



# Well Detox

**COME DIMAGRIRE ED ELIMINARE LE TOSSINE  
CON LE RICETTE DELLA DIETA DETOX DEFINITIVA**



*Margherita Brunelli*

# WellDetox

Come dimagrire ed  
eliminare le tossine con le  
ricette della dieta detox  
definitiva

Margherita Brunelli

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'autrice. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

# Indice

Prefazione

Parlane con il tuo medico

Introduzione

Come funziona il percorso

*WellDetox*

## **PARTE PRIMA – Conosciamo i protagonisti**

I problemi di un corpo intossicato

Quanto sei intossicato?

Rispondi al questionario

I benefici del percorso *WellDetox*

Cibi e nutrienti disintossicanti

L'equilibrio acido-alcalinico

## **PARTE SECONDA – Come**

## **creare sane abitudini detox**

Cinque cattive abitudini da eliminare...

... e cinque buone abitudini con cui sostituirle!

Il segreto di *WellDetox*: il clean eating

## **PARTE TERZA – Dalla teoria alla pratica**

Come prepararti alla settimana *WellDetox*

Il percorso inizia ora

Come affrontare le difficoltà

Le sette regole fondamentali di *WellDetox*

Il piano alimentare per la tua settimana *WellDetox*

Le tue ricette *WellDetox*

**PARTE QUARTA – Un nuovo  
stile di vita**

Obiettivo raggiunto! E ora?

*WellDetox* per sempre!

Conclusione

Contenuti bonus

Contattami

# Prefazione

*a cura di Sergio Spagnol*

*“Noi siamo quello che mangiamo”.*

Ricordo che la prima volta che ho sentito questa frase ero poco più che ventenne e all'epoca non mi aveva colpito molto.

Nei quindici anni successivi l'alimentazione non è mai stata tra le mie priorità e ho sempre cercato le soluzioni più indolori quando la fame si faceva sentire.

Come però avrei imparato più tardi, le scelte facili nel breve termine sono quelle più dannose considerando un orizzonte temporale più lungo. Fast food, panini mangiati alla scrivania,

bibite gassate, dolci a qualsiasi ora; ma anche l'assenza di frutta, verdura e nutrienti in genere. Con queste poche parole si possono riassumere i menu dei miei ultimi anni. Aggiungete che non mi piace fare la spesa, cucinare e lavare i piatti, e avrete il quadro completo del disastro che erano le mie abitudini alimentari, e anche la mia vita!

Ecco, io mi auguro che voi non siate nella stessa situazione in cui mi trovo io. Magari avete acquistato *WellDetox* perché state invece cercando di perdere peso, perché volete avere un'alimentazione più sana o desiderate prepararvi alla prova costume: sappiate che in questo libro troverete molto di

più.

Ma andiamo con ordine. Dopo aver conosciuto Margherita, le ho chiesto di aiutarmi a mettere ordine al caos di cui sopra. La conversazione che ho avuto con lei è stata semplicemente illuminante: ve ne accorgete leggendo questo libro. Quella chiacchierata ha totalmente stravolto le idee che avevo sull'alimentazione e sull'effetto che essa ha sul mio corpo.

Mi sono sempre chiesto perché il nostro sistema di istruzione non dedichi il giusto spazio a far imparare ai ragazzi le nozioni fondamentali di un'alimentazione sana. L'importanza nel lungo termine è enorme. Margherita è per me, e lo sarà anche per voi,

l'insegnante di nutrizione che non avevo mai avuto.

Chi mi conosce sa che mi interesso di finanza personale e gestione del denaro. Quando si parla di investimenti ci sono delle regole che vanno seguite: io personalmente non spingerei mai nessuno che non è pratico di tali concetti ad acquistare azioni o altri strumenti finanziari. Non si tratta di informazioni difficili, ma vanno apprese. Se non le conosci, non metterti a *giocare* in Borsa con i tuoi risparmi.

Anche la nutrizione ha le sue regole e quello dell'alimentazione è però un *gioco* a cui siamo obbligati a partecipare. Nelle prossime pagine,

Margherita vi spiegherà, in modo semplice, i concetti complessi che stanno alla base di una vita sana.

Il programma *WellDetox* mi ha personalmente cambiato la vita: due settimane di preparazione, una di detox e un'altra di reintroduzione. Un mese circa.

“Si può stravolgere la propria vita in 30 giorni?”, vi chiederete voi. La risposta è sì, e sapete perché? Perché *noi siamo quello che mangiamo*.

Sentirsi meglio, a proprio agio, più belli ed energici. Svegliarsi la mattina sentendosi riposati e con la voglia di vivere una giornata splendida. Fare scelte, e non sacrifici, che ci fanno

sentire persone migliori. Questo, secondo voi, non è vivere meglio?

*Noi siamo quello che mangiamo.*  
Nelle prossime settimane ripetetelo, scrivetelo su un foglio di carta e attaccatelo al frigo, ricordatevelo prima di ogni pasto, pensateci appena vi svegliate e prima di andare a dormire. Personalmente, mi ha aiutato molto: lo farà anche con voi. Non sarà un mese facile, sappiatelo: metterete in discussione molte radicate abitudini. E sarà anche il più grande regalo che potrete fare a voi stessi.

Quando ho chiesto a Margherita di scrivere questo libro, le ho detto che era un suo dovere condividere tutte queste

informazioni. Ricordo il giorno in cui ne ho letto la prima bozza, rimasi a bocca aperta per la qualità e la chiarezza dei concetti contenuti.

Il programma *WellDetox* è il cuore del libro, ma quello che avete tra le mani - in formato cartaceo o elettronico - è molto più di un manuale di ricette o una dieta. Questo è potenzialmente l'inizio di un percorso bellissimo che, come piace dire a Margherita, vi porterà ad essere la migliore versione di voi stessi.

Quindi niente più scuse o limiti nelle nostre teste. L'alimentazione è una parte importantissima della nostra vita e, se è vero che siamo gli artefici del nostro destino, è nostra la responsabilità del

cambiamento.

Buon percorso!

# Parlane con il tuo medico

Prima di intraprendere questo o qualunque altro programma alimentare, dovresti consultarti con il tuo medico. Il percorso *WellDetox* non è adatto a chiunque, in particolare alle donne in gravidanza o alle persone che hanno problemi di salute: inizia questo programma alimentare solo se godi di un buono stato di forma fisica. Se stai assumendo dei medicinali, rivolgiti prima al tuo medico.

Nonostante l'autrice abbia compiuto ogni sforzo per assicurare che le informazioni contenute nel presente libro

siano complete ed accurate, queste non vogliono in alcun modo sostituirsi al parere medico.

# Introduzione

Ciao! Hai deciso di intraprendere la sfida di diventare la migliore versione di te, ma non sai da dove iniziare? Non preoccuparti e permettimi di guidarti in questo percorso: insieme ce la faremo!

Acquistando *WellDetox* hai compiuto il primo passo per migliorare la tua alimentazione, disintossicarti, liberarti del grasso in eccesso e sentirti meglio. Una scelta di cui non ti pentirai.

Io sono Margherita e da sempre sono interessata al tema della corretta nutrizione e del benessere psicofisico che ne deriva. Da tempo mi occupo di aiutare le persone a trovare la giusta strada del benessere, partendo

ovviamente dall'alimentazione e dall'esercizio, impegnandomi per essere una buona motivatrice e una fidata consigliera.

Ti sei mai chiesto perché non ce l'hai fatta finora? Hai già intrapreso delle diete per poi abbandonarle al primo momento di difficoltà? Magari percepisci la dieta come un momento di sacrificio e non come qualcosa che stai facendo per te?

Immagino che la risposta a queste domande sia affermativa. Sono tante le persone che provano diete diverse per migliorare la propria alimentazione. Alcune mangiano solo insalata per due settimane di seguito, altre tentano di

eliminare qualsiasi tipo di grasso dal loro cibo.

Il problema di regimi alimentari così estremi è che spesso causano l'effetto yo-yo: chi le prova passa attraverso fasi di attacchi di fame e abbuffate incontrollate, ed è proprio per questo che tante diete falliscono. La soluzione per dimagrire non è quella di affamare il corpo, ma piuttosto quella di compiere un detox completo per dare uno slancio al metabolismo e perdere così gli odiati chili di troppo.

Spesso inoltre si percepisce la dieta come un sacrificio, una sofferenza: non deve essere così, l'idea che ti deve accompagnare è quella di stare

compiendo un atto d'amore nei confronti del tuo corpo.

Olivia ha 32 anni e lo sa bene: le diete che ha provato le hanno fatto perdere solo pochi chili o l'hanno addirittura fatta ingrassare. Poi ha deciso di provare il percorso *WellDetox*, combinando alimentazione sana e un po' di allenamento.

*“Ho sempre considerato i fianchi e la pancia come la zona problematica del mio corpo. Già di per sé è difficile convivere con quegli odiosi rotoli di grasso in eccesso e, quando si prova a liberarsene, la sfida sembra impossibile. Ho provato un'infinità di diete per perdere peso ma non hanno*

*fatto altro che aumentare la mia frustrazione: tutte quelle che ho seguito mi facevano venire una voglia incredibile di dolci e junk food. Ogni volta che finivo una dieta avevo sempre la sensazione di aver preso qualche chilo in più: ormai ero praticamente rassegnata all'idea che non sarei più riuscita a cambiare le mie abitudini alimentari.*

*Ad ogni modo, a inizio anno mi sono detta che non potevo più aspettare: dovevo prendere il controllo del mio corpo e raggiungere finalmente la pancia piatta che avevo sempre sognato.*

*La mia amica Claudia mi ha presentato Margherita e il suo*

*percorso WellDetox: grazie al suo aiuto e alle nostre sedute di coaching sono diventata, in poco tempo, una persona nuova! Onestamente, non è stato semplice: ho dovuto cambiare radicalmente le mie abitudini alimentari e ho avuto più di una volta la tentazione di sgarrare. Ho lottato con me stessa, ho avuto il supporto costante di Margherita e, alla fine, ce l'ho fatta!”*

Giorgio ha 28 anni e ha ottenuto risultati strepitosi grazie all'impegno profuso durante il percorso *WellDetox*.

*“Quello che mi è piaciuto di WellDetox è che non fosse una vera e propria dieta. Il percorso era ricco di*

*ricette che avevo davvero voglia di assaggiare, così gustose che non pensavo di poter perdere peso. E invece è stato davvero così: ho perso ben 3 chili fra la settimana di preparazione e la settimana WellDetox e 1 chilo ulteriore durante la settimana di reintegro graduale degli alimenti eliminati. La parte più difficile è stata dover cucinare più spesso: praticamente mi sembrava di passare tutto il tempo in cucina, finché poi ho imparato a organizzarmi di più e a preparare i pasti in anticipo.*

*Ho subito notato una grande differenza rispetto a prima: non avevo nessuna incontrollabile voglia di cibo spazzatura. Sentivo di aver educato le*

*mie papille gustative e di aver imparato a dare al mio corpo ciò di cui aveva bisogno invece di essere schiavo delle voglie della mia mente. Questa, di per sé, è stata già una grande vittoria!”*

# Come funziona il percorso *WellDetox*

Per aiutarti a capire cosa aspettarti dal percorso *WellDetox*, ecco qualche informazione sul suo funzionamento e sulla struttura di questo libro.

Il percorso *WellDetox* trova le sue fondamenta in un programma alimentare detossificante della durata di 7 giorni, durante i quali dovrai eliminare alcune categorie alimentari (e alcune cattive abitudini) che sono ritenute colpevoli dell'accumulo di tossine nel tuo organismo. Grazie a questa settimana intensiva otterrai numerosi benefici e

una sicura perdita di peso!

Per permettere al tuo corpo di abituarsi ai cambiamenti, ti guiderò anche nelle settimane di preparazione al regime alimentare vero e proprio. Allo stesso modo, una volta conclusa la settimana *WellDetox*, ti spiegherò come reintegrare le categorie alimentari escluse e come mantenere uno stile detox per sempre. In questo senso, *WellDetox* è più un percorso che un mero programma alimentare!

La prima parte del libro comincia dalle basi, presentando i protagonisti. Imparerai come le tossine si accumulano nel tuo corpo e quali danni possono causare; capirai quali sono i cibi detox e

quali invece rendono difficile la disintossicazione. Verrai aiutato nella valutazione della tua base di partenza: potrai svolgere un test che ti farà comprendere quanto il tuo corpo sia (o non sia) intossicato.

La seconda parte utilizza tutte le conoscenze accumulate per darti gli strumenti necessari per costruire le tue sane abitudini alimentari, per conservare e migliorare la tua salute e la tua energia. Inoltre, ti fornisce le conoscenze teoriche e pratiche per elaborare un percorso alimentare adatto alle esigenze di disintossicazione: imparerai quali abitudini interrompere e quali introdurre subito.

La terza parte riguarda il percorso vero e proprio: verrai seguito passo passo, dai giorni di preparazione fino alla fine della settimana *WellDetox*. Per agevolarti nella preparazione dei piatti e per mantenere alta la tua motivazione, il programma alimentare contiene porzioni precise e istruzioni semplici. Ti aspetta una vasta selezione di ricette in grado di soddisfare ogni palato: provale!

La quarta parte ti aiuterà a mantenere lo stile di vita *WellDetox* per sempre: ti spiegherà come reintrodurre gli alimenti eliminati durante la settimana di percorso e ti fornirà alcuni suggerimenti utili al mantenimento degli obiettivi raggiunti.

Mi auguro che questo possa essere per te un viaggio affascinante e che possa contribuire a migliorare il tuo aspetto, la tua salute e, in modo indubbio, la tua vita.

# PARTE PRIMA

Conosciamo i  
protagonisti

# I problemi di un corpo intossicato

Il tuo organismo è quotidianamente esposto a sostanze intossicanti che, con il tempo, si accumulano fino a causare effetti nocivi ed impedire un corretto dimagrimento: per questo motivo, è importante mantenere il corpo depurato e disintossicato. Le tossine tendono ad ostacolare i normali processi metabolici che avvengono nelle cellule e ad impedirne la spontanea rigenerazione. Le conseguenze di un corpo intossicato si possono manifestare con sintomi più o meno riconoscibili, a livello di uno o più organi: dal fegato all'intestino, dai

reni al sistema immunitario, fino ad intaccare anche il piano dell'umore.

Lo scopo di questo libro è quello di approfondire nel dettaglio il modo in cui le tossine si accumulano nel tuo corpo, quali danni possono causare e come eliminare, in una sola settimana, questi veleni invisibili. Ma oltre alla teoria, voglio offrirti qualcosa in più: tra i vari capitoli del libro troverai molti spunti motivazionali, a cui fare appello quando tutto ti sembrerà troppo difficile.

Perché?

Semplice. Perché la motivazione è la chiave fondamentale per aprire la porta al successo, qualunque esso sia; perché quello che ti passa per la mente è tutto.

Il percorso *WellDetox* ti renderà tutto semplice e ti permetterà di regalare un reset al tuo organismo, depurando la pelle, guadagnando energia, liberandoti dei chili più ostinati e guadagnando in salute e bellezza!

Ma ora passiamo a te: come ti senti? La mattina ti svegli pieno in energia e ti senti ottimista o passi la maggior parte del tempo esausto e sottotono, facendo fatica anche solo ad immaginare come potrà essere il resto della giornata? La tua pelle e i tuoi capelli sono luminosi oppure sensibili e aridi? Ti senti in forma o tendi ad accumulare peso? Sei sempre regolare o la stitichezza ti affligge? Se appartieni alla seconda

categoria, non c'è dubbio che tu debba iniziare a chiederti perché ti senti così.

Compiere una piccola riflessione può esserti d'aiuto e, per trovare una risposta, devi considerare che ognuno di noi deve fronteggiare ogni giorno una frenetica tabella di marcia e, in generale, una vita stressante e inquinata. Intossichiamo noi stessi con tabacco, alcol, caffeina e, in aggiunta a questo, il nostro organismo deve fronteggiare ogni giorno tutti i conservanti e gli additivi alimentari che introduciamo con la dieta e tutte le sostanze chimiche e le tossine presenti nell'ambiente. Considera che il tuo corpo ha dei limiti nel tollerare tutto ciò, prima di scatenare delle reazioni.

Ora, anche se lo scenario sembra

sconfortante, voglio rassicurarti: puoi assolutamente aiutare il tuo corpo a ritrovare un buon livello energetico e puoi aiutare te stesso a sentirti più in forma e felice.

Come?

Grazie al percorso *WellDetox* e alle soluzioni che ti proporrò, passo passo, per risolvere i problemi legati all'accumulo di scorie nocive.

Proseguendo nella lettura, imparerai che un corpo intossicato manifesta alcuni inconfondibili sintomi, i quali sicuramente contribuiscono a peggiorare il tuo generale stato di salute, le tue risorse energetiche e, conseguentemente, il tuo aspetto fisico.

Se sei in sovrappeso o hai

accumulato qualche chilo, se senti di soffrire di irritabilità, mancanza di concentrazione, senso di affaticamento, frequenti mal di testa, stitichezza, se hai capelli deboli e secchi, se non riesci a riposare bene durante la notte, è altamente probabile che il tuo organismo sia intossicato. Un corpo intossicato ne risente nel suo aspetto, manifestando sensibilità della pelle, reflusso gastroesofageo, gonfiore generalizzato e crampi addominali, stanchezza cronica. Infine, un corpo intossicato non può dimagrire.

Ora, però, non disperare: mettiti comodo e vediamo meglio tutti questi punti.

## *Stanchezza cronica*

Il sovraccarico di tossine accumulate nei tessuti induce il corpo a compiere un surplus di lavoro per eliminarle, il che può comportare una sensazione di stanchezza e di fatica costante. A ciò si aggiungono anche una certa difficoltà di concentrazione e la comparsa di sonnolenza in orari non abituali.

## *Aumento di peso*

Se nonostante un regime alimentare equilibrato e un'attività fisica costante, il tuo peso continua ad aumentare, potresti soffrire di un problema di carattere ormonale. Questa condizione

potrebbe essere determinata da un'eccessiva intossicazione, la quale interferisce con il funzionamento delle cellule e delle ghiandole endocrine - *quelle che producono ormoni* - tra cui la tiroide. In particolare, il sovraccarico di tossine influisce sui livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue, concentrando i depositi di adipe soprattutto nell'area addominale.

### *Cattiva digestione*

Il fegato è uno dei principali organi implicati nel processo di detossificazione. Quando, però, esso è troppo intossicato e non può produrre bile a sufficienza, non riesci a digerire i grassi. Molto spesso ciò si traduce in

stitichezza, problemi di pelle, insonnia, perdita di tono muscolare, astenia, nausea, alitosi e difficoltà a dimagrire.

### *Sistema immunitario debole*

Il tuo organismo contiene numerose cellule immunitarie che contribuiscono alla pulizia del sangue dalle scorie. Quando è compromesso, il sistema immunitario impazzisce e lancia degli attacchi contro se stesso. Di conseguenza, sei più soggetto ad infezioni, sintomi influenzali, allergie e anche a possibili disagi autoimmuni, quali artrite reumatoide e inefficienze della tiroide.

### *Aumento del colesterolo*

Un corpo intossicato tende ad accumulare colesterolo nel sangue. Il colesterolo è presente nella membrana delle cellule e ha un'importante funzione: esso viene utilizzato per produrre alcuni ormoni, la vitamina D e gli acidi biliari. Tuttavia, un eccesso di colesterolo può mettere in pericolo la salute, tanto che livelli elevati di questa molecola rappresentano uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

### *Ritenzione idrica*

Quasi tutte le proteine che si trovano nel tuo sangue si generano nei tuoi organi interni. Esse - *ed in particolare l'albumina* - contribuiscono a mantenere

un corretto equilibrio dei liquidi corporei. Se soffri di ritenzione idrica e dei sintomi ad essa correlati, quali aumento di peso o gonfiore degli arti, potrebbe significare che il tuo corpo non sta sintetizzando le proteine in maniera efficiente.

### *Elevata concentrazione di acido lattico*

L'acido lattico è una tossina rilasciata dalle cellule quando la produzione di energia è alterata, a causa dell'insufficiente scorta di vitamina B. L'eccesso di acido lattico è molto comune nei casi di stanchezza cronica ed è causa di dolori articolari al minimo

sforzo fisico. Hai mai provato questa sensazione? Inoltre, devi sapere che un eccesso di acido lattico può causare attacchi di panico, ansia, mal di testa e aumento della pressione del sangue.

### *Stitichezza*

L'eccessiva presenza di tossine aumenta i livelli di intossicazione del corpo e può provocare anche mal di stomaco, difficoltà nel corretto assorbimento dei principi nutritivi, alito cattivo e, soprattutto, frequenti episodi di stitichezza. L'assunzione ripetuta di determinate sostanze tossiche può, infatti, instaurare un'inflammatione collegata al cibo che disturba le fisiologiche risposte del corpo.

## *Sudorazione eccessiva*

Un'abbondante sudorazione è un altro segnale chiave che il corpo - *il fegato in particolare* - sta affrontando un sovraccarico di lavoro. Alla ricerca di altre vie di disintossicazione, il fisico tende infatti ad espellere le tossine anche attraverso l'aumento del sudore.

## *Problemi della pelle*

La pelle è uno degli organi che riflette maggiormente l'accumulo di tossine. Ecco perché la comparsa di acne, eruzioni cutanee, reazioni allergiche, occhiaie o borse sotto gli occhi, sono un chiaro segnale che il

corpo ha fatto il pieno di scorie e ha bisogno di una profonda azione detox.

## **Cosa sono le tossine?**

Una tossina è una sostanza in grado di esercitare effetti dannosi sul tuo organismo. Le tossine si trovano nel cibo o nell'acqua, nelle sostanze chimiche utilizzate per coltivare e preparare gli alimenti e in tutto ciò che respiriamo: esse si accumulano in tutto il corpo e negli organi, soprattutto nei reni e nel fegato.

La cattiva notizia, quindi, è che le tossine si trovano intorno a te e che quotidianamente ne assimili dosi massicce: molti dei materiali di cui sono

composti i tuoi vestiti, molti dei prodotti che utilizzi in casa o per l'igiene personale e, soprattutto, il cibo che mangi e l'acqua che bevi, contengono sostanze tossiche nocive e che possono causare subdole reazioni allergiche, problemi respiratori e infezioni della pelle.

La buona notizia è che disintossicarsi è - *abbastanza* - facile! Con il percorso *WellDetox*, in poco tempo, è possibile compiere un reset totale ed ottenere un nuovo equilibrio per il tuo organismo!

Prima che tu possa entrare in azione, però, è necessario che tu conosca più da vicino il tuo nemico. Iniziamo col dire

che le più grandi tossine di cui il tuo corpo deve ripulirsi sono quelle che producono *ossidazione*. Gli ossidanti, chiamati anche *radicali liberi*, causano costantemente danni estesi al tuo DNA, alle proteine e ai lipidi. L'ossidazione è la principale responsabile dell'invecchiamento precoce e delle malattie di tipo degenerativo. Per esempio, mangiare cibi grassi e fritti, respirare esalazioni di fumo o fumare sigarette, ti espone all'ossidazione.

Tuttavia, fortunatamente, ci sono alcuni modi per neutralizzare l'effetto dei radicali liberi e lo scoprirai molto presto continuando nella lettura!

Devi sapere, inoltre, che ci sono

alcune sostanze che hanno su ognuno di noi un effetto diverso e che per qualcuno possono essere tossiche. Sto parlando delle cosiddette *intolleranze*: scoprire cosa è tossico per te significa essere a metà strada! In alcuni casi, infatti, è possibile che sia solo una sostanza a non permettere al tuo organismo di disintossicarsi autonomamente. Per esempio, ci sono persone alle quali piccoli apporti di alcol o caffeina fanno stare male, mentre altre possono tollerarli bene.

In ogni caso, tutti beneficiano della ridotta esposizione ad alcune sostanze, quali: alcol e caffeina, eccessive quantità di carne, grassi saturi, sale, cibi industriali, medicinali e inquinanti

ambientali. La scelta giusta sarebbe quella di evitare ognuna delle categorie citate o, quantomeno, ridurne al minimo il consumo e l'esposizione.

In altri casi, l'intolleranza potrebbe essere una vera e propria *allergia*: ciò si verifica quando il sistema immunitario attacca la sostanza in questione. Le allergie possono manifestarsi in diversi modi: possono causare una reazione immediata o possono rimanere latenti, dando vita nel tempo a subdoli sintomi negativi.

Tutte le persone che prima di te hanno intrapreso questa strada hanno riscontrato dei benefici. Come? Grazie al percorso *WellDetox*, che elimina i più comuni cibi allergici e mostra poi come

reintrodurli nella dieta. Ma sicuramente, il modo migliore per scoprire se soffri di allergie alimentari resta quello di effettuare un test di laboratorio.

Tante persone credono che per disintossicarsi sia sufficiente bere più acqua o eliminare un po' di calorie introdotte. La verità è che tutto questo è sicuramente utile ma non è sufficiente. Con questo libro voglio farti comprendere che il tuo corpo compie ogni possibile sforzo per eliminare le tossine e per costituire nuove cellule sane, ma che le sue capacità non sono infinite.

Quando sarai ben disintossicato, l'effetto che riconoscerai sarà quello di

un immediato senso di benessere generale e di un migliorato aspetto fisico. Inoltre, un programma detox efficace ha anche il potere di migliorare la tua salute globale.

Il percorso *WellDetox* ha due obiettivi: quello di ridurre il numero di tossine a cui il tuo corpo è esposto e quello di migliorare la sua capacità di disintossicarsi. Ciò che ne deriverà in termini di salute e di aspetto fisico sarà incredibile!

La ragione per cui le diete detox sono così popolari va di pari passo con la sensazione che molte persone provano dopo un periodo di eccessi: chi non hai mai avvertito questa esigenza dopo un

lasso di tempo - *come le vacanze natalizie* - passato ad ingerire troppo cibo, troppi dolci, cibi elaborati e fritti? Ecco, quella sensazione di pesantezza e difficoltà è il segno che il corpo sta lavorando troppo duramente per disintossicarsi: capire questo è la chiave per potenziare le tue capacità detox e sentirti meglio! Infatti, quando un numero eccessivo di tossine si trova nel tuo corpo, l'intero sistema diventa letteralmente *intossicato*: molti sintomi e molti problemi di salute derivano dal fatto che il tuo corpo non riesce a smaltire autonomamente questo eccesso.

A questo punto, i passi da compiere sono due: il primo riguarda, ovviamente, l'astensione dal consumo di alimenti

tossici; il secondo è relativo all'introduzione dei nutrienti di cui il tuo corpo necessita per migliorare le sue capacità detox.

## **Cosa significa *detox*?**

La detossificazione è qualcosa che il tuo corpo fa spontaneamente per neutralizzare, trasformare o liberarsi dei materiali di scarto o delle tossine: è una funzione primaria del corpo, che lavora costantemente. Quando parlo di alimentazione detox, dunque, mi riferisco a programmi che possano aiutare ed ottimizzare le funzioni disintossicanti proprie del tuo organismo.

Come già accennato, questo scopo si raggiunge in due modi: diminuendo il numero di tossine che immetti con l'alimentazione e, contemporaneamente, supportando la detossificazione con i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno per svolgere le sue funzioni in maniera corretta.

A questo punto spero tu abbia iniziato a credere che il tuo corpo meriti una sana disintossicazione. Iniziare è semplice: ti basterà seguire, passo dopo passo, il percorso *WellDetox* illustrato in questo libro. Inoltre, potrai rivolgerti a me in qualunque momento del tuo percorso se dovessi avere alcune difficoltà o se, semplicemente, volessi

approfondire qualche aspetto del programma. Troverai i miei contatti alla fine del libro: io sono a tua disposizione!

# Quanto sei intossicato?

Lo abbiamo detto: il tuo corpo è permanentemente sotto l'assalto delle tossine. Esse si trovano al di fuori di esso - *nell'ambiente e in ciò con cui veniamo a contatto* - e, ovviamente, ci sono tossine che introduciamo (più o meno) volontariamente nel nostro organismo. Esse passano attraverso il fegato, i polmoni e i reni e, quando non riusciamo ad eliminarle velocemente, vengono immagazzinate nel nostro organismo causando problemi di vario genere. E indovina un po' dove vengono immagazzinate? Nelle cellule adipose,

ed è proprio così che acquisti peso, anche se non mangi più del necessario.

Se invece, invertendo questa tendenza, aiutiamo i nostri organi a far fronte a questo eccesso di tossine, queste verranno spazzate via dalle cellule di grasso. Ciò ti permetterà di eliminare facilmente i chili di troppo, attraverso una corretta alimentazione e una moderata attività fisica.

# Rispondi al questionario

Il questionario che sto per proporti ti aiuterà a fare il punto della situazione e a comprendere il tuo livello di intossicazione. Cerca di essere onesto nel rispondere alle domande: l'esito del test servirà a scoprire di cosa hai bisogno per migliorare le tue potenzialità detox.

Ancora una volta ti invito, se ne avessi voglia, a contattarmi: potresti sottopormi l'esito del test e permettermi di aiutarti a trovare la soluzione migliore per il tuo caso.

1. Fai fatica a svegliarti al mattino?

2. Hai bisogno di caffè, tè, una sigaretta o di qualcosa di dolce per poter iniziare la giornata?

3. Desideri spesso cioccolato, dolci, pane o pasta?

4. Aggiungi zucchero alle tue pietanze o alle tue bevande?

5. Hai dei cali di energia durante il giorno?

6. Desideri dolci o stimolanti (caffè, sigarette) dopo i pasti?

7. Hai spesso cambiamenti d'umore o difficoltà a concentrarti?

8. Diventi irritabile se stai più di 6 ore senza mangiare?

9. Ti senti troppo stanco per fare attività fisica?

10. Soffri di indigestione o di bruciore di stomaco?

11. Avverti spesso una sgradevole sensazione di pienezza nello stomaco?

12. Soffri di stitichezza?

13. Hai la pancia gonfia?

14. Soffri spesso di mal di testa o emicrania?

15. Hai un metabolismo lento e ingrassi velocemente?

16. Soffri di acne, infiammazioni della pelle o orticaria?

17. Hai spesso gli occhi infiammati o arrossati?

18. Hai borse e/o occhiaie?

19. Soffri di infiammazioni alle orecchie o mal d'orecchie?

20. Fatichi a respirare, soffri di

sinusite o hai problemi legati all'eccesso di muco?

21. Sudi molto?

22. Avverti spesso dei dolori articolari?

23. Soffri di minzione frequente?

24. Sei spesso gonfio?

25. Il caffè ti provoca immediato nervosismo o ti causa reflusso gastroesofageo?

## **Punteggio**

Quanti *sì* hai collezionato?

**Tra 18 e 25** - Se hai risposto affermativamente a 18 o più domande, hai necessariamente bisogno di migliorare il tuo potenziale detox.

**Tra 8 e 17** - Se i tuoi *sì* sono compresi tra i 8 e i 17, stai cominciando a mostrare i segni di una scarsa capacità detox e hai bisogno di incrementarla.

**Meno di 8** - Se hai risposto positivamente ad un numero di domande inferiore ad otto, sei ancora lontano dall'aver problemi con la disintossicazione.

# I benefici del percorso WellDetox

Se hai scoperto di possedere numerosi sintomi legati all'intossicazione, otterrai un enorme beneficio dal percorso *WellDetox*, anche se i suoi principi sono validi ed utili per chiunque abbia il desiderio di sentirsi meglio. Come hai avuto modo di leggere tramite i racconti delle esperienze di chi lo ha già provato, le persone hanno riscontrato:

- ✓ una migliore energia;
- ✓ una rapida perdita di peso;
- ✓ una migliore digestione;

- ✓ più lucidità mentale;
- ✓ la sensazione di riposo al risveglio;
- ✓ la riduzione di gonfiore e ritenzione idrica;
- ✓ la riduzione di borse o occhiaie;
- ✓ una grana della pelle liscia e luminosa - *e di questo te ne accorgerai subito!*
- ✓ meno dolori articolari e infezioni.

Per aiutarti a mantenere i risultati nel tempo e a sentirti meglio una volta completato il percorso *WellDetox* - *che richiede l'eliminazione di alcuni alimenti che possono causare*

*intolleranze* - ti spiegherò come reintegrare tutti gli elementi, per definire per sempre la tua perfetta alimentazione detox.

Intraprendendo il percorso *WellDetox*, aiuterai te stesso in molti modi. I benefici che ne deriveranno, riguarderanno corpo e mente. Vediamoli insieme!

### *Perdita di peso*

Se recentemente sei ingrassato, anche solo di qualche chilo, hai messo sotto pressione il tuo corpo. I chili in eccesso possono portarti ad avere, inoltre, ulteriori problemi: pressione alta, malattie del cuore, diabete.

*WellDetox* ti aiuterà a perdere peso,

ma non solo: ti darà una mano ad iniziare un nuovo stile alimentare, ricco di buone abitudini che avranno effetti positivi per molto tempo oltre la fine della settimana disintossicante.

### *Smaltimento delle tossine*

Abbiamo già parlato di questo beneficio nel precedente capitolo, ma è bene ribadire che seguendo questo programma farai smaltire al tuo corpo molte tossine in eccesso, che altrimenti sarebbe difficile eliminare.

Tutti i tuoi organi interni, così come il tuo sistema immunitario, riceveranno uno sprint quando il tuo corpo sarà libero delle tossine in eccesso. Un

sistema immunitario disintossicato non dovrà costantemente combattere contro di esse e i tuoi organi potranno funzionare al meglio.

### *Lucidità mentale e aumento di energia*

In pochi giorni scoprirai i benefici del percorso *WellDetox* sul tuo corpo, e non solo: ben presto capirai che esso è efficace anche sulla tua mente. Detossificare il tuo corpo comporterà, senza dubbio, un aumento delle tue risorse energetiche. Una delle ragioni per cui questo accade risiede nell'eliminazione dello zucchero e delle sostanze raffinate, che spesso sono colpevoli della sensazione di stanchezza

e letargia.

L'astenia e la scarsa lucidità mentale derivano spesso dagli additivi che si trovano nei cibi industriali, quali i dolcificanti artificiali e il glutammato di sodio: molti di questi sono neurotossine che possono causare depressione, ansia, cambi di umore e mal di testa.

### *Miglioramento del sistema respiratorio*

Le persone più intossicate sono quelle che riportano anche problemi di tipo respiratorio. Questi aspetti sono sicuramente correlati e, in aggiunta, questo disagio è spesso aggravato nel caso di colon irritato. Sul punto, posso

rassicurarti dicendoti che le persone che hanno provato il percorso *WellDetox* hanno migliorato i loro problemi respiratori, una volta assestato il benessere del loro apparato digerente.

### *Pelle più pulita e azione anti-aging*

Un eccesso di tossine nel corpo può manifestarsi sotto forma di disagi cutanei, primo su tutti l'acne. Con il percorso *WellDetox*, non solo la tua pelle si trasformerà, diventando più pulita, liscia e luminosa, ma la vedrai più sana, tonica e giovane. Tutto questo in pochi giorni!

Infine, è opportuno che tu sappia che troppe tossine nel corpo velocizzano i processi di invecchiamento, perché i

tuo organi non funzionano più al pari di quelli di un corpo sano. Perciò, rimuovendo le tossine dal tuo corpo, otterrai dei benefici a lungo termine che si tradurranno anche in una migliore aspettativa di vita.

# Cibi e nutrienti disintossicanti

Il programma *WellDetox* ti fornirà un piano alimentare semplice da preparare e da seguire, e ti consiglierà alcuni integratori utili all'eliminazione delle residue tossine, mandando in vacanza il tuo organismo per un po': lascia ora che ti spieghi come questi nutrienti ti aiuteranno nella disintossicazione. Essa è possibile grazie ad alcuni importantissimi enzimi, che ti daranno un boost di nutrienti antiossidanti. Tra questi:

- *glutathione*, che si trova in

aglio e cipolla;

- *coenzima Q10*, che si trova nel pesce azzurro, negli spinaci, nelle nocciole;
- *vitamina C*, di cui sono ricchi i broccoli, i peperoni, gli agrumi e i frutti di bosco;
- *vitamina E e selenio*, che si trovano nei semi oleosi, nel pesce e nelle noci;
- *beta-carotene*, di cui sono ricche carote, pesche, angurie, patate dolci.

Ci sono anche altri fitonutrienti che possono servire al nostro scopo, i cosiddetti *bioflavonoidi*, tra cui:

- le *antocianine* dei mirtilli;

- la *quercitina* delle cipolle rosse;
- i *polifenoli* del tè verde.

Sappi che questi antiossidanti e questi nutrienti lavorano al meglio se assunti in sinergia tra loro, ed è per questo che le ricette *WellDetox* mixano in maniera gustosa i cibi che li contengono.

# L'equilibrio acido-alcalinico

Il fattore chiave nel supporto alla detossificazione è il mantenimento dell'equilibrio acido-alcalinico nel corpo. Quando i cibi che ingeriamo vengono processati, essi vanno a modificare questo equilibrio, in senso acido o in senso alcalinico. Tieni in considerazione che il gusto non c'entra: le arance, ad esempio, hanno un sapore acido ma contribuiscono a dare un ottimo effetto alcalinizzante al nostro organismo!

Solitamente, l'alimentazione sbilanciata e ricca di cibi industriali e

processati è altamente acida. Ed è per questo che il nostro corpo, per stare meglio, ha bisogno di riportare l'equilibrio con una dieta alcalinizzante, come quella del programma *WellDetox*, ricco di frutta e verdura. In pochi giorni, anche il tuo apparato digestivo ti ringrazierà!

# PARTE SECONDA

Come creare sane  
abitudini detox

# Cinque cattive abitudini da eliminare...

Per riuscire a farti ottenere la più potente trasformazione possibile durante il percorso *WellDetox*, devo chiederti di eliminare il consumo di cinque tra cibi e bevande che hanno effetti negativi sul processo di disintossicazione. Vediamo quali sono.

## **Farinacei**

Pane, pasta e tutti i prodotti derivati dal grano sono potenzialmente tuoi nemici. La ragione risiede nel fatto che

contengono una proteina, il glutine, dannoso per il sistema digestivo (anche se non si è propriamente intolleranti o allergici ad esso!) e che viene riconosciuto dal tuo organismo come una tossina. Siccome il sistema digestivo è il luogo dove la disintossicazione inizia, è importante eliminare i farinacei durante questa settimana. Al bando, ovviamente, anche lo zucchero e i prodotti dolcificati!

Devi dunque evitare pane, torte, biscotti, cereali o pasta derivanti da grano, farro, segale, orzo e kamut. Puoi invece mangiare i prodotti derivanti da avena, grano saraceno, mais, maizena, quinoa e riso.

## Latte animale

Il latte di mucca è il più comune alimento allergizzante. Come erroneamente si crede, non è il lattosio - *lo zucchero del latte* - a causare allergia, ma sono le proteine. Consiglio di evitare il latte e tutti i suoi derivati durante il programma *WellDetox* per le stesse ragioni per cui ti chiedo di evitare il grano: il tuo organismo potrebbe riconoscere le proteine del latte come delle tossine, impedendo così la disintossicazione. Inoltre, le mucche spesso sono trattate con medicinali, tra cui antibiotici ed ormoni.

Devi dunque evitare il latte (incluso quello di capra e di pecora), i formaggi,

creme, burro, yogurt, gelati, bevande probiotiche.

In sostituzione al latte animale puoi utilizzare latte di riso, di soia, di mandorla o di quinoa, latte di cocco, yogurt di soia, formaggio e burro vegetale. Direi che hai delle alternative deliziose!

## **Caffeina**

Probabilmente questo è uno dei passi più difficili del percorso: ti sto chiedendo di rinunciare al caffè per almeno 7 giorni! Al momento ti sembrerà uno scoglio insormontabile, e questo perché probabilmente fai parte del club dei caffeina-dipendenti.

Eppure, eliminare il caffè è importantissimo: il nostro corpo tratta la caffeina come una tossina e, come abbiamo ribadito più volte, per poter ripulire l'organismo, dobbiamo eliminare tutte queste sostanze durante la settimana detox.

Inoltre, molte persone che hanno seguito il percorso mi hanno riferito che - *eliminando la caffeina* - hanno guadagnato sia energia che lucidità mentale e hanno migliorato il loro tono dell'umore.

La caffeina ti disidrata e ti fa sentire più stressato, peggiora la qualità del tuo sonno e di conseguenza ti fa sentire più stanco e, paradossalmente, ancor più bisognoso di caffeina!

Durante la settimana *WellDetox*, concedi a te stesso e al tuo organismo una pausa da bevande che contengono caffeina. Tra esse possiamo includere la cola e le sue varianti dietetiche, le bevande energetiche, il tè nero e il caffè (anche decaffeinato!)

Alternativamente, puoi assumere una tazza di tè verde al giorno, più ricco di polifenoli e antiossidanti. Tra i vari tipi, ti consiglio quello aromatizzato al gelsomino: il suo sapore è molto gradevole e non ti farà sentire la mancanza dello zucchero.

## **Alcol**

Volendo eliminare tutte le sostanze

che il nostro organismo considera tossiche, dobbiamo sicuramente rinunciare a tutte le bevande alcoliche. Esse sovraccaricano il nostro fegato e conducono il nostro organismo ad una condizione di acidosi. L'acidosi è responsabile dell'invecchiamento precoce e dell'osteoporosi.

Non solo: l'alcol ci fa ingrassare velocemente, è un irritante intestinale e può causare l'insorgenza del cancro.

Se non vuoi rinunciare al gusto di una buona bevanda, puoi optare per succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, succo di pomodoro o deliziosi smoothies!

## **Grassi insaturi e idrogenati**

Un tempo, i grassi erano solo il carburante del nostro corpo. Ma ora sappiamo che esistono grassi buoni e grassi cattivi.

Tra i primi ci sono gli omega 3 e 6, di cui sono ricchi le noci, i semi oleosi e pesci come il salmone, le sardine e il tonno.

I grassi cattivi sono estremamente dannosi, ricchi di ossidanti: sono i cosiddetti grassi insaturi o idrogenati. Essi si trovano nei cibi fritti, nei cibi da fast food, nelle merendine e nei dolci, soprattutto quelli industriali.

La carne non è necessariamente nociva, specialmente se biologica e se cucinata in maniera tale che non sia eccessivamente abbrustolita. Molte

persone ritengono che la carne bianca sia meno dannosa, ma questo non è necessariamente vero: dipende dall'animale di provenienza e da come esso è stato cresciuto e nutrito.

Durante la settimana *WellDetox*, per consentire a tuo corpo di disintossicarsi al meglio, ti chiedo di evitare di mangiare ogni tipo di carne, uova e pesci fritti, cibi industriali, verdure e patatine fritte.

Puoi assumere i grassi buoni del pesce cucinato al forno o al vapore, dei semi oleosi (ad esempio, semi di girasole, di zucca o di lino) e delle noci e nocciole. Puoi inoltre mangiare le uova strapazzate, cucinate con un filo di olio.

# ... e cinque buone abitudini con cui sostituirle!

Per massimizzare gli effetti benefici del programma *WellDetox*, è necessario introdurre alcune buone abitudini che ti faranno sentire più energico e in forma. Dovrai poi mantenerle nel tempo, una volta terminata la settimana disintossicante.

**Bevi almeno otto bicchieri di acqua al giorno**

Bere almeno un litro e mezzo di

acqua ogni giorno - *l'equivalente di circa otto bicchieri* - comporta un'enorme differenza sulla tua sensazione di benessere ed energia.

L'acqua aiuta a dissolvere le tossine nel sangue, grazie al lavoro dei reni. Il tuo introito di acqua può includere succhi senza zucchero o acqua con zenzero e limone.

Ovviamente, un litro e mezzo di acqua al giorno non è sufficiente se il clima è molto caldo o se fai esercizio fisico. In questi casi, devi reintegrare anche i liquidi persi con la sudorazione.

L'acqua è molto importante perché permette di eliminare le tossine e di regolare i processi metabolici del corpo e la sua temperatura. La disidratazione è

causa di stitichezza, mal di testa, sensazione di stanchezza e confusione.

Un buon consiglio è quello di bere un bicchiere d'acqua appena sveglio: sangue e urine hanno la più elevata concentrazione di tossine al mattino e bere aiuta a diluirle. Inoltre, bevi sempre prima dei pasti, ti aiuterà a sentirti più sazio. Porta dell'acqua sempre con te e bevi due bicchieri dopo l'esercizio fisico.

Sappi, infine, che spesso la disidratazione è la causa del desiderio di cibo: a volte l'organismo confonde lo stimolo della sete con quello della fame. Tutta colpa dell'ipotalamo, una struttura del sistema nervoso centrale nella quale sono collocati i centri dell'appetito,

della sete e della sazietà. Quando non si beve a sufficienza, può accadere che questo distretto cerebrale interpreti erroneamente la disidratazione come fame, facendoci avvertire la necessità, inutile, di assumere cibo. Prova ad aumentare il quantitativo di acqua giornaliero e ti sentirai più sazio.

## **Mangia i cinque superfood ogni giorno**

I cinque superfood sono cibi molto semplici ma che sono molto benefici, ricchi di antiossidanti e nutrienti per far funzionare al meglio il tuo metabolismo e non farti invecchiare. Quali sono?

*Semi oleosi*

Tutto nasce da un seme. I semi oleosi sono ricchi di calcio, magnesio, manganese, zinco e selenio, ma anche di grassi buoni, proteine e fibre: tutti elementi essenziali per la disintossicazione. Alcuni semi sono più nutritivi di altri: i semi di zucca ad esempio sono i più ricchi di magnesio e omega 3, utili per il benessere di arterie e cuore. I semi di girasole e di sesamo sono ricchi di grassi buoni e tengono lontane le rughe, oltre a bilanciare gli ormoni. Mangia una combinazione di semi ogni giorno e fai un gesto d'amore per il tuo corpo.

### *Verdure a foglia verde*

Le verdure verdi sono le più ricche

di betacarotene, vitamina C, folati e clorofilla. Questi elementi migliorano la tua pelle, ti fanno sentire più energico e riducono drasticamente il rischio di tumore. Per cui, via libera a spinaci, verze, carciofi, crescione, basilico e prezzemolo. Anche l'avocado è ottimo: attento solo a non eccedere nella quantità, è molto calorico.

### *Verdure crucifere*

Le crucifere hanno delle importanti capacità detox: dobbiamo dunque introdurre nella nostra alimentazione broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo e cavolfiore. Tutte queste verdure sono utili al nostro scopo perché contengono

enzimi antiossidanti.

## *Zolfo*

Cipolle, cipollotti e aglio sono ottime risorse di zolfo, che attiva nell'organismo molti processi disintossicanti. Le cipolle rosse sono inoltre ricche di quercitina, un antiossidante molto potente. L'aglio protegge l'intestino da funghi e batteri.

Durante la settimana *WellDetox* mangia uno spicchio di aglio, una piccola cipolla o tre cipollotti ogni giorno.

## *Succhi di frutta*

Durante il percorso *WellDetox*,

assumi ogni giorno un succo di alcuni *super frutti* come i mirtilli, le fragole o i lamponi: sono i più antiossidanti di tutti! Via libera anche ad anguria, uva e arance. Se hai un frullatore, prepara un bello smoothie di frutta fresca e acqua, senza aggiungere zucchero. E magari includi una mezza carota, farai scorta di betacarotene!

Personalmente, dal momento che ho vissuto per sei mesi viaggiando nel sud-est asiatico, posso consigliarti di gustare l'acqua di cocco giovane! Io amavo berla direttamente dalla noce, ma esistono delle valide versioni anche in commercio.

**Massimizza l'apporto di cibi**

## **antiossidanti e anti-aging**

Ho già parlato dei danni che possono causare le sostanze ossidanti e del fatto che possiamo neutralizzarlo con il giusto apporto di antiossidanti. I principali sono: vitamina A (betacarotene), la vitamina C, vitamina E, zinco, selenio... E ce ne sono molti altri.

Uno dei passi che devi compiere lungo il tuo percorso *WellDetox* è incrementare il tuo apporto di antiossidanti. Ti stai chiedendo come? Innanzitutto scegliendo accuratamente cosa portare in tavola. Di seguito una lista dei 20 cibi con più elevato potere antiossidante, proposti in ordine.

1. Succo di uva nera
2. Melograno
3. Mirtilli
4. Cavolo verde
5. Spinaci
6. Barbabietole
7. More
8. Prugne nere
9. Cavoli di Bruxelles
10. Succo di pompelmo
11. Pompelmo rosa
12. Fragole
13. Succo di arance
14. Arance
15. Avocado
16. Ciliegie
17. Peperone
18. Kiwi

19. Cavolfiore

20. Uvetta

## **Assumi degli integratori**

In secondo luogo dovresti assumere un integratore antiossidante, che contenga un pool di elementi quali vitamina A, vitamina C, coenzima Q10, glutathione, glicina, glutamina, calcio e MSM (una forma di zolfo che, tra l'altro, fa benissimo ai capelli) e vitamine del gruppo B.

A questo dovresti abbinare un integratore probiotico con fermenti lattici. I probiotici, infatti, sono batteri benefici fondamentali nel processo digestivo. Non avrai bisogno di questo

supplemento per sempre: sarà sufficiente assumerlo durante la settimana detox per ripristinare la flora intestinale.

## **Concediti un massaggio detox**

Il corpo immagazzina tossine chimiche, tensioni fisiche e emozioni negative. Un buon massaggio detox può aiutarti nella disintossicazione ad ogni livello, stimolando la circolazione e il sistema linfatico e smuovendo le tossine: assicurati di fartene fare almeno uno o due durante la settimana *WellDetox*. Dopodiché, concediti regolarmente un massaggio, almeno una volta al mese.

# Il segreto di WellDetox: il clean eating

Presta molta attenzione ora, ti sto per svelare un importante segreto per la tua bellezza e la tua salute: hai mai sentito parlare di clean eating?

Clean eating è un atteggiamento mentale incentrato sull'adozione di uno stile alimentare salutare, basato su cibi naturali non trattati. Molte persone associano il clean eating esclusivamente alla perdita di peso, ma la verità è che tutti possono trarre enormi benefici da una dieta così sana. Mangiando “clean”

introdurrai nel corpo tutti i nutrienti di cui hai bisogno per funzionare al meglio e ti terrai alla larga dai cibi troppo lavorati, causa di obesità e malattie croniche.

Gli ingredienti naturali, dunque, sono la base del clean eating. Ma cosa sono esattamente? Sono tutti quegli alimenti che possono essere consumati così come si trovano in natura e che sono composti da un unico ingrediente. Frutta, verdura, verdura a foglia verde, erbe aromatiche fresche, frutta a guscio, semi e pesce sono gli alimenti principali che entreranno a far parte del tuo menu. Questi nutrienti sono ricchi di tutto ciò che ti serve per avere un corpo e una mente sani (e ormai sappiamo che alcuni

alimenti possono influire anche sull'umore!): vitamine, minerali, fitonutrienti, fibre, grassi sani, proteine e carboidrati.

Inoltre, clean eating significa scegliere ingredienti di alta qualità, soprattutto quando si parla di frutta, verdura e pesce. Per questo motivo, se possibile, ti consiglio di optare sempre per il biologico. Puoi fare anche di più: se vuoi contribuire a proteggere l'ambiente e sostenere i produttori locali, cerca di acquistare prodotti provenienti dalla tua regione.

Il programma alimentare di *WellDetox* si basa sui principi del clean eating, assicurando al tuo corpo l'apporto di nutrienti che ti serve per

diventare la migliore versione di te stesso.

## **I 12 cibi da tenere d'occhio**

Molti tipi di frutta e verdura prodotti in modo convenzionale sono fortemente contaminati da erbicidi e pesticidi. Queste sostanze chimiche non sono solo pericolose per la tua salute, ma danneggiano anche l'ambiente.

Naturalmente una coltivazione biologica degli alimenti è più costosa e di conseguenza il prezzo per il consumatore è più alto. Se vuoi comprare solo alcuni prodotti biologici, cerca di dare la priorità a questi tipi di frutta e verdura:

1. fragole
2. mele
3. pesche noci
4. pesche
5. sedano
6. uva
7. ciliegie
8. spinaci
9. pomodori
10. peperoni
11. mirtilli
12. cetrioli

## **Clean fifteen!**

Al contrario, ora ti sto per svelare quali sono i 15 tipi di frutta e verdura che puoi comprare anche in versione non

biologica perché contengono la quantità più bassa di pesticidi residui. Eccoli:

1. avocado
2. mais dolce
3. ananas
4. cavoli
5. piselli
6. cipolle
7. asparagi
8. mango
9. papaya
10. kiwi
11. melanzane
12. pompelmi
13. meloni
14. cavolfiori
15. patate dolci

Avete preso nota?

# PARTE TERZA

Dalla teoria alla pratica

# Come prepararti alla settimana WellDetox

Un programma detox non è qualcosa che puoi fare senza una pianificazione. Conseguentemente, avrai più chance di riuscire a portare a compimento con successo la settimana *WellDetox* se preparerai te stesso e il tuo corpo in anticipo. Non ti preoccupare: ora ti spiegherò alcuni punti importanti che dovrai considerare e seguire per assicurarti che il tuo percorso sia un successo!

## Un cambiamento graduale

Prima di passare dalla tua alimentazione ordinaria a quella *WellDetox*, dovresti attuare per qualche tempo alcune modifiche alla tua normale alimentazione.

Circa due settimane prima dell'inizio del percorso, inizia a incrementare l'apporto di cibi non raffinati o processati. Un esempio? Aumenta il quantitativo di frutta e verdura che mangi ogni giorno. Rimuovi dal tuo frigo tutto ciò che può essere dannoso e che sai che non dovrai mangiare durante il percorso detox. Ciò include tutti gli alimenti raffinati ed industriali, i dolci e il cibo spazzatura in

generale.

Inoltre, è importante aumentare gradualmente il tuo apporto quotidiano di acqua, specialmente se al momento non ne bevi abbastanza.

## **Pasti più piccoli, più spesso**

Inizia a mangiare più spesso, facendo piccoli pasti e consumando almeno due spuntini al giorno, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. I benefici saranno immediati: il tuo colesterolo si abbasserà, facilitando la perdita di peso; il tuo metabolismo aumenterà e ti sentirai più energico. Molti studi hanno dimostrato che il consumo di piccoli pasti, più spesso,

programma il tuo corpo a bruciare più calorie.

## **Riduci il consumo di latte**

Come abbiamo detto, durante la settimana *WellDetox* dovrai eliminare del tutto i latticini per consentire una efficace disintossicazione. Inizia, nelle due settimane che precedono il programma, a mangiare meno latte e derivati, quali formaggi, yogurt, panna e creme. Il tuo successo sarà garantito!

## **Evita i carboidrati semplici e lo zucchero**

I carboidrati semplici sono essenzialmente zucchero e devono

essere evitati. Eliminali dalla tua alimentazione almeno fin dalla settimana prima dell'inizio di *WellDetox*: al bando dolci, tutti gli sciroppi artificiali, zucchero, patate, pasticcini e merendine, biscotti, cereali per la colazione, pasta e pane. Coraggio, è per una buona causa!

## **Due quadratini di cioccolato fondente!**

Ho una buona notizia: ti è concesso il cioccolato fondente! Ovviamente con moderazione e a patto che tu svolga una moderata attività fisica dopo l'assunzione. Due quadratini ogni giorno sono il quantitativo corretto, anche per fronteggiare le voglie dolci durante la

settimana *WellDetox*.

Il cioccolato fondente è buono perché abbassa la pressione del sangue, riduce il rischio di infarto, apporta benefici al tuo cervello, è ricco di antiossidanti e contiene vitamine e minerali. Ovviamente si deve trattare di cioccolato di qualità, con un'elevata percentuale di cacao - *almeno 75%* - e poco zucchero. Se consumato in piccole dosi, mai da solo e mai a digiuno (altrimenti innalzi la glicemia), il cioccolato ci fornisce la giusta carica per mantenere alto il metabolismo per tutta la giornata.

**Inizia ad utilizzare i probiotici**

Abbiamo già parlato dell'importanza dell'apparato gastrointestinale per la nostra salute e per i nostri obiettivi detox. L'intestino contiene batteri buoni che non solo ti aiutano a digerire il cibo, ma che mantengono attivo il sistema immunitario. Abbiamo detto che durante la settimana *WellDetox* dovrai assumere un integratore di probiotici e fermenti lattici: oltre a questo, due settimane prima dell'inizio, inizia a consumare alimenti che ne sono ricchi, come il miso o il kefir.

## **Riduci la caffeina**

Per evitare l'insorgenza di mal di testa e di altri disturbi durante la

s e t t i m a n a *WellDetox*, riduci gradualmente l'apporto di caffeina. Durante la settimana precedente l'inizio del programma alimentare, non bere più di una tazza di caffè al giorno ed evita del tutto le bevande che contengono caffeina come le cole e gli energy drink. Visto che durante la settimana *WellDetox* non potrai aggiungere zucchero alle tue bevande, ti consiglio di eliminarlo fin d'ora o di ridurne gradualmente l'utilizzo.

Il tè verde ed i tè alle erbe sono degli ottimi sostituti e contengono molta meno caffeina. Prova il tè al lampone o il rooibos!

**Smetti di usare il microonde**

Nonostante la sua comodità, dovrete smettere di cucinare (o scaldare!) i cibi nel microonde, per molte ragioni:

- ✓ con il microonde i cibi perdono i loro nutrienti, soprattutto le verdure;
- ✓ i contenitori per i cibi pronti trasferiscono le loro tossine nel cibo, quando scaldati nel microonde;
- ✓ i cibi preparati al microonde fanno diminuire la conta di globuli rossi e bianchi;
- ✓ le *micro-onde* sono a tutti gli effetti delle radiazioni.

**Rallenta!**

Il percorso *WellDetox* non serve solo a ripulire il tuo corpo, ma aiuterà anche la tua mente. Nel mondo moderno, le vite che facciamo sono estremamente impegnate.

Dovresti cercare di condurre la tua mente in uno stato di maggior relax, prima di intraprendere il detox. Come? Nei giorni che precedono l'inizio della settimana *WellDetox*, cerca di ritagliarti del tempo per te stesso e cerca di focalizzarti sugli obiettivi che vuoi raggiungere. Scrivili e rileggili ogni giorno, durante tutto il percorso *WellDetox!*

Un altro modo per rilassarti è quello di concederti un bagno o una doccia caldi, magari aggiungendo qualche

goccia di olio di lavanda in un diffusore per essenze.

## **Allenati!**

Non sottovalutare mai il potere dell'esercizio fisico. Se non ti alleni da molto tempo, questa è l'occasione per iniziare di nuovo. Ogni giorno della settimana precedente il programma, cammina per almeno 20 minuti consecutivi: aiuterai la circolazione e l'ossigenazione del tuo corpo.

Allenarti sarà utile anche per sentire meno la fatica durante il percorso, soprattutto con attività a basso impatto fisico, come lo yoga o il pilates.

## **Riduci alcol e sigarette**

Se ti piace bere del vino durante i pasti, nelle due settimane che precedono l'inizio del detox limitati ad un bicchiere di vino a sera, meglio se rosso: il vino rosso contiene un potente antiossidante, il resveratolo. Elimina completamente il consumo di alcol durante la settimana *WellDetox*.

Se sei un fumatore, fai del tuo meglio per iniziare a ridurre il numero di sigarette. Ancor meglio, smetti del tutto: ti accorgerai dei benefici fin da subito.

# Il percorso inizia ora

Il percorso è pensato per essere iniziato nel weekend. Ci sono alcune ragioni: innanzitutto perché i primi giorni sono i più difficili, il tuo corpo ha bisogno di adattarsi al nuovo regime e potresti sentirti parecchio stanco. Avrai bisogno di riposare e durante il weekend potrai ritagliarti più facilmente dei momenti solo per te. Tra qualche pagina ti spiegherò anche come fronteggiare gli eventuali malesseri che potranno presentarsi.

Inoltre, sappiamo che durante il weekend si possono presentare più

facilmente alcune occasioni di sgarro. Sarebbe opportuno dunque iniziare durante il weekend perché nei primi giorni di programma la motivazione e la forza di volontà saranno al massimo e ti aiuteranno a rinunciare ad alcuni momentanei piaceri, nel nome di un obiettivo più grande!

In ogni caso, se te la senti, non evitare le occasioni di socializzazione: ci sono sempre delle alternative detox su cui optare durante cene o aperitivi. L'importante è che tu abbia ben chiaro in testa quali sono gli alimenti consentiti e quali devi evitare.

Infine, durante il fine settimana avrai il tempo per fare la spesa e magari preparare i pasti della settimana. Per

raggiungere dei risultati, occorre sempre una buona organizzazione!

Quindi, la prima cosa che devi fare è scegliere una data e segnlarla sul calendario. Scegli un sabato, il più vicino possibile; è importante che si tratti di un weekend e di una settimana in cui tu non sia sotto pressione e che sia circondato da un ambiente pronto a supportare il tuo cambiamento.

# Come affrontare le difficoltà

La maggior parte delle persone non riscontra alcun tipo di malessere durante il percorso *WellDetox* e si sente al meglio dopo averlo terminato. Tieni comunque presente che potresti accusare delle difficoltà, soprattutto durante i primi giorni. Il mio compito è spiegarti a quali piccoli malesseri potresti andare incontro e come comportarti per fronteggiarli. E ricordati che potrai contattarmi per avere delle soluzioni personalizzate!

## **Attacchi di fame**

Innanzitutto, dobbiamo distinguere tra fame e food craving: l'errore più grave che fanno in tanti è quello di non riuscire a capire la differenza tra fame e voglia incontenibile di un certo tipo di cibo.

La fame, quella vera, ha uno scopo semplice, permette al tuo corpo di acquisire i nutrienti di cui ha bisogno per avere energia. La sensazione di fame è innescata da meccanismi biologici molto complessi, che coinvolgono ad esempio ormoni e nervi.

Con food craving, invece, si intende un semplice desiderio di mangiare determinati tipi di cibo, che nella maggior parte dei casi sono poco sani, pieni di calorie e poveri di nutrienti

essenziali. Spesso la voglia insaziabile di un certo tipo di cibo è causata dalle emozioni che ti circondano, come la tristezza, la noia e lo stress. Ma anche l'ambiente o le abitudini possono innescare questi desideri, così come la carenza di sonno.

Detto ciò, durante la settimana *WellDetox* cerca di resettare le tue cattive abitudini e di stare alla larga da ambienti pericolosi: non passare davanti alla tua pasticceria preferita, evita di stare in compagnia di chi si nutre di junk food, non buttarti su una barretta di cioccolato appena rientrato a casa solo perché sei abituato a farlo. E dormi almeno 8 ore ogni notte!

## **Sintomi da astinenza**

Ho già parlato della necessità di ridurre il caffè ad una tazzina nel periodo precedente l'inizio del programma, per minimizzare il rischio di insorgenza di mal di testa ed emicrania. Questo perché la caffeina è una sostanza che crea dipendenza e andrai incontro ad astinenza.

La stessa cosa può accadere con gli altri cibi a cui rinuncerai e a cui magari sei intollerante o allergico, come farinacei e latticini.

Potresti avvertire mal di testa, ma potresti anche sentirti spossato e nauseato; potresti avvertire il desiderio di mangiare determinati cibi o di buttarti

su una tazza di caffè. Questo potrebbe anche essere il segno di un'intolleranza, e per questo ti raccomando di effettuare un test apposito e, successivamente, di rivedere la tua alimentazione.

Sfortunatamente, non c'è nulla che tu possa fare per far scomparire questi sintomi, se non riposare e bere molta acqua: dovrebbero passare in 24-36 ore.

I desideri di alcuni cibi possono essere aggirati con alcuni sostituti. Per esempio, se hai voglia di latticini, prova a mangiare uno yogurt di soia con alcune mandorle. La voglia di dolce si può combattere con un integratore di cromo.

## **Alito pesante o cattivi odori**

Che tu ci creda o no, un alito cattivo o l'emanazione di cattivi odori sono chiari segni che il tuo corpo si sta davvero disintossicando. Stai tranquillo, passeranno in pochi giorni. Nel frattempo, fatti spesso una doccia e assicurati di non usare saponi ma solo detergenti che non contengano metalli pesanti e tossine chimiche (i deodoranti di solito contengono alluminio). Lavati i denti regolarmente con un buon dentifricio e non usare il collutorio, che potrebbe contenere sostanze tossiche o aggressive. Bevi molto per incoraggiare le tossine a lasciare il tuo corpo tramite le urine.

## **Stitichezza o diarrea**

Non è affatto probabile che tu possa soffrire di stitichezza durante il percorso, visto che mangerai molte più fibre e berrai molta più acqua. Se dovesse accadere, è solo perché il tuo corpo ha bisogno di tempo per abituarsi al cambiamento. Non prendere lassativi: passerà in fretta.

Altrettanto improbabile è la diarrea, nonostante l'apporto maggiorato di fibre e l'astinenza da carboidrati (che causano costipazione). Comunque, se ti dovesse capitare, avrai bisogno di bere di più e quindi assicurati di assumere acqua a sufficienza: il malessere dovrebbe passare in un paio di giorni. Se dovesse persistere, elimina per un paio di giorni l'assunzione di noci, nocciole e semi

oleosi. In ogni caso, tieni presente che il del numero di evacuazioni tenderà ad aumentare e questo perché il tuo intestino non riassorbirà più le tossine.

## **Altri sintomi**

La disintossicazione può portare all'insorgenza di altri sintomi, quali nausea, dolori, stanchezza eccessiva. Questo perché le tossine sono rilasciate nel sangue più velocemente di quanto il fegato le possa processare. Questi disagi si risolveranno spontaneamente in un paio di giorni.

Il miglior rimedio, tuttavia, è farsi una sauna o un bagno turco: questo forzerà le tue tossine a venire espulse

tramite la pelle, che rilascia sudore. Fai così: cerca di sudare per 10-15 minuti, poi fatti una doccia fredda e torna in sauna finché non senti che per il tuo corpo è davvero troppo. Ricordati di bere molta acqua per reintegrare i liquidi persi.

Se invece non riesci a resistere al calore, cerca di andare a correre per sudare ed espellere tossine.

# Le sette regole fondamentali di WellDetox

Devi avere ben chiare le regole per poter portare avanti il percorso *WellDetox* con successo, perché solo seguendole una per una otterrai la migliore trasformazione.

Io ti fornirò un menu settimanale completo, con i dettagli delle ricette. Alternativamente, puoi creare il tuo piano alimentare, introducendo i cibi essenziali per il detox ed evitando i quelli che la impediscono. Seguire il programma che ti ho predisposto è più

semplice che creartene uno da solo, perché include già i cibi essenziali e le sette regole fondamentali. Ti ricordo quindi quali sono.

1. Bere almeno otto bicchieri di **acqua** al giorno, l'equivalente di un litro e mezzo. Ovviamente puoi optare che per tè alle erbe, o smoothie di frutta senza zucchero. Se fa molto caldo o fai esercizio fisico, devi assumere più liquidi per reintegrare quelli persi.

Un altro consiglio che posso darti è quello di bere acqua calda con il succo di un **limone**, ogni mattina appena sveglio: il detox sarà potenziato.

2. Assumi un cucchiaino da tavola di

**semi oleosi** ogni giorno. Semi di zucca, di girasole, di sesamo e di lino contengono omega 3 e omega 6 per riparare le membrane cellulari danneggiate e farti rimanere giovane. Sono inoltre ricchi di minerali e di enzimi antiossidanti, per aiutarti nella disintossicazione.

**3. Mangia ogni giorno almeno una porzione di verdure a foglia verde.** Spinaci, crescione, basilico, prezzemolo sono ricchi di vitamina C, clorofilla e antiossidanti. Mangiali crudi in insalata, così eviterai che la cottura distrugga i suoi nutrienti.

**4. Mangia ogni giorno una porzione**

di **crucifere** (broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles). Contengono una elevata quantità di componenti che aiutano la detossificazione. Per non far sì che perdano le loro proprietà, cucinali al vapore o falli saltare in padella.

5. Assumi ogni giorno la giusta dose di **zolfo** necessaria per la detossificazione e per ridurre le infiammazioni. Mangia una piccola cipolla rossa, uno spicchio di aglio o dei cipollotti. Meglio se crudi!

6. Bevi uno **smoothie di frutta** ogni giorno. Preparalo con acqua, senza aggiungere zucchero, scegliendo la frutta

più ricca di antiossidanti dalla lista che ti ho proposto in precedenza. Via libera a uva, fragole, mirtilli, melograno, lamponi e così via! Magari metti nel frullatore anche una carota, un pomodoro o una mela. La pectina contenuta nelle mele ti aiuterà ad eliminare le tossine.

7. Prendi le **proteine** che ti servono dalle uova e dal pesce azzurro: salmone, trote, aringhe, acciughe, sardine e tonno. Le uova sono la forma più pura di proteine e contengono anche zolfo per la disintossicazione, mentre il pesce azzurro è ricco di omega 3 e 6. Prepara le uova immergendole in acqua bollente e lasciandole cuocere per 5 minuti:

eviterai di aggiungere grassi durante la cottura.

## **I cibi da evitare**

Voglio ribadire che durante la settimana *WellDetox* devi evitare i seguenti cibi e bevande, per non compromettere i risultati di una buona disintossicazione.

### *Farinacei*

Per quanto dura possa essere, devi evitare il pane e tutti i prodotti derivanti dal grano e tutti prodotti industriali che lo contengono (torte, biscotti, pasticcini, frolle, pasta). Inoltre, sarebbe opportuno controllare le etichette dei prodotti in

commercio per assicurarsi che il grano non sia incluso. In alternativa, puoi optare per delle farine senza glutine, per la quinoa, per l'avena o per il riso. Assolutamente banditi anche zuccheri e prodotti dolcificati.

### *Latte animale*

In secondo luogo, ti ricordo che è necessario eliminare il latte e i suoi derivati: formaggi, panna, creme, burri, gelati, yogurt, yogurt probiotici e tutti gli alimenti con la caseina (controlla l'etichetta). In sostituzione, puoi comprare latte di riso, di mandorla, di soia, di cocco o di quinoa; formaggi vegani; puoi utilizzare piccole quantità di burro vegetale, tranne il burro di

arachidi); yogurt di soia o comunque vegetale.

## *Caffeina*

Devi evitare il caffè, il tè nero e le bevande a base di cola (incluse quelle dietetiche), gli energy drink e tutte le bevande che includono caffeina. Evita di ricorrere anche alle versioni decaffeinatate di tutte queste bevande: possono contenere sostanze potenzialmente cancerogene.

Ricordati di ridurre il caffè ad una tazza al giorno nella settimana che precede l'inizio del percorso, per evitare l'insorgenza di mal di testa e altri sintomi da astinenza. E se riesci a

smettere di assumerlo anche prima, sarà molto meglio! Sostituiscilo con un tè verde leggero, un tè alle erbe, del rooibos o della semplice acqua (ovviamente senza aggiungere zucchero).

### *Alcol*

Abbiamo già parlato del danno che può causare l'alcol al nostro organismo e di come possa compromettere la detossificazione. Sostituiscilo con acqua, succhi di frutta non zuccherati o con uno smoothie di frutta e acqua. Avrai tempo per tornare a gustare una birra fresca o un bicchiere di buon vino, ma non ora!

### *Grassi cattivi*

A questo proposito, dovrai evitare tutte le carni, i cibi fritti (includendo tutti i vegetali e le patatine fritte), tutti i cibi processati che contengono grassi idrogenati, maionese e tutte le margarine. Sostituiscili con i grassi essenziali derivanti dal pesce, dalle uova, dell'olio extravergine di oliva, dalle noci e dai semi oleosi.

# Il piano alimentare per la tua settimana WellDetox

Il seguente piano è specificatamente costruito per realizzare i tuoi nuovi obiettivi, per facilitare l'introduzione di nuove abitudini e per allontanare quelle cattive.

Le ricette includono i cinque superfood e gli antiossidanti di cui avrai bisogno ogni giorno e sono tutte senza caffeina, grassi saturi, grano e latte animale.

Ti ricordo che puoi seguire questo piano alimentare o puoi crearne uno che

incontri meglio i tuoi gusti e la tua voglia di cucinare, sempre seguendo le linee guida su cosa e come mangiare e cosa, invece, evitare. Per le pietanze contrassegnate dal simbolo □, troverai la ricetta nel capitolo Le tue ricette WellDetox. Sono tutte semplici da seguire e sono estremamente gustose. Eventualmente puoi ripetere alcuni pasti nell'arco della settimana, per risparmiare tempo cucinando meno.

## GIORNO 1

**Colazione:** swiss muesli □; 1 tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** 1 piccolo grappolo d'uva nera e qualche mandorla

**Pranzo:** uova strapazzate con tofu e pomodori ☐

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** insalata di cavolo, avocado e papaya ☐; 2 cucchiaini di pesto verde ☐

## **Consigli per gestire la tua cucina**

Anche se farai del tuo meglio per seguire il programma alimentare WellDetox, è facile lasciarti tentare da dolci e snack poco sani e sabotare il tuo duro

lavoro.

Il modo migliore per evitare le tentazioni è organizzare la tua cucina assicurandoti che gli snack non siano a portata di mano. Mettili in un armadietto, chiudi lo sportello e non comprarne altri. Se ti viene voglia di uno snack, mangia qualche deliziosa verdura per assumere ancora più micronutrienti utili.

Per fare tutto questo e avere successo durante il percorso WellDetox devi appellarti alla tua forza di volontà. Non è facile, ma

nessuno ha detto che lo sarebbe stato. Quindi sii forte e abbi fiducia in te!

## GIORNO 2

**Colazione:** muesli mango e papaya

☐; 1 tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** mirtilli e lamponi conditi

con limone

**Pranzo:** riso saltato con gamberi ☐;

2 cucchiaini di pesto verde ☐

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** insalata di mela e radicchio

☐; 200 grammi di cavolfiore bollito

## GIORNO 3

**Colazione:** muesli ai frutti di bosco

□; 1 tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** 2 prugne

**Pranzo:** uova strapazzate con

verdure verdi □; 100 grammi di  
broccoli lessati

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** pesce alla caraibica □; 2

cucchiaini di pesto verde □

**Combatti gli attacchi di  
fame**

Sei arrivato alla fine del terzo giorno e probabilmente hai bisogno di qualche consiglio per tenere a bada gli attacchi di fame. Ecco i più efficaci, testati da chi ha portato a termine con successo il percorso WellDetox:

1. Identifica le cause delle tue voglie: magari è lo stress? Lavoraci su!

2. Togliti il vizio, cercando di ridurre la frequenza dei tuoi spuntini!

3. Non tenere a portata di mano snack poco sani e non comprarne altri.

4. Non mangiare cibi che contengono dolcificanti artificiali.

5. Bevi un bicchiere di acqua fresca prima di ogni pasto.

6. Mangia in maniera più consapevole, concentrandoti su quello che fai.

7. Scegli snack salutari: frutta o verdura cruda a volontà!

8. Aspetta! Il senso di sazietà ci mette sempre un po' ad arrivare.

9. Allenati! L'attività fisica riduce lo stress e aiuta a

distrarti.

10. Infine, rimani focalizzato e non perdere di vista l'obiettivo!

## GIORNO 4

**Colazione:** muesli castagne e cioccolato ☐; 1 tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** 1 mela piccola e qualche anacardo

**Pranzo:** insalata di fagioli cannellini con rucola e pomodori ☐

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** filetto di salmone con verdure

□; 2 cucchiaini di pesto verde □

## GIORNO 5

**Colazione:** oriental muesli □; 1

tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** 2 fette di melone

**Pranzo:** uova agli spinaci con salsa

yogurt □; 100 grammi di crescione bollito

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** filetto di platessa con tzatziki

di soia □; 1 cucchiaino di pesto verde □

## **Ogni sforzo è ripagato!**

Sappiamo che per raggiungere il successo bisogna impegnarsi a lungo termine. Arrivato a questo punto dovresti sentirti più sano e pieno di energia, magari vedi già qualche cambiamento allo specchio e l'ago della bilancia è sceso.

Potresti pensare di sfruttare queste rinnovate energie per iniziare a fare un po' di attività aerobica: corsa o camminata veloce, nuoto, ginnastica aerobica o acquagym. Questo ti aiuterà nel processo di

detossificazione: inoltre, grazie all'allenamento il tuo corpo riuscirà a liberarsi del grasso in eccesso, mantenendo intatta la massa muscolare. Se già ti alleni regolarmente, non rinunciare ora alle tue sedute di fitness.

## GIORNO 6

**Colazione:** pudding con semi di chia e vaniglia □; 1 tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** 1 fetta di anguria

**Pranzo:** salmone con risotto al

limone □; 200 grammi di cavolfiore bollito

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** zuppa di prezzemolo □; 2 cucchiaini di pesto verde □

## GIORNO 7

**Colazione:** muesli mela, carota e noci brasiliane □; 1 tazza di tè alle erbe o tè verde

**Spuntino:** 30 grammi di uvetta disidratata

**Pranzo:** insalata di indivia belga □; 2 cucchiaini di pesto verde □

**Merenda:** il tuo smoothie del giorno

**Cena:** insalata di verdure al forno

□; 150 grammi di cavolini di Bruxelles

# Le tue ricette WellDetox

Mi sento particolarmente qualificata nello scrivere queste ricette per il percorso, non solo perché amo la corretta nutrizione e la cucina, ma soprattutto perché le ho sperimentate personalmente. Ho seguito le regole del percorso per risolvere alcuni problemi di pelle e sono felice di dire che ho ottenuto grandi risultati, in pochi giorni.

Il risultato del mio lavoro è una collezione di ricette appetitose, che non ti facciano sentire la mancanza dei cibi off limits, e al contempo ricche di nutrienti per pulire il tuo organismo e

dare uno sprint *alla tua salute.*

Non ci sono dubbi che la disintossicazione sia un duro lavoro. Non sarà facile né per il tuo corpo, che sarà sottoposto ad un notevole sforzo per eliminare le tossine in eccesso, né per la tua mente: la preparazione dei pasti necessita di un po' di organizzazione. Non potrai semplicemente mangiare un panino o bere una tazza di caffè per sentirti più attivo. So benissimo che ti sto richiedendo impegno ed è per questo che ho prestato particolare attenzione nella creazione delle ricette, con piatti gustosi e nutrienti che ti faranno sentire sazio e appagato durante il percorso.

## **Consigli per gestire la tua cucina**

Prima di dare il via al ricettario vero e proprio, vorrei darti qualche consiglio per preparare i pasti in maniera efficiente. So che trovare il modo di trovare tutti gli ingredienti che ti servono e cucinare tutto efficacemente può essere una vera sfida.

Gestire con disciplina la tua alimentazione è il giusto atteggiamento mentale, ma esistono alcuni modi per rendere tutto più semplice. Ad esempio, taglia i anticipo le

verdure che ti serviranno per i tre giorni successivi e prepara prima i tuoi piatti se non sei sicuro che potrai cucinare più tardi. Non solo risparmierai tempo, ma riuscirai anche a fare delle scelte più intelligenti quando la fame si farà sentire!

## **Colazione**

Sappiamo tutti che è importante iniziare la giornata con un pasto nutriente che dia una sferzata al metabolismo e che fornisca energia. Questo è vero soprattutto in fase di detox: le funzioni disintossicanti del tuo fegato avranno il loro picco di attività

tra le 2 e le 4 del mattino e, quando ti alzerai, il tuo corpo sarà già al lavoro da ore. Avrai bisogno di nutrienti per carburare, in particolare di proteine, per permettere al tuo organismo di continuare il processo di disintossicazione.

Appena sveglio bevi un bicchiere di acqua calda con il succo di un limone: questo frutto è molto ricco di vitamina C (molto più delle arance!) ed effettua una vera e propria pulizia, preparando anche il tuo corpo per la digestione. Se vuoi, puoi anche aggiungere una fetta di zenzero fresco, per rendere ancora più gradevole il sapore della tua bevanda detox.

Per quanto riguarda il latte e lo

yogurt vegetali, mi raccomando di scegliere le versioni senza zuccheri aggiunti.

## **Perché aggiungere i semi oleosi?**

I semi oleosi devono essere una parte essenziale della tua alimentazione e sono particolarmente di aiuto durante il detox. Essi contengono acidi grassi buoni, necessari per mantenere l'equilibrio dei tuoi ormoni e per avere una pelle luminosa, e numerosi minerali. Tra questi lo zinco, che mantiene sotto controllo lo zucchero nel sangue, e il magnesio, che fornisce un boost al funzionamento della tiroide. Contengono anche proteine, essenziali per permettere

al fegato di disintossicare l'organismo in maniera efficiente e per prevenire che le tossine rilasciate nel tuo organismo vengano riassorbite.

La dose che raccomando corrisponde ad un cucchiaino da tavola di semi misti, tra cui quelli di chia, girasole, zucca, lino, da mescolare ogni mattina allo yogurt o con un bicchiere di acqua tiepida.

## *Swiss muesli*

10 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di semi oleosi vari

- 20 grammi di mandorle
- 2 mele
- 150 grammi di yogurt di soia
- 100 millilitri di latte di soia
- ½ limone
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

### *Descrizione*

Puoi preparare il *muesli* la sera precedente e lasciarlo riposare tutta la notte. In questo caso, mettilo in un contenitore idoneo e riponilo nel frigorifero. Se dovesse diventare troppo secco, puoi aggiungere un po' di latte di soia appena scaldato.

### *Preparazione*

1. Tosta le mandorle in padella a

fuoco medio, per circa 4 minuti, senza aggiungere grassi

2. Lava le mele e privale delle bucce. Tagliale a piccole fette

3. Spremi il mezzo limone

4. Mescola i fiocchi di avena, i semi oleosi, le mandorle tostate e le fette di mela con lo yogurt di soia, il latte di soia, il succo di limone e spolvera con la cannella.

## *Muesli mango e papaya*

10 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di semi oleosi vari

- 20 grammi di anacardi
- ½ baccello di vaniglia
- 50 grammi di mango
- 50 grammi di papaya
- 150 grammi di yogurt di soia

### *Descrizione*

Questo muesli è molto fresco, gustoso e veloce da preparare: puoi organizzarti anche la mattina stessa. Mango e papaya sono frutti ricchi di minerali e antiossidanti. Il mango vanta proprietà diuretiche ed è ottimo in caso di ritenzione idrica; la papaya è conosciuta come il frutto della vitalità.

### *Preparazione*

1. Tosta gli anacardi in padella a fuoco medio, per circa 4 minuti, senza

aggiungere grassi

2. Trita finemente il mezzo baccello di vaniglia

3. Mescola i fiocchi di avena, i semi oleosi, gli anacardi tostati e la vaniglia tritata con lo yogurt di soia

4. Taglia a cubetti il mango e la papaya e aggiungili al composto.

## *Muesli ai frutti di bosco*

10 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di semi oleosi vari
- 20 grammi di mandorle
- ½ baccello di vaniglia

- 100 grammi di frutti di bosco
- 150 grammi di yogurt di soia

### *Descrizione*

Questo muesli è molto rinfrescante se surgeli per qualche ora i frutti di bosco e, al momento della preparazione, li lasci scongelare lentamente. In alternativa, puoi prepararlo anche la sera precedente e lasciarlo riposare tutta la notte. In questo caso, mettilo in un contenitore idoneo e riponilo nel frigorifero. Se dovesse diventare troppo secco, puoi aggiungere un po' di latte di soia appena scaldato.

### *Preparazione*

1. Tosta le mandorle in padella a fuoco medio, per circa 4 minuti, senza

aggiungere grassi

2. Trita finemente il mezzo baccello di vaniglia

3. Mescola i fiocchi di avena, i semi oleosi, le mandorle tostate e la vaniglia tritata con lo yogurt di soia

4. Aggiungi i frutti di bosco.

## *Muesli castagne e cioccolato*

5 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di castagne
- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di semi oleosi vari
- 1 pera

- 10 grammi di scaglie di cioccolato fondente non zuccherato
- 150 grammi di yogurt di soia
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

### *Descrizione*

In questo muesli, le castagne sbriciolate sono usate come base al posto dei fiocchi d'avena, che è presente in misura minore. Esse contengono molta vitamina B1, carboidrati complessi che fanno innalzare lentamente il livello di zuccheri nel sangue, oltre a potassio e magnesio.

### *Preparazione*

1. Sbriciola le castagne con le mani

o con una lama di coltello

2. Lava e sbuccia la pera, rimuovi i semi e tagliala a cubetti

3. Mescola le castagne, i fiocchi di avena, i semi oleosi e la pera a cubetti con lo yogurt di soia

4. Spolvera con le scaglie di cioccolato e la cannella

## ***Oriental muesli***

5 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 20 grammi di semi oleosi vari
- 3 fichi secchi non zuccherati
- 1 arancia

- 20 grammi di noci
- 20 grammi di pistacchi non salati
- 150 grammi di yogurt di soia
- 100 millimetri di latte di soia
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

### *Descrizione*

Nonostante la frutta secca contenga una quantità relativamente alta di zucchero, è ricca di altri importanti nutrienti come vitamine e minerali in forma concentrata. Goditi questa dolcissima colazione senza pensieri!

### *Preparazione*

1. Sbriciola le noci e i pistacchi con una lama di coltello

2. Sbuccia l'arancia e dividila in otto spicchi

3. Taglia i fichi secchi in piccoli pezzi

4. Mescola fiocchi di avena, i semi oleosi, l'arancia, i fichi con lo yogurt di soia e il latte di soia

5. Aggiungi le noci e i pistacchi e spolvera con la cannella

## ***Pudding con semi di chia e vaniglia***

20 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 30 grammi di semi di lino
- 30 grammi di semi di chia

- 15 grammi di mandorle tritate
- ½ mango
- ½ cucchiaino di vaniglia fresca
- 150 millimetri di latte di mandorla

### *Descrizione*

Attenzione, questa ricetta è golosissima e crea dipendenza! I semi di lino e di chia danno a questo piatto una consistenza molto simile a quella del pudding. La vaniglia, il mango e le mandorle gli conferiscono una irresistibile nota dolce.

### *Preparazione*

1. Mescola i semi di chia, i semi di lino e il latte di mandorla. Aggiungi la

vaniglia e lascia che i sapori del mix si mescolino per almeno 10 minuti o per tutta la notte.

2. Sbuccia il mango e taglialo a dadini, poi aggiungilo al composto.

3. Guarnisci con mandorle tritate

## ***Muesli mela, carota e noci brasiliane***

5 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di semi oleosi vari
- 1 carota
- 1 mela
- 1 arancia

- 30 grammi di uvette disidratate
- 4 noci brasiliane
- 150 grammi di yogurt di soia

### *Descrizione*

Come molte altre noci, le noci brasiliane contengono proteine, grassi buoni e selenio, che fortifica il sistema immunitario e combatte i radicali liberi. Inoltre, la pectina contenuta nella mela è fondamentale per i processi di detossificazione, così come il betacarotene della carota.

### *Preparazione*

1. Sbuccia la carota, tagliala a metà per la lunghezza e taglia ogni metà a fettine

2. Lava e sbuccia la mela, privala dei semi e tagliala a fette

3. Spremi l'arancia

4. Sbriciola le noci brasiliane con una lama di coltello

5. Metti insieme la carota, la mela, le uvette, i fiocchi di avena, le noci brasiliane, i semi oleosi, il succo d'arancia e mescola il tutto con lo yogurt di soia e il latte di soia.

## **Pranzo e cena**

I pasti principali si suddividono in piatti freddi e piatti caldi. Quelli freddi contengono insalate, formaggi vegani, frutta o verdura e sono facili da preparare. Quelli caldi sono pensati

anche per essere preparati il giorno precedente ed essere scaldati.

Il programma è flessibile in questo, perciò se desideri qualcosa di caldo in entrambi i pasti, o viceversa, puoi gestirtela come meglio credi: l'importante è che tu abbia imparato le regole fondamentali del programma detox! La principale che devi seguire è quella di assumere la giusta dose di verdure a foglia verde e, per facilitarti il compito ti suggerisco una *ricetta bonus* veloce, quella del pesto verde. Accompagna almeno una volta al giorno i tuoi piatti a questo composto, per facilitare il lavoro di depurazione del tuo corpo.

# *Pesto verde*

5 minuti di preparazione

## *Ingredienti per porzione*

- 50 grammi di crescione
- 50 grammi di spinacino
- 30 grammi di basilico
- 30 grammi di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio crudo
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

## *Descrizione*

Questo pesto verde di verdure a foglia verde è un ottimo modo per incrementare il tuo apporto di flavonoidi e vitamina C. Puoi anche aggiungere

avocado (ricco di vitamina E e proteine) per una consistenza più ricca, oppure cetriolo. Le dosi indicate sono necessarie per una porzione: puoi decidere di prepararne di più e conservare il pesto verde in frigorifero per uno o due giorni.

### *Preparazione*

1. Lava e asciuga le verdure

2. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore

3. Mixa il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo da consumare fresco.

## ***Uova strapazzate con pomodoro e feta vegana***

12 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 2 uova
- 100 grammi di pomodoro ciliegino
- 30 grammi di rucola
- 50 grammi di feta vegana
- 1 piccola cipolla rossa
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

### *Descrizione*

Questo piatto non necessita di aggiunte di sale, perché la feta (anche quella vegana!) è molto saporita. I pomodori ti forniranno il giusto apporto di vitamina C e aiuteranno il tuo sistema cardiocircolatorio.

## *Preparazione*

1. Lava e asciuga la rucola e i pomodorini
2. Taglia in due i pomodorini
3. Affetta la cipolla rossa
4. Taglia la feta vegana a cubetti
5. Sbatti le uova in una ciotola e aggiungi del pepe
6. Scalda l'olio in una padella, a fuoco medio
7. Fai saltare i pomodorini e la cipolla in padella per un minuto
8. Aggiungi le uova e falle cuocere per due minuti
9. Spegni il fuoco, aggiungi la feta e servi il tutto con della rucola.

# *Insalata di avocado, papaya e noci*

15 minuti di preparazione

## *Ingredienti per porzione*

- ½ avocado
- ½ papaya
- 20 grammi di noci
- 1 lime
- 30 grammi di rucola
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- pepe q.b.

## *Descrizione*

L'insalata di avocado, papaya e noci è molto fresca ed è molto utile per il tuo

organismo grazie alle proprietà di questi frutti tropicali. L'avocado contiene vitamina A e C ed è ricco di sali minerali quali ferro, potassio, magnesio e calcio. La papaya è un toccasana: ricca di vitamina E, glutazione, calcio e fosforo.

### *Preparazione*

1. Trita i gherigli di noci con un mortaio
2. Spremi il lime e ricavane il succo
3. Lava e taglia a fettine il mezzo avocado, poi versaci metà del tuo succo di lime per evitare che anneriscano
4. Sbuccia e taglia a fette la papaya, privandola dei semi
5. Lava e asciuga la rucola

6. Emulsiona l'olio extra vergine di oliva con il succo di lime rimasto e aggiungi il pepe

7. Disponi, alternandole, le fettine di avocado e papaya su un piatto piano, aggiungi le noci e la rucola e cospargi tutto con l'emulsione di olio e lime.

## ***Riso saltato con gamberi***

40 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 125 grammi di riso nero
- 200 grammi di gamberi sgusciati
- 1 cipollotto
- 1 peperone rosso

- 1 carota
- 1 spicchio di aglio
- 1 piccolo cavolo pak choi o un cavolo cinese
- 20 grammi di anacardi (non salati)
- 1 lime
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- pepe q.b.

### *Descrizione*

Il pak choi è un cavolo asiatico, ormai reperibile praticamente ovunque nel mondo. Alternativamente puoi utilizzare il cavolo cinese. Entrambi sono molto sensibili al calore e non

devono essere cotti a lungo, per non alterarne le proprietà nutritive.

### *Preparazione*

1. Metti dell'acqua sul fuoco, aggiungici del sale e, una volta a bollore, tuffaci il riso e cuoci per circa 22-23 minuti

2. Nel frattempo, lava i gamberi, asciugali e salali

3. Fai scaldare l'olio in padella in un wok, a fuoco medio, e poi fai saltare i gamberi per circa 7 minuti

4. Nel frattempo, lava e asciuga il peperone, il cipollotto e il pak choi

5. Taglia il peperone a cubetti, privandolo dei semi e delle parti non edibili

6. Affetta il cipollotto

7. Pela la carota e tagliala a rondelle

8. Sminuzza il cavolo e l'aglio

9. Rimuovi i gamberi dal wok e disponili su di un piatto

10. Aggiungi, allo stesso wok, il peperone, il cipollotto, la carota e l'aglio e fai saltare per circa 4 minuti

11. Aggiungi il pak choi e lascia cuocere tutto per ancora un minuto

12. Nel frattempo, sminuzza gli anacardi e spremi il lime

13. Scola il riso bollito e aggiungilo al wok, insieme agli anacardi, facendo andare il fuoco ancora per circa 5 minuti.

14. Mescola il riso saltato con il succo di lime e la salsa di soia

15. Servi con i gamberi.

## *Insalata di mele e radicchio*

15 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 200 grammi di merluzzo
- 150 grammi di radicchio
- 1 barbabietola
- 1 mela
- 2 cucchiaini di semi di girasole
- 2 cucchiaini di yogurt di soia
- 2 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva
- ½ limone
- sale e pepe q.b.

## *Descrizione*

Le sostanze amare contenute nel radicchio forse non hanno un sapore gradevole per tutti, ma sono quelle che rendono questa verdura così salutare! Il radicchio stimola il metabolismo e la digestione e rinforza i capillari.

## *Preparazione*

1. Taglia il merluzzo a cubetti  
aggiungi sale e pepe
2. Fai scaldare un cucchiaio di olio  
in una padella, a fuoco medio
3. Fai saltare in padella i cubetti di  
merluzzo per circa 4 minuti
4. Sfoglia il radicchio, lavalo e  
taglialo a strisce
5. Taglia la barbabietola a fette

6. Lava la mela, sbucciala e privala delle parti non edibili, tagliala a cubetti

7. Spremi il mezzo limone

8. Emulsiona lo yogurt di soia con il cucchiaino d'olio rimanente e il succo di limone, creando una salsina a cui aggiungere del pepe

9. Metti insieme i cubetti di merluzzo, le fette di barbabietola, il radicchio, la mela e i semi di girasole, aggiungendo la salsa dressing.

## ***Uova strapazzate con verdure verdi***

20 minuti di preparazione

*Ingredienti per porzione*

- 2 uova
- 150 grammi di broccoli verdi
- ½ zucchina
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- erba cipollina tritata q.b.
- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

Il broccolo non solo è una verdura crucifera molto saziante, ma contiene molti minerali, come il magnesio, che aiuta a ridurre numerosi fastidi femminili e riduce i dolori muscolari dopo l'allenamento.

### *Preparazione*

1. Lava la mezza zucchina, asciugala e tagliala a rondelle

2. Taglia le teste dei broccoli, privandole del gambo

3. Scalda l'olio a in una padella, a fuoco medio

4. Fai saltare in padella le teste dei broccoli e la zucchina per circa 5 minuti, a fuoco medio

5. Muovi le verdure verso i lati della padella, rompi le uova al centro e fai cuocere per circa 4 minuti

6. Aggiungi sale e pepe e cospargi con l'erba cipollina.

## ***Pesce spada alla caraibica***

40 minuti di preparazione

*Ingredienti per porzione*

- 250 grammi di filetto di pesce spada
- 200 grammi di pomodori
- 1 lime
- 1 spicchio di aglio
- 20 grammi di zenzero
- 250 grammi di patate dolci
- 1 cucchiaino di noce moscata grattugiata
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

L'aglio, ormai lo sappiamo, è ricco di zolfo ed è un amico della detossificazione. Se possibile, usa l'aglio fresco, per preservare i suoi

effetti benefici. Il limone e lo zenzero aiutano a neutralizzarne l'odore e hanno, a loro volta, proprietà salutari.

### *Preparazione*

1. Preriscalda il forno a 200°

2. Metti a bollire una pentola di acqua salata

3. Nel frattempo, risciacqua e asciuga il filetto di pesce spada

4. Lava i pomodori e tagliali a fette

5. Ungi una teglia con un cucchiaino di olio e aggiungici i pomodori e il filetto di pesce

6. Priva lo zenzero della pelle e grattugialo

7. Sbuccia lo spicchio di aglio e schiaccialo

8. Taglia in due il lime e grattugia la scorza

9. Mescola lo zenzero, l'aglio e la scorza di lime con un cucchiaino di olio e cospargi il tutto sul filetto di pesce

10. Cuoci in forno il pesce per circa 20 minuti

11. Nel frattempo, sbuccia le patate dolci e tagliale a cubetti grossolani

12. Cuoci le patate dolci nell'acqua salata bollente per circa 10 minuti

13. Scola le patate, schiacciale con una forchetta e aggiungi il pepe e la noce moscata

14. Servi il pesce con il purè di patate e i pomodori.

## *Insalata di fagioli*

# *cannellini con rucola e pomodori*

10 minuti di preparazione

## *Ingredienti per porzione*

- 200 grammi di fagioli  
cannellini
- ½ papaya
- 1 grosso pomodoro
- 50 grammi di rucola
- 50 grammi di tofu
- 1 spicchio d'aglio
- ½ limone
- 1 cucchiaio di olio extra  
vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

## *Descrizione*

Questa insalata è un vero e proprio pasto completo. I fagioli cannellini contengono molti carboidrati complessi che saziano a lungo e, inoltre, sono ricchi di potassio, che aiuta numerose funzioni dell'organismo.

## *Preparazione*

1. Lava e asciuga la rucola e i pomodori
2. Affetta i pomodori
3. Sbuccia lo spicchio d'aglio e schiaccialo
4. Taglia il tofu a cubetti e fallo tostare in padella
5. Spremi il mezzo limone
6. Mescola i fagioli con le fette di

pomodoro, il tofu, l'aglio e la rucola

7. Aggiungi sale, pepe, il cucchiaino di olio di oliva e il succo di limone.

## ***Filetto di salmone con verdure***

45 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 200 grammi di filetto di salmone
- 100 grammi di cavolini di Bruxelles
- 100 grammi di melanzane
- 100 grammi di zucchine
- 100 grammi di cuori di carciofo

- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

Il salmone è molto nutriente perché è ricco di proteine e acidi grassi buoni, ma anche di sali minerali (fosforo e selenio) e vitamine (B6, B12, niacina e tiamina). I carciofi sono depurativi, diuretici e stimolano la digestione, contengono potassio e sali di ferro. Questo piatto aiuta a definire i muscoli ed è perfetto dopo l'attività fisica.

### *Preparazione*

1. Preriscalda il forno a 200°

2. Lava i cuori di carciofo, i cavolini di Bruxelles, le zucchine e le melanzane

3. Lava rosmarino e prezzemolo

4. Taglia le zucchine e le melanzane a cubetti, dividi a metà i cuori di carciofo e i cavolini di Bruxelles

5. Cospargi con un cucchiaino di olio una teglia da forno e disponici le verdure e il rametto di rosmarino

6. Metti in forno e cuoci per circa 30 minuti

7. Inizia a preparare il filetto di salmone 10 minuti prima della fine della cottura delle verdure

8. Scalda un cucchiaino di olio in una padella

9. Metti il filetto di salmone nella

padella e cuoci 1 minuto per lato, a fuoco alto

10. Riduci la fiamma e continua a cuocere per altri 4 minuti per ogni lato

11. Nel frattempo, prepara un foglio di carta d'alluminio

12. Togli il salmone dalla padella, avvolgilo con la carta di alluminio e lascialo riposare per circa 4 minuti

13. Disponi le verdure e il filetto di salmone su un piatto da portata e aggiungi sale, pepe e il rametto di prezzemolo.

## *Uova agli spinaci con salsa yogurt*

15 minuti di preparazione

## *Ingredienti per porzione*

- 2 uova
- 150 grammi di spinaci freschi
- 3 cucchiaini di yogurt di soia
- peperoncino e paprica in polvere q.b.
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

## *Descrizione*

Gli spinaci sono una bomba vitaminica e, inoltre, sono un'ottima fonte di sali minerali come magnesio e ferro, che sono importanti per la rigenerazione delle cellule. Il peperoncino e la paprika contribuiscono all'innalzamento del metabolismo.

## *Preparazione*

1. Scalda il cucchiaio d'olio in padella, a fuoco medio
2. Aggiungi gli spinaci e cuocili fino a che non saranno pronti
3. Spingi gli spinaci verso i bordi della padella
4. Rompi le uova al centro della padella e cuoci per circa 4 minuti, aggiungendo sale e pepe
5. Mescola lo yogurt di soia con il peperoncino e la paprika
6. Servi le uova accompagnate dalla salsa di yogurt.

## ***Filetto di platessa con tzatziki di soia***

40 minuti di preparazione

*Ingredienti per porzione*

- 300 grammi di filetto di platessa
- ½ zucchini
- ½ peperone
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di rosmarino, timo e erba cipollina
- 1 rametto di prezzemolo
- 6 cucchiaini di yogurt di soia
- ½ cetriolo
- 1 spicchio d'aglio
- ½ limone
- 1 cucchiaino di aneto sminuzzato
- 2 cucchiaini di olio extra

vergine d'oliva

- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

Le proteine del pesce sono altamente digeribili ed essenziali per il supporto alle nostre cellule. La platessa, in particolare, contiene un'elevata percentuale di proteine combinata con un basso quantitativo di grassi.

### *Preparazione*

1. Preriscalda il forno a 200°

2. Risciacqua il filetto di platessa e asciugalo

3. Lava la mezza zucchina e il mezzo peperone e tagliali a striscioline

4. Sbuccia la cipolla e tagliala a piccoli cubetti

5. Cospargi di olio una teglia da forno e riponici le verdure e il filetto di platessa, aggiungendo sale e pepe

6. Metti la teglia in forno per circa 25 minuti

7. Nel frattempo, trita il mezzo cetriolo e lo spicchio d'aglio e spremi il mezzo limone

8. Mescola l'aglio e il cetriolo con lo yogurt di soia e il succo di limone, aggiungendo il cucchiaino di erbe miste e l'aneto

9. Servi il filetto di pesce e le verdure con la salsa tzatziki di soia.

## ***Tonno con risotto al limone***

35 minuti di preparazione

*Ingredienti per porzione*

- 85 grammi di riso integrale
- 200 grammi di filetto di tonno
- 1 zuccina
- 2 cipollotti
- 1 spicchio di aglio
- rosmarino secco q.b.
- 1 limone
- 500 millilitri di acqua
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

*Descrizione*

Il tonno è una buona fonte di proteine e di omega 3, che non possono essere autoprodotti dal tuo organismo ma che

sono essenziali per le funzioni metaboliche. Se non introduci con l'alimentazione sufficienti omega 3, il corpo non può costituire massa magra.

### *Preparazione*

1. Lava e asciuga la zuccina e i cipollotti
2. Aggiungi del pepe al filetto di tonno
3. Taglia i cipollotti a rondelle
4. Sbuccia e schiaccia l'aglio
5. Taglia le zucchine a fette
6. Scalda un cucchiaino d'olio in una padella, a fuoco medio
7. Aggiungi l'aglio e il cipollotto e cuoci per circa 3 minuti
8. Aggiungi le zucchine e il

rosmarino e fai saltare in padella per altri 2 minuti

9. Aggiungi il riso e 300 millilitri di acqua, unisci il sale e copri con un coperchio e cuoci per circa 8 minuti, mescolando di tanto in tanto

10. Aggiungi 100 millilitri di acqua e cuoci per circa 6 minuti, fino a che l'acqua non sarà evaporata. Ripeti questa procedura ancora una volta, aggiungendo altri 100 millilitri d'acqua

11. Nel frattempo, lava il limone con acqua calda

12. Grattugia la scorza del limone e spremi il succo

13. Scalda il cucchiaio d'olio in una seconda padella

14. Aggiungi il filetto di tonno e

cuoci per circa 5 minuti per ogni lato

15. Quando il risotto sarà pronto, spegni la fiamma e aggiungi il succo di limone. Aggiusta di sale e pepe e servi con il filetto di tonno.

## *Zuppa di radici di prezzemolo*

30 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- 300 grammi di radici di prezzemolo
- 1 patata
- ½ cipolla rossa
- 1 spicchio di aglio
- ½ mela

- 1 mazzetto di prezzemolo
- 250 millilitri di acqua
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

Le verdure a foglia verde come il prezzemolo sono probabilmente le più sottovalutate: non solo possono essere utilizzate per insaporire le zuppe, ma possono diventarne le protagoniste principali. Il prezzemolo non è molto saporito, ma ha numerose virtù, tra cui quella di rinforzare il sistema immunitario e di avere effetti antibatterici. Per rendere più gustoso il sapore di questo piatto caldo, aggiungici

una mela succosa.

### *Preparazione*

1. Lava le radici di prezzemolo e tagliale a rondelle

2. Sbuccia la patata e tagliala a cubetti

3. Sbuccia la mezza cipolla e lo spicchio d'aglio e tritali finemente

4. Scalda l'olio in padella, a fuoco medio

5. Aggiungi le radici di prezzemolo, la patata, l'aglio e la cipolla e cuoci per circa 5 minuti

6. Aggiungi l'acqua e fai cuocere per circa 20 minuti

7. Nel frattempo, lava le foglie del mazzetto di prezzemolo e tritale

finemente

8. Alla fine del tempo di cottura, spegni la fiamma e passa la zuppa con un frullatore ad immersione. Aggiungi sale e pepe

9. Lava e sbuccia la mela, privala delle parti non edibili e tagliala a cubetti

10. Servi la zuppa in un piatto fondo e aggiungi le foglie di prezzemolo e i cubetti di mela.

## *Insalata di indivia belga*

15 minuti di preparazione

*Ingredienti per porzione*

- 150 grammi di tofu grigliato
- 150 grammi di indivia belga

- 1 arancia
- 125 grammi di yogurt di soia
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

Anche se non ami particolarmente l'indivia, questa insalata ti farà impazzire. La dolcezza dell'arancia si sposa alla perfezione con il sapore amarognolo dell'indivia. L'indivia è un ottimo rimedio per i problemi di milza e di reni e aiuta l'organismo a disintossicarsi.

### *Preparazione*

1. Sbuccia l'arancia e tagliala a fette
2. Taglia grossolanamente l'indivia

3. Mescola l'indivia con il tofu grigliato, le fette d'arancia, l'olio d'oliva e lo yogurt di soia

4. Condisci con sale e pepe a piacere.

## *Insalata di verdure al forno*

40 minuti di preparazione

### *Ingredienti per porzione*

- ½ cipolla rossa
- ½ melanzana
- ½ zucchina
- 1 peperone
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extra

vergine d'oliva

- 1 cucchiaino scarso di aceto balsamico
- origano secco
- sale e pepe q.b.

### *Descrizione*

Questa insalata di verdure al forno con aceto balsamico chiude la settimana *WellDetox* in modo superlativo: è ricca di sapori e diventa ancora più saporita aggiungendo una dose generosa di rosmarino.

### *Preparazione*

1. Preriscalda il forno a 200° gradi e foderla una teglia con la carta da forno
2. Affetta la mezza cipolla e taglia a pezzi le altre verdure. Mescola con un

cucchiaino d'olio e distribuisce il mix in modo omogeneo sulla teglia

3. Cuoci sul ripiano centrale del forno per circa 25 minuti

4. Metti le verdure al forno in una ciotola, mescolale con il resto dell'olio e l'aceto. Condisci con origano, sale e pepe a piacere.

# PARTE QUARTA

## Un nuovo stile di vita

# Obiettivo raggiunto! E ora?

Congratulazioni: puoi dire “*ce l’ho fatta!*”. Sei arrivato fino alla fine del percorso *WellDetox*, superando gli ostacoli e mettendo alla prova la tua motivazione e la tua forza di volontà. Al di là dei chili persi e del livello detox raggiunto, devi essere fiero di te per questa dimostrazione di caparbietà! Spero che tu ti senta molto meglio, più leggero nel corpo e nella mente, più energico e in salute.

Magari ti starai domandando “*posso continuare a mangiare così per sempre?*”: la risposta è certamente

“*si!*”, ma non è necessario seguire un regime così rigoroso.

I primi giorni post-percorso possono essere difficili. Non pensare che tu possa tornare al tuo vecchio regime alimentare in tempo zero, perché il tuo corpo si ribellerebbe.

Il modo corretto di procedere è quello di introdurre lentamente, uno alla volta, gli alimenti eliminati durante la settimana detox. Reintroduci gli alimenti nell'ordine che ti suggerisco e, se dovessi avvertire sintomi fastidiosi, elimina l'ultimo elemento introdotto e continua con il successivo. Questo è il momento in cui puoi testare le tue eventuali intolleranze ai cibi che hai eliminato e che ora stai riprendendo a

mangiare.

## **Reintroduci i latticini**

Il primo alimento da reintrodurre è il latte vaccino. Bevi un bel bicchiere di latte, mangia 250 grammi di yogurt o una porzione abbondante di formaggio (o anche tutti!), durante il primo giorno dopo la chiusura della settimana *WellDetox*. A parte questa modifica, continua con l'alimentazione detox.

Cerca di ascoltare i segnali che il tuo corpo ti manda nelle successive 48 ore: difficoltà digestive o respiratorie, mal di testa, problemi articolari o alla pelle. Se avverti uno o più di questi sintomi, ci sono delle probabilità che tu

sia allergico o intollerante al latte: continua ad evitare questo alimento e tutti i suoi derivati e fai un test di laboratorio per confermare o escludere allergie o sensibilità.

Considera che solo poche persone, tra quelle intolleranti al latte, manifestano sintomi dopo aver mangiato del burro: questo perché il burro è composto essenzialmente da grassi, mentre sono le proteine del latte a causare reazioni avverse. Inoltre, molte persone manifestano reazioni negative anche ai derivati del latte di pecora o di capra.

In ogni caso, sconsiglio di assumere latticini ogni giorno: mantieni il loro apporto al di sotto di 600

grammi/millilitri a settimana e assumi il calcio tramite semi, noci, fagioli e lenticchie.

## **Riammetti il grano**

Il grano è il secondo elemento che puoi tornare ad assumere e, con esso, il lievito. Durante il terzo giorno dopo la conclusione della settimana *WellDetox*, mangia le tue prime due fette di pane a colazione e un piatto di pasta con pomodoro e verdure a pranzo.

Anche in questo caso, fai attenzione a come ti senti nei due giorni seguenti: difficoltà digestive o respiratorie, mal di testa, pruriti o eczemi, annebbiamenti mentali o calo del tono dell'umore. Se

manifesti una di queste reazioni potresti essere allergico o intollerante al glutine o al lievito: evita di assumere grano e lieviti e procedi con il test di laboratorio.

Potresti sentirti bene dopo aver mangiato della pasta e avvertire sintomi fastidiosi dopo aver assunto del pane: in questo caso la tua reazione avversa potrebbe essere nei confronti del lievito. In ogni caso, anche se non avverti alcuna reazione negativa, il mio consiglio è quello di non consumare tutti i giorni il grano o altri prodotti contenenti glutine: continua ad optare per farine senza glutine e alternale a quelle di grano.

**Reintroduci gli alcolici**

Potresti avvertire il desiderio di stappare una bottiglia dopo aver completato il percorso *WellDetox* con successo. E perché no? Te lo meriti! Scherzi a parte, il consiglio è quello di assumere prima il latte e il grano perché l'alcol potrebbe aumentare il tuo potenziale allergico, irritando il tuo intestino: per questo motivo, vorrei che tu prima testassi la tua sensibilità a questi due alimenti.

Se vuoi reintrodurre l'alcol e verificare gli effetti che ha su di te, l'ideale è optare per un drink che non contenga lievito: scegli, ad esempio, un bicchiere di spumante o un margarita. Per questo motivo, evita la birra e il vino.

A partire dal quinto giorno dopo la fine della settimana detox, bevi un bicchiere per tre giorni di fila e ascolta come ti senti la mattina dopo: fai attenzione al tuo livello di energia, alla tua lucidità mentale, al tuo umore e alla digestione.

In ogni caso, io sconsiglio di bere alcolici per più di due volte alla settimana e a piccole dosi: non più di un bicchiere o un'unità per volta.

## **Riammetti la carne**

L'allergia alla carne è piuttosto rara ma non deve essere esclusa, per cui osserva i tuoi sintomi, in particolare quelli digestivi, durante la sua

reintroduzione. Al quinto giorno post *WellDetox* mangia del pollo o del tacchino e, solo nei giorni successivi, concediti della carne rossa. La carne altererà il tuo equilibrio acido-alcalinico e, per contrastare questo effetto, è importante continuare a mangiare verdura e frutta in quantità.

## **Okay alla caffeina!**

Molte persone che hanno seguito il percorso *WellDetox* prima di te, hanno ritrovato così tanta energia da non dover più ricorrere a quella carica a breve termine che fornisce la caffeina, senza peraltro desiderarla. Se è così anche per te, la cosa migliore da fare è rimanere

caffeine-free. Tuttavia, se vuoi sperimentare i suoi effetti dopo l'astinenza, bevi una bella tazza di caffè, possibilmente amaro o con poco zucchero. Fai attenzione a come ti senti: controlla gli effetti sul tuo umore, sull'aggressività, sulla lucidità mentale e il desiderio di caffè che hai il giorno successivo. La caffeina crea molta dipendenza e una volta che inizi ad assumerla tutti i giorni, la desideri tutti i giorni.

In ogni caso, sconsiglio di bere caffè tutti i giorni: va bene berne una tazza ogni tanto, o magari sostituirlo con del tè verde o alle erbe. Inoltre, è importante fare una pausa ogni tanto dall'assunzione di caffeina (includendo tutte le bevande

che la contengono) per assicurarsi di non diventarne dipendenti.

## **Reintroduci i grassi cattivi e i cibi fritti...**

...anche se è meglio di no! Generalmente, è meglio stare alla larga dai cibi fritti e dai grassi idrogenati che possono danneggiare le membrane delle tue cellule e farti invecchiare precocemente, oltre ad essere causa di numerose malattie. Il mio consiglio, quindi, è quello di evitare fritti, intingoli e tutto il junk food. Concederti dei piccoli sgarri ogni tanto, però, farà bene al tuo umore!

# WellDetox per sempre!

La questione, a questo punto, è quella di mantenere nel tempo le buone abitudini che hai imparato durante la settimana *WellDetox*. In pratica, questo significa:

1. Bere almeno 1,5 litri di **acqua** al giorno
2. Assumere uno dei **superfood** ogni giorno
3. Mangiare ogni giorno tre porzioni di cibi antiossidanti, tra cui le **crucifere**
4. Assumere grano, alcol,

caffèina e latticini solo due volte alla settimana

5. Mangiare una manciata di **semi oleosi** ogni giorno

6. Prendere ciclicamente degli **integratori** multivitaminici

7. Assumere ogni giorno 1 o 2 grammi di **vitamina C** e dei **bioflavonoidi**

8. Assumere ogni giorno un integratore di **omega 3** e di **omega 6**.

## **Il principio 80/20**

L'obiettivo del percorso *WellDetox* non è l'ossessione: fare eccezioni di tanto in tanto o goderti un bicchiere di

vino la sera non è assolutamente un problema.

Ora, senza annoiarti troppo, voglio solo ricordarti che dovresti mangiare sano almeno l'80% del tempo. Cosa significa nello specifico? Se fai 5 pasti al giorno, vuol dire che ne fai 35 a settimana. Di questi 35 ne puoi consumare 7 fuori dal programma alimentare.

Quindi, va più che bene mangiare una fetta di torta durante una festa di compleanno o gustarti una porzione di parmigiana di melanzane a pranzo la domenica. Non devi certo sentirti imprigionato in una gabbia di regole e, anzi, devi cercare di godere dei benefici dell'alimentazione sana e detox.

Fai però attenzione al significato che dai a quel 20%: non vuol dire che puoi triplicare le porzioni dei tuoi pasti. Puoi però approfittare di queste eccezioni quando mangi da amici e non vuoi forzarli a seguire le tue preferenze.

Se riesci a mangiare sano per l'80%, consideralo già un grande risultato. Tienilo sempre a mente.

## **Rifletti su ciò che bevi**

Per quanto possa sembrarti estremo, bere solo acqua, tè o succhi senza zucchero aumenterà in modo significativo le tue possibilità di raggiungere il tuo obiettivo di perdere peso. Le bevande sono alcune delle

bombe caloriche che passano più inosservate. Prendi ad esempio un latte macchiato: una tazza grande con latte fresco e zucchero contiene circa 180 calorie. Berne 3 al giorno significa consumare 540 calorie extra che corrispondono all'intero apporto calorico di un pasto principale e che, in un anno, corrispondono, a 4 chili più di peso corporeo.

Se vuoi davvero mantenere gli obiettivi raggiunti e ottenerne di nuovi, questi piccoli accorgimenti possono fare la differenza!

# Conclusione

Ebbene, hai concluso il percorso *WellDetox* e stai tornando alla tua vita abituale. È proprio questo il momento di attuare quei cambiamenti che hai sempre preso in considerazione e che finora non sei riuscito a mettere in pratica. Sei un po' nella situazione di un astronauta che torna sulla terra: non la vede più con gli stessi occhi di prima. Quindi, continua a credere in te stesso e a perseguire gli obiettivi per te importanti!

Io spero che la tua esperienza *WellDetox* ti abbia aiutato a guadagnare salute e vitalità, dimostrandoti che questo stile alimentare (e di vita!) faccia per te. In questo caso sono contenta di

averti offerto gli strumenti e  
l'ispirazione per farcela.

Restiamo in contatto e seguimi sul  
sito di *WellDelight* per procedere su  
questa strada, insieme!

# Contenuti bonus

Per ringraziarti della fiducia che mi hai dato acquistando il mio libro e per congratularmi con te per il risultato che hai ottenuto, vorrei farti un piccolo regalo. Accedendo al sito di *WellDelight*, potrai ottenere alcune ricette bonus per preparare i tuoi smoothie quotidiani! Visita il sito:

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

Esploralo, è un portale di wellness e lifestyle dove troverai numerosi spunti di benessere per continuare con successo il percorso che abbiamo intrapreso insieme!

# Contattami

Se hai voglia di condividere con me i tuoi risultati o se hai bisogno un consiglio personale, se vuoi un aiuto nei momenti di difficoltà del percorso o se vuoi solo conoscermi, scrivimi e ti risponderò!

[margherita@welldelight.com](mailto:margherita@welldelight.com)

Infine, se hai trovato utile questo libro, sarei molto felice se tu potessi scrivere una recensione su Amazon per fare in modo che più persone possibili vengano a conoscenza delle informazioni che ho condiviso con te.

Grazie e a presto!