

12 kg in 40 giorni

Dieta

la mia esperienza
personale

Max Welcome

la mia esperienza
personale

Max Welcome

Copyright © 2019
Max welcome
Tutti i diritti
riservati.

breve presentazione

ciao a te che leggi, mi chiamo massimo, ho voluto intitolare questo Mio libro “la mia esperienza personale” non per caso ma per il semplice motivo che é stata davvero la mia esperienza personale e di nessun altro.

Intenzionato a voler perdere qualche chilo di troppo, ho voluto elaborare questa mia dieta e devo dire che ci sono riuscito, ed ho pensato di scriverne un un breve racconto.

Prefazione

Tengo a precisare che questo libro non sostituisce il lavoro dei nutrizionisti dottori in nutrizione ecc..

E solo ed esclusivamente il mio racconto (ed è anche per questo motivo che non l'ho inserito sulle diete ma sui racconti).

è stata la mia esperienza personale che ho fatto con una mia dieta riuscendo a dimagrire 12 kg in 40 giorni e né ho voluto scrivere un libro e farne partecipe a tutti coloro che vorranno leggere la mia storia.

CONTENUTI

x Breve presentazione

x prefazione

1 Breve racconto

2 L'inesperienza paga

3 Come iniziò tutto

4 iniziativa

5 Partiamo con la
sfida

6 Esageriamo un po

7 Cambio di strategia

- 8 Riguardo
l'esagerazione
- 9 Reso conto
- 10 Illustriamo tutto
- 11 Tengo a precisare
- 12 I cibi dei 40 giorni
- 13 Cose da sapere

1

Breve racconto

Ciao a tutti

Mi chiamo Massimo ed ho deciso di raccontarvi la mia esperienza personale di come sono riuscito a dimagrire in poco più di un mese, ben 12 kg.

Come considero questo mio racconto? solo ed esclusivamente una mia "biografia alimentare" se così può essere considerata.

non è, e non vuole essere un libro di dieta, ma semplicemente il mio racconto, la mia storia con il cibo, chissà magari potrà essere utile a qualcuno come lo è stata per me, e non

nascondo che di intrugli e diete di
qualsiasi

7

genere ne ho fatte a non finire.

Un giorno ho voluto provare a creare io stesso una dieta personalizzata, associando dei cibi innanzi tutto mi piacevano, ma nello stesso tempo poveri di grassi così da non dover soffrire così tanto, e devo dire che non è stato poi così male, scrivendo tutto sul mio diario personale, ed oggi mi sono deciso di scriverne un libro per fare conoscere a voi o comunque chi fosse interessato al mio racconto.

2

l'inesperienza paga

Vado subito al sodo perché non voglio

perdermi in chiacchiere.

Non sono né un dottore, né un dietologo e nulla di tutto ciò.

Voglio solo raccontarvi la mia esperienza, e ripeto, solo la mia esperienza nel come sono riuscito a dimagrire ben 12 kg in poco più di un mese.

Come dicevo, e spesso lo ripeterò, Non voglio sostituirmi a nessun nutrizionista, dottore ecc... per il loro onorevole ed apprezzato lavoro.

Racconto in questo piccolo libro la mia esperienza personale di come sono riuscito a dimagrire 12kg in 40

giorni e spero possa aiutare qualcuno
che vuole mandare giù qualche
chiletto di troppo.

Purtroppo non ho foto ne prima, ne dopo per potervi illustrare il cambiamento, spero nella vostra fiducia nella mia credibilità.

Se non ho foto, questo perché neanche io credevo in quello che stavo facendo, anche perché questa mia azione di voler perdere peso è nata così da un giorno all'altro e senza una valida motivazione se non quella di guardarmi allo specchio e voler decidere di mandare giù qualche chilo di troppo, ma visto i risultati ottenuti in così poco tempo, ho deciso di scrivere un libro dove passo per passo racconto cosa tutti i giorni mangiavo e come sono arrivato a perdere 12 kg in soli 40

giorni. Senza fare un solo giorno di palestra, ciò non vuol dire che sbagliato andare in palestra, anzi a volte se non ti aiuta a dimagrire ti aiuta a scaricare almeno la tensione accumulata durante il giorno.

3

come iniziò tutto

Nel lontano 2010, circa 10 anni fa, avevo 37 anni Pesavo 106 kg e sono alto 173. quindi se il peso ideale per un uomo di 37 anni e di circa 77kg e ne pesavo 106, cerano ben 29 kg in piu da trasportarmi dietro tutti i santi giorni con me.

Voi direte: e dai non e che eri così grasso, tanto un po l'atezza ed un po di nero di vestiti camuffa tutto, giusto tutto vero per chi vuole accettare e accettarsi per com'è e neanche lo biasimo, appunto per questo voglio ricordarvi che questo non è un libro di dieta ma solo il mio racconto personale sulla mia dieta.

andavo in palestra e mi allenavo 3 volte
a settimana specie

sugli addominali ma senza
soddisfazioni, non lo so, ma quello che
posso dirvi e che di risultati ne vedevo
ben pochi. con questo non voglio dire
che andare in palestra sia una cosa
sbagliata, ma ero io che forse non
riuscivo ad abbinare la palestra con
l'alimentazione,

quello che posso dirvi e che non
andavo in palestra perchè

il mio interesse era di farmi i muscoli
o diventare un gigante,

ma semplicemente volevo mandare giù
qualche chiletto nient' altro spero mi

crediate.

Comunque anche con svariati tentativi, non riuscivo a trovare soddisfazione in me che mi portavano ad ottenere ciò che desideravo.

Varie ricerche mi portarono a individuare il vero problema. Ed era quello dell'alimentazione. ed è stato così almeno per quanto riguarda me, di tempo né passato prima di arrivare a capirlo.

Un giorno decisi di concentrarmi solo ed unicamente sull'alimentazione che tra breve vi spiegherò.

Se sono goloso...? Sì e tanto.

Dolci, patatine e il cosiddetto cibo spazzatura era la mia passione e non nego che tutt'ora lo è ancora (anche se fortemente limitata) quindi capirete che andare in

palestra, allenarsi, e poi
mangiare di tutto era
assolutamente
controproducente

perché introducevo più calorie di
quelle che bruciavo ma non volevo
rinunciare a ciò che mi piaceva
mangiare e gustare tantissimo, un bel
dilemma direi...

4

Iniziativa

Un giorno presi la mia iniziativa,
proprio come un domatore di serpenti

prende con rapido scatto in mano senza pensarci due volte il suo serpente da domesticare, e decisi di farmi una mia dieta personale.

La prima cosa che feci e stata quella di pormi l'obiettivo di dimagrire tanto in pochi giorni o mesi e ripeto, non sapevo nulla di tutto ciò ne di dieta ne di quant'altro, così come il domatore di serpente prende nella propria mano senza batter ciglia il proprio rettile, così ho fatto io. "Basta adesso devo fare qualcosa". Queste soni state le mie uniche parole che mi hanno portato a fare tutto ciò.

Quello che io ho fatto in questo percorso, quello che mangiavo e bevevo adesso lo mostrerò passo per passo qui sotto, spero che la mia esperienza possa essere di

valido aiuto per tutti coloro che hanno necessità di mandar giù qualche chilo di troppo e in modo abbastanza veloce almeno per quanto è capitato a me basandomi su certi cibi che devo dire non mi dispiaceva mangiare ma che a tempo stesso mi aiutavano a mangiare giù dei chili in più.

5

Partiamo con la sfida

Come iniziata la mia sfida contro non il

cibo, ma contro il grasso:

al mattino appena alzato la prima cosa che mi preparavo era un bicchiere di acqua tiepida dove dentro mettevo quasi mezzo cucchiaino da caffè di curcuma, mezzo limone spremuto e un cucchiaino di miele. la curcuma col miele vanno davvero d'amore e d'accordo accellerandone il processo .Un effetto saputo che la curcuma va ad agire sulle cellule adipose che stimola l'organismo utulazzando i grassi che si sono accumulati così da favorirne velocemente il loro smaltimento.

Dopo un paio d'ore non rinunciavo al

mio caffè o cappuccino con la mia
brioche.

(Ad oggi c'è sempre la mia briosch anche se vegana o integrale)

ricordandovi che: da una briosche vuota ad una piena le calorie partono da 180 a 250 circa quindi una al giorno mi raccomando non di più.

A mezzogiorno mi preparavo due/tre (*dipende la grandezza*) petti o di pollo o di tacchino con 4 cubetti di spinaci, quelli che tu stesso puoi trovare nei surgelati. (*se sono freschi ovviamente e meglio.*)

Il pollo é un ottimo elemento per la dieta, 100 grammi sono poco più di 100 calorie qualcosina meno per il tacchino, lo stesso per il trancio di pesce spada, sempre circa 100 calorie per 100 grammi di pesce.

accompagnando per tutto il percorso della mia dieta con due litri di acqua naturale con un limone spremuto dentro. A volte anche un litro a volte due litri, non stavo li a contare i bicchieri credetemi.

la sera mi preparavo per cena uno o due tranci di pesce spada insieme o con gli spinaci o con della lattuga e pomodori, condita con olio di oliva e limone, o

aceto di mela.

Alternavo a volte quello che mangiavo, sostituendo il pollo a mezzogiorno col pesce spada e viceversa, o con due uova sode con 150 gr di prosciutto cotto.

*(se mangiavo le uova ed il prosciutto
cotto assieme a mezzogiorno,
mangiavo il pesce spada la sera o il
pollo o il tacchino) mai le stesse cose a
pranzo e a sera.*

6

Esageriamo un po

Solo una volta a settimana mi davo alla
pazza gioia di voler esagerare nel

mangiare (*esagerare ma non troppo*)

Scegliendo o la domenica o il sabato, o pranzo o cena una pizza a piacimento o un bel primo di pasta senza esagerare col condimento.

ricorco che una pizza intera apporta circa 800 calorie ciò che voi mangiate in un'intera giornata di dieta quindi ci può stare, ma non esagerate. Se la pizza è rossa ancor meglio perché è meno calorica.

Non elenco che tipo di pasta per il semplice motivo che la cambiavo sempre. Era il mio giorno di follia culinaria e non avevo limiti nel gustare

qualsiasi voglia con più libertà
ecco...

Se dovrete provare a seguire questa
mia dieta anche voi

19

rendetevi liberi di darvi un giorno a settimana di libertà di scelta, ma ricordatevi che sia una volta alla settimana e non esagerate, credetemi basta superare la prima settimana e mezza poi la scalata è molto ma molto più semplice.

io mi sono scelto il sabato sera così da non aver problemi quando uscivo con gli amici e potermi permettere di esagerare un po' anche se la maggior parte delle volte prendevo semplicemente una pizza margherita) facendo così, ed ero scettico credetemi di quello che io stesso stavo facendo i

risultati dopo una settimana cominciarono a vedersi, i primi chili cominciarono a sparire e così via, riuscendo a dimagrire ben 12 kg in 40 giorni.

Non ho nient'altro da aggiungere se non dirvi che con questo breve racconto, che stata la mia esperienza personale, e come ho già ribadito lo voglio ripetere, *non sono un dottore ne un nutrizionista*, niente di tutto questo, ma sto soltanto raccontando la mia esperienza personale e come sono riuscito a dimagrire quasi 15 kg in poco più di un mese. La cosa che mi

sembrava strana era che non riuscivo a scendere oltre quei chili da 106 kg sono arrivato a pesare 94 kg e non riuscivo a scendere oltre una volta aver raggiunto il mio obiettivo, perché perdere 12 kg in 40 giorni e sempre un obiettivo in fondo, non riuscivo a perdere altro peso, sembrava quasi che vi fosse una specie di barriera nel poter dimagrire ancora un po.

7

cambio di strategia

dopo aver mangiato per 40 giorni sempre le stesse cose, decisi di cambiare qualcosa alla mia dieta sostituendo a volte le cose che mangiavo da 40 giorni con altre per poi ritornare alle precedenti e così via

(Questo l'ho fatto dopo aver concluso la dieta di 40 giorni

)

La sera a volte sostituivo al pesce spada o al pollo o al tacchino un piatto di minestrone con verdure, annullando per una settimana il pollo se lo avevo

sostituito con il minestrone per poi rimetterlo nella dieta la settimana successiva.

interscambiavo i piatti per non far abituare il corpo, così facendo dimagrivo ancora, anche se in un modo più lento, ma ugualmente tanto, raggiungendo il mio peso ideale di 78 kg in meno di 5 mesi perdendo ben 28 kg.

8

Riguardo l'esagerazione

Ho anche cambiato un po la fase di

esagerazio, non sempre pizza ma
alternavo una volta a settimana la
piazza con un piatto di pasta integrale
condita a piacimento.

Quella che amo più di tutte?: la
classica aglio olio e peperoncino, e
comunque se iniziate a fare questa
dieta non ponetevi limiti ma sempre
senza esagerare anche se dopo le
prime due settimane il mio senso di
fame di era ridotto di molto, non avevo
più quella fame accanita come ne
avevo all'inizio e mi veniva molto più
facile rinunciare ad alcune golosità. A
mezzogiorno mi bastava una buona
insalatona mix per poi la sera
esagerare un po, dai ci può anche stare
dopo una settimana di rinuncie.

Dimenticavo, di pane neanche l'ombra per tutta la settimana, se non del pane senza lievito. E poco, diciamo la quantità di un panino al giorno.

9

Reso conto

come ho già sopra citato e non mi stancherò mai di ripeterlo, questa è la mia esperienza personale che mi ha portato al raggiungimento di questo

traguardo e non sto scrivendo nessun libro di dieta ma il mio racconto e la mia esperienza personale che mi ha portato a dimagrire oltre 10 kg in poco più di un mese e comunque una volta aver raggiunto il mio peso ideale ho sempre cercato di mantenermi con dei cibi sempre sani cambiando di volta in volta. a volte gli spinaci con i broccoli, e così via, mangiando insalata e pollo o tacchino o pesce spada che sempre elencherò nella mia dieta perché sono stati i cibi primari che mi hanno fatto perdere più peso anche se dopo la dieta di 40 giorni li cambiavo con altri per poi reintrodurli di nuovo e ricambiandoli ma sempre a basso contenuto di grassi. Insaporendo

il tutto con le classiche spezie che si usano per condire il pesce e la carne, nulla di più semplice e introvabile.

10

Illustriamo il tutto

tutte le mattine appena sveglio,

In un bicchiere di acqua, tiepida preferibilmente, mezzo cucchiaino di curcuma, un cucchiaino di miele e mezzo limone spremuto.

Due ore dopo, colazione con caffè e brioche come si fa al bar.

Se avevo fame prima del pranzo, mangiavo una mela o un kiwi, lo stesso se avevo fame prima di cena

A mezzogiorno 2 / 3 petti di pollo o tacchino, a volte a mezzogiorno alternavo a piacimento due uova sode con 150 grammi di prosciutto cotto, e la sera mangiavo il pollo o il tacchino o il pesce spada.

(Le uova e il prosciutto quando le alternato li mangiavo solo a pranzo.)

Questi sopra elencati sono alcuni cibi che poi giù riporterò sotto forma di tabella, che mangiavo nei miei 40

giorni di dieta personale alternandoli a mezzogiorno o sera non rinunciando alla mia colazione che era sempre la stessa più o meno o sostituendo il cappuccio al caffè o ad una spremuta di succo.

Questa è stata la mia esperienza con il cibo, la mia dieta che ho voluto crearmi e che su di me ha funzionato molto bene e che ho voluto condividerla con voi, e come sempre ribadisco tutto quello che ho scritto, prendetelo in considerazione come una mia biografia personale sull'alimentazione, però se ha

funzionato su di me perché non dovrebbe funzionare su qualcuno di voi.?

Se qualcuno di voi inizierà questa dieta per un totale di 40 giorni mi piacerebbe sapere come andata e se anche su di voi avuto un ottimo risultato.

11

tengo a precisare

lo so.. lo so..

chi leggerà questo libro mi dirà che sono ripetitivo, però ci tengo molto a dirvi e ridirvi che questa è solo la mia storia e che avendone avuto un aspetto

molto positivo lo voluta

condividere con tutti voi

o con chi entrerà in possesso di questo libro.

Chi fosse intollerante o allergico ad uno o più di questi cibi che ho citato, consideri questo libro (come in effetti è) Il racconto della mia esperienza e di come sono riuscito ad arrivare a questo traguardo.

se poi questa mia breve storia può servire a qualcuno,

io posso solo esserne contento.

12

**I cibi dei 40
giorni**

Curcuma (mezzo cucchiaino da caffè)

Miele (un cucchiaino da caffè)

Limone (mezzo limone spremuto)

dentro un bicchiere d'acqua tiepida,
tutte le mattine appena sveglio insieme
alla curcuma ed il miele

Caffè (uno al mattino con brioches per
colazione. zuccherato o no. Io mi
alternavo)

Briosche (una al mattino con caffè per
colazione. Farcita o no. Io mi

alternavo)

La briosch vuota contiene circa 180 calorie quella farcita circa 250.

Pane senza lievito (un panino a pranzo o cena) ha un apporto più energetico circa 380 calorie per 100 grammi.

Petto di pollo (due/tre fette dipende la grandezza) 250gr circa

Petto di tacchino (due/tre fette dipende la grandezza) 250gr circa

Uova sode (due insieme al prosciutto)

L'uovo sodo apporta circa 80 calorie
immergeteli in acqua fredda e lasciato
in ebollizione non oltre i 10 minuti

Prosciutto cotto (insieme con le uova)

Io le uova sode ed il prosciutto cotto li
mangiavo solo a pranzo.

Pesce spada (due tranci pranzo o cena)
250/300gr circa.

Spinaci (tre/quattro cubetti insieme o con pollo, o con tacchino o con pesce spada) in alternativa agli spinaci,
Insalata e pomodori (da sostituire agli spinaci. Preferibile mangiarla prima)

13

cose da sapere

sapete che: se prendete tre grosse fragole li schiacciate per bene, li mettete in una tazza a macerare con mezza tazzina da caffè di aceto di mele per 2/3 ore, poi prendete il composto lo mettete in un panno strizzandolo un po e lo passate sul viso facendolo essiccare per bene tutta la notte per tre giorni vi ritroverete con una pelle molto più pulita da punti neri? I così detti rimedi della nonna.

Max Welcome.