



# LA DIETA DEL DIGIUNO INTERMITTENTE



BY RUGGERO STELLINO



## **Dimagrire Velocemente con la Dieta del Digiuno Intermittente**

*Stai per Scoprire anche Tu la  
Formula Segreta per Dimagrire  
Velocemente, Mangiando quello che*

*Vuoi, ma negli Orari Giusti...*

**di Ruggero Stellino**

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

*"E se ti dicessi che tutto ciò  
che pensi di sapere sul  
metabolismo  
è una Bugia?"*

*Stai per Scoprire anche Tu  
il Segreto del Digiuno  
Programmato con la Formula*

*della Cronodieta a Tempo  
Compresso 16/8...*

*La Soluzione più Semplice,  
Veloce e che quasi Nessuno  
Conosce per Dimagrire  
Definitivamente Senza  
Riacquistare i kg Persi...*

# Sommario

[Nota importante](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo n° 1 - Partiamo dalle basi \(La CronoDieta a Tempo Compresso 16/8\)](#)

[Capitolo n° 2 - La Formula Segreta per Dimagrire](#)

[Capitolo n° 3 - Hai fame... o forse hai sete? L'acqua: il segreto per dimagrire in modo sano e veloce](#)

[Capitolo n° 4 - Il Tè Verde, un Superdrink per bruciare grasso](#)

[Capitolo n° 5 - Ecco come eliminare gradualmente la colazione](#)

[Capitolo n° 6 - Scopri come potenziare ancora](#)

di più gli effetti di questa dieta con l'aiuto  
dello Zenzero!

Conclusione

# Nota importante

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

mentre leggi come se io stessi parlando proprio con te.

**Ecco cosa scoprirai leggendo questo libro:**

## **Capitolo n° 1**

Partiamo dalle basi: la cronodieta...

Sviluppata negli ultimi anni da un medico italiano, Mauro Todisco (che tra l'altro è uno dei medici seguaci del Dottor Di Bella), la cronoalimentazione si è rivelata il trend attualmente più efficace per un ottimale apporto nutrizionale. Ma in questo caso non si tratta della solita dieta bizzarra, che ogni

tanto va di moda, ma di una vera e propria scienza fondata su precisi cicli ormonali. Io personalmente seguo questo tipo di dieta da circa 7 anni con ottimi risultati così come anche tutte le persone che seguo hanno avuto ottimi risultati...

## **Capitolo n° 2**

Dieta del digiuno programmato: *“La formula segreta per dimagrire”*

Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se qualcosa ti suona pazzesco, chiediti perché pensi

che sembra folle, fai una tua ricerca e sperimentalo prima di avere dei pregiudizi e condannarlo.

Questo è quello che io ho fatto con la dieta del digiuno programmato, ho fatto una ricerca scientifica, ne ho parlato con due miei amici dietologi, l'abbiamo sperimentata prima su di noi (con ottimi risultati, considerando che non avevamo molto grasso da perdere, ma nonostante ciò ha funzionato alla grande), poi abbiamo esteso la prova, io sui miei clienti e loro sui loro pazienti, e i risultati sono stati pazzeschi, le persone erano contente perché perdevano peso ma senza fare la fame...

## **Capitolo n° 3**

Hai fame... o forse hai sete? L'acqua: il segreto per dimagrire in modo sano e veloce

Se non bevi la giusta quantità d'acqua giornaliera il tuo corpo non riesce a trasformare il grasso in energia e tu fatichi a dimagrire anche se mangi di meno. Ma quanta acqua bisogna bere per dimagrire velocemente? Lo scoprirai a pagina 50.

## **Capitolo n° 4**

## Il Tè Verde: *un Superdrink per bruciare grasso*

Questo capitolo sarà dedicato ad un Superdrink: *il tè verde*. Il tè verde aiuta efficacemente il tuo corpo a bruciare calorie e grassi aumentando il tuo tasso metabolico. Molti studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto nel favorire la perdita di peso. Ma sai quale varietà di te devi bere per aumentare il metabolismo? Lo scoprirai qui...

## **Capitolo n° 5**

La colazione: *Ecco come*

## *riprogrammare gradualmente la colazione*

In questo capitolo vedrai che non sarà così difficile abituarti a questo nuovo stile di alimentazione, dopo poche settimane ti sarai completamente abituato e ti ritroverai con un fisico magro, tonico e sano!

### **Capitolo n° 6**

*Lo zenzero: Scopri come potenziare ancora di più gli effetti di questa dieta con l'aiuto dello Zenzero!*

Non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai

più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

- riscalda il corpo
- fa aumentare la temperatura e la traspirazione
- aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso

In questo capitolo scoprirai come usare lo zenzero miscelandolo con altre erbe bruciagrassi per depurare l'organismo, disintossicare il fegato, migliorare la digestione, sciogliere i grassi e spegnere la fame...

# Introduzione

Ciao, sono Ruggero Stellino e voglio raccontarti la mia storia...

...c'è stato un periodo della mia vita, nel 1991, in cui quasi senza accorgermene mi sono ritrovato in forte sovrappeso e questo mi ha causato una terribile sofferenza.

Quando mi sedevo, la cinta dei pantaloni mi stringeva come una morsa e quasi mi mancava il respiro, tanto che arrivai al punto di vestirmi solo con le tute sportive.

Quando poi mi piegavo per raccogliere un oggetto o per allacciarmi le scarpe era un'impresa titanica, il mio volto diventava rosso come un pomodoro. Non ti sto poi a raccontare come mi sentivo d'estate, quando tutti vanno al mare e mezzi nudi in giro, ero costretto a indossare delle magliette larghe perché con quelle aderenti si vedeva la classica "ciambella"...

Ma la cosa più brutta e che cominciai ad avere problemi di salute: ipertensione, colesterolo alto e cominciai a soffrire di insufficienza respiratoria notturna...

finché un giorno decisi che era giunto

il momento di cambiare, perché non sopportavo più l'idea di vedermi allo specchio ridotto in quelle condizioni, ma soprattutto non sopportavo l'idea che mi stessi ammalando all'età di soli 20 anni!

Così cominciai a provare un sacco di diete...

Le ho provate tutte!!!!

E quando dico tutte, intendo dire veramente TUTTE: dieta a Zona, Dissociata, ABCDE, Metabolica, Weight Watchers, Macrobiotica, Scarsdale e chi più ne ha più ne metta!

Alcune strategie alimentari le ho trovate valide ma difficilmente attuabili

nella vita quotidiana di chi lavora e ha una vita molto attiva o passa molto tempo fuori casa, altre invece mi hanno totalmente deluso perché promettevano miracoli ma poi, nella pratica, si sono rivelate del tutto inefficaci (per non dire nocive e pericolose per la salute!).

In poche parole: ero molto confuso e ovviamente di risultati zero!!

Così iniziai a pensare che, forse, piuttosto che concentrarmi sulla dieta, avrei dovuto iniziare a praticare un qualche tipo di attività fisica. E anche qua non ti dico quanti problemi e quanti allenatori incompetenti mi sono capitati...

Ho speso parecchi soldi per iscrivermi a corsi di vario genere. Ad essere sincero qualche risultato l'ho avuto, ma non era assolutamente quello che volevo ottenere! Anche praticando dell'attività fisica con impegno, stavo ottenendo poco e nulla.

E così provai, come ultima spiaggia, ad utilizzare gli integratori alimentari per perdere peso abbinati a qualche farmaco per accelerare il metabolismo.

Anche qui ho speso parecchi soldi.

I risultati? Un disastro TOTALE!!

Alcuni integratori mi diedero dei problemi allo stomaco, mentre i farmaci

per accelerare il metabolismo mi procurarono quasi un infarto!!! Ti consiglio con tutto il cuore di non utilizzare mai farmaci per dimagrire.

Avevo speso un sacco di tempo, energie e DENARO... per poi alla fine ottenere cosa??!

In poche parole: ero demoralizzato dagli scarsi risultati...

Ero arrivato al punto di convincermi che forse, tutto sommato, era meglio lasciar perdere il mio sogno di avere un bel fisico e di tornare a stare in forma, tutto sommato, la mia non era una questione di vita o di morte...

Però poi, per fortuna, mi sono detto: ci sono tante persone che come me le hanno provate tutte e sono rimaste deluse, ma ci sono anche altre persone più determinate che non hanno mai mollato e hanno avuto successo e quindi...

ci deve essere un modo giusto per ottenere risultati!

Ti dico la verità: ho cominciato a studiare decine di libri sul dimagrimento, mi sono informato, ho provato e riprovato... ho frequentato corsi di Personal Trainer fino a specializzarmi nel dimagrimento.

Ho anche scritto circa 20 libri sul

dimagrimento e sulla salute e il benessere personale, sono anche il fondatore del blog Dimagrire Expert 3x.

Detto ciò faccio una precisazione: non sono uno psicologo né un medico. Tutto quello che ti insegnerò in questo libro fa parte della mia esperienza personale, nessuno dei concetti che presento è di per sé vero o falso.

Essi semplicemente riflettono i miei risultati personali ottenuti 26 anni fa che mi hanno portato poi a specializzarmi nel dimagrimento, ma soprattutto riflettono gli straordinari risultati ottenuti con questo metodo di dimagrimento da migliaia di persone che

ho aiutato a dimagrire con l'attività fisica, la giusta alimentazione e con la “testa”.

Ora sei libero di mettere in dubbio tutto quello che leggerai, ma sono sicuro che se metterai in pratica i principi che studierai in questo libro, trasformerai completamente il tuo fisico.

Perché sono così sicuro?

Lo scoprirai leggendo pagina per pagina questo libro...

Posso dirti per esperienza che molte persone sincere e dedite come te, sperimentano tantissima frustrazione quando cercano di diminuire anche di

pochi centimetri il loro giro vita. Nei centri dove ho lavorato, le persone che seguivo erano talmente esasperate che spesso mi dicevano: «ti prego, dimmi soltanto cosa devo fare per dimagrire, è tutto quello che voglio!».

Ti rivelo quindi un piccolo segreto:

***“La strada del già conosciuto non è e non può essere la strada per un risultato straordinario!”***

Come ho detto prima, sono più di 20 anni che mi occupo di dimagrimento studiando e insegnando tutto ciò che riguarda l'utilizzo delle risorse mentali e fisiche.

La mia attività in qualità di personal trainer e educatore alimentare consiste nell'aiutare le persone a dare il massimo di sé nell'allenamento e nell'alimentazione rivolti al dimagrimento.

Una delle soddisfazioni più grandi per me è constatare dei risultati nella gente che ormai aveva perso le speranze.

Secondo te, di tutte le persone che conosci e che si sono messe a dieta, quante di loro hanno fatto qualche tipo di progresso riconoscibile negli ultimi, diciamo, 3 mesi?

Nessuno? E negli ultimi 6 mesi? Sono disposto a darti un anno.

In quanti sono progrediti in modo apprezzabile?

La mia stima? **Meno del 5%.**

E questo significa, semplicemente, che la totalità di tutti i metodi d'allenamento usati, di tutte le diete effettuate, in realtà, non funzionano!

Una vecchia definizione di pazzia è:

***“fare la stessa cosa attendendosi un risultato diverso”***

Quello che ti sto chiedendo con questo libro, è fare qualcosa di diverso e ti prometto che se lo fai, otterrai un risultato diverso, migliore.

Ho deciso di scrivere per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati. Voglio che tu tragga il massimo da questo libro, ma questo dipende da te.

Desidero che tu legga quello che ho scritto con lo stesso entusiasmo di un bambino che a Natale scarta il suo regalo, sapendo già in anticipo che all'interno troverà quello che ha chiesto e che desidera.

Grazie a questo libro cambierai in modo radicale i risultati che stai o non stai ottenendo.

Immagina di riuscire a trasformare il tuo sogno in realtà. Permetteresti a te

stessa di leggere queste pagine con superficialità? Non credo!

Allora preparati a scartare il tuo regalo e vivi la sensazione di anticipazione come quel bambino a Natale, perché stai per scoprire i “segreti” per dimagrire con il **digiuno intermittente**.

**P.S.:** Non lasciare questo libro sotto forma di lettura, trasformalo in azione! Se lo leggi pensando che sia come tanti altri metodi, così sarà. Se invece lo farai decidendo che rappresenterà la tua opportunità per ottenere quello che vuoi, allora ti renderai conto che man mano che leggerai, ti sentirai sempre più

motivata e appassionata verso il viaggio nel ritrovare la tua forma fisica.

**P.P.S.:** Non dare troppo retta a chi cercherà di convincerti che questo programma non funzionerà...

il saggio prova prima di parlare!

E tu hai il diritto di avere una tua opinione.

Ti ho messo tra le mani uno strumento potentissimo, ma devi utilizzarlo nel modo giusto, perché se non metti in pratica quello che leggerai, il metodo non funzionerà, e la colpa sarà solo tua!

Ricordati: questo metodo funzionerà solo se tu lo farai funzionare!

Sono sicuro al 100% che se applicherai questo metodo sarai sulla buona strada per crearti il corpo che hai sempre sognato. Già dopo la prima settimana vedrai spostarsi l'ago della bilancia, il tuo corpo diventerà più snello e i tuoi vestiti ti staranno meglio addosso.

E non solo migliorerà il tuo aspetto fisico, ma ti sentirai anche più sana e più energica di quanto tu non ti senta da anni.

Per molte persone, questi miglioramenti significativi e immediati dell'aspetto e nel benessere spesso portano come risultato una maggiore

sicurezza e anche una nuova prospettiva sulla vita. Spero sinceramente che anche tu provi questa esperienza!

Questo libro è stato creato come una soluzione contro quei programmi di dimagrimento che richiedono tempo, non sono efficienti o semplicemente non sono efficaci.

Ho dedicato la maggior parte della mia vita ad aiutare le persone nella trasformazione delle loro vite, fornendo loro strumenti pratici e tecniche per migliorare se stesse fisicamente e mentalmente. Io credo molto nel tuo potere di diventare ciò che sei destinata a essere, anche se ti sei arresa. Sono

sicuro al 100% che puoi perdere peso con il digiuno intermittente e diventare una persona magra di natura.

Io amo mangiare del buon cibo sano e godermi la vita, sono un appassionato praticante di fitness e non vado mai a dormire arrabbiato. Ma so anche cosa significa odiare il proprio corpo, sentirsi in colpa per aver fallito per l'ennesimo programma di dimagrimento o l'ennesima dieta, soffrire per la fame, essere dipendenti dallo zucchero e essere in sovrappeso. Lo so perché ci sono passato, l'ho affrontato e ho vinto la battaglia. Oggi sono una persona sana, felice e magra, e tu puoi fare lo stesso.

Io sono qui per aiutarti...

*“E’ arrivato il momento di diventare  
chi devi essere...”*

Buona lettura!

# Capitolo n° 1 - Partiamo dalle basi (La CronoDieta a Tempo Compresso 16/8)

*“Se hai intenzione di perdere peso, non aspettare che accada, fallo accadere, sii paziente e credici.”*

Sono sicuro che non hai mai sentito parlare di questa dieta, forse hai sentito parlare della cronodieta o del digiuno intermittente, ma sicuramente non hai mai sentito parlare di cronodieta a tempo compresso 16/8, e sicuramente

non ne sentirai parlare da nessun'altra parte...

Quindi partiamo dalle basi:

## **La Cronodieta**

Sviluppata negli ultimi anni da un medico italiano, Mauro Todisco (che tra l'altro è uno dei medici seguaci del Dottor Di Bella), la cronoalimentazione si è rivelata il trend attualmente più efficace per un ottimale apporto nutrizionale.

Ma in questo caso non si tratta della solita dieta bizzarra, che ogni tanto va di moda, ma di una vera e propria scienza

fondata su precisi cicli ormonali. Io personalmente seguo questo tipo di dieta con ottimi risultati così come anche tutte le persone che seguo hanno avuto ottimi risultati.

La cronoalimentazione si basa sul principio che i nostri flussi ormonali sono significativamente diversi nell'arco della giornata e quindi la qualità dei cibi ha diversa valenza a seconda dell'ora di assunzione.

Ma andiamo a vedere, punto per punto l'azione e l'attività oraria degli ormoni che possono influenzare significativamente la ripartizione dei nostri pasti:

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas e tra le sue molteplici funzioni, quella principale è di permettere l'ingresso del glucosio dentro le cellule. Si può considerare un ormone decisamente ingrassante in quanto permette alle cellule adipose di produrre trigliceridi (praticamente l'85% dei grassi di deposito sottocutaneo), bloccando nel contempo l'enzima che li scinde e facendo partire quello che produce lo stoccaggio dei grassi. Inoltre aiuta la trasformazione del glucosio in ulteriori acidi grassi.

Gli ormoni cortisonici sono invece secreti dalle ghiandole surrenali, anche loro hanno molte funzioni ma la più interessante per i nostri scopi sembra essere quella di aumentare il livello di glucosio nel sangue. Essi agiscono nel meccanismo di trasporto dello zucchero dentro la cellula e nella diminuzione del suo utilizzo. Queste azioni possono creare un aumento della scissione dei trigliceridi e conseguentemente degli acidi grassi che gli ormoni cortisonici possono poi utilizzare come energia al posto del classico glucosio. In pratica questi ormoni contrastano l'insulina nella sua azione di utilizzazione del glucosio per il nostro pannicolo

adiposo. Essi sono al massimo livello al mattino (molto probabilmente per preparare l'organismo all'attività giornaliera), rimangono molto alti anche fino al primo pomeriggio, per poi scendere progressivamente fino al minimo notturno.

Gli ormoni T3 e T4 sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso. Il T3 raggiunge il suo

livello massimo intorno alle ore 13 e il T4 alle ore 16.

Ripeto: *Il T3 raggiunge il suo livello massimo intorno alle ore 13 e il T4 alle ore 16...*

memorizza bene questa informazione, perché è proprio in queste 4 ore che potrai mangiare il tuo cibo preferito, soprattutto carboidrati ( pasta, dolci, ecc.).

L'ormone della crescita ha invece il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento. Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni

notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa. Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi e l'aumento della massa muscolare. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo l'utilizzazione del glucosio. Inoltre limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine.

In pratica ti fa dimagrire solo di

grasso senza perdere le forme muscolari: proprio quello che vogliamo noi. I livelli dell'ormone della crescita si mantengono molto alti fino ai venti anni, per poi decrescere progressivamente fino ai trenta, da dove poi avviene un ulteriore calo.

Per stimolare in modo naturale l'aumento dell'ormone, può essere usato con successo l'uso di buone quantità di proteine a cena ( il pasto più vicino al riposo notturno) e la quasi totale eliminazione dei carboidrati, in quanto interferiscono con il picco notturno di GH.

L'associazione nei pasti di carboidrati

e proteine può far aumentare anche del doppio la secrezione di insulina da parte del pancreas. Si dovrebbero quindi dissociare i pasti...

Quindi come avrai capito ci sono 3 regole semplicissime da rispettare per bruciare grasso in modo naturale rispettando i cicli ormonali del tuo corpo:

**1)Carboidrati dalle 13 alle 16**

**2)Proteine a cena**

**3)Dissociare i pasti**

Ora ti chiederai: *e la colazione?*

Con calma, ora ti dirò cosa devi fare a colazione, infatti è proprio qui che si trova il segreto della CronoDieta a tempo compresso 16/8.

Vediamo di cosa si tratta...

## Capitolo n° 2 - La Formula Segreta per Dimagrire

*“Per cambiare il proprio corpo è fondamentale cambiare idea.”*

Qualche anno fa, navigando per il web, lessi una teoria “nuova e affascinante” che riguardava il modo di alimentarsi.

Tale teoria appariva in controtendenza rispetto ai consigli che circolano spesso nell’ambiente del fitness e in

opposizione con alcune linee guida della corretta alimentazione.

Alcuni dei principi che venivano contestati erano ad esempio i seguenti:

- Meglio mangiare poco e spesso (fondamentale per mantenere il metabolismo “attivo”)
- Non saltare la colazione
- Fare “una colazione da re, un pranzo da regina e cena da povero”
- Non saltare i pasti (sarebbe dannoso per la salute)
- Non digiunare (il metabolismo si “rallenterebbe” e si induce un

catabolismo proteico)

- Mangiare spesso per evitare gli sbalzi della glicemia
- Non eccedere con le proteine (il loro rateo di assimilazione è limitato)
- Non allenarsi a digiuno (favorirebbe il catabolismo muscolare e la perdita di forza negli sport anaerobici)

Questa nuova teoria mi è apparsa da subito affascinante poiché su quel sito c'era scritto nero su bianco che perdere peso usando quel tipo di alimentazione avrebbe limitato molto la perdita di massa muscolare. Quindi meno grasso ma con un fisico più tonico!

Iniziai così poi a studiarla e a documentarmi leggendo sia gli articoli scientifici condivisi sul sito di Martin Berkhan, che approfondendo l'argomento tramite ricerca bibliografica autonoma.

Ho scoperto così che tale teoria-modo di alimentarsi viene chiamata con il termine di “digiuno intermittente” (intermittent fasting-IF).

Viste le numerose evidenze scientifiche a favore del IF, ho pensato che fosse lecito chiedersi se quei famosi principi fossero poi sempre validi o sono invece dei miti o, come spesso succede, la verità sta nel mezzo? Quale

potrebbe essere il miglior modo di divulgarle?

Il mondo delle palestre e delle diete come si sa è pieno di falsi miti, e tali miti vengono tenuti in vita da:

### ***1. Ripetizione.***

Se qualcosa viene ripetuto abbastanza spesso tutti cominciano a crederci e diventa la “verità”. Se tutti dicono la stessa cosa, deve essere vero. Il fatto che le celebrità del fitness e delle diete propagano questi miti non aiuta. La maggior parte delle persone pensa che, se queste persone lo dicono, deve essere

vero.

## *2. Interessi commerciali.*

Ad esempio, nel settore degli integratori, viene spesso divulgato il messaggio che mangiare frequentemente offra un vantaggio metabolico e così facendo, ovviamente, vengono acquistati più integratori. Infatti, chi non ha il tempo di preparare e consumare sei pasti caldi al giorno si rivolge a polveri che sostituiscono i pasti, frullati e barrette proteiche. Non c'è alcun incentivo commerciale a dire alla gente che tre pasti al giorno sono più che sufficienti.

### ***3. Scarso aggiornamento.***

Aggiornarsi è fondamentale poiché in vent'anni la scienza ha fatto dei passi da gigante e non è pensabile non chiedersi se alcune teorie debbano essere confermate o confutate. In questo libro, perciò, ho voluto dimostrare che i consigli i quali circolano spesso nell'ambiente del fitness ed alcune linee guida della corretta alimentazione, non sono l'unico modo per alimentarsi in maniera sana e salutare, ma che sono solamente delle linee guida valide per alimentarsi ed esistono anche altri metodi che dovrebbero essere presi più

in considerazione, per esempio: il digiuno intermittente.

Il digiuno intermittente (IF) è una dieta che alterna fasi di digiuno di 16 ore a fasi di alimentazione di 8 ore.

Il digiuno intermittente è un modo abbastanza facile per avere una restrizione calorica, anche se va contro a molte credenze popolari e le linee guide dell'alimentazione, come per esempio: mangiare poco e spesso, saltare la colazione fa male, mangiare spesso fa accelerare il metabolismo e non farlo lo abbasserebbe, mangiare frequentemente per prevenire il rischio del catabolismo muscolare, ecc.

Molte di queste non sono verità, ma solamente consigli per prevenire eccessi di calorie o una alimentazione sregolata. Per esempio si è visto che mangiando con una dieta che ha una intermittenza tra alimentazione e digiuno si abbia una minor perdita di massa magra rispetto ad una equivalente in kcal di restrizione calorica classica.

E si è visto che in normocalorica vi è un miglioramento della composizione corporea, cioè perdita di grasso e guadagno di massa magra. Forse il motivo si può trovare nei cambiamenti ormonali/fisiologici.

- Il digiuno provoca un

aumento dei livelli del GH,  
quest'ultimo promuove la lipolisi  
ed il rilascio degli acidi grassi  
dagli adipociti.

- Il digiuno riduce i livelli  
d'insulina e ne migliora la  
sensibilità, l'insulina inibisce la  
lipolisi.

- Il digiuno provoca un  
aumento dell'adrenalina e  
noradrenalina, le quali aumentano  
la spesa energetica nel digiuno a  
breve termine, attivano anche la

lipasi, ormone sensibile presente nel tessuto adiposo stimolando il rilascio del grasso corporeo.

Mangiare spesso non accelera il metabolismo, ci sono molti studi che lo dimostrano. Questo mito forse è nato dalla maleinterpretazione della termogenesi dietoindotta, ogni qualvolta che noi mangiamo abbiamo paradossalmente una spesa energetica per digerire e assorbire il cibo, questo tasso metabolico è differente per le proteine, carboidrati o grassi... questa spesa energetica è proporzionale alla quantità delle KCAL ingerite.

Quindi 2000kcal mangiate in 1 o in 3 o in 9 pasti hanno sempre lo stesso tasso metabolico.

Le credenze popolari dicono che mangiare tanto la sera, faccia ingrassare. Non esistono studi controllati che mostrano dove i pasti più grandi se vengono mangiati la sera hanno una influenza negativa sulla composizione corporea.

Le persone che mangiano a tarda notte, come lo spuntino davanti alla tv, probabilmente pesano di più, ma non è il fatto che mangiano la notte, ma il loro stile di vita ad essere sbagliato. Ci sono studi che dicono l'esatto contrario

rispetto alle credenze popolari, sembra che ci sia un miglioramento della composizione corporea in una restrizione calorica se i pasti più abbondanti, soprattutto a base di proteine, sono mangiati la sera.

Un digiuno a breve termine fino ad un max di 16 ore come viene consigliato nel digiuno intermittente non provoca una diminuzione del tasso metabolico, ma anzi un leggero aumento a causa dell'adrenalina e noradrenalina.

Solamente dopo 60 ore vi è una riduzione del tasso metabolico.

Il digiuno intermittente non prevede obbligatoriamente allenamenti a digiuno.

Però si è visto che la forza e l'allenamento di resistenza a bassa intensità non sono influenzati dopo un breve digiuno. E ci sono studi che mostrano migliori concentrazioni a riposo di glicogeno muscolare dopo un allenamento a digiuno.

*Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se qualcosa ti suona pazzesco, chiediti perché pensi che sembra folle, e fai una tua ricerca e sperimentalo prima di avere dei pregiudizi e condannarlo.*

Questo è quello che io ho fatto, ho

fatto una ricerca scientifica, ne ho parlato con due miei amici dietologi, l'abbiamo sperimentata prima su di noi (con ottimi risultati, considerando che non avevamo molto grasso da perdere, ma nonostante ciò ha funzionato alla grande), poi abbiamo esteso la prova, io sui miei clienti e loro sui loro pazienti, e i risultati sono stati pazzeschi, le persone erano contente perché perdevano peso ma senza fare la fame, perché dopo il digiuno di 16 ore, di cui non dimenticare che 8 ore di digiuno sono notturne, dopo dicevo, dalle 13 alle 16 potevano mangiare praticamente quello che volevano (pasta, pizza, dolci, ecc.) e questo a livello psicologico non rendeva la dieta un problema, inoltre ti

ricordo che dopo 21 giorni tutti si abituavano a non mangiare a colazione, tutti, e tutti dopo questi 21 giorni durante la mattinata dicevano di sentirsi più energici, attivi e lucidi mentalmente...

## **Quali sono gli svantaggi del digiuno intermittente?**

Nella mia esperienza, ho trovato pochissimi effetti collaterali con il digiuno intermittente.

Il problema più grande che ho trovato, e la più grande preoccupazione che la maggior parte delle persone ha, è che il digiuno intermittente porterà ad avere

poca energia, poca lucidità mentale e paura immensa di morire di fame durante il periodo di digiuno. Le persone sono preoccupate che saranno infelici per tutta la mattina perché non hanno mangiato alcun cibo, e quindi il loro lavoro, o qualsiasi altro compito che dovranno fare, sarà inefficiente.

Sì, il passaggio iniziale dal MANGIA QUANDO VUOI, al digiuno intermittente può essere un po' una scossa al sistema. Tuttavia, una volta che si supereranno i giorni di transizione (21 giorni), il tuo corpo si adatterà rapidamente a imparare a funzionare altrettanto bene mangiando solo un paio di volte al giorno.

*“Allora perché mi sento di malumore quando salto la colazione?”*

A mio modesto parere, una buona parte del malumore è il risultato delle abitudini alimentari. Se si mangia ogni tre ore, il tuo corpo inizierà ad avere appetito ogni tre ore perché così è stato abituato. Se si mangia la colazione ogni mattina, il tuo corpo si aspetta di mangiare cibo appena svegli.

È solamente una autoconvinzione.

Una volta che il tuo corpo non si aspetta più il cibo tutto il giorno, tutti i giorni (o al mattino), questi effetti collaterali diventeranno meno di un problema (grazie ad una sostanza che il

nostro corpo produce chiamata grelina ).

Pensaci, come potevano sopravvivere i cavernicoli senza aver a disposizione i frigoriferi e i supermercati? Abbiamo certamente trovato il modo di sopravvivere durante i periodi di abbondanza e di carestia. Ci vogliono in realtà circa 84 ore di digiuno prima che i livelli di glucosio sono influenzati negativamente. Noi stiamo parlando di piccoli digiuni (16 ore), quindi non ci riguarda.

## **Un avvertimento importante:**

*Il digiuno intermittente può essere*

*complesso per le persone che hanno problemi con la regolazione dello zucchero nel sangue, soffrono di ipoglicemia, o hanno il diabete. Se rientri in questa categoria, ti raccomando caldamente di consultare il tuo medico o un nutrizionista prima di impostare il tuo programma di alimentazione. Credo che più ricerca deve essere fatta per questi casi particolari e quindi ti consiglio di fare ciò che funziona meglio per te.*

## **Perché funziona.**

Anche se sappiamo che non tutte le calorie sono uguali, la restrizione

calorica ha un ruolo centrale nella perdita di peso. Quando si digiuna (per 16 ore al giorno), si sta anche limitando più facilmente l'apporto calorico nel corso della settimana. Questo darà al vostro corpo la possibilità di perdere peso, perché si sta semplicemente mangiando meno calorie di quelle che si assumevano prima.

## **Perché semplifica la vostra giornata.**

Invece di dover preparare, imballare, mangiare i vostri pasti ogni 2-3 ore, è sufficiente saltare un pasto o due e preoccuparsi solo di mangiare il cibo nella finestra di alimentazione (8 ore).

Richiede meno tempo (e potenzialmente denaro). Invece di dover preparare 3-6 pasti al giorno, hai solo bisogno di prepararne due di pasti. Invece di fermare quello che stai facendo sei volte al giorno, semplicemente basta fermarsi e mangiare solamente due volte.

Piuttosto che dover fare i piatti per sei volte, devi solo farli due volte. Invece di dover acquistare sei pasti al giorno, è solo necessario acquistarne due.

## **Come cominciare?**

Detto questo, quello che semplicemente devi fare all'inizio è continuare a mangiare tutto quello che

mangiavi prima ma solo dalle ore 13:00 alle 21:00 o dalle ore 14:00 alle 22:00. Mentre dalle ore 22:00 alle ore 14:00 o dalle 21 alle 13 non devi mangiare niente.

## **Perché proprio questi orari?**

Perché al mattino il nostro organismo si trova in fase catabolica e il digiuno aiuta il nostro organismo a “disintossicarsi” dal cibo che abbiamo assunto il giorno prima, mentre dalle 13:00 alle 16:00 è il momento migliore per assumere carboidrati, per gli ormoni T3 e T4 che sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul

nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso.

Mentre la sera, prima delle 22:00, l'ideale sarebbe mangiare proteine accompagnate da verdure per stimolare il GH. Il GH o ormone della crescita ha il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento. Secreto dall'ipofisi, ha delle funzioni notevolmente interessanti per quanto riguarda il rapporto massa magra/massa grassa.

Questo ormone, la cui principale peculiarità è quella appunto di far crescere tutti gli organi nell'età dello sviluppo, permette anche nell'età adulta di stimolare l'utilizzazione dei grassi e l'aumento della massa magra. Ciò avviene perché il poli-peptide attiva l'enzima che favorisce la scissione dei trigliceridi di deposito, utilizzandoli per fini energetici e nel frattempo riducendo l'utilizzazione del glucosio.

Inoltre limita la trasformazione degli aminoacidi in glucosio e aumenta la produzione di proteine. In pratica ti fa dimagrire solo di grasso senza perdere le forme muscolari: proprio quello che vogliamo noi.

## **Ecco un esempio di giornata ideale di alimentazione a digiuno intermittente:**

- Dalle ore 22:00 alle ore 14:00 bevi solo acqua
- Dalle ore 14:00 alle ore 16:00 mangia quello che ti piace, pane, pasta, dolci, ecc. ovviamente senza strafare (questo ti aiuta anche a livello psicologico a non percepire il digiuno intermittente come una restrizione)
- Nel pomeriggio fino alle ore 17:00 se ti viene fame, mangia

un pò di frutta

- Prima delle 22:00 fai la cena a base di proteine: carne o pesce (da preferire) da abbinare alle verdure, oppure formaggi sempre con verdure.

Come vedi, in linea di massima non è una dieta complicata e non devi rinunciare al tuo cibo preferito, ma ti assicuro che funziona alla grande!

Ma aspetta non finisce qui, questo è solo l'inizio...

Quello che hai appena finito di leggere è una potente strategia

alimentare che già da sola ti farà perdere tanti kg, ma ci sono dei piccoli trucchetti che possono addirittura raddoppiare la velocità per perdere massa grassa!

## Capitolo n° 3 - Hai fame... o forse hai sete? L'acqua: il segreto per dimagrire in modo sano e veloce

*“L'alcol fa male, però l'acqua fa anche peggio: ti uccide se non la bevi!”*

(Jaume Perich)

Se non bevi la giusta quantità d'acqua giornaliera il tuo corpo non riesce a trasformare il grasso in energia e tu fatichi a dimagrire anche se mangi di

meno.

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia.

Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energico.

Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro

organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20% di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche.

Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

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

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è per il fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera,

compresa l'obesità, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , Fereydoon Batmanghelidj, egli sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente...

Tutti sanno che l'acqua è “buona” per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua.

Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina.

Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

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

Detto ciò, sai perché gli obesi sono

sempre in aumento?

Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento.

Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello.

Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali

come stimolo a mangiare.

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

le persone che bevono acqua mezzora prima dei pasti e 2-3 ore dopo i pasti, riescono a separare le due sensazioni sete-fame. In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua.

Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete, il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività,

ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello.

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

Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina.

Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua.

Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!

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

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

esempio su di una persona che pesa 70 kg.

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

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

rivedere come ti alimenti...

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

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

precedente.

## **Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:**

1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglio poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti meglio... incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa.

Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

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

3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno.

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

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

## **Ma che acqua devo bere?**

Cominciamo col dire che devi bere

acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino.

Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua (cioè i sali minerali ed altre sostanze contenute in essa ).

Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180°, più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500 milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi,

meglio è...

**Cosa ti succede se bevi meno della quantità d'acqua necessaria al tuo corpo?**

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

Potresti avere difficoltà di concentrazione.

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

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

E se sei una donna è probabile che tu abbia problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").

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

Ma quali sono i sintomi della disidratazione?

-Uno dei sintomi più comuni è la stanchezza cronica.

-Potresti avere difficoltà nel concentrarti.

-Puoi avere problemi di ritenzione idrica.

-La tua pelle diventa secca e spenta.

-Potresti soffrire di stitichezza.

-Dolori di schiena e alle giunture per la mancata lubrificazione...

potrei continuare... ma credo che ti basti per cominciare subito a bere

# ACQUA!

Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai. Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2,5 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i pasti.

Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare meglio in salute.

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

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

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

migliore eliminazione di scorie e tossine.

- Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucido mentalmente.

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

- Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue funzioni, compresa quella di farti dimagrire.

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

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

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

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

-Una semplice riduzione del 2% di

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

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

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che

le aiuti a “bruciare grasso”, l’alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati.

Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l’acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell’appetito in maniera naturale. In secondo luogo l’acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

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

loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo.

Ma se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la perdita di peso.

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

(energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie.

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

È invece stato verificato come la

termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi.

*In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!*

## Capitolo n° 4 - Il Tè Verde, un Superdrink per bruciare grasso

*“La strada per il paradiso passa attraverso una teiera.”*

(Proverbio Inglese)

Questo capitolo sarà dedicato ad un Superdrink: il tè verde.

Vorrei evidenziare i benefici e le caratteristiche di questa antica bevanda dalle mille virtù (il primo bevitore di tè verde fu un imperatore cinese nel 2700

a.C.), nella speranza che tu possa apprezzarne il valore e scegliere di includere alcune tazze di tè verde nel programma alimentare.

Le foglie di tè verde utilizzate da sempre, soprattutto in Oriente, come portatrici di salute possono essere considerate come una medicina naturale miracolosa.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie (tè nero, tè verde, tè bianco, tè rosso ecc...) è dovuta al successivo trattamento di ossidazione al quale sono sottoposte le foglie di questa pianta.

Anche se la cultura inglese odierna classifica il tè in almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono solo tre tipi di tè, ossia: tè nero, tè oolong e tè verde.

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

Le varietà di tè vengono classificate in base al metodo di lavorazione e alla durata della fermentazione delle foglie.

Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong parzialmente fermentato; mentre il tè verde viene semplicemente lavato e riscaldato per prevenire la

fermentazione ed è quindi subito pronto all'uso.

Il tè verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di tè e questo è il motivo per cui il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.

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

Hai mai sentito parlare di epigallocatechina?

L'epigallocatechina è un composto

chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso. Altre sostanze contenute nel tè verde quali le tea flavine e le tea rubigine hanno la capacità di combattere i grassi.

Molti studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto nel favorire la perdita di peso.

Non esiste un unico cibo o una sostanza miracolosa in grado di farti perdere peso ma integrare 2/3 tazze al giorno di tè verde nel tuo programma

alimentare si è dimostrato un efficace tecnica in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale grazie all'azione diuretica e lipolitica di questa bevanda. Assumere tè verde infatti causerà l'espulsione, tramite urina, di tutte le impurità accumulate mangiando e ti sarà quindi di grande aiuto per combattere la ritenzione idrica, per risolvere i problemi di cellulite e per perdere i chili in eccesso.

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

## Cosa contiene il tè verde?

- una tazza di tè verde è costituita al 90% di acqua;
- a seconda delle varietà il tè verde è ricco di vitamina C/B/K/A/D/E/H;
- una tazza di tè verde non ha calorie;
- il tè verde contiene minerali preziosi per il tuo organismo fra i quali: magnesio/zinco/alluminio/cromo e selenio;
- il tè verde è ricco di tannini, flavonoidi e polifenoli, tra cui l'epigallocatechina dalle note proprietà antiossidanti ( e quindi antinvecchiamento);

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

Alcuni studi condotti in Giappone dimostrano che il tè verde aiuta a bruciare le calorie tramite la termogenesi: un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare.

Ricorda però che i fondamentali per smaltire i chili in eccesso e mantenere il tuo peso forma sono: l'atteggiamento mentale, l'educazione alimentare e l'attività fisica. Quindi per ottenere dei

risultati concreti ti consiglio di integrare il tè verde ad un'alimentazione sana ed equilibrata e ad una regolare attività fisica.

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

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

Dunque ho letto nel suo libro che se

solo sostituissi il caffè con il tè verde potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.

Dr. Perricone: *Absolutely.*

Certamente

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

Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?

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

*(4.5 kg) in six weeks, I will guarantee it.*

Il caffè contiene acidi organici che incrementano il livello di zucchero nel sangue, causando l'aumento di l'insulina. L'insulina blocca il grasso corporeo. Se invece sostituisci il tè verde al caffè hai comunque la tua dose di caffeina ma il tuo livello di insulina si abbassa e il grasso corporeo diminuisce rapidamente. Quindi 4,5 kg in sei settimane, lo garantisco.

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

Ok. Proverò. Fantastico! Wow!  
Grandioso!

Tratto da:

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

E' dimostrato che il limone favorisce l'assorbimento delle catechine contenute nel tè verde quindi aggiungere qualche goccia di limone al tuo tè verde incrementa gli effetti benefici della bevanda. Inoltre una goccia di limone può rendere più gradevole il gusto del tè verde anche se ti assicuro che è buonissimo anche al naturale!

Per godere appieno di tutti gli effetti

benefici, per preservare gli antiossidanti e i valori nutrizionali del tè verde è meglio berlo subito dopo l'infusione.

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

- per prima cosa ti serve una teiera, il tè verde è secco e compatto ma ha bisogno di espandersi quando è in infusione. Quindi gli infusori a colino non vanno bene, sono troppo piccoli;
- scalda l'acqua a circa 90 gradi, l'acqua non deve bollire;
- versa l'acqua nella teiera e lasciala riposare qualche secondo, in questo modo la temperatura scenderà a 80

gradi. Perfetta temperatura per il tè verde!

- utilizza acqua di buona qualità;
- utilizza circa 6 grammi di tè per ogni 50 ml di acqua;
- per ottenere un gusto leggero lascia in infusione per circa  $3/4$  minuti; per un gusto un pochino più persistente  $5/6$  minuti sono sufficienti;
- versa nella tazza poco a poco inclinando la teiera di volta in volta.

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

- Tè Bancha:

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

- Tè Genmaicha:

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

- Tè Sencha:

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

- Tè Hojicha:

è il tè che si ricava dall'ultimo raccolto di Bancha ed è considerato come la qualità più bassa di tè verde perché viene prodotto dagli stecchi e dai rametti della pianta piuttosto che dalle foglie. E' rinfrescante, ha poca caffeina, ed è molto leggero, abbassa il colesterolo, è antiossidante e antibatterico.

- Tè Macha:

il tè Macha è prodotto dal Gyokuro. Tra i tè verdi giapponesi il Gyokuro è il più pregiato. Viene raccolto una sola volta l'anno, tra la fine di aprile e i primi di maggio, usando il metodo imperiale che coglie solo la gemma

terminale e, se la qualità lo permette, la prima foglia. Le foglie vengono esposte al sole per un lungo periodo in modo da fare emergere il gusto dolce della pianta. Le sue proprietà sono molte: è ricco di amminoacidi, vitamine e minerali; riduce il colesterolo, aiuta a combattere i sintomi dell'influenza.

### **Come e quando bere il tè verde durante la giornata:**

Un piccolo trucco usato per favorire il senso di sazietà e non soffrire troppo il senso di fame, è bere un bicchiere di acqua circa 30 minuti prima del pasto. Prova a sostituire questo bicchiere

d'acqua con una tazza di tè verde prima del pranzo per esempio. Ti renderai conto che è un ottimo rimedio per placare i morsi della fame.

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

Bere tè verde durante un pasto può aiutare non solo a mantenere il tuo organismo sempre idratato ma anche a favorire il processo di digestione.

Una tazza di tè verde tra un pasto e

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

Esistono molte bevande già pronte al gusto di tè verde o fatte con tè verde che però

non hanno gli stessi effetti di una tazza di tè fatta in casa con foglie vere di tè verde originale e naturale senza aggiunta di sostanze chimiche o zuccheri.

Ti assicuro che anche il gusto è differente, se ti abitui a bere il tè verde fatto da te quando proverai a bere il tè verde che compri al supermercato, magari contenuto in una bottiglietta di plastica, ti sembrerà di bere acqua paludosa!

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

Il mio consiglio è di verificare che il tè verde acquistato sia di produzione naturale, biologica e che abbia origine da coltivazioni controllate.

## Capitolo n° 5 - Ecco come eliminare gradualmente la colazione

*“La colazione dei campioni non sono i cereali, sono le sfide.”*

(Nick Seitz)

Ecco come devi fare per eliminare la colazione:

### **Settimana 1:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 10-15% e bevendo tè verde con un cucchiaino piccolo di miele e un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

## **Settimana 2:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 30% e bevendo tè verde con un cucchiaino piccolissimo di miele e un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

### **Settimana 3:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 50% e bevendo tè verde senza miele ma solo con un po' di limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

### **Settimana 4:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione, riducendola del 75% e bevendo tè verde con limone

-durante la mattinata, due ore dopo la colazione, bevi acqua

## **Settimana 5:**

-appena sveglio bevi un bicchiere di acqua

-dopo mezzora fai colazione bevendo solo tè verde con un po' di limone

-durante la mattinata, bevi acqua

Facciamo un esempio pratico:

### **Settimana 1:**

Immaginiamo che la tua colazione è composta da una tazza di latte o caffè e 10 biscotti...

Quello che dovrai fare in questa prima settimana è eliminare il latte o il caffè e sostituirlo con il tè verde, mentre per quanto riguarda i biscotti se prima ne mangiavi 10 in questa settimana ne mangerai 8.

### **Settimana 2:**

In questa seconda settimana dovrai semplicemente mangiare 7 biscotti e continuare a bere il tè verde.

### **Settimana 3:**

In questa terza settimana dovrai semplicemente mangiare 5 biscotti e continuare a bere il tè verde.

### **Settimana 4:**

In questa quarta settimana dovrai semplicemente mangiare 2 biscotti e continuare a bere il tè verde.

## **Settimana 5:**

In questa quinta settimana dovrai semplicemente fare colazione solo con il tè verde.

Vedrai che non sarà così difficile abituarti a questo nuovo stile di alimentazione, ma vedrai che dopo poche settimane ti sarai completamente abituata, ti ritroverai con un fisico magro, tonico e sano!

Segui tutto alla lettera, ma soprattutto non lasciare queste informazioni sotto forma di lettura, mettile in pratica, altrimenti questo metodo resterà solo

uno dei tanti metodi letti e mai messi in pratica.

Allora che aspetti? Muoviti!

## Capitolo n° 6 - Scopri come potenziare ancora di più gli effetti di questa dieta con l'aiuto dello Zenzero!

*“Se vuoi realmente fare qualcosa troverai il modo... Se non vuoi veramente troverai una scusa.”*

(Jim Rohn)

Ma non finisce qui...

Ecco come potenziare ancora di più gli effetti di questa dieta con l'aiuto dello Zenzero!

Forse non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

- **riscalda il corpo**

- **fa aumentare la temperatura e la traspirazione**

- **aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso**

Protagonista in cucina di piatti e bevande originali, dai centrifugati alle zuppe fino ai dessert, questa spezia è un vero e proprio concentrato di proprietà

dimagranti, spesso sconosciute o poco sfruttate. In questo capitolo ti spiegherò nel dettaglio perché lo zenzero è efficace per perdere peso e in quali modi concreti è possibile sfruttare queste sue virtù.

Alcune ricerche infatti affermano che questa spezia sarebbe in grado di ridurre lo stimolo della fame, favorendo così un'alimentazione più contenuta e a ridotto apporto calorico. Inoltre, lo zenzero riscalda l'organismo che a sua volta velocizza il metabolismo, a favore di una valida azione sciogligrasso. Il consumo di zenzero consente di bruciare le calorie più velocemente poiché favorisce la digestione dei carboidrati e

delle proteine. Inoltre, aiuta l'eliminazione delle tossine e dei gas intestinali.

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

Fra le grandi proprietà dello zenzero

ai fini del dimagrimento spicca anche quella ipoglicemizzante. Questa spezia infatti, purificando il sangue, è in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, tenendo così sotto controllo i livelli di glicemia. Questo permette di evitare i cosiddetti picchi glicemici, causa di un maggiore produzione di insulina, l'ormone che, segnalando la presenza di un eccesso di zuccheri al cervello, provoca un rallentamento del metabolismo e la formazione di scorte di adipe soprattutto a livello addominale.

Quindi assumere regolarmente questa spezia aiuta a conquistare o a mantenere una pancia piatta. Fra l'altro lo zenzero è efficace anche in caso di addome

gonfio dovuto a gas intestinali ed eccesso di lieviti nella dieta.

## **Ridurre gli accumuli di liquidi**

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

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

## **Ma da dove si ricava lo zenzero?**

Lo zenzero o meglio la radice dello *Zingiber officinalis*, è una pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberacee (che comprende ben 800

specie).

La pianta che si sviluppa dalla radice tuberosa che usiamo e conosciamo come spezia può essere alta all'incirca un metro. È un'erba perenne. Le foglie e i rizomi hanno un odore fragrante quando vengono tagliati. Sono bianchi o gialli all'esterno e diventano grigio-marroni oppure arancio quando invecchiano e crescono oltre i 2,5 cm di diametro. Si crede che questa pianta sia originaria dell'India e successivamente sia stata introdotta in Cina.

Lo zenzero ha cominciato a fare la sua comparsa nell'alimentazione sotto forma di spezia e nel mondo della medicina

popolare. Oggi è prodotto soprattutto in India, in Cina e in Thailandia, anche se quello Indiano resta di qualità superiore.

## **Come acquistarlo?**

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

e non trattato con sostanze chimiche, soprattutto se si ha intenzione di usarlo a scopi dimagranti o terapeutici.

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

## **Lo zenzero riduce anche le infiammazioni.**

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

Uno studio dell'Università di Kyoto e di Ulsan evidenzia l'azione efficace dello zenzero contro gli stati

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

L'organismo perde la sua capacità di autoregolarsi, la percentuale di grasso aumenta e, di conseguenza, anche l'infiammazione, innescando un vero e proprio circolo vizioso.

Per questo, pur essendo a dieta, se si è molto in sovrappeso, spesso è difficile dimagrire. Lo zenzero aiuta a inibire il rilascio di sostanze infiammatorie nel sangue, in questo modo si riduce il

livello di infiammazione generale e si ristabiliscono le normali funzioni ormonali che regolano anche il peso.

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

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

I rimedi che ti presenterò sono tutti di

semplice realizzazione ma di grande efficacia.

## **Primo rimedio: la Depurazione**

Per riuscire a perdere peso la prima mossa è quella di mantenere il proprio organismo ben depurato riducendo l'accumulo di sostanze inquinanti e facilitando la naturale espulsione delle scorie e delle tossine, troppo spesso accumulate.

Per fare ciò possiamo sfruttare le doti depurative dello zenzero abbinato al tè verde: questi due alimenti insieme formano una potente coppia “Detox”.

*Miscela 50 grammi di tè verde con 25 grammi di zenzero essiccato e 20 grammi di foglie di menta.*

*Lascia in infusione per 8-10 minuti, filtra e bevi.*

Puoi assumere questa bevanda anche durante tutta la mattinata durante il digiuno mattiniero.

Un altro rimedio utile per disintossicare l'organismo è un frullato a base di cavolo e zenzero.

*Per prepararlo frulla 5 foglie di cavolo, mezzo centimetro di zenzero fresco, 2 foglioline di menta e mezzo bicchiere di acqua minerale naturale.*

Bevi al risveglio a digiuno.

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

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

## **Secondo rimedio: curare il fegato**

Quando il fegato è affaticato, perdere

peso è più difficile. In un buon programma di dimagrimento, particolare attenzione deve essere quindi dedicata alla depurazione della ghiandola epatica.

Drena il fegato con l'acqua aromatizzata.

Ogni volta che senti il fegato pesante, puoi diluire le tossine presenti nell'organismo aumentando la quantità di liquidi. Per facilitare il drenaggio epatico è dunque necessario bere molta acqua (dai 2 ai 3 litri), meglio se fuori pasto: i liquidi aiutano il corpo a espellere le tossine e le scorie.

*Se fai fatica a bere l'acqua liscia,*

*puoi insaporirla con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di succo di zenzero, mescolando per bene.*

## **Terzo rimedio: migliorare la digestione**

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

digestivo, eliminando, inoltre, i gonfiori addominali che spesso si presentano dopo un pasto pesante o molto ricco di fibre.

*Metti in infusione per circa 5-10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino abbondante di una miscela delle seguenti erbe: menta, salvia, finocchio, cumino e radici di zenzero (puoi anche farti preparare il mix dall'erborista).*

Lascia raffreddare per qualche minuto, filtra bene il liquido e bevi prima di andare a dormire, senza dolcificare, se l'infuso è troppo amaro e proprio non riesci a berlo, aggiungi un

cucchiaino piccolo di miele biologico.

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

*Fai bollire in un litro di acqua fredda per 10-15 minuti 20 grammi di radice di zenzero in polvere, 30 grammi di semi di finocchio, 20 grammi di semi di coriandolo, 20 grammi di scorza d'arancia e 10 grammi di scorza di pompelmo (entrambi biologici) essiccate e tritate.*

Lascia riposare 5 minuti, poi filtra, fai raffreddare e conserva questa bevanda

in frigorifero, per consumarla durante la giornata.

## **Quarto rimedio: sciogliere i grassi**

Lo zenzero ha uno spiccato effetto riscaldante, che alza la temperatura del corpo e accelera il metabolismo, facendoti bruciare più calorie. Inoltre, la sua assimilazione richiede un elevato dispendio di energia, con un effetto bruciagrassi davvero notevole.

Abbinata ad altre sostanze naturali attive sui processi metabolici, questa spezia è una straordinaria alleata per la tua linea. Vediamo ora qualche consiglio

pratico per sfruttarne al meglio le proprietà dimagranti.

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

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

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

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

## **Ecco un altro mix di spezie bruciagrassi:**

Le spezie sono molto importanti per riattivare il metabolismo, bruciare più grassi e calorie, e ottenere un effetto snellente. Se abbinati lo zenzero con altre sostanze che stimolano la termogenesi, puoi creare una miscela speziata e dimagrante ottima, tra l'altro, per insaporire pesci, carni o verdure, al

posto del sale.

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

## **Quinto rimedio: spegnere la fame**

Lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno senza troppi sforzi: questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà.

Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress, aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto dalla testa, senza corrispondere a un'esigenza reale del corpo.

Hai voglia di zuccheri?

Invece di buttarti sul cibo prova questo drink piccante che abbassa la glicemia:

*l'ideale è una spremuta di arancia diluita con mezzo bicchiere di succo di mela, una presa di zenzero in polvere e un pizzico di peperoncino.*

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

Se invece cerchi qualcosa per mangiare meno durante i pasti, allora fai così:

*30 minuti prima dei pasti principali, bevi un infuso di karcadè, aromatizzato*

*con un pizzico di zenzero in polvere:  
questa tisana è ottima per chi è a dieta  
perché riempie lo stomaco e previene  
gli eccessi a tavola.*

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

# Conclusione

Ora, pur non avendo ancora trovato la famosa “pillola magica” per bruciare grasso ultravelocemente, ho comunque accumulato abbastanza esperienza sul campo (molto più di certi presunti guru) da poterti insegnare come mettere il turbo a questa già potente dieta!

Ed è per questo che sono orgoglioso di presentarti questo libro  
RIVOLUZIONARIO:

[Dimagrire Velocemente Senza Dieta con il metodo Omega R.E.I.](#)

*Il Sistema più Semplice, Veloce ed Efficace, ricco di informazioni pratiche sul tema dimagrimento*

Provato già da 3577 persone in  
ITALIA

Cosa imparerai leggendo Dimagrire  
Senza Dieta con il metodo Omega  
R.E.I.?

Questo è quello che ho intenzione di  
insegnarti in grande dettaglio con il  
metodo Dimagrire Omega R.E.I.

Esso è il frutto di un'immane opera di  
sintesi e semplificazione. Dentro trovi  
condensati oltre 25 anni di esperienza  
sul campo e tutti i trucchi e le

scorciatoie che conosco per non fallire, con istruzioni step by step su cosa fare e cosa non fare per ottenere subito risultati.

Nello specifico, Ecco cosa scoprirai...

**· Perché questo metodo scioglie i grassi velocemente.**

Prima di tutto, questo metodo funziona velocemente. Ti fa bruciare letteralmente grasso giorno dopo giorno. Perderai peso più velocemente con questo metodo in un mese che se provassi a correre per 10 chilometri

ogni giorno per un anno. Sarai in grado di misurare la differenza nel tuo punto vita nell'arco di 14 giorni. Penso che questo sia il metodo più sicuro, semplice e veloce che ci sia in Italia. Se riesci a trovare un metodo che funzioni ancora più veloce te lo comprerò e volentieri pagherò denaro sonante per averlo.

· **Perché la maggioranza di chi si mette a dieta FALLISCE e come tu puoi perdere peso senza fare diete da fame.**

Ti dirò un segreto. Non ti capiterà mai di perdere peso e riuscire a mantenerlo

in alcuna dieta senza sentire la fame. Essa è una forza irresistibile. Prima o poi, la forza di volontà cede sempre alla fame. Ma questo metodo porta la fame a uno stop definitivo. Non ti capiterà mai di avere fame. A tutti gli effetti, una delle caratteristiche uniche di questo metodo fa in modo che sia metabolicamente impossibile per te avere fame. Per me, significa il paradiso.

· **Il segreto dei monaci Tibetani per avere un corpo magro e vivere oltre i cento anni in buona salute e in ottima forma fisica.**

Fin dalla prima settimana che avrai cominciato ad usare questo “segreto” la tua energia si impennerà. Aumenterà ogni giorno fino alla decima settimana quando comincerà ad assestarsi.

Dopodiché il tuo livello di energia resterà più o meno lo stesso per tutta la vita. Questo nuovo livello di energia sarà probabilmente più alto del 76% rispetto al tuo livello attuale.

· **Un semplice trucco che sfrutta il potere del sistema energetico del nostro corpo utilizzando la tecnica della digitopressione per tenere a**

## **bada la tua fame...**

- **Semplice e facile**

Questo metodo è molto semplice. È facile da seguire anche se mangi continuamente nei ristoranti. Non devi contare le calorie. Non devi misurare le porzioni. “L’unica cosa che continuerai a misurare è la tua perdita di peso.”

- **Salutare e sicuro**

Questo non è soltanto un metodo per la perdita di peso. È anche un metodo salutare. È sicuro. Probabilmente è più

sicuro del modo in cui mangi adesso. Non giocare con la tua salute. Non ne vale la pena. Inoltre, non è necessario. Puoi perdere peso velocemente con questo metodo e anche acquistare in salute ogni giorno in cui lo segui.

## **· Perdita di peso automatica**

Appena comincerai ad usare questo metodo inizierai a perdere peso automaticamente. Non dovrai nemmeno stare lì a pensarci. Poiché non soffrirai la fame, probabilmente ti dimenticherai che stai seguendo un metodo per dimagrire, se non fosse per il fatto che

perdi peso così rapidamente.

· **La tecnica dell'equilibrio emozionale - un modo potente ma veloce per eliminare lo stress e la fame nervosa.**

All'interno del libro troverai una password per accedere ad un video registrato dal vivo sulla tecnica dell'equilibrio emozionale che ti mostrerà come eseguire gli esercizi dei 5 elementi e della digitopressione per riequilibrare il tuo sistema energetico ed emozionale, eliminando la vera causa del tuo sovrappeso. Questo video ha un valore enorme!

**· “Mangiare dolci ogni giorno è un modo sicuro per aumentare di peso, giusto? SBAGLIATO!**

Questo metodo ti svela il segreto per mangiare quello che ti piace tutti i giorni, ma nel momento giusto, e di fatto perdere peso grazie agli ormoni T3 e T4! Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso, il T3 e il T4 raggiungono il loro livello massimo in un orario specifico di 4 ore dove puoi mangiare praticamente quello che ti piace (pane, pasta, dolci,

ecc.) senza ingrassare! Con questo metodo scoprirai qual è quell'arco di tempo specifico di 4 ore!

· **Questo metodo ha un piano di attacco diverso.**

Ti aiuta a formare delle abitudini nuove. Queste nuove abitudini sono piacevoli e divertenti. Rendono possibile seguire questo metodo per tutta la vita senza mai sentirsi privati di qualcosa. Esse rendono ogni cosa più semplice. E così semplice che ti chiederai come mai non ci hai mai pensato da te.

**· Questo metodo ti insegna  
due nuovi esercizi che  
potrebbero rivelarsi  
assolutamente nuovi per te.**

Ti basterà eseguire almeno uno di questi 2 esercizi ogni giorno. Essi rilasceranno nuova energia nel tuo sistema, e opereranno per sciogliere ogni tensione dai tuoi nervi e muscoli, nonché per sollevarti emotivamente. Credimi, è dura seguire un metodo per dimagrire se sei sempre arrabbiata e di cattivo umore!

- **La verità su quanta acqua bere per dimagrire e come creare l'acqua informatizzata e solarizzata.**

- **Questo metodo ti svela come miscelare 2 sostanze naturali che rilasciano la potenza naturale di combustione del tuo sistema corporeo.**

Queste 2 sostanze aumentano il metabolismo velocemente. In questo modo ti puoi permettere di mangiare di più senza prendere peso. La loro miscela è di 2 a 1...

· **E tante altre informazioni inedite!**

Quanto ti è costato fino ad ora, fisicamente e psicologicamente, rimanere prigioniera in un corpo

che NON ti piace?

Ora immagina come ti sentiresti nel corpo che hai sempre sognato...

Anche io, per tanto tempo, rimasi prigioniero all'interno di un corpo che NON mi piaceva.

Alla faccia di chi dice che l'aspetto

esteriore non conta nulla. Di solito chi lo dice non ha questo problema.

Oscar Wilde diceva :

*“Solo le persone superficiali non si curano dell'apparenza.”*

Infatti noi siamo corpo e mente: *“Mens sana in corpore sano.”*

Perciò il tuo desiderio di avere un corpo magro e in forma è un desiderio assolutamente umano e possibile!

Possibile e sicuramente  
**REALIZZABILE**. Su questo non ho la minima ombra di dubbio!

Certo, non posso prometterti che dopo

aver studiato il mio programma tu ottenga miracoli senza fare niente. Sarei solo un bugiardo se ti dicessi una cosa simile!

E francamente, te lo dico per esperienza personale, non fidarti di chi promette risultati IMPOSSIBILI (...visto che senza l'AZIONE non si potrà realizzare mai NULLA!).

Però una certezza mi sento di dartela al 100%!

Questo è sicuramente uno tra i migliori metodi di dimagrimento che puoi trovare su internet in Italia per perdere peso ed ottenere l'aspetto fisico che, in cuor tuo, hai sempre desiderato.

Di questo ne sono sicuro.

Ovviamente tu dovrai metterci un minimo di impegno e di entusiasmo, ma un conto è farlo procedendo lungo un percorso sbagliato, un altro invece andando sparato lungo un sentiero dritto e chiaro.

È come entrare in un “bosco” (rivolgersi a qualcuno che dovrebbe indicarti la strada giusta per dimagrire), attraversarlo (provando un sacco di diete e allenamenti, inutilmente), ma poi smarrirsi, non trovare più la strada per uscire (ti arrendi, credi che dimagrire sia impossibile per te).

Dal 1994 fino ad oggi, insieme a

migliaia di persone, abbiamo attraversato quel “bosco”, provando decine di sentieri fino a trovare la “strada giusta” per uscirne fuori...

Con [Dimagrire Velocemente Senza Dieta con il metodo Omega R.E.I.](#) tu scoprirai qual' è la strada giusta per dimagrire veramente.

*“ Ogni ostacolo, ogni muro di mattoni è lì per un motivo preciso, non è lì per escluderti da qualcosa, ma per offrirti la possibilità di dimostrare in che misura ci tieni. I muri di mattoni sono lì per fermare le persone che non hanno abbastanza voglia di superarlo, sono lì per fermare gli altri... ”*

E tu cosa hai deciso?

Vuoi restare insieme agli “altri” o vuoi rompere quei muri?

Se hai deciso di rompere quei muri, allora devi unirti a me, io posso aiutarti a distruggere quei muri!

*“Se vuoi volare con le aquile, non nuotare con le papere!”*

Se sei arrivata a leggere fino a questo punto, significa che sei una persona speciale che ha deciso di dare veramente una svolta alla sua vita.

Quindi, non rimandare a domani la decisione che in cuor tuo senti di aver già preso.

Per questo ti dico che il momento giusto per approfittare di questa imperdibile opportunità è uno solo: **ADESSO!**

Questo che ti ho presentato è il Primo e Unico Metodo in assoluto per Dimagrire con le Tecniche Fisiche e Mentali del metodo OMEGA R.E.I.

Quindi che cosa aspetti? Non dovrai sborsare una fortuna per avere il metodo!

Guarda non voglio vantarmi, ma sono abbastanza fiero di me stesso. Ho scoperto e ho imparato tutto da solo. Ho passato un anno e mezzo a fare ricerche per trovare una soluzione (e altri 23 anni

per perfezionarla).

Ho investito ben 7.357 € per acquistare e studiare corsi (anche all'estero), libri e riviste scientifiche, prima di diventare un Personal Trainer specializzato nel dimagrimento...

Ma tu, per tua fortuna, non dovrai passare lo stesso mio inferno e soprattutto scordati di spendere queste cifre astronomiche!

Infatti, a differenza delle false soluzioni che trovi là fuori, il Metodo "Dimagrire Omega R.E.I." ti darà una soluzione definitiva, che non ti richiederà nessun altro investimento in futuro.

Potresti continuare ad acquistare pillole farmacologiche, integratori dalla dubbia efficacia oppure attrezzi strani e inutili.

Invece col Metodo “Dimagrire Omega R.E.I.” impari una volta sola le semplici tecniche fisiche e mentali e, in breve tempo, hai risolto definitivamente e per sempre i problemi di sovrappeso.

Sarai quindi in grado di avere anche tu il corpo che hai sempre desiderato.

Come ti ho già detto prima il mio Metodo non costa un capitale. Ma poiché “Dimagrire Omega R.E.I.” migliora drasticamente la composizione corporea di chi lo usa, voglio che il

prezzo sia accessibile per molte più persone rispetto a quelle che possono spendere centinaia di euro per le mie consulenze individuali.

E ti garantisco che quello che trovi in questo Metodo è esattamente ciò che io insegno nelle mie consulenze individuali ad alto costo.

Quindi che cosa aspetti?

Tuttavia, qualunque decisione tu prenda, non rinviare a tempo indeterminato la ricerca di una valida soluzione...

In questi anni ho letto, e fin troppo spesso riletto, email di uomini e donne

che lamentavano il fatto di aver rinviato troppo a lungo la ricerca di una valida alternativa e che ora, pur avendola trovata, avevano bisogno di molto più tempo per una soddisfacente ripresa della forma fisica.

Puoi scegliere di dubitare, o di pensare che puoi aspettare ancora rischiando altre delusioni e frustrazioni, o che (forse) una qualche pillolina “miracolosa” sia una soluzione più facile e meno faticosa...

Oppure puoi decidere anche tu di prendere in mano la situazione adesso, e di regalare a te stessa un fisico magro, tonico e in ottima salute e di goderti una

vita lunga e felice.

Quindi non aspettare, datti da fare già da oggi!

LEGGI – COMPRENDI – APPLICA -  
PERSEVERA - RAGGIUNGI  
L'OBIETTIVO!

Datti questa possibilità!

Questo è l'unico metodo che propongo e utilizzo con i miei clienti perché è uno dei migliori metodi che funziona veramente! (non è questo che conta? ).

*“CREDI ALLA BELLEZZA DEI TUOI  
SOGNI ED ESSI TI  
APPARTERRANNO”*

# Napoleon Hill

Con [Dimagrire Velocemente Senza Dieta con il metodo Omega R.E.I.](#) puoi finalmente realizzare il tuo sogno! Avere un corpo magro e in forma e vivere una vita lunga e felice. Ora puoi beneficiare anche tu di questo metodo d'allenamento “fisico e mentale”.

Approfitta ora...

**P.S.** Ogni secondo che passa è per te molto prezioso. Rimandare è solo una scusa per non voler cambiare la situazione. Vuoi ancora ignorare questi

segreti e rimpiangere in seguito per non aver agito prima? Ottieni i risultati che ti meriti adesso!

**P.P.S.** – Immagina come ti sentirai tra qualche mese di tempo, dopo che avrai iniziato a perdere peso mettendo in pratica gli straordinari insegnamenti di [Dimagrire Velocemente Senza Dieta con il metodo Omega R.E.I.](#)

Non cercare in giro un metodo come questo: non esiste!

In ogni caso, qualunque decisione tu prenda, ti auguro il meglio dalla vita!!!

E soprattutto sii felice, perché io so che tu sei una persona bella e

meravigliosa indipendentemente dal corpo che hai, e ricordati di amarti ogni giorno perché se non puoi amare te stesso, non potrai amare nessun altro. E se tu non riesci ad amarti, chi potrà farlo? Quando non c'è amore, né rispetto per il proprio essere, la vita diventa un deserto, perché solo attraverso l'amore e il rispetto si impara a suonare l'arpa del proprio cuore.

*“ Sono sicuro che anche tu puoi farcela...”*

Ora non mi resta che salutarti e

augurarti buon dimagrimento ma prima voglio dirti:

## **Grazie**

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

**Grazie, Grazie, Grazie.**



Thank

You!

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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i  
kettlebell](#)

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica

Come dimagrire velocemente

METABOLIC