

www.dietaaddio.com

DIMAGRIRE

CON GLI

OLI ESSENZIALI



di Sara e Marco Corsetti

Dimagrire con gli Oli
Essenziali: Sistema
Detox e Brucia Grassi
Potente e Naturale
con l'Aromaterapia

Sara e Marco Corsetti

Introduzione

Ci sono molte tecniche su come trattare l'aumento eccessivo di peso e, a parte la solita dieta ed i programmi di esercizio, l'aumento di peso si può affrontare anche utilizzando oli essenziali specifici.

Gli oli essenziali possono aiutare i nostri organi a funzionare meglio, a migliorare la digestione, aumentare il nostro metabolismo, aumentare il livello di energia, diminuire l'appetito, ridurre le infiammazioni, migliorare il sistema immunitario, bruciare e sciogliere grassi, aumentare i livelli di enzimi nel sangue, ridurre la voglia di zucchero, convertire gli zuccheri consumati in energia,

rigenerare i tessuti, ed aiutare il nostro corpo ad assorbire più vitamine e minerali.



Non solo influenzano il nostro corpo a livello cellulare, ma possono **migliorare il nostro equilibrio psichico ed il nostro stato d'animo, che è cruciale per la perdita di peso a lungo termine.**

Nei capitoli iniziali di questo eBook getteremo le basi per un uso corretto e sicuro degli oli e poi nel capitolo 5 esploreremo i più potenti oli essenziali per la perdita di peso e la disintossicazione, e il modo migliore per usarli.

Nella sezione bonus ho incluso alcuni frullati verdi ottimi e nutrienti che sono

progettati per lavorare con gli oli essenziali indicati in questo libro e sono facili da incorporare in un stile di vita occupato. Sarete in grado di combattere il grasso corporeo su 2 fronti!

Nota: Per favore leggere i Diritti Reservati e Disclaimer alla fine del libro.

Sara e Marco Corsetti

www.dietaaddio.com

Contenuti

Introduzione

1. Come Utilizzare gli Oli Essenziali
Nell'Aromaterapia

2. Aromaterapia e Perdita di Peso

3. Le Migliori Pratiche per l'Aromaterapia

4. Le Migliori Proporzioni per le Miscele

5. I migliori oli essenziali per la perdita di peso
e come usarli

Olio di Pompelmo

Olio di Zenzero

Olio di Cannella

Olio di Menta Piperita

Olio di Bergamotto

[Olio di limone](#)

[Olio di Sandalo](#)

[Olio di Finocchio](#)

[Olio di lavanda](#)

[Olio di Mandarino](#)

[Olio di Origano Selvatico](#)

[Olio di Menta Verde](#)

[Conclusione](#)

[Introduzione ai Capitoli Bonus](#)

[6. I benefici del Detox con i Frullati Verdi](#)

[7. Ingredienti importanti](#)

[8. Dieci Spezie ed Erbe che Aiutano a Perdere
Peso](#)

[9. Le Ricette](#)

[Frullato di Mirtilli e Lattuga Romana](#)

[Frullato di Pesca, Uva e Cocco](#)

[Piña Colada](#)

[Avocado, Frutti di Bosco e Kiwi](#)

[Frullato di Lattuga e Ananas](#)

[Frullato di Fragola, Uva e Lattuga Romana](#)

[Frullato di Ananas, Coriandolo & Mango](#)

[Frullato di Spinaci e Papaya](#)

[Carica di Proteine](#)

[Frullato Arancia, Melograno & Banana](#)

[Frullato di Spinaci e Noce di Cocco](#)

[Frullato di Banana & Ciliegia di Cioccolato](#)

[Frullato di Frutta Tropicale e Semi di Chia](#)

[Frullato di Arancia e Mirtilli](#)

[Booster Antiossidante](#)

[Conclusione](#)

[TUTTI I DIRITTI RISERVATI e Disclaimer](#)

1. Come Utilizzare gli Oli Essenziali Nell'Aromaterapia

L'aromaterapia è una terapia molto piacevole e rilassante. Funziona sul vostro sistema nervoso, digestivo, circolatorio, respiratorio e immunitario, e aiuta anche con l'equilibrio ormonale.

Gli oli essenziali sono al 100% estratti naturali di diverse parti di piante, alberi, foglie, così come frutti. Anche se sono naturali, devono essere usati con cautela (ne riparleremo più avanti).

Gli oli essenziali sono alla base dell'aromaterapia e ci forniscono aromi

che possono essere rilassanti, energizzanti e stimolanti.

L'Aromaterapia può essere utilizzata in 5 modi differenti:

A. L'inalazione a vapore

L'Inalazione funziona sia sul sistema nervoso che respiratorio.

Stimola il sistema parasimpatico, che è responsabile dei sentimenti di relax e piacere. Allo stesso tempo, rallenta il sistema simpatico, che controlla lo stato

d'animo di "combatti o fuggi".

L'inalazione è il modo più rapido per far sì che gli oli essenziali entrino nel corpo e sperimentare gli effetti di bilanciamento a livello emotivo, così come per alleviare disturbi fisici come mal di testa, sinusite, bronchite, e varie condizioni respiratorie.



Preparare un'inalazione di vapore è molto semplice:

Riempite una ciotola di piccola o media grandezza con acqua calda (calda, ma non bollente).

Aggiungete 2-4 gocce di olio essenziale a vostra scelta (vedremo i tipi di oli in seguito).

Chiudete gli occhi e avvicinatevi con il viso alla ciotola. Respirate profondamente per qualche minuto.

B. Massaggio di Aromaterapia

Durante un massaggio di aromaterapia, gli oli sono entrambi inalati e assorbiti.

Un massaggio con aromaterapia può essere fatto in un centro di benessere o in casa. Si tratta di un massaggio rilassante con aromi che riducono la

cellulite e la ritenzione di liquidi, energizzano il corpo e ammorbidiscono la pelle.



Un massaggio di aromaterapia è fatto

con oli diluiti. È necessario utilizzare oli vegetali di qualità spremuti a freddo che servono come base. Questi sono chiamati oli vettori.

Ci sono molti oli vegetali / vettori che è possibile utilizzare. Alcuni esempi sono l'olio di mandorle dolci, olio di cocco, olio di semi d'uva, olio di nocciola, olio extravergine di oliva, olio di avocado, olio di jojoba, olio di nocciolo di albicocca, olio di ricino e anche il gel di Aloe Vera.

Nel capitolo 4 parleremo delle proporzioni per la miscela.

C. Bagno di Aromaterapia

È molto facile prepararsi un bagno di aromaterapia, tutto quello di cui si ha bisogno è aggiungere qualche goccia di oli essenziali a vostra scelta in un bicchiere di latte tiepido, far scorrere l'acqua del bagno, ed aggiungere il latte nella vasca prima di entrarci.



Questo è anche un buon modo per staccare, così come per stimolare il sistema circolatorio e rilassare i muscoli doloranti.

D. Ingestione

Qualsiasi trattamento che comporti l'ingestione di oli dovrebbe essere sempre consultato con un aromaterapista locale, un medico naturopata o altro professionista specializzato in questa particolare modalità di formazione.

Vi consiglio di non sperimentare con la ingestione di oli essenziali da soli.

L'applicazione è generalmente 1 o 2 gocce con un cucchiaino di olio d'oliva o miele biologico.

NOTA: Non tutti gli oli essenziali possono essere utilizzati internamente. È necessario essere certi che questi siano puri e biologici al 100%. Un'etichetta sulla bottiglia o le istruzioni dovrebbero confermare se l'olio può essere utilizzato internamente o no (molti non sono ingeribili).

Se non si è sicuri consultare con il vostro aromaterapista / naturopata locale per le linee guida specifiche.

Questa modalità di applicazione non è raccomandata per i principianti e non è realmente utilizzata nei trattamenti per la perdita di peso.

Ricordate:

- Non tutti gli oli essenziali possono essere ingeriti, la maggior parte degli oli sono destinati ad essere utilizzati per via topica o per inalazione.

- Non utilizzare gli oli essenziali non diluiti.

- Gli oli essenziali per uso interno devono essere diluiti nel miele, olio d'oliva o olio di cocco.

E. Inalazione Diretta

Alcune gocce sul Cuscino

Dal momento che l'inalazione funziona

durante un certo tempo, il momento di andare a dormire può essere uno dei migliori per applicare gli oli.

È sufficiente mettere 3 - 5 gocce del vostro olio/oli sul vostro cuscino o su un batuffolo di cotone vicino al vostro cuscino per approfittare dell'inalazione diretta durante tutta la notte.

Sul vostro fazzoletto / in tasca.

Basta aggiungere 2 a 4 gocce del vostro olio essenziale preferito ad un tessuto o un fazzoletto, e metterlo in una camicia o una tasca della giacca.

F. Diffusore di Oli Essenziali

Questo è il metodo meno efficace e funziona solo in piccoli spazi. E' facile da usare perché consiste nell'aggiungere alcune gocce in prodotti come le vaschette dell'acqua dei termosifoni, diffusori elettrici o diffusori a candela.

2. Aromaterapia e Perdita di Peso

In questo capitolo ci concentreremo sugli oli che stimolano la perdita di peso e migliorano le funzioni corporee che sono importanti per la disintossicazione e il rilassamento.

Come abbiamo già detto, gli oli essenziali inducono a uno stato meditativo di pace che aiuta a concentrarci e mantenere i nostri piani di perdita di peso. Combatte la fame nervosa e rafforza la nostra forza di volontà, quando dobbiamo scegliere tra un'alimentazione sana o il comfort del cibo spazzatura.



Questo è molto importante per le

persone che soffrono di attacchi di depressione, bassa energia o scarsa motivazione.

Se si continuano ad aggiungere nuove abitudini sane alla vostra vita, queste sostituiranno quelle vecchie. I vostri sforzi di perdita di peso diventeranno molto più efficaci quando si utilizzeranno tutte le funzioni del corpo per perdere peso, tra cui i vostri sensi.

Esempio: Dopo una dura giornata di lavoro si è stressati, stanchi, e tesi. Fatevi un bel bagno di aromaterapia e massaggiare il corpo con oli aromatici. Dopo aver inalato i vostri oli essenziali preferiti il **■**corpo e la mente si sentiranno subito meglio.

Sarete molto meno sensibili alle voglie di cibo malsano o al mangiare nervoso, e in aggiunta avrete:

- a) contribuito a disintossicare il corpo
- b) accelerato le reazioni chimiche nei tessuti del cervello, fegato. I muscoli scheletrici reagiranno con gli enzimi ed aumenteranno il tasso metabolico
- c) fornito una spinta di energia cellulare
- d) potenziato il sistema immunitario
- e) ridotto la voglia di zucchero e persino convertito gli zuccheri in energia
- f) contribuito ad abbattere e sciogliere il grasso corporeo

g) ottenuto benefici antiossidanti, disinfettanti, antisettici, antidepressivi e diuretici.

Adesso è il momento di cambiarsi in vestiti comodi da casa, e concedersi un delizioso frullato con spezie che incrementano il metabolismo(vi spiegheremo di più nel capitolo bonus).

Provate questo rituale per creare uno stile di vita sano che elimini le abitudini cattive o distruttive. Dopo tutto, ci meritiamo un po' di piacere e relax, no? Questo è ciò che offre l'aromaterapia. Vi dà un'euforia naturale e uno stato di benessere prolungato.

In uno stato della mente rilassato e concentrato, è possibile pianificare il

resto della giornata o della sera e scegliere un'attività che è d'interesse a voi e allo stesso tempo vantaggiosa per il vostro corpo e la mente.

Inoltre gli oli essenziali che avrete utilizzato continueranno a lavorare ancora per molte ore, disintossicando il corpo e stimolando la perdita di peso. E 'sempre una bella sensazione sapere che si ha qualcosa che lavora per migliorare il nostro benessere mentre si è a riposo!

Sara e Marco Corsetti
www.dietaaddio.com

3. Le Migliori Pratiche per l'Aromaterapia

L'aromaterapia è molto sicura e facile da praticare, ma ci sono alcune precauzioni da tenere a mente:

- Ricordarsi di lavarsi le mani dopo l'applicazione di oli aroma-terapici.
- Non applicare gli oli essenziali nella loro forma pura, in quanto possono causare una reazione allergica. Invece, utilizzare miscele che contengano oli essenziali diluiti in proporzioni di 2-5% in oli vegetali di buona qualità spremuti a freddo.

- Se si applica gli oli a livello locale, ad esempio sulle cosce come un trattamento anti-cellulite, è possibile rendere la miscela un po' più forte. Tuttavia, se si vuole fare un auto-massaggio per tutto il corpo per le sue qualità rilassanti ed equilibranti, è meglio attenersi alle miscele di concentrazione del 2-5%.

- Se siete nuovi nel mondo dell'aromaterapia o non avete mai usato un olio in specifico, vi consiglio di fare la vostra prima miscela più debole e aumentare in seguito.

- Non applicare gli oli dopo un intervento, su ferite, cicatrici fresche o eruzioni cutanee senza aver prima consultato un medico.

- Non utilizzare gli oli essenziali dopo la chemioterapia (a meno che non suggerito da un medico).
- Tenere gli oli lontano dagli occhi e le mucose. Alcuni oli essenziali (come la verbena, chiodi di garofano, basilico e menta) possono causare irritazioni.
- Se soffrite di pressione alta meglio evitare gli oli di rosmarino, timo, salvia spagnola e comune, finocchio e issopo.
- Tenere gli oli essenziali fuori dalla portata dei bambini
- Per questi ultimi l'Aromaterapia può essere utilizzata solo in concentrazioni estremamente basse. Non tutti gli oli essenziali possono essere utilizzati su

neonati quindi consultare sempre il vostro medico. Lo stesso vale per le donne in gravidanza e / o allattamento, così come per le persone che stanno prendendo dei medicinali (anche se naturali). Vi preghiamo sempre di consultare il medico.

I trattamenti descritti in questo libro sono per adulti che non soffrono di eventuali condizioni di salute gravi e non stanno prendendo alcun farmaco.

- Assicurarsi di leggere le istruzioni di sicurezza per ciascun olio acquistato, e controllare la data di scadenza.

- Etichettare le vostre miscele di oli e conservarle in bottiglie di vetro scuro, preferibilmente in un luogo fresco,

asciutto e buio, e ricordarsi di usarle entro un massimo di un mese in modo che non perdano le loro proprietà.

4. Le Migliori proporzioni per le Miscele

Ci sono molti oli vegetali che possono essere utilizzati come oli vettore per le miscele: olio di mandorle dolci, olio di semi d'uva, olio di nocciola, olio di oliva e olio di avocado sono i più popolari. Le regole di base per le proporzioni di miscela sono:

- Per 15 ml di olio vegetale (pari a un cucchiaio) aggiungere 5- 7 gocce di olio essenziale.
- Per 2 ml di olio vegetale, aggiungere 1 goccia di olio essenziale.

Se si sta lavorando sul viso, usare concentrazioni più basse, soprattutto se avete la pelle sensibile.

Per l'utilizzo sul viso sono sufficienti solo 1- 2 gocce di olio essenziale per 30ml di olio vegetale (o crema).

Per verificare se alcuni oli irritano la pelle, vi consiglio di eseguire un test mediante l'applicazione di alcune gocce della vostra miscela nella parte interna del gomito o sui polsi per assicurarvi che non vi sia alcuna reazione allergica.

Evitare l'uso di oli come chiodi di garofano, cannella, origano, rosmarino, timo se avete una pelle sensibile che arrossisce facilmente.

Se siete interessati ad alleviare smagliature o cellulite, vi suggerisco i seguenti oli vegetali come oli vettori:

- Olio di jojoba
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di nocciolo di albicocche (ottimo per il viso)
- Olio di mandorle dolci (molto economico)
- Olio di cocco
- Olio di ricino

Il gel di Aloe Vera può essere utilizzato anche come base in trattamenti di aromaterapia. Ha una consistenza

leggera ed è davvero rinfrescante per utilizzare in estate.

5. I migliori oli essenziali per la perdita di peso e come usarli.

Il modo migliore per avere successo con aromaterapia è con la costanza.

L'obiettivo è di renderla parte del vostro stile di vita.

Non c'è motivo di acquistare tutti gli oli che suggerisco, quelli dal 1 al 3 per cominciare vanno bene.

Vi consiglio di visitare un naturopata o un negozio organico e chiedere a loro alcuni tester di oli essenziali, e vedere quali aromi vi piacciono e se non

irritano la vostra pelle.

Olio di Pompelmo

L'olio essenziale di pompelmo è uno dei primi tre oli essenziali per la perdita di peso. Il pompelmo, ha un bel colore, un buon odore ed è sorprendentemente gustoso, ma la maggior parte delle persone non sono consapevoli di come possa aiutare a bruciare i grassi e perdere peso.



Nota: Se state prendendo dei farmaci, in particolare la pillola o gli antibiotici, fate attenzione quando utilizzate olio di pompelmo in quanto può alterare il modo in cui il farmaco è stato destinato

a funzionare.

Cosa rende l'olio di pompelmo così potente?

Il frutto contiene il nootkatone e la buccia di pompelmo contiene la D-limonene. Quando questi composti chimici vengono introdotti nel nostro corpo accelerano le reazioni chimiche dei tessuti del cervello, fegato e muscolo scheletrico. Reagiscono con gli enzimi e aumentano i nostri tassi metabolici ed il livello di energia. Tutto ciò provoca una diminuzione dell'appetito, e migliora il nostro sistema immunitario. Ancora più importante, queste sostanze rompono e sciolgono il grasso corporeo.

L'olio di pompelmo è un antiossidante, disinfettante, antisettico, antidepressivo e un diuretico. Diminuisce l'appetito, e riduce le voglie di cibo e nel corso del tempo, con l'uso regolare, gli effetti possono essere potenti.

La pulizia del nostro corpo è il primo passo per la perdita di peso efficace. Non si può pretendere dal vostro corpo che funzioni in maniera ottimale quando è carico di tossine.

Il pompelmo è ricco di vitamina C, che è cruciale per la disintossicazione e la pulizia del corpo e la chiave per un forte

sistema immunitario.

Il miglioramento della funzione linfatica che gli agrumi possono fornire è probabilmente la sua risorsa più importante. Il sistema linfatico ha un ruolo cruciale nel corpo. E' responsabile della rimozione delle sostanze nocive e aiuta a rigenerare il nostro corpo dall'interno verso l'esterno.

Abbiamo bisogno di eliminare le tossine e le sostanze nocive dalle nostre cellule per permettere al nostro fegato di elaborare il grasso in eccesso, aumentare la nostra energia, e permettere al nostro corpo di funzionare in modo ottimale.

L'olio di pompelmo ha anche un'influenza significativa sul nostro sistema digestivo in quanto stimola la secrezione dei succhi gastrici e aiuta la digestione del cibo così come il movimento del cibo ingerito attraverso l'intestino.

Regolarmente utilizzato questo olio aiuta a mantenere l'equilibrio acido nel nostro stomaco, il che significa una migliore digestione, e un migliore assorbimento di vitamine e minerali.

Molte creme anticellulite contengono l'olio essenziale di pompelmo perché pulisce e ringiovanisce la pelle.

Come utilizzare l'olio di pompelmo

Mescolare alcune gocce di olio di pompelmo in 15 ml di olio di cocco organico o olio extravergine di oliva. Massaggiare sulla pelle fino a completo assorbimento.

Se vi piace l'aroma, potete aggiungerne cinque gocce in un bagno caldo. L'acqua calda apre i pori della pelle e permette all'olio di pompelmo di essere assorbito in profondità.

Sara e Marco Corsetti

www.dietaaddio.com

Olio di Zenzero

Lo zenzero contiene composti chimici chiamati gingeroli che aumentano la capacità del vostro corpo di assorbire le vitamine (come la vitamina C nel limone) e i sali minerali.

Quando il corpo è pieno di tossine e non funziona in modo ottimale molte delle vitamine e minerali che servono agli organi per funzionare in maniera efficiente non vengono assorbiti.



Anche quando si mangiano cibi molto nutrienti, il corpo potrebbe essere

capace di assorbire dagli alimenti solo un quarto dei suoi nutrienti!

I gingeroli, aiutano le vitamine, i minerali degli alimenti nutrienti ad essere assorbiti dalle parti del corpo che più le necessitano.

Questi aumentano il metabolismo e l'energia cellulare, rafforzano il sistema immunitario, bruciano i grassi in modo più efficiente, aumentano i livelli di enzimi nel sangue, riducono la voglia di zucchero, riducono le infiammazioni e convertono gli zuccheri consumati in energia.

Quando bruciamo subito lo zucchero consumato e lo trasformiamo in energia

non permettiamo che venga convertito in deposito di grasso, che è dove si va a depositare l'energia non bruciata!

Lo zenzero è anche estremamente efficiente nella lotta contro la Candida (infezione da lievito - causata da una crescita eccessiva di parassiti nell'intestino dovuta dalla combinazione di un elevato consumo di zuccheri e un sistema immunitario debole) e problemi della pelle.

Come utilizzare l'Olio di Zenzero?

Utilizzare i metodi riportati nel capitolo 1.

Per i dolori muscolari e le infiammazioni strofinare gli oli miscelati a livello locale e massaggiare sulla pelle fino a completo assorbimento.

Per problemi di digestione, massaggiare delicatamente sulla pancia verso il basso fino a completo assorbimento alcune gocce di olio miscelato.

■

Olio di Cannella

La cannella è ampiamente usata come un composto aromatico, ma molte persone non sono a conoscenza che aiuta a regolare i livelli di glucosio nel sangue e di conseguenza a sopprimere la voglia di zucchero (causata dal basso livello di zucchero nel sangue).



Questa aiuta il glucosio ad essere rilasciato ad un ritmo più lento, che a sua volta aiuta i livelli di zucchero nel sangue a stabilizzarsi. Ciò è importante

perché alti livelli di zucchero possono causare mal di testa, nervosismo e vertigini, mentre bassi possono portare a vertigini, fatica e voglie di dolci.

Se si hanno prolungati periodi di tempo con livelli instabili di zucchero nel sangue, si può rischiare anche il diabete.

Purtroppo, nella nostra vita occupata mangiamo spesso alimenti trasformati per ottenere un nutrimento veloce perché non abbiamo tempo per cucinare o preparare da zero pasti nutrienti. Questo fa sì che facciamo fare ai nostri livelli di zucchero le montagne russe alimentando le nostre voglie per dolci e cibo spazzatura.

La cannella può aiutare a fornire la stabilità e l'equilibrio, regolare l'insulina nel sangue, aumentare il metabolismo, aiutare il sistema a convertire il glucosio in energia e non consentire al corpo di convertire lo zucchero in grassi.

Questa potrebbe essere la spinta necessaria per sviluppare alcune abitudini sane a lungo termine e farle diventare parte del vostro stile di vita.

L'olio di cannella migliora anche la digestione e riduce la flatulenza, eliminando l'eccesso di gas dallo stomaco e l'intestino.

Come Utilizzare l'olio di Cannella?

Utilizzare i metodi riportati nel capitolo 1.

Olio di Menta Piperita

E' già noto che la menta piperita può lenire il mal di stomaco, e aiutare con problemi digestivi.

Questa contiene il mentolo, un ingrediente comune in gel e creme utilizzate per il sollievo muscolare.

La menta piperita è anche un'ottima alternativa alla caffeina per chi volesse sentirsi più vigile, aumenta i livelli di energia, e migliora la memoria. Tuttavia, a differenza della caffeina, ha un effetto calmante sullo stato d'animo.



Olio di menta piperita vi darà più energia durante lo sport, consente di esercitarsi più a lungo, e sarete quindi in grado di bruciare più calorie più facilmente.

Studi hanno dimostrato che l'olio di

menta piperita è **altamente efficace** come **soppressore naturale dell'appetito**. Nel 2008 uno studio dal titolo "Effetti del profumo di menta piperita per il controllo dell'appetito e l'apporto calorico" ai partecipanti hanno dato da inalare ogni due ore l'olio di menta piperita e si è registrato che i livelli di fame si erano abbassati e le calorie consumate sono state "un numero significativamente inferiore".

Come utilizzare olio di menta piperita?

Durante l'esercizio fisico applicare alcune gocce (diluite) al petto. Ciò

contribuirà a promuovere la funzione respiratoria e mantenerla in buona salute.

È inoltre possibile utilizzare i metodi suggeriti nel Capitolo 1.

Olio di Bergamotto

Il Bergamotto è un agrume, e la sua buccia ha molti composti benefici.

Ciò che differenzia il Bergamotto da molti altri agrumi è la sua grande concentrazione di polifenoli. Questi sono gli antiossidanti che fermano la produzione di grasso nel sangue, causa di coaguli e cattiva circolazione.



L'olio di bergamotto abbassa il livello di zuccheri nel sangue ed i trigliceridi, aumenta il nostro metabolismo e

impedisce l'assorbimento del colesterolo LDL (colesterolo cattivo) aumentando la percentuale di colesterolo HDL (colesterolo buono).

Questo migliora la funzione dei nostri vasi sanguigni e permette alle cellule del sangue di muoversi più liberamente, e operare in modo efficiente, fornendo più sostanze nutritive e ossigeno ai nostri organi.

Lavanda, menta piperita e bergamotto hanno tutti una cosa in comune: stimolano il sistema endocrino, e ci aiutano a sentirci più rilassati e

tranquilli.

Visto che lo stress è una delle cause più comuni per la voglia di cibi malsani, utilizzando alcuni di questi oli essenziali ridurrà o eliminerà queste cattive abitudini.

Il Bergamotto, come la cannella, equilibra i nostri livelli di zucchero nel sangue e combatte le voglie di zucchero e cibi malsani.

Oltre ai metodi suggeriti nel Capitolo 1, si può massaggiare l'olio diluito di bergamotto sul vostro stomaco per aiutare la digestione e anche ottenere i benefici indicati in questo capitolo.

Olio di limone

L'olio di limone contiene il D-limonene ed ha un effetto simile sul nostro corpo all'olio di pompelmo. Il limone ha composti che aiutano a combattere i parassiti intestinali, tra cui, ma non limitato alla Candida, che sono spesso la causa di aumento di peso.



L'olio di limone aiuta a lavare le tossine dal corpo e riequilibra il metabolismo. Una volta che le cellule rilasciano le tossine il grasso memorizzato sarà

bruciato per produrre energia.

E' importante bere molta acqua durante l'uso degli oli essenziali per la disintossicazione. Questo aiuterà il vostro corpo a scovare più tossine e migliorare l'efficacia degli oli.

Per ottenere i migliori risultati, e mantenere il corpo libero di tossine utilizzare l'olio di limone tutti i giorni.

Questo olio viene spesso aggiunto agli alimenti per la protezione contro gli agenti patogeni umani, come Escherichia coli (e. coli) e la Salmonella. Le mele e altri frutti sono spesso spruzzate con succo di limone per uccidere tutti i batteri e prevenire l'imbrunimento.

Il limone è un disinfettante naturale ed un pulente per la nostra casa (pulisce la maggior parte delle superfici) e il nostro corpo. Inibisce ai batteri di vivere e crescere ovunque sia utilizzato.

Come utilizzare olio di limone

È possibile utilizzare il limone per la pulizia. La vostra casa avrà un odore fresco mentre voi beneficerete delle qualità dell'aromaterapia.

È inoltre possibile aggiungere l'olio di limone alle vostre vaschette d'acqua dei termosifoni.

Una scorza di limone (fatta raschiando

la buccia di un limone) è ricca di petrolio e può essere aggiunta alle insalate, frullati e altri alimenti.

Olio di Sandalo

L'olio di sandalo ha vantaggi analoghi a quelli dell'olio di bergamotto.

Riduce i livelli di stress e aiuta con problemi come il mangiare nervoso e le voglie di zuccheri.



Il Profumo di sandalo è usato spesso in bastoncini di incenso, candele e altri aromi rilassanti, ed è uno dei profumi più utilizzati per la meditazione e l'aromaterapia.

Se siamo stressati saremo spesso di mal umore, e caricati negativamente. La risposta del nostro corpo è una reazione di forma psico-somatica (mente-corpo).

Lo stress può causare problemi di cuore, pressione alta, mangiare eccessivo, ulcere e perfino ictus e attacchi cardiaci.

In alcuni studi stanno trovando forti legami tra lo stato mentale, le probabilità di ammalarsi di cancro, così come le possibilità di sopravvivenza dal cancro.

La nostra mente può influenzare le funzioni del nostro corpo in un modo sia positivo che negativo. Quando possiamo

utilizzare gli oli essenziali come il sandalo questo migliora la nostra salute fisica ed emotiva.

Come utilizzare l' Olio di Sandalo

Utilizzare i metodi del capitolo 1.

Olio di Finocchio

L'olio di finocchio è terroso e dolce e un altro olio essenziale che può aiutare con problemi di perdita di peso e di digestione. Il finocchio contiene anche la melatonina che può aiutare con l'insonnia ed è molto rilassante.



Perché dormire bene è importante per la perdita di peso?

Quando riposiamo completamente le nostre cellule si rigenerano, i muscoli si

rilassano, e il metabolismo migliora. Gli organi funzionano meglio, aiutano con la disintossicazione e bruciano più grassi.

Svegliarsi durante la notte disturba il nostro ciclo di sonno e interrompe questo processo di rigenerazione.

Per una buona qualità di sonno è fondamentale che i 15 o 30 minuti prima di andare a letto sono passati rilassandosi, senza dispositivi elettronici. Leggere un libro aiuta sempre.

Olio di lavanda

L'olio di lavanda è stato utilizzato per migliaia di anni in cucina, salute e bellezza. La lavanda è spesso usata in profumi come base per altri aromi.

Questa deriva dalla parola latina "lavare". Si utilizzava per profumare i tessuti lavati e come aroma per il bagno.



La lavanda è meglio conosciuta per i suoi effetti calmanti.

E' ampiamente usata nel trattamento della depressione, emicrania, mal di

testa e stress emotivo.

Ci sono forti dati scientifici che mostrano come la lavanda abbia un enorme impatto sul sistema nervoso autonomo. E' usata per trattare l'insonnia, stabilizzare la frequenza cardiaca, aumentare le funzioni cognitive, combattere l'ansia e diminuire lo stress mentale.

Come già sappiamo, l'aumento di peso ha molto a che fare con lo stress e la mancanza di sonno. È stato dimostrato che la lavanda è migliore dei farmaci nel combattere l'insonnia perché questi ultimi spesso influenzano negativamente la prontezza mentale, lo stato d'animo, e la concentrazione durante il giorno

successivo.

La lavanda aiuta anche con l'infiammazione, la digestione, la nausea causata da cinetosi (malattia del movimento), i problemi respiratori, e le condizioni della pelle.

Olio di Mandarino

L'olio di mandarino contiene un alto livello di D-limonene e ha un effetto simile sul nostro corpo all'olio di pompelmo e olio di limone.

Il mandarino è benefico per il sistema immunitario, la pelle e la digestione ed è un sostituto adatto all'olio di pompelmo.

È un'ottima fonte di antiossidanti, e può essere utilizzato per la pulizia totale del corpo e la disintossicazione.



Una buona idea è quella di cambiare ogni pochi giorni gli oli che usiamo, in modo che il corpo non si abitui troppo a qualsiasi olio in particolare, rendendolo meno efficace.

Questo può anche accadere con esercizio. Il nostro corpo risponde meglio a una varietà e per fortuna ci sono molti oli con benefici simili per il nostro corpo e la mente.

Per i migliori effetti disintossicanti utilizzare oli essenziali di pompelmo, limone, mandarino, e citronella separatamente e in combinazione tra di loro.

Il mandarino è anche un rilassante molto efficiente ed è usato in molti profumi e prodotti di bellezza.

Come utilizzare Olio di Mandarino?

Uno scrub corporale migliora la circolazione e libera la pelle dalle cellule morte. Mescolare 2 tazze di zucchero di canna, 50 ml di olio di cocco, 5 gocce di olio di mandarino e 5 gocce di olio di menta.

È inoltre possibile utilizzare i metodi del capitolo 1.

Olio di Origano Selvatico

Nota: Le donne incinte dovrebbero evitare l'uso di olio di origano.

Questo olio è uno dei più potenti oli essenziali per la pulizia e disintossicazione.

L'olio di origano selvatico viene utilizzato anche per combattere la Candida (crescita eccessiva del lievito) ed è un anti-batterico, anti-fungino, anti-parassitario, anallergico e anti-virale (allevia dai raffreddori, l'influenza e le infezioni del seno).



L'olio di origano rinforza il sistema immunitario, migliora la funzione respiratoria, riduce l'infiammazione, aiuta la digestione ed è un sedativo naturale.

Le sue proprietà di pulizia e di purificazione sono cruciali per la perdita di peso e la salute generale.

Perché l'olio di origano può essere molto costoso assicurarsi di acquistarlo da una società rispettabile, e confrontare la potenza (quantità che serve) dell'olio con altri oli di origano.

Come utilizzare olio di origano

Utilizzare i metodi nel capitolo 1.

Grazie alla sua potenza si deve fare attenzione quando si applica l'olio di origano per la pelle.

Iniziare con una miscela di proporzioni più debole come suggerito nel capitolo 4

e prima di utilizzarlo, fare un test cutaneo.

L'olio di origano si mescola bene con la lavanda, il rosmarino, il bergamotto e il sandalo. Queste combinazioni sono ampiamente utilizzate dagli aromaterapeuti ed erboristi.

Olio di Menta Verde

La menta verde è ben nota per il suo sapore, ma ha anche molti usi terapeutici.

Questa è un decongestionante, antisettico, disinfettante (antibatterico, antimicotico e antivirale) è un ricco antiossidante che aiuta a sostenere il sistema respiratorio e nervoso, e conferisce un senso di equilibrio e di benessere.



Aiuta la digestione e il sistema immunitario e ha un effetto carminativo, aiutando i gas dello stomaco a passare senza gonfiore e senza causare dolore.

Favorisce la buona circolazione, e consente il trasporto efficiente dell'ossigeno alle nostre cellule che permettono l'assorbimento necessario di vitamine e minerali.

La menta verde stimola la secrezione di ormoni, succhi gastrici e biliari, e stimola i nervi e la funzione del cervello.

Si eleva anche il nostro tasso di metabolismo che ci aiuta a bruciare più grassi.

E' anche un ristoratore e mantiene il corretto funzionamento dei sistemi degli organi e aiuta nel riparare i danni del corpo e a recuperare più rapidamente da lesioni e ferite.

Inoltre può contribuire a trattare l'asma e allevia la febbre, costipazione, sinusite, l'acne, le gengive ed i problemi dentali, l'emicrania, lo stress e la depressione.

Per ottenere i massimi benefici dalla menta utilizzare i metodi descritti nel capitolo 1.

■

Conclusione

Prima di iniziare con la sezione bonus volevo ringraziarvi per aver acquistato il nostro eBook sperando di avervi fornito lo stimolo e la motivazione necessarie per incorporare nuove abitudini sane al vostro stile di vita.

Aiutare le persone a migliorare la loro vitalità, benessere, e felicità è immensamente gratificante.

Devo dire però che il solo leggere questo libro non vi aiuterà con i vostri sforzi di perdita di peso ...

TIME FOR **ACTION**

È persistentemente e regolarmente necessario applicare tutte le tecniche menzionate qui. **I vostri sforzi saranno ricompensati.**

Vi preghiamo di iniziare ad applicare le tecniche descritte in questo ebook e renderle parte della vostra routine quotidiana.

Proverbio cinese: "Il momento Migliore

per piantare un albero era 20 anni fa, Il Secondo miglior tempo è adesso."

I risultati saranno visibili prima di quanto ci si aspetti e li apprezzerete enormemente una volta che vi sentirete veramente sani e belli.

Se vi è piaciuto il nostro ebook, vi preghiamo di spendere un momento per condividere i vostri pensieri e mettere una recensione su Amazon. Sarà molto apprezzato perché amiamo sentire da nostri lettori! Scrivo per voi, e quindi se potete dedicare anche solo qualche secondo del vostro tempo per postare uno o due frasi e far sapere agli altri ciò che pensate, onestamente mi farete felice.

Ci piacerebbe anche sentire da voi su eventuali miglioramenti che potremmo fare al libro. È possibile scrivere a Sara e Marco a dietaaddio@gmail.com

www.dietaaddio.com

E ora combattiamo il peso facilmente e in modo efficace su 2 fronti ...

Introduzione ai Capitoli Bonus

Nei prossimi capitoli vi mostreremo come utilizzare i frullati verdi per la perdita di peso e la disintossicazione.

Vi spiegheremo quali verdure e frutti funzionano meglio per i frullati, quali erbe e spezie è possibile incorporare per creare frullati potenti per aumentare il metabolismo e bruciare i grassi, e essere incorporati nella vostra giornata impegnativa.

Provate a incorporare uno o due frullati alla vostra routine quotidiana insieme alle vostre pratiche con gli oli

essenziali.

Ciò contribuirà notevolmente ai vostri sforzi di disintossicazione con gli oli di cui ai capitoli precedenti. Contribuirà a pulire e purificare il corpo, e fornire le vitamine e i minerali necessari per migliorare l'energia e ottimizzare le prestazioni.

Naturalmente se ci si sente ispirati a seguire solo la metà o addirittura la completa disintossicazione con i frullati verdi, mentre si utilizzano gli oli essenziali, allora vi faccio le mie congratulazioni perché questo farà notevolmente migliorare la vostra salute fisica e mentale.

Potete trovare il nostro eBook completo

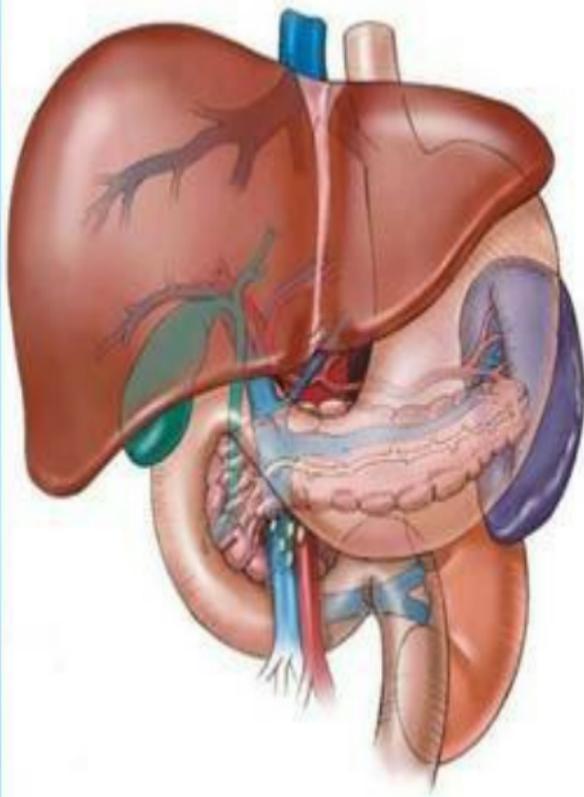
“Frullati Verdi Detox” qui:

<http://www.amazon.com/Frullati-Verdi-Detox-Dimagrire-Settimane-ebook/dp/B01ELE5G6I>

Alternativamente potete scrivere a dietaaddio@gmail.com e vi la invieremo gratis.

6. I benefici del Detox con i Frullati Verdi

La realtà è che nella nostra vita moderna siamo esposti a molte tossine sia per l'ambiente che per gli alimenti che mangiamo. Tali tossine si accumulano nel corpo e nel tempo possono causare un aumento di peso.



Se il carico di tossine diventa troppo per il corpo, quest'ultimo crea delle cellule di grasso aggiuntive dove va a memorizzare le tossine di troppo. Anche il fegato passa la maggior parte del suo

tempo a cercare di elaborare queste tossine invece di concentrarsi a bruciare i grassi e le calorie.

Una volta eliminate queste tossine, molti degli organi del corpo possono tornare alle loro funzioni primarie cioè bruciare i grassi.

La disintossicazione con i frullati verdi funziona in modo diverso dalle altre diete. Questa affronta la causa principale dell'aumento di peso ed inizia da subito la pulizia e ad eliminare le tossine accumulate.

A seguire sono solo alcuni benefici che il programma di disintossicazione con i frullati verdi è in grado di offrire.

1. Perdita di peso sostenibile a lungo termine

Mentre l'alto contenuto di fibra sazia, migliora la digestione e la circolazione, le sostanze nutrienti aggiunte contribuiscono ad eliminare il desiderio di cibo spazzatura, il beneficio più importante è che si stanno apprendendo tecniche importanti che vi aiuteranno con la perdita di peso a lungo termine.



2. Aggiungere più sostanze nutrienti importanti al vostro stile di vita

I frullati contribuiscono ad aumentare la nostra assunzione di sostanze nutritive importanti. Dal momento che le verdure e la frutta sono nella loro forma naturale, sono ricche di antiossidanti, vitamine,

fibre, fitonutrienti e minerali che aiutano il tuo corpo a funzionare in modo ottimale.

3. Aspetto più giovane e più sano

La pelle è il più grande organo del corpo e man mano che le tossine verranno eliminate, questa guadagnerà elasticità, migliorerà il tono, alcuni segni e rughe si ridurranno o scompariranno del tutto e gli occhi saranno più vividi. Non avrete solo un aspetto più giovane e più sano, ma il miglioramento nelle funzioni del vostro corpo vi permetterà anche di sentirvi più giovani e più sani.

4. Idratare il corpo per le migliorare le funzioni corporee



Molte persone lasciano che i loro corpo funzioni solo parzialmente idratato. Poiché la maggior parte delle attività corporali richiede acqua, la disidratazione può causare molti problemi di salute. Quando il corpo è

idratato, si assicura che il sistema immunitario, il cervello, l'apparato digerente, i muscoli e gli altri organi funzionino come dovrebbero.

Se l'urina non è chiara o di un giallo pallido, allora è più probabile che siate disidratati.

Importante: Non bisogna pensare alla disidratazione semplicemente come una 'mancanza di *liquidi* nel corpo' in realtà è la mancanza di *acqua* nel corpo. Solo perché si bevono liquidi (caffè, tè, bibite etc.) questo non significa che il vostro corpo sia idratato.

5. Il miglioramento del sistema

digerente

Mangiare troppo glutine, cibi fritti o trasformati, e grandi quantità di grassi malsani può portare a problemi digestivi.

Gli alimenti in forma liquida sono facilmente metabolizzati e digeriti. Migliorano la funzione del sistema digestivo, rendono più facile al vostro corpo estrarre le sostanze nutritive importanti, e aiutano a trattare alcuni problemi digestivi.

6. Gustosi e veloci da preparare

Molte persone sono sorprese dal fatto

che le ricette siano tanto buone, e che l'intero processo così conveniente. I frullati sono veloci da preparare e l'aggiunta di frutta li rende molto gustosi.

Ci sono molte ricette saporite che potete modificare leggermente per arrivare al vostro gusto desiderato.

È possibile effettuare frullati freddi e rinfrescanti congelando alcuni degli ingredienti prima del tempo, ed è possibile aggiungere noci, semi e avena per creare frullati ancora più sazianti.

Smetti di Fare Questo Singolo Errore e

potrai finalmente perdere il grasso più
ostinato intorno al ventre.

www.dietaaddio.com

7. Ingredienti importanti

Le verdure verdi sono gli ingredienti essenziali ed è una buona idea diversificare in modo da ottenere una più ampia varietà di sostanze nutritive.



Ecco alcune delle migliori verdure che è possibile utilizzare nei vostri frullati.

Spinaci. Gli spinaci sono uno degli ortaggi verdi dalle foglie scure più nutrienti e più facili da trovare. Hanno un gusto sorprendentemente mite se usati nei frullati e rilasciano molte sostanze nutrienti, tralle quali le vitamine K, E, A e C, così come magnesio, omega-3 acidi grassi e calcio.

Cavolo. Il cavolo ha un sapore meraviglioso in frullati. Le delicate foglie arruffate sono pieni di vitamina K, C e A. Alcuni studi hanno dimostrato che il cavolo può contribuire a ridurre il rischio di alcuni tipi di tumori.

Rucola. Le foglie pepate sono eccellenti per il cervello e la salute delle ossa. La rucola offre importanti sostanze

nutritive, tra cui vitamine K, C, A e acido folico.

Lattuga. E 'meglio scegliere foglie di lattuga verde scuro. La lattuga romana è popolare e contiene acido folico e vitamine K, A e C.

Bietola. La bietola ha una bella consistenza e un sapore un po' come le barbabietole. Aiuta a pulire il sistema digestivo, e gli studi hanno dimostrato che può aiutare a prevenire alcuni tipi di cancro.

Cime di rapa. Mentre le cime di rapa hanno un sacco di sapore, questo è amaro. Avrete bisogno quindi di combinarle con frutta dolce. Offrono

ottimi benefici per la salute sotto forma di anti-ossidanti.

Bietoline. Studi hanno dimostrato che le bietoline conferiscono una spinta al sistema immunitario, migliorano la visione e prevengono l'Alzheimer. Sono anche un'ottima fonte di vitamina K e ferro.

Prezzemolo. Non è solo un contorno ma è anche ricco di valori nutritivi. Il prezzemolo contiene un sacco di fibre, minerali, vitamine e antiossidanti. Questi ultimi combattono i segni dell'invecchiamento e studi dimostrano che il prezzemolo fa un ottimo lavoro nel mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Bok Choy o Cavolo Cinese. È

croccante e ha un sapore a latte che si combina bene con i frullati. E' ricco di antiossidanti, calcio e vitamine.

Altri alimenti da includere nei Frullati

Mentre le verdure a foglia verde sono alla base dei nostri frullati, è anche possibile includere molti altri alimenti che aiutano a migliorare il sapore ed il contenuto nutrizionale.



La frutta può migliorare il gusto però non si dovrebbe esagerare.

Dare la preferenza a frutta a basso livello di zucchero come:

Fragole

Uva

Avocado
Lamponi
More
Mele
Pesche
Arance

Altri frutti da includere sono:

Ananas
Mango
Mirtilli
Banane
Limoni
Ciliegie
Lime
Mirtilli
Kiwi
Papaia

Uva

L'acqua depurata aiuta a migliorare l'idratazione e diluisce la consistenza dei frullati. Usare acqua purificata, filtrata o naturale.

Proteine. Se si lavora fuori casa o si ha bisogno di qualche energia in più, si possono aggiungere al frullato un po' di proteine.

Quelle sane e naturali sono la polvere di canapa e proteina di riso, ma anche le noci ed i semi naturali fanno comunque un buon lavoro se non

migliore.



Altre verdure

Si può anche prendere in considerazione l'aggiunta di altre verdure come:

Cetrioli

Pomodori

Carote

Zucchine

Sedano
Finocchio

Cibi da evitare

Creare un elenco di cibi da evitare è un buon modo per non consumarli accidentalmente durante la disintossicazione.



Gli alimenti che si dovrebbero evitare sono:

Le verdure ricche di amido, come mais e patate

I carboidrati raffinati (ciambelle, pasta bianca, pane bianco)

La carne

Latticini (formaggi, latte, yogurt, gelati)

Bibite gassate

Zucchero raffinato

Alcol

Cibi fritti

Caffè

Alimenti trasformati

8. Dieci Spezie ed Erbe che Aiutano a Perdere Peso



Spezie squisite e brucia grassi da aggiungere ai frullati:

1. **La Cannella**, una volta ingerita, ha caratteristiche simili all'insulina.

Aumenta la metabolizzazione del

glucosio e riduce quindi i livelli di zucchero nel sangue. Migliora il processo di digestione ed aiuta ad assimilare più sostanze nutritive che, di conseguenza vi faranno sentire sazi più a lungo (il contrario di quello che fa il “fast food”).

2. **Lo Zenzero** aumenta la termogenesi - il processo attraverso il quale il corpo brucia i grassi per produrre calore.

Lo zenzero è un vasodilatatore (dilata i vasi sanguigni), aumenta il flusso sanguigno e accelera il metabolismo del 20%. E' anche un disintossicante, buono per la circolazione e brucia grassi. Si possono consumare radici di zenzero fresche o secche, l'effetto è lo stesso.

3. **La Noce moscata** aiuta con molti problemi digestivi come la diarrea, stipsi, meteorismo (accumulo di gas nello stomaco e intestino) e flatulenza (miscela di gas formata da aria ingerita e gas prodotti da batteri e da lieviti).

Può aiutare ad alleviare il mal di stomaco, rimuovendo l'eccesso di gas dall'intestino. La noce moscata è un potente disintossicante, aiuta a pulire il fegato e i reni eliminando le tossine. È anche efficace nel prevenire e sciogliere i calcoli renali.

4. **Il Cacao Crudo**

Tutte le cose negative che sono di solito associate alle barrette di cioccolato

lavorato, quali le carie, l'aumento di peso e il diabete, sono causate dal latte, dallo zucchero ed da altri prodotti aggiunti al cioccolato fondente.

In effetti, Il cacao crudo (e senza aggiunta di latte, yogurt o latticini) è una fonte di magnesio. Quest'ultimo aiuta a rafforzare il sistema cardiovascolare, a conservare le ossa forti ed a rilassare i muscoli.

Il cacao crudo è anche la fonte più ricca di antiossidanti esistente sulla terra. E' stato scientificamente dimostrato che **questi antiossidanti letteralmente dissolvono la placca che si forma nelle arterie**, contribuiscono a combattere le malattie del cuore e ad abbassare

naturalmente la pressione sanguigna!

Il cacao crudo equilibra anche il livello dello zucchero nel sangue, aiuta a prevenire i picchi di insulina ed a perdere peso.

(Altri Minerali essenziali presenti nel cacao sono calcio, zinco, ferro, rame, zolfo e potassio.)

5. Invece di utilizzare solo l'acqua per mescolare gli ingredienti è possibile utilizzare anche:

a) **Tè verde**. Il tè verde contiene antiossidanti che aiutano l'organismo a bruciare i grassi.

b) **Succo di Aloe Vera** aiuta la digestione e depura il corpo e questo è

molto importante per favorire la perdita veloce di peso.

6. Anche **il Ginseng** è utile per la perdita di peso in quanto ha la capacità di accelerare il metabolismo, stabilizzare lo zucchero nel sangue e ridurre la voglia di cibi dolci.

7. **Pepe di Caienna**, o più precisamente il suo ingrediente principale la Capsaicina, aumenta il metabolismo stimolando l'organismo a bruciare più calorie.

8. **La curcuma** aiuta a bruciare il grasso e regola il metabolismo del corpo; può anche contribuire a ridurre il rischio di diabete.

9. **Cardamomo** aumenta il metabolismo e favorisce la digestione.

10. **Cumino** aiuta il processo digestivo e la produzione di energia, mentre migliora il sistema immunitario.

I miei ingredienti “top secret” che distruggono le voglie di cibo:

Psillio. Psillio è un disintossicante potente. Aiuta a migliorare la regolarità intestinale ed a ripulire il sistema digestivo.



Il Psillio (semi di Plantago) è ricco di fibre, contiene grassi quasi pari a zero, è un ottimo disintossicante ed è molto buono per la pulizia del sistema digestivo. È possibile aggiungere un cucchiaino di bucce di psillio a qualsiasi frullato. (Un cucchiaino al

giorno è sufficiente.)

Infatti, non solo il Psillio, ma praticamente tutti i semi si gonfiano quando vengono bagnati. Nei frullati si possono anche utilizzare i semi di lino basta immergerli previamente in acqua.

I semi agiscono come una massa nello stomaco che provoca una sensazione di sazietà, migliorando la digestione e aiutando a depurare il sistema digestivo.

Il nostro semplice metodo in 3 passi, “Dieta Addio”, contiene molte altre ricette e ingredienti che aiutano a disintossicare e perdere peso.

Sperimenta con queste spezie, erbe e semi per ottenere dai tuoi frullati

nuovi e interessanti sapori.

9. Le Ricette

Ci sono una buona selezione di sapori diversi, tra cui piccante e dolce, e alcune ricette sono ricche di proteine **II** extra.

NOTA:

- 1) Lavare tutti gli ingredienti prima dell'uso.
- 2) L'acqua indicata nelle ricette è sempre purificata, filtrata o acqua naturale.

Regolare le ricette in base alle proprie esigenze di gusto, orario di lavoro, fame ed energia.

Chi ha un programma di lavoro impegnativo o uno stile di vita attivo avrà bisogno di incorporare una generosa porzione di noci, semi e avena con i loro frullati.

Buon Appetito!

Frullato di Mirtilli e Lattuga Romana

I Mirtilli e la lattuga romana sono pieni di antiossidanti sani e nutrienti. La mela aggiunge più fibre e il lime dà un bel pugno di sapore.



Ingredienti

$\frac{3}{4}$ di tazza di mirtilli congelati

1 mela verde

2 tazze d'acqua

1 cespo di lattuga romana

$\frac{1}{4}$ di lime, pelati

Istruzione

Tagliare la mela a pezzetti. Sbucciare il lime.

Aggiungere l'acqua alla lattuga romana nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere i lime, i pezzi di mele ed i mirtilli congelati e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Frullato di Pesca, Uva e Cocco

Questa combinazione di Acqua di cocco, pesche e uva fa due porzioni, in modo da poterne godere di uno per la prima colazione e un altro come spuntino. Se lo si desidera, è possibile aggiungere una banana per aumentare il contenuto di potassio e volume.



Ingredienti

2 tazze di spinaci

2 pesche

2 tazze di uva verde

1 tazza di acqua di cocco

Istruzione

Sbucciare le pesche e togliere il nocciolo. Togliere i gambi dagli spinaci.

Aggiungere l'acqua di cocco e gli spinaci freschi nel frullatore.

Amalgamare bene. Aggiungere l'uva e le pesche e, se necessario, un po' più di acqua di cocco e miscelare fino alla consistenza desiderata.

(Aggiungere i cubetti di ghiaccio per una delizia fredda e rinfrescante.)

Piña Colada

Se vi piace la piña colada e si ha bisogno di qualcosa di dolce, allora questo è un delizioso e divertente frullato verde.



Ingredienti

2 tazze di foglie di spinaci

2 cucchiaini di scaglie di cocco non zuccherato

3 tazze di ananas

½ tazza di acqua di cocco

1½ tazze di latte di mandorle non zuccherato

Istruzione

Tagliare l'ananas a pezzi.

Aggiungere l'acqua di cocco, latte di mandorla e spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene. Aggiungere i fiocchi di cocco e l'ananas e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Cospargere alcune scaglie di cocco come decorazione.

Avocado, Frutti di Bosco e Kiwi

Potrà sorprendervi ma gli avocado danno ai frullati una consistenza piacevole e sono ricchi di fibre, potassio, vitamina E, vitamine del gruppo B, e acido folico. Permettono anche al corpo di assorbire meglio le sostanze nutritive derivate da altri alimenti.

Ingredienti

2 tazze di spinaci freschi

1 banana

1 kiwi

2 tazze di acqua

½ avocado

1 tazza di mirtilli

1 tazza di lamponi o fragole congelate

Istruzione

Sbucciare la banana e tagliare a pezzi.
Tagliare il kiwi e l'avocado.

Aggiungere gli spinaci e l'acqua nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere i kiwi, avocado, mirtilli, lamponi surgelati e banane al frullatore e miscelare fino alla consistenza

desiderata.

Frullato di Lattuga e Ananas

Aggiungere un po' di cavolo, se volete.
L'ananas fornisce dolcezza al frullato e
la banana dà una consistenza piacevole.



Ingredienti

1 tazza di cavolo crudo

1 tazza di lattuga giovane

1/4 tazza di ananas

1/4 tazza di prezzemolo

1/2 banana

1 tazza di acqua

Istruzione

Tagliare le banane, l'ananas ed il cavolo a pezzi.

Aggiungere l'acqua, cavolo, lattuga e prezzemolo nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità. Aggiungere i pezzetti di banana e ananas e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Frullato di Burro di Mandorle e Uva rossa dolce

Consigliato.

Il burro di mandorle ha un sapore meraviglioso e aggiunge proteine e grassi sani al vostro frullato. L'uva e gli spinaci contengono fitonutrienti e antiossidanti importanti. Il latte di mandorle e banane danno una consistenza cremosa e morbida.

Ingredienti

2 tazze di foglie di spinaci

2 banane

2 tazze di latte di mandorle non
zuccherato

2 tazze di uva rosse dolci

4 cucchiaini di burro di mandorle

Istruzione

Aggiungere il latte di mandorle e gli spinaci nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità.

Aggiungere l'uva, banane e il burro di mandorle. Aumentare la velocità e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Degustate!

Nota: Congelare l'uva in anticipo per un frullato rinfrescante.

Frullato di Fragola, Uva e Lattuga Romana

Per questo frullato è possibile utilizzare fragole congelate.

In estate è possibile anche congelare i pezzi di banana.

Questa è una bella bevanda rinfrescante che si gode molto tempo dopo aver completato la disintossicazione.



Ingredienti

1 tazza di fragole congelate

½ cespo lattuga romana

1 banana

1 tazza di uva rossa senza semi

Istruzione

Congelare le fragole in anticipo.

Miscela dell'uva per creare un liquido.

Aggiungere la lattuga romana e

Amalgamare bene. (Aggiungere acqua se necessario). Aggiungere le fragole e pezzi di banana congelati e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Frullato di Ananas, Coriandolo & Mango

Ananas, Coriandolo & Mango?

Questi sapori funzionano molto bene. Il coriandolo e avocado aggiungono un sapore unico che combina bene con la frutta. Se lo si desidera, è possibile sostituire l'acqua con acqua di cocco.



Ingredienti

½ avocado

½ tazza di coriandolo fresco

1 tazza di ananas

1 ½ tazza di spinaci

2 tazze di acqua

1 ½ tazze di mango

Istruzione

Sbucciare il mango e ananas e tagliare a pezzi.

Aggiungere il coriandolo, spinaci e acqua nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità. Aggiungere l'avocado, ananas e mango, e miscelare fino alla

consistenza desiderata.

Frullato di Spinaci e Papaya

La papaya contiene importanti antiossidanti e beta-carotene, e aggiunge un bel sapore tropicale al frullato. Il succo di lime è un buon complemento alla papaya.



Ingredienti

3 tazze di foglie di spinaci

2 tazze di germogli di girasole (o steli di broccoli)

1 tazza di acqua

2 lime

2 tazze di papaya

Istruzione

Sbucciare le papaie e tagliarlo a pezzi.
Spremere i lime.

Aggiungere l'acqua i germogli di girasole (o gli steli di broccoli) e foglie

di spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere il succo di papaya e lime e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Carica di Proteine

Aggiungere mirtilli, banane, mele, con un mix di insalata primavera per fare un ottimo frullato di disintossicazione. I semi di lino aiutano a pulire il sistema digestivo e le proteine vi daranno la forza e l'energia per affrontare una giornata impegnativa.

Ingredienti

2 tazze di foglie di spinaci

1 banana grande

2 tazze di acqua

1 tazza di mirtilli

¼ tazza di proteine di canapa o ½ tazza di noci

1 mela grande

1 tazza di insalata di primavera

2 cucchiaini di semi di lino

½ tazza uva rossa senza semi

Istruzione

Rimuovere il torsolo di mela e tagliare a pezzi.

Aggiungere l'acqua, insalata e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere la mela, semi di lino, uva, pezzi di banana, mirtilli congelati e

proteine in polvere e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Frullato Arancia, Melograno & Banana

Il melograno è un frutto sano e delizioso, ma la maggior parte delle persone raramente mangiano i semi. I semi del melograno sono ricchi di sostanze fitochimiche, potassio, vitamina C, B-6, K, e fibra. La combinazione dei sapori di questo frullato è buonissima e piena di antiossidanti.

Ingredienti

1 ¼ tazze d'acqua

1 banana

$\frac{3}{4}$ tazza di succo d'arancia

1 tazza di semi di melograno

2 tazze di spinaci

Istruzione

Aggiungere l'acqua, succo d'arancia e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene. Aggiungere la banana e i semi di melograno e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Aggiungere più succo d'arancia o acqua per diluire il composto.

Frullato di Spinaci e Noce di Cocco

Le noci di cocco sono ricche di elettroliti, potassio e acido laurico, che migliora la salute della tiroide. Il cocco ringiovanisce anche la pelle.

Questo è una ricetta semplice con solo due ingredienti.



Ingredienti

3 tazze di foglie di spinaci

1 noce di cocco

Opzionale: 1 mela

Istruzione

Aggiungere l'acqua di cocco e la polpa di cocco nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere gli spinaci e miscelare fino alla consistenza desiderata.

www.dietaaddio.com

Frullato di Banana & Ciliegia di Cioccolato

La combinazione di ciliegie e polvere di cacao produce un delizioso frullato che ha un sapore quasi come un dolce decadente. Questo è il frullato perfetto per chi ha voglia di zuccheri.



Ingredienti

2 tazze di foglie di spinaci

2 banane

2 tazze di latte di mandorle non
zuccherate

1 cucchiaino di cannella in polvere

2 tazze di ciliegie

3 cucchiari di cacao in polvere

Istruzione

Togliere i noccioli dalle ciliegie.

Aggiungere il latte di mandorle e le
foglie di spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene.

Aggiungere la polvere di cacao, le
ciliegie, banane e polvere di cannella e

miscelare fino alla consistenza
desiderata.

Buon appetito!

Frullato di Frutta Tropicale e Semi di Chia

Questa ricetta tropicale è deliziosa, nutriente e dà una buona carica di energia.

Ingredienti

1 gambo di sedano

3 tazze di ananas

1 cucchiaio di semi di chia

1 tazza di banane congelate

1 cucchiaio di zenzero grattugiato

½ di lime

3 tazze di spinaci

Istruzione

Frullare il succo di lime e spinaci fino a ottenere una consistenza fluida

(aggiungere acqua se necessario).

Aggiungere il sedano, ananas, semi di chia, banana congelata e zenzero fresco e miscelare fino alla consistenza desiderata. (Aggiungere succo o acqua per diluire la consistenza).

Frullato di Arancia e Mirtilli

I mirtilli sono nutrienti, ma un po' aspri. Le arance e le banane aiutano a bilanciare i sapori. Questo frullato offre un sacco di fibre e vitamina C, ed è eccellente per la digestione e la salute della vescica.



Ingredienti

2 arance

1 tazza di acqua

2 banane

1 tazza di mirtilli rossi

2 tazze di foglie cavolo verde

Istruzione

Sbucciare le arance e banane e tagliare a pezzi.

Aggiungere il cavolo e l'acqua nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere l'arancia, banana e mirtilli freschi e miscelare fino alla consistenza desiderata.

NOTA: Congelare i mirtilli in anticipo per rendere il frullato freddo e rinfrescante.

Booster Antiossidante

Questo frullato è ricco di antiossidanti che combattono il cancro. Il melone ha vitamina C, A e beta-carotene, per rafforzare il sistema immunitario. I mirtilli aggiungono altri antiossidanti, e la menta migliora la salute dell'apparato digerente.

Si tratta di una deliziosa ricetta ricca di nutrienti.

Ingredienti

2 tazze di melone

½ lime

1 tazza di acqua

2 tazze di foglie di spinaci

1 mela

1 rametto di menta

½ tazza mirtilli congelati

Istruzione

Togliere la buccia dal melone e tagliare a pezzi. Spremere il lime. Rimuovere il torsolo di mela e tagliare a pezzi.

Aggiungere l'acqua e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere il melone, lime, mela, rametto di menta e mirtilli congelati e

miscelare fino alla consistenza
desiderata.

Conclusione

Per godere dei risultati ottenuti dalla pulizia, assicurarsi di continuare a incorporare le ricette che avete appreso qui, nei vostri pasti giornalieri.

Provate a sostituire un pasto al giorno con un frullato verde. Questo vi darà le sostanze nutritive di cui avete bisogno aiutandovi allo stesso tempo con la perdita di peso.

TIME FOR ACTION

Se vi è piaciuto il nostro ebook, vi preghiamo di spendere un momento per condividere i vostri pensieri e mettere una recensione su Amazon. Anche solo due linee saranno molto apprezzate!

Se avete domande da farci potete scrivere a Sara e Marco a dietaaddio@gmail.com

Vi auguriamo buona fortuna, salute, ed il meglio a tutti coloro che amate.

Sara e Marco Corsetti

www.dietaaddio.com

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

COPYRIGHT © 2016 Sara Corsetti e
Marco Corsetti.

Se non diversamente indicato, tutti i materiali su queste pagine sono protetti da copyright da parte degli autori, Sara Corsetti e Marco Corsetti. Nessuna parte di queste pagine, testo o immagine possono essere utilizzate per scopi diversi dall'uso personale. Pertanto, la riproduzione, la modifica, l'archiviazione in un sistema di recupero o di ritrasmissione, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico o di altro tipo, per motivi diversi dall'uso personale, è totalmente

vietata senza previa autorizzazione scritta.

Disclaimer

Questo libro non è inteso come un sostituto ad una consulenza medica. Il lettore dovrebbe consultare un medico regolarmente in materia della sua salute e soprattutto per quanto riguarda i sintomi che possono richiedere la diagnosi o le cure mediche. Se siete incinte, soffrite di una patologia medica o se state prendendo un farmaco vi preghiamo di consultare il proprio medico prima di utilizzare questo eBook.

Controllare sempre le istruzioni di

sicurezza in dotazione con l'olio. Fare ricerca sul marchio e assicurarsi che i prodotti che comprate siano al 100% naturali e biologici. Tutte le informazioni in questo libro sono state accuratamente studiate e controllate per la precisione dei fatti. Tuttavia, gli autori non forniscono alcuna garanzia che le informazioni contenute in questo documento siano appropriate per ogni individuo. Il lettore si assume il rischio e la piena responsabilità di tutte le sue azioni.