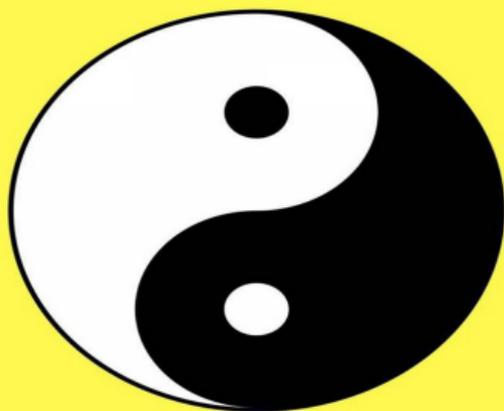


LA DIETA

DELLA LUNGA VITA



*Sano, Magro e in
Forma fino a 120
anni*

DANYALE LEON

LA DIETA DELLA LUNGA VITA

**Sano, Magro e in Forma
fino a 120 anni**

Danyale Leon

©copyright©
-Tutti i diritti Riservati-

Danyale Leon

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

La **DIETA DELLA LUNGA VITA** non nasce con scopo dimagrante, ma di rigenerazione cellulare e protezione da **obesità** e malattie croniche legate all'invecchiamento, tra cui diabete, **cancro** e morbo di Alzheimer.

Nonostante questo offre anche una soluzione **dimagrante** e **depurativa** che ha una durata di 5 giorni, nel quale utilizzeremo un'alimentazione prevalentemente composta da cibi che ci offre la natura.

La verdura sarà quindi il componente

fondamentale di questo percorso che ci accompagnerà per 5 lunghi giorni.

Piacerà tanto anche al tuo corpo e al tuo organismo che ti ringrazieranno.

Da questo programma ti puoi aspettare di:

1. Perdere Peso

2. Aumentare i tuoi livelli di energia

3. Ridurre la tua fame compulsiva

4. “Pulire” la tua mente

5. Migliorare la tua digestione

6. Migliorare la tua salute in generale

7. Eliminare tutte le cellule “malate”

8. Prevenire tantissime malattie pericolose

E' un esperienza che ti cambierà la vita se avrai la pazienza e la voglia di seguire la mia strategia step by step.

Perché un percorso depurativo per il corpo?

Ci sono molti fattori che determinano l'aumento di peso, e uno dei più sottovalutati è quello dovuto alle tossine presenti nel corpo.

Quando il tuo corpo è sovraccarico di tossine le energie vengono canalizzate nello smaltimento delle stesso tossine, anziché essere impiegate per bruciare

calorie.

In parole semplici il corpo non ha abbastanza energia per consumare le calorie che assumi, e queste vengono depositate sotto forma di grasso.

Queste tossine oltre ad accumulare grasso favoriscono un ambiente favorevole alla comparsa di numerose malattie, tra queste la più temuta è il cancro.

Se impari come eliminare tutte queste tossine il corpo può riprendere a bruciare calorie e il grasso sparisce, e diminuisce in modo esponenziale la possibilità di cellule tumorali.

Nella maggior parte dei casi le diete tradizionali non funzionano perché non

tengono in considerazione delle tossine presenti all'interno del corpo.

Risulta quindi obbligatorio depurare completamente il corpo per permettere al tuo organismo di metabolizzare il cibo che mangi affinché questo non si trasformi in grasso.

Alcuni dei sintomi della presenza di tossine sono i seguenti:

- Gonfiore
- Indigestione
- Bassi livelli di energia
- Stanchezza mentale
- Depressione
- Aumento di peso
- Infezioni
- Allergie

- Mal di testa
- E molti altri...

Hai bisogno del programma della Dieta della Lunga vita?

Scoprilo subito rispondendo a questo Quiz!

Fai questo quiz per capire se il tuo corpo è sovraccarico di tossine che è il principale responsabile di aumento di peso e poca salute.

Leggi ogni domanda e ogni risposta affermativa equivale per te ad 1 punto.

- *Senti il bisogno di mangiare pane,*

pasta, riso o patate ad ogni pasto?

- *Mangi tanti cibi “porcheria” o vai al fast food almeno 1 volta a settimana?*
- *Bevi almeno 2 volte al giorno caffè o bevande con caffeina?*
- *Usi dolcificanti (molto comuni nei bar al posto dello zucchero) almeno una volta al giorno?*
- *Dormi meno di 8 ore al giorno?*
- *Bevi meno 2 litri di acqua al giorno?*
- *Sei molto sensibile al fumo di sigaretta o all'inquinamento ambientale?*
- *Usi cosmetici deodoranti o altri prodotti chimici?*
- *Hai infezioni frequenti nel corpo?*

- *Fumi o sei spesso esposta al fumo passivo?*
- *Sei sovrappeso?*
- *Abiti in una grande città?*
- *Ti senti spesso stanca o affaticata?*
- *Hai difficoltà di concentrazione?*
- *Hai spesso gonfiori nello stomaco o indigestioni?*
- *Hai spesso alito cattivo?*
- *Hai spesso le occhiaie?*
- *Sei spesso arrabbiata o depressa?*
- *Ti senti ansiosa o stressata?*
- *Hai acne o altri sfoghi sul corpo?*
- *Soffri di insonnia o dormi male?*
- *Ti bruciano spesso gli occhi?*

Risultati

- **Se il tuo punteggio è 14 o più:**
Avrai numerosi benefici nel depurare il tuo corpo, perderai peso e migliorerai la tua salute e la tua vitalità.
- **Se il tuo punteggio è tra 4 e 14:**
Avrai benefici in termini di miglioramento della salute e della vitalità.
- **Se il tuo punteggio è minore di 4:**
Hai già un corpo privo di tossine che ti permette di vivere bene e di essere perfettamente in salute. Sono contento per te!

Il corpo umano ha la capacità di

eliminare le tossine in automatico, è come se fosse un depuratore. Il vero problema nasce quando c'è un accumulo eccessivo di queste tossine che vengono accumulate prevalentemente nelle cellule adipose (grasse)

E' proprio quando la quantità di cellule "intossicate" è molto alta che è opportuno intervenire subito.

Il programma **Lunga Vita** è un'esperienza che ti cambia veramente la vita.

Ecco come dovrai fare in parole semplici:

1. Ogni giorno farai il pieno di alimenti naturali e sani, potrai mangiare tutta la verdura e la frutta che vuoi.

Facendo così forzi il corpo ad eliminare tutte le tossine che sono accumulate prevalentemente nelle cellule adipose...

Devi sapere che tutte le cellule grasse che hai nel tuo corpo sono composte prevalentemente da tossine, che causano malessere e squilibri nel tuo organismo.

Questo percorso è nato con l'obiettivo di depurare il tuo corpo da tutte queste sostanze maligne e riportare l'armonia al suo interno.

2. Puoi fare dei piccoli snack

completamente naturali mangiando mela o altre verdure.

Sono ammessi anche spuntini proteici naturali come ad esempio frutta secca come noci o mandorle(al massimo una manciata)

Tieni presente che il giusto equilibrio tra frutta e verdura dovrebbe essere di circa 50 e 50, ovvero 50% derivante dalla frutta e 50% dalla verdura.

3. Bevi ALMENO 2 litri d'acqua al giorno

Ricorda che il corpo umano è composto da almeno il 70% di acqua, è importante dare un ricircolo continuo di questa

sostanza fantastica per permettere a tutte le cellule di rigenerarsi e svolgere pienamente le loro funzioni.

4. NON MANGIARE

ASSOLUTAMENTE zucchero raffinato, carne, latte, formaggio, birra, liquori, cibi raffinati, cibi fritti, carboidrati complessi (pane, pasta, pizza ecc), **no caffè**

Non sono ammesse distrazioni, questa regola va rispettata in modo ferreo.

Sono proprio questi alimenti la causa del 99% delle tossine nel tuo corpo.

**Scrivimi per mail per avere un
assistenza a 360 gradi per assicurarti
un giusto supporto e incoraggiamento
e per chiarire ogni tuo dubbio.**

ioiotas@yahoo.it

CAPITOLO 2

CONSIGLI PRIMA DI INIZIARE IL PERCORSO

Questo manuale deve rappresentare il tuo compagno di viaggio verso questo nuovo percorso che hai deciso di intraprendere.

Prima di iniziare è importante stabilire un obiettivo.

Ovvero: **Perché hai deciso di iniziare questo percorso?**

Scrivi la motivazione su un biglietto e tienilo sempre con te.

E' importantissimo per mantenere la motivazione e trovare i giusti stimoli a continuare, trovare dei compagni di viaggio che facciano questo percorso con te.

Quindi prova a pensare alle persone che conosci che hanno queste caratteristiche:

- *Sono sempre stanche*
- *Sono sovrappeso*
- *Sono senza vitalità*
- *Sono sempre ammalate*
- *Hanno spesso mal di testa*
- *Sono mentalmente stanche*

Spiega loro che questo programma

Lunga Vita le aiuterà a migliorare la

loro salute e le aiuterà a stare meglio.
Prima di iniziare ogni percorso è necessario fare qualche misurazione.

Quindi:

- *Pesati (sempre al mattino appena sveglia dopo aver fatto pipì)*
- *Fai una foto del tuo corpo (fronte e retro in intimo)*
- *Se possibile prendi le misure di Giro vita (all'altezza dell'ombelico)*
- *Se possibile prendi le misure della Coscia*
- *Se possibile prendi le misure del Braccio*

Queste misurazioni saranno

indispensabili per valutare i tuoi progressi durante il percorso.

Ps. Per quanto riguarda il beneficio del dimagrimento ci tengo a fare una precisazione.

Se sei molto sovrappeso puoi aspettarti di perdere veramente tanti kg in pochi giorni ma se sei vicino al tuo peso ideale avrai pochissima riduzione del peso ma manterrai completamente i benefici depurativi del programma Lunga vita.

CAPITOLO 3

COME FUNZIONA

La **dieta della Lunga Vita** non è l'elisir di eterna giovinezza, ma si pone come obiettivo quello di far **vivere a lungo** e morire anziani possibilmente di morte naturale, senza incorrere in malattie, **tumori o altri gravi patologie.**

Tieni presente che la presenza e di tumori in tutto il mondo sta crescendo in modo esponenziale, è pertanto necessario sapere come poter combattere questo male estremo che sta tormentando la società moderna (e la situazione peggiorerà di anno in

anno purtroppo)

I principi della dieta della Lunga Vita
sono essenzialmente 3:

1) astensione drastica dal cibo una volta ogni 5 giorni

*2) più **verdura** e grassi buoni (olio extravergine d'oliva, Omega-3, frutta secca)*

*3) niente **proteine animali, zuccheri e carboidrati***

Secondo le teorie della dieta della Lunga Vita non serve mangiare poco per lunghi periodi, né tanto meno seguire una

dieta ipocalorica che può far perdere peso ma priva il corpo di importanti nutrienti.

Moltissime ricerche scientifiche hanno dimostrato e sostengono che la strategia più efficace sia mangiare bene, sano e in giusta quantità, per poi **digiunare sporadicamente** ma in modo ciclico.

Questo principio è circa lo stesso che viene utilizzato per praticare il **digiuno intermittente**, anche se praticato con diverse modalità.

Inoltre troppi carboidrati non fanno bene perché si trasformano facilmente in zuccheri.

I **carboidrati** devono essere assunti principalmente attraverso le verdure e i

legumi.

I dolci e i cereali devono essere eliminati o ridotti al minimo perché stimolano l'insulina, causa di **diabete**, e di conseguenza i processi di invecchiamento.

La dose giornaliera di cereali deve essere 40 grammi, molto simile a quelli presenti nelle classiche diete low carb.

Le persone sedentarie e chi passa tutto il giorno davanti al computer devono seguire la dieta della Lunga Vita in modo più restrittivo.

Chi fa sport, invece, può consumare zuccheri (provenienti dalla frutta) perché attraverso l'attività fisica brucia i carboidrati.

Questi vanno poi reintegrati in fase post-allenamento perché è indispensabile ripristinare i livelli di glucosio nel sangue e di glicogeno nei muscoli.

Assolutamente da ricordare è che i dolci sono **banditi**.

La dieta della Lunga Vita non ha come obiettivo la **perdita di peso**, ma l'effetto anti invecchiamento, ovvero la stimolazione della **rigenerazione cellulare**, e **ultimo ma non meno importante quello di protezione e prevenzione da malattie**.

Deve essere seguita sotto **stretto controllo medico** ed è assolutamente sconsigliato il fai da te, soprattutto in caso di carenze nutrizionali o malattie.

CAPITOLO 4

QUANTO E COSA MANGIARE? CIBI AMMESSI E CALORIE

Chi intende seguire la dieta della lunga vita può mangiare **tanta verdura**, legumi e **cereali integrali**.

Come detto prima devono essere assolutamente banditi i dolci (troppo zucchero), la carne e i prodotti di origine animale (in quanto ricchi di antibiotici e di medicinali).

Inoltre nel libro [China Study](#), è stato

provato che proteine di origine animale e del latte sono la causa principale della comparsa e dello sviluppo delle cellule tumorali.

In pratica si tratta di una specie di **dieta vegana**, anche se **non prevede la frutta** e il consumo di pesce è ammesso grazie alla presenza di grassi buoni Omega-3 (sì a salmone, tonno, sardine, frutti di mare).

Si consiglia, quindi, di sostituire il classico **piatto di pasta** con 150gr di cereali integrali e 300gr di legumi cotti. La **genetica**, infatti, è una delle basi della dieta.

Per gli italiani sì a **olio extravergine d'oliva**, pomodori, cereali integrali,

legumi e ortaggi nostrani.

Come spiegare, allora, il problema delle intolleranze al glutine?

Esso è dovuto sia al fatto che oggi consumiamo **troppo grano raffinato** sia al fatto che la maggior parte dei grani utilizzati derivano dal Nord America, dove le farine possono raggiungere un contenuto di glutine pari a 450W (le italiane non superano di solito i 270W).

Perché nella dieta della lunga vita non sono ammesse le proteine?

Consumare proteine in grande quantità sotto i 65 anni, contribuisce ad accelerare l'invecchiamento,

aumentando di 4 volte il rischio di ammalarsi di **cancro**.

Lo **schema calorico** della dieta della lunga vita prevede:

- **1 giorno: circa 750 calorie**
45%carboidrati – 45% grassi – 10% proteine
- **2 giorno: circa 750 calorie**
45%carboidrati – 45% grassi – 10% proteine
- **3 giorno: circa 750 calorie**
45%carboidrati – 45% grassi – 10% proteine
- **4 giorno: circa 750 calorie**
45%carboidrati – 45% grassi –

10% proteine

- **5 giorno: circa 750 calorie**
45%carboidrati – 45% grassi –
10% proteine

Piuttosto che tenere d'occhio le **calorie**, comunque, si invita a limitare il numero dei pasti, che dovrebbero essere **2 al giorno** e consumati nell'arco di **12 ore**.

Se si fa colazione, ad esempio, bisognerebbe saltare il pranzo o la cena, in base alle esigenze e alle abitudini soggettive.

Gli **integratori** sono accettati dalla dieta mima digiuno, anzi ti consiglio integratori a base di Omega-3 e Omega-6, e i **multivitaminici** 2 o 3 volte alla

settimana.

CAPITOLO 5

I BENEFICI DELLA DIETA

Il mio team ha dimostrato come l'astinenza ciclica dal cibo permetta agli organi di ringiovanire. Per esempio, l'organismo torna a non essere **resistente all'insulina** come a 18 anni.

I **benefici** della dieta della lunga vita durano per almeno 3 mesi.

Dopo **3 cicli** di dieta mima digiuno infatti si attiva la produzione interna di **cellule staminali** e un restart del sistema immunitario.

Come abbiamo visto, non si tratta di una

dieta ipocalorica sul tipo di quelle consigliate dai personal trainer.

Qui non si rinuncia a grassi e carboidrati in favore delle proteine, ma si manda volutamente l'organismo in **carenza di proteine** (di origine animale) e glucosio.

In questo modo il nostro corpo è costretto a generare **risorse alternative**, e lo fa attingendo alle scorte di grasso e sfruttando le risorse proteiche in modo più efficiente.

Il **digiuno** associato alla privazione selettiva di questi nutrienti attiva la produzione di cellule staminali che sostituiscono le cellule vecchie con quelle giovani.

A dispetto di quanto sostenuto da culturisti e amanti delle proteine, la massa muscolare non viene intaccata e si resta **in forma fino a 120 anni.**

CAPITOLO 6

CONTROINDICAZIONI ED EFFETTI COLLATERALI

La maggior parte degli esperti sono concordi nel ritenere che questo tipo di regime alimentare sia utile nella **prevenzione** di malattie degenerative legate all'età.

Questo regime a bassissime calorie a fasi alterne è perfetto, ad esempio, per i diabetici di tipo 2, per i pazienti ipertesi, in sovrappeso e con il **colesterolo alto**.

Tuttavia ci sono anche delle

controindicazioni che è bene tenere a mente.

La dieta della lunga vita non è indicata in **gravidanza**, in allattamento e nei bambini (a meno che non soffrano di obesità), nei soggetti a rischio di **anoressia nervosa** e negli anziani cardiopatici.

Tra gli effetti collaterali si rilevano soltanto alcuni piccoli fastidi come **mal di testa**, stanchezza e debolezza legati alla restrizione calorica.

CAPITOLO 7

IL PERCORSO

La dieta della lunga vita è molto semplice da seguire, nei capitoli precedenti abbiamo visto come vengono strutturati i 5 giorni della dieta.

Ora vediamo alcuni esempi di pasti e come strutturare in modo semplice e preciso tutti i pasti.

Inoltre durante la dieta è possibili praticare attività fisica a bassa intensità come ad esempio quelle elencate qui sotto.

Attività fisiche consentite:

- Camminata 30 minuti

- Yoga
- Attività fisica molto moderata

La nostra alimentazione giornaliera verrà suddivisa in 2 pasti principali.

Uno spuntino da fare a colazione o a pranzo a base di verdure (o anche frutta) di circa 150 calorie.

E un “mega pasto” di 600 calorie da fare per cena.

Questa tabella contiene i cibi consentiti per la

Cibi consentiti:

Qualsiasi verdura	Fagiolini
Pomodori	Carciofi

Melanzane	Rucola
Cipolla	Asparagi
Porri	Insalata
Lattuga	Broccoli
Peperoni	Cavolfiore
Legumi	Sedano
Olive	Noci e mandorle
Olio d'oliva	Cetrioli

Mi raccomando di mangiare esclusivamente questi cibi nella tabella. Durante questi giorni non è assolutamente possibile mangiare altro. Puoi mangiare tutti gli alimenti della tabella nella quantità che ti serve per affrontare al meglio la giornata.

*Le **proteine**, che devono corrispondere circa al 10% delle calorie dieta derivano prevalentemente da frutta secca e da legumi.*

*I **carboidrati** che devono corrispondere circa al 45% delle calorie derivano prevalentemente da legumi e verdure miste.*

*I **grassi** che devono corrispondere circa al 45% delle calorie derivano principalmente da frutta secca, olio di oliva e olive.*

Alla mattina del giorno n.3 ripeti le misurazioni che hai fatto all'inizio. Quindi fatti le foto, pesati e prendi le

misure.

Per capire le calorie degli alimenti consiglio di utilizzare un semplice app che funziona sia su pc che su telefono che rappresenta un vero e proprio diario alimentare in cui è possibile registrare gli alimenti che mangiamo giorno per giorno.

L'applicazione ti permette ad esempio di inserire che hai mangiato una mela e automaticamente ti calcola le calorie e i macro nutrienti di cui è composta.

L'app di cui sto parlando si chiama **My Fitness Pal** e si trova gratuitamente sul web.

Riepilogando durante questi 7 giorni

dovrai fare spuntini completamente naturali e concentrarti su un unico pasto di 600 kcal che dovrà essere fatto a cena.

Un'altra alternativa a questa app è l'utilizzo del sito calorie.it che ti permette di calcolare le calorie di ogni cibo.

In ogni caso l'utilizzo della app rende tutto il percorso molto più semplice e divertente, rendendolo quasi un gioco.

Tieniti libero di creare le tue ricette in base alle tue preferenze anche grazie all'utilizzo di my fitness pal.

Importantissimo

Questa dieta dovrebbe essere seguita 1 volta ogni 6 mesi se sei una persona normo peso.

Per i casi di sovrappeso e obesità è possibile seguire la dieta anche 1 volta al mese

CAPITOLO 8

CONCLUSIONE E RACCOMANDAZIONI

Segui La **Dieta della Lunga Vita** in modo rigoroso per tutti i **5 giorni** e ti prometto che i risultati saranno incredibili e ti sentirai subito meglio. E' un investimento che fai per te stesso!

NO EXCUSES

Avrai tutti i benefici di una vita sana e genuina.

Mi auguro che tu segua esattamente tutte

le mie indicazioni e che tu abbia appreso qualcosa di nuovo e innovativo che applicherai fin da subito alla vita normale alimentazione.

Impara ad ascoltare il tuo corpo, concentrati e stai focalizzato e dai il 100% giorno dopo giorno.

Se vuoi sviluppare un piano di allenamento personalizzato ti invito a contattarmi su ioiotas@yahoo.it

Buon allenamento!!!

Danyale Leon

CAPITOLO 9

BONUS SPECIALE

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio e book **Dieta della Lunga Vita**

Sono sicuro che sarà l'arma in più che ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi in modo semplice e veloce.

Ti chiedo solo un ultimo favore....

- Ho in regalo per te un **REGALO**, si tratta di un libro che fa da supplemento a questo manuale per migliorare ulteriormente la tua forma fisica.

Se vuoi averlo ti basta **scrivere una recensione a questo libro e mandare uno screenshot a ioiotas@yahoo.it** , mi occuperò personalmente dell'invio del libro nella tua mail.

Bastano solamente 3 minuti del tuo tempo per scrivere una recensione...

Ed è proprio grazie alle recensioni che i giovani editori come me hanno modo di avere nuovi clienti e migliorare continuamente i propri contenuti.

Grazie

D.L.