

FEDERICO PINTI

**CARNE**  
**MANGIA**  
**CARNE**



**LO STILE DI VITA  
CARNIVORO  
CHE RIVOLUZIONERA'  
LA TUA VITA**

# CARNE MANGIA CARNE

*LO STILE DI VITA CARNIVORO  
CHE RIVOLUZIONERÀ' LA TUA VITA*

[carnemangiacarne.com](http://carnemangiacarne.com)

© **Copyright**

**All rights reserved**

**1° Edizione – Anno 2019**

**Tutti i diritti sono riservati**

È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente portale, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta di

Le citazioni o le riproduzioni di brani di opere effettuate nel presente sito Internet hanno esclusivo scopo di critica, discussione e ricerca nei limiti stabiliti dall'art. 70 della Legge 633/1941 sul diritto d'autore, e recano menzione della fonte, del titolo delle opere, dei nomi degli autori e degli altri titolari di diritti, qualora tali indicazioni figurino sull'opera riprodotta.

Per eventuali rettifiche e per segnalazioni si prega di inviare un'e-mail all'indirizzo  
carnemangiacarne@gmail.com

## **DISCLAIMER - AVVERTENZA**

Tutte le informazioni contenute in questo sito e libro sono di carattere esclusivamente educativo.

**carnemangiacarne.com** provvede

sessioni individuali di coaching  
disciplinate ai sensi della Legge 14  
gennaio 2013, n. 4

Si tratta di un sito e un manuale per  
l'apprendimento, di una piattaforma che  
fornisce informazioni educative  
riguardanti il mondo della nutrizione e  
dell'auto-miglioramento.

L'utilizzatore del manuale accetta piena  
responsabilità per le proprie azioni, ed  
accetta di non danneggiare in nessun  
modo [carnemangiacarne.com](http://carnemangiacarne.com)

**Carnemangiacarne.com** non accetterà la responsabilità di alcuna perdita o danno che potrebbero derivare direttamente o indirettamente dall'utilizzo o dalla fiducia data a tali informazioni.

# INDICE

## [CHI SONO IO](#)

[LA SEMPLICITA' DELLO STILE DI VITA CARNIVORO](#)

[LE ORIGINI UMANE E LA DIETA CARNIVORA](#)

[LE ORIGINI DELL'AGRICOLTURA](#)

[CIBO SPAZZATURA](#)

## [CAMBIO DI STILE DI VITA](#)

[I MACRO NUTRIENTI DEL CARNIVORO](#)

[I CARBOIDRATI](#)

LE PROTEINE

I GRASSI

COLESTEROLO

LIPOPROTEINE

VLDL E LDL

HDL

**COSA PORTA L'AUMENTO DEL COLESTEROLO?**

OMEGA 6

OMEGA 3 – i loro benefici

**L'OBESITA'**

TIPI DI OBESITA'

**LA DEPRESSIONE**

COSA HO PROVATO SULLA MIA PELLE

LEONI DIABETICI

IL PROBLEMA STA NELL'ALIMENTAZIONE

NO ALLE BUGIE - SI ALLA CRUDA REALTÀ

ZUCCHERI FANTASTICI E DOVE TROVARLI

DOVE FINISCE IL GLUCOSIO

ELIMINAZIONE DEL GLUCOSIO

LO ZUCCHERO E' BENZINA

**PERCHE' HAI SEMPRE FAME**

INSULINA E DANNI COLLATERALI

INSULINA E PRESSIONE ALTA

INSULINA E COLESTEROLO

INSULINA E CERVELLO



RESTRIZIONE CALORICA INVOLONTARIA

I CARBOIDRATI SONO IL MALE DELLA SOCIETÀ?

OBESITA' E CARBOIDRATI

CARBOIDRATI E DIABETE

IMPOTENZA E CARBOIDRATI

CARIE E CARBOIDRATI

DEPRESSIONE E CARBOIDRATI INSULINICI

LA SEMPLICITÀ PRIMA DI TUTTO

PERCHÉ HO DECISO DI PROVARE QUESTO STILE DI VITA

DOMANDE FREQUENTI SULLA DIETA CARNIVORA

DOVE PRENDI LA VITAMINA C IL MAGNESIO E GLI ANTIOSSIDANTI? PUOI OTTENERLI NELLA DIETA CARNIVORA E TI SERVONO?

DOVE SONO FINITI GLI ANTIOSSIDANTI?

QUANTO DEVO/DEVI MANGIARE?

CAFFÈ, TÈ E ALTRI, POSSO?

COSA SUCCEDDE AL BAGNO?

COSA MANGIO AL RISTORANTE?

E LE FIBRE ALIMENTARI?

COME INIZIARE LA DIETA CARNIVORA STEP BY STEP

L'INFLUENZA CHETOGENICA

EVITARE L'INFLUENZA CHETOGENICA

INIZIA QUANDO SEI LIBERO

IL SONNO

ASPETTATIVE ESAGERATE (no grazie)

NON ANDARE IN BANCAROTTA & RISPARMIA  
SULLA SPESA

IMPARA A CUCINARE

IDRAZIONE & ACQUA

IL GRASSO DELLA CARNE

SALE E INTEGRAZIONI EVENTUALI

NOTE & APPUNTI

FOTO

LO SGARRO DALLA DIETA CARNIVORA

QUANTI SOLDI SI SPENDONO CON LA DIETA  
CARNIVORA?

I TRE TIPI DI DIETA CARNIVORA - TRE METODI PER  
INIZIARLA

CARNIVORO PURISTA

CARNIVORO SEMI PURISTA

TENDENZIALMENTE CARNIVORO

SEGUI IL TUO APPETITO

IDEE DI PASTI CARNIVORI

IDEE DI COLAZIONE (se opti per mangiare appena  
sveglio e non fare il digiuno intermittente)

IDEE DI PRANZO

IDEE DI CENA

LA LISTA DELLA SPESA

IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE  
NUTRIZIONALI  
CONCLUSIONE

# CHI SONO IO

ATTENTO ALLA SOCIETÀ

Prima di proseguire con questo libro/manuale tieni in considerazione durante tutta la lettura che questo stile di vita è contrario alla società odierna.

Sicuramente ti verrà voglia di suggerirlo ai tuoi familiari/amici e/o persone vicine a te, **NON FARLO.**

Nessuno o forse solo una scarsa percentuale di queste persone potrebbe capire cosa stai facendo.

Fremerai dalla voglia di consigliarlo

agli altri perché otterrai risultati che vuoi e migliorerai la qualità della tua vita, ma ti ripeto: **NON SUGGERIRLO A NESSUNO.**

I poveri stolti che hanno la mente chiusa non possono essere aiutati e se non da loro stessi se e forse quando decideranno di aprirla.

Leggi quanto scritto con la mente aperta, in caso non fosse così allora non proseguire.

Buon proseguimento, buona lettura e ricorda di tenere quanto apprenderai per te, godi dei benefici che otterrai in silenzio senza forzare nessun'altro, loro

non comprenderanno.

# LA SEMPLICITA' DELLO STILE DI VITA CARNIVORO

Parliamo della semplicità che fa parte di questa dieta.

Per quanto tu possa pensare che sia difficile già dalla parola 'stile di vita' permettimi di dirti che ti stai sbagliando alla grande.

La dieta carnivora è una delle diete più stupide e semplici che tu possa applicare e pensare di fare, è anche super semplice farla senza dover finire in periodi di sgarro fine settimanali ecc.

Perché ti sto parlando dei periodi di sgarro? Lascia che ti racconti delle mie esperienze passate.

Quando facevo la dieta ‘normale’ ovvero quella in cui si prediligono i carboidrati come maggiore fonte di consumo seguiti poi da proteine e grassi, finivo sempre per DESIDERARE che arrivasse il fine settimana per il pasto di sgarro.

Questo pasto di sgarro arrivava spesso il fine settimana (il giorno in cui io sceglievo di farlo), mentre nei restanti giorni dovevo attenermi a contare le calorie come un maniaco per cercare di rimanere nel mio peso ideale e mantenere la forza per la palestra.

Adesso ti starai chiedendo se è la stessa



cosa con lo stile di vita carnivoro e la risposta è: NO.

Applicando lo stile carnivoro non avrai più bisogno di contare le calorie né di dover stare attento alla ‘quantità’ del cibo che ingerisci. Questo significa che attraverso lo stile carnivoro ho riscoperto il piacere di mangiare per **PIACERE.**

*Cosa voglio dire?*

E' molto semplice, quando ti parlo di piacere ti parlo del gusto degli alimenti e delle proteine che ingerisco, questo significa che non mi sento più costretto a dover mangiare determinati alimenti

specifici.

Potrebbe sembrare un controsenso, mi dirai: ‘scusa ma se devo limitarmi ad uno stile di vita carnivoro, non sarà anche questo un limite?’.

**In teoria si, in pratica NO.**

Attraverso lo stile di vita carnivoro sei senza limitazioni all’interno di un recinto. Per farla semplice, avendo uno spazio di azione su alcuni alimenti riservato a te, potrai semplicemente focalizzarti e concentrarti spaziando nei vari alimenti inclusi nello stile di vita carnivoro.

La dieta carnivora include qualsiasi tipo di alimento che sia **PRIVO** di

carboidrati, ma ora non voglio farti preoccupare per la lista degli alimenti, in seguito ti illustrerò quali potrai consumare per applicare al meglio la dieta carnivora.

LA MIA CENA TIPO (esempio fuori)

Vorrei mostrarti una mia cena fuori d'esempio per aiutarti a comprendere la semplicità di questa dieta.

Tutto ciò che faccio è concentrarmi sulle proteine; i grassi vengono a seguire come conseguenza.

Mettiamo il caso che io esca per una cena fuori, non ordinerò la pasta bensì andrò ad optare per una bistecca o una fettina di carne accompagnata da un buon distillato (o in casi rari da una

bevanda come vino rosso/bianco)

Non solo mi attengo alla dieta, ma avrò anche un dispendio economico a lungo termine minore poiché non ci sarà bisogno di consumare carboidrati e quindi ordinare un primo; potrò anche permettermi di ‘risparmiare’ su eventuali cene fuori.

Probabilmente questo ti sembrerà stupido di primo impatto, ma se sei mondano e adori cenare fuori con una bella bistecca come me, allora ne coglierai il senso.

In tutto quello che faccio e anche in ciò che scrivo, tendo ad enfatizzare e adulare la semplicità e le cose poco complesse.

La purezza senza troppe complicanze è facile da rispettare e posso confermarti che non sono mai stato in grado come adesso di seguire un regime alimentare per così tanto tempo.

Come ti accennavo anche in precedenza, ho fatto uso di varie diete e di vari tipi di allenamenti dei più disparati personal trainers; tutti questi millantano il conteggio delle kcalorie, le quantità e di conseguenza le grammature di ogni alimento.

Era un vero inferno, lo stile giusto per uno psicopatico, era letteralmente **DISABILITANTE** alla mia vita in quanto frenetica e sempre di corsa.

Parliamoci chiaro, se sei un professionista come me, spesso non

avrà il tempo di dedicarti al conteggio calorie e al rispetto di una dieta ben equilibrata.

Quando hai così tanto da fare l'ultima cosa che vuoi accada sulla faccia della terra è focalizzarti sul conteggio delle calorie per ciò che dovrai mangiare la settimana entrante.

Un altro dei pregi che mi hanno fin da subito fatto amare lo stile di vita carnivoro è quello della 'spesa'.

Non ho bisogno di comprare nient'altro se non carne e alimenti privi di carboidrati.

Quando entro nel supermercato tutto ciò

che devo fare è concentrarmi sulla carne, uova, formaggi e/o eventuali derivati di prodotti animali senza carboidrati (ovviamente) e il gioco è fatto (vedrai in seguito una lista completa di alimenti per cui optare).

Come puoi ben vedere la semplicità dello stile di vita carnivoro va a toccare anche altri aspetti della vita.

E' chiaro che questi siano tutti punti di vista e che alla fine dei conti ognuno aleggia nella propria semplicità, ma questo non vuol dire che oggettivamente non possa considerarsi 'tale'.

Ti sfido a trovare uno stile di vita altrettanto semplicistico dove non

dovrai assolutamente contare kcalorie e dove è praticamente impossibile ingrassare.

In vita mia ho incontrato vegani obesi, ma non ho mai incontrato carnivori incalliti obesi e tu?

Cosa significa questo? Significa che senza contare kcalorie e senza dedicarsi alle quantità, ma selezionando soltanto alimenti prettamente proteici è possibile perdere peso **rimanendo sazi**.

Un'altra delle cose che mi ha lasciato stupito è la possibilità di mangiare a sazietà e arrivare al punto in cui, ciò che



avrà ingerito, non ti farà sforzare con il quantitativo calorico, ma ti manterrà pieno e sazio.

So che quanto sto dicendo in questo libro può scandalizzarti, ma questi sono i risultati di ciò che ho provato sulla MIA pelle.

Ti ricordo che non sono né medico né nutrizionista, ciò che troverai in questo libro non è nient'altro che la mera divulgazione scientifica di un fenomeno che viene tenuto nascosto perché troppo fastidioso.

Essere carnivori è visto di malo modo,

questo perché non è ciò che vogliono che tu faccia; per questo motivo ci sono diverse ricerche di cui parlerò in questo libro senza andare troppo sul complicato che dimostrano che gran parte di ciò che ne deriva dalla dieta carnivora NON è negativo, anzi, tutto il contrario.

Per fartela breve io non sono qui a dirti cosa fare, sono qui solo a riportare i fatti della mia realtà e di quella che si sta lentamente scoprendo che gli altri non vogliono venga a galla.

# LE ORIGINI UMANE E LA DIETA CARNIVORA

Probabilmente sei a conoscenza di Darwin e se non sai chi è ti basterà cercarlo su google per conoscere la sua biografia.

Secondo Darwin i primi esseri viventi si sono sviluppati partendo da organismi monocellulari più o meno circa 3 miliardi di anni fa.

Questi organismi hanno successivamente seguito un'evoluzione che ha portato poi le differenze animali e vegetali.

In pratica, questa teoria fa riferimento anche alla capacità di adattamento degli esseri viventi quando si ritrovano a dover affrontare delle modifiche

all'interno del loro habitat (che siano di carattere biologico o climatico o altro tipo) così da rendere questo essere vivente più competitivo e riuscire ad evitarne l'estinzione favorendone la sequenza e l'esistenza.

Stiamo parlando quindi di vere e proprie mutazioni genetiche che avvengono nel tempo, questo significa che ci sarà bisogno di migliaia, anzi milioni di anni perché un organismo possa MUTARE geneticamente.

Perché avvenga la mutazione genetica sono necessarie centinaia di migliaia di anni affinché quest'ultima si completi e

venga poi trasmessa alle generazioni successive.

Tieni in considerazione che la comparsa dell'uomo (homo sapiens come lo conosciamo al giorno d'oggi) risale a circa tre milioni di anni fa.

*E cosa c'entra questo con la dieta carnivora?*

Lascia che ti illustri in parole molto semplici dove voglio arrivare: i nostri progenitori erano definiti dei veri e propri cacciatori/raccoglitori.

Questo significa che si basavano principalmente sulla **caccia e OCCASIONALMENTE**

**raccoglievano ciò che trovavano**

(bacche frutta verdura ecc.)

Se non credi a quanto sto dicendo, ti basti fare una piccolissima ricerca online per scoprire cosa dicono gli antropologi e gli studiosi scientifici.

In quanto esseri umani vivevamo in piccolissimi gruppi di persone e quando arrivava il momento di mangiare ci si organizzava tra caccia, pesca e raccoglimento di frutta, bacche o radici che la natura metteva a completa disposizione.

Ciò significa che nella dieta erano presenti principalmente proteine, grassi, verdura e frutta (ripeto:

occasionalmente).

‘Occasionalmente’ per frutta e verdura in quanto queste ultime due erano meno preferite rispetto alla caccia e alla pesca, non potevano saziare allo stesso modo.

Era preferibile spendere energie per cacciare e guadagnarsi un pasto soddisfacente piuttosto che perdere tempo a raccogliere ‘erbacce’ e frutta che non avrebbe poi saziato in alcun modo quanto un animale selvatico.

*Fino a qui mi sembra tutto logico non credi? Bene, proseguiamo.*

In origine c'era un'attività fisica  
COSTANTE, di sicuro non bastava  
uscire fuori dalla dimora e trovarsi il  
supermercato sotto casa con il banco  
macellerie.

C'era bisogno assoluto di andare a  
caccia e pesca e questo richiede un  
buono sforzo fisico. Tieni conto che si  
andava a dormire e ci si svegliava  
seguendo i ritmi circadiani con la luce  
naturale, non c'erano pc, smartphone,  
tablet o luci ovunque come ai giorni  
nostri.

Per quanto riguarda lo stress tutto ciò  
che accadeva era all'interno del clan o  
del gruppo/famiglia. Lo stress non  
faceva parte della giornata, ma era un  
evento meno frequente rispetto ai giorni



nostri.

Tranne per qualche momento di tensione dovuto all'attacco di animali selvatici o paura durante la caccia, i motivi di stress non erano legati al lavoro, alle ambizioni di successo personali, alla vita in città, al clacson del tizio dietro di te o a chissà quale altra diavoleria presente nella società odierna.

Questo ti lascia bene intendere che ad oggi il rilascio di stress è decisamente più elevato rispetto a quando l'essere umano è apparso sulla terra.

Anche in questo caso ti suggerisco di fare delle ricerche online qualora tu abbia dei dubbi in merito a ciò che ti sto dicendo; sui resti umani dei nostri antenati non sono state riscontrate

malattie degenerative come tumori, infarti e diabete, strano non trovi?

Eppure mangiavano principalmente carne...non dovrebbe far male secondo l'opinione comune?

A differenza di ciò che ti è stato propinato, i nostri antenati riuscivano a raggiungere anche 60 anni di vita e la causa principale della loro morte era da imputarsi ad eventi infettivi o di violenza esterna.

Prima dell'homo sapiens, l'homo erectus comparso un milione e mezzo di anni fa e prima ancora l'homo habilis comparso tre milioni di anni fa, si nutrivano principalmente di una dieta

totalmente biologica e principalmente carnivora.

Ora che abbiamo queste informazioni cosa possiamo dire del metabolismo dell'essere umano?

Possiamo affermare che l'assimilazione di vitamine e minerali e la digestione di grassi e ormoni seguiva un circuito NATURALE e bilanciato.

# LE ORIGINI DELL'AGRICOLTURA

Bilanciato fino al momento in cui entra in gioco l'agricoltura, finalizzata a rendere tutto più facile a livello alimentare per l'essere umano.

Questo avviene circa 10 mila anni fa, proprio quando l'uomo decide di allontanarsi dalle foreste e dalle zone di caccia a totale disposizione per stanziarsi e dedicarsi completamente all'agricoltura basata sui cereali (comprensiva anche della pastorizia).

Da quel momento (10 mila anni fa) vengono inseriti all'interno della dieta i primi cereali. Ecco che fino a quel punto un'alimentazione totalmente equilibrata, per la quale il nostro corpo è

biologicamente **PROGRAMMATO**, **EVOLUTO E ADATTATO**, viene stravolta attraverso l'utilizzo massivo di pane, verdure amidacee come i legumi e zuccheri semplici.

Iniziava tutto così, con un agglomeramento di villaggi per poi proseguire nelle vere e proprie città; meno persone finiscono per riuscire a permettersi una dieta varia di frutta, verdura (occasionale), carne e pesce poiché la facilità di coltivazione dei cereali rendeva anche meno costosi questi ultimi per la popolazione.

Ad esempio, già all'epoca degli Egizi c'era un vasto consumo di cereali e da quel punto le malattie cardiocircolatorie risultano essere identiche a quelle della

vita di oggi giorno.

Proseguendo, con l'arrivo della rivoluzione industriale e lo sviluppo delle grandi città quello che accade è un sovrappopolamento di zone dedite alle fabbriche snobbando le aree rurali e “pure”.

Non solo l'essere umano è costretto quindi a lavorare per turni infiniti di ore lavorative, ma finisce anche così a doversi alimentare di **cibi poveri di nutrienti** facendo largo spazio a cereali comodi ed economici da consumare.

Oggi la carne è più costosa del semplice pane o della pasta e così era anche all'epoca, cosa sceglie quindi una persona che vuole risparmiare o che comunque non può permetterselo?

## Pane e pasta, ovvio.

Il problema in questo sviluppo è proprio il mercato alimentare che viene coinvolto dall'industrializzazione che prima contava soltanto su produzioni artigianali.

Si inizia a rispondere all'esigenza di avere e fornire alimenti che potessero conservarsi a lungo termine; per non parlare poi di quello che iniziava ad accadere nei campi di coltivazione.

Dovendo velocizzare la produzione, iniziano ad utilizzare prodotti CHIMICI per aumentare la preservazione di frutta, verdura ecc, così da insaporire gli alimenti e farli durare di più.

In questo caso stiamo parlando degli

OGM e dei prodotti chimici utilizzati negli alimenti; converrai con me che in questa condizione la dieta è totalmente che stravolta.



## CIBO SPAZZATURA

Il cibo spazzatura non è soltanto quello che trovi al McDonald o al Burger King, quando si parla di cibo spazzatura dobbiamo scavare più a fondo.

I cibi spazzatura sono praticamente dappertutto e vengono esposti ovunque, merendine, cioccolati, caramelle, patatine, bibite zuccherate... devo continuare? Anche i cereali della colazione fanno parte del junk food.

Insomma grazie a tutti questi junk food l'obesità permane e aumenta a dismisura, ti basti sapere che oltre il 60% della popolazione in America è obesa. **Se parliamo dell'Italia invece**

**ben 25 milioni di italiani sono obesi o in sovrappeso, puoi cercare su google le statistiche e avrai tutte le fonti necessarie.**

*Cosa mangiamo ad oggi se dovessimo analizzare i quantitativi di macronutrienti?*

Ad oggi la dieta è composta principalmente per il 60-70% di introiti carboidrati complessi e semplici (pane pasta pizza riso fagioli patate zucchero ecc.) e solamente dal 20% proteine e dal restante 20% grassi.

Questo è il classico tipo di

alimentazione che viene raccomandata dall'OMS (organizzazione mondiale della Sanità) per limitare il consumo elevato di grassi ai quali si dà la colpa dell'obesità.

Inutile specificare che questo significa che i carboidrati vengono considerati 'buoni'.

Il consumo dei grassi si è ridotto nel tempo e l'obesità è continuata a crescere e aumentare a dismisura, un'incongruenza un po' strana non trovi?

Quando vai dal medico o dal tuo personal trainer di fiducia, ciò che ti dirà è che hai bisogno di carboidrati altrimenti non riesci a fare nulla perché questi sono la fonte della tua 'forza' e che solo grazie a questi puoi riuscire a

sopravvivere o vivere e fare sforzi fisici.

Certo, ma allora come ha fatto l'uomo a sopravvivere più di 10 mila anni fa senza aver bisogno di coltivare nulla?

Dove trovavamo la forza e l'energia per riuscire a cacciare e sopravvivere sulla terra senza tutti questi 'carboidrati'?

Ci sono popoli che vivevano prettamente di SOLA carne per gran parte del tempo durante l'arco dell'anno (come ad esempio i popoli del nord, barbari ecc).

**Di sicuro queste popolazioni non seguivano lo stile di vita mediterraneo per alimentarsi e per tenersi in forma**

**e di certo non assumevano così tanti carboidrati come noi.**

**Fin dall'alba dei tempi (prima dello sviluppo dell'agricoltura), la dieta prevedeva consumo QUOTIDIANO di carne, pesce, uova e occasionalmente VERDURA E FRUTTA che la natura metteva a disposizione.**

L'esatto contrario di quanto viene raccomandato al giorno d'oggi, molte proteine e grassi e praticamente quasi zero carboidrati visto che erano unicamente derivati da frutta e verdura.

Invece oggi, nell'era moderna ci alimentiamo tutti i giorni con carboidrati come pizza, pasta, pane, biscotti e chi

più ne ha più ne metta. Conosco gente che non mangia MAI carne ne pesce o che ne consuma veramente quantità irrisorie durante la settimana perché ‘fanno male’.

**Renditi conto: l'ignoranza permane e dilaga.**

## CAMBIO DI STILE DI VITA

Dal momento in cui vivevamo all'interno di caverne, oggi viviamo in appartamenti e grandissime città piene di gente sconosciuta della quale non sapremo mai nulla.

Lo stile di vita è letteralmente cambiato accomodandoci sempre di più per portarci a fare sempre meno sforzi (oggi non serve più cacciare, basta andare al supermercato per avere un po' di carne).

Mi sembra abbastanza ovvio capire che poche migliaia di anni e, specialmente gli ultimi 100 anni dove l'evoluzione della società e della tecnologia è stata impressionante, non bastano per far sì che il nostro corpo si abitui biologicamente a queste condizioni.

Per far sì che il nostro corpo riesca ad abituarsi a queste condizioni sono necessarie **centinaia di migliaia di anni.**

E' chiaro e ovvio che ad oggi ci possano essere dei problemi di incapacità di gestione delle incombenze di tutti i giorni: **non ci siamo abituati!**

Il quantitativo di stress che rilasciamo tutti i giorni all'interno di questa società è nettamente e palesemente più elevato rispetto alle volte in cui in passato si veniva attaccati da una bestia feroce o bisognava combattere per la vita.

La biologia del nostro corpo non è in grado di comprendere tutto questo



cambiamento veloce che si è verificato nel corso degli ultimi secoli, perciò il meccanismo di stress viene attivato anche per degli stimoli che non si definiscono come pericolosi all'interno della società odierna.

Oggi viene attivato questo meccanismo moltissime volte durante la giornata con i mille stimoli quotidiani che riceviamo e questo non basta perché allo stesso modo le ambizioni e gli stili di vita frenetici che ti vengono propinati contribuiscono allo stesso modo al rilascio di stress.



# I MACRO NUTRIENTI DEL CARNIVORO

Senza rendere le cose troppo complesse vorrei darti una breve e semplice visione sui macronutrienti esistenti nei vari alimenti e quelli che prediligo per lo stile di vita carnivoro.

Prima di tutto lascia che ti spieghi che i macronutrienti sono gli elementi di base di cui il nostro metabolismo ha bisogno per riuscire a sopravvivere.

Avremo quindi grassi (lipidi), carboidrati (glucidi) e le proteine (aminoacidi).

# I CARBOIDRATI

I carboidrati (zuccheri) si dividono in semplici o complessi in base alla lunghezza degli atomi di cui sono composti.

Gli zuccheri semplici contengono una catena corta di facile assimilazione mentre quelli complessi hanno una catena più lunga e perciò hanno bisogno di essere scomposti prima della loro assimilazione.

Tra gli zuccheri semplici abbiamo quelli più conosciuti come lo zucchero di barbabietola, quello bianco classico e di canna.

Per quelli complessi invece abbiamo gli amidi come la farina e tutti i suoi

derivati (pasta pane pizza ecc.), il riso, il mais le patate e i legumi.

Quando i carboidrati vengono scomposti si trasformano in glucosio che sarà poi utilizzato dalle cellule per produrre il giusto quantitativo di energia attraverso il processo chiamato GLICOLISI.

*E degli zuccheri in eccesso cosa se ne fa il corpo?*

Il restante zucchero in eccesso viene trasformato dal fegato in grasso saturo e stipato nelle tue cellule adipocite (per farla più semplice: nella pancia, fianchi e glutei.)

# LE PROTEINE

Le proteine sono presenti principalmente nella carne, pesce, latte legumi e soia.

Si formano da catene di più aminoacidi che durante il percorso di digestione tornano al loro stadio naturale. Ci sono 20 tipi di aminoacidi e sono dei mattoni dei quali il nostro organismo ha bisogno per costruire il nostro corpo.

Anche in questo caso, gli aminoacidi si dividono in due classi, quelli essenziali (che dobbiamo assumere attraverso una dieta corretta) quelli non essenziali (il nostro corpo li produce utilizzando le proteine).

Gli aminoacidi **essenziali** sono otto:

fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina.

Per quelli **non essenziali** invece ne avremo dodici: glutammina, alanina, arginina, asparagina, cisteina, glicina, istidina, aspartato, glutammato, prolina, serina e tirosina.

*Si ma, a cosa ci servono questi aminoacidi?*

Il nostro corpo utilizza gli aminoacidi per vari usi specifici. Ad esempio nella produzione di ormoni ed enzimi, mentre gli aminoacidi in eccesso vengono trasformati in zucchero (GLICOGENO) all'interno del fegato (questo processo

si denomina neoglucogenesi).



# I GRASSI

Scientificamente i grassi si definiscono lipidi e si distinguono tra saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

Si compongono da una catena formata da atomi di carbonio (da 4 a 24) e idrogeno che, in base alla lunghezza, numero di legami e posizionamento assumono strutture e caratteristiche diverse.

Gli acidi grassi saturi hanno una consistenza solida a temperatura ambiente e si trovano negli animali, nei vegetali (come palma) e nel latte. Per gli acidi grassi monoinsaturi troviamo un aspetto liquido e sono presenti nei vegetali come pistacchi, noci e sono estratti anche da semi come arachidi e olive.

Gli acidi grassi polinsaturi si dividono in categoria omega 3 e omega 6. Questo tipo di grassi è definito come essenziali poiché il nostro organismo non è in grado di costruirli (a differenza degli altri tipi di grassi) e perciò ci sarà necessità di assumerli attraverso la dieta.

C'è anche un'altra tipologia di grassi: i grassi trans.

Questi grassi sono di tipo omega 6 o monoinsaturi e vengono modificati da procedimenti chimici ovvero con l'inserimento di atomi di idrogeno per fargli raggiungere la stessa consistenza

dei grassi saturi (come la margarina...).

**Questo tipo di grassi può dimostrarsi dannoso per la nostra salute.**

# COLESTEROLO

Questo viene definito l'acerrimo nemico della salute di ogni essere umano, specialmente se stai seguendo la dieta carnivora noterai un aumento del **colesterolo totale.**

Ovviamente i medici e la stampa vanno contro il colesterolo da sempre (vedi pubblicità varie e/o interviste dove ovunque viene condannato questo tipo di grasso). Prima di tutto dobbiamo specificare che c'è il colesterolo 'buono' e il colesterolo 'cattivo', ma sicuramente non tutti sanno a cosa servono questi due tipi di colesterolo.

Specifichiamo che il colesterolo è un

grasso principalmente usato per la costruzione, manutenzione e per il funzionamento del nostro corpo.

Tra le sue funzioni avremo:

- Indispensabilità per la membrana delle nostre cellule in quanto aumenta la stabilità meccanica e la flessibilità delle membrane. Regola anche lo scambio di sostanze messaggere tra esterno e interno della cellula (Tieni presente che le **cellule neuronali del cervello** sono più ricche di colesterolo).
- Grazie alla presenza di questo particolare grasso, la cellula può

dividersi e crescere.

- Senza colesterolo il fegato non riuscirebbe a produrre la bile e quindi non potrebbe rendere assorbibili i grassi nell'intestino tenue.
- Il colesterolo è alla base di tantissimi ormoni come cortisolo, aldosterone, GH (ormone della crescita), testosterone, ecc.
- Il colesterolo è anche necessario alla produzione endogena (interna e autoproduttiva) di Vitamina D che si traduce come vitamina essenziale per far funzionare al meglio il nostro metabolismo.

Adesso che sai quali sono i benefici del colesterolo, vediamo insieme perché analizzare colesterolo buono e cattivo non ha poi così senso, vista l'importanza che ricopre all'interno del tuo organismo.

Se volessimo essere più puntigliosi dovremmo parlare di quantità eccessiva di colesterolo nel sangue.

E' da ricordare che non ci sono riserve di colesterolo come invece esistono per i trigliceridi; questo perché **il colesterolo è prodotto esclusivamente dal fegato in caso di esigenza del corpo oppure viene assunto ingerendo alimenti specifici (come nel caso della**

**dieta carnivora).**

Per tornare alla definizione di buono e cattivo, il colesterolo non è presente nel sangue allo stato libero, ma è all'interno di alcune molecole chiamate lipoproteine, conosciute anche come LDL (colesterolo cattivo) e HDL (colesterolo buono).

## **LIPOPROTEINE**

I grassi precedentemente nominati (colesterolo, trigliceridi e fosfolipidi) non possono 'viaggiare' in forma libera nel flusso di sangue perché per l'appunto sono di natura lipidica e ovviamente il sangue è acquoso.



Ci sarà bisogno di macromolecole proteiche che li trasporteranno: le lipoproteine.

Le lipoproteine sono costituite da un  
anto proteico che racchiude un centro di  
grasso e sono prodotte dal fegato che le  
immette nel flusso sanguigno.

Avremo quindi le **VLDL** (very low density lipoproteins – lipoproteine a bassissima densità), le **LDL** (low density lipoproteins – lipoproteine a bassa densità) le **HDL** (high density lipoproteins – lipoproteine ad alta densità).

## **VLDL E LDL**

Le VLDL sono delle macromolecole

composte dall'8% di proteine e il loro centro lipidico contiene principalmente trigliceridi e piccole quantità di colesterolo e fosfolipidi.

Queste sono prodotte dal fegato per trasformare il glucosio in eccesso nel sangue in grassi (quando mangiamo troppi carboidrati).

La funzione primaria delle VLDL è quella di trasportare il grasso nelle varie cellule che lo utilizzano per fini energetici, e alla fine lo consegnano agli adipociti (cellule di grasso).

*Capisco che a questo punto le cose potrebbero essersi complicate e che forse stiamo andando un po' troppo*

*sulle spiegazioni scientifiche, ma rimani con me perché questo potrà esserti utile per comprendere il funzionamento dello stile di vita carnivoro.*

A questo punto il contenuto di fosfolipidi e colesterolo rimane intatto poiché queste sono in grado di distribuire solamente i trigliceridi.

Appena rilasciati i trigliceridi, la dimensione delle VLDL si riduce a  $\frac{1}{4}$  e si trasformano in LDL con una percentuale di proteine ora del 22% che contiene il nucleo ricco di colesterolo.

A questo punto le LDL iniziano a rilasciare il colesterolo aderendo alle cellule che ne fanno richiesta. Quindi un numero eccessivo di LDL (colesterolo cattivo) viene visto come precursore di malattie cardiovascolari (arteriosclerosi ecc.)

## **HDL**

Le HDL sono molecole ancora più piccole delle LDL (meno della metà) e **sono costituite per il 50% di proteine e altro 50% di grassi, di cui metà colesterolo e altra metà fosfolipidi.**

Le HDL come avrai ben capito sono quelle con una reputazione migliore rispetto alle LDL (colesterolo cattivo)

poiché la loro funzione è opposta a queste ultime.

Circolando nel flusso sanguigno queste riassorbono il colesterolo dalle LDL, dalle cellule e anche dagli ateromi (le placche aterosclerotiche) per poi riportarlo al fegato che lo utilizza per Sali biliari e bile.

Le HDL sono prodotte nel fegato.

## **COSA PORTA L'AUMENTO DEL COLESTEROLO?**

Sicuramente se segui una dieta carnivora è probabile che il tuo colesterolo sia abbastanza alto, vediamo però nello specifico cosa comporta questo aumento del colesterolo totale.

E' probabile che il tuo medico ti dica che il rapporto tra numeri di LDL e HDL dovrebbe essere di 2 a 1. In caso non fosse così dovrai 'preoccuparti' di potenziali problemi di salute tutti relativi all'arteriosclerosi come trombi, placche, rischio di infarti ecc.

*Quindi, quali sono i fattori che portano l'aumento delle LDL(colesterolo cattivo) e un decremento del numero di HDL(colesterolo buono)?*

**L'insulina è il maggior responsabile della crescita del numero di LDL, invece il consumo di grassi stimola l'aumento del numero di HDL.**

## **GLI ESQUIMESI MANGIANO CARNE**

Negli anni 80 del secolo passato è stata registrata una singolare statistica riguardante la popolazione degli esquimesi, questi erano praticamente QUASI immuni alle malattie cardiocircolatorie come aterosclerosi e quindi anche infarto.

La mortalità degli esquimesi risultava 30 volte inferiore rispetto a quella delle popolazioni limitrofe tra le quali i

danesi ad esempio (tutto questo accadeva con un consumo di grassi medio di circa 80 grammi al giorno contro i 10 grammi dei danesi).

A quanto pare le analisi del sangue condotte sugli eschimesi mostravano una quantità di LDL (colesterolo cattivo) e trigliceridi decisamente bassi; per quanto riguarda l'HDL (quello buono) invece risultava molto alto.

Si pensò che questa condizione fosse dipesa da una grande mancanza di stress nella popolazione, ma questa ipotesi venne fin da subito scartata per poi focalizzarsi sul tipo di grasso presente nella loro dieta. Gli esquimesi si nutrono prettamente di foche e pesci



artici quali sono animali ricchi di grassi omega 3. Mentre per quanto riguarda i danesi, questi si nutrono principalmente di animali il cui grasso è ricco di omega 6.

Ci sono quindi tre tipi di acidi omega 3: l'acido ALA con il quale il nostro corpo produce gli altri due tra cui L'acido EPA e l'acido DHA.

L'acido ALA è presente nella frutta secca, nei semi di lino, olio di canapa, soia e in piccola percentuale nella carne e nel pesce.

Gli epa e il DHA sono presenti nel pesce, nella carne e nelle uova (pollame allevato allo stato brado).

*Quali sono gli effetti di questi ormoni sul nostro corpo?*

A differenza di quanto si pensi, questi ormoni hanno una funzione opposta rispetto agli omega 6 in quanto inducono diversi effetti positivi sul nostro corpo. Ti sto parlando di funzioni vasoprotettive, antitrombotiche, broncodilatatrici e antinfiammatorie.

## **OMEGA 6**

Permettimi di fare un po' di chiarezza al riguardo, gli omega 6 sono altresì importanti per il nostro corpo poiché senza di essi le cellule non potrebbero avere i mediatori ormonali per

normalizzare il funzionamento del nostro corpo.

Perciò gli omega 6 sono necessari per trasportare l'ossigeno, per una corretta funzione renale, per migliorare la funzione nervosa e aiutano ad assorbire il calcio.

Quindi dov'è il problema? Il problema sta nella proporzione con gli omega 3 che dovrebbe tendenzialmente essere paritaria rispetto agli acidi grassi omega 6. Quando parliamo di mancanza paritaria stiamo parlando di uno squilibrio che può raggiungere addirittura un rapporto di 30 a 1 ( dove 1 è rappresentato dagli omega 3 ).

## **OMEGA 3 – i loro benefici**

Rientrano tra i micronutrienti più analizzati negli ultimi anni e i benefici di questi sulla salute sono molteplici. Per ciò che ne abbiamo riscontrato il paradosso degli esquimesi è la chiave per comprendere come una modificazione della nostra dieta negli ultimi 10.000 anni, sia finita ad incidere sull'insorgere delle malattie degenerative (le quali coinvolgono gran parte della popolazione mondiale).

La quantità giornaliera di omega 3 può essere raggiunta con degli integratori specifici (in questo caso parliamo di

olio di pesce) altrimenti sarebbe raggiungibile solo con un consumo elevatissimo di pesce pescato.

## L'OBESITA'

Al giorno d'oggi sembrerebbe che la fisionomia percepita degli esseri umani stia cambiando, questo per tendere sempre di più a giustificare gli 'eccessi' di peso che riscontriamo in gran parte della popolazione occidentale.

Se ci penso non è poi così frequente conoscere in generale delle persone che siano magre o comunque 'normopeso', ti basta invece guardarti intorno per notare gente sovrappeso e/o obeso (sono praticamente ovunque).

Siamo così abituati a vedere persone sovrappeso o obese che siamo letteralmente assuefatti dalla visione così da non rendercene nemmeno conto.

Vediamo un po' di statistiche, secondo i dati (che puoi cercare e reperire facilmente online con un semplice motore di ricerca come Google) circa un miliardo di persone al mondo è obesa su 7 miliardi attuali. Se torniamo nel nostro bel paese invece ci basterà pensare al 16% della popolazione italiana (circa 60 milioni).

E' probabile che essere decisamente ed evidentemente obesi non sia così frequente in questo paese, ma parliamo di un dato ancora più fastidioso: **la percentuale di sovrappesi.**

**Il 50% della popolazione Italiana risulta essere sovrappeso.**

Brutale non trovi? Io credo che sia decisamente 'allarmante' e che nessuno in realtà se ne sta rendendo conto con il passare del tempo.

Ad oggi siamo in grado di definire una persona se è obesa, sovrappeso o meno, invece non abbiamo nessuna soluzione per risolverlo realmente (forse perché fa comodo alle multinazionali?).

Il fenomeno di certo non è in fase di regressione, ma continua a crescere senza dare segni apparenti di stop.

Oltre al semplice fatto di essere esteticamente non attraente, l'obesità comporta anche l'aumento in percentuale statistica di malattie degenerative come



cancro e altre varie patologie cardiovascolari. L'obesità è un fattore scatenante di tante altre malattie.

Analizziamo un piccolo e semplice dettaglio: la conformazione degli obesi al giorno d'oggi (e anche delle persone in sovrappeso, ovviamente).

Se ci facciamo caso è decisamente diversa da quella del passato, ad esempio negli anni passati, specialmente anni 70 e 80, chi era in sovrappeso (nonostante fossero pochi) aveva la massa grassa uniformemente distribuita sugli arti e busto.

**Ad oggi possiamo analizzare che le persone obese o in sovrappeso,**

**tendono ad avere le estremità o arti corporei longilinei mentre la parte grassa viene completamente distribuita su pancia, addome e sedere e cosce (per le donne quest'ultimo).**

E' possibile che questo tipo di 'grasso' adiposo è grasso dovuto ad un assunzione di carboidrati.

Cerchiamo di capire cosa causa la localizzazione dell'adipe.

L'intervento dell'insulina è estremamente decisivo in questo processo e **viene attivato mangiando carboidrati** che aumentano proprio quest'ultima; insomma per farla breve l'obesità da 'carboidrati' favorisce la

possibilità di incombenza del diabete.

L'obesità da carboidrati ad oggi è già presente in ragazzi di 20 anni (pancetta e 'maniglie dell'amore', un mero modo di giustificare l'essere sovrappeso).

Chi è in sovrappeso oggi è la persona che sarà obesa domani, quindi questo fenomeno non è da prendere sottogamba.

Fai ancora spuntini? Bene, ritengo che sia una grande idiozia. Immagina il famoso consiglio di 5 pasti al giorno, si tradurrebbe in cinque picchi glicemici ogni santo giorno, ti posso confermare che sono devastanti: li ho provati sulla mia pelle.

## TIPI DI OBESITA'

Tra i tipi di obesità ce ne sono diversi, come abbiamo visto questo 'diverso' tipo di obesità tende a dettare la distribuzione del grasso nel corpo.

Un tipo di obesità è causato da un'alimentazione ricca di grassi mentre l'altro è causato da un'alimentazione ricca di carboidrati.

Ricapitolando

1. Tipo : obesità da grassi.
2. Tipo : obesità da carboidrati.

Quanto parliamo di obesità o sovrappeso del primo tipo avremo

un'introduzione di calorie dovuta principalmente ad un eccesso di grassi.

Le riserve di grasso vengono distribuite in modo omogeneo per 'difenderlo' dal freddo.

Questo tipo di grasso non ha correlazioni con i problemi cardiovascolari o con l'aumento dei tumori.

Nel secondo tipo, l'obesità dovuta ai carboidrati, tenderà ad avere effetti struggenti per il nostro metabolismo.

Questa è caratterizzata dall'accumulo di grassi intorno all'addome; la cosa che mi preoccupa è la penetrazione di questo grasso all'interno della cavità

addominale che poi avvolge tutti gli organi.

# LA DEPRESSIONE

La depressione è una malattia mentale e coinvolge quasi 15 milioni di Italiani, per rendertelo più chiaro questo si traduce nel 25% della popolazione Italiana (*due donne ogni uomo - colpisce maggiormente le persone di sesso femminile*).

Rispettivamente, in base alle statistiche questi dati erano di circa 10 milioni di italiani nel 2000, ciò significa che in 20 anni abbiamo avuto un incremento di 5 milioni di persone affette da depressione.

Vediamo nel profondo cos'è la depressione e come comprendere il suo funzionamento.

La depressione è definita come un disagio mentale dovuto alla sensazione del malato di non riuscire a controllare né risolvere i suoi problemi; questa condizione lo porta ad un continuum di problemi acquisendo e mantenendo sempre di più un umore tendenzialmente negativo e pessimista. Non devo specificarti che questo porta per conseguenza a cause di scompensi in tutte le altre sfere della vita tra cui quella fisica, sentimentale ecc.

Chi è depresso tende ad essere costantemente triste, ansioso, irritabile e afflitto da un senso di colpevolezza con una costante sensazione di mancanza di speranze.

Questa condizione si accentua di fronte a



fatti molto negativi come problemi economici, morte di persone, separazioni ecc; e anche davanti a semplici problemi che fanno parte della vita di tutti i giorni che vengono visti come impossibili da risolvere. Ciò che accade a livello fisico è un calo drastico della capacità di dormire con aumento di stanchezza, perdita di energia e altri dolori vari.

Come si suddivide la depressione? La depressione viene suddivisa in diverse categorie così da rendere più specifica la malattia in se

1. La depressione unipolare o clinica, che racchiude tutti i sintomi precedentemente descritti ed è in grado di modificare l'atteggiamento

della persona quando dorme mangia o si muove. I pensieri ricorrenti in questa tipologia di soggetto riguardano morte o suicidio.

2. La depressione atipica è caratterizzata da momenti positivi che si alternano con episodi per l'appunto positivi (una cena con amici, un'uscita ecc) che una volta finiti lasciano ritornare allo stato depressivo il soggetto. In alcuni casi questo stato coinvolge il 40% dei malati e può durare a fasi alterne per tutta la vita del paziente.

3. La distimia invece è un tipo di depressione di intensità moderata. Chi ne è affetto tende ad avere una bassa autostima di se, ha difficoltà a

prendere decisioni, è spesso disperato con scarso appetito (o viceversa iperfagia) e problemi di sonno che vanno dall'ipersonnia all'insonnia. Viene percepita all'esterno come una persona tendenzialmente sempre negativa.

4. Il disturbo affettivo stagionale è un tipo di depressione legato a periodi specifici e precisi dell'anno che modificano l'umore della persona (personalmente io soffrivo di questo tipo di depressione e dell'ultimo tipo che sto per elencarti), in questo periodo si nota un cambio dell'alimentazione specialmente nel periodo invernale con incremento di utilizzo di pasta

pane e dolci.

5. Il disturbo bipolare è invece un tipo di depressione che racchiude diversi sintomi: parliamo di un incremento di numero di pensieri (più veloci del normale - io ero affetto da questo tipo di disturbo), una diminuzione di autocritica e giudizio, incremento di interesse per attività sessuali, diminuzione della necessità di dormire, aspirazioni eccessivamente ambiziose, stato d'animo estremo, euforia, irritabilità, rabbia. Tutti questi sintomi tipici del disturbo bipolare sono l'alter ego dei sintomi depressivi che si manifestano alternativamente.

Dopo tutta quest'analisi ti starai

chiedendo forse cosa avranno in comune queste malattie mentali: lascia che te lo spieghi.

La depressione e i suoi vari stadi hanno in comune l'incapacità del malato/soggetto di riuscire a gestire le emozioni e sensazioni. E' scientificamente dimostrato che questo tipo di malattia (la depressione) dipende da una mancanza di bilanciamento tra i neurotrasmettitori; questo squilibrio può quindi generare fasi di bipolarismo e deficit grave di serotonina.

# **COSA HO PROVATO SULLA MIA PELLE**

Soffrivo di depressione ‘bipolare’ in passato, ciò che provavo erano dei costanti sbalzi di umore che mi portavano sempre di più a non capire se fosse dovuto al mio semplice carattere o ad altro.

Il mio reale problema è sempre stato il meteoropatismo; il mio umore cambiava a seconda del tempo, se c’era bel tempo ero felice, altrimenti ero triste e depresso.

Detta così può sembrare una cavolata e forse anche qualcosa di ‘stupido’, ma credimi che sentire il tuo umore cambiare a causa di un semplice annuvolamento del tempo non è proprio

il massimo della vita. Ogni volta il mio umore balzava da un estremo all'altro, mi era quasi impossibile riuscire a non avere dei 'picchi caratteriali'. Definisco così quei pesantissimi sbalzi che si verificavano più volte durante la giornata.

Bastavano dei semplici accadimenti che non fossero poi così drastici all'interno della mia quotidianità per portarmi ad essere vittima degli alti e bassi della giornata.

Prova per un secondo ad immedesimarti immaginando la mia condizione.

Ti svegli presto la mattina e sei già devastato da un'assunzione di carboidrati della sera prima; ancor prima di riprendermi la mattina ci

vogliono circa 1/1h e mezza e ovviamente non prima di aver preso il caffè.

Adesso ti stai lentamente riaccendendo e scopri che fuori c'è una bella giornata, inizi così di buon umore, ma cosa accade dopo? Il tempo si annuvola, forse viene a piovere e così inizia il picco negativo di umore vittima del meteo. Sembra una barzelletta, ma è proprio ciò che mi accadeva ogni maledetto giorno prima di aver eliminato i carboidrati definitivamente dalla mia dieta.

Alcuni giorni dopo averli eliminati ed aver iniziato la dieta carnivora noto che in una giornata di pioggia il mio umore non era giù e neanche euforico: era



stabile.

Una stabilità che non avevo mai provato prima di allora, mi sembrava di essere in un'altra dimensione, come se quello che mi stava accadendo intorno mi affliggesse in un modo totalmente diverso, un modo che non avevo mai sperimentato in vita mia. Anche volendo provare 'ansia' e depressione non riuscivo ad immaginarmi come sarebbe stata, ciò che mi stava accadendo intorno non mi condizionava più come prima; sarà stata la rimozione dei carboidrati dalla mia dieta?

Può darsi, chi può dirlo... ciò che posso affermare per certo è che da quando ho stravolto in questo modo la mia alimentazione sono più libero da ciò che

mi accade intorno, sono **stabile**.

## LEONI DIABETICI

Ti è mai capitato di sentir dire dei famosi leoni diabetici? Come...? no? Bene perché non esistono in natura. Si ma, 'il loro sistema e organismo funziona diversamente dal nostro' mi dirai; proprio per questo permettimi di dissentire con la tua affermazione: **non sono d'accordo.**

La nostra verità, il nostro benessere e tutto ciò che ne conviene, viene dal passato, dobbiamo guardarci indietro, dobbiamo mirare a ciò che eravamo prima che finissimo per mandare all'aria tutto. Dovrai mirare a ciò che sei di base, alla tua biologia e a ciò che

richiede il tuo organismo fin dall'alba dei tempi, prima dell'avvento dell'agricoltura quando tutto era migliore e naturale.

È vero, il nostro corpo è perfetto e tende a bilanciarsi, ma è quindi possibile che si possa adattare così facilmente all'ingerimento di carboidrati, in poco più di 10mila anni? Dubito.

Per far sì che avvengano delle mutazioni genetiche e vari adattamenti ci vuole molto tempo come già avrai ben capito, perciò perché non risparmiarsi questo supplizio ed evitare i maledetti carboidrati?

Direi che le mie domande retoriche

potrebbero aver acceso qualche lampadina, ma lascia che continui ad esporti la mia 'teoria' che poi alla fine è reale.

Vediamo la nostra condizione dall'esterno, ad oggi l'uomo è l'essere più malato sul pianeta e verso metà percorso di vita siamo già quasi tutti malati gravemente. Vai pure a vedere i dati Istat se non mi credi, purtroppo la specie umana è condannata a NON stare in buona salute quasi per il 50% dopo aver raggiunto la soglia dei 40 anni ( fonte istat per popolazione Italiana - si presuppone che la popolazione europea/americana sia peggiore).

Per ciò che ne sappiamo e da quello che ho capito attraverso i miei studi e ricerche, la causa principale di tutta questa condizione è la nostra intelligenza. È difficile crederlo, ma cerchiamo di fare prima mente locale.

L'intelligenza ci ha dato modo di scoprire fonti di alimentazione ben diverse da quelle solamente presenti in natura (vedi l'agricoltura negli ultimi 10mila anni fa). Quindi considerando quanto detto prima, per far sì che il nostro DNA si modifichi e che si abitui a questa condizione non ritengo possa valere la pena aspettare oltre 100mila

anni per risolvere le nostre malattie  
moderne.

## **IL PROBLEMA STA NELL'ALIMENTAZIONE**

I cibi e tutto ciò che ingeriamo nel nostro corpo non sono più come prima, basti pensare a conservanti, fertilizzanti e coloranti.

Per non parlare di tutte le sostanze chimiche che assimiliamo e assorbiamo per tutto il tempo; perciò viene facile pensare che ogni tipo di malattia odierna sia dovuta a questo tipo di sostanze, ma dubito che questo possa essere veritiero.

Come ti ho ripetuto già più volte l'alimentazione fino a circa 10mila anni fa era basata principalmente su carne, pesce, frutta e verdura e cioè tutto ciò



che era reperibile facilmente in natura. Con l'agricoltura e l'avvento delle città è diventato più economico alimentarsi attraverso un tipo di dieta a base di carboidrati, specialmente al giorno d'oggi. Più in avanti con il libro ti mostrerò quanto spendo per sopravvivere con la dieta carnivora così da renderla più economica.

## **NO ALLE BUGIE - SI ALLA CRUDA REALTÀ**

Siamo abituati e assuefatti a questa condizione di CARBOIDRATO.

Tizio soffre di diabete mentre caio è a rischio malattia cardiovascolare, tutte queste malattie e disturbi sono considerati totalmente normali al giorno d'oggi.

Io dico che invece sono da definirsi **ANORMALI**.

Dove sta scritto che 'purtroppo' ad una certa età si debba iniziare a stare male? Non credo ci sia una legge universale che lo definisca eppure finiamo per stare male tutto il tempo.



## ZUCCHERI FANTASTICI E DOVE TROVARLI

Adesso voglio farti una domanda, se io ti dicessi di ingerire ora, in questo istante, 80 grammi di zucchero da cucina, cosa penseresti?

Sicuramente saresti stranito, mi prenderesti per matto e sicuramente non avresti poi alcuna intenzione di fare una cosa del genere. Questo significa che la cultura 'generale' SA ed è a piena conoscenza del problema zuccheri e di quanto questi possano farci male; un eccesso di zuccheri fa malissimo, lo sappiamo tutti.

Tutti i medici si preoccupano di raccomandarti un calo del consumo di zuccheri se non addirittura un controllo

vero e proprio sul loro introito.

Questo però non avviene con la pasta perchè questa non contiene zuccheri puri come quello della cucina, **piuttosto contiene un alto tasso di carboidrati.**

*Cosa c'entra tutto questo con lo zucchero?*

**C'entra e lascia che ti spieghi il motivo.**

La farina è prima di tutto un carboidrato complesso, questo significa che alla fine dei conti quando viene elaborato dal tuo organismo la morale resta sempre la stessa.

Veniamo al dato allarmante, 200 gr di pasta contengono circa 150 gr di Zucchero.

Se cerchi su google noterai come la pasta ha pochi zuccheri semplici, ma non affrettarti a conclusioni, vediamo insieme cosa succede all'interno del tuo corpo così che tu possa rendertene conto da solo.

Lo zucchero e gli amidi della farina (la pasta) si trasformano in glucosio all'interno del nostro intestino; per questo motivo mangiare 100 gr di pasta e ingerire 80 gr di zucchero semplice da cucina è pressoché la stessa IDENTICA cosa.

Vale solo per la pasta? No.

Vale per i restanti amidi e carboidrati allo stesso modo in percentuali relative. Ad esempio il riso ha una percentuale di conversione in zucchero del 79% circa,

patate 50% e legumi 40% circa.

Dopo quanto esposto hai ancora voglia di mangiare la pasta o i suddetti alimenti?

Personalmente il solo pensiero mi fa venire voglia di optare per una bistecca di bovino e continuare la mia alimentazione carnivora, ma capisco che a volte ci saranno eventi sociali in cui non potrai rifiutare di mangiare carboidrati e vedremo anche questa condizione più in avanti.

I nutrizionisti e tutta la gran parte della classe medica ti dicono che un buon 60-70% delle calorie che assumi deve provenire da fonti di carboidrati semplici e complessi. La restante percentuale dovrà invece essere ripartita

tra grassi e proteine. Quindi per loro mangiare 300 grammi di glucosio al giorno circa è ottimale (assurdo!).

Inutile dirti e specificare che un tale stile di vita con un'alimentazione che segue questo tipo di introito di macronutrienti e glucosio è la rovina.

Al tempo i nostri antenati assumevano bene o male quei pochi carboidrati derivanti da frutta e verdura, il pane non esisteva ancora prima di 10 mila anni fa. Questo è inoltre confermato dal modo in cui il tuo corpo immagazzina grasso.



## **DOVE FINISCE IL GLUCOSIO**

Ricapitolando, con 100 grammi di pasta o pane assumiamo in media l'80% del loro peso costituito da amido ovvero 80 gr circa di zucchero dopo più o meno due ore di digestione.

Quindi il problema sarà la quantità eccessiva di glucosio ovvero 80gr circa presenti nel sangue.

A questo punto arriverà l'insulina per 'salvarti' la vita abbassando i livelli di glucosio nel sangue che risulterebbero a ben 20 volte il livello normale previsto di zuccheri nel sangue.

Perciò finirà per fare alcune cose

ovvero:

- Chiedere al fegato di reintegrare il glucosio in eccesso
- Stimola le cellule muscolari a prendere più glucosio
- Induce il fegato alla produzione di vldl che poi diventeranno ldl ( il famoso colesterolo cattivo )
- Ordina ai reni di trattenere il sodio

Se la matematica non è un'opinione, maggiori sono le quantità di glucosio presenti nel sangue e maggiore sarà l'insulina; di conseguenza maggiore è la quantità di insulina e maggiore sarà il picco glicemico, un po' come sulle montagne russe.

Più vai su e più scendi giù, facile no?

Se avviene un calo glicemico noterai (spesso avviene dopo pranzo) come le tue prestazioni ‘mentali’ possono decrementare facilmente.

Questa condizione di mancanza mentale avviene proprio a causa della pericolosità del calo glicemico rispetto ai neuroni del cervello; il calo glicemico porta alla penuria di zucchero che può causare la morte dei neuroni del cervello.

In merito ci tengo a sottolineare quanto recenti studi affermano che ci sia uno stretto legame tra i cali glicemici e la malattia di Alzheimer. Sicuramente ti

sarai accorto di questa condizione senza aver bisogno di ‘studiare’ o scoprire ricerche, pensa semplicemente a quando mangi carboidrati e ti viene il sonno subito dopo alcuni istanti mentre li stai digerendo.

Questo accade poiché si verifica per l'appunto un innalzamento del glucosio dovuto all'ormone cortisolo; se questa condizione non si verificasse probabilmente finiresti per perdere la vita in quanto è un vero e proprio salvatore.

Questa condizione era attivata raramente durante il paleolitico, accadeva nelle situazioni in cui ci si nutriva eccessivamente di frutta (vista la sua

grande quantità di saccarosio dopo il fruttosio) e di certo non nelle situazioni del giorno d'oggi.

**E' ridicolo pensare che ogni volta che mangiamo carboidrati al giorno d'oggi attiviamo dei meccanismi che dovremmo usare solamente nei casi di emergenza.**

Ecco perché notiamo poi l'insorgere di malattie come il diabete in misura così grande rispetto a millenni fa.

## **ELIMINAZIONE DEL GLUCOSIO**

Vediamo più nello specifico cosa accade quando le riserve del fegato sono totalmente piene di glucosio (70 grammi), quelle delle fibrocellule

bianche (300 grammi) e tutte le altre cellule.

Adesso l'insulina ha una sola soluzione per riportare il glucosio a livelli ormonali ed evitarti la morte, si tratta dell'aumento delle lipoproteine VLDL e costringere le cellule adipose ad accelerare l'assimilazione dei trigliceridi di queste ultime.

Dove sono situate le cellule adipose bersaglio dell'insulina? Te lo dico io, sono quelle presenti nell'addome dell'uomo, gambe e glutei delle donne. L'alimentazione moderna causa uno stimolo eccessivo nei confronti degli adipociti da parte dell'insulina; questo porta a stress elevati e rigonfiamenti

(noterai infatti che con la dieta carnivora ti sgonfierai letteralmente, sarai molto meno paffuto, anche in faccia).

Perché proprio l'addome come stoccaggio nel corpo umano? L'addome è la parte più irrorata di sangue ed è per ragion di forza quella più velocemente raggiungibile per il deposito di grasso e anche quella più rapida da usare in caso di deficit di calorie (durante la dieta carnivora è il primo grasso che tende a venire utilizzato).

## **LO ZUCCHERO E' BENZINA**

Tra le varie puttanate che ti raccontano per manipolarti c'è quella che recita di

quanto lo zucchero sia uno dei migliori combustibili per il tuo corpo e che tu ‘vai’ a zuccheri.

Stronzata.

Pensi realmente che questa sia una giusta affermazione dopo ciò che hai appreso in questo testo di mera informazione?

Potresti probabilmente arrivarci anche tu in maniera logica ad una risposta chiara ed evidente.

Il modo in cui tu sei stato strutturato e creato suggerisce tutt'altra affermazione; tutto ciò che fanno i carboidrati è generare uno stress cellulare visto il loro utilizzo come supporto energetico.

Quanti carboidrati hanno i nostri cibi?  
Ti ricordo che gli spaghetti sono



costituiti da 80% di amido che viene poi scisso in molecole di glucosio all'interno dell'intestino, però non esistono solo gli spaghetti.

Gli unici cibi che non hanno carboidrati sono carne e pesce, con circa lo 0.6% di carbo, gli altri cibi **CONTENGONO** tutti carboidrati tra fruttosio (frutta e verdura) e tipo insulinico (carboidrati semplici e amidi).

## **PERCHE' HAI SEMPRE FAME**

Lo stimolo della fame è ciò che ti porta ad ingerire calorie mi sembra ovvio.

Chi dice di avere problemi addossando la causa di uno stato di obesità o sovrappeso a terzi sta mentendo oppure mente se stesso.

La relazione è semplice e matematica e visto che la matematica non è un'opinione non ci si può prendere in giro per sempre.

Più assimili calorie, più sarai portato ad ingrassare, meno calorie assimili, meno ingrasserai, è facile non credi?

Come è possibile riuscire a mangiare tanto senza fermarsi, ingozzarsi fino a sentirsi male aumentando di peso

(personalmente io ero uno di questi) ?

Te lo spiego io, quando fai un pasto a base di amidi e zuccheri all'interno del tuo organismo si verificano una serie di reazioni enzimatiche e ormonali che tenderanno a NON farti sentire il senso di sazietà (**mangerai più di quello che dovresti con tutte le successive conseguenze del caso**).

Queste reazioni enzimatiche stimoleranno ancora di più il senso di fame anche dopo poche ore dal completamente del pasto.

Quando mangi è il tuo metabolismo che comunicherà l'eventuale bisogno di fermarti o meno con il cibo.

‘Chi’ comunica questa condizione di necessità o NON necessità è un ormone specifico chiamato colecistochinina **il quale è prodotto solamente con l’introduzione nello stomaco di proteine e grassi e non dai carboidrati.** Ad esempio, tra un piatto di pasta al pomodoro e un piatto di carne (una bella bistecca) quale dei due potrebbe saziarti di più?

Ti assicuro che la carne con grasso e proteine sarà più saziante mentre il piatto di pasta ti indurrà all’idea di una seconda porzione.

Quando mangi un pasto a base di

carboidrati insulinici, l'insulina accelera l'assunzione del grasso fino alla produzione dei picchi di leptina; con il calo glicemico si assiste ad un calo di quest'ultima e alla produzione di grelina (che gestisce la velocità di assimilazione del grasso nelle cellule).

**Per fartela in parole povere, l'uomo primitivo non si riempiva di carboidrati insulinici e la produzione di leptina era quindi costante nel tempo senza subire sbalzi.**

## **INSULINA E DANNI COLLATERALI**

Concentriamoci sull'insulina e su ciò che provoca al nostro organismo che, nonostante ciò che introduciamo

all'interno del nostro corpo è alla costante ricerca di un bilanciamento.

Quando con l'alimentazione modifichiamo il bilanciamento e portiamo ad aumentare la produzione di insulina stiamo modificando questi meccanismi di bilanciamento.

Convieni con me che con il passare del tempo questo tipo di modifica tende poi a risultare determinante per lo sviluppo di eventuali malattie degenerative.

## **INSULINA E PRESSIONE ALTA**

Non appena ingerisci carboidrati quello che avviene è un incremento della

produzione di **insulina**, questa guida l'aldosterone, un ormone che modula la capacità dei reni di trattenere o meno il sodio ed eliminare il potassio.

*Cosa accade?*

Per fartela breve e in parole povere, nel momento in cui mangi dei carboidrati l'insulina attiva anche l'aldosterone che ordina ai reni di trattenere il sale.

**Quindi la tua pressione non è alta a causa dell'ingerimento di sale, piuttosto sarà elevata in quanto ci sarà un aumento del volume di acqua nel sangue.**

È palese che il sale ricopra un ruolo in

tutto ciò, ma dobbiamo specificare che se non avessimo assunto carboidrati lo avremmo eliminato facilmente con le urine ( ecco perché con la dieta carnivora aumenta la diuresi).

## **INSULINA E COLESTEROLO**

Colesterolo, colesterolo e ancora colesterolo. Il mio medico fortunatamente non ha dato di matto quando gli ho portato le mie analisi con un colesterolo a rischio infarto, anzi. Mentre facevo la dieta carnivora ho deciso di analizzare il mio colesterolo totale proprio per vedere cosa stesse succedendo e chiedere anche un parere esperto.



Sembrerebbe che il mio medico sia rimasto felice del mio stato di salute generale e che fosse privo di pregiudizi al riguardo.

Ad oggi una quantità alta di colesterolo cattivo Ldl viene paragonata al rischio di malattie cardiache o comunque problemi cardiocircolatori.

Brutto vero?

E così i consigli che trovi in giro sono tutti mirati a farti ‘abbassare’ il colesterolo, ne consegue una demonizzazione della carne rossa, delle uova e dei grassi (*proprio ciò che è alla base dell'alimentazione carnivora*).

Facciamo mente locale, il colesterolo viene prodotto al 90% dal fegato, quest'ultimo in base alla quantità ingerita nel pasto (quantità di colesterolo), ne integra la differenza necessaria all'organismo.

In parole semplici, maggiore è il quantitativo assunto dall'esterno, minore sarà il carico di lavoro del fegato. Ecco perché si continua a suggerire di mangiare pochissime uova a settimana e di non esagerare con la carne rossa.

Nonostante questa condizione perché il nostro corpo ad un certo punto della vita inizia a produrre grandi quantitativi di colesterolo?

Come forse ben saprai il colesterolo è il precursore di moltissimi ormoni tra i quali anche il cortisolo (ormone dello stress).

L'insulina induce la produzione di colesterolo da parte del fegato per riuscire a sopperire alla produzione ormonale causata dal calo glicemico e così il livello di colesterolo nel sangue sarà poi elevato.

## **INSULINA E CERVELLO**

Come prima specifica c'è da tenere in considerazione che il cervello è l'unico organo che non si rigenera poiché le cellule cerebrali che lo compongono e

cioè i neuroni non si replicano. Queste cellule rimangono le stesse da quando raggiungiamo la vita adulta fino alla morte.

Per questo motivo dovremmo stare bene attenti a mantenere i nostri neuroni in buono stato, così da evitare tutte quelle malattie degenerative. Malattie come la depressione sono altresì dovute al cattivo stato del cervello, evitarla e preservare quest'ultimo è sicuramente un ottimo modo per avere una vita sana e felice (scomparsa della depressione con la dieta carnivora).

Sicuramente penserai che lo zucchero è fondamentale per il nostro cervello, un

po' come tutti affermano da gran parte del secolo scorso fino ad oggi.

I medici dicono e affermano con sicurezza l'importanza degli zuccheri per il cervello e perciò un'alimentazione a base di carboidrati è ciò di cui hai bisogno per preservarti.

Sì, i neuroni hanno bisogno di glucosio, ma non che questo venga assunto nel modo in cui viene assunto oggi. A seguito del picco glicemico e di altre funzioni che vengono messe in atto con l'aumento dell'insulina a causa di un pasto di carboidrati, quello che succede è che il nostro cervello sarà costretto ad un momento di alti e bassi sia nei pensieri che nelle nostre sensazioni (lo

avrà sicuramente notato dopo pranzo).

**Con un'alimentazione carnivora, quello che accade invece è totalmente diverso; avrai in questo caso le giuste quantità di aminoacidi per produrre i neurotrasmettitori e al contempo sarà il cervello stesso a decidere quando utilizzarli e come (raggiungimento dell'equilibrio).**

Vedi l'assunzione di carboidrati come una vera e propria dose di sensazione di benessere: dopo averla provata il tuo cervello ne vorrà ancora.

In quel caso ti spingerà alla ricerca di cibi zuccherati o carboidrati così da

avere indietro quella sensazione ormai perduta (*la sensazione di bisogno di carboidrati e zuccheri aumenta quando siamo stressati*).

Si dice di mangiare cioccolata o si tende ad affogare i problemi nel cibo, quello è uno sfogo compulsivo dovuto alla necessità di rimuovere i dispiaceri.

E' proprio come la dipendenza da droga; attraverso la dieta carnivora puoi disintossicarti da questo e tornare al tuo stato brado.

# **RESTRIZIONE CALORICA INVOLONTARIA**

Uno dei benefici della dieta carnivora è una vera e propria restrizione calorica involontaria, insomma se mai decidessi di provarla sarà come fare la dieta ‘senza fare la dieta’.

Il gioco di parole dovrebbe lasciare intendere bene quello che voglio dirti; limitando gli alimenti in questo modo (con la dieta carnivora) sarà difficile se non impossibile riuscire a rimanere sovrappeso, è **probabile invece che tenderai a stabilizzarti nel tuo peso ideale.**

Personalmente sono arrivato ad essere



normopeso senza dovermi più  
preoccupare delle calorie che ingerisco  
con l'alimentazione carnivora.

# **I CARBOIDRATI SONO IL MALE DELLA SOCIETÀ'**

In merito a carboidrati e zuccheri provenienti dall'esterno del nostro organismo, li ritengo come un vero e proprio cancro.

Prima di 10 mila anni fa, moltissime delle malattie che spopolano al giorno d'oggi non c'erano e la gran parte di questo è dovuta al tipo di alimentazione che veniva seguita.

Se provi a dire ad un medico che i carboidrati sono la base delle malattie al giorno d'oggi probabilmente ti darà per pazzo o ti offenderà.

‘Dipende dalla quantità’ ti diranno, ma io ho dei seri dubbi al riguardo.

Noi non siamo programmati per ingerire carboidrati così come stiamo facendo ora, questa condizione non farà altro che accelerare lo svilupparsi delle malattie e dei problemi che un tempo non esistevano affatto.

***Il tuo corpo funziona a grassi e non a carboidrati/zuccheri.***

E’ altrettanto ovvio aspettarsi che un cambiamento nella dieta così drastico sia ciò che ha portato malattie e problemi.

Prima di proseguire con un'analisi approfondita della dieta carnivora vorrei continuare ad elencarti i vari tipi di correlazione che ci sono con i carboidrati, così da riuscire ancora di più ad aprirti gli occhi su quanto possa essere ottimale seguire una dieta carnivora.

## **OBESITA' E CARBOIDRATI**

**Una delle conseguenze primarie dell'obesità, oltre all'introito calorico in eccedenza rispetto a quanto previsto a seconda del tuo corpo sono i carboidrati.**

L'obesità è una delle malattie in correlazione ovvia e palese con i

carboidrati.

Bibite zuccherate, dolci, patate, riso, mais, cereali, cioccolata e chi più ne ha più ne metta.

Mettendo tutti i carboidrati in somma con i vari alimenti ne tiriamo fuori un ammontare immenso di picchi glicemici durante la giornata.

Avrai anche ben capito che le calorie che assumi sotto forma di carboidrato insulinico **NON vengono consumate, ma vengono depositate nelle cellule adipose (addome glutei ecc.)**. C'è inoltre il calo glicemico successivo che ti induce a mangiare ancora di più.

E' ovvio che in passato ci si muoveva molto di più e non c'era una disponibilità e abbondanza pari a quella

del giorno d'oggi in merito a carboidrati ad alto carico glicemico, perciò non c'era obesità insorgente.

E' altresì importante e da tenere in considerazione che gli alimenti insulinici e quindi a base di carboidrati NON stimolano la produzione dell'ormone della colecistochinina; questo ormone ti dà la sensazione di sazietà evitando di introdurre più calorie rispetto a quelle di cui hai bisogno.

L'insulina porta anche a cali di leptina che a loro volta causano la produzione di grelina, quest'ultima è definita anche **ORMONE DELLA FAME.**

**Per assurdo, la presenza di cellule adipose e quindi di grasso (addominale, glutei, gambe ecc) dovrebbe indurre il corpo a non richiedere altro cibo e quindi a non sentire la fame, invece al contrario le persone obese tendono ad avere sempre fame.**

Perché accade questo? Semplice, queste persone hanno sviluppato una resistenza alla leptina e di conseguenza tenderanno a mangiare sempre di più.

A questi problemi interni ti basterà aggiungere la facile reperibilità di carboidrati e la loro disponibilità

immediata per ottenere un cocktail di abitudini perfette per tendere all'obesità.

## **CARBOIDRATI E DIABETE**

Dagli studi risulta che il diabete più collegato ai carboidrati sia quello di tipo 2 ovvero il diabete alimentare. E' ovvio che dal momento in cui l'uso dell'insulina all'interno del nostro corpo era sporadico se non raro, adesso l'organismo si ritrova con una condizione di utilizzo di tale ormone ripetitiva; questa ripetizione è dovuta all'assimilazione costante ad ogni pasto di carboidrati, cosa che in passato prima dell'agricoltura non avveniva.



Fin dall'alba dei tempi il nostro organismo ha sempre utilizzato i grassi per produrre energia, ciò significa che per milioni di anni si è adattato a questa condizione, poi ad un certo punto con l'avvento dell'agricoltura il tutto si è stravolto.

Non si ingerisce più la quantità di grassi necessaria per produrre energia, piuttosto questa viene sostituita con l'ingerimento in grandi e massicce quantità di carboidrati e zuccheri.

Ad oggi circa il 70% delle calorie che ingeriamo proviene da carboidrati e zuccheri, una tale condizione risulta in

un capovolgimento di quello che la natura ci richiede, una vera e propria inversione.

Gli zuccheri e gli amidi che ingeriamo finiscono direttamente nel sangue obbligando il corpo a produrre un'ingente quantità di insulina.

Ricapitolando, l'insulina causa il calo glicemico e di conseguenza ci sarà un aumento di cortisolo; in questa condizione di rilascio di quest'ultimo ormone aumenterà anche la fase catabolica ordinando al fegato di rilasciare glucosio nel sangue.

Ecco perché devi eliminare gli zuccheri e focalizzarti sulla dieta carnivora eliminando ogni tipo di carboidrato.

## **IMPOTENZA E CARBOIDRATI**

E' possibile che ci siano segni di impotenza nel sesso maschile nel regno animale? Non credo.

Risulta impossibile l'esistenza di impotenza nel regno degli animali, mentre al contrario per noi umani ci sono evidenti problemi di insorgenza di impotenza negli uomini.

Di sicuro le cause dell'impotenza non sono dovute soltanto allo stile di vita, ma dipendono anche dall'alimentazione. Il vasto consumo di cereali, pasta, pane pizza ecc. è il principale motivo

dell'avanzare di problematiche sessuali.

Sicuramente ti starai chiedendo come sia possibile una cosa simile, perciò sarà ottimale fare una breve analisi dei meccanismi che si innescano così da comprendere come sia possibile che i carboidrati generino impotenza.

Prima di tutto dobbiamo tenere in considerazione che il consumo di carboidrati causa l'attivazione dell'insulina che di conseguenza porta ad una serie di problemi. Questi ultimi finiscono quindi ad influenzare la quantità di testosterone nel sangue (ormone responsabile dei livelli della libido maschile).

Scendendo più nel dettaglio ci sarà inoltre, sempre dovuto all'insulina, un accumulo di grasso viscerale che cattura le molecole di testosterone per trasformarle in ESTRADIOLO (ormone femminile).

Allo stesso tempo l'insulina è anche la causa principale dei cali glicemici promuovendo così la produzione di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali.

Il cortisolo è una delle cause scatenanti del fenomeno di impotenza (ormone dello stress).

## **CARIE E CARBOIDRATI**

Uno tra i miei problemi principali prima di iniziare la dieta carnivora riguardava i denti, ovvero carie dentali ed eventuali infiammazioni gengivali ridondanti.

Prima di iniziare la dieta carnivora ho subito un otturazione dentale, dopodiché non ho più sofferto delle infiammazioni dentali di cui soffrivo spesso prima.

Quando hai delle infiammazioni gengivali e/o dentali cosa fai? Inizi ad usare colluttori e dentifrici specifici, quando il problema è a monte ed è tutt'altro: **l'alimentazione.**

In merito ai 'denti' ti sei mai chiesto come mai soltanto l'uomo ha di questi problemi mentre gli animali non

soffrono di malattie dentali?

Se i problemi e le malattie dentali fossero state qualcosa di originario fin dall'alba dei tempi allora probabilmente il nostro organismo si sarebbe già messo in atto per risolverli millenni fa.

Questo te lo possono confermare gli studi effettuati sui resti umani dei sapiens vissuti in periodi prima che l'agricoltura venisse sviluppata.

A quanto pare i denti dei sapiens risultavano non avere carie dentali; mentre per le popolazioni egizie (utilizzavano l'agricoltura) sono state riscontrate moltissime mummie con carie dentali.

‘Troppi zuccheri causano carie e problemi dentali’, non è questo ciò che viene ripetuto più volte dai dentisti? Peccato che però i carboidrati hanno lo stesso identico effetto.

I germi patogeni si nutrono esclusivamente di zucchero e immagino che dopo questa affermazione tu abbia tratto da solo le tue conclusioni.

Ti basti inondare i denti con lo zucchero per dare loro l’habitat perfetto per moltiplicarsi e aumentare quindi lo spessore della placca, per poi finire con la demineralizzazione dei nostri denti. Per gli zuccheri avremo perciò due



suddivisioni primarie in base alla loro capacità cariogena: intrinseci ed estrinseci.

I primi sono presenti nella frutta e verdura con evidente minore capacità, mentre quelli estrinseci come miele, lattosio e saccarosio sono configurati come altamente cariogeni.

La moltiplicazione della colonia batterica permette la crescita di batteri putrefattivi e questo è anche uno dei motivi principali dell'alitosi.

Sicuramente una buona igiene dentale è funzionale a preservare i denti, ma il limitato o diniegato consumo di carboidrati come per la dieta carnivora impedirebbe totalmente la possibilità di

formarsi per la placca batterica (ed ecco che il tuo dentista ci andrebbe a perdere perché finiresti per non averne più bisogno).

## **DEPRESSIONE E CARBOIDRATI INSULINICI**

La depressione è quasi ovunque nella società odierna, è un tipo di malattia non visibile esteticamente, ma gran parte di chi ti circonda ne ha sofferto almeno 1 volta in vita sua.

Prendiamo in analisi il motivo che spinge o che si presume spinga in depressione gli esseri umani. Si tende a dare il motivo della depressione ad una

vita eccessivamente frenetica, alla crisi economica o a difficoltà costanti nel raggiungimento di una vita e/o condizione agiata.

Insomma, si tende a dare la colpa a degli obiettivi forse troppo pretenziosi per tutti gli esseri umani in questa società, ma la verità non è solo riguardante lo stile di vita che adottiamo in merito alla società, è anche riguardante lo stile alimentare ovvero ciò che mangiamo.

Pensaci un attimo, perché su base statistica la presenza della depressione nei paesi poveri è di gran lunga meno influente e marginale? E' inoltre evidenziato che nel dopoguerra il tasso di malati di depressione era di gran

lunga minore rispetto al giorno d'oggi, eppure ci siamo evoluti.

Una delle cause principali è proprio lo stile alimentare del giorno d'oggi nella sua 'modernità'.

Prima di procedere però facciamo una breve analisi più approfondita per chiarire la correlazione dei carboidrati con la depressione.

Per rendere tutto il più semplice e di facile comprensione possibile facciamo un esempio.

Quando un uomo di migliaia di anni fa (prima dell'agricoltura) si trovava a dover affrontare un pericolo per evitare

di morire necessitava di molta forza e reattività.

In questa condizione veniva così attivato il cortisolo che spingeva all'interno dei neuroni i precursori della noradrenalina. Ciò è finalizzato ad eccitare il sistema nervoso, aumentare il battito cardiaco, aumento dell'attenzione e così procedendo.

Dall'altra parte invece, nei momenti di totale rilassamento i neuroni producono serotonina in modo da disporre il sistema nervoso e l'organismo in una sensazione di appagamento e calma.

Di conseguenza è evidente che sarà il cervello a decidere come usare questi neurotrasmettitori.

Quindi cosa accade quando ingeriamo carboidrati? Abbiamo compreso che questi portano il corpo ad attivare l'insulina e questo ormone aumenta il trasporto del precursore della serotonina.

Ecco perché **dopo un pasto a base di carboidrati ci sarà una produzione eccessiva di serotonina con una sensazione di calma e appagamento.**

Il problema di fondo però è che tutta questa sensazione ha una durata breve, poco dopo il calo glicemico entrerà in atto producendo cortisolo che al contempo predilige i neurotrasmettitori della noradrenalina e dopamina.

Questi sono causatori di sensazioni  
come ansia, agitazione e  
insoddisfazione.

La caratteristica della depressione è quindi il costante movimento su e giù del quale sei soggetto quando ingerisci quantità di carboidrati.

La persona affetta da depressione vive una costante alternanza di sensazioni ed emozioni.

Di conseguenza più si è depressi e più si tende a voler mangiare cibi zuccherati in quanto il nostro cervello ricerca ancora quelle sensazioni generate dalla serotonina dopo un pasto di carboidrati.





# LA SEMPLICITÀ PRIMA DI TUTTO

Una delle cose fondamentali della dieta carnivora è la sua indubbia semplicità. Il principio carnivoro come avrai ben capito è estremamente facile e intuibile: **mangia solo carne e zero carboidrati.**

Non ci sono bazzecole, tutto è estremamente intuitivo e liberatorio, la funzione della dieta carnivora non è come quella di tutte le altre diete. Quando parliamo di dieta carnivora stiamo parlando di un vero e proprio stile di vita che ti rivoluziona il percorso a 360 gradi fino a portarti al benessere.

Ti parlo della dieta carnivora in questo modo perché io sono il primo che si è buttato nel campo provandola su me stesso e ottenendo tutti i risultati che ti ho esposto in questo libro.

Prediligo e parlo solo di ciò che so e che ho vissuto; nel caso della dieta carnivora e delle funzioni/reazioni chimiche che avvengono nel corpo di sicuro non sarò un esperto, ma quello di cui sono sicuro è la mia esperienza.

Ciò che leggi qui è frutto della mia mera esperienza e di un percorso di conoscenza personale che ho semplicemente deciso di condividere.

Tornando alla semplicità, vorrei che tu capisca quanto è importante per me riuscire ad esprimere nel modo più profondo possibile tutte quelle sensazioni e quei benefici che questa dieta e stile di vita mi hanno portato. In tutta la mia vita ho sempre mirato a cose che fossero di facile comprensione e applicazione, non amo renderla arzigogolata, preferisco la schiettezza ed essere diretto.

È così che si articola il mio modus operandi di tutti i giorni anche quando faccio la dieta carnivora (o forse dovrei dire: il mio stile di vita carnivoro).

La dieta carnivora è un mix di semplicità alimentare, benessere e rivoluzione che mi hanno dato sensazioni e cose che non avevo mai provato fin dalla mia esistenza.

Forse penserai che sono esagerato o che sto impazzendo, ma lascia che ti descriva quali erano i miei sintomi prima di stravolgere la mia dieta.

Tra tutti i disturbi che avevo potrei farti un mini elenco, ti esplicherò quelli più fastidiosi per me.

Il primo disturbo, quello più devastante e invalidante per me era il **RAFFREDDORE**. Quando uscivo, stavo

a casa, dormivo, in qualsiasi maledetta situazione avevo il raffreddore con il naso sempre pronto a sgocciolare da far schifo. **In ogni situazione e per ‘ogni’ intendo veramente tutte le situazioni che possono capitare in vita, avevo perennemente il raffreddore.**

Immagina di dover sempre portare con te dei fazzoletti e di finire il pacco alla fine della giornata, fastidioso non trovi?

Sicuramente c'è di peggio, ma ti assicuro che la sensazione era estremamente fastidiosa.

Vuoi per pigrizia o per negligenza, in tutta la mia vita non ho preso

appuntamenti dall'otorino per capire cosa avessi; tuttavia sospettavo un problema di deviazione del setto nasale, cosa che alla fine dei conti si è rivelata non essere vera.

Ciò che era vero invece era che molto probabilmente nella mia dieta (quella che seguivo prima della carnivora) c'era qualche alimento che scatenava questo raffreddore in maniera costante.

Ad oggi infatti, quando ingerisco di nuovo carboidrati (situazioni di sgarro o sociali) noto come questo torna ad essere presente fino a che non smetto di mangiare carboidrati.

La semplicità estrema della dieta e stile

di vita carnivoro sta proprio nell'eliminazione totale degli alimenti contenenti carboidrati.

**Ti sto parlando di frutta, verdura, pasta, amidi, pizza e qualsiasi alimento non animale che contenga carboidrati, legumi e verdure incluse, hai capito bene.**

Il secondo disturbo principale che è letteralmente sparito, è la mia depressione con tendenze bipolari con annessa meteoropatia.

Queste, a differenza del raffreddore però mi sono state diagnosticate, in questa condizione avrei dovuto assumere antidepressivi o ansiolitici visto che l'ansia era parte del pacchetto.

Per quanto tu possa immaginare non hai la più pallida idea di come sia devastante subire degli sbalzi di umore, in quei casi posso assicurarti che la semplicità va a farsi benedire.

Ogni condizione sembra essere diversa da prima perché predefinita dal tuo umore o dal tempo che fa fuori.

Se devi uscire per fare qualcosa e fa brutto tempo ti senti devastato, triste, ogni cosa ti riporta ad una condizione di rammarico intrinseco fino poi a capovolgersi dopo che esce il sole.

Vista così sembrerebbe la storia di un poeta maledetto e probabilmente avrei dovuto fare il poeta maledetto vista la



mia condizione di umore, ma per quanto possa essere grande amante dell'arte lascia che ti dica che vivere con l'umore stabile invece che INstabile è tutt'altra storia.

Non avevo mai provato queste sensazioni prima d'oggi e non avevo idea neanche del fatto che fosse possibile provarle.

Mi ritenevo condizionato e bloccato in questo limbo costante di alti e bassi del mio umore fino a che, grazie allo stile di vita carnivoro, sono riuscito a sbarazzarmene completamente. Ad oggi il mio umore è stabile e fisso come una linea costante senza subire dei forti sbalzi.

Per prima cosa ho notato che nonostante fuori piovesse io non avevo più bisogno di preoccuparmi e il mio umore rimaneva uguale; lo stesso è accaduto per la depressione che è sparita del tutto dandomi la possibilità di vivere finalmente con un livello di umore stabile senza doversi dannare.

Non hai idea di quanto riesce ad essere distruttivo un semplice e mero sbalzo di umore.

Ti porta a non capire più nulla di quello che sta accadendo e tutto ciò che ti circonda può diventare grigio e nero senza che tu neanche riesca a capire il perché di ciò.

Ad oggi sono completamente immune a questi sbalzi, l'ansia che prima sentivo per diversi avvenimenti durante l'arco della giornata è sparita e adesso provo sensazioni di pace e tranquillità che non avevo mai provato fino ad ora.

Dopo avere elencato questi miei due disturbi principali è probabile che tu stia cercando di capire cosa c'entra la semplicità in tutto questo.

Vedi, il mio desiderio era quello di riuscire a risolvere queste situazioni senza dover rendere il tutto eccessivamente arzigogolato o complicarlo con ulteriori specifiche del caso.

Per specifiche intendo con farmaci e/o eventuali operazioni o chi ne ha più ne metta.

Ad esempio, se avessi fatto la visita dall'otorino avrei speso dei soldi e magari avrei dovuto fare delle analisi riguardo ulteriori alimenti che si configurano come la causa principale del mio raffreddore 'da carboidrato'.

Per quanto possa essere sbagliato non proseguire con ulteriori analisi, ad ora posso fermarmi in questa condizione di benessere e perpetrare con questo tipo di dieta che mi ha 'quasi' salvato la pelle dalle grinfie dei medici e dei farmaci.

Mi sono sempre rifiutato di prendere

farmaci ansiolitici e per questo ho sempre combattuto più di ogni altra cosa contro la depressione 'da solo' senza aiuti.

Le ho provate tutte, dall'allenamento ad andare a letto presto, niente riusciva a risolvere la mia condizione, avevo fatto qualsiasi cosa tranne quella più SEMPLICE: Eliminare i carboidrati di tutti i tipi dalla mia dieta.

**La dieta carnivora non è soltanto una 'dieta', è anche uno stile di vita e come puoi ben capire è molto MINIMAL.**

Sono innamorato dello stile minimalista e cerco di fare del minimalismo un vero

e proprio stile di vita, dalla cover di questo libro all'arredamento dentro il mio appartamento.

Lo stesso si applica a questa alimentazione, se ci fai caso è estremamente minimalista, quasi ai limiti del reale (per il giorno d'oggi).

I limiti del reale che poi tanto limiti non sono perché nella sua stessa limitazione la dieta carnivora ti permette con estrema semplicità di essere del tutto libero anche in ambito alimentare.

Se ci fai caso mangiare solo proteine e grassi ti porta a non avere troppi problemi quando dovrai cucinare qualcosa da mangiare e sei di ritorno dal

lavoro.

E ancora, la preparazione dei pasti è estremamente facile quando fai la dieta carnivora, a differenza di tutte le altre qui si tratta di rendere il tuo stile di vita un vero e proprio processo di definizione minimalista funzionale a ciò che vuoi.

Ecco cosa significa quando ti parlo di semplicità che viene prima di tutto, significa non doversi scervellare su tutto ciò che ti circonda e vivere al meglio la tua condizione di vita senza ‘dannarti’. E’ palese che questa semplicità disarmante sia così efficace; ti ricordi il conteggio delle calorie?

Bene, con la dieta carnivora puoi

mandarlo a quel paese e sbarazzartene.  
Non ci sarà più bisogno di contare le  
calorie, finalmente sei minimalista anche  
nell'alimentazione e totalmente libero  
dai conti di bilance e qualsiasi altra  
cosa che possa in qualche modo  
riportarti ad ortoressia e/o eventuali  
scocciature alimentari (come piace  
definirle a me).



# **PERCHE' HO DECISO DI PROVARE QUESTO STILE DI VITA**

È evidente e palese il motivo per cui ho deciso di provare questo stile di vita e farlo mio. Ci sono però delle specificazioni da fare così da poterti rendere più chiara la mia situazione.

Fin da quando ero piccolo, più o meno dall'età dei 12-14 anni, ho sempre sofferto del disturbo di raffreddore che ti ho spiegato anche prima. Questo significa che molto probabilmente qualcosa ha portato il mio corpo (forse un alimento contenente carboidrati in

particolare) a reagire producendo mucosa che continuavo ad espellere attraverso il naso.

Lo stesso vale per i sintomi depressivi e problematici in cui riversavo.

Il problema era l'assuefazione dovuta ai carboidrati che avevo

sviluppato fin da piccolo. Fin dal momento in cui ho deciso di annichilire completamente i carboidrati dalla mia dieta ho scoperto delle sensazioni mentali e fisiche che non avevo mai provato, per la prima volta in vita mia non sono assuefatto ne ho sensazioni di fastidio, il mio umore è stabile. Non so se hai mai visto il film 'limitless' quello in cui Bradley Cooper recita come uno scrittore impoverito e fallito che a stento

riesce a mettere due parole in croce.

Subito dopo prende una pillola e tutto sembra diventare facile, la sua prontezza mentale aumenta. La stessa cosa è accaduta a me (solo che molto meno accentuata visto che stiamo parlando di un 'film').

L'ho provato per pura curiosità, avevo provato la chetogenica e dovendo mangiare meno carboidrati tendevo a sentirmi leggermente meglio durante la giornata, ma la sonnolenza e gli sbalzi di umore continuavano ad essere presenti nonostante la riduzione di carboidrati. All'inizio qualcosa si era accesa nella

mia 'mente', un barlume di luce che però avevo deciso di trascurare.

Di solito non mi faccio prendere dalle sensazioni a primo impatto e tendo a ponderare eventuali decisioni affrettate specialmente in ambito dietetico. Alla fine dei conti ho trascurato per moltissimo tempo la possibilità di eliminare i carboidrati per via delle dicerie presenti all'interno della società odierna.

Prova semplicemente ad immaginare cosa può accadere se dicessi a un tuo parente qualsiasi o addirittura a tua madre, padre o chiunque altro che tu hai deciso di mandare a fare in culo i carboidrati e di strafogarti di carne e

uova tutti i santi giorni.

Prenditi del tempo per pensarci perché gli effetti e ciò che accadrebbe potrebbe darti molto fastidio; tutti inizierebbero a darti addosso e nel mentre si ingozzerebbero un bel panino o una bella forchettata di pasta alla carbonara.

È buona la carbonara vero?

Peccato che la gran parte del contenuto di quel piatto di pasta verrà poi convertito in zucchero anche se sulla tabella dei valori nutrizionali c'è scritto solo CARBOIDRATI E pochissimi grammi di ZUCCHERI.

Questo significa che l'ignoranza permane e pervade ovunque tutti i santi giorni in ogni cosa. Dio solo sa quante sono le cose che non sappiamo e che crediamo di avere in pugno.

**Se queste informazioni venissero apprese e comprese da gran parte della società, chi produce pane e pizza andrebbe fallito insieme alle aziende farmaceutiche.**

Chi ha fatto scattare la mia scintilla è stato il famosissimo Adriano Panzironi. Contro tutti lui si è esposto per definire qualcosa che dovrebbe salvaguardare la vita delle persone e **GUARIRLE** definitivamente, non **CURARLE** come

gran parte della classe medica sta facendo.

Dedico questo libro anche a lui, nonostante io non sia molto propenso al suo stile e preferisca un metodo molto più ‘puritano’ (escludendo verdura e frutta).

Mi ritengo una persona estremamente scettica, all’inizio non pensavo che uno stile di vita di questo genere potesse garantirmi queste soluzioni a lungo termine. La società in generale e l’opinione pubblica segue un andamento poco saccente.

Ciò che regna nella mente del ‘vulgo’, come si diceva un tempo, sono congetture sociali e/o pensieri e

considerazioni che vanno avanti per ‘sentito’ dire.

**Ti basti capire che gran parte di ciò che diciamo e facciamo è dettato da usanze che non hanno una vera e propria spiegazione logica se non quella di dirti che ‘si è sempre fatto così’.**

Ad esempio la pasta, il pane e altri alimenti, perché la mattina optiamo per un cornetto piuttosto che per qualcosa di salato? Il motivo è semplice, per **usanza**.

Le usanze cambiano con il tempo e si percepiscono diverse condizioni che si modificano con il passare degli anni, ma



questo non presume che siano giuste.

Quando andavo a scuola si usava mangiare la pizza a merenda, ma chi ha detto che sia giusto? È solo più comodo ed economico rispetto ad una fettina di carne o del buon prosciutto crudo.

Un altro dei motivi intrinseci che portano gli esseri umani ad adattarsi a questo consumo spropositato di carboidrati e alla loro difesa a spada tratta è **l'abitudine e il loro culone pesante**.

Gli esseri umani sono, per biologia e tendenza alla sopravvivenza, dei 'pesa culo'.

Non hanno voglia di fare un cazzo e

sono sempre propensi ad escogitare metodi tendenti a ridurre lo sforzo fisico o eventuali scompensi.

Questo significa che per quanto questo sia giusto e per quanto possa migliorare le nostre chances di sopravvivenza, ad oggi abbiamo esagerato.

Tra tecnologia e sedentarietà preponderante non abbiamo più scampo, specialmente ora che il nostro organismo è ancora in fase di adattamento.

Sali sui mezzi e sei seduto, vai a lavoro e ti siedi, torni a casa e ti siedi sul divano. È ovvio che a fine giornata tu non abbia voglia di fare un cazzo.

Più sei pigro e più tenderai a non voler fare nulla, la stessa cosa viene poi accentuata da un'assimilazione spropositata di carboidrati che tendono ad abbacchiarti fino a voler dormire.

Questo è ciò che mi accadeva in passato, è ciò che ha condizionato la mia vita per moltissimi anni, dalla mattina in cui mi svegliavo fino alla sera.

La sveglia era il momento peggiore della giornata per me, adesso è il migliore.

Le ho provate tutte, cercavo in tutti i modi di risolvere la mia situazione, ma a quanto pare era impossibile.

**Ad oggi, con questo stile di vita sono**

**finalmente libero dagli scompensi.**

# **DOMANDE FREQUENTI SULLA DIETA CARNIVORA**

Per iniziare al meglio la dieta carnivora una delle cose principali da tenere in considerazione è la società.

Sicuramente qualcuno potrebbe chiederti cosa stai facendo o come mai hai deciso di iniziare questo stile di vita.

Prima di affrontarlo è funzionale che tu sia preparato all'inondamento di cazzate che la gente ti riserva quando non sa di cosa sta parlando.

Tutti diranno che sei un pazzo e che molto probabilmente rischierai un

attacco di cuore o che rischierai di incorrere in varie malattie.

Mettiamola così, io non so se farò ancora questo stile di vita fra 10 anni o 20 anni o se sarò ancora vivo, ma quello che posso dirti è che se devo scegliere tra morire da schifo e sentirmi uno straccio tutti i giorni oppure morire da leone e da uomo che prende la vita per le palle dalla mattina, **allora scelgo la seconda.**

Le sensazioni che mi da questo stile di vita non le ho mai provate prima d'ora come avrai già capito e di sicuro non le troverò altrove visto che ne ho provati un bel po'.

Bando alle ciance e vediamo quali

domande dovrai prepararti ad affrontare interfacciandoti con le persone che ti circondano.

# **DOVE PRENDI LA VITAMINA C IL MAGNESIO E GLI ANTIOSSIDANTI? PUOI OTTENERLI NELLA DIETA CARNIVORA E TI SERVONO?**

Una delle storie famose del passato è quella degli antiossidanti e della vitamina C, che a causa della loro mancanza scatenano condizioni di malessere e infiammazioni dell'organismo.

Partendo dal presupposto che non sono né un nutrizionista né un dietologo/medico, ti condividerò qui di seguito ciò che ho scoperto quando



stavo considerando l'idea di diventare un carnivoro a tutti gli effetti.

Prima di tutto devi tenere in considerazione che l'introito di vitamine e antiossidanti necessari al tuo organismo sono definiti da diversi fattori. Tra questi abbiamo età, peso, altezza, stile di vita e tanto altro.

Dovrai altresì tenere in acconto che a livello metabolico i carboidrati portano l'organismo ad aver bisogno di tipi diversi di nutrienti rispetto alle diete senza carboidrati come quella carnivora. Per fartela breve, se non mangi carboidrati, è molto probabile che tu non abbia bisogno degli stessi nutrienti di cui avrebbe bisogno un 'mangia

carboidrati’.

Ci sono delle spiegazioni scientifiche in merito a questo, è ovvio, ma ciò che voglio fare è spiegarti in maniera estremamente essenziale e semplice ciò che è un po più ‘complicato’.

Vista la condizione in cui il metabolismo ketogenico usa delle tracce diverse metaboliche e induce effetti totalmente diversi, è molto probabile che i quantitativi necessari all’organismo vadano a deviare da quelli standard italiani.

Sembrerebbe che moltissimi ‘carnivori’ d’oltreoceano non usino supplementi o

integratori, questo però è chiaro che è a discrezione dell'individuo a seconda delle sue preferenze, basandosi su quelle che sono le sue esperienze passate e i suoi gusti.

Tra tutte le caratteristiche che possono essere notate avremo: stato di salute, obiettivi fisici e tante altre. Integrare o meno con vitamina C e/o antiossidanti è a discrezione del carnivoro e non di qualche tabella nutrizionale sfalsata.

**Una persona carnivora in salute dovrebbe riuscire ad ottenere tutto attraverso ciò che sta già mangiando: la carne.** Questo dovrebbe verificarsi specialmente se il carnivoro mangia a sazietà.

Quando la gente ti chiederà dove prendi i sali minerali e tutto il resto potrai dire loro che la carne è già un buon alleato di questi ultimi.

Tanto per farla semplice, vediamo insieme quelle che sono alcune caratteristiche della carne e quali sono i suoi nutrienti/vitamine.

Ad esempio vorrei mostrarti i nutrienti della carne di bovino (La mia preferita).

**Quantità per**  
100 grammi

100 grammi

**Calorie 250**

**Grassi 15 g**

Acidi grassi saturi 6 g

Acidi grassi polinsaturi 0.5 g

Acidi grassi monoinsaturi 7 g

Acidi grassi trans 1.1 g

**Colesterolo 90 mg**

**Sodio 72 mg**

**Potassio 318 mg**

**Carboidrati 0 g**

Fibra alimentare 0 g

Zucchero 0 g

**Proteine 26 g**

Vitamina A	0 IU	Vitamina C
Calcio	18 mg	Ferro
Vitamina D	7 IU	Vitamina E
Cobalamina	2.6 µg	Magnesio

Come puoi ben vedere (fonte google) ci sono abbastanza nutrienti all'interno della carne di manzo e in questo caso la vitamina C non è presente.

In merito alle vitamine e ai minerali dei prodotti animali, questi sono assorbiti meglio rispetto ai vegetali (verdure).

Il motivo è perché nelle piante, la fibra e gli anti-nutrienti (fitati/acido fitico) li rendono meno disponibili biologicamente per il tuo organismo.

**Fare una dieta a base di carne abbassa i tuoi standard di necessità di nutrienti e li rende più disponibili al tuo organismo allo stesso tempo: una condizione di win-win.**

## **DOVE SONO FINITI GLI ANTIOSSIDANTI?**

L'argomento antiossidanti è alquanto semplice, seguendo la citazione del Dottor Shawn Baker (noto medico carnivoro americano), gli esseri umani hanno un **sistema endogeno di antiossidanti molto robusto che porta ad aumentarne la produzione quando viene ridotta l'assunzione di carboidrati.**

Tra ciò che assumeresti dalle piante e dalle verdure sono presenti i polifenoli, questi sono prodotti dalla pianta stessa per proteggersi (come ad esempio dagli animali per avvelenarli e prevenirne l'attacco).



In parole povere, alcuni nutrienti di alimenti come verdure e piante sono dei veri e propri insetticidi.

Gli elementi fitochimici presenti all'interno delle piante non sono nient'altro che un meccanismo di autodifesa della pianta dal venire mangiata.

La difesa di un animale sono i suoi artigli e denti, mentre la difesa di una pianta sono queste sostanze che per molto tempo ci è stato detto essere benefiche per il corpo.

In teoria, potrebbero poi non essere così benefiche, vediamo perché.

Citando la dottoressa americana Georgia

Ede (fai pure una ricerca su google), quello che spesso viene omesso è il ‘lato oscuro’ della verdura.

Allo stesso modo in cui gli animali non vogliono essere uccisi o mangiati, anche le piante mirano alla sopravvivenza.

Per riuscire a prevenire l’attacco dall’esterno le piante usano delle armi chimiche ‘sostituite’.

**Bisognerebbe verificare, allo stesso modo in cui si è verificato il loro effetto benefico sugli umani, l’altrettanto lato oscuro e potenziale effetto negativo.**

Gli antiossidanti non dovrai prenderli per forza dalle piante, mangiando solo carne ti renderai presto conto e diventerai cosciente del fatto che la

dieta carnivora è tutto ciò di cui hai bisogno.

## **QUANTO DEVO/DEVI MANGIARE?**

Questa è una delle domande che non solo ti verranno fatte dall'esterno, ma che sicuramente farai a te stesso più volte nel corso della tua 'iniziazione' alla dieta carnivora.

Venendo da un background di bodybuilding e diete da palestra mi sono posto la stessa domanda quando ho iniziato la dieta carnivora, così ho deciso di inserirla nelle domande più frequenti poiché possa tornare utile a chi ha il mio stesso background e allo stesso tempo anche a chi è un vero e proprio novello.

*La domanda che dovrete farti è:  
quanta fame ho?*

Cerca di capire più o meno dove andare a parare a seconda del tuo grado di fame, solo in questo modo saprai ‘quanto’ mangiare, anche se alla fine dei conti non si tratta di questo.

Il consiglio principale che viene dato a chi si avvicina alla dieta carnivora all’inizio del suo percorso è proprio quello di **mangiare a sazietà onde evitare mancamenti e/o sensazioni spiacevoli che già potrebbero sopraggiungere con la rimozione totale dei carboidrati.**

La semplicità di scelta dei cibi a disposizione per un carnivoro ti porta automaticamente a sapere già cosa prendere, l'unico problema rimane la tua sensazione di fame.

Proprio per non andare ad intaccare i livelli di energia, come ti anticipavo prima, è necessario che tu possa mangiare a sazietà senza preoccuparti delle quantità.

Ad oggi, mentre sto scrivendo io mi sazio (INTESO PER TUTTO L'ARCO DELLA GIORNATA) con circa 250/300 grammi di formaggio emmentaler, 500 grammi di carne rossa, 200 grammi di pancetta e 6/8 uova a seconda della

mia giornata (se mi sono allenato o no). Considerando che il mio peso è 74kg per circa 175 cm di altezza puoi provare ad orientarti seguendo queste metriche (oppure optare per una consulenza privata con me su [carnemangiacarne.com](http://carnemangiacarne.com)).

Se parliamo di stile di vita carnivoro dovrai prendere in considerazione gli stimoli che il tuo corpo ti da, devi imparare ad ascoltare te stesso perché soltanto così raggiungerai il top nell'alimentazione carnivora ottenendo quelli che sono i tuoi risultati desiderati. Ci sono stati giorni in cui mangiavo 1kg di carne rossa e giorni in cui ne mangiavo solo 500gr perché

compensavo con altri alimenti derivanti da animali (uova ecc).

Ricorda sempre che la quantità è soggettiva basati esclusivamente sul tuo appetito.

Non è proprio questo il bello? Riuscire a non dover più dipendere dalla bilancia e dalle grammature?

Acquisire la libertà di alimentarsi attraverso lo stile di vita carnivoro significa acquisire un'indipendenza e fottersene una volta per tutte di tutti quei dogmi e quelle congetture che ci dilanano al giorno d'oggi.



## **CAFFÈ, TÈ E ALTRI, POSSO?**

Per quanto riguarda l'assimilazione di caffè ti basti sapere che in teoria quest'ultimo sarebbe un tipo di droga e non un tipo di cibo. Dovremo inoltre tenere in considerazione il semplice fatto che il caffè è acalorico perciò non ha carboidrati, né proteine o grassi.

Quando bevi caffè in realtà (se non lo hai zuccherato, ovvio) non stai mangiando/bevendo nessun quantitativo di calorie.

Questo estratto di pianta, così come il tè è privo di calorie e possono essere bevuti tranquillamente durante la dieta carnivora senza doverti preoccupare in

alcun modo.

Un altro tipo di bevanda che invece ti suggerirei è quella a zero calorie come la cocacola o la lemon soda zero.

Per quanto possa sembrare contrastante, queste due bevande mi hanno aiutato molto durante l'introduzione allo stile di vita carnivoro. Grazie all'anidride carbonica presente in queste bevande a zero calorie (e perciò zero zuccheri) quello che otterrai sarà un effetto riempitivo e rigonfiante che azzerà il tuo stimolo della fame (in caso ne avessi ancora dopo il pasto carnivoro).

Ad ora, dopo molto tempo con la dieta carnivora assimilo solo caffè durante la

giornata, non sento più né il bisogno di bevande gassate né di carboidrati.

Un'altra bevanda che può tornarti utile è l'acqua gassata, anche questa contribuisce a diminuire il potenziale stimolo della fame.

Tuttavia ti ricordo, in caso decidessi di assumere bevande gassate come quelle in lattina che ti ho listato precedentemente, che queste contengono edulcoranti e altri agenti chimici che potrebbero dare fastidio, tuttavia non sono zuccheri né carboidrati (se non ci credi guardati i loro valori nutrizionali sull'etichetta quando li vai a comprare).

## **COSA SUCCEDDE AL BAGNO?**

Dipende. Questo varia a seconda del tuo organismo, all'inizio potresti avere problemi agli antipodi (si fa per dire). Ad esempio potresti finire per soffrire di stipsi o l'esatto opposto, questo contribuisce ad un vero e proprio scombussolamento dei tuoi ritmi, puoi starne certo.

Con il tempo però noterai come le due cose si regoleranno compensando.

La differenza è che le feci tendono ad essere più piccole e facili da espellere per il corpo perché non sono caricate dalle fibre delle verdure.

La carne viene assorbita bene

dall'intestino tenue che estrae i nutrienti dal cibo e li porta nel sangue.

**L'intestino crasso invece usa ciò che ne rimane (che non è tanto vista la dieta carnivora) per prepararlo all'espulsione.**

Un'altra cosa fantastica che ho notato è la totale riduzione o quasi assenza di flatulenza.

## **COSA MANGIO AL RISTORANTE?**

La risposta ad una domanda del genere è abbastanza ovvia: CARNE.

Mangia qualsiasi cosa che sia derivato di animali e carne; c'è ben poco da fare quando vai fuori.

Tuttavia non devi disperarti, spesso nei ristoranti opto per pesce o carne senza farmi nessun problema, per assurdo in altre occasioni ottengo addirittura uno sconto sul piatto se quello che ordino ha altre cose al di là della carne e ne chiedo la rimozione.

Di solito se so in anticipo che dovrò

andare in un ristorante provo a cercare il menu online, non tutti ce l'hanno, ma quando lo trovo so già dove andare a parare.

Al contempo posso provare a mangiare qualcosa prima (magari un derivato di animale come del grana padano) prima di recarmi nel ristorante così da non finire in bancarotta.

Ancora, quando tornerai a casa potresti comunque riempirti con altro, se ci pensi, andare al ristorante da carnivoro alla fine dei conti è anche un risparmio; evitando i primi ed eventuali cibi contenenti carboidrati i prezzi saranno contenuti allo stesso tempo.





## **E LE FIBRE ALIMENTARI?**

Fin dall'inizio ci è stato sempre insegnato che le fibre alimentari sono importanti e che devono essere assimilate per una corretta funzione intestinale.

Al contrario però quello che accade con le fibre è che possono risultare irritanti per molte persone (tra cui ci sono anche io).

E allora perché le fibre sono così tanto suggerite al giorno d'oggi?

Uno dei primi motivi è che aiuta ad abbassare gli zuccheri nel sangue quando stai assimilando carboidrati.

Quindi è palese che se non ingerisci carboidrati sicuramente non avresti bisogno di fibre, mangiare fibre quindi non ci serve se siamo carnivori, semplice!

Le fibre tendono a rendere le feci più dure del solito, quando noterai una riduzione generale nelle feci è perché non sei 'riempito' di fibre alimentari ed è più facile che le feci vengono espulse senza problemi.

# **COME INIZIARE LA DIETA CARNIVORA STEP BY STEP**

In quanto proveniente dalla dieta chetogenica, passare alla dieta carnivora non è stato difficile per me, anzi è stata una vera e propria liberazione e rivelazione di vita, insomma ne ero entusiasta.

All'inizio ho adorato fin da subito l'idea di mangiare solo carne, finalmente mi sentivo libero; prima ero solito demonizzarla mentre adesso mi sento tranquillo quando si tratta di una bella bistecca.

Allo stesso tempo ero super motivato ed eccitato dall'idea di poter mangiare carne tutti i giorni senza dovermi

ingozzare di solo petto di pollo.

Se hai fatto bodybuilding o palestra in passato sicuramente sai quanto viene millantato il famoso petto di pollo per la sua ‘purezza’ e assenza di altro oltre alle proteine.

Io lo disprezzo con tutto me stesso, tra petto di pollo e manzo, la mia scelta è incondizionatamente rivolta verso quest’ultimo.

All’inizio del tuo percorso carnivoro c’è un problema principale che dovresti tenere in considerazione: **l’influenza chetogenica**.

Questo tipo di ‘influenza’ è una sensazione di spossatezza costante che

sovviene dal momento in cui il corpo smette di ricevere carboidrati.

In questo capitolo ti darò degli spunti e delle linee guida generali che potrai seguire così da non farti spaventare da questo tipo di influenza.

Tieni prima di tutto in considerazione che l'influenza chetogenica può durare per i primi 3 fino a 10 giorni ed è un tantino fastidiosa.

# L'INFLUENZA CHETOGENICA

Vediamo insieme in cosa consiste questo tipo di influenza e come affrontarla nel migliore dei modi.

Tra le tipologie di sintomi ci sono

- Mal di testa
- Stanchezza cronica
- Dolori generali / fitte
- Eemicranie
- Senso di spossatezza eccessivo

Quello che accade quando entri in questo stadio è una vera e propria **transizione**.

L'influenza chetogenica indica che il tuo corpo sta cambiando 'carburante' ovvero sta iniziando ad adattarsi alla

situazione ‘brucia-grassi’ e ovviamente, l’inizio non genera sensazioni piacevoli.

Tra gli altri sintomi che potrai riscontrare ci sono la mancanza di appetito o l’incremento drastico della fame (per antitesi), ci saranno delle fluttuazioni dei livelli di attenzione, ed energia specialmente durante la prima settimana.

Lo stesso potrebbe verificarsi per le prime due o addirittura prime tre settimane in cui inizierai la dieta carnivora.

Dopo questo primo periodo le sensazioni si stabilizzeranno di nuovo e tornerai alla normalità.

Ci tengo a specificare che nel mio organismo ciò che generava l'influenza chetogenica era una sensazione esagerata di spossatezza.

Riuscivo a risolvere e rimuoverla mangiando di più (carne o formaggio), ma ricorda sempre che questo varia a seconda del tuo organismo e che gli effetti non saranno uguali per tutti.

I primi tre giorni sapevo che avrei dovuto resistere fino alla fine, pensando ad una soluzione ho riscontrato che mangiare di più tendeva ad attenuare i sintomi se non addirittura a farli sparire. Potresti provarlo anche tu, in caso considera sempre l'idratazione (che



deve essere ai livelli massimi) e l'apporto di cibo (devi mantenerti sazio), perciò non farti problemi a mangiare più carne e formaggi del dovuto.

## **EVITARE L'INFLUENZA CHETOGENICA**

La prima cosa che puoi fare per 'provare' ad evitare l'influenza chetogenica è addentrarti nella dieta carnivora con calma.

Questo significa che non dovrai tagliare di netto i carboidrati dalla tua alimentazione fin da subito, **ma che piuttosto puoi prenderti le cose con calma e seguire una certa gradualità**

**funzionale ad evitare la cheto flu.**

Puoi fare così, **la prima settimana** rimuovi completamente i carboidrati solo dal PRIMO pasto della giornata (colazione, se fai colazione oppure pranzo ecc).

Nella **seconda settimana** rendi carnivori altri due pasti, quindi rimuovi i carboidrati anche dal pranzo; adesso dovresti aver reso carnivora la tua alimentazione e il tuo stile di vita per  $\frac{2}{3}$  o  $\frac{3}{4}$  degli alimenti che consumi.

**Nella terza settimana rendi tutti i tuoi pasti carnivori ed elimina completamente la carne.**

Non ci sarà la sicurezza garantita che

non subirai i sintomi dell'influenza chetogenica, ma comunque sarà meno 'pesante' accusare il passaggio a zero carboidrati.

Che sia chiaro, questo è soltanto un esempio di ciò che puoi fare, ci sono molti altri modi, puoi togliere i carboidrati solo la sera o solo a pranzo per la prima ecc.

Sii creativo, segui il tuo corpo e il tuo istinto per rimuovere i carboidrati, puoi anche fare una rimozione parziale partendo dagli alimenti con carboidrati.

*Ad esempio per la prima settimana puoi togliere tutta la frutta, la seconda tutta la verdura e per la terza tutti i restanti*

*carboidrati (pane pasta pizza ecc - rimozione totale).*

Ti anticipo inoltre che questo tipo di approccio non fa parte del mio stile, io sono più sul 'sangue freddo', di fatti la mia transizione è stata immediata rimuovendo totalmente TUTTI i carboidrati da un giorno all'altro.

Ti sconsiglio di farlo, la sensazione due giorni dopo è devastante, specialmente quella di spossatezza e mal di testa; riuscivo comunque a compensare mangiando carne e formaggi a non finire.

## **INIZIA QUANDO SEI LIBERO**

Per via di queste sensazioni generali di malessere, ti suggerisco di optare per questo nuovo inizio di stile di vita durante un periodo di ferie o di pausa dal lavoro.

L'altro giorno lo stavo suggerendo ad un mio amico che lavora per 12 ore al giorno, immagina cosa vorrebbe dire stare per 12 ore un'intera giornata con tutti i sintomi dell'influenza chetogenica, avresti un drastico calo nelle performance lavorative.

Per ragion di forza opta per il fine settimana o per un periodo di ferie prolungato, riuscirai sicuramente a

compensare con la ‘libertà’ da vari impegni potendo riposare e stando tranquillo per i fatti tuoi con i tuoi ‘sintomi’ dell’influenza chetogenica.

## **IL SONNO**

Dormi di più! Specie durante la prima settimana cerca di prediligere un sonnellino o comunque più ore del sonno rispetto a quelle normali.

Potresti aver bisogno di poco sonno o di tanto sonno specialmente durante i primi giorni perciò non spaventarti.

Un po di riposo extra non può che farti bene aiutandoti a superare i sintomi del passaggio da carboidrati a carnivoro.

## **ASPETTATIVE ESAGERATE (no grazie)**

Tieni sempre in considerazione che stai passando da una condizione di ‘normalità’ ad una condizione di ‘anormalità’, specialmente se paragonata alla società odierna. Per quanto possa sembrare ‘facile’ il cambio è drastico e sarà altrettanto drastico il risultato che otterrai durante il periodo di adattamento alla dieta carnivora.

Per quanto possa essere fantastico da un lato perdere peso e definirti di più, dall’altra parte sarà devastante subire

tutta la stanchezza iniziale e tenere testa alle emicranie.

Non avere delle aspettative troppo esagerate, sii paziente e passa lungo il periodo di influenza e sintomi di assenza da carboidrati con la pazienza e la giusta determinazione.

Un'altra delle cose a cui dovrai stare attento sono anche le aspettative degli ALTRI nei tuoi confronti. Sì perché focalizzarti sulle aspettative tue è facile, ma ricorda che dovrai combattere con il 99,99% della gente che ti circonda che ti dirà di essere un pazzo a pensare di non mangiare più carboidrati. E poi non è che li stai eliminando



completamente (quella è una scelta tua) ci sono modalità di reintegrarli come i giorni di “sgarro” per mero piacere.

Comunque sia, tornando a noi ti suggerisco di non spifferare tutto ai 4 venti, ci sono diversi modi di esporti per far capire agli altri che non hai intenzione di mangiare i loro stramaledetti carboidrati.

Uno tra questi è dire a chi te lo chiede che stai semplicemente provando una cosa nuova, un esperimento (che poi è la pura verità se ci pensi) per valutare come ti senti ed entrare in un punto di vista totalmente diverso da quello convenzionale.

Invece che dare addosso a chi ti dice di dover mangiare i carboidrati, chiedi loro umilmente supporto e di loro che ti piacerebbe ti tenessero su di morale mentre affronti questo percorso.

Cerca di metterti nei panni di chi parla con te e prova a darti consigli. Io ad esempio ero così prima di iniziare la dieta carnivora.

Se qualcuno fosse venuto da me a dirmi che mangiava solo carne rossa gli avrei iniziato a ridere in faccia dicendogli che sarebbe morto da un giorno all'altro; invece eccomi qui a scrivere proprio della dieta carnivora e di tutti i benefici che ha portato all'interno del mio

percorso di vita.

Le persone (come me prima di iniziare il percorso carnivoro) non amano le cose ‘nuove’ e spaventose, le loro parole saranno basate su sensazioni di paura rispetto a ciò che stai facendo, ignoranza e anche un pizzico di gelosia per la tua forza di volontà.

Combattere con l’ignoranza è uno dei più grandi passatempi di sempre, tuttavia se hai tempo da buttare dilettati pure ad affrontare discorsi con le capre che ci sono in giro, io preferisco evitare e pensare a me stesso.

Sono cosciente di ciò che sto facendo e sono intenzionato ad ottenere il meglio

del meglio da questa conoscenza.

**Immagino la mia vita se non avessi mai scoperto questo tipo di dieta, forse sarei rimasto per sempre vittima della meteoropatia e della depressione?**

Forse avrei continuato a spendere soldi dallo psicoterapeuta chiedendomi come mai non riesco a stare sveglio di mattina? Forse sì e forse no, ciò che conta ora però è quanto ho appreso ad oggi.

Ancora oggi quando mi chiedono perché faccio la dieta carnivora risolvo il tutto in un semplice modo (che poi probabilmente è anche la verità). **La prima cosa che faccio è dire loro che**

**sono altamente intollerante al glutine, mentre la seconda opzione è quella di imbastire a chi me lo chiede che sono a rischio diabete e il medico mi ha tolto i carboidrati dalla dieta fino a data da destinarsi.**

Facile no?

Ti ricordo che non sono un esperto e che i miei suggerimenti vanno presi con la pinza, per quanto sia possibile che ci sia un'ipersensibilità al glucosio e ai carboidrati è probabile che io mi possa anche sbagliare.

Io seguo principalmente il mio corpo e le sensazioni che mi da, più sto bene, più sarò portato a seguire il sentiero che

mi da benessere.

Il riso ha fatto parte della mia alimentazione da sempre, fin da quando ero ragazzino e praticavo powerlifting per poi passare alla sala pesi: riso, pollo e olio di oliva tutti i santi giorni. Capirai bene che come stile di vita fa un po schifo, ero pigro e perciò mangiavo sempre le stesse cose.

Riso, pasta, pizza saltuariamente e poi crollavo in coma da zuccheri.

Vedi, nella vita non serve giustificarsi con gli altri e dire loro cosa stai facendo, devia dalla parola carnivora e ricorda a chi ti rema contro che stai facendo una 'dieta' che ti è stata prescritta (mentendo spudoratamente, non è stata prescritta da me ovvio).

Non fornire loro ulteriori informazioni, ricorda che una capra ti porta al suo livello per batterti ed è molto probabile che poi tu finisca per infuriarti conoscendo la sua ignoranza.

Lascia che siano i tuoi risultati a parlare, lascia che quello che ottieni con il passare del tempo si evidenzi esteticamente.

Ad esempio la mia condizione fisica da quando ho iniziato a mangiare solo alimenti carnivori è migliorata tantissimo, sono definito e muscoloso allo stesso tempo come non lo ero mai stato in vita mia dopo averne provate

tante (credimi).



## **NON ANDARE IN BANCAROTTA & RISPARMIA SULLA SPESA**

Una delle cose che noterai iniziando l'alimentazione carnivora è l'incremento dei soldi spesi per mangiare.

E' chiaro, la carne avrà un costo maggiore rispetto ai carboidrati come pasta pane pizza e riso, ma tuttavia ti risparmierà un bel po' di 'problemi' nei quali potresti incorrere in futuro (ad esempio la mia infiammazione gengivale è sparita e ritengo che questo possa farmi risparmiare qualche soldo speso in dentisti).

Per riuscire a contenere i costi sarebbe ottimale che dopo aver fatto le tue prime settimane di dieta carnivora tirassi giù

qualche somma per capire quanto mangi e cosa (tra carne pesce e uova).

In questo modo puoi sapere più o meno la tua spesa giornaliera, settimanale e mensile.

Ad esempio, io ad oggi spendo circa 7/8€ al giorno tra carne, uova e affettati.

Questo significa che ogni settimana spendo circa 50€ che saranno poi in totale circa 200€ mensili per mangiare.

Considerando che prima ne spendevo 150/160 e che il mio stile di vita e le mie sensazioni sono migliorate di gran lunga lo vedo più come un risparmio che come una spesa maggiorata.

## **IMPARA A CUCINARE**

Cerca di variare in cottura di carne e tipi di uova, io sono sempre stato costretto a cucinare da solo per me quindi non è mai stato un problema cucinare la carne.

Uno dei consigli che mi sento di darti è quello di usare la friggitrice ad aria (ne puoi trovare ovunque online anche su amazon), questa mi permette di preparare la carne mentre sto facendo altro: fa tutto da sola.

Ti basterà inserire la carne nel vassoio e poi aspettare che si faccia, tu dovrai soltanto regolarne il tipo di cottura.

Puoi anche imparare a fare degli hamburger, costolette, uova in vari modi, insomma ad oggi abbiamo vari modi di cucinare lo stesso alimento perciò non disperare se temi che i tuoi gusti possano risentirne perché non sarà così.

Cucina piatti grossi quando mangi, di solito i carnivori finiscono per praticare il digiuno intermittente senza neanche accorgersene. Ci sono carnivori che optano per un solo grande pasto al giorno, mentre altri che ne fanno due di grosse dimensioni. In questo modo manterrai la fame a bada e non avrai problemi di senso di sazietà.

Io divido i pasti (come spiego anche nel mio podcast) a seconda di quanto devo lavorare il giorno dopo.

Se ad esempio devo lavorare per tante ore, come spesso accade per due o tre giorni durante la settimana, divido tutto in un pasto a pranzo e uno verso sera tardi; questo tipo di alimentazione sarebbe orientato verso un digiuno intermittente di tipo 16:8.

Dall'altro lato invece, durante i giorni della settimana meno impegnativi opto per un 24:0 ovvero un digiuno totale di 24 ore con un solo singolo mega pasto.

In questi casi non sento più il bisogno di ‘sgarro’ come era prima quando facevo una dieta classica di riso petto di pollo e olio.

Le uova strapazzate con pancetta o bacon fanno parte della mia quotidianità insieme a bistecche o carne rossa di vario tipo.

Al contempo prediligo i formaggi, specie quelli stagionati duri o medi, l'importante è che non siano troppo freschi.

Ti sto parlando di grana padano, parmigiano reggiano e leerdammer emmental.

Questi li uso anche come ottimi pranzi nei giorni lunghi (come ti ho esposto

precedentemente).

Personalmente non trovo questo tipo di  
dieta noiosa, anzi, non vedo l'ora di  
mangiare quando ho fame perché adoro  
le bistecche e le uova.

## **IDRATAZIONE & ACQUA**

Quando ti introduci alla dieta carnivora potresti notare come il senso della sete tende ad incrementare notevolmente.

Come ti ho spiegato prima i carboidrati tendono a sopperire questo senso di sete generando ritenzione idrica nonostante contengano solo il 30% di acqua.

Con la dieta carnivora invece noterai che, nonostante la carne sia costituita dall'80/90 % di acqua, sarai molto più idratato.

Questo non vuol dire che tu non debba bere, l'acqua è sempre un buon metodo per superare i possibili crampi della fame.



Fatti una bella boccia d'acqua da 2 litri (comprati una bottiglia di acciaio e portatela a lavoro o tienila sulla scrivania) così che tu possa finire quei litri d'acqua e sopperire gli stimoli della fame.

**Per evitare di dover fare pipì durante la notte cerca di non bere troppa acqua la sera.**

Ti consiglierei inoltre di prediligere l'acqua frizzante, questa tende a dare molta più soddisfazione e ad alleviare di più il senso di sete (e di fame, ovvio, ma ricorda che questa è soltanto una mia preferenza).

# IL GRASSO DELLA CARNE

Mangia il grasso della carne di cui ti alimenti, questo ti servirà.

Non fare lo ‘schizzinoso’ quando si tratta di mangiare carne e tutto ciò che la riguarda, vorrei che tu ti concentrassi anche sul quantitativo di grasso di cui necessiti.

Quando ti parlo di carne rossa non mi riferisco soltanto alla mera ‘carne’, ma anche al grasso che la contorna, una fantastica fonte di grassi e calorie per tenerti in forza.

Per seguire una giusta transizione nella dieta carnivora è necessario riuscire ad

assumere abbastanza grassi dagli alimenti che prediligi.

Per alcuni potrebbe essere piacevole mentre per altri potrebbe essere fastidioso, personalmente non mi sono mai fatto problemi a mangiare il grasso della carne e mi auspico che sia lo stesso anche per te.

Il grasso è necessario per far sì che tu possa raggiungere il senso di sazietà quando fai la dieta carnivora; questo gioca un ruolo importante nel mantenere a bada i crampi della fame.

Impara a mangiare il grasso del maiale, della pelle del pollo e della bistecca che tanto stai bramando, così ti assicurerai

di ingerire un quantitativo ottimale di grassi per limitare i tuoi sensi di fame. Prediligendo la carne con un maggior quantitativo di grasso riuscirai anche a ‘risparmiare’ una buona quantità di soldi rispetto alla carne ‘più pulita’ che viene venduta ad un prezzo maggiorato al KG.

## **SALE E INTEGRAZIONI EVENTUALI**

Conosco persone oltreoceano che praticano lo stile di vita carnivoro e misurano il loro introito di sale giornaliero, io no. Non mi interessa ‘quanto’ sale sto ingerendo o quanto sto integrando, seguo il mio senso del gusto e di sazietà.

Una cosa che ho notato è che aumentando l’introito di sale a volte rischio di ritornare ai problemi iniziali di diarrea e feci liquide.

Per questo ho deciso di mettere il sale solo sopra la carne prediligendo quello grosso rispetto a quello fino.

Il motivo per cui il sale potrebbe esserti utile durante la dieta carnivora è perché tenderai a perdere molti fluidi in eccesso dalle tue cellule e questi fluidi portano con sé anche gli elettroliti.

La mancanza di elettroliti genera dei possibili crampi muscolari, perciò per evitare questo basterà integrare con sale extra che contiene sodio e magari anche con una semplice integrazione a base di magnesio.

In questo modo potresti evitare i crampi, tuttavia non è qualcosa di ‘assicurato’, rimarrà sempre la possibilità di soffrire di crampi ai muscoli durante la transizione nella dieta carnivora.



## **NOTE & APPUNTI**

Io non l'ho fatto all'inizio, mi sono cimentato negli appunti solo in maniera parziale senza definirli eccessivamente. Ci tengo a precisare che a mio avviso prendere appunti e utilizzare un'agenda per tenere traccia dei tuoi risultati può esserti utile e farti raggiungere la transizione completa nella dieta carnivora prima del previsto.

Prendere note e appunti su un quadernetto o un'agenda può aiutarti, segnati l'introito di cibo e le sensazioni che hai avuto mentre passavi alla dieta carnivora.

In questo modo saprai più o meno di



quanto cibo hai bisogno potendo altresì regolare la spesa giornaliera.

# FOTO

Fatti delle foto come me!

Ogni giorno dopo l'allenamento mi faccio delle semplici foto di fronte allo specchio della sala o del bagno (puoi vederne alcune su [carnemangiacarne.com](http://carnemangiacarne.com)) per riuscire a tenere traccia dei miei risultati estetici.

Farti delle foto può aiutarti a realizzare i risultati che hai ottenuto e a darti la spinta per rimanere in traccia senza sbandare e abbandonare lo stile di vita carnivoro.

In caso poi deciderai di farlo vedere alle altre persone potrai usare queste tracce di foto che hai fatto come vera e

propria prova di ciò che hai costruito e di quanto questo abbia funzionato per te. Se non riesci a farti una foto a torso nudo tutti i giorni o ogni volta dopo l'allenamento cerca di farne almeno ogni 15 giorni o una volta a settimana.

# **LO SGARRO DALLA DIETA CARNIVORA**

Proprio come ti ho precedentemente anticipato, lo sgarro è funzionale e può tornarti utile al mantenimento dello stile di vita carnivoro.

Attraverso lo sgarro dalla dieta carnivora potrai riuscire ad avere un assetto mentale saldo senza doversi dannare all'idea di non poter più assaggiare nessun tipo di carboidrato (anche se sarebbe fantastico così).

Un giorno di sgarro o un pasto di sgarro è utile; si tratta di un giorno o un pasto in cui devii completamente dallo stile di vita carnivoro e mangi ciò che ti 'piace'.

Ad esempio potresti farlo una volta a settimana o addirittura 2 volte a settimana se sei agli inizi o sei un veterano.

Ad esempio due settimane fa l'ho fatto per 1 solo giorno, invece ad oggi, mentre sto scrivendo queste righe ho sgarrato per ben 2 giorni continuativi.

Questo non mi impedisce di tornare carnivoro il giorno dopo e proseguire ad oltranza con lo stile di vita che mi consente di condurre una vita migliore di quella che facevo prima.

La funzionalità dello sgarro è che tu possa allentare tutto lo stress che può portarti questo tipo di dieta, non vederlo come un vero e proprio sgarro piuttosto

vedilo come un giorno e/o pasto di  
'flessibilità'.

**Quando lo farai non dovranno esserci  
né rimorsi né pentimenti, goditi i tuoi  
pasti.**

Ti ricordo inoltre che lo sgarro può  
essere funzionale a non intaccare troppo  
con la tua vita sociale, ad esempio il  
solo motivo per cui io opto nello sgarro  
è per motivi sociali.

Se porti a cena una ragazza potresti  
comunque optare per proseguire la  
carnivora, io preferisco allentare la  
presa, bere un po di vino o whiskey e  
godermi un rarissimo piatto di pasta.

Ecco perché ‘sgarrare’ in questi casi può essere funzionale anche allo sviluppo del tuo cerchio e area sociale.

Nel ritorno allo stile carnivoro non ho trovato nessun problema nonostante lo sgarro del giorno prima, ho imparato a renderlo parte integrante del mio ‘io’.

## **QUANTI SOLDI SI SPENDONO CON LA DIETA CARNIVORA?**

Il costo della dieta carnivora varia a seconda di alcuni fattori.

Questi fattori sono la zona geografica e anche la quantità di carne e derivati che mangerai, perciò avremo dei range che varieranno a seconda di quanto sei carnivoro.

Prima di tutto tieni in considerazione che i NON carnivori spendono molti soldi su cose come latte, supplementi e integrazioni, cibi e ‘medicine’ (si perché se non sei carnivoro posso garantirti da una pura esperienza personale che i tuoi problemi di salute aumenteranno).



In questo caso quindi quanti soldi potrai caricare su ogni spesa giornaliera di carne? Vediamolo insieme prendendo ad esempio il mio caso precedentemente esposto.

Ti informavo di quanto io spendo in media giornaliera (circa 8/7 €) che per un totale mensile si aggira intorno ai 200/220€.

Le spese mediche possono costare un tantino, salvo per medicine che ti passa il SSN, ma comunque sia non è proprio il massimo della vita dover prendere dei medicinali, se potessi opterei sempre

per evitarli e per stare bene in salute.

Quando devi fare la spesa ciò che dovrai tenere d'occhio è il COSTO per KG di carne che stai comprando.

Ad esempio, alcuni tipi di carne rossa (quelli più pregiati) raggiungono addirittura un costo di 20€ al kg.

Altre invece si aggirano intorno ai 6/7€ al kg.

La differenza è palesemente dettata dalla loro qualità, non c'è dubbio, ma questo non significa che la carne che costa di meno non possa andare bene per il tuo stile di vita carnivoro; lo stesso principio vale anche per il pesce e i formaggi.

Tendi sempre a tenere gli occhi sul costo per KG e non sul prezzo di ciò che stai comprando in base agli €.

Così come per la carne e il pesce, anche i formaggi seguono lo stesso principio, opta perciò per i tipi di formaggi duri o semiduri con un prezzo al KG minore rispetto agli altri.

Sii intelligente quando fai la spesa, non seguire il tuo mero istinto o il piacere del momento.

A prescindere dalle dimensioni del tuo portafoglio, segui lo stile di vita carnivoro senza mirare troppo a queste bazzecole e complicazioni. **La carne è**

## **carne e i grassi sono grassi.**

L'importante è evitare totalmente i carboidrati, il tuo organismo si adatterà a prediligere il consumo di grassi come fonte principale di energia a prescindere dalla qualità di carne che ingerisci.

E' chiaro che ci saranno dei grassi migliori e che la qualità di alcune carni sarà migliore, ciò non toglie che tra scegliere di fare lo stile di vita carnivoro con carne di qualità minore e mangiare carboidrati, la prima opzione è sempre la migliore.

Per rendertela breve decidi semplicemente tra

1. Prediligere una spesa

maggiore mantenendo lo stile di vita  
carnivoro

2. Risparmia optando per carni  
di minore qualità, ma rimani sullo  
stile carnivoro senza carboidrati.

200€ al mese circa di spesa in confronto  
ai 150/120€ che spenderesti facendo  
un'alimentazione 'normale' come la  
definisce la società, **farà la differenza  
nel lungo termine.**

Quei soldi in più che spendi a fine mese  
con la dieta carnivora sono soldi che  
stai investendo in te stesso e nella  
preservazione del tuo stato di salute a  
lungo termine, lo valuterai tu stesso  
dopo averlo provato.

# **I TRE TIPI DI DIETA CARNIVORA - TRE METODI PER INIZIARLA**

Lascia che ti mostri alcuni dei metodi che puoi applicare per avvicinarti alla dieta carnivora.

In questi modi potrai optare per quello più consono a te così da riuscire poi a valutare in futuro quale si ‘addice’ al tuo stile di vita.

Ti premetto che in tutti e tre potresti optare per caffè tè e bevande non zuccherate oppure solo per acqua, perciò non ti listerò le bevande senza zuccheri nelle opzioni.

## **CARNIVORO PURISTA**

La prima opzione è quella del carnivoro purista ovvero uno stile di vita puramente focalizzato su carne di animale, grasso animale e acqua. Semplice e chiara, senza altri alimenti di nessun'altro genere.

## **CARNIVORO SEMI PURISTA**

In questo caso avrai accesso a carne animale, grasso animale e qualsiasi tipo di latticini derivati da animali, acqua inclusa (adesso mi ritrovo in questa cerchia).

## **TENDENZIALMENTE CARNIVORO**

In questa situazione prediligerai carne animale, grasso animale e latticini con

acqua, ma integrerai occasionalmente con verdure.

Come avrai ben intuito questa non sarà una vera e propria alimentazione e stile di vita carnivoro poiché stai mangiando anche la verdura. Tuttavia in questo caso ti avvicineresti ad una dieta simil chetogenica a seconda di quante verdure mangi.

Ad esempio una volta a settimana puoi integrare con tuberi, verdure o addirittura miele e frutta. Come avrai ben capito però in quel caso stai deviando dalla dieta carnivora.

**La finalità dello stile di vita carnivoro è proprio quello di seguire ciò che i nostri antenati hanno fatto**



**precedentemente al periodo  
dell'agricoltura decine di migliaia di  
anni fa.**

Alcuni soggetti si trovano meglio bilanciando appunto con frutta e verdura orientandosi di più verso la dieta chetogenica, altre invece no. Questo varierà a seconda del tuo organismo perciò regolati di conseguenza e segui le tue sensazioni, impara ad ascoltare il tuo corpo e a mettere in pratica PROVANDO quanto stai apprendendo qui.

## **SEGUI IL TUO APPETITO**

Quando inizi lo stile di vita carnivoro dovrai imparare ad ascoltare il tuo corpo e di conseguenza seguire il tuo appetito.

Per fare ciò ti basta capire dopo alcuni giorni di quanti pasti in media hai bisogno per proseguire con l'alimentazione carnivora; ad esempio potrebbero essere necessari tre pasti così come solo un pasto. In quel caso involontariamente staresti mettendo in pratica anche il digiuno intermittente. Per quanto possa sembrare in controtendenza alle famose raccomandazioni di più pasti durante la giornata (i famosi spuntini e stronzate

varie) noterai come sarà molto difficile per te superare i tre pasti al giorno. È probabile che già con due pasti principali tu possa sentirti pieno e soddisfatto.

Vediamo insieme allora come articularli.

Il primo tipo di ripartizione che mi sento di suggerirti è quello 16:8.

Consiste in una suddivisione della finestra temporale in cui mangi di 8 ore. Per le restanti 16 ore invece non ti nutrirai.

Ma come è possibile rimanere senza cibo per così tanto tempo?

Noterai che mangiando carnivoro a

sazietà il tuo corpo non richiede cibo e lo stimolo della fame sarà ridotto di gran lunga.

Un esempio di questo tipo di ripartizione (ti espongo il mio stile personale) è mangiare alle 13:00 un pasto carnivoro a sazietà (nel mio caso 1 k/1.2k calorie) per poi rifocillarsi ancora alle ore 20:00/20:30 circa.

In questa finestra di tempo di circa 8 ore ho mangiato a sufficienza per saziarmi e andare a dormire.

Di solito opto per una ripartizione 16:8 nelle giornate più impegnative dove sento i crampi allo stomaco dalla fame. In giornate meno impegnative tendo a

considerare il 24:0.

In questo caso farò un solo e unico grande pasto durante la giornata che mi consentirà di abbattere la sensazione di fame per tutto il giorno.

Ad esempio se mangio alle 20:00 il giorno dopo mangerò di nuovo verso quell'ora per una finestra temporale a digiuno di 24 ore totali.

**Il beneficio di questo tipo di alimentazione e di queste ripartizioni sono proprio l'indipendenza che ne consegue, la libertà di non dover essere schiavo di uno dei tuoi bisogni primari in qualità di essere umano.**

È palese che spendere il tuo tempo cucinando e pensando a cosa mangiare

potrà togliere tempo alle tue attività e ai tuoi hobbies.

La chiave della dieta carnivora è seguire il tuo appetito e mangiare finché sei pieno. Non te ne accorgerai della riduzione calorica perchè stai seguendo uno stile alimentare che mira a riportarti al tuo peso ideale: quello che sarebbe stato in un'epoca pre agricoltura.

La ripetizione intrinseca degli stessi alimenti nella dieta carnivora ti consente di riuscire ad apprendere al meglio e ad avere più opzioni di modalità di cottura dei vari alimenti.

Ti ricordo che puoi sempre ‘mimare’ quello che io faccio e che ti espongo in questo manuale e libro, così da riuscire poi ad adattare il tutto alla tua situazione.

La mattina bevo caffè anche se in teoria questo potrebbe abbassare la percezione dell’appetito e portarti a mangiare meno durante il giorno, ma personalmente non riesco a farne a meno.

Ci tengo a ripeterti che la dieta carnivora implica l’alimentazione fino a sazietà; se non sei sazio allora non la stai seguendo correttamente, specie agli inizi e durante i primi giorni, perciò **mangia.**

La chiave è proprio quella di lasciarsi guidare dall'appetito e di ascoltare il tuo corpo.



## **IDEE DI PASTI CARNIVORI**

Per aiutarti a comprendere come mixare i vari alimenti che andrai ad ingerire ti farò di seguito una lista di alimenti che potrai combinare insieme per variare i pasti, anche se alla fine dei conti la materia prima non cambia.

## **IDEE DI COLAZIONE (se opti per mangiare appena sveglio e non fare il digiuno intermittente)**

- Acqua o caffè con 3-5 uova preparate con il burro
- 3 uova e formaggio / Acqua o caffè
- Carne/bistecca e acqua/caffè
- Uova e carne e pancetta
- Uova e pancetta

In caso opterai per il digiuno intermittente allora scegli solo acqua o caffè

# **IDEE DI PRANZO**

- Qualsiasi cosa come a colazione
- Bacon, prosciutto crudo e formaggio
- Bistecca prosciutti e formaggi
- Uova bacon e affettati

## **IDEE DI CENA**

- Qualsiasi cosa come a cena/colazione
- Pesce di ogni tipo
- carne di manzo o bovino
- Formaggio e pesce
- Formaggio e carne e uova

Questi sono solo degli spunti che puoi prendere per la tua alimentazione carnivora, ciò non significa che non devi mischiare tutto il resto o che non puoi spaziare.

Usa l'immaginazione, mangia ciò che vuoi a sazietà purché sia un derivato animale che rientri nei tipi di alimenti

che abbiamo visto prima.

# LA LISTA DELLA SPESA

Cosa compro al supermercato?

Questa è una delle domande principali che affligge chi si avvicina per primo alla dieta carnivora, per questo motivo ti illustrerò quelle che sono le mie opzioni quando sono fuori a fare la spesa.

## *Carni e prodotti animali*

- Carne rossa di tutti i tipi (dalla mera bistecca alle salsicce)
- Capra agnello vitello ecc
- Pollo tacchino anatra ecc
- Maiale
- Coniglio

- Pesce (ogni tipo di pesce)
- Polipo scampi mazzancolle ecc
- Cibi organi come fegato cuore e lingua
- Latticini come burro, formaggio grana padano
- Uova
- Salame, wurstel, salumi.

Direi che ce ne sono abbastanza non credi? Bene, ora puoi sbizzarrirti quando andrai a fare la spesa.

# **IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI**

Come avrai notato, ogni alimento che compri al supermercato (ad eccezione di quelli sfusi) deve per forza avere sopra l'imballaggio l'etichetta nutrizionale.

Dall'etichetta nutrizionale vengono esonerati i prodotti confezionati in maniera artigianale o forniti dal fabbricante in piccole quantità o quelli preparati nei locali che li forniscono sul punto di vendita.

In quanto 'carnivori' a noi non interessano proprio TUTTI i valori



dell'etichetta nutrizionale, piuttosto ci interessa la parte riguardante i carboidrati e zuccheri.

Se stai facendo l'alimentazione carnivora allora dovrai stare attento a ciò che contengono alcuni alimenti.

Per quanto possa sembrare ovvio, molte persone non sanno distinguere proteine e carboidrati; alcuni non sanno ad esempio che le verdure contengono carboidrati e che lo stesso vale per la frutta.

Un'etichetta nutrizionale in genere ha questi dati

- Valore energetico (kj/kcal)
- proteine (g)
- carboidrati (g)
  - di cui zuccheri (g)
- grassi (g)
  - di cui saturi (g)
- sale (g)

Questo tipo di dati rappresenta vari valori tra cui, come puoi vedere c'è il

quantitativo di carboidrati contenuti nell'alimento all'interno dell'incarto.

Nella gran parte delle etichette vengono riportati i dati per 100gr di prodotto o 100ml, tuttavia questo non ci interessa, l'importante è che la quantità di carboidrati presente sia ZERO.

Ti ricordo però che alcuni alimenti, come le uova, contengono un piccolo quantitativo di carboidrati, ciò non significa che non puoi mangiarle, anzi.

Sono comunque prodotti animali perciò non andare nel panico e continua ad

usare le uova nel tuo stile di vita  
carnivoro.

Proprio perché voglio evitare di rendere  
tedioso questo manuale focalizzati solo  
sui carboidrati.

Se questi sono pari a 0 o minori di 1  
allora l'alimento è probabilmente  
derivante da animali.

La stessa cosa vale con le bevande  
zuccherate e con tutto ciò che mangi.

Ad esempio anche le bevande come la  
coca cola zero hanno pochi carboidrati,  
tuttavia con i loro conservanti non ti  
faranno di certo bene.

# CONCLUSIONE

Se sei arrivato fino qui hai tutte le basi per intraprendere lo stile di vita carnivoro.

Adesso la scelta è tua, addentrarti nella tana del bianconiglio e scoprire quanto è profonda oppure rimanere ad oppiarti di carboidrati non scoprendo mai il tuo vero potenziale.

Quando parliamo di dieta carnivora stiamo parlando di potenziale umano, non di dimagrimento o altre bazzecole.

Stiamo parlando di un ritorno allo stato REALE E VERO dell'essere umano, uno stato che non hai mai provato fino ad oggi perché sei stato oppiato ed educato

a mangiare carboidrati per gran parte del tempo.

E' giunto il momento di fare la tua scelta, carnivoro o no.

In bocca al lupo e non ringraziarmi quando scoprirai quanto si sta bene dall'altra parte, piuttosto suggerisci questo libro a qualcuno a te caro che vuoi che esca fuori dal baratro alimentare in cui riversa.

Salvalo.

Per eventuali domande scrivi a [carnemangiacarne@gmail.com](mailto:carnemangiacarne@gmail.com) oppure visita [carnemangiacarne.com](http://carnemangiacarne.com) per prenotare una consulenza privata con me.

Ti ricordo che non sono un nutrizionista

né un medico o altro tipo di specialista,  
sono soltanto un divulgatore di  
esperienza.

Grazie.

P.S. se vuoi aiutare a divulgare la parola  
carnivora e hai finalmente migliorato la  
tua vita allora lascia pure una  
recensione a questo manuale, mi aiuterai  
ad aiutare altre persone.

Grazie di nuovo.

Federico.