

RUGGERO STELLINO



**COME DIMAGRIRE  
VELOCEMENTE  
DOPO I 40 ANNI**





Come Dimagrire  
Velocemente

dopo i 40 anni!

I Segreti per perdere peso e  
tonificare il proprio corpo  
dopo i 40 anni,  
abbinando un corpo magro e  
sexy ai piaceri della tavola...

Scritto da:

Ruggero Stellino

Copyright 2018 Ruggero Stellino,  
Tutti i diritti riservati

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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

Dimagrire velocemente con i  
kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica



*Il bruco sentì che era giunta la  
grande ora.*

*Si cercò un bel posto sotto una foglia  
vellutata e iniziò a tessere tutto intorno  
a se il suo bozzolo.*

*Mentre tesseva cantava e un verme  
suo conoscente,*



*che passava da quelle parti, lo sentì.*

*Ma sei pazzo? Gli disse,  
tra un po' il tuo mondo finirà  
e tu canti mentre ti costruisci la  
tomba?*

*Ciò che tu chiami morte, gli rispose  
il bruco,*

*io la chiamo farfalla!*

*E sparì dentro il suo morbido nido...*

Nel processo di cambiamento ciò che  
apparentemente sembra essere una

perdita è, in realtà, l'inizio emozionante di qualcosa di nuovo...

*Dedico questo libro a tutte quelle donne che hanno deciso di cambiare (in meglio) il loro corpo e la loro salute iniziando un viaggio emozionante alla scoperta di nuove e sane abitudini...*

# SOMMARIO

[A proposito dell'autore...](#)

[Capitolo 1 – Dimagrire con la mente](#)

[L'errore fatale che quasi tutte fanno ogni giorno, anche tu \(come evitarlo e cosa fare\)](#)

[Un semplice trucco per farti passare la voglia di “stuzzicare” cibi spazzatura!](#)

[Capitolo 2– Alimentazione](#)

[“La verità del perché le diete non funzionano”](#)

[Alimentazione con tempo compresso - “La mia formula segreta per perdere grasso”](#)

[“7 alimenti che ti aiuteranno ad accelerare il metabolismo più facilmente e velocemente. \(Da soli ti consentiranno di migliorare la](#)

*tua salute e la tua silhouette)”*

4 alimenti che devi evitare se vuoi perdere peso velocemente, sgonfiare la pancia e diminuire la cellulite.

## Capitolo 3 – Attività Fisica

### IL kettlebell

2 esercizi pazzeschi e collaudati per snellire il punto vita, le anche, la schiena e le braccia con pelle rilassata

Il mio metodo d'allenamento rivoluzionario per sciogliere il grasso e scolpire le cosce e i fianchi in 8 settimane!

## Capitolo BONUS N°1 Dimagrire Senza Stress

*Stress – Distress – Eustress: cosa sono?*

## Capitolo BONUS N°2

*Test per misurare la tua massa grassa con la tecnica dell'indice metabolico.*

## Conclusione





# A proposito dell'autore...

Mi chiamo **Ruggero Stellino** e voglio raccontarti la storia che mi ha motivato a scrivere questo e altri libri sul dimagrimento e la forma fisica. Sono passati più di 20 anni da quando ho cominciato a interessarmi all'attività fisica e mentale specializzandomi nel dimagrimento, nella tonificazione muscolare e nella performance fisica.

È incredibile constatare che ancora oggi non è stato fatto nessun

miglioramento di qualità significativo

verso tale attività. Oggigiorno, parlando con tanta gente che vuole dimagrire e rimettersi in forma anche dopo i 40 anni, continuo a constatare che la difficoltà maggiore è l'aspetto psicologico, mentale e motivazionale.

L'80% dei risultati che otteniamo nella vita, e quindi anche nell'attività fisica, dipende dall'aspetto psicologico. La motivazione, le credenze verso le proprie possibilità, la sicurezza in se stessi e la concentrazione, sono tutti strumenti in grado di aiutarci, ma che non vengono mai usati in modo strategico.

Oggi più che mai la capacità di gestire



le risorse mentali e psicologiche può fare la differenza tra il successo e il fallimento.

Per questo motivo voglio farti conoscere le basi delle tue risorse mentali e come farle funzionare al meglio.

Detto ciò faccio una precisazione: **non sono uno psicologo né un medico.**

Tutto quello che ti insegnerò in questo libro fa parte della mia esperienza personale, nessuno dei concetti che presento è di per sé vero o falso. Essi semplicemente riflettono i miei risultati personali ottenuti nello sport (sono stato campione italiano di Bodybuilding

Natural nel 1992 e nel 1993), ma soprattutto riflettono gli straordinari risultati ottenuti con migliaia di persone che ho aiutato a dimagrire e a ritrovare la forma fisica anche dopo i 40 anni.

Detto ciò, sei libera di mettere in dubbio tutto quello che leggerai, ma sono sicuro che se metterai in pratica i principi che studierai in questo libro, trasformerai completamente il tuo fisico e la tua mente.

Perché sono così sicuro?

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

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

Ti rivelo quindi un piccolo segreto:

***la strada del già conosciuto non è e non può essere la strada per un risultato straordinario.***

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

Secondo te, di tutte le persone che vedi regolarmente in palestra, quante di loro hanno fatto qualche tipo di progresso riconoscibile negli ultimi, diciamo, 3 mesi? Nessuno? E negli ultimi 6 mesi?

Sono disposto a darti un anno. In quanti sono progrediti in modo apprezzabile? La mia stima? **Meno del 5%.**

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

Una vecchia definizione di pazzia è:

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

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

Ho deciso di scrivere questo libro su come migliorare la forma

fisica dopo i 40 anni per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati.

All'interno di questo libro troverai tecniche e strategie mentali, esercizi e aneddoti in grado di aiutarti a ottenere il meglio di te stessa. Imparerai a

motivarti, capirai i **segreti** per ottenere i risultati che vuoi, imparerai a raggiungere i tuoi obiettivi e a realizzare il tuo desiderio di *“non invecchiare”*.

Con questo libro dimagrirai, ti tonificherai e diminuirai la cellulite, imparando tu stessa come fare, diventerai tu l'esperta di te stessa!

Immagina quando i tuoi amici ti diranno: *«Ti vedo in forma, sei dimagrita tantissimo! Sei veramente sexy!! Da chi sei andata?»*.

E tu orgogliosamente risponderai: *«Ho fatto tutto da sola!»*.

***“Se le cose non vanno come vuoi,***

*significa che c'è qualcosa che non sai.”*

Anche se nella maggior parte dei casi, non è quello che non sappiamo che ci impedisce di ottenere i risultati desiderati, **ma è quello che sappiamo che costituisce il nostro ostacolo principale.**

Voglio che tu tragga il massimo da questo libro, ma questo dipende da te. Desidero che tu legga quello che ho scritto con lo stesso entusiasmo di un bambino che a Natale scarta il suo regalo, sapendo già in anticipo che all'interno troverà quello che ha chiesto e che desidera.

Grazie a questo libro cambierai in modo radicale i risultati che stai o non stai ottenendo. Immagina di riuscire a trasformare il tuo sogno in realtà. Permetteresti a te stessa di leggere queste pagine con superficialità? Non credo!

Allora preparati a scartare il tuo regalo e vivi la sensazione di anticipazione come quel bambino a Natale, perché stai per scoprire il **segreto** per non invecchiare (almeno fisicamente).

Con tutti i consigli che ti darò sulla forza della mente, con quello che imparerai sull'alimentazione e con il



programma d'allenamento rivoluzionario che ti ho inserito, ho aiutato veramente tantissime donne oltre i 40 anni a perdere peso, mantenendo e modellando la massa muscolare e quindi a dare “forma” ai loro corpi.

*Anche tu puoi farcela!*

Devi solo credere in te stessa...

Non lasciare questo libro sotto forma di lettura, **ma trasformalo in azione!**

Mi piacerebbe sapere, un giorno, che grazie a questo libro, migliaia di donne avranno raggiunto il loro obiettivo in modo definitivo. Comincia tu, fai vedere agli altri che restare giovani e belle

dopo i 40 anni è possibile, sii di esempio per tante altre donne con il tuo stesso disagio.

**P.S.:** Se leggi questo libro pensando che sia come tanti altri, così sarà. Se invece lo farai decidendo che rappresenterà la tua opportunità per ottenere quello che vuoi, allora ti renderai conto che man mano che andrai avanti, ti sentirai sempre più motivata e appassionata verso il viaggio nella tua mente e nel tuo corpo.

**P.P.S.:** Non dare troppo retta a chi cercherà di convincerti che questo programma non funzionerà, che è uguale a tutti gli altri... il saggio prova prima di

parlare! E tu hai il diritto di avere una tua opinione.

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

**Ricordati: questo libro funzionerà solo se tu lo farai funzionare!**

E ora cominciamo insieme questo viaggio nel miglioramento fisico del tuo corpo!



# **Capitolo 1 – Dimagrire con la mente**

# L'ERRORE FATALE CHE QUASI TUTTE FANNO OGNI GIORNO, ANCHE TU (COME EVITARLO E COSA FARE)

## *Non rimandare a domani!*

Un'abitudine non proprio utile da cambiare velocemente perché non aiuta a dimagrire e che purtroppo utilizziamo spesso nelle nostre giornate è l'abitudine alla **pigrizia**. Ci sono persone che possono ritenersi davvero abili nel mettere in campo questa "qualità" che crea alla loro vita sicuramente delle difficoltà.

La **pigrizia** è uno stato mentale in cui il tuo corpo si rifiuta di eseguire un'azione che in quel momento andrebbe eseguita, agganciandola subito ad un altro stato mentale, quello del **procrastinare**, cioè dove rimandiamo a dopo qualcosa che potremmo fare ora!

La pigrizia per alcune persone è una costante, tanto che la riconoscono a livello di identità quando si riferiscono a loro stessi dichiarando un bel “io sono pigra”. Dato per inciso che la **pigrizia** è solo un'abitudine di comportamento e non è incisa nel nostro DNA, spesso la pigrizia nasconde oltre che l'abitudine a quel comportamento anche motivazioni poco motivanti che spingono le persone

a non agire.

Chissà perché quando stiamo facendo qualcosa che ci piace o ci interessa davvero e che è importante per noi, la pigrizia non sappiamo nemmeno cosa sia. Ci mettiamo in azione velocemente e facciamo quanto ci è chiesto di fare proprio perché quell'interesse ci motiva a muoverci.

Quindi è abbastanza chiaro che la pigrizia non è una nostra caratteristica assoluta ma che entra in gioco solo quando le cose da fare non ci fanno proprio impazzire. Ed è per questo che decidiamo di prendere l'ascensore anziché salire le scale a piedi, proprio



perché non siamo abbastanza motivati nel decidere di fare qualcosa di buono per il nostro benessere fisico, o prendere l'auto per andare a fare la spesa perché quella strada a piedi non abbiamo voglia di farla, non mangiamo verdure perché non abbiamo voglia di pulirle, usiamo il telecomando per cambiare canale perché se ci alziamo dalla sedia poi ci stanchiamo troppo...

Ma c'è qualcosa a cui dover rendere conto...

il **senso di colpa** rispetto alla nostra pigrizia, e quindi ci giustifichiamo immediatamente con la scusa sempre pronta: *“lo farò dopo.. domani... poi...”*

“ e rimandiamo ad un’ altro momento quello che potevamo fare adesso.

Quante volte ci è capitato di dire: “*Lo faccio poi...* “ e quel poi non arriva mai? Sicuramente ti è capitato tante volte. E così slittano tutte le buone intenzioni e i nostri obiettivi di conseguenza. Quello che sarebbe stato raggiungibile semplicemente vincendo la pigrizia e l’abitudine a rimandare, piano piano diventa sempre più una mera chimera, qualunque l’obiettivo sia.

*Il nostro obiettivo è come un faro nella notte che rischiara il nostro navigare. Laggiù c’è una luce che ci richiama al benessere, al dimagrimento*

*e per raggiungere quel porto occorre navigare e per navigare occorre fare delle cose, delle azioni e vincere la pigrizia e la procrastinazione.*

*Immagina di essere un marinaio lontano da casa da molto tempo, e quindi desideroso di rientrare dalla tua famiglia, immagina di essere arrivato vicino al porto dove sbarcare e invece di remare più veloce per tornare finalmente a casa, cominci a farti prendere dalla pigrizia e decidi di fermarti, oppure guardare la bussola e non girare il timone per andare nella giusta direzione perché in quel momento non ne hai voglia. Immagina poi se quell'atteggiamento lo ripeti continuando a dire "va beh, poi lo*

*faccio...”. Secondo te ci arriveresti mai in quel porto? Non credo*

*proprio, o comunque ci arriveresti molto dopo rispetto a quando ci saresti potuto arrivare. E questo succede anche per i nostri obiettivi, qualunque essi siano. Perciò è importante capire quanto è importante perdere questa abitudine alla pigrizia e alla procrastinazione, perché sono abitudini non utili...*

Nessuno nasce pigro o procrastinatore, semplicemente è un'abitudine che si acquisisce con il tempo e che poi ci porta ad utilizzare quel comportamento. E proprio perché i

comportamenti si acquisiscono, si possono modificare e vediamo come.

Per poter vincere la pigrizia dobbiamo allenare un nuovo comportamento: l'abitudine ad esercitare la nostra **volontà**. La tua volontà è come un muscolo, si può allenare. Partiamo dal presupposto che tutto può aver un senso se tu vuoi attuare il cambiamento e stai cercando solo dei modi per renderlo visibile.

Niente si può fare senza la tua volontà, cioè senza che tu voglia davvero questa cosa. Quindi l'ingrediente fondamentale è che tu voglia vincere la pigrizia se questo è un

aspetto che ti frena nel raggiungimento dei tuoi obiettivi, e quindi è necessario che tu impari a sviluppare il muscolo della volontà. Che essendo proprio come un muscolo ha bisogno di ripetizione. E ora ti spiego anche come fare...

Per i prossimi **21 giorni** allenati a fare qualcosa di diverso. Tu sicuramente hai un iter automatico per fare alcune cose, tipo una

certa strada per andare a lavoro, un alimento specifico con cui fai

sempre colazione, un certo posto a tavola, eccetera. Insomma quei comportamenti che tieni per abitudine.

Quindi individua alcuni di questi comportamenti abituali che porti avanti in modo

automatico e **cambiali!!**

Per i prossimi 21 giorni cambia il modo in cui fai alcune cose. E fallo proprio mettendo in campo la tua volontà.

Decidi tu di voler fare quella cosa in modo diverso. Quando pensiamo alla forza di volontà pensiamo sempre a cose complicate che ci mettono a dura prova, atti quasi eroici per dimostrare di averne. La forza di volontà è un'abilità. E come ogni abilità si può acquisire e come tutte le abilità occorre svilupparla

e allenarla.

Quindi tu comincia proprio così! Fai cose che siano veri e propri atti di volontà. Decisi e portati avanti. Cambia strada per andare al lavoro, se prendi sempre l'ascensore ora scegli di fare le scale a piedi, se a pranzo mangi sempre in un determinato orario decidi che oggi mangerai in un orario diverso, eccetera.

Insomma quello che vuoi fare scegliilo tu, l'importante è che ti alleni a decidere di fare qualcosa di diverso. Per questo periodo di **21 giorni** allenati a decidere piccoli cambiamenti e divertiti nel farlo: senti quanto potere decisionale si sviluppa, prendi coscienza di quanto è



facile fare le cose che **hai deciso**, prendi coscienza anche di quanto è bello!!

Un altro consiglio che voglio darti è quello di tirare fuori un tuo vero interesse e alimentarlo con costanza. Partire da lì è più facile abituarsi a fare qualcosa con costanza e impegno, proprio perché essendo un tuo interesse lo farai con una energia molto diversa, se ti piace leggere ma pensi di non avere tempo, allora alzati mezzora prima al mattino e leggi, se vuoi fare attività fisica ma dici di non avere tempo, rinuncia a qualcosa per mezzora e dedica quella mezzora per allenarti...

Se sei abituata a **rimandare**, anche

l'abitudine all'azione è un muscolo che puoi allenare. Se rimandare a dopo è una tua abitudine, puoi cominciare a lavorare in una direzione diversa. Facendo riferimento a quello che hai letto prima, dove ti ho spiegato che rimandare è quasi sempre la diretta conseguenza della pigrizia, cioè del non aver voglia di fare una cosa, occorre che tu ti allena a fare esattamente l'opposto.

Quando ti capita di ritrovarti in quella situazione, **conta fino a tre e poi via!** Velocemente fai qualcosa di significativo.

Se ti sei bloccata davanti a qualcosa da fare e ti stai dicendo "*Lo faccio*

*dopo...*” fermati, conta fino a tre e poi via! Fai qualcosa! Magari non necessariamente quello che andrebbe fatto, l’importante è che interrompi lo **schema mentale**.

Se te la senti fai qualcosa di poderoso cioè qualcosa che mandi al tuo cervello un messaggio decisamente diverso. Se sei sul divano e squilla il telefono e hai il cordless vicino, alzati e vai a rispondere al fisso che magari è nell’altra stanza e fallo in maniera vigorosa, magari quasi correndo per andare a rispondere...

Se non hai voglia di andare a farti la tua sessione d’allenamento e sei lì che ti

stai dicendo “*Vabbè lo faccio domani...*” fermati, conta fino a tre e poi velocissimamente vai a metterti la tuta e allenati!

Se sei davanti all’ascensore pensando che le scale a piedi sono troppo faticose, fermati, conta fino a tre poi girati di scatto e comincia a fare la prima rampa così da arrivare al primo piano!

Insomma interrompi lo schema di pensiero che stai portando avanti in quel momento facendo qualcosa di davvero “**esplosivo**” per il tuo modo di essere. Proprio adesso, che stai leggendo questo libro e magari sei seduta davanti al tuo

computer o sei nel letto con il tuo ipad, fai qualcosa di “esplosivo” !

Tirati su velocissimamente dal divano e fai 5 saltelli sul posto... tirati su dal letto e immagina di esultare come se avessi vinto un premio importante alla lotteria del paese...

Ovunque tu sia in questo momento che stai leggendo questa lezione, fai qualcosa di davvero esplosivo! In questo modo ti alleni a fare questa cosa, ad agire in maniera veloce ed esplosiva alle situazioni. Ti accorgerai di come questo esercizio ti arricchirà di un'energia straordinaria e di una consapevolezza che **tu puoi fare!**

Se ti abitui a fare questo, cioè ad usare la tua fisiologia per interrompere gli schemi di pensiero depotenzianti che la pigrizia e l'abitudine a rimandare mettono in moto, ti renderai conto che poco per volta svilupperai un'altra abitudine: quella all'**azione**!

E ora vediamo l'ultimo passaggio, cioè quello di abituarsi ad usare la mente in modo efficace. Prova a pensare... quando ti fai prendere dalla pigrizia e dalla voglia di rimandare a dopo quello che sai che dovresti fare ora è perché non colleghi mai a quella cosa delle buone sensazioni.

Sicuramente a quelle azioni colleghi

mentalmente fatica, difficoltà, paura, ansia, ecc. E già questo è uno dei motivi che ti spingono ad agire in quel modo non utile. Lo abbiamo detto prima, quando siamo motivati a fare qualcosa, perché ci piace, ci fa provare buone sensazioni.

Pensa a qualcosa che ti piace fare, capita spesso che ti dici “non ne ho voglia, la faccio domani”? Certo, può capitare, ma sicuramente poche, pochissime volte. Altro motivo per cui spesso ci facciamo cogliere dalla pigrizia e dalla procrastinazione è perché ci facciamo di quell’azione da svolgere un immaginario complicato. Ti spiego...

Ti faccio l'esempio del ballo.

Immagina che sei uno/a a cui piace ballare e che ogni sabato sera ci vai. Quando arriva il sabato pomeriggio difficilmente ti fai prendere dalla pigrizia e dici *“non ho voglia, ci vado sabato prossimo...”* Ci vai! Punto.

Immagina ora invece che quella stessa persona a cui piace ballare (che poi non è altro che un'espressione di attività fisica che possiamo svolgere) decida di iscriversi in palestra (stessa attività fisica...). Magari già sceglie la palestra e non sa esattamente se è proprio quello che la divertirebbe di più come tipo di attività fisica... ma messo in conto che invece decida che fare Zumba sia quello



che pensa vada bene per lei, dal momento che le piace ballare, si iscrive.

Poi però arriva l'ora di prepararsi per andare in palestra e comincia a sentire salire la pigrizia di prepararsi e si dice *“Vabbè dai vado domani...”*

Accidenti!! Cosa succede? Non è la stessa persona che non si perde un sabato sera in discoteca e poi ora di andare in palestra per fare Zumba fa una fatica boia? Ora ti spiego cosa probabilmente succede...

Per andare a ballare il sabato sera, per decidere di andare, nella sua mente lavora con due **macroelementi**, due **macrovisualizzazioni**, due **macroazioni**

che servono per portare a compimento quell'obiettivo: prepararsi e andare a ballare.

Per andare in palestra invece, ora che deve decidere, nella sua mente lavora con un sacco di **microelementi**, un sacco di **microvisualizzazioni**, un sacco di **microazioni** che servono per portare a compimento quell'obiettivo: prendere la sacca, metterci dentro tutto l'occorrente... quindi prendi le scarpe, il cambio, l'occorrente per la doccia, l'accappatoio, le ciabatte... poi inizia a vestirti e sosta con vari passaggi dovuti al cosa mi metto, poi uscire di casa, prendere la macchina, guidare, cercare parcheggio, entrare nello spogliatoio,

cambiarsi, insomma una fatica!!

Vista così ovvio che non viene la voglia di andarci. Dove sta la differenza tra le due situazioni? In una abbiamo creato nella nostra mente una strategia facile, veloce, due **macroazioni** da compiere: prepararsi e andare.

Nell'altra abbiamo creato una strategia lunga che prevede diverse **microazioni**, una strategia faticosa, impegnativa.

Abbiamo cioè collegato alle due azioni, due strategie diametralmente opposte: una fatta di pezzi grandi (quelli che in PNL vengono chiamati **chunk up**) e una fatta di pezzi piccoli (chiamati **chunk down**). Per cui è palese che una

strategia è più efficace dell'altra. Quindi che fare? Bisogna sostituire la strategia!

Ora vediamo come imparare a cambiare strategia per diventare veloce quando decidi di passare all'azione. Immagina se quella persona che deve andare a fare Zumba, quando arriva il momento di prepararsi avesse installato una strategia che dice: preparati e vai! Quante volte resterebbe a casa? Sicuramente molte meno!

Occorre perciò cambiare la strategia delle situazioni che vogliamo che cambino! Qualsiasi cosa tu devi fare, allenati a rappresentartela nella mente in modo che sia facile passare all'azione,

fatta di **macroelementi**, pezzi grandi di azioni da compiere.

Facciamo un po' di pratica. Fai un elenco delle cose che solitamente rimandi per pigrizia. Che siano cose riguardanti il tuo obiettivo di perdita di peso o quant'altro, stila la lista. E questa è un'occasione straordinaria per mettere in atto la prima parte di quanto imparato!! **FALLO ADESSO!!** Non dopo, non più tardi, non domani perché hai più tempo... Se stai leggendo, **FALLO ORA!**

Prendi carta e penna e stila l'elenco. Adesso che hai davanti a te le azioni che stai rimandando, siccome so che sei qui

con me perché hai voglia di migliorarti, decidi in questo preciso istante quando le farai e segnalalo vicino! **Fallo adesso!** Se hai un'agenda, vai a scriverci subito questi nuovi impegni e dal momento che sei una persona che vuole migliorare, ci sarà sicuramente qualcosa che puoi fare immediatamente, vero? Sceglila e **FALLO ORA!!**

Falla subito, immediatamente, non procrastinare ancora una volta! La tua nuova abitudine comincia adesso! Nel momento stesso in cui tu fai cose nuove! Fallo, **1-2-3 via....** Io ti aspetto!!

L'hai fatta? No? Accidenti, in questo momento sono il tuo coach, e quando ti

dico di fare delle cose tu le devi fare, sei d'accordo?

Ok ora che hai fatto la prima azione indirizzata al cambiamento ti chiedo ancora di fare un esercizio perché voglio farti lavorare su una delle azioni che solitamente rimandi e lavorarci di strategia:

1. Prendi un'azione che ti ritrovi a rimandare e su cui vuoi lavorare.

2. Stabilisci qual è la strategia mentale che adotti, cioè come ti rappresenti in mente quell'azione da svolgere (prendi l'esempio dello Zumba in

palestra). Estrapola quali passaggi metti in atto nel rappresentarti in mente quell'azione.

3. Semplifica adesso al massimo la strategia: scegli due/tre passaggi al massimo che rappresentino nella tua mente il completamento di quell'azione, ad esempio: preparo la borsa, esco di casa e arrivo in palestra.

4. Crea una visualizzazione di questi tre veloci passaggi: immagina te che sai che si avvicina l'ora della palestra, te che prendi la borsa già pronta, te che apri la porta di casa, te che sei



già a destinazione.

5. Pensa ad altro, tipo a cosa farai la prossima domenica?

6. Ripeti la visualizzazione dei tre passaggi veloci: te che prendi la borsa, te che apri la porta, te che sei in palestra.

7. Pensa ad altro, per esempio a chi ha vinto Sanremo lo scorso anno?

8. Ripeti la visualizzazione: te che prendi la borsa, te che apri la porta, te che sei in palestra.

9. Fermati a vivere la sensazione che provi dentro: come

ti senti? Ti dà l'impressione che sia tutto più semplice?

10. Concentrati su quella sensazione di benessere e fattela girare dentro come già sai fare.

Bene, esercizio terminato. Come stai? E' stato così difficile? Si può rifare? Certo che si. Sono sicuro che fare questo esercizio ti ha dato molta soddisfazione, perché hai dimostrato a te stessa che anche tu puoi agire in modo efficace e veloce.

E sai cosa hai fatto? Hai creato un percorso neurologico, una strada privilegiata rispetto a come fare quella determinata azione. E più ripeterai la

visualizzazione, più il percorso si rafforzerà e diventerà il percorso privilegiato da compiere.



# UN SEMPLICE TRUCCO PER FARTI PASSARE LA VOGLIA DI “STUZZICARE” CIBI SPAZZATURA!

## *Lavati i denti quando hai fame...*

Uno studio scientifico condotto dal professor. Gregory Livshits, effettuato presso la Tel Aviv University conferma che lavarsi i denti quando ti viene fame contribuisce in modo significativo a far passare gli attacchi di fame.

L'esperimento effettuato consisteva nel far mangiare metà di una focaccia di 100 grammi ad un gruppo di 540

volontari divisi in due gruppi di 270 persone.

Dopo aver mangiato la metà di quella focaccia, ai due gruppi sono stati concessi 10 minuti di pausa. Però, al primo gruppo è stato detto di lavarsi i denti, mentre al secondo gruppo gli è stato concesso semplicemente una pausa di 10 minuti.

Dopo la pausa di 10 minuti, ad entrambi i gruppi è stato chiesto se avessero voglia di consumare l'altra metà di focaccia lasciata prima.

***Il 75% del gruppo che si era lavato i denti a preferito non mangiarla.  
Mentre l'88% dell'altro gruppo che***

*non si era lavato i denti lo ha  
mangiato...*





# **Capitolo 2– Alimentazione**

# “LA VERITÀ DEL PERCHÉ LE DIETE NON FUNZIONANO”

*Ora parliamo un po' di diete.*

Alcune di esse vanno più di moda di altre, altre vanno di moda solo d'estate, i consigli che io do in questo libro non sono drastici, si basano su un controllo sano del peso, e non ti farà perdere **dieci chili in un mese**, primo perché potrebbe anche essere pericoloso per la tua salute, infatti perdere così tanto peso in così poco tempo può essere nocivo. Secondo, se esistessero strategie in grado di farti perdere dieci o più chili in

un mese e tu volessi utilizzarle, ti consiglierei di metterti sotto stretto controllo

medico. Per creare una dieta personalizzata, infatti, è necessario possedere una laurea in medicina con specializzazione in dietologia. Il medico che ti segue ti fa fare delle analisi e controlla i tuoi valori.

Ok, ora analizziamo subito le diete più famose e vediamo insieme perché **non funzionano per sempre!**

Cominciamo con la dieta più famosa al mondo:

## **LA DIETA YO-YO**

Cosa fa uno yo-yo? Scende e sale, e il nostro corpo fa la stessa cosa. Questa è la dieta classica, quella utilizzata dalla maggior parte delle persone.

Dimagrisci, poi riprendi il peso, poi ti rimetti a dieta e dimagrisci di nuovo, poi riprendi il peso. Cioè la dieta funziona, ti fa perdere peso, il problema è, poi, mantenere quel peso senza sforzo. Infatti stare a dieta a vita e contare le calorie o seguire tutti gli schemi della dieta ogni giorno comincia a diventare pesante.

Di solito questo tipo di dieta tradizionale si basa sul conteggio delle **calorie**. Ma cos'è una caloria? È una forma di energia che si sviluppa nel

nostro corpo ed è definita come la quantità di calore necessaria per far alzare di un grado centigrado un litro d'acqua distillata. Questo significa che il nostro corpo ha, normalmente, una temperatura che si aggira attorno a 36 gradi.

Se fossimo in primavera, con una temperatura esterna sui 26 gradi, il nostro corpo, consumando calorie, dovrebbe scaldarsi di 10 gradi per passare dai 26 dell'ambiente esterno ai 36 necessari alla vita delle cellule.

Ma quante calorie consuma ogni persona? Pensiamo a un uomo che pesi 80 chili. Se il suo corpo fosse

interamente composto di acqua (e non è così distante dalla realtà perché il corpo umano è

composto per circa il 75 per cento d'acqua), quante calorie gli servirebbero per sopravvivere? Gli servirebbero 800 calorie. Con 800 calorie riusciamo a salire di dieci gradi e ci portiamo dai 26 dell'ambiente esterno ai 36 che ci servono per vivere.

L'aumento della temperatura corporea dipende dal metabolismo basale. Il corpo umano ha un consumo di base di circa 800-1.000 calorie al giorno. Ciò vuol dire che anche dormendo consumiamo calorie. Il metabolismo

basale, infatti, agisce indipendentemente dall'attività che facciamo. Il metabolismo basale è diverso a seconda dei parametri fisici di ognuno e delle attività che si praticano.

Ad esempio, se sei una sportiva avrai un metabolismo più alto rispetto ad una persona sedentaria. ***Quindi se non fai attività fisica, ora hai un motivo in più per cominciare a farla.***

Se sei giovane il tuo metabolismo basale sarà più alto. Si dice, infatti, che dopo i 30 anni il metabolismo basale comincia a scendere un po', ed è il motivo per cui l'uomo mette su un po' di grasso sulla pancia e la donna sui

fianchi e sui glutei.

Quindi capisci che se, attraverso il cibo, immetti troppe calorie nel tuo corpo e ne consumi solo una parte grazie al metabolismo basale e alle attività che svolgi, le restanti finiranno in accumulo di grasso sulla tua pancia o sui tuoi fianchi.

Immagina di avere un bicchiere che contiene 200ml di acqua, se ci versi mezzo litro di acqua cosa succede? Che esce dall'orlo. Ciò che non può essere contenuto e che è in più si deposita dove capita. Nel caso degli uomini, appunto, sulla pancia, nel caso delle donne sui glutei e sulle cosce.



Quindi il ragionamento della dieta basata sulle calorie è giusto. Una dieta basata sul conteggio delle calorie ha un senso perché ti dice che se mangi troppe calorie ingrassi, non c'è niente da fare. Si dice che per mettere su un chilo di peso occorra assumere 7.000 calorie aggiuntive. Quindi se mangio 7.000 calorie in più di quanto necessito metto su un chilo. Perciò se mangio 230 calorie in più al giorno, dopo 30 giorni arrivo a circa 7.000 calorie aggiuntive e ingrasso di un chilo.

Il più grande difetto della dieta basata sul conteggio delle calorie, pur se il ragionamento di base non fa una piega, è che esso non tiene conto di altri fattori

come ad esempio quelli relativi all'indice glicemico o alla digestione.

Per non parlare del lato mentale: vuoi passare tutta la vita a contare le calorie dei tuoi cibi o (peggio che mai!) a mangiare solo i cibi prescritti sulla tua dieta strettissima? Non credo proprio, infatti questo è il motivo che porta le persone ad *abbandonare* la dieta, poi a riprenderla dopo qualche mese, poi ad abbandonarla ancora, eccetera. Questa è la dieta yo-yo.

## **LA DIETA A ZONA**

La dieta a zona è una creazione del

Dottor Barry Sears, una delle principali autorità sul controllo dietetico delle risposte ormonali, ex-ricercatore presso l'Università di Boston School of Medicine e del Massachusetts Institute of Technology, il Dottor Sears ha dedicato i suoi sforzi di ricerca negli ultimi trent'anni allo studio dei lipidi.

Detiene 13 brevetti nelle aree di sistemi di somministrazione dei farmaci per via endovenosa e della regolazione ormonale per il trattamento delle malattie cardiovascolari. Quest'area della ricerca ha portato alla creazione di numerosi brevetti nel settore del controllo ormonale, sostanzialmente utilizzando il cibo come un sistema per

la somministrazione di farmaci per via orale per modulare gli eicosanoidi e tutto ciò particolarmente per i pazienti con problemi cardiovascolari, neurologici e diabete.

L'impatto del lavoro rivoluzionario del Dott. Sears nel controllo dietetico delle risposte ormonali è iniziato con la pubblicazione del suo libro più famoso, **“Dentro la Zona”**. Fin dalla sua pubblicazione nel giugno 1995, “La zona” ha venduto più di 2.000.000 copie ed è diventato in breve tempo il numero uno dei best sellers. Inoltre, è stato tradotto in 22 lingue, cosa che indica una risposta a livello mondiale.

La sua ricerca ha elevato il cibo da più di una semplice fonte di

calorie ad un farmaco estremamente potente. Come altri libri di diete popolari, la pubblicazione del Dott. Sears offre più che

semplici indicazioni per la perdita di peso: con la riconversione del metabolismo attraverso una dieta rapportata 40-30-30, cioè costituita dal 40% di carboidrati, dal 30% di proteine e dal 30% di grassi la dieta a zona sostiene che ci si può aspettare di recuperare la forma aggredendo in un certo senso le malattie cardiache, l'ipertensione e il diabete.

Altro vantaggio dichiarato dalla dieta a zona è una migliore performance atletica. Sears non esce allo scoperto né rivendica di aver trovato la cura per malattie cardiache o diabete, o il segreto per vincere gare di atletica, ma fornisce aneddoti importanti da parte di persone che hanno adottato questo regime alimentare.

La tesi di base della dieta a zona è che il benessere psicofisico deriva da una buona nutrizione, cioè adottando una dieta ricca di carboidrati e con basso contenuto di proteine e grassi, è assolutamente sbagliato. Sears sostiene addirittura che questo tipo di dieta ha contribuito ad accrescere il rischio di

contrarre malattie gravi o addirittura mortali come le malattie cardiache, il diabete e forse il cancro.

Nel libro intitolato “**La Zona Anti-Età**” del Dott. Sears viene presa in considerazione ancor più da vicino la malattia e come la dieta a zona possa combattere l'infiammazione intesa come un fattore che sta dietro lo sviluppo di gravi malattie, alla pari dell'aumento di peso .

Come ex scienziato, Sears dedica molto tempo alla discussione della scienza su cui ha basato la sua teoria. In parole povere, la dieta a Zona è uno "stato metabolico in cui l'organismo

lavora al massimo dell'efficienza" ed è strutturata seguendo un preciso rapporto di carboidrati, proteine e grassi (noto rapporto di combinazione di nutrienti 40-30-30).

Il programma alimentare della dieta a Zona è una combinazione di una piccola quantità di proteine a basso contenuto di grassi, di grassi buoni e di carboidrati in forma di fibra e cioè di frutta e verdura. Il piano stabilisce un rapporto per cui Sears sostiene che il corpo sia geneticamente programmato.

La dieta Zona opera fornendo il giusto rapporto di carboidrati, proteine e grassi per tenere sotto controllo l'insulina nel



sangue. Una quantità eccessiva di insulina può aumentare l'infiammazione e l'accumulo di grasso nel corpo (condizioni che sono associate con l'obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiache).

Il Dott. Sears afferma che utilizzando la dieta a zona si ottimizzano effettivamente le funzioni metaboliche del corpo, perché attraverso la regolazione di zucchero nel sangue, si consente al corpo di bruciare il grasso corporeo in eccesso.

La dieta a Zona in realtà non vieta un gruppo particolare di alimenti, ma impone di evitare il cibo con alto

contenuto di grassi e carboidrati, come cereali, amidi e pasta. Frutta e verdura sono la fonte preferita di carboidrati ed i grassi monoinsaturi come l'olio d'oliva, le mandorle, l'avocado sono la scelta ideale di grassi.

La dieta a Zona sostiene di usare il cibo come farmaco per la buona salute generale del corpo, per la perdita di peso e la prevenzione o la gestione di malattie cardiache e diabete.

La dieta a Zona non consiglia di mangiare meno calorie di quelle che si consumano, ma di assumerle in maniera diversa. Anche se il libro dà una misura più complessa ed esigente su cosa

mangiare, la teoria può essere semplificata in questo modo:

- Assumere una piccola quantità di proteine ad ogni pasto (circa le dimensioni del palmo della mano o un petto di pollo piccolo) e ad ogni spuntino (uno nel tardo pomeriggio, uno in tarda serata)
- Consumare carboidrati “favorevoli” in una quantità che è due volte la dimensione della porzione di proteine, includendo la maggior parte delle verdure e lenticchie, fagioli, cereali integrali e la maggior parte della frutta.

- Consumare una piccola quantità di carboidrati, se si è scelti quelli "sfavorevoli": questi includono riso integrale, pasta, papaia, mango, banane, cereali (a colazione), pane, ciambella, tortilla, carote e tutti i succhi di frutta.

- I prodotti lattiero-caseari non sono vietati, Sears preferisce gli albumi e i sostituti d'uovo alle uova intere, formaggi a basso contenuto di grassi o senza grassi e il latte.

La dieta Zona mantiene i grassi saturi al minimo, ma include olio di oliva, olio

di canola, noci di macadamia ed avocado. Alcuni carboidrati sono limitati perché rilasciano rapidamente glucosio come ad esempio: cereali, pane, pasta, riso ed altri amidi simili.

In generale, la dieta a Zona è più ricca di proteine e grassi rispetto alle tradizionali diete, le quali ci farebbero assumere quasi tre quarti delle calorie sotto forma di carboidrati. Sears è piuttosto rigido circa la quantità di assunzione di proteine / grassi / carboidrati di cui ciascuno di noi ha bisogno, pertanto nei suoi libri spiega al lettore come determinare il bisogno di proteine in base alle dimensioni corporee, all'età ed all'attività di

ognuno, tale calcolo determina poi la quantità di grassi e di carboidrati che si devono mangiare.

Fortunatamente per quelli di noi che potrebbero sentirsi depressi al pensiero di rinunciare ai dolci per il resto della vita, la lista di cibi consentiti comprende, tra gli altri, gelato ad alto contenuto di grassi. Perché ad alto contenuto di grassi? Perché il grasso rallenta il tasso di assorbimento dei carboidrati nel corpo, secondo Sears.

L'aspetto più importante della dieta a Zona è il momento del cibo o il tempo dei pasti: infatti, nello stesso modo in cui pianificate le attività quotidiane,

devono essere pianificati gli orari dei pasti e della merenda. Sulla base della sveglia, determinare i momenti durante il giorno in cui è ora di mangiare il prossimo pasto o uno spuntino.

L'obiettivo è controllare l'utilizzo costante da parte del corpo di proteine e carboidrati durante il giorno e si devono programmare un minimo di 3 pasti e 2 spuntini. Un pasto dovrebbe fornire energia per 4-5 ore nella zona, mentre una merenda per circa 2-2,5 ore. Inoltre, è necessario mangiare entro un'ora dopo il risveglio e non bisogna dimenticare uno spuntino nel pomeriggio ed uno in tarda serata ed infine si deve mangiare ogni 4-5 ore.

Il Dott. Barry Sears afferma essere possibile verificare se si segue una dieta che a livello ormonale sia corretta seguendo le indicazioni della dieta a Zona e controllando come ci si sente quattro ore dopo avere mangiato. Per semplificare si consiglia di riempire un terzo del piatto con proteine a basso contenuto di grassi, mentre i rimanenti due terzi si riempie il piatto con frutta e verdura.

Il Dott. Sears basa la sua teoria di usare la dieta per controllare la produzione dell'ormone dell'**insulina**. Tra i molti ruoli dell'insulina vi è anche quello di regolare lo stoccaggio di energia in eccesso sotto forma di grasso.



L'obiettivo è di mantenere un equilibrio tra i grassi immagazzinati, l'insulina ed il glucagone, a fronte dell'insulina, il cui compito è quello di liberare il glucosio immagazzinato dal fegato quando è necessario.

Si può mantenere il giusto equilibrio tra i due osservando le dimensioni ed il contenuto specifico dei vostri pasti: in altre parole, è necessario essere consapevoli di ciò che si mette nel piatto. Sears suggerisce che pensiamo al cibo non come "una fonte di calorie, ma come un sistema di controllo per gli ormoni."

Il rapporto 40-30-30 della dieta a

zona si applica a tutti i pasti per tutto il tempo ed è consentita una vasta gamma di prodotti alimentari, quindi non ci sono orari o condizioni che devono essere memorizzati. Anche se la dieta dovrebbe essere facile da seguire i nutrizionisti spesso danno giudizi contraddittori sulla dieta a zona.

La dieta a Zona riceve recensioni contrastanti da parte di esperti della nutrizione. I ricercatori americani del Centro per le Scienze, che nominano le diverse diete, l'hanno classificata di recente come accettabile. "Se si ignora la retorica scientifica, la dieta non è male", dice Bonnie Liebman, direttore del centro. Come avvertimento la dieta

limita i carboidrati più del necessario.

"Ci sono sempre carboidrati provenienti da frutta e verdura nella

dieta", dice. Ciò che le piace è che la dieta è relativamente facile da seguire:

"Avete una quantità di proteine della dimensione del palmo della mano, e riempite il resto del vostro piatto con frutta e verdura."

Susan Roberts, direttore del Programma del Regolamento del Peso presso una università americana e professore di medicina e psichiatria, dà alla zona un giudizio positivo affermando che "La dieta a Zona è una delle diete che controllano meglio la

quantità di energia, di glucosio nel sangue e se ne parla in un intero libro, ma minimizza gli altri fattori che determinano anche quanta fame si ha e quanto si mangia, come la fibra e la densità calorica degli alimenti."

Susan Roberts discute anche riguardo alcune raccomandazioni alimentari della dieta a zona, come quella del gelato ad alto contenuto di grassi. Sears sostiene che questo alimento è consentito perché non aumenta repentinamente la glicemia, ma non funziona per altre ragioni, dice la direttrice Roberts, per il fatto che la crema del gelato è piena di grassi saturi e non è favorevole per il livello generale di colesterolo, per essere

onesti, Sears consente solo una mezza coppa e di certo non consiglia di farci l'abitudine.

Eppure Roberts apprezza la quantità di verdure e legumi raccomandata, e così afferma che "La mia valutazione personale per la zona sarebbe di tre stelle su cinque." Altri esperti nutrizionisti, tra cui alcuni ex colleghi di Sears, sono critici sulle sue conclusioni da evidenze scientifiche, sostenendo che Sears ha distorto o esagerato il significato di gran parte della ricerca di base.

Essi sottolineano che non è stato eseguito nessuno studio diretto per

verificare le sue conclusioni. Celebrità come Madonna, Demi Moore e Jennifer Aniston giurano di avere avuto grossi risultati con la dieta a Zona, essa funziona in base alla premessa che 100.000 anni fa siamo stati grandi carnivori e che il nostro corpo gestisce le esigenze di una dieta a base di carne. Quando ci siamo evoluti successivamente i carboidrati sono stati introdotti nella nostra dieta quotidiana, causando uno squilibrio. La ragione per il nostro peso eccessivo potrebbe essere attribuito ai cereali come anche ai molti amidi presenti nella nostra dieta (pasta, riso, pane e patate).

La strategia della dieta a Zona chiede

un ritorno alla dieta dei nostri antenati dove carne, frutta e verdura sono le principali voci alimentari. Sears sostiene che la dieta a Zona si basa su 15 anni di ricerca in nutrizione bio. Anche se il libro è pieno di storie di successo, compresi quelle di atleti, non ci sono ricerche che convalidano le affermazioni. Questo non vuol dire che le teorie di Sears siano sbagliate, ma solo che nessuna prova scientifica ha dimostrato che il programma funziona.

La dieta a Zona non è stata respinta né approvata dalle organizzazioni sanitarie. Alcuni esperti di salute vedono alcuni elementi della dieta come favorevoli, soprattutto quelli a basso contenuto di

grassi. Alcuni esperti sanitari sostengono che non ci sono diete più sicure come il programma “cinque pasti al giorno” (i quali incoraggiano le persone a consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno).

I sostenitori della Dieta a Zona dicono che le raccomandazioni della Zona non si allontanano molto dalla linee guida dietetiche. I critici hanno sostenuto che la dieta ha rapporti difettosi, ma Sears sostiene che essa è davvero una dieta a basso carico glicemico e che ha una quantità adeguata di proteine.

Sears difende anche la critica che il regime alimentare sia troppo



complicato: egli ritiene che questo sia un equivoco, in quanto il suo primo libro sulla dieta a zona era indirizzato a cardiologi che erano più scientificamente orientati.

La dieta a Zona è una dieta ad alto contenuto proteico e non è raccomandata da alcune associazioni per la tutela dalle malattie cardiache, affermando che la dieta non si è dimostrata efficace nel lungo tempo per la perdita di peso e pubblicando un avviso ufficiale contro le diete come la dieta a Zona. Alcuni credono anche che la dieta a zona sia pericolosa, in quanto limita l'assunzione di vitamine essenziali e minerali presenti in alcuni alimenti. Si teme che

l'apporto di proteine nella dieta a Zona sia troppo alto, anche se il rapporto minimo di grasso è buono.

Altri trovano che la teoria sull'insulina sia errata e sostengono che non vi è alcuna prova scientifica che l'ormone dell'insulina svolga un ruolo importante nella regolazione del peso.

In conclusione, ti posso dire che io personalmente ho seguito la dieta a zona parecchie volte, funziona, ma come la dieta yo-yo, anche questa non si riesce a portare avanti *“per sempre”*, e quando smetti di stare a dieta, ingrassi nuovamente...

# LA DIETA DISSOCIATA

La dieta dissociata è una dieta alimentare sviluppata dal Dottor William Hay nel 1911. La premessa alla base della dieta è che mangiando gli alimenti giusti al momento giusto siamo in grado di accelerare il metabolismo e la digestione.

Nel corso degli anni, molte persone hanno perso peso con successo seguendo questo tipo di dieta. La dieta dissociata è un tipo di cura dimagrante basata sulla separazione dei prodotti alimentari in gruppi e che cerca di evitare di mescolare proteine e grassi con carboidrati.

Tali diete tendono ad essere adatte per i momenti in cui è necessario perdere peso velocemente, ma non dovrebbero mai diventare un'abitudine, in quanto potrebbero creare gravi problemi e carenze nutrizionali. Questo è il motivo per cui non è consigliato adottare un regime alimentare simile per più di una settimana.

Il miglior consiglio è quello di attenersi alle linee guida di base della dieta dissociata: mai mescolare i carboidrati con proteine e grassi, bere molta acqua e, soprattutto, non seguire questa dieta per più di una settimana. La dieta dissociata è stata sviluppata nel 1911 dal Dott. William Howard Hay, ed

è conosciuta anche come dieta Hay, dal nome del suo inventore.

Hay soffriva di infiammazione ai reni, pressione alta e dilatazione cardiaca. Nel 1911, quando Hay praticava la medicina, non esisteva un piano di alimentazione particolare che avrebbe potuto essere di aiuto per le sue condizioni di salute, così egli decise di trattare i sintomi ritornando alle origini dell'alimentazione, il che significava consumare cibi fondamentali in combinazioni specifiche.

Il successo del suo autotrattamento ha stimolato Hay ad approfondire le sue abitudini nutrizionali come un possibile

trattamento del diabete e di altri disturbi metabolici.

L'espressione " cibi fondamentali", nel senso di cibi alla base della catena alimentare, si riferisce alla proibizione del consumo, nello stesso pasto, di alimenti che contengono proteine e amidi. Questo tipo di dieta si basa sul presupposto che i diversi tipi di nutrienti vengano digeriti dall'organismo secondo meccanismi diversi e contrastanti. Per questo motivo, associare nutrienti diversi nello stesso pasto può causare l'accumulo di prodotti della digestione che il corpo non è in grado di disperdere, con conseguenze negative sulla salute.

Per essere chiari, secondo questo principio non dovrebbe essere consumato cibo ricco di carboidrati in associazione con alimenti ricchi di proteine, perché queste ultime inibiscono la digestione e l'eliminazione dei primi.

Questo ci conduce alle cinque regole di base della dieta dissociata:

- 1. Non mangiare carboidrati, proteine e acidi della frutta nello stesso pasto;*
- 2. Consumare soprattutto frutta e verdura;*
- 3. Ridurre l'assunzione di alimenti*

*contenenti amidi, grassi e proteine;*

*4. Evitare cibi elaborati e raffinati  
(come farina bianca, zucchero  
raffinato e*

*margarina)*

*preferendo cereali integrali,*

*5. Attendere almeno 4 ore tra un  
pasto ed un altro.*

Anche se la dieta dissociata è estremamente popolare in tutto il mondo, non tutti gli esperti concordano sulla sua validità scientifica e la sua efficacia: diversi studi hanno infatti dimostrato che esistono differenze sostanziali tra la perdita di peso che si ottiene seguendo



una dieta dissociata e la perdita di peso raggiunta invece attraverso diete bilanciate.

- Nella dieta dissociata i cibi sono divisi in tre gruppi: A, B e C
- Non si possono mangiare alimenti di tutti e tre i gruppi
- Se si consumano alimenti del gruppo A (o C), si dovrebbe attendere almeno 3 ore prima di mangiare qualsiasi alimento del gruppo C (o A)
- Bere quotidianamente un bicchiere di acqua mescolata al succo di mezzo limone

- Bere 4 o 5 tazze di tè verde al giorno o prendere 2 compresse di tè verde 3 volte al giorno
- Consumare molti pomodori oppure assumere succo di pomodoro.

Ecco la lista dei gruppi:

## **GRUPPO A:**

- Cereali integrali
- Pane
- Pasticceria
- Riso
- Farina di mais

- Patate
- Miele
- Zucchero
- Dolci con lo zucchero
- Marmellata
- Frutta cotta
- Datteri
- Fichi
- Arachidi
- Frutta secca
- Fagioli

## **GRUPPO B:**

- Olio d'oliva
- Burro
- Panna
- Formaggio
- Tuorlo d'uovo
- Olive
- Lattuga
- Carote
- Cipolla
- Barbabietola rossa
- Cavolfiore

- Spinaci
- Fagiolo verde
- Piselli
- Sedano
- Ravanello
- Rape
- Cetriolo
- Cavolo
- Pomodori crudi
- Aglio
- Noci

## **GRUPPO C:**

- Qualsiasi tipo di carne
- Pesce
- Latte
- albume d'uovo
- Rosa canina
- Agrumi
- Anguria
- Melone
- Mirtilli
- Pomodoro

Questa è una dieta “datata” sopravvissuta fino ai nostri giorni per tante buone ragioni, in primo luogo perché è ricca di frutta fresca e verdura, ottime per la salute. La dieta si basa sulla premessa che il corpo non è in grado di elaborare le proteine e i carboidrati se assunti contemporaneamente, a causa del modo in cui vengono digeriti.

Hay affermava che gli esseri umani si sono evoluti in modo tale che questi due tipi di alimenti semplicemente non sono stati assunti insieme fino ai tempi moderni, in quanto consumare insieme

questi cibi presumibilmente si traduce in una scarsa eliminazione delle scorie e delle tossine.

Egli credeva che l'accumulo di acidi nel corpo, causato da alimentazione scorretta, era la causa di molti problemi di salute, così, combinando i cibi in maniera corretta e assumendo più frutta e verdura, si produce più alcalinità che può contrastare l'acidità presente.

Quindi, la dieta Hay riduce proteine, amidi e cibi altamente trasformati e aumenta l'assunzione di frutta e verdura fino a portarle al 60% del cibo consumato (costituito da materie prime e non trasformate ove possibile).



L'assunzione di altri alimenti e proteine deve avvenire ad almeno 3-4 ore di distanza. Nonostante la vecchia teoria alla base, che sembra avere un senso, c'è stata poca ricerca in termini di conferma scientifica, così che questa dieta non è sicuramente una delle più consigliate dai medici.

Tuttavia, da ogni punto di vista la dieta dissociata è sana e mangiare i cibi consigliati probabilmente porta ad una discreta quantità di perdita di peso e un miglioramento della salute generale migliori rispetto alla tipica dieta occidentale.

Quindi abbiamo visto che la dieta a

zona può funzionare così come può funzionare la dieta dissociata, ma queste due diete sono in netto contrasto...

Quindi qual' è la teoria più giusta? Sarebbe bello saperlo! Non c'è teoria giusta o definitiva, così come occorre, in ogni caso, tenere in considerazione il conteggio delle calorie. Quindi tu puoi mangiare un mix di tutte e tre le sostanze, sia proteine che grassi che carboidrati, per riequilibrarti a livello ormonale, secondo la teoria dell'indice glicemico.

Se però mangi troppo vai comunque oltre il quantitativo di calorie consumabili in giornata e ingrassi.

Probabilmente, quindi, occorre trovare una via di mezzo fra tutte le regole che le varie diete impongono.

*Di diete ce ne sono tante, ognuna con il suo fondamento teorico e scientifico. Ognuna funziona, ognuna ci dà qualcosa, ognuna ci dice quanto e cosa dobbiamo mangiare, cosa ci fa meglio o peggio e quante calorie ingerire. Va tutto bene solo che, come lo yo-yo, dopo aver ottenuto i primi risultati, rischiamo di perderli se ci manca il sostegno della componente psicologica. Ed è per questo che quando ho scoperto **l'alimentazione a tempo compresso**, dopo averla provata io per primo e poi tutti i miei clienti, i*

*risultati ottenuti sono stati eccezionali!*

*E quindi arrivato il momento di  
conoscere l'alimentazione a tempo  
compresso...*



# ALIMENTAZIONE CON TEMPO COMPRESSO - “LA MIA FORMULA SEGRETA PER PERDERE GRASSO”

Qualche anno fa, navigando per il web, lessi una teoria “nuova e affascinante” che riguardava il modo di alimentarsi. Tale teoria appariva in controtendenza rispetto ai consigli che circolano spesso nell’ambiente del fitness e in opposizione con alcune linee guida della corretta alimentazione.

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

- *Meglio mangiare poco e spesso (fondamentale per mantenere il metabolismo “attivo”)*
- *Non saltare la colazione*
- *Non assumere carboidrati la sera (farebbero ingrassare)*
- *Fare “una colazione da re, un pranzo da regina e cena da povero”*
- *Non saltare i pasti (sarebbe dannoso per la salute)*
- *Non digiunare (il metabolismo si “rallenterebbe” e si induce un catabolismo proteico)*
- *Mangiare spesso per evitare gli*

## *sbalzi della glicemia*

- *Non eccedere con le proteine (il loro rateo di assimilazione è*

*limitato) Non allenarsi a digiuno (favorirebbe il catabolismo muscolare e la perdita di forza negli sport anaerobici)*

- *Il digiuno è pericoloso e favorisce l'insorgere di alterazioni delle funzioni del sistema nervoso centrale (ritardo mentale)*

Questa nuova teoria mi è apparsa da subito affascinante poichè su quel sito c'era scritto nero su bianco che perdere peso usando quel tipo di alimentazione



avrebbe **limitato** molto la perdita di massa muscolare. Quindi meno grasso ma con un fisico più tonico! Iniziai così poi a studiarla e a documentarmi leggendo sia gli articoli scientifici condivisi sul sito di Martin Berkhan, che approfondendo l'argomento tramite ricerca bibliografica autonoma.

Ho scoperto così che tale teoria-modo di alimentarsi viene chiamata con il termine di ***“digiuno intermittente”*** (intermittent fasting-IF). Viste le numerose evidenze scientifiche a favore del IF, ho pensato che fosse lecito chiedersi se quei famosi principi fossero poi sempre validi, sono invece dei miti o, come spesso succede, la verità sta nel

mezzo? Quale potrebbe essere il miglior modo di divulgarle?

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

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

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

## ***2. Interessi commerciali.***

*Ad esempio, nel settore degli integratori, viene spesso divulgato il messaggio che mangiare frequentemente offra un vantaggio metabolico e così facendo, ovviamente, vengono acquistati più integratori. Infatti, chi non ha il tempo di preparare e consumare*

*sei pasti caldi al giorno si rivolge a polveri che sostituiscono i pasti, frullati e barrette proteiche. Non c'è alcun incentivo commerciale a dire alla gente che tre pasti al giorno sono più che sufficienti.*

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

*Aggiornarsi è fondamentale poiché in vent'anni la scienza ha fatto dei passi da gigante e non è pensabile non chiedersi se alcune teorie debbano essere confermate o confutate.*

In questo libro, perciò, ho voluto dimostrare che i consigli i quali circolano spesso nell'ambiente del fitness ed alcune linee guida della corretta alimentazione, non sono l'unico modo per alimentarsi in maniera sana e salutare, ma che sono solamente delle linee guida valide per alimentarsi ed esistono anche altri metodi che dovrebbero essere presi più in considerazione, per esempio: ***il digiuno intermittente.***

Il digiuno intermittente (IF) è una dieta che alterna fasi di digiuno di 16 ore a fasi di alimentazione di 8 ore. Il digiuno intermittente è un modo abbastanza facile per avere una restrizione calorica, anche se va contro a molte credenze popolari e le linee guide dell'alimentazione, come per esempio: mangiare poco e spesso, saltare la colazione fa male, mangiare spesso fa accelerare il metabolismo e non farlo lo abbasserebbe, mangiare frequentemente per prevenire il rischio del catabolismo muscolare, mangiare abbondantemente la sera e soprattutto carboidrati fa ingrassare, ecc.

Molte di questi non sono verità, ma

solamente consigli per prevenire eccessi di calorie o una alimentazione sregolata. Per esempio si è visto che mangiando con una dieta che ha una intermittenza tra alimentazione e digiuno si abbia una **minor perdita di massa magra** rispetto ad una equivalente in kcal di restrizione calorica classica. E si è visto che in normocalorica vi è un miglioramento della composizione corporea, cioè perdita di grasso e guadagno di massa magra.

Forse il motivo si può trovare nei cambiamenti ormonali/fisiologici. Il digiuno provoca un aumento dei livelli del GH, quest'ultimo promuove la lipolisi ed il rilascio degli acidi grassi

dagli adipociti. Il digiuno **riduce** i livelli d'insulina e ne migliora la sensibilità, l'insulina inibisce la lipolisi. Il digiuno provoca un aumento dell'adrenalina e noradrenalina, le quali aumentano la spesa energetica nel digiuno a breve termine, attivano anche la lipasi, ormone sensibile presente nel tessuto adiposo stimolando il rilascio del grasso corporeo.

**Mangiare spesso non accelera il metabolismo**, ci sono molti studi che lo dimostrano. Questo mito forse è nato dalla male interpretazione della termogenesi dietoindotta, ogni qualvolta che noi mangiamo abbiamo paradossalmente una spesa energetica

per digerire e assorbire il cibo, questo tasso metabolico è differente per le proteine, carboidrati o grassi... questa spesa energetica è proporzionale alla quantità delle KCAL ingerite.

Quindi 2000kcal mangiate in 1 o in 3 o in 9 pasti hanno sempre lo stesso tasso metabolico. Le credenze popolari dicono che mangiare tanto la sera, specie i carboidrati, faccia ingrassare.

**Non esistono studi controllati che mostrano dove i pasti più grandi vengano mangiati la sera hanno una influenza negativa sulla composizione corporea.**

Le persone che mangiano a tarda



notte, come lo spuntino davanti la tv probabilmente pesano di più, non è il fatto che mangiano la notte, ma il loro stile di vita ad essere sbagliato. Ci sono studi che dicono l'esatto contrario rispetto alle credenze popolari, sembra che ci sia un **miglioramento della composizione corporea in una restrizione calorica se i pasti più abbondanti o prevalenti di carboidrati sono mangiati la sera.**

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

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

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

*Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in*

*discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se qualcosa ti suona pazzesco,*

*chiediti perché*

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

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

Nella mia esperienza, ho trovato pochissimi effetti collaterali con il digiuno intermittente. Il problema più grande che ho trovato, e la più grande preoccupazione che la maggior parte delle persone ha, è che il digiuno intermittente porterà ad avere poca energia, poca lucidità mentale e paura

immensa di morire di fame durante il periodo di digiuno.

Le persone sono preoccupate che saranno infelici per tutta la mattina perché non hanno mangiato alcun cibo, e quindi il loro lavoro, o qualsiasi altro compito che dovranno fare, sarà inefficiente.

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

di volte al giorno.

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

***È solamente una autoconvinzione.***

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

problema (grazie ad una sostanza che il nostro corpo produce chiamato grelina ).

Pensateci, come potevano sopravvivere i cavernicoli senza aver a disposizione i frigoriferi e i supermercati? Abbiamo certamente trovato il modo di sopravvivere durante i periodi di abbondanza e di carestia.

Ci vogliono in realtà circa **84 ore di digiuno** prima che i livelli di glucosio sono influenzati negativamente. Noi stiamo parlando di piccoli digiuni (16 ore), quindi non ci riguarda.

***Un avvertimento importante:***

Il digiuno intermittente può essere

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



**VIETATO  
MANGIARE  
(OGNI TANTO)**

1) **Perché funziona.** Anche se sappiamo che non tutte le calorie sono uguali, la restrizione calorica ha un ruolo centrale nella perdita di peso. Quando si digiuna (per 16 ore al giorno), si sta anche limitando più facilmente l'apporto calorico nel corso della settimana.



Questo darà al vostro corpo la possibilità di perdere peso, perché si sta semplicemente mangiando meno calorie di quelle che si assumevano prima.

**2) Perché semplifica la vostra giornata.** Invece di dover preparare, imballare, mangiare i vostri pasti ogni 2-3 ore, è sufficiente saltare un pasto o due e preoccuparsi solo di mangiare il cibo nella finestra di alimentazione (8 ore). Richiede meno tempo (e potenzialmente denaro). Invece di dover preparare 3-6 pasti al giorno, hai solo bisogno di prepararne due di

pasti. Invece di fermare quello che stai facendo sei volte al giorno, semplicemente basta fermarsi e mangiare solamente due volte. Piuttosto che dover fare i piatti per sei volte, devi solo farli due volte. Invece di dover acquistare sei pasti al giorno, è solo necessario acquistarne due.

**3) Promuove la sensibilità all'insulina e un aumento della secrezione dell'ormone della crescita,** due punti importanti per la perdita di peso e guadagno/minor perdita della massa muscolare.

## *Come cominciare?*

Detto questo, quello che semplicemente devi fare all'inizio è continuare a mangiare tutto quello che mangiavi prima ma solo dalle ore 14:00 alle 22:00. Mentre dalle ore 22:00 alle ore 14:00 non devi mangiare niente.

Perché proprio questi orari?

1) Perché al mattino il nostro organismo si trova in fase catabolica e il digiuno aiuta il nostro organismo a “disintossicarsi” dal cibo che abbiamo assunto il giorno prima, mentre dalle 14:00 alle 16:00 è il momento migliore per assumere

carboidrati, per gli ormoni T3 e T4 che sono prodotti dalla tiroide e svolgono una funzione fondamentale sul nostro metabolismo, influenzando soprattutto la velocità di assimilazione degli alimenti. Più i loro valori sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di convertire i cibi in energia e non in grasso. Mentre la sera, prima delle 22:00, l'ideale sarebbe mangiare proteine accompagnate da verdure per stimolare il GH. Il GH o ormone della crescita ha il suo massimo picco nelle prime due ore successive all'addormentamento. Secreto

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

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

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

- Dalle ore 22:00 alle ore 14:00 bevi solo acqua.
- Dalle ore 14:00 alle ore 16:00 mangia quello che ti piace,

pane, pasta, dolci, ecc.

ovviamente senza strafare (questo ti aiuta anche a livello psicologico a non percepire il digiuno intermittente come una restrizione)

- Dalle ore 16:00 fino alla cena, se ti viene fame, mangia un pò di frutta

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





“7 ALIMENTI CHE TI AIUTERANNO  
AD ACCELERARE IL  
METABOLISMO PIÙ FACILMENTE E  
VELOCEMENTE. (DA SOLI TI  
CONSENTIRANNO DI MIGLIORARE  
LA TUA SALUTE E LA TUA  
SILUETTE)”

*La soluzione per un fisico più in salute e in forma e per un ventre piatto e snello non è solo nell'eliminazione ma anche nella sostituzione degli alimenti. I risultati sulla tua forma fisica e sul tuo benessere saranno la semplice conseguenza delle scelte che fai*

## *giorno dopo giorno.*

Il motivo per cui molti sono attratti da cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri è che, avendo delle carenze di sostanze nutritive essenziali, il corpo sente la necessità di alimenti che diano una soddisfazione immediata e un senso di pienezza come i cibi dolci e fritti che danno una sensazione di immediata soddisfazione.

Alimenti come questi, ricchi di zucchero, farina raffinata, grassi e lieviti assunti in eccesso possono danneggiare la flora batterica intestinale. Se la flora batterica intestinale è compromessa l'organismo non assimila correttamente i

principi nutritivi degli alimenti, la conseguenza è un malfunzionamento del metabolismo e l'accumulo di adipe proprio nella zona addominale.

*Infatti non tutto ciò che riempie nutre* ma una volta che ti sarai abituato ad alimentare il tuo corpo con cibi ricchi di proprietà nutritive e dall'alto valore nutrizionale ti accorgerai di non sentire più quel bisogno incontrollato di cibi ricchi di zuccheri e grassi saturi perché non avrai più carenze nutrizionali.

I cibi benefici, i cibi che servono a nutrire - nel vero senso della parola - il tuo organismo e quindi a fornirgli

l'energia e le sostanze per far funzionare al meglio tutti gli organi, devono contenere proprietà nutritive e determinate sostanze come le vitamine e i minerali. Il corpo umano è perfetto e sa come mantenersi in salute però devi sostenerlo e dimostrargli rispetto scegliendo ciò che è più benefico.

Considera che il tuo corpo fa sempre tutto quello che tu gli chiedi e se lo tratti bene potrà farlo al meglio, se invece lo riempi di sostanze nocive e difficili da smaltire farà molta più fatica.

Gli alimenti che dato l'elevato potere nutritivo e benefico consideriamo Superfood sono cibi che non dovrebbero

mai mancare in un programma alimentare all'insegna del benessere e di un corpo sano e in forma in quanto esercitano molteplici funzioni tra cui: aiutano a regolare il metabolismo e a non accumulare grasso, abbassano i livelli di colesterolo, contribuiscono a prevenire le malattie cardiovascolari ed il cancro, aiutano a depurare l'organismo, facilitano la digestione e sono ricchi di antiossidanti che svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento.

## **I 7 ALIMENTI SUPERFOOD**

## **Avocado:**

L'avocado contiene grassi benefici estremamente salutari ed è un frutto altamente nutriente per l'organismo. Ricco di vitamine e minerali fra cui il potassio, un minerale essenziale di cui molti sono carenti. I grassi contenuti nell'avocado, fra cui l'acido oleico, sono paragonabili a quelli dell'olio d'oliva. Le fibre contenute nell'avocado lo rendono un ottimo alimento per la perdita di peso.

I grassi monoinsaturi contenuti nell'avocado aiutano a ridurre l'infiammazione cronica che genera

l'aumento del colesterolo inoltre prevengono i picchi di zucchero nel sangue che causano l'immagazzinamento delle calorie in eccesso sotto forma di grasso soprattutto sulla pancia e sui fianchi. Le proprietà dell'avocado sono in grado di bilanciare gli ormoni e prevenire la produzione eccessiva di cortisolo (l'ormone dello stress) che è una delle cause dell'obesità.

Puoi usare l'avocado in molti modi diversi e puoi abbinarlo ad altri alimenti sia dolci che salati. Puoi schiacciarlo per ottenere gustosissime mousse da mangiare al posto della maionese. E' ottimo con il salmone, con i pomodori e le olive nere. Puoi tagliarlo a cubetti e

aggiungerlo all'insalata.

## **I frutti rossi:**

La frutta con tonalità rosso scure, blu e nere ha un alto contenuto di antiossidanti dai noti effetti protettivi sulla circolazione sanguigna e sulla fragilità capillare. Le fragole ad esempio costituiscono un'eccellente fonte di potassio, fibre, vitamine B/C/K, magnesio e Omega-3.

I mirtilli contengono oltre 20 tipi di antocianine ossia degli antiossidanti dal caratteristico colore blu - viola in grado di contrastare vari processi di



invecchiamento cellulare e l'invecchiamento dei tessuti. I lamponi e le more contengono molte fibre; una tazza di questi frutti è in grado di fornirti 1/3 del fabbisogno giornaliero di fibre.

## **Ma perché sono così importanti questi antiossidanti?**

Il motivo è che quando una cellula contiene molti radicali liberi si verifica il cosiddetto stress ossidativo che porta alla produzione di sostanze chimiche che favoriscono la comparsa di infiammazioni all'interno della cellula. Gli antiossidanti (flavonoidi e vitamina E ad esempio) contrastano l'azione dei

**radicali liberi (meno radicali liberi accumulati, più lentamente invecchi!).**

I mirtilli rossi sono probiotici naturali ossia microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo in particolare facilitano la digestione e contribuiscono alla salute del tratto gastrointestinale. Per godere appieno di tutte le proprietà nutrizionali e dei molteplici effetti benefici dei frutti rossi è necessario includerli in quantità adeguate nel tuo programma alimentare. Io ti suggerisco di concederti una porzione di frutti rossi una volta al giorno. Puoi consumare i frutti rossi così come sono oppure aggiungerli allo

yogurt magro naturale. Puoi mangiarli come snack tra un pasto e l'altro.

## **La frutta secca:**

Numerosi studi confermano gli effetti benefici della frutta secca, in particolare le noci e le mandorle rappresentano un ottimo alimento ricco di Omega-3 e vitamina E dalle note proprietà antiossidanti (**proprietà che contrasta l'invecchiamento**).

Le noci e le mandorle sono molto utili per tenere sotto controllo il livello del colesterolo nel sangue ed il rischio di malattie cardiovascolari. Il sovrappeso

e l'obesità sono ottimi alleati delle malattie cardiovascolari motivo in più per inserire la frutta secca nel tuo programma alimentare. Inoltre, essendo ricca di fibre, la frutta secca rappresenta un'ottima scelta per uno snack in quanto favorisce il senso di sazietà.

Tuttavia non devi eccedere nelle quantità infatti le mandorle e in particolare le noci hanno anche un elevato potere calorico. Il grasso addominale non incide solo sull'aspetto estetico ma è associato a problemi di salute anche gravi come le infiammazioni croniche e le malattie cardiovascolari. I grassi monoinsaturi rendono la frutta secca un alimento

efficace nella perdita di peso sulla pancia. Io le mangio come snack e talvolta le aggiungo all'insalata.

## **Melograno:**

Certamente riconosciuto come uno tra i frutti più salutari al mondo, il melograno contiene fitonutrienti introvabili in altri cibi. Alcune tra le sostanze che contiene il melograno sono vitamine, minerali e fibre ma soprattutto dei composti vegetali bioattivi dalle innumerevoli proprietà benefiche per la salute.

Il melograno contiene una sostanza

unica che si chiama punicalagina ed è un potentissimo antiossidante in grado di ridurre le infiammazioni. Consumare il melograno migliora l'energia e aiuta a contrastare la stanchezza.

Molti studi concordano sul fatto che il melograno abbia il potere di ridurre in modo considerevole il grasso addominale. Le sostanze contenute nel melograno ostacolano lo sviluppo di cellule adipose nel girovita. Il succo contenuto all'interno dei chicchi di melograno riduce il livello di acidi grassi non esterificati nel sangue. Un livello elevato di acidi grassi non esterificati può portare ad un maggiore deposito di grasso nell'addome.

Puoi mangiare i chicchi così come sono in una tazza con un cucchiaino tra un pasto e l'altro. Il melograno è molto buono con il riso rosso integrale. In una pentola aggiungi una tazza di riso rosso integrale con tre tazze d'acqua e lascia cuocere fino a totale evaporazione dell'acqua. A cottura ultimata aggiungi dello zafferano e servi su un piatto. Aggiungi due o tre cucchiaini di melograno.

## **Il salmone:**

Il salmone è ricchissimo di Omega-3 che rappresentano una categoria di acidi grassi essenziali fondamentali per il

benessere dell'organismo. La presenza di Omega-3 contrasta l'invecchiamento e alcuni studi dimostrano che questi acidi grassi svolgono anche un ruolo antidepressivo. Gli Omega-3 sono utili nella prevenzione di alcuni tumori e sono coadiuvanti nel trattamento dell'artrite reumatoide.

Il salmone apporta notevoli quantità di vitamina D che influisce positivamente sull'assorbimento del calcio e favorisce la mineralizzazione dello scheletro. Il salmone è un ottimo alimento ricco di proteine, ha moltissime proprietà nutritive e incrementa il metabolismo inoltre contribuisce ad abbassare il livello del colesterolo.



E' preferibile consumare il salmone non allevato ed in maniera specifica quello rosso selvaggio dell'Alaska, in quanto contiene una quantità superiore di Omega-3 rispetto a quello di allevamento e presenta quantità trascurabili di inquinanti oltre che scarse tracce di mercurio.

Il salmone fornisce molta energia, riduce l'infiammazione cronica (causa del sovrappeso), tonifica la massa muscolare e incrementa il processo brucia calorie. Il salmone è molto saporito e non richiede alcun tipo di condimento se non un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e di pepe macinato fresco.

Puoi cucinarlo in una padella antiaderente o in forno e consumarlo con un contorno di verdure. Io consumo il salmone anche crudo (naturalmente deve essere freschissimo) in questo caso è ottimo con il pepe nero macinato fresco e la mousse di avocado.

## **Zenzero :**

Una radice dal sapore aromatico, pungente e speziato. La radice di zenzero è utilizzata come medicina naturale da molte popolazioni in particolare per i numerosi effetti benefici sull'apparato gastrointestinale. Lo zenzero è un anti infiammatorio

naturale dalle innumerevoli proprietà terapeutiche.

Lo zenzero accelera il metabolismo, contribuisce quindi al processo brucia grassi che fanno perdere i chili accumulatisi sulla pancia. Se possibile scegli sempre la radice fresca piuttosto che quella essiccata. In commercio si trovano diverse tipologie di zenzero, la qualità più giovane ha una buccia molto sottile che non richiede di essere eliminata ma la qualità più comune è quella matura che invece presenta una buccia più spessa da pelare via. Puoi conservare una radice fresca di zenzero in frigorifero per circa due settimane.

La radice di zenzero può essere usata per insaporire l'acqua, le bevande e tutti i piatti a base di verdure, riso e verdure o quinoa e verdure. Taglia a julienne il quantitativo che ti occorre, aggiungi salsa di soia e olio d'oliva per creare un'ottima salsa per l'insalata.

E per concludere...

## **Il Tè Verde, un Superdrink**

Vorrei evidenziare i benefici e le caratteristiche di questa antica bevanda dalle mille virtù (il primo bevitore di tè verde fu un imperatore cinese nel 2700 a.C.), nella speranza che tu possa

apprezzarne il valore e scegliere di includere alcune tazze di tè verde nel tuo programma alimentare.

Le foglie di tè verde utilizzate da sempre, soprattutto in Oriente, come portatrici di salute possono essere considerate come una medicina naturale miracolosa. Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta: la *Camelia Sinensis*.

La differenza tra le varie tipologie (tè nero, tè verde, tè bianco, tè rosso ecc...) è dovuta al successivo trattamento di ossidazione al quale sono sottoposte le foglie di questa pianta. Anche se la cultura inglese odierna classifica il tè in

almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono solo tre tipi di tè ossia: tè nero, tè oolong e tè verde.

I nomi con i quali di solito viene identificato il tè si riferiscono alla regione di provenienza della pianta ad esempio: Ceylon, Darjeeling, Souchong, ecc... Le varietà di tè vengono classificate in base al metodo di lavorazione e alla durata della fermentazione delle foglie. Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong parzialmente fermentato; mentre il tè verde viene semplicemente lavato e riscaldato per prevenire la fermentazione ed è quindi subito pronto all'uso.

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

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

Hai mai sentito parlare di epigallocatechina?

L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il

metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso. Altre sostanze contenute nel tè verde quali le tea flavine e le tea rubigine hanno la capacità di combattere i grassi.

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

Non esiste un unico cibo o una sostanza miracolosa in grado di farti perdere peso ma integrare 2/3 tazze al giorno di tè verde nel tuo programma alimentare si è dimostrato un efficace tecnica in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale grazie all'azione



diuretica e lipolitica di questa bevanda. Assumere tè verde infatti causerà l'espulsione, tramite urina, di tutte le impurità accumulate mangiando e ti sarà quindi di grande aiuto per combattere la ritenzione idrica, per risolvere i problemi di cellulite e per perdere i chili in eccesso.

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

### *Cosa contiene il tè verde?*

- una tazza di tè verde è costituita al 90% di acqua;

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

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

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

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

il tè verde ad un'alimentazione sana ed equilibrata e ad una regolare attività fisica.

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

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

Dunque ho letto nel suo libro che se solo sostituissi il caffè con il tè verde

potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.

***Dr. Perricone:*** *Absolutely.*

Certamente

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

Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?

***Dr. Perricone:*** *Coffee has organic acids that raise your blood sugar, raise insulin. Insulin puts a lock on body fat. When you switch over to green tea, you get your caffeine, you're all set, but you will drop your insulin levels and body fat will fall very rapidly. So 10 pounds (4.5 kg) in six weeks, I will guarantee*

*it.*

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

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

Ok. Proverò. Fantastico! Wow!  
Grandioso!

Tratto da:

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

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

Per godere appieno di tutti gli effetti benefici, per preservare gli antiossidanti e i valori nutrizionali del tè verde è meglio berlo subito dopo l'infusione. Ecco alcuni suggerimenti per preparare un'ottima tazza di tè verde:

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



in questo modo la temperatura scenderà a 80 gradi. Perfetta temperatura per il tè verde!

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

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

### **Tè Bancha:**

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

### **Tè Genmaicha:**

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

### **Tè Sencha:**

il Sencha è un tè ricco di vitamina A,

antiossidante e antibatterico.

## **Tè Hojicha:**

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

## **Tè Macha:**

il tè Macha è prodotto dal Gyokuro. Tra i tè verdi giapponesi il Gyokuro è il più pregiato. Viene raccolto una sola

volta l'anno, tra la fine di aprile e i primi di maggio, usando il metodo imperiale che coglie solo la gemma terminale e, se la qualità lo permette, la prima foglia. Le foglie vengono esposte al sole per un lungo periodo in modo da fare emergere il gusto dolce della pianta. Le sue proprietà sono molte: è ricco di amminoacidi, vitamine e minerali; riduce il colesterolo, aiuta a combattere i sintomi dell'influenza.

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

Un piccolo trucco usato per favorire il senso di sazietà e non soffrire troppo il

senso di fame, è bere un bicchiere di acqua circa 30 minuti prima del pasto.

Prova a sostituire questo bicchiere d'acqua con una tazza di tè verde prima del pranzo per esempio. Ti renderai conto che è un ottimo rimedio per placare i morsi della fame. Questo primo trucco lo puoi applicare un giorno sì e un giorno no; nei giorni no

bevi semplicemente un bicchiere grande di acqua naturale e puoi bere una tazza di tè verde durante il pranzo. Magari puoi scegliere il tè Genmaicha, perfetto durante i pasti!

Bere tè verde durante un pasto può aiutare non solo a mantenere il tuo

organismo sempre idratato ma anche a favorire il processo di digestione. Una tazza di tè verde tra un pasto e l'altro può essere utile per sostituire quei calorici snack di cui a volte proprio non riesci a fare a meno che creano gonfiore addominale.

In commercio trovi principalmente tè verde in bustine ma se trovi il tempo di recarti in erboristeria o in un negozio specializzato scoprirai quanto è vasta la realtà del tè verde. Esistono molte bevande già pronte al gusto di tè verde o fatte con tè verde che però non hanno gli stessi effetti di una tazza di tè fatta in casa con foglie vere di tè verde originale e naturale senza aggiunta di

sostanze chimiche o zuccheri.

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





## 4 ALIMENTI CHE DEVI EVITARE SE VUOI PERDERE PESO VELOCEMENTE, SGONFIARE LA PANCIA E DIMINUIRE LA CELLULITE.

L'impegno ad adottare una “sana” alimentazione è il primo passo per eliminare il grasso in eccesso. Se hai già provato in passato a perdere peso ma non ci sei riuscita, allora è molto probabile che il tuo intestino e il tuo colon sono intasati da placche e scarti alimentari e il tuo fegato è sicuramente intossicato a causa dell'alimentazione moderna tendenzialmente “**acida**”.

Questi scarti riducono la digestione, ostacolano l'assorbimento di vitamine e sali minerali , riducono il metabolismo e danno inizio ad un processo di auto intossicazione, inoltre se il fegato è pieno di tossine, non riesce a bruciare i grassi, uno dei suoi ruoli principali.

*Quindi la soluzione è molto semplice, basta eliminare questi “rifiuti” e i cibi che ti intossicano e vedrai che comincerai ad ammalarti meno, perderai peso naturalmente senza nessun tipo di dieta e automaticamente comincerà a scomparire anche la cellulite...*

## **Alimenti da eliminare**

Tutti gli alimenti lavorati trattati e conservati dall'uomo non sono adatti al nostro organismo e ci fanno ammalare. L'alimento infatti viene privato di tutte le sue sostanze nutritive, e viene modificato con sostanze tossiche indispensabili per mantenere inalterato il colore, l'odore e il sapore di questo alimento "morto".

Queste sostanze servono solo per ingannare i tuoi sensi, facendoti apparire quell'alimento gustoso, buono e visivamente "bello". Ma in realtà il tuo corpo deve lavorare costantemente per eliminare queste sostanze che assorbe,

ma molte di esse purtroppo non vengono mai eliminate...

Chi consuma molti alimenti industriali, di solito si sente sempre assonnato, appesantito e con un costante senso di debolezza. Pertanto, la prima cosa che dovresti fare è quella di eliminare tutti i cibi confezionati, semplicemente tutto quello che si trova in una scatola o in una busta con sopra delle scadenze, praticamente il 90% di quello che si vende in un supermercato:

**zucchero**

**pasta**

**latte**

**latticini**

**dolci**

**scatolette di tonno o carne**

**patatine, piadine, panini, eccetera**

**salsa**

**bibite dolci**

**gelati**

Ma vediamo perché devi **eliminare** questi alimenti o perlomeno ridurre il loro consumo ad **un solo pasto al giorno**.

**Lo zucchero**

Lo zucchero è il nemico numero uno per il nostro organismo. Questo prodotto è sicuramente quello più utilizzato dalla stragrande maggioranza della popolazione occidentale.

A causa del trattamento subito per mezzo della raffinazione, lo zucchero quando esce dalla raffineria non ha più niente in comune con l'originale barbabietola o canna da zucchero da cui viene estratto, esso viene trasformato in un prodotto chimico privo di vitamine e sali minerali.

Quando ingeriamo lo zucchero industriale il nostro organismo per assimilarlo deve ricorrere alle proprie

riserve di vitamine e Sali minerali, questo porta all'esaurimento in poco tempo di queste sostanze nutritive manifestando questo squilibrio con nervosismo, debolezza, disturbi al fegato, disturbi cardio vascolari, eccetera.

***“I danni recati dallo zucchero bianco sono immensi”***

Tutti noi dovremmo farne a meno di questo prodotto alimentare. Quindi, cerca di eliminarlo definitivamente dalla tua alimentazione, puoi farlo sostituendolo, all'inizio, con lo zucchero di **canna grezzo** che è meno nocivo di quello bianco (ma non per questo

raccomandabile), poi dopo una ventina di giorni ( ti ricordo che per cambiare un'abitudine ci vogliono minimo 21 giorni) puoi sostituire lo zucchero di canna grezzo con il **miele grezzo**, esso è più tollerabile dello zucchero sia bianco che di canna grezzo.

Detto questo sullo zucchero, sappi che gli zuccheri destinati all'uomo da madre natura sono quelli che troviamo abbondantemente nella frutta e in minor quantità nelle verdure e negli ortaggi. Questi alimenti naturali forniscono all'organismo zuccheri di prima qualità e facili da digerire, ricchi di minerali e vitamine.



*“mangia di meno ma nutriti di più”*

## **Il sale**

Noi tutti usiamo troppo sale, in media oltre 20 volte la quantità necessaria all'organismo. È vero peraltro che il sodio è necessario alla buona salute: regola la pressione del liquido cellulare, controlla il PH, conserva la sospensione di calcio nel sangue.

Peraltro tutto il sale che ci occorre è già contenuto in quasi tutti i cibi che mangiamo, ed esattamente così dovremmo consumarlo, cioè come è naturalmente presente negli alimenti. Il

sale che aggiungiamo in cucina o in tavola e il sale aggiunto ai cibi trattati è quello su cui si leva il segnale di pericolo. Se non dobbiamo preoccuparci di assumere troppo poco sale, per la maggior parte dobbiamo preoccuparci invece di consumarne troppo.

Il sodio rappresenta circa il 2% dei minerali presenti nell'organismo e questa piccola percentuale è importante. Si trova prevalentemente nel liquido che circonda le cellule e quando è nel debito equilibrio con il potassio, spinge le sostanze nutritive nelle cellule e sottrae i residui da eliminare.

Ricordati che questo delicato

equilibrio tra sodio e potassio serve a mantenere l'ambiente interno sano e pulito. Troppo sodio interferisce con l'equilibrio dei liquidi: il sale trattiene una quantità d'acqua corrispondente a 70 volte il suo peso.

Per ricordare quanto la concentrazione del minerale influenza il volume dei liquidi, tieni a mente che: là dove arriva il sodio, presto affluisce anche l'acqua. Troppo sale ha come risultato la carenza di potassio e la ritenzione idrica, che provoca rigonfiamenti e accentua anche la cellulite.

Oltre a ripercuotersi sulla ritenzione

idrica, il metabolismo e la formazione della cellulite, il sale è decisamente nocivo alla salute, è una sorta di veleno come lo zucchero, anche il gusto del sale è acquisito, pertanto abbastanza facile da superare.

Ciò non significa che per il resto della tua vita dovrai seguire una dieta senza sale, a meno che non sia il medico a consigliarlo, ma che quasi tutti noi dovremmo pensare seriamente a ridurlo drasticamente. Contrariamente a quanto di solito si pensa, il sale non valorizza il gusto di una pietanza, ma piuttosto lo maschera.

Secondo l'Accademia Nazionale delle

Scienze Americana, il nostro consumo quotidiano di sale dovrebbe globalmente essere tra i 1000 e i 3300 milligrammi. Praticamente da mezzo cucchiaino a un cucchiaino e mezzo.

Il fabbisogno minimo è per la verità bassissimo: solo 200 milligrammi al giorno. Le molte migliaia di cibi trattati ad alto contenuto di sodio contengono quantità pericolose di sale nascosto, inoltre, anche la maggior parte degli antiacidi, e molti farmaci liberamente venduti in farmacia, hanno altissimi contenuti di sodio.

Come per tutti i cambiamenti apportati alla dieta, anche la riduzione del sale

deve essere graduale. Infatti, se lo riduci a poco a poco noterai meno la differenza, ti adatterai facilmente e riuscirai ad abituarti al costante consumo ridotto. Prima ancora di renderti conto, arriverai a una piccola frazione della quantità usata un tempo e il sale non ti mancherà mai perché le papille del gusto avranno la possibilità di “risvegliarsi” ai meravigliosi sapori dei cibi veri.

## **Il pane, la pasta, i cereali in generale**

Circa diecimila anni fa i nostri antenati cambiarono drasticamente le

loro abitudini alimentari stravolgendo il loro naturale istinto di cacciatori-raccoglitori in divoratori di semi d'erba. Per essere assimilati dal nostro organismo, i cereali devono essere: seminati e raccolti, macinati, bolliti o cotti, masticati per bene e dopo quattro ore di pesante digestione finalmente passano nel nostro sangue.

Tutti gli animali, compresi noi (non dimenticare che anche tu sei un animale), si sono evoluti e sopravvivono prendendo il cibo che madre natura mette a loro disposizione. In natura non esistono le cucine, quindi dovrebbe essere logico che tutto ciò che viene creato dall'uomo e che ha bisogno di

essere cucinato, non può essere salutare per il nostro organismo...

Quindi solo il cibo che trovi in natura e che puoi mangiare crudo, risulta essere idoneo all'essere umano così come a qualsiasi altro animale. Gli alimenti che diventano commestibili e digeribili solo dopo la cottura non sono idonei per l'uomo, semplicemente perché non puoi mangiarli crudi.

Prova a mangiare un chicco di grano crudo, è duro come un sasso e viene espulso con le feci il giorno dopo intatto...

La tradizione ci descrive il pane come un alimento naturale per eccellenza, ma



in realtà il pane come tutti i cereali rappresenta per l'uomo un veleno dolce, lento e mortale, semplicemente perché i suoi danni si manifestano in modo lento, ma si manifestano.

I cereali fanno ingrassare, alterano il senso di sazietà, gonfiano la pancia per la presenza del glutine che infiamma l'intestino, appesantiscono la digestione, eccetera.

Essi insieme allo zucchero sono la causa diretta della **sindrome metabolica**, conseguenza di un'alimentazione troppo carica di zuccheri. La sindrome metabolica racchiude tutte quelle malattie e disturbi

che da diecimila anni a questa parte affliggono l'umanità, grazie all'invenzione dell'agricoltura e al consumo eccessivo di cereali e zucchero. Le malattie che rientrano nella sindrome metabolica sono:

**l'obesità**

**il diabete**

**i tumori**

**l'Alzheimer**

**l'aterosclerosi**

**l'ictus**

**l'infarto**

**l'ipertensione**

**danni al DNA**

**nefropatie**

**cataratta e retinopatie**

**osteoporosi**

**carie e piorrea**

**reni**

**modifica dei lineamenti del volto**

**allergie**

Nessun essere umano può vivere esclusivamente di cereali, essi ad esempio non contengono vitamina C e il nostro organismo non è in grado di

produrla. Quando l'introduzione calorica di cereali supera il 50% della dieta si hanno gravi conseguenze per la salute. Inoltre contengono eccessive calorie in relazione al loro volume, contengono pochissime vitamine e minerali e proteine di scarso valore biologico.

***“i cereali hanno consentito la sopravvivenza ma gravemente compromesso la nostra salute”***

I cereali sono acidificanti, e l'organismo umano riesce ad assimilarne solo una piccola parte. Consumare cereali solo una volta al giorno sarebbe già un'ottima regola da

adottare per molti, soprattutto per chi ha superato i 40 anni, consumarli a pranzo sarebbe l'ideale per tutti perché il nostro organismo ha bisogno di energia di giorno, mentre di sera sarebbe ideale mangiare solo proteine che durante la notte ricostruiscono il tessuto muscolare e non ti fanno ingrassare.

Se vuoi approfondire le conseguenze devastanti della Sindrome Metabolica ti consiglio di leggere il libro di Giovanni Cianti **La Dolce Catastrofe**. Ora però voglio raccontarti una storia tratta dal libro di Alfred Mc. Cann la cui edizione ed i diritti d'autore furono acquistati dall'accademia di medicina Americana. L'edizione fu distrutta e l'acquisto dei

diritti d'autore impedì a chiunque di ristampare l'opera. Quest'opera infatti era molto pericolosa per il corpo dei medici americani.

## **La storia e l'enigma di una corazzata Tedesca**

*Durante la guerra mondiale del 1914-18 la corazzata Tedesca*

*Kronprinz-Wilhelm che era l'orgoglio della marina tedesca aveva annientato 14 navi Francesi ed Inglesi nel corso di una crociera di 255 giorni. Tuttavia ad un certo momento la corazzata fu costretta ad attraccare a*

*New York, poiché centodieci marinai dell'equipaggio furono colpiti da Beri-Beri.*

*Perivano così in media due uomini al giorno presentando sintomi di debolezza, atrofizzazione muscolare, paralisi, dilatazioni cardiache e dolore al tatto. La corazzata Tedesca aveva saccheggiato tutte le navi nemiche prima di colarle a picco e si era impadronito di tutte le loro riserve alimentari.*

*I marinai Tedeschi ebbero modo così di mangiare e bere abbondantemente con festini continui, mai nella loro vita avevano mangiato così bene. I loro*

*pasti consistevano in carne, abbondante farina bianca, verdure “conservate”, biscotti, formaggio, margarina, spumanti, eccetera. I marinai mangiavano il cibo considerato indispensabile, mentre la frutta e le verdure fresche erano riservate agli ufficiali.*

***È fatto curioso che nessun ufficiale fu colto da tale malore .***

*I medici di bordo furono incapaci di far fronte alla situazione e*

*nonostante gli sforzi non furono in grado di procurare la guarigione ad un solo elemento, né limitare il contagio. Nel porto di New York i marinai furono*



*visitati dai rinomati medici della città, e neppure costoro furono in grado di guarirne uno.*

*La situazione diventava tragica, la malattia veniva attribuita ad un fattore misterioso e nascosto e nessun medico era in grado di porre rimedio. Infine si presentò un medico igienista, il Dott. Alfred W. MC. Cann che li salvò da morte certa. Ordinò per i malati una alimentazione ricca di vitamine naturali e di Sali minerali, consistente in frutta e foglie verdi fresche.*

*La carne fu distribuita in piccolissime quantità e solamente per non urtare contro la psicologia dei*

*marinai i quali credevano che la carne fosse l'unico loro sostegno. Vietò tutti gli alimenti proteici, amidacei, le sostanze ricche di grassi saturi, gli alimenti ricchi di zuccheri e tutte le conserve. Il miglioramento fu **immediato**, in due settimane tutti i marinai furono ristabiliti senza l'uso delle medicine.*

*Il chimico Svedese Ragnard Berg affermò con ragione :*

***“ Quella nave da guerra fu abbattuta dall'industria delle conserve alimentari “.***

## **I legumi**

I legumi secchi contengono dei Sali minerali poco solubili che li rendono molto difficili da digerire. Essi possono essere tollerati solo durante il periodo di transizione, cioè solo se li facciamo germogliare e li consumiamo crudi. Ricordati sempre che tutto quello che in natura non è commestibile crudo, non va bene ne per l'uomo ne per nessun'altro animale.

Mangeresti mai delle lenticchie crude? E dei fagioli crudi? Gli unici legumi che la natura ti mette a disposizione per poter essere mangiati così come sono, senza essere cucinati,

sono le fave fresche e i piselli freschi.  
“**I legumi crudi per noi sono tossici**”.

Che cereali e legumi siano alimenti non idonei alla nutrizione umana appare ancora più evidente se si analizza il nostro sistema digestivo, confrontandolo sia con quello di altri mammiferi che si nutrono di erba e foraggio sia con quello degli uccelli granivori.

Il tratto digerente dei mammiferi si divide in due classi:

**-monogastrico** (un solo stomaco) che comprende l'uomo, i carnivori e alcuni erbivori come il cavallo

**-poligastrico** (più stomaci) tipico dei

ruminanti, mucche, cervi, antilopi e pecore. L'anatomia e la fisiologia dell'essere umano dimostrano chiaramente che l'uomo non è un animale granivoro.

Gli animali che per legge della natura si devono cibare di cereali o legumi sono dotati di un becco e un gozzo che risultano indispensabili per ingerire, tritare ed assimilare questi alimenti, senza il bisogno della trebbiatura, la macinazione, la cottura o il condimento di cereali o legumi così come l'uomo fa per soddisfare il suo palato.

Così come lo zucchero e i cereali, anche con i legumi fai la stessa cosa, se

non riesci ad eliminarli dalla tua dieta,  
allora cerca di consumarli il meno  
possibile durante la settimana, cercando  
di privilegiare i piselli e le fave.



# Capitolo 3 – Attività Fisica



# IL KETTLEBELL

**Il KETTLEBELL è una sfera di ghisa con una maniglia.**

*È un attrezzo antico capace di trasformare un corpo grasso e flaccido in un corpo magro, tonico e duro come la roccia.*



**kettlebells**

Ma perché devi allenarti con un KETTLEBELL e non con dei normali pesi?

Perché i KB (KETTLEBELL) creano un onere superiore rispetto ai semplici manubri o bilancieri o peggio ancora alle macchine da palestra. Quando comincerai ad usarlo capirai cosa

significa allenarsi con un KB.

Esso è uno strumento molto efficace per rafforzare i tessuti connettivi, specialmente quelli della schiena.

Questo attrezzo rude ha risolto molti problemi alla schiena di tante persone, rinforzandole, soprattutto dopo i 40 anni...

i KB bruciano grasso corporeo come nessun'altra forma di attività può fare. Essi sono praticamente indistruttibili e occupano poco spazio, costano molto ma molto meno di una cyclette o tapis roulant o di una palestra casalinga.

Solo i KB ti faranno diventare forte,

esplosiva, flessibile, resistente e magra tutto contemporaneamente. *Ci sono 100 motivi diversi che rendono migliori i KB, metà di essi si possono spiegare e l'altra metà li devi sperimentare.*

Se non mi credi, pazienza, ne hai il diritto.

Però ti giuro che tutti quelli che ho convertito ad usare i KETTLEBELL, ora non venderebbero i loro KB per nessun motivo al mondo. Parecchi gli hanno dato persino un nome come se fosse un loro figlio... ( il mio KB personale l'ho chiamato SAMURAI ).

Chi prova i KB per la prima volta resta scioccato dalla differenza con le

attrezzature convenzionali e lussuose delle palestre commerciali. Le macchine isolano ogni volta un certo gruppo muscolare, eliminando completamente l'uso dei muscoli stabilizzatori. Il KB invece è unico per il modo in cui rinforza i muscoli stabilizzatori e di sostegno.

***Se hai già provato senza successo ogni dieta o programma d'allenamento possibile per perdere quegli ultimi 5 kg, usando i KB ci riuscirai.***

Riuscirai ad avere un aspetto magro e definito. Il KB è una palestra estrema da tenere in mano. Tradizionalmente i KB

Russi sono prodotti in POOD ( una vecchia unità di misura Russa ). un POOD equivale a 16 kg.

Le dimensioni più popolari in Russia sono:

**1 POOD = 16 kg**

**1,5 POOD = 24 kg** (misura standard utilizzata dall'esercito Russo)

**2 POOD = 32 kg** (detto “il doppio”) i doppi sono per gli atleti avanzati che gareggiano.

Poi ci sono i KB di oltre 32 kg chiamati “BULL DOG”. Di solito i BULL DOG sono KB da 40 fino ai 48 kg. Io personalmente mi alleno con il

KB da 32 kg ( il mio samurai).

Ci sono aziende che producono KB classici di ghisa di alta qualità, in stile russo, con peso che parte dai 4 kg fino ad arrivare hai 48 kg.

Con quale KB devi cominciare?

Se sei una donna nella media, cioè che hai già praticato palestra o comunque qualche sport, allora comincia con un KB da 8 kg.

Se sei una donna debole o sedentaria, comincia con un KB da 4 kg.

**P.S.** Non venirmi a dire che hai paura

a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”...

io, quando gareggiavo, per aumentare il mio peso corporeo di soli 5 kg di muscoli ho dovuto sollevare pesi di 200 kg. Quindi non preoccuparti, ci vuole ben altro per diventare muscolosa. Ma ti prometto che quei 4-8 kg ti costruiranno un corpo da DEA.

Ripeto, se perdi peso e basta, ti ritroverai con un fisico più magro ma anche più molle e flaccido, ma se fai attività fisica, e lo fai con i KETTLEBELL, il tuo fisico diventerà magro ma anche sodo e con delle belle forme.



***Quindi non hai scuse... ALLENATI!***



2 ESERCIZI PAZZESCHI E  
COLLAUDATI PER SNELLIRE IL  
PUNTO VITA, LE ANCHE, LA  
SCHIENA E LE BRACCIA CON  
PELLE RILASSATA

*“nessuno ottiene grandi risultati  
senza un grande impegno”*

...se qualcuno ti promette che puoi dimagrire senza impegnarti, allora stringi forte il tuo portafogli e scappa via! Questo è uno dei motivi per cui consiglio come unico attrezzo per allenarti il **KETTLEBELL**.

Ti basterà usarlo per soli 5 minuti per

capire immediatamente che puoi ottenere risultati **inimmaginabili**. C'è però un prezzo da pagare... (non ti preoccupare, non c'è bisogno che stringi il tuo portafogli e scappi via), il prezzo da pagare è tanto, tanto sudore.

Ottenere risultati importanti non è facile, ma non è neanche impossibile. Se non ci sei riuscita fino ad oggi, sicuramente è perché non hai mai seguito un programma d'allenamento “fuori dal normale”... per dimagrire non basta fare solo un po' di corsa o di cyclette, o andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, eccetera questo va bene all'inizio...

*...devi SCALARE LA MONTAGNA!*

Ma che significa?

Significa dedicarsi a lungo termine ad un allenamento progressivo, raggiungendo “capacità fisiche superiori”. Non importa a che livello ti trovi ora, l'importante è che tu cominci **ora** a puntare ad un obiettivo che può sembrare **impossibile!**

I cambiamenti significativi nella tua composizione fisica sono legati ad un significativo progresso fisico. Se vuoi perdere 40 chilogrammi di grasso, o vuoi semplicemente rassodare il tuo fisico fino a farlo diventare duro e scolpito come la roccia, allora devi

scalare la **montagna dello SWING**.

Ma in cosa consiste scalare la montagna? E che cosa è lo SWING? Scalare la montagna significa arrivare a fare 1000 (**mille**) ripetizioni di SWING.

Quando avrai raggiunto quel numero, i risultati saranno **sconcertanti**, non solo dimagrirai, **ma non ingrasserai più!** Migliaia di persone prima di te hanno eseguito questo allenamento con successo, è stata dura, ma l'hanno fatto!

Ma come faccio a fare mille ripetizioni di SWING se, provandoci, riesco a farne appena 30-40? io ti chiedo: come puoi mangiare un bue intero ? Una fetta per volta, un giorno

alla volta... quindi arriverai a mille ripetizioni, facendo qualche ripetizione in più ad ogni allenamento.

## ***E lo SWING ?***

Lo SWING è l'esercizio di base del kettlebell training. Se impari lo SWING e lo pratichi con costanza, questo esercizio ti ripaga 100 volte 100. Lo SWING allena cosce, glutei, addominali, intercostali, dorsali, spalle, bassa schiena, cuore e polmoni, ***tutto insieme!***

L'intero corpo lavora come un unica unità motoria. Non servono 50 esercizi per modellare il tuo corpo, ma solo SWING, SWING, SWING E **“GET UP**

## TURCO”...

GET UP TURCO ? Che diavole è ? Il GET UP TURCO è un esercizio che assomiglia ad un movimento di yoga, ma fatto con un peso. Pochi esercizi offrono una sensazione di controllo e precisione come quella data dal GET UP TURCO.

Inoltre, il GET UP TURCO è l'esercizio di compensazione per lo SWING (e questo è importante). Lo SWING è un esercizio di trazione, cioè allena tutti i muscoli che “tirano”. Il GET UP TURCO è un esercizio di spinta, cioè allena tutti i muscoli che spingono. Questi due esercizi, da soli, allenano tutto il corpo in modo



funzionale, aumentando il tuo metabolismo in modo spaventoso!

Ma come si eseguono?

## **Lo SWING**

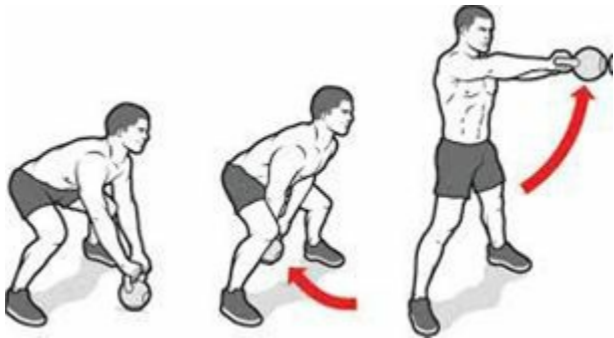
Lo SWING è esattamente quanto indicato dal nome: lo slancio di un kettlebell fra le gambe, facendolo poi risalire con un colpo d'anca fino all'altezza del petto. Le braccia restano stese ma sciolte, la potenza è generata dalle anche.

Posizionati circa 30 centimetri dietro il kettlebell, abbassati portando indietro il sedere e afferra la maniglia con

entrambe la mani. Slancia il kettlebell sotto di te, poi con un colpo d'anca portalo su fino all'altezza del petto.

Prendi aria quando vai giù con il kettlebell e butta fuori l'aria quando vai su. Il passo successivo (dopo qualche settimana di swing a due mani) sarà quello di eseguire lo swing a una mano. *Ed è con questo che comincerai a “scalare la montagna” e a perdere l'1% di grasso a seduta.*

[Guarda qui come eseguire lo swing](#)



## **GET UP TURCO**

Esegui il mezzo get up turco, poi senza tornare giù, alzati, fino a trovarti in posizione bassa di affondo con il kettlebell in alto, alzati dall'affondo mettendoti in posizione eretta, quella

dell'affondo con il kettlebell in alto. Poi ritorna giù, invertendo tutti i movimenti fino a sdraiarti per terra. Poi cambia mano e ripeti tutto dall'altro lato.

[Guarda qui come eseguire il get up turco](#)



Sono sicuro che dopo aver eseguito il Get up turco per il numero di ripetizioni che ti indicherò più avanti e lo Swing a 1000 ripetizioni, mi odierai...

o forse mi amerai vedendo scomparire tutta quella ciccia dalla tua pancia e dai tuoi glutei e cosce e vedendo il tuo corpo tornare come quando avevi 20 anni!



# IL MIO METODO D'ALLENAMENTO RIVOLUZIONARIO PER SCIogliere IL GRASSO E SCOLPIRE LE COSCE E I FIANCHI IN 8 SETTIMANE!

## **Riscaldamento**

Prima di cominciare gli allenamenti con lo **SWING** o con il **GET UP TURCO**, esegui 5 minuti di riscaldamento alternando 5 ripetizioni di **BOX SQUAT** con 5 ripetizioni di **POMPATE**.

## **Box squat**

Il box squat non è altro che eseguire uno squat sedendosi su una sedia. Mettiti circa 30 centimetri davanti a una sedia e dagli le spalle. Piegati sulle anche e butta il sedere indietro. Non lasciarti mai cadere sulla sedia, controlla sempre la discesa.







## **Pompate**

Assumi la posizione delle flessioni a terra ma con il sedere in alto, le mani alla stessa larghezza delle spalle e i

piedi un po' più larghi. Tieni i gomiti bloccati e sposta il peso del tuo corpo in avanti, abbassando il sedere.

Inarca la schiena fino a che le braccia sono stese e sorreggono la maggior parte del tuo peso. Allunga la colonna vertebrale guardando in alto e contraendo i glutei. Poi tenendo i gomiti bloccati, spingiti indietro nella posizione di partenza, spingi le anche il più indietro possibile quasi a toccare il petto al pavimento.



## **Settimana uno e due**

**Lunedì – mercoledì – venerdì:**

esegui lo SWING con il metodo  
SUPER LADDER a scala.

### **Metodo SUPER LADDER a scala**

Il super ladder si applica con un'unità di 5 ripetizioni nel primo minuto, 10 ripetizioni nel secondo minuto e 15 ripetizioni nel terzo minuto, per poi ricominciare con 5 ripetizioni nel quarto

minuto e così via... il super ladder è un sistema ad alto rendimento.

Con lo SWING useremo il super ladder riducendo gradualmente le ripetizioni con l'aumentare del tempo per gestire meglio l'affaticamento e ottenere così il massimo delle ripetizioni nel minor tempo possibile.

### **Esempio:**

minuti ripetizioni

| minuti | ripetizioni |
|--------|-------------|
| 1°     | 5           |
| 2°     | 10          |
| 3°     | 15          |
| 4°     | 4           |

|    |    |
|----|----|
| 5° | 8  |
| 6° | 12 |
| 7° | 3  |
| 8° | 6  |
| 9° | 9  |

totale ripetizioni: 72

Tieni presente che con il super ladder eseguirai un lavoro altamente funzionale e redditizio in termini di performance e dimagrimento in soli **9 maledetti minuti.**

È qui cominciare a bruciare l'1% di grasso a seduta comincia a diventare realtà e non più parole...

**martedì – giovedì:**

esegui il GET UP TURCO con il  
metodo LADDER a scala

(una scala per lato, 1-2-3-4-5)

**metodo LADDER a scala**

1 ripetizione per lato

recupero ( il minimo possibile )

2 ripetizioni per lato

recupero

3 ripetizioni per lato

recupero

4 ripetizioni per lato

recupero

5 ripetizioni per lato

**Stop**



## **Settimana tre e quattro**

In queste 2 settimane ti allenerai con il sistema **H.I.I.T.**

***(High Intensity Interval Ttraining).***

Uno studio ha dimostrato che alternare 30 secondi di attività aerobica al 70% con 30 secondi di attività anaerobica (90%), è molto efficace per dimagrire.

Questo sembra in apparente contrasto con quello che si era sempre pensato e cioè la storia che devono passare 15-20

minuti per ottenere il pieno regime aerobico e quindi che l'H.I.I.T. durando al massimo 15-20 minuti, non possa determinare adattamenti aerobici/lipolitici.

Tuttavia, lo studio a cui faccio riferimento è stato effettuato su uomini e donne con un livello di allenamento medio, quindi non di alta qualificazione

.

La risposta al training dipende, infatti, in massima parte, dal livello iniziale di funzionalità aerobica dei soggetti, nel momento in cui si somministra un programma di allenamento.

È ovvio che se la capacità aerobica è

già ad alti livelli, i margini di miglioramento saranno limitati, al massimo del 10-15%, mentre nei sedentari il massimo consumo di ossigeno può essere incrementato anche del 50%.

Senza contare che la durata minima di allenamento per incrementare capacità aerobiche non è stata tuttora definita a livello scientifico, però vari studi hanno provato che in soggetti in condizioni fisiche scarse, 3-5 minuti possono già indurre qualche miglioramento del meccanismo aerobico e quindi in parte lipolitico.

Certo, 20-30 minuti di allenamento al

70% della massima potenza aerobica permettono incrementi del metabolismo aerobico decisamente più alti, ma se l'intensità è superiore (proprio come nei 30 secondi al 90% del massimo dell'H.I.I.T.), gli studi dimostrano che possono bastare anche 10 minuti.

Non solo, lo shock dato dall'altissima intensità di questo tipo di training dà una vera e propria frustata al metabolismo, che rimane accelerato ancora per molte ore dopo la seduta aerobica, permettendo così un maggior consumo dei grassi.

Tutto il discorso sembra quadrare, in quando parlando con parecchie persone

che hanno seguito questo tipo di allenamento (tra cui io stesso per primo), il feedback è più che positivo, in quanto il dimagrimento c'è e anche di buona entità.

Tuttavia con il passare delle settimane, l'effetto lipolitico del programma sembra via via rallentare, a conferma del fatto che se il livello aerobico è più alto gli incrementi possibili sono minori (ed è per questo motivo che eseguirai questo tipo d'allenamento solo in queste 2 settimane).

Inoltre, recenti ricerche avrebbero sfatato in parte il mito che il

metabolismo aerobico e quindi anche dei grassi raggiungono il massimo sfruttamento dopo circa 15-20 minuti. Infatti degli scienziati tedeschi hanno dimostrato che in un allenamento il tasso dei consumi dei grassi sale da un iniziale 27% fino al 40% dopo 45 minuti.

Quindi sarebbe vero che il massimo consumo lipidico inizierebbe dopo circa 20- 30 minuti, ma è anche vero che il nostro organismo inizia sin **dai primi secondi** a bruciare grasso ed è anche per quello che l'H.I.I.T. funziona. Tuttavia altri dati di diversi autori dimostrerebbero, in apparente contrasto con quello che abbiamo detto, che più

intenso è l'esercizio e meno si consumano grassi, e l'H.I.I.T. è intenso.

Infatti durante i 30 secondi al 90% del massimo del metodo proposto, la percentuale di intervento aerobico è solo del 20%, mentre l'80% è anaerobico.

È vero quindi che il metabolismo anaerobico non consuma direttamente molti grassi, ma in realtà ne consuma tantissimi indirettamente stimolando l'ormone della crescita (GH) che è fortemente lipolitico.

Studi hanno dimostrato che per stimolare adeguatamente questo polipeptide, l'intensità dell'allenamento

deve essere pari o superiore proprio al 90% della massima frequenza cardiaca consigliata dal programma H.I.I.T.

Del resto (anche se la cosa è sicuramente inficiata dal doping) gli sprinter hanno una percentuale di grasso a volte più bassa dei maratoneti, proprio perché fanno un training semi-H.I.I.T.

La somma di tutti questi fattori, più l'esperienza con le migliaia di persone a cui ho fatto eseguire questo tipo di allenamento, mi permette di dire che questo tipo di allenamento a intervalli è molto efficace se eseguito per poche settimane, e tu lo eseguirai solo in queste 2 settimane.



Un circuito che si adatta molto bene con l'H.I.I.T. è il TIME WORK .

## **TIME WORK**

I circuiti in time work non sono un tipo di allenamento fine a se stessi, ma sono la componente di base che ti permetterà di affrontare tutti i metodi che verranno dopo il time work.

A differenza dei circuiti ladder e super ladder, dove si utilizzano

delle ripetizioni prestabilite da eseguire in ogni minuto del circuito, con il time work si eseguono quante più ripetizioni possibili in ogni singolo

minuto alternando 30 secondi di esercizio con 30 secondi di recupero attivo (tipo attività aerobica al 70%).

Vediamo un esempio fatto con un esercizio balistico come lo Swing che si adatta benissimo a questo tipo di circuito, perché gli esercizi balistici non hanno punti morti, quindi permettono di effettuare un lavoro privo di soste.

**esempio con un esercizio balistico :**

30 secondi swing

30 secondi camminata a passo veloce

30 secondi swing

30 secondi camminata a passo veloce

E così via per tutto il tempo che vogliamo, questo tipo di “aerobica pesante” consente di sviluppare una resistenza fisica determinante sia nelle preparazioni atletiche, che nella vita quotidiana, e ovviamente nell'ottenere un fisico di granito... il tuo obiettivo è quello di arrivare ad eseguire un totale di **200** ripetizioni di swing.

Esempio:

30 secondi swing ( 25 ripetizioni)

30 secondi camminata a passo veloce

30 secondi swing (24 ripetizioni)

30 secondi camminata a passo veloce

30 secondi swing (20 ripetizioni)

30 secondi camminata a passo veloce

E così via... fino a raggiungere le 200 ripetizioni nello swing.

Diciamo che dovresti riuscire ad eseguire le 200 ripetizioni in circa 10 massimo 15 minuti. Questo tipo di allenamento lo eseguirai a giorni alterni il lunedì, mercoledì e venerdì.

Mentre il martedì e il giovedì continuerai ad eseguire il Get-up Turco con il metodo LADDER a scala, ma questa volta eseguendo due scale, 1-2-3-4-5 1-2-3-4-5 ripetizioni per lato, alternando il lato ad ogni scala (1 a

destra, 1 a sinistra, 2 a destra, 2 a sinistra, e così via).

## **Settimana cinque e sei**

In queste 2 settimane useremo il circuito **Time Work Ladder**.

L'esecuzione dei circuiti in Time Work Ladder consiste nell'applicare il concetto del ladder al time work stesso. In pratica faremo con il tempo la stessa cosa che abbiamo fatto con le ripetizioni.

Facciamo un esempio con lo swing ad un braccio :

30 secondi swing braccio destro

30 secondi swing braccio sinistro

1 minuto attività aerobica

1 minuto swing destro

1 minuto swing sinistro

2 minuti attività aerobica

e così via...

questo sempre per tutto il tempo che stabiliamo di utilizzare.

Questo schema di allenamento permette di costruire una resistenza fisica che non potrebbe essere sviluppata meglio con qualsiasi altro

sistema, e ti permetterà di modellare il tuo fisico meglio di qualsiasi altra attività svolta in palestra o fuori dalla palestra.

Il tuo obiettivo in questo circuito è quello di eseguire, in totale, **500** ripetizioni di swing ad un braccio (250 ripetizioni per braccio), alternando le braccia.

Anche qui dovresti riuscire a completare il circuito più o meno in 20-30 minuti. Questo tipo di circuito lo eseguirai a giorni alterni, lunedì, mercoledì e venerdì. Per quanto riguarda l'attività aerobica classica (quella al 70% del massimale), puoi



semplicemente camminare a passo veloce oppure se hai già in casa una cyclette usa quella. Per l'esecuzione dello swing ad un braccio, valgono le stesse regole dello swing a due braccia, solo che qui eseguirai le ripetizioni prima con un braccio e poi con l'altro alternandoli ad ogni cambio del tempo.



Il martedì e il giovedì eseguirai il

Get-up Turco in un tempo di 5 minuti senza contare le ripetizioni, cioè eseguirai semplicemente il Get-up Turco di continuo per 5 minuti alternandolo con 10 minuti di cyclette o camminata a passo veloce sempre al 70% del tuo massimale aerobico, in questo modo:

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

E così via per un totale di 30 minuti.

## **Settimana sette e otto**

Tanta gente è riuscita a raggiungere le **1000** ripetizioni, e tutte quelle persone hanno perso tanti chili trasformando il loro corpo in una macchina brucia grassi... anche tu ce la farai, ne sono sicuro!

Quindi in queste ultime 2 settimane del programma d'allenamento , il tuo obiettivo, come avrai capito, è quello di raggiungere le 1000 ripetizioni nello swing (500 per braccio).

In questa tappa, nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì non userai nessun tipo di circuito e non eseguirai nessuna attività aerobica, quello che semplicemente (si fa per dire) farai è una maratona con lo swing...

Il tuo obiettivo nelle prossime tre settimane è quello di riuscire ad eseguire le 1000 ripetizioni di swing, teoricamente e statisticamente dovresti riuscire ad eseguirle entro l'ottava settimana e nell'arco di 60 minuti.

Ovviamente ti consiglio di puntare, come primo obiettivo, ad eseguire 750 ripetizioni (375 per braccio) nella settima settimana, e infine le 1000

ripetizioni nell'ottava settimana.

Mentre nei giorni di martedì e giovedì, eseguirai il get-up turco nel seguente modo:

Una ripetizione per lato di get-up turco

Un minuto di attività aerobica a piacere (cyclette, corsa, salto con la corda, eccetera).

Un ripetizione per lato di get-up turco

Un minuto di attività aerobica a piacere

E così via per 30 minuti.

E con questa ottava e ultima settimana

siamo arrivati alla fine del programma d'allenamento, ora dovresti avere un corpo migliore, più magro e più sano.

Quando avrai raggiunto l'obiettivo delle mille ripetizioni , puoi decidere se mantenerti in forma eseguendo tra le 500 e le mille ripetizioni un giorno sì e uno no, oppure ripetere tutto il programma dalla prima settimana fino a raggiungere nuovamente le mille ripetizioni, ma con un kettlebell più **pesante!**

**Buon allenamento...**



# Capitolo BONUS N°1

## Dimagrire Senza Stress

*Stress – Distress – Eustress: cosa sono?*

Siamo tutti influenzati dagli effetti potenzialmente devastanti dello stress, esso è una componente inevitabile della nostra vita.

Lo stress può portarci ad una crisi di nervi e può mettere sottosopra le nostre condizioni fisiologiche. Ma possiede anche un lato positivo, ci mette in “azione” di fronte alle sfide.



Dipende tutto da noi, da come lo percepiamo e lo controlliamo, Il modo in cui lo affrontiamo ha un'influenza enorme sul nostro corpo e la nostra mente...

il nostro aspetto esterno è un riflesso della nostra salute mentale, se sei triste e depresso, il tuo corpo lo dimostra con un aspetto floscio, se sei felice e sicuro di te stesso il tuo corpo si presenterà radioso...

il controllo dello stress è importante per migliorare le condizioni fisiologiche del corpo, lo stress è “il sale della vita”, una vita senza di esso sarebbe monotona.

Ognuno di noi ha bisogno di un po' di stress per sentirsi vivo, ma di quello “**buono**”. Mentre dobbiamo tenere a bada lo stress “**cattivo**”, perché esso ci rende vulnerabile ad un sacco di effetti devastanti come l'ipertensione, l'affaticamento cronico e l'invecchiamento precoce.

Ma cosa è lo stress “**buono**” e lo stress “**cattivo**”?

Per descrivere e distinguere lo stress buono da quello cattivo sono stati coniati due termini con significati diversi:

**DISTRESS e EUSTRESS.**

Il distress è lo stress cattivo, quello che tutti noi conosciamo semplicemente come stress, quello che ci fa sentire insicuri, che ci mette ansia, paura, eccetera.

Chi vive costantemente in stato di distress, molto probabilmente svilupperà una patologia come quelle descritte prima, (ipertensione, affaticamento cronico, invecchiamento precoce, eccetera).

Al contrario, invece, è l'eustress. L'eustress è energia, adrenalina, è una tensione di tipo diverso.

Ti permette di essere grintoso e in certi casi ti può conferire una forza

straordinaria.

Hai presente la classica storia della donna che riesce a sollevare una macchina per salvare suo figlio che ci è rimasto incastrato sotto dopo un incidente?

Ecco, quel tipo di tensione, di energia, di adrenalina che si forma nel corpo di quella donna, quello è l'eustress...

quindi stai tranquilla, lo stress non è sempre controproducente, devi solo saper trasformare quell'energia in eustress e usarla a tuo favore.

Ma come si fa?

Eustress e distress sono entrambi un

accumulo di energia.

L'unico modo per rendere lo stress produttivo è associarlo a pensieri e visualizzazioni positivi.

Esempio:

pensieri negativi come la vendetta, il rancore, il dolore, l'odio, l'ira, ti portano ad accumulare energia negativa (distress) portandoti ad uno stato di rabbia contro tutto e tutti.

Quando cerchi di rilassarti per abbassare la tensione, e continui a nutrire pensieri negativi, ti troverai in uno stato di impotenza.

In questa situazione stai fermo

fisicamente ma la tua mente non riposa e non recupera.

I tuoi pensieri saranno di rassegnazione, di preoccupazione, di insicurezza, di apatia, di malinconia, di rimpianto...

tutto questo ti porterà al fallimento di tutti gli obiettivi che hai da raggiungere, ti porterà ad essere allontanato da tutte le persone positive, che ti etichetteranno come persona pessimista, lagnosa e negativa.

Al contrario, pensieri positivi come la passione, il divertimento, la grinta, l'entusiasmo, l'ispirazione, il piacere, la certezza, ti portano ad accumulare

energia positiva (eustress) portandoti in uno stato di “**grazia**”.

Quando ti rilassi per abbassare la tensione, nutrendo pensieri positivi, sia il tuo corpo che la tua mente si troveranno in uno stato di vero recupero. I tuoi pensieri saranno di calma, di tranquillità, di soddisfazione, di relax, di orgoglio, di fiducia, di realizzazione... tutto questo ti porterà al successo dei tuoi obiettivi.

Attrirerai verso di te solo persone positive e avvenimenti positivi, ricordati sempre che la realtà non è altro che l'estensione dei tuoi pensieri... se tu pensi positivo avrai una vita positiva.

*“La realtà non è altro che l'estensione dei tuoi pensieri...”*

Ma quali sono le fonti e le relazioni che generano stress?

## **1) RELAZIONE CON IL DENARO.**

Tutto ciò che implica il denaro, pagare le bollette, pagare i debiti, le multe, il mutuo, lavorare per guadagnare per poi pagare qualcosa, tutto questo genera stress portando, nei casi più disperati, al suicidio.

## **2) RELAZIONE CON IL SESSO.**

Impotenza, frigidità, attrazione per lo stesso sesso, eccetera.



### **3) RELAZIONE CON L'AMBIENTE ESTERNO.**

Un palazzo che si trova davanti al mio balcone mi toglie la visuale e mi genera stress, il cane del mio vicino che abbaia quando mi vede mi genera stress, se fuori piove mi viene la malinconia e mi stresso, eccetera.

### **4) RELAZIONE CON GLI OGGETTI.**

Aver voglia di fumare una sigaretta ma accorgersi di non

averne più genera stress, trovare la macchina rigata genera

stress, macchiarsi il vestito mentre sei

a cena con qualcuno genera stress, eccetera.

## **5) RELAZIONI CON GLI ALTRI.**

Genitori, figli, amici, partner, amanti, colleghi di lavoro, gli estranei ( tipo il vicino di casa che si mette ad arrostitire sul balcone e non sopporto il fumo in tutta la casa), eccetera.

## **6) RELAZIONI CON NOI STESSI.**

Non esco di casa senza trucco perché mi sento brutta, non accetto il mio naso leggermente storto, non accetto di essere calvo, grasso o basso, eccetera.

## **Come posso controllare o ridurre lo stress negativo?**

- Controbilancia gli effetti negativi dello stress facendo attività fisica. In questo modo libererai l'energia nervosa portando il tuo corpo rapidamente alla normalità grazie a una sorta di liberazione produttiva.

- Evita di immettere altro stress nel tuo corpo bevendo caffè, alcol o fumando sigarette credendo che siano “rilassanti”.

Essi hanno solo una cosa in comune, offrono un temporaneo senso di sollievo,

ma a lungo andare i rischi per la salute diventano maggiori dei vantaggi...

- Cerca di ritagliarti durante la giornata uno spazio tutto tuo da dedicare alla lettura, alla musica, alla meditazione o semplicemente al rilassamento.

- Evita di mangiare quando sei teso o nervoso, la digestione diventa impossibile quando ti trovi in un forte stato emotivo di rabbia, mangiare non farà altro che peggiorare le cose, potresti andare incontro a dispepsia o mal di stomaco.

- Cerca di dormire “bene”.

Non c'è bisogno di dormire 12 ore al giorno, ne possono bastare anche 4, l'importante è che siano 4 ore di sonno intenso e ristoratore. In questo può aiutarti la meditazione mezzora prima di dormire, più una camera fresca, buia e silenziosa...

## **Rilassati !**

Stress e rilassamento sono due facce della stessa medaglia.

Ogni giorno sentiamo il bisogno di escludere lo stress e passare a uno stato di rilassamento e serenità.

I vantaggi che puoi trarre dalle tecniche di rilassamento vanno oltre il

breve periodo di tempo necessario per praticarle.

La vita normale, con tutto quello che comporta, ci sottopone a continue pressioni che spesso non siamo in grado di sopportare, d'altro canto, nel mondo occidentale, non esistono dei sistemi per ovviare allo stress che deriva da questo modo di vivere.

Una delle tecniche di rilassamento che voglio consigliarti, consiste nell'eseguire alcune posizioni YOGA di meditazione concentrando la mente sulla respirazione...

gli orientali, con l'esercizio YOGA si costringono ad una distensione fisica che

si riflette sulla mente determinando quella tranquillità interiore che crea il necessario distacco dalle cose di ogni giorno.

La buona riuscita di un esercizio YOGA di meditazione non dipende dal suo grado di difficoltà, ma dalla disposizione mentale di chi lo esegue.

La posizione del sarto, per esempio, è uno degli esercizi più semplici, eppure, se eseguito con attenzione, giova molto più di un esercizio difficile eseguito senza concentrazione.

Per eseguire le due posizioni YOGA che ti mostrerò di seguito, bisogna liberare la mente dai problemi di tutti i

giorni.

Poiché risulta impossibile mantenere la mente vuota, ti consiglio di dedicare il tuo interesse meditativo al “ **respiro controllato** “.

Il respiro può essere controllato in vari modi, io ti insegnerò due metodi che utilizzo molto su me stesso e con le persone che seguo.

Un metodo consiste semplicemente nel chiudere gli occhi e contare i respiri da 1 a 100.

Non cercare di imporre alla respirazione alcun ritmo particolare, respira semplicemente così come ti



viene.

Dopo un po' il tuo respiro sarà calmo e regolare.

Quando arriverai a contare fino a 100, sarai così rilassato che non vorrai più smettere...

Il secondo metodo di controllo della respirazione consiste nel respirare secondo un certo ritmo, dividendo il respiro in 4 fasi:

**1) INSPIRAZIONE**

**2) TRATTENIMENTO DEL  
RESPIRO**

**3) ESPIRAZIONE**

#### **4) PAUSA (sospensione del respiro)**

il ritmo è 2-4-2-2

2 secondi inspirazione

4 secondi trattenimento

2 secondi espirazione

2 secondi pausa

questi due metodi di controllo del respiro vanno abbinati alle posizioni di meditazione YOGA e ti aiuteranno a rilassare mente e corpo.

Le posizioni di meditazione che ti consiglio sono:

#### **LA POSIZIONE DEL SARTO**

# **LA POSIZIONE DI STABILITA'**

Entrambe sono due posizioni molto semplici.

## **Posizione del sarto**



esecuzione:

siediti a terra mettendo il piede

sinistro sotto il femore destro con la pianta rivolta verso l'esterno, il piede destro sotto il femore sinistro con la pianta del piede sempre in fuori.

Poggia le mani sulle ginocchia, tenendo i gomiti rilassati.

Mantieni la testa e il collo in perfetta linea retta.

Chiudi gli occhi e abbandona ogni attività mentale.

Concentrati sulla respirazione e conta i tuoi respiri fino a 100.

Questa posizione elimina stanchezza

ed esaurimento fisico e mentale dovuti a sport e lavori faticosi, distendendo i muscoli in generale.

Polso, respiro e battito cardiaco rallentano tanto da dare una sensazione di calma.

Per farti capire la forza degli esercizi di meditazione, voglio raccontarti una breve storia indiana:

*... due ladri volevano rubare in un villaggio, ma, scoperti, dovettero darsi alla fuga per sottrarsi alle ire degli abitanti.*

*Scappando, arrivarono sulla riva di un fiume, dove un vecchio saggio stava*

*meditando nella posizione del sarto.*

*Uno dei due ladri, non sapendo nuotare, imitò il vecchio saggio per far credere di essere, pure lui, un santone.*

*Quando la gente del villaggio abbandonò le ricerche, il ladro che si era nascosto nel fiume tornò a prendere il complice e lo trovò ancora seduto nella posizione del sarto.*

*<< vieni amico, la via è libera >>, gli disse, ma l'altro replicò:*

*<< mai mi sono sentito così felice, voglio restare qui e proseguire le mie meditazioni, la vita di un ladro è piena di pericoli e non dà questi piaceri >>.*

*Il brigante divenne un grande YOGI  
e furono molti quelli che giunsero da  
ogni parte del mondo per conoscerlo...*

## **Posizione di stabilità**





esecuzione:

inginocchiati sul pavimento con i piedi distesi all'indietro, le gambe ben aderenti a terra e sediti sui talloni.

Le ginocchia devono toccarsi, testa, collo e colonna vertebrale devono essere allineati.

Porta la palma della mano destra sul ginocchio destro e la palma della mano sinistra sul ginocchio sinistro.

Se questa posizione ti risulta difficile, metti un cuscino tra i talloni e i glutei.

Concentrati sul respiro utilizzando il ritmo 2-4-2-2.

Questo esercizio di meditazione, oltre a rilassare la mente, aiuta anche ad eliminare i disturbi della circolazione, l'artrite delle gambe, dei piedi e delle ginocchia.

Se pratici questa posizione subito dopo pranzo, ti aiuta anche a digerire meglio.

## **Esercizio di visualizzazione**

Per svolgere questo esercizio di visualizzazione , mettiti in una stanza tranquilla, seduto su una poltrona comoda, al buio con una luce soffusa per favorire la visualizzazione (la luce di una candela va benissimo).

Metti in sottofondo una musica rilassante, tipo NEW AGE.

Una volta che la tua mente si è addestrata al rilassamento, basterà

mezzora al giorno, e gli effetti cominceranno ad essere evidenti dopo circa 21 giorni (una tappa).

L'esercizio che voglio insegnarti è quello delle” **due cornici**”.

Puoi utilizzare questo esercizio per correggere le tue abitudini alimentari sbagliate.

Per prima cosa devi visualizzare nella tua mente una scena, e la si deve circondare con una grossa cornice nera.

La scena deve raffigurare te stesso a tavola mentre mangi i cibi “spazzatura” :

patatine fritte, dolci, bibite gassate, eccetera...

nella scena hai un aspetto triste, provi dei sensi di colpa, i vestiti ti vanno stretti.

Con la mente immagina di tracciare una grossa croce nera sulla scena, che non verrà più visualizzata.

In questo modo nella tua mente si installa un messaggio che ti dice di correggere le cattive abitudini a tavola.

Ora immagina un'altra scena da circondare con una cornice bianca.

Sei sempre seduto a tavola, ma questa volta stai mangiando cibo sano e nutriente, ti senti felice, i tuoi vestiti ti vanno a meraviglia, i tuoi amici ti fanno

i complimenti.

Questa è la scena che resterà impressa nella tua mente quando avrai terminato l'esercizio di visualizzazione. In questo modo la tua mente comincerà a creare quel tipo di realtà, ti porterà a compiere quel tipo di azioni positive. Ogni volta che mangerai cibo nutriente, ti sentirai veramente felice, ti sentirai veramente bene, quella sarà la tua nuova realtà, e sarai stato tu a creare quella realtà...

lo stesso esercizio delle due cornici, lo puoi utilizzare anche per convincerti a fare attività fisica. Immaginati in una scena con la cornice nera, mentre sali le scale faticosamente e con l'affanno, con

la mente traccia una grossa cornice nera sull'immagine.

Ora immaginati in una scena incorniciata da una cornice bianca mentre corri velocemente o fai attività fisica in palestra e ti senti leggero e magro...

in questo modo la tua mente si convincerà che le azioni giuste da intraprendere per farti sentire bene e farti dimagrire sono quelle di fare sport e alimentarsi in modo sano e nutriente.

Non mi stancherò mai di ripetere che tutto quello che succede esternamente, nasce prima nei tuoi pensieri.

*“Tu non sei quello che pensi di essere, ma sei quello che pensi...”*





## Capitolo BONUS N°2

### *Test per misurare la tua massa grassa con la tecnica dell'indice metabolico.*

Prima di cominciare un percorso di dimagrimento devi misurare la tua percentuale di grasso **perché devi sapere da dove parti per decidere dove arrivare.** Solo così puoi verificare i risultati, testare l'efficacia di un metodo, valutare la costituzione dell'organismo e avere dei punti di riferimento e dei parametri di confronto

nel tempo. Per fare ciò useremo una valutazione *antropometrica*.

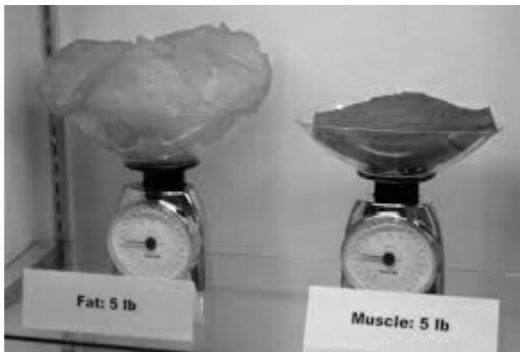
Sapendo che il corpo umano è formato da massa magra (scheletro, muscoli ed organi interni), massa grassa (tessuto adiposo) e acqua, effettuare una valutazione antropometrica serve a valutare la struttura e la composizione del tuo corpo.

Nella valutazione antropometrica, oltre a conoscere il peso e l'altezza, possono essere presi in considerazione altri parametri, come le circonferenze, le pliche cutanee ed il biotipo costituzionale.

Avere tutte queste informazioni, è un

utile strumento, poiché considerare solo il peso corporeo senza stimarne le circonferenze o le percentuali di massa magra e massa grassa, può far incorrere nell'errore di valutazione di eventuali miglioramenti dovuti ad un programma di training.

Ti faccio un esempio: se dopo aver effettuato un mese di training volto al dimagrimento, il tuo peso non varia (alla bilancia), non significa che non sei dimagrita, infatti a parità di peso la massa magra occupa meno spazio rispetto a quella grassa, come puoi vedere nella figura qui sotto (*lo so che fa schifo, ma rende bene l'idea*).



Attraverso la valutazione del peso, abbinato a quello delle circonferenze corporee, se queste risultano diminuite significherà che avrai perso massa grassa ed aumentato la massa magra e quindi risulterai dimagrita.

*Come si fa la valutazione antropometrica?*

Il metodo che ti consiglio di usare in

questo libro per la valutazione antropometrica e quella di effettuare le misurazioni con un metro a nastro in alcuni punti specifici, più il peso e l'altezza.

Quindi, spogliati ed effettua tutte le misurazioni sulla pelle, stringendo con il metro moderatamente, senza comprimere la pelle. Prendi ogni misura tre volte e calcola la media. Per le donne servono due misure ( quella delle anche e la circonferenza all'altezza dell'ombelico ), poiché dal loro rapporto si ricava la struttura fisica, che negli uomini invece si ottiene dalla circonferenza del polso.

Il peso corporeo va preso al mattino a

stomaco vuoto, possibilmente su una bilancia tarata, così come l'altezza che per via della forza di gravità col passare delle ore tende a diminuire leggermente. Nelle valutazioni successive, è bene tenere sempre la stessa procedura di valutazione.

## **Come calcolare la percentuale di grasso per la donna**

Esegui queste 5 operazioni:

1) Misurati le anche nel punto più largo e la vita all'altezza dell'ombelico. È molto importante prendere le misure all'altezza dell'ombelico e non nel punto

in cui la vita è più stretta.

2) Misura la tua altezza senza scarpe.

3) Annota l'altezza, la misura del girovita e la misura delle anche nell'apposita tabella.

4) Cerca queste misure nella relativa colonna della tabella 1 e segnati le costanti corrispondenti sullo stesso modulo.

5) Somma le costanti A e B, quindi sottrai C e arrotonda al numero intero più vicino.

Questa è la tua percentuale di massa grassa.



## **Percentuale di massa grassa per la donna**

Circonferenza media delle anche.....

*(serve per la costante A)*

Circonferenza media dell'addome.....

*(serve per la costante B)*

Altezza..... *(serve per la costante C)*

Utilizzando la tabella 1, incolonna qui

sotto le costanti corrispondenti a  
ciascuna misura:

Costante A=.....

Costante B=.....

Costante C=.....

**Percentuale approssimativa di  
massa grassa**

$(A+B-C) = \dots\dots\dots$



**Tab.1 – Costanti di conversione per il calcolo della percentuale di massa grassa nelle donne**

| Anche |            | Addome |            | Altezza |            |
|-------|------------|--------|------------|---------|------------|
| cm    | Costante A | Cm     | Costante B | cm      | Costante C |
| 76,2  | 33,48      | 50,8   | 14,22      | 139,7   | 33,52      |
| 77,4  | 33,83      | 52,0   | 14,40      | 140,9   | 33,67      |
| 78,7  | 34,87      | 53,3   | 14,93      | 142,2   | 34,13      |
| 80,0  | 35,22      | 54,6   | 15,11      | 143,5   | 34,28      |
| 81,2  | 36,27      | 55,8   | 15,64      | 144,7   | 34,74      |
| 82,5  | 36,62      | 57,1   | 15,82      | 146,0   | 34,89      |
| 83,8  | 37,67      | 58,4   | 16,35      | 147,3   | 35,35      |
| 85,0  | 38,02      | 59,6   | 16,53      | 148,5   | 35,50      |
| 86,3  | 39,06      | 60,9   | 17,06      | 149,8   | 35,96      |
| 87,6  | 39,41      | 62,2   | 17,24      | 151,1   | 36,11      |
| 88,9  | 40,46      | 63,5   | 17,78      | 152,4   | 36,57      |
| 90,1  | 40,81      | 64,7   | 17,96      | 153,6   | 36,72      |
| 91,4  | 41,86      | 66,0   | 18,49      | 154,9   | 37,18      |
| 92,7  | 42,21      | 67,3   | 18,67      | 156,2   | 37,33      |
| 93,9  | 43,25      | 68,5   | 19,20      | 157,4   | 37,79      |
| 95,2  | 43,60      | 69,8   | 19,38      | 158,7   | 37,94      |
| 96,5  | 44,65      | 71,1   | 19,91      | 160,0   | 38,40      |
| 97,7  | 45,32      | 72,3   | 20,27      | 161,2   | 38,70      |
| 99,0  | 46,05      | 73,6   | 20,62      | 162,5   | 39,01      |
| 100,3 | 46,40      | 74,9   | 20,80      | 163,8   | 39,16      |
| 101,6 | 47,44      | 76,2   | 21,33      | 165,1   | 39,62      |
| 102,8 | 47,79      | 77,4   | 21,50      | 166,3   | 39,77      |
| 104,1 | 48,84      | 78,7   | 22,04      | 167,6   | 40,23      |
| 105,4 | 49,19      | 80,0   | 22,22      | 168,9   | 40,38      |
| 106,6 | 50,24      | 81,2   | 22,75      | 170,1   | 40,84      |
| 107,9 | 50,59      | 82,5   | 22,93      | 171,4   | 40,99      |
| 109,2 | 51,64      | 83,8   | 23,46      | 172,7   | 41,45      |
| 110,4 | 51,99      | 85,0   | 23,64      | 173,9   | 41,60      |
| 111,7 | 53,03      | 86,3   | 24,18      | 175,2   | 42,06      |
| 113,0 | 53,41      | 87,6   | 24,36      | 176,5   | 42,21      |
| 114,3 | 54,53      | 88,9   | 24,89      | 177,8   | 42,67      |
| 115,5 | 54,86      | 90,1   | 25,07      | 179,0   | 42,82      |
| 116,8 | 55,83      | 91,4   | 25,60      | 180,3   | 43,28      |
| 118,1 | 56,18      | 92,7   | 25,78      | 181,6   | 43,43      |
| 119,3 | 57,22      | 93,9   | 26,31      | 182,8   | 43,89      |
| 120,6 | 57,57      | 95,2   | 26,49      | 184,1   | 44,04      |
| 121,9 | 58,62      | 96,5   | 27,02      | 185,4   | 44,50      |
| 123,1 | 58,97      | 97,7   | 27,20      | 186,6   | 44,65      |
| 124,4 | 60,02      | 99,0   | 27,73      | 187,9   | 45,11      |
| 125,7 | 60,37      | 100,3  | 27,91      | 189,2   | 45,26      |
| 127,0 | 61,42      | 101,6  | 28,44      | 190,5   | 45,72      |
| 128,2 | 61,77      | 102,8  | 28,62      | 191,7   | 45,87      |
| 129,5 | 62,81      | 104,1  | 29,15      | 193,0   | 46,32      |
| 130,8 | 63,16      | 105,4  | 29,33      |         |            |
| 132,0 | 64,21      | 106,6  | 29,87      |         |            |
| 133,3 | 64,56      | 107,9  | 30,05      |         |            |
| 134,6 | 65,61      | 109,2  | 30,58      |         |            |
| 135,8 | 65,96      | 110,4  | 30,76      |         |            |
| 137,1 | 67,00      | 111,7  | 31,29      |         |            |
| 138,4 | 67,35      | 113,0  | 31,47      |         |            |
| 139,7 | 68,40      | 114,3  | 32,00      |         |            |
| 140,9 | 68,75      | 115,5  | 32,18      |         |            |
| 142,2 | 69,80      | 116,8  | 32,71      |         |            |
| 143,5 | 70,15      | 118,1  | 32,89      |         |            |
| 144,7 | 71,19      | 119,3  | 33,42      |         |            |
| 146,0 | 71,54      | 120,6  | 33,60      |         |            |
| 147,3 | 72,59      | 121,9  | 34,13      |         |            |
| 148,5 | 72,94      | 123,1  | 34,31      |         |            |
| 149,8 | 73,99      | 124,4  | 34,84      |         |            |
| 151,1 | 74,34      | 125,7  | 35,02      |         |            |
| 152,4 | 75,39      | 127,0  | 35,56      |         |            |

## **Ora calcola l'Indice Metabolico**

L'indice metabolico è il miglior modo per misurare i tuoi progressi mentre segui un programma di dimagrimento. Ho imparato come si misura l'indice metabolico ad un corso del Dottor Mauro G. Di Pasquale, (medico nello stato dell'Ontario, in Canada, con specializzazione in alimentazione e medicina sportiva, ex campione del Mondo di Powerlifting ).

L'indice metabolico tiene conto di

tutte quelle variabili che altri metodi non possono contemplare, e inoltre avrai sempre un'istantanea della tua composizione corporea e dei tuoi progressi. L'indice metabolico è un rapporto che si misura con il peso, l'altezza e la percentuale di grasso. Per calcolarlo bisogna utilizzare una piccola formula. Bisogna inserire il peso in chilogrammi, l'altezza in metri quadri e la percentuale di grasso che hai misurato in precedenza, nella seguente formula:

**(peso corporeo in kg) : (altezza in metri quadri) x 10,3 : % di grasso corporeo = indice metabolico.**

Ti faccio un esempio riferito ad un

mio amico atleta di arti marziali che ho seguito per la sua preparazione atletica:

**(peso corporeo in kg) : (altezza in metri quadri) x 10,3 : % di grasso corporeo = I. M.**

**(65,5 kg) : (3,0625 / h 1,75 cm) x 10,3 : 7 % = 31,4**

quindi l'indice metabolico è **31,4**

Per misurare la tua altezza in metri quadri guarda la tabella sotto, in realtà non devi misurare niente, trova semplicemente la tua altezza e vedi a quale misura in metri quadri corrisponde.

## **Altezza in metri quadri**

Altezza in centimetri > Altezza in  
metri quadri

$$150 > 2,25$$

$$151 > 2,2801$$

$$152 > 2,3104$$

$$153 > 2,3409$$

$$154 > 2,3716$$

$$155 > 2,4025$$

$$156 > 2,4336$$

$$157 > 2,4649$$



158 > 2,4964

159 > 2,5281

160 > 2,56

161 > 2,61

162 > 2,6244

163 > 2,6569

164 > 2,6896

165 > 2,7225

166 > 2,7556

167 > 2,7889

168 > 2,8224

169 > 2,8561

$$170 > 2,89$$

$$171 > 2,9241$$

$$172 > 2,9584$$

$$173 > 2,9929$$

$$174 > 3,0276$$

$$175 > 3,0625$$

$$176 > 3,0976$$

$$177 > 3,1329$$

$$178 > 3,1684$$

$$179 > 3,2041$$

$$180 > 3,24$$

181 > 3,2761

182 > 3,3124

183 > 3,3489

184 > 3,3856

185 > 3,4225

186 > 3,4596

187 > 3,4969

188 > 3,5344

189 > 3,5721

190 > 3,61

191 > 3,6481

192 > 3,6864

$$193 > 3,7249$$

$$194 > 3,7636$$

$$195 > 3,8025$$

$$196 > 3,8416$$

$$197 > 3,8809$$

$$198 > 3,9204$$

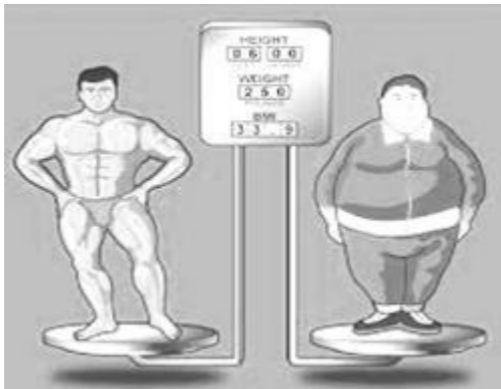
$$199 > 3,9601$$

$$200 > 4$$

L'indice metabolico è più preciso delle classiche tabelle altezza-peso. Per esempio, io risulterei essere più pesante di quello che dovrei essere secondo le tabelle altezza-peso, quindi, secondo

loro io sono sovrappeso! Ma in realtà io ho solo l'8% di grasso! Quindi dov'è l'errore?

Il problema è che io ho una massa muscolare maggiore rispetto ad una persona sedentaria, quindi anche se secondo le tabelle altezza-peso risulterei in sovrappeso, in realtà ho un aspetto magro e muscoloso, mentre una persona sedentaria alta e pesante come me risulterebbe grassa e flaccida. Come possiamo vedere nell'esempio presente nella figura sottostante, due persone con lo stesso peso e la stessa altezza, presentano caratteristiche di massa magra e massa grassa completamente diverse.



La cosa importante dell'indice metabolico è che ti darà un punto di partenza e da quel punto un'indicazione di come stai procedendo passo per passo durante il tuo percorso di dimagrimento. Più alto è l'indice metabolico, migliore sarà il tuo miglioramento e più ti avvicinerai ai tuoi obiettivi.

*L'indice metabolico ideale per la donna media è tra i 13-20*

**Ora calcola il tuo indice metabolico e scrivilo qui sotto**

Peso corporeo in kg.....

*Dividilo per l'altezza in metri quadri.....*

*Moltiplica x 10,3*

*Dividilo per la % di grasso corporeo.....*

= indice metabolico.....

**(peso corporeo in kg) : (altezza in**

**metri quadri) x 10,3 : % di grasso corporeo**

**Kg..... : h..... x10,3 : %  
..... = indice metabolico .....**

In realtà, l'indice metabolico serve per verificare che stai perdendo grasso e non massa magra. Perché ricordati che un fisico senza una massa magra tonica è un fisico magro ma flaccido. Tu devi puntare ad un fisico magro e tonico, soprattutto per quelle donne che vogliono dei bei glutei, ricordatevi che i glutei sono muscoli, quindi sviluppateli e rassodateli quei muscoli, altrimenti non avrete mai un sedere tondo e sodo!



Adesso che hai determinato il tuo indice metabolico e sai come misurare i progressi nella perdita di peso e di grasso, puoi cominciare il tuo programma di dimagrimento.

**Buon lavoro!**



# Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

In questo libro ti ho dato un bel po' di informazioni su ciò che ti serve per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso e magari farti tornare fisicamente come quando avevi 20 anni!

Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati. Ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno, sacrificio e costanza...

Se hai letto il libro tutto di un fiato, ora è il momento di decidere se essere una di quelle fannullone che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati, se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a studiare dal primo capitolo e trasforma questo libro in AZIONE!

Io sono sicuro che andrai subito a mettere in pratica tutto quello che hai letto... non aspettare, datti da fare già da oggi!

***LEGGI –COMPRENDI –APPLICA  
–PERSEVERA - RAGGIUNGI***

# ***L'OBIETTIVO!***

Non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento!

**Il tuo personal trainer**

Ruggero Stellino

**P.S.** Se questo libro ti è piaciuto ma vuoi andare “oltre”, allora leggi qui sotto...

**Voglio presentarti il NUOVO sistema che sta cambiando la vita a migliaia di persone in tutta Italia...**

**Vuoi conoscere Anche Tu  
l'Unico sistema che ti  
insegna come **Dimagrire  
Senza Dieta** con la tecnica  
della *Riprogrammazione  
Emozionale Inconscia*  
**OMEGA R.E.I.** e Tornare in  
Forma con Gioia, Facilità e  
Grazia a partire da Ora?**

**Nei prossimi 3 minuti scoprirai un  
Sistema unico, Semplice ed Efficace  
per:**

ü **Avere un corpo magro, sano, e  
avere più energia senza dover passare  
palestra e senza fare diete da fame**

ü **Ritornare ad essere felici grazie a  
Riprogrammazione Emozionale I**

ü **Avere l'aspetto attraente che ti fa  
indossare il costume da bagno senza  
corpo e gustarti il tuo cibo preferito**

ü **E tanto altro ancora...**

*“Se hai fiducia nelle tue capacità, riuscirai a raggiungere qualsiasi obiettivo”*

Anche Io come te amo mangiare del buon cibo sano e godermi la vita, ma sono anche un appassionato praticante di fitness e non vado mai a dormire arrabbiato.

So anche cosa significa odiare il proprio corpo, sentirsi in colpa per aver fallito l'ennesimo programma di dimagrimento o l'ennesima dieta, soffrire per la fame, essere dipendenti dallo



zucchero e essere in sovrappeso.

Lo so perché ci sono passato prima di te, l'ho affrontato e ho **vinto** la battaglia. Oggi sono una persona sana, felice e magra, e tu puoi fare lo stesso perché Io sono qui per aiutarti...

Ti dico subito che il Metodo che stai per conoscere è **completamente diverso** da qualsiasi altra cosa tu possa aver provato fino a oggi.

Quindi qui non ti parlerò di metodi tradizionali per bruciare grasso, e questo per un semplice motivo, i metodi tradizionali **non**

funzionano per la maggior parte  
delle persone...

Credimi, se vuoi davvero  
dimagrire, io posso dirti  
esattamente come fare:

- **Senza** l'assunzione  
di farmaci o pillole
- **Senza** integratori  
naturali (...naturali ma non  
sempre innocui)
- **Senza** strane  
pomate o creme dimagranti
- **Senza** diete che ti  
fanno morire di fame

- **Senza** effetti collaterali

- **Senza** passare ore in palestra

*So che vuoi scoprire subito di cosa sto parlando, ed è per questo che sono orgoglioso di presentarti ...*

**Dimagrire Senza**  
**Dieta con il metodo**  
**Omega R.E.I.**

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

# **sul tema dimagrimento**

**Provato già da  
3577 persone in  
ITALIA**

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

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

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

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

**Nello specifico, Ecco cosa scoprirai...**

**ü Perché questo metodo scioglie velocemente.**

Prima di tutto, questo metodo funziona fa bruciare letteralmente grasso giorno Perderai peso più velocemente con qu mese che se provassi a correre per 10 giorno per un anno. Sarai in grado di 1 differenza nel tuo punto vita nell'arco

che questo sia il metodo più sicuro, se ci sia in Italia. Se riesci a trovare un ancora più veloce te lo comprerò e vedrò il denaro sonante per averlo.

**ü Perché la maggioranza di chi si FALLISCE e come tu puoi perdere diete da fame.**

Ti dirò un segreto. Non ti capiterà riuscire a mantenerlo in alcuna dieta se Essa è una forza irresistibile. Prima o poi la tua volontà cede sempre alla fame. Ma qui la fame a uno stop definitivo. Non ti capiterà fame. A tutti gli effetti, una delle caratteristiche di questo metodo fa in modo che sia impossibile per te avere fame. Per me

paradiso.

**ü Il segreto dei monaci Tibetani magro e vivere oltre i cento anni in ottima forma fisica.**

Fin dalla prima settimana che avrai questo “segreto” la tua energia si imporrà ogni giorno fino alla decima settimana ad assestarsi. Dopodiché il tuo livello di energia sarà probabilmente più alto del tuo livello attuale.

**ü un semplice trucco che sfrutta il sistema energetico del nostro corpo con la tecnica della digitopressione per tenerci in forma...**

## ü **Semplice e facile**

Questo metodo è molto semplice. È anche se mangi continuamente nei ristoranti contare le calorie. Non devi misurare

“L’unica cosa che continuerai a misurare di peso.”

## ü **Salutare e sicuro**

Questo non è soltanto un metodo per perdere peso. È anche un metodo salutare. È sicuro. È sicuro del modo in cui mangi adesso. È sicuro per la tua salute. Non ne vale la pena. Inoltre, puoi perdere peso velocemente con questo



acquistare in salute ogni giorno in cui

## **ü Perdita di peso automatica**

Appena comincerai ad usare questo perdere peso automaticamente. Non d  
lì a pensarci. Poiché non soffrirai la f  
ti dimenticherai che stai seguendo un  
dimagrire, se non fosse per il fatto che  
rapidamente.

## **ü La tecnica dell'equilibrio emoz potente ma veloce per eliminare lo s nervosa.**

All'interno del libro troverai una p  
accedere ad un video registrato dal vi

dell'equilibrio emozionale che ti mostra gli esercizi dei 5 elementi e della digiuna riequilibrare il tuo sistema energetico eliminando la vera causa del tuo sovrappeso. Questo video ha un valore enorme!

**ü** **“Mangiare dolci ogni giorno è sbagliato. Aumentare di peso, giusto? SBAGLIATO!”**

Questo metodo ti svela il segreto per mangiare ciò che ti piace tutti i giorni, ma nel momento in cui vuoi perdere peso grazie agli ormoni T3 e T4. Quando sono alti e maggiore sarà quindi la capacità di bruciare i cibi in energia e non in grasso, il T3 e il T4 sono al loro livello massimo in un orario specifico. In questo modo puoi mangiare praticamente quello che vuoi (pasta, dolci, ecc.) senza ingrassare!

*Con questo metodo scoprirai qual  
tempo specifico di 4 ore!*

**ü Questo metodo ha un piano di**

Ti aiuta a formare delle abitudini nuove. Le abitudini sono piacevoli e divertenti. Seguire questo metodo per tutta la vita. Non devi rinunciare a nulla di privato di qualcosa. Esse rendono ogni giorno più facile. E così semplice che ti chiederai come è potuto essere pensato da te.

**ü Questo metodo ti insegna due cose che potrebbero rivelarsi assolutamente**

Ti basterà eseguire almeno uno di questi

giorno. Essi rilasceranno nuova energia e opereranno per sciogliere ogni tensione nei muscoli, nonché per sollevarti emotivamente. *dura seguire un metodo per dimagrire con un'arrabbiata e di cattivo umore!*

**ü** **La verità su quanta acqua bere e come creare l'acqua informatizzata**

**ü** **Questo metodo ti svela come usare 2 sostanze naturali che rilasciano la propria energia per la combustione del tuo sistema corporeo**

Queste 2 sostanze aumentano il metabolismo e ti fanno bruciare il grasso molto velocemente. In questo modo ti puoi permettere di mangiare di più senza prendere peso. **2 a 1...**

ü **E tante altre informazioni inec**

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

**Quindi che cosa aspetti?**

**Leggi ORA [Dimagrire Senza Dieta  
con il Metodo Omega R.E.I.](#)**



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

E soprattutto sii felice, perché io so che tu sei una persona bella e meravigliosa indipendentemente dal corpo che hai, e ricordati di amarti ogni

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

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

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti

>> **Grazie** <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo libro! Se ti è

piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in quanto mi aiuterà a migliorare e far leggere questo libro a più persone!

**Grazie, Grazie, Grazie.**





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

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica