincitore... era sordo!”

Questa favola di crescita personale ci ricorda la pericolosità delle **credenze limitanti**. Nel momento in cui una credenza limitante comincia a farsi

spazio dentro di noi, siamo portati a mettere in atto un comportamento paradossale, cerchiamo in ogni angolo, in ogni situazione e in ogni persona quei dettagli che sono coerenti con quanto stiamo cominciando a credere e trascuriamo invece quelli che li metterebbero in dubbio. La rana vincitrice della storia è l'unica a non farsi condizionare da ciò che dice la folla a gran voce. Tutte le altre sentendo i commenti delle persone cominciano a mettere in dubbio le loro capacità, iniziano a dare valore a quelle parole. Via via che ogni rana abbandona la gara non fa altro che *rafforzare* questa credenza limitante in tutte le altre.

Sono sicuro che mentre le rane abbandonavano la gara avevano un preciso pensiero in testa: *“Hai visto, avevano proprio ragione. La torre è troppo alta e ripida!”*. Queste parole rappresentano un meccanismo di difesa nel quale tendiamo a sconfinare. In fin dei conti se non ce l’ho fatta è perché effettivamente non era fattibile. Poi però arriva quella rana sorda a mettere tutto in discussione.

Ricorda sempre che **le nostre credenze determinano i nostri risultati**: se pensi di non essere in grado di svolgere un determinato compito stai pur certa che avrai, ahimè, perfettamente ragione.

Se credi di non riuscire ad eseguire le MILLE ripetizioni di Swing, stai pur certa che non ci riuscirai, ma se invece credi di potercela fare, allora ci riuscirai... migliaia di donne prima di te lo hanno già fatto... migliaia di donne prima dite sono diventate magre, belle e in forma... e se non mi sbaglio, tu sei una donna, non è vero?

Ecco come cominciare:

Usiamo il circuito Tabata per 4 minuti. Devi contare quante ripetizioni fai nei 20 secondi. Poi fai il totale.
Esempio:

20'' – 15 ripetizioni

10'' – recupero

20'' – 15 ripetizioni

10'' – recupero

20'' – 13 ripetizioni

10'' – recupero

E così via fino a completare i 4 minuti (8 cicli da 20'' – 10''), poi scrivi il totale (per esempio 100 ripetizioni).

Quindi oggi hai fatto **100 (cento)** ripetizioni. Per aumentare le ripetizioni devi aumentare di un ciclo (20'' – 10'') ogni volta che ti alleni o comunque quando ti senti pronta per farlo. In

questo modo riuscirai ad arrivare a **1000 (mille)** ripetizioni di Swing in breve tempo.

Quindi nel prossimo allenamento farai 8 cicli da 20'' – 10'' + un altro ciclo di 20'' – 10'' (per un totale di 9 cicli)

Nell'allenamento successivo farai 10 cicli da 20'' – 10''

Nell'allenamento successivo farai 11 cicli da 20'' – 10''

Nell'allenamento successivo farai 12 cicli da 20'' – 10''

E così via per tutti gli altri allenamenti... ***Buon Swing!***

P.S. Ti consiglio di alternare un giorno di **camminata veloce** con un giorno di **Swing**, questa è una combinazione BOMBA per far colare il grasso come se fosse cera... attenzione a non scivolare J.

TRUCCO N°4

Allenarsi con i pesi (meglio i kettlebell) è importante per costruire e mantenere la massa muscolare. Una maggiore quantità di massa muscolare darà forma al tuo corpo (rendendolo più bello e sexy) e si tradurrà in un metabolismo super veloce.

Trucco n° 5: Una spezia che potenzia il metabolismo: lo zenzero!

Si ritiene che certe spezie abbiano proprietà di potenziamento del metabolismo particolarmente benefiche. Forse non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

*riscalda il corpo aumentando il
metabolismo*

*fa aumentare la temperatura e la
traspirazione*

*aiuta a eliminare grasso e acqua in
eccesso*

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

modi concreti è possibile sfruttare queste sue virtù. Alcune ricerche infatti affermano che questa spezia sarebbe in grado di ridurre lo stimolo della fame, favorendo così un'alimentazione più contenuta e a ridotto apporto calorico. Inoltre, lo zenzero riscalda l'organismo che a sua volta velocizza il metabolismo, a favore di una valida azione scioglipgrassa.

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

interessante di questa spezia è proprio la capacità di bruciare le calorie, infatti lo zenzero fa parte della famiglia dei cosiddetti cibi termogenici, ovvero quelli che, per essere assimilati, richiedono un grande dispendio di energia da parte dell'organismo. Il sapore caldo e piccante di questa spezia ha il potere di alzare la temperatura del corpo con un effetto immediato sull'accelerazione del metabolismo basale.

Fra le grandi proprietà dello zenzero ai fini del dimagrimento spicca anche quella ipoglicemizzante. Questa spezia infatti, purificando il sangue, è in grado

di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, tenendo così sotto controllo i livelli di glicemia. Questo permette di evitare i cosiddetti picchi glicemici, causa di una maggiore produzione di insulina, l'ormone che, segnalando la presenza di un eccesso di zuccheri al cervello, provoca un rallentamento del metabolismo e la formazione di scorte di adipe soprattutto a livello addominale. Quindi assumere regolarmente questa spezia aiuta a conquistare o a mantenere una pancia piatta. Fra l'altro lo zenzero è efficace anche in caso di addome gonfio dovuto a gas intestinali ed eccesso di lieviti nella dieta.

Ridurre gli accumuli di liquidi

Dimagrire non vuol dire solo sciogliere gli accumuli adiposi. Se l'obiettivo è il rimodellamento del corpo, è necessario anche considerare i ristagni di liquidi che si concentrano in alcune zone tipiche (come gambe e glutei) peggiorati da una cattiva circolazione. Bisogna poi tenere conto dei problemi digestivi che provocano gonfiori addominali e anche del metabolismo lento che non consente di trasformare correttamente il cibo in energia. Un'alimentazione dimagrante

davvero efficace deve considerare tutti questi aspetti e, in questo senso, lo zenzero, agendo su più fronti, è ideale per aiutarti a raggiungere l'obiettivo peso forma. Questa spezia, infatti, contrasta i gonfiori addominali, stimola la diuresi e, come abbiamo detto, a una funzione disintossicante per l'organismo, oltre che bruciagrassi.

Ma da dove si ricava lo zenzero?

Lo zenzero o meglio la radice dello *Zingiber officinalis*, è una pianta appartenente alla famiglia delle

Zingiberaceae (che comprende ben 800 specie). La pianta che si sviluppa dalla radice tuberosa che usiamo e conosciamo come spezia può essere alta all'incirca un metro. È un'erba perenne. Le foglie e i rizomi hanno un odore fragrante quando vengono tagliati. Sono bianchi o gialli all'esterno e diventano grigio-marroni oppure arancio quando invecchiano e crescono oltre i 2,5 cm di diametro. Si crede che questa pianta sia originaria dell'India e successivamente sia stata introdotta in Cina. Lo zenzero ha cominciato a fare la sua comparsa nell'alimentazione sotto forma di spezia e nel mondo della medicina popolare. Oggi è prodotto soprattutto in India, in Cina e in Thailandia, anche se quello

Indiano resta di qualità superiore.

Come acquistarlo?

Se si decide di consumare lo zenzero fresco è importante verificare che la scorza sia soda e compatta, non raggrinzita e senza tracce di muffa. Il rizoma deve essere pieno e, una volta tagliato, non troppo fibroso. Il colore deve andare, invece, dal bianco al giallo. Alcune specie più pregiate hanno dei cerchi bluastri attorno alla radice. È bene accertarsi che lo zenzero sia stato coltivato con metodi di coltura biologica

e non trattato con sostanze chimiche, soprattutto se si ha intenzione di usarlo a scopi dimagranti o terapeutici. Bisogna ricordarsi di eliminare le parti macchiate al momento dell'uso, aiutandosi con un pelapatate per sbucciarlo. La radice può essere conservata per alcune settimane, dopo averla avvolta nella carta oleata, in un barattolo di vetro chiuso e riposto in frigo. Quello in polvere, invece, va conservato in un luogo asciutto al riparo dalla luce e consumato nel giro di qualche settimana, prima che si disperdano o si riducano i principi attivi.

Lo zenzero riduce anche le infiammazioni.

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

zenzero contro gli stati infiammatori cronici legati al sovrappeso, mostrando come questa spezia favorisca indirettamente il dimagrimento. Il grasso in eccesso, infatti, innesca un processo infiammatorio che tende a cronicizzarsi e a estendersi a tutto il corpo.

L'organismo perde la sua capacità di autoregolarsi, la percentuale di grasso aumenta e, di conseguenza, anche l'infiammazione, innescando un vero e proprio circolo vizioso. Per questo, pur essendo a dieta, se si è molto in sovrappeso, spesso è difficile dimagrire. Lo zenzero aiuta a inibire il rilascio di sostanze infiammatorie nel sangue, in questo modo si riduce il livello di infiammazione generale e si

ristabiliscono le normali funzioni ormonali che regolano anche il peso.

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

Ora vediamo insieme come trasformare la spezia più famosa d'oriente in un alleato perdipeso, indicando una serie di preparazioni pratiche che hanno scopi diversi: **depurare, attenuare la fame, sgonfiare, attivare il metabolismo, ecc.** I rimedi che ti presenterò sono tutti di

semplice realizzazione ma di grande efficacia.

Primo rimedio: la Depurazione

Per riuscire a perdere peso la prima mossa è quella di mantenere il proprio organismo ben depurato riducendo l'accumulo di sostanze inquinanti e facilitando la naturale espulsione delle scorie e delle tossine, troppo spesso accumulate. Per fare ciò possiamo sfruttare le doti depurative dello zenzero abbinato al tè verde: **questi due alimenti insieme formano una potente**

coppia “Detox”.

-Miscela 50 grammi di tè verde con 25 grammi di zenzero essiccato e 20 grammi di foglie di menta. -Lascia in infusione per 8-10 minuti, filtra e bevi.

Puoi assumere questa bevanda anche durante tutta la mattinata durante il digiuno mattiniero. Un altro rimedio utile per disintossicare l'organismo è un frullato a base di cavolo e zenzero. *Per prepararlo frulla 5 foglie di cavolo, mezzo centimetro di zenzero fresco, 2 foglioline di menta e mezzo bicchiere di acqua minerale naturale. Bevi al risveglio a digiuno.*

Per favorire la sudorazione e disintossicare l'organismo, puoi anche aggiungere questa spezia all'acqua calda del bagno per un bagno "detox".

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

Secondo rimedio: curare il fegato

Quando il fegato è affaticato, perdere peso è più difficile. In un buon

programma di dimagrimento, particolare attenzione deve essere quindi dedicata alla depurazione della ghiandola epatica. Drena il fegato con l'acqua aromatizzata. Ogni volta che senti il fegato pesante, puoi diluire le tossine presenti nell'organismo aumentando la quantità di liquidi. Per facilitare il drenaggio epatico è dunque necessario bere molta acqua (dai 2 ai 3 litri), meglio se fuori pasto: i liquidi aiutano il corpo a espellere le tossine e le scorie. Se fai fatica a bere l'acqua liscia, puoi insaporirla con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di succo di zenzero, mescolando per bene.

Terzo rimedio: migliorare la digestione

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

dopo un pasto pesante o molto ricco di fibre.

Metti in infusione per circa 5-10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino abbondante di una miscela delle seguenti erbe: menta, salvia, finocchio, cumino e radici di zenzero (puoi anche farti preparare il mix dall'erborista). Lascia raffreddare per qualche minuto, filtra bene il liquido e bevi prima di andare a dormire, senza dolcificare, se l'infuso è troppo amaro e proprio non riesci a berlo, aggiungi un cucchiaino piccolo di miele biologico.

Per smaltire in fretta i gonfiori della digestione e ottenere una pancia più piatta, aumentando anche il senso di benessere e di leggerezza, abbina lo zenzero al coriandolo.

Fai bollire in un litro di acqua fredda per 10-15 minuti 20 grammi di radice di zenzero in polvere, 30 grammi di semi di finocchio, 20 grammi di semi di coriandolo, 20 grammi di scorza d'arancia e 10 grammi di scorza di pompelmo (entrambi biologici) essiccate e tritate. Lascia riposare 5 minuti, poi filtra, fai raffreddare e conserva questa bevanda in frigorifero, per consumarla durante

la giornata.

Quarto rimedio: sciogliere i grassi

Lo zenzero ha uno spiccato effetto riscaldante, che alza la temperatura del corpo e accelera il metabolismo, facendoti bruciare più calorie. Inoltre, la sua assimilazione richiede un elevato dispendio di energia, con un effetto bruciagrassi davvero notevole. Abbinata ad altre sostanze naturali attive sui processi metabolici, questa spezia è una straordinaria alleata per la tua linea. Vediamo ora qualche consiglio pratico

per sfruttarne al meglio le proprietà dimagranti. Se hai la tendenza a mettere su peso anche se mangi poco, se accusi un costante senso di fatica e noti un certo rallentamento intestinale, forse il tuo metabolismo ha bisogno di una sferzata. Puoi risvegliarlo con una tisana stimolante.

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

Consuma questa tisana a metà mattina e a metà pomeriggio per due settimane.

Gli antiossidanti del tè aiutano a bruciare le calorie e favoriscono l'attività lipolitica, mentre il rosmarino, come lo zenzero, riscalda e rinvigorisce l'organismo.

Ecco un altro mix di spezie bruciagrassi:

Le spezie sono molto importanti per riattivare il metabolismo, bruciare più grassi e calorie, e ottenere un effetto snellente. Se abbinati lo zenzero con altre sostanze che stimolano la termogenesi, puoi creare una miscela speziata e

dimagrante ottima, tra l'altro, per insaporire pesci, carni o verdure, al posto del sale.

Metti in un vasetto di vetro (sterilizzato in precedenza) un cucchiaino di zenzero in polvere, uno di zafferano, uno di semi di coriandolo macinati e termina con mezzo cucchiaino di pepe nero e una presa di noce moscata, mescolando bene.

Quinto rimedio: spegnere la fame

Lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno

senza troppi sforzi, questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà. Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress, aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto dalla testa, senza corrispondere a un'esigenza reale del corpo. Hai voglia di zuccheri? Invece di buttarti sul cibo prova questo drink piccante che abbassa la glicemia:

l'ideale è una spremuta di arancia diluita con mezzo bicchiere di succo di

mela, una presa di zenzero in polvere e un pizzico di peperoncino.

È riscaldante, toglie la fame e brucia i grassi. In alternativa, è ottimo anche il succo di acai, il frutto della vita che arriva dall'Amazzonia. In erboristeria e nei negozi di cibo Bio trovi questa bevanda già pronta: bevine mezzo bicchiere con un pizzico di zenzero quando ti prende il pensiero ossessivo di dolci. Con questo drink a zero calorie riempi il buco nello stomaco e non ingrassi. Se invece cerchi qualcosa per mangiare meno durante i pasti, allora fai così:

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

E con questo abbiamo concluso anche il capitolo sullo zenzero, ora non ti resta che metterti all'opera per bruciare il grasso anche con l'aiuto di questa spezia meravigliosa.

TRUCCO N° 5

Usare lo zenzero con altre spezie riscalda il corpo aumentando il

metabolismo, fa aumentare la temperatura e la traspirazione e aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso

Trucco n° 6: Bevi tè verde

È stato dimostrato che il tè verde aumenta il metabolismo del 4-5%. Il tè verde aiuta a convertire parte del grasso immagazzinato nel corpo in acidi grassi liberi, che possono aumentare la combustione dei grassi del 10-17%.

Vorrei evidenziare i benefici e le caratteristiche di questa antica bevanda dalle mille virtù (il primo bevitore di tè verde fu un imperatore cinese nel 2700 a.C.), nella speranza che tu possa

apprezzarne il valore e scegliere di includere alcune tazze di tè verde nel programma alimentare. Le foglie di tè verde utilizzate da sempre, soprattutto in Oriente, come portatrici di salute possono essere considerate come una medicina naturale miracolosa.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie (tè nero, tè verde, tè bianco, tè rosso ecc...) è dovuta al successivo trattamento di ossidazione al quale sono sottoposte le foglie di questa pianta. Anche se la cultura inglese odierna classifica il tè in almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono solo tre tipi di tè, ossia: tè nero,

tè oolong e tè verde. I nomi con i quali di solito viene identificato il tè si riferiscono alla regione di provenienza della pianta, ad esempio: Ceylon, Darjeeling, Souchong, ecc...

Le varietà di tè vengono classificate in base al metodo di lavorazione e alla durata della fermentazione delle foglie. Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong parzialmente fermentato; mentre il tè verde viene semplicemente lavato e riscaldato per prevenire la fermentazione ed è quindi subito pronto all'uso. Il tè verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di tè e questo è il motivo per cui il tè verde contiene circa il 40% di

polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.

Il tè verde aiuta efficacemente il tuo corpo a bruciare calorie e grassi aumentando il tuo tasso metabolico.

Hai mai sentito parlare di epigallocatechina? L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. *Questo composto permette la perdita di peso e collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso.* Altre sostanze contenute nel tè verde quali le tea flavine e le tea rubigine hanno la capacità di combattere i grassi.

Molto studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto per aumentare il metabolismo e nel favorire la perdita di peso.

Non esiste un unico cibo o una sostanza miracolosa in grado di farti perdere peso ma integrare 2/3 tazze al giorno di tè verde nel tuo programma alimentare si è dimostrato un efficace tecnica in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale grazie all'azione diuretica e lipolitica di questa bevanda. Assumere tè verde infatti causerà l'espulsione, tramite urina, di tutte le impurità accumulate mangiando e ti sarà quindi di grande aiuto per combattere la

ritenzione idrica, per risolvere i problemi di cellulite e per perdere i chili in eccesso.

Il tè verde amplifica il senso di sazietà, funge da calmante degli organi digestivi, favorisce la depurazione ed è ricco di minerali e vitamine.

Cosa contiene il tè verde?

- una tazza di tè verde è costituita al 90% di acqua;
- a seconda delle varietà il tè verde è ricco di vitamina C/B/K/A/D/E/H;

- una tazza di tè verde non ha calorie;

- il tè verde contiene minerali preziosi per il tuo organismo fra i quali:
magnesio/zinco/alluminio/cromo e selenio;

- il tè verde è ricco di tannini, flavonoidi e polifenoli, tra cui l'epigallocatechina dalle note proprietà antiossidanti (e quindi antinvecchiamento);

- anche se in quantità ridotte, il tè verde contiene caffeina.

Alcuni studi condotti in Giappone dimostrano che il tè verde aiuta a bruciare le calorie tramite la termogenesi: un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare. Ricorda però che i fondamentali per smaltire i chili in eccesso e mantenere il tuo peso forma sono: l'atteggiamento mentale, l'educazione alimentare e l'attività fisica. Quindi per ottenere dei risultati concreti ti consiglio di integrare il tè verde ad un'alimentazione sana ed equilibrata e ad una regolare attività fisica. Ti riporto qui alcune righe tratte

da un'intervista di Oprah Winfrey al Dottor Nicholas Perricone (dottore in medicina, specializzato in dermatologia e nutrizionista riconosciuto a livello mondiale quale esperto nel campo dell'anti-invecchiamento).

Oprah: Now I've read in your book that you said if I just replaced coffee with green tea instead, that I could lose 10 pounds in six weeks.

Dunque ho letto nel suo libro che se solo sostituissi il caffè con il tè verde potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.

Dr. Perricone: Absolutely.

Certamente

Oprah: Now really. How could that be -- what is the big deal about this?

Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?

Dr. Perricone: Coffee has organic acids that raise your blood sugar, raise insulin. Insulin puts a lock on body fat. When you switch over to green tea, you get your caffeine, you're all set, but you will drop your insulin levels and body fat will fall very rapidly. So 10 pounds (4.5 kg) in six weeks, I will guarantee it.

Il caffè contiene acidi organici che incrementano il livello di zucchero nel sangue, causando l'aumento di l'insulina. L'insulina blocca il grasso

corporeo. Se invece sostituisci il tè verde al caffè hai comunque la tua dose di caffeina ma il tuo livello di insulina si abbassa e il grasso corporeo diminuisce rapidamente. Quindi 4,5 kg in sei settimane, lo garantisco.

Oprah: I'm gonna do that. OK. That is so good! Wow! That is great.

Ok. Proverò. Fantastico! Wow! Grandioso!

Tratto da:

The Oprah Winfrey Show: "Look 10 Years Younger in 10 Days" -- Nov. 10, 2004.

E' dimostrato che il limone favorisce l'assorbimento delle catechine contenute nel tè verde quindi aggiungere qualche goccia di limone al tuo tè verde incrementa gli effetti benefici della bevanda. Inoltre una goccia di limone può rendere più gradevole il gusto del tè verde anche se ti assicuro che è buonissimo anche al naturale! Per godere appieno di tutti gli effetti benefici, per preservare gli antiossidanti e i valori nutrizionali del tè verde è meglio berlo subito dopo l'infusione.

Ecco alcuni suggerimenti per preparare un'ottima tazza di tè verde:

- Per prima cosa ti serve

una teiera, il tè verde è secco e compatto ma ha bisogno di espandersi quando è in infusione. Quindi gli infusori a colino non vanno bene, sono troppo piccoli.

- Scalda l'acqua a circa 90 gradi, l'acqua non deve bollire.

- Versa l'acqua nella teiera e lasciala riposare qualche secondo, in questo modo la temperatura scenderà a 80 gradi. Perfetta temperatura per il tè verde!

- Utilizza acqua di buona qualità.

- Utilizza circa 6 grammi

di tè per ogni 50 ml di acqua.

- Per ottenere un gusto leggero lascia in infusione per circa 3/4 minuti; per un gusto un pochino più persistente 5/6 minuti sono sufficienti.

- Versa nella tazza poco a poco inclinando la teiera di volta in volta.

Ti elenco qui di seguito alcune delle principali varietà di tè verde:

- **Tè Bancha:**

è il tè verde più diffuso. In Giappone è considerata la bevanda di tutti i giorni infatti Bancha significa tè comune.

Tè Genmaicha:

questo tipo di tè è l'unione del tè Bancha con riso soffiato e riso tostato. Il suo nome significa appunto tè di riso e si può utilizzare facilmente durante i pasti per via del suo gusto lievemente salato.

Tè Sencha:

il Sencha è un tè ricco di vitamina A, antiossidante e antibatterico.

Tè Hojicha:

è il tè che si ricava dall'ultimo raccolto di Bancha ed è considerato come la qualità più bassa di tè verde perché viene prodotto dagli stecchi e dai rametti della pianta piuttosto che dalle

foglie. E' rinfrescante, ha poca caffeina, ed è molto leggero, abbassa il colesterolo, è antiossidante e antibatterico.

Tè Macha:

il tè Macha è prodotto dal Gyokuro. Tra i tè verdi giapponesi il Gyokuro è il più pregiato. Viene raccolto una sola volta l'anno, tra la fine di aprile e i primi di maggio, usando il metodo imperiale che coglie solo la gemma terminale e, se la qualità lo permette, la prima foglia. Le foglie vengono esposte al sole per un lungo periodo in modo da fare emergere il gusto dolce della pianta. Le sue proprietà sono molte: è

ricco di amminoacidi, vitamine e minerali; riduce il colesterolo, aiuta a combattere i sintomi dell'influenza.

Come e quando bere il tè verde durante la giornata:

Un piccolo trucco usato per favorire il senso di sazietà e non soffrire troppo il senso di fame, è bere un bicchiere di acqua circa 30 minuti prima del pasto. Prova a sostituire questo bicchiere d'acqua con una tazza di tè verde prima del pranzo per esempio. Ti renderai conto che è un ottimo rimedio per placare i morsi della fame. Questo primo trucco lo puoi applicare un giorno

sì e un giorno no; nei giorni no bevi semplicemente un bicchiere grande di acqua naturale e puoi bere una tazza di tè verde durante il pranzo. Magari puoi scegliere il tè Genmaicha, perfetto durante i pasti!

Una tazza di tè verde tra un pasto e l'altro può essere utile per sostituire quei calorici snack di cui a volte proprio non riesci a fare a meno che creano gonfiore addominale. In commercio trovi principalmente tè verde in bustine ma se trovi il tempo di recarti in erboristeria o in un negozio specializzato scoprirai quanto è vasta la realtà del tè verde. Esistono molte bevande già pronte al gusto di tè verde o

fatte con tè verde che però non hanno gli stessi effetti di una tazza di tè fatta in casa con foglie vere di tè verde originale e naturale senza aggiunta di sostanze chimiche o zuccheri. Ti assicuro che anche il gusto è differente, se ti abitui a bere il tè verde fatto da te quando proverai a bere il tè verde che compri al supermercato, magari contenuto in una bottiglietta di plastica, ti sembrerà di bere acqua paludosa!

La Cina è un grande produttore di tè verde, alcune tipologie di tè verde prodotte in Cina sono poco diffuse; le varietà più delicate e ricercate però sono i tè verdi giapponesi. Il mio consiglio è di verificare che il tè verde

acquistato sia di produzione naturale, biologica e che abbia origine da coltivazioni controllate.

TRUCCO N° 6

Bere tè verde la mattina a digiuno come colazione ti aiuterà ad aumentare il metabolismo, berlo prima dei pasti ti aiuterà a diminuire la fame.

Trucco n° 7: Mangiare cibi piccanti

La capsaicina, una sostanza chimica presente nei peperoncini rossi , può aumentare il metabolismo aumentando il numero di calorie e grassi bruciati. In effetti, una revisione di 20 studi di ricerca riporta che la capsaicina può aiutare il corpo a bruciare circa 50 calorie in più al giorno.

Questo effetto è stato osservato inizialmente dopo aver preso 135-150 mg di capsaicina al giorno, ma alcuni

studi riportano benefici simili anche con dosi di soli 9-10 mg al giorno. Inoltre, la capsaicina può avere proprietà di riduzione dell'appetito.

Quando e come assumere il peperoncino

Attenzione! Bisogna andarci cauti con le dosi:

è meglio non superare i 10-15 grammi al giorno. L'uso eccessivo di peperoncino, infatti, può fare danni e addirittura produrre ustioni, tant'è che la capsaicina è l'ingrediente principale degli spray per autodifesa.

La regola principale deve essere la moderazione. Piccole quantità, distribuite regolarmente nell'arco della giornata, possono essere assunte in concomitanza dei pasti, meglio con il primo piatto. Durante i pasti, sotto forma di peperoncino fresco sarebbe l'optimum, ma anche sotto forma di peperoncino in olio opportunamente sgocciolato, trito di peperoncino o peperoncino in polvere.

Assunto durante i pasti li rende più digeribili e stimola la digestione ed è maggiormente tollerato per la sua piccantezza.

Chi fa una **colazione** abbondante e

robusta può assumere una modesta quantità di peperoncino già al mattino.

A **mezzogiorno**, nel panino mangiato al bar o sul piatto di spaghetti per chi ha più tempo, una bella spolverata di peperoncino aiuta senz'altro lo stomaco a lavorare meglio, l'intestino a mobilizzarsi, il circolo sanguigno che fa capo alla vena Porta (che va al fegato) a darsi una scrollatina.

La sera, se mangiate cibi solidi usate pure il peperoncino piccante, ma evitate assolutamente di versarlo in minestre brodose e calde.

Il bello del peperoncino, poi, è che si può abbinare a tutto, accostandolo per

esempio a piante “gentili” come il pomodoro, la melanzana, la zucchina o il peperone dolce.

Oppure puoi abbinarlo ai “grandi classici” come le bruschette, le penne all’arrabbiata o gli spaghetti aglio olio e peperoncino.

TRUCCO N° 7

Mangiare piccole quantità di peperoncini piccanti distribuite regolarmente durante la giornata può essere utile per aumentare il metabolismo e aiutarti a perdere peso.

Trucco n° 8: Dormi bene

La mancanza di sonno è legata a un notevole aumento del rischio di obesità. Ciò può essere in parte causato dagli effetti negativi della privazione del sonno sul metabolismo. La mancanza di sonno è stata anche collegata ad un aumento dei livelli di zucchero nel sangue e all'insulino-resistenza, che sono entrambi legati ad un rischio più elevato di sviluppare il diabete di tipo 2.

E' bene sapere che il meccanismo fisiologico che sta alla base di una diminuzione o aumento di peso, è influenzato dal **numero di ore in cui si dorme**. Ciò perché in questo lasso di tempo le cellule che si trovano nello stomaco e nel pancreas producono di notte un ormone che si chiama grelina e che è responsabile del senso di appetito. Se si arriva alla sera con un alto tasso di grelina nel sangue si dovrà inevitabilmente fare un'abbondante cena che però, specie se si va a letto tardi, comprometterebbe la buona qualità del sonno, oltre che una difficile digestione.

Inoltre anche dormire 5 ore o meno

porterebbe a stimolare più grelina che leptina, la quale invece è responsabile del senso di sazietà. Per non parlare poi che in tutto ciò ne risentirebbe anche il cortisolo cioè l'ormone dello stress che, se si alza, influenzerebbe lo stato infiammatorio del corpo apportando più grasso. Per cui bisogna avere un ritmo sonno-veglia controllato per rendere la silhouette più snella.

Visto che il rapporto tra alimentazione e sonno è fondamentale per mantenere un peso stabile, ecco cosa devi fare:

1. Assumi alimenti ricchi di triptofano

Il triptofano è un amminoacido

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

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

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

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

Basta solo aggiungere un quarto di grammo di questa sostanza alla tua cena e **avrà più probabilità di ottenere un sonno rigeneratore.**

2. Evitate le distrazioni

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

Per mantenere questo ormone ad un livello adeguato, devi assicurarti di passare una notte tranquilla, senza le solite distrazioni che spesso disturbano il tuo sonno, come per esempio **SPEGNERE** il cellulare per evitare sms

notturni...

3. Bere tisane

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

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

Quelle più indicate sono:

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

- La valeriana
- Il tiglio
- La menta piperita

4. Mantieni la tua camera da letto al buio

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

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

possibile, inoltre, cerca di non esporti a fonti di luce intensa prima di andare a letto.

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

Inizia ad adottare queste 4 abitudini quotidiane e ti renderai conto tu stessa che influiranno molto sul tuo metabolismo e sul tuo peso.

Certamente, per perdere peso, **dovrai anche apportare altre modifiche nel tuo stile di vita**, come abbiamo già

visto.

TRUCCO N° 8

La mancanza di sonno può ridurre il numero di calorie bruciate, cambiare il modo in cui elabori lo zucchero e influenzare negativamente gli ormoni che regolano l'appetito.

Trucco n°9: Bevi il caffè o il guaranà

Degli studi sul legame fra [caffè e prestazione sportiva](#) dimostrano che la caffeina stimola il metabolismo a prelevare l'energia necessaria dalle scorte di grassi anziché dai carboidrati. Inoltre la caffeina è un vasodilatatore, stimola il sistema nervoso centrale ed aiuta ad attenuare la percezione dello sforzo.

Io lo bevo la mattina a digiuno,

mezzora dopo aver bevuto mezzo litro di acqua con il succo di mezzo limone, poi vado subito ad allenarmi con la [camminata veloce](#).

Non bevi caffè? Allora usa il guaranà

Se non ti piace il caffè, puoi usare uno stimolante alternativo, come per esempio il guaranà. Il guaranà è un arbusto brasiliano dalle **proprietà toniche e dimagranti**.

Il suo principio attivo è la guaranina che in realtà ha la stessa composizione chimica della caffeina, anche se agisce a **rilascio più lento**. La guaranina stimola il metabolismo, l'ossigenazione del

sangue, migliora la capacità di resistenza e regola il senso dell'appetito. Fra l'altro va benissimo anche se hai bisogno di aumentare memoria e concentrazione. Il guaranà è contenuto all'interno di bevande energizzanti, oppure lo puoi acquistare sotto forma di integratore.

Insomma: il caffè e il guaranà sono due alleati intelligenti per accelerare il metabolismo e bruciare grasso.

TRUCCO N° 9

Bere caffè o guaranà aumenta significativamente il metabolismo e ti

aiuta a perdere peso.

Trucco n° 10: Sostituire i grassi di cottura con olio di cocco

L'olio di cocco è diverso dagli altri grassi. Mentre la maggior parte dei cibi contiene soprattutto acidi grassi a catena lunga, l'olio di cocco contiene quasi interamente **acidi grassi a catena media**. La cosa interessante di questi

acidi grassi a catena media è che sono metabolizzati in modo diverso rispetto a quelli a catena lunga. Infatti questi grassi vengono inviati direttamente al fegato attraverso il tratto digestivo, dove vengono usati per ricavare energia o per essere trasformati in chetoni.

Ci sono anche alcuni studi fatti sugli animali che hanno dimostrato che i grassi a catena media, a differenza degli altri grassi, vengono immagazzinati meno efficientemente, quindi si accumulano di meno.

In uno di questi studi alcuni ratti sono stati ipernutriti con grassi a catena lunga e altri con grassi a catena corta. I ratti

nutriti con i grassi a catena corta aumentavano di peso del 20% in meno e avevano il 23% in meno di grassi.

Una delle più importanti proprietà dell'olio di cocco è che è termogenico: **mangiandolo si bruciano di più i grassi**. In uno studio è stato evidenziato che 15-30 grammi (da 1 a 2 cucchiaini) di acidi grassi a catena media al giorno aumentavano il dispendio energetico del 5%, per un totale di 120 calorie al giorno. Quindi una caloria da olio di cocco non è la stessa cosa di una caloria da olio d'oliva o burro (anche se questi grassi sono comunque molto utili e salutari).

Come usare l'olio di cocco?

L'olio di cocco solidifica a 24°C, quindi è meglio scioglierlo in acqua calda prima di consumarlo. Devi assumerlo 20 minuti prima dei pasti, per ridurre l'appetito e accelerare il senso di sazietà del pasto successivo. Per sciogliere l'olio di cocco, devi aggiungerlo in una tazza con acqua calda e mescolarlo. In alternativa puoi semplicemente scioglierlo in bocca per qualche secondo (io preferisco questa seconda alternativa).

Per determinare la quantità di olio di cocco da assumere attieniti alle linee guida qui sotto:

- Se pesi meno di 60 kg: 1 cucchiaino prima di ogni pasto, per un totale di 3 cucchiaini al giorno.

- Se pesi tra i 60 -80 kg: 1 cucchiaino e mezzo prima di ogni pasto, per un totale di 4 cucchiaini e mezzo al giorno.

- Se pesi più di 80 kg: 2 cucchiaini prima di ogni pasto, per un totale di 6 cucchiaini al giorno.

TRUCCO N° 10

Assumere la giusta quantità di olio di cocco può aiutare ad accelerare il

metabolismo.

CONCLUSIONE

Ed eccoci alla conclusione!

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

Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno, sacrificio e costanza. Se hai letto il libro tutto di un fiato, ora devi decidere se

essere una di quelle fannullone che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati.

Se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in AZIONE! E se vuoi approfondire gli argomenti trattati in questo libro, ti consiglio di leggere almeno uno di questi 4 libri:

[La Dieta del Digiuno Intermittente](#)

[Dimagrire Velocemente Camminando:](#)

[Come Dimagrire Velocemente](#)

[Dimagrire con la Dieta Chetogenica:](#)

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti

>> **Grazie** <<

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

Grazie, Grazie, Grazie.



Thank

You!

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

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

30 Ricette per la dieta chetogenica

